

情意教學單元活動設計

單元名稱：自我接納(一)			
活動名稱：可愛聚寶盒		活動時間： 40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、豐佳燕、簡莉媛、羅士隆		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 _____ <input checked="" type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目 標	1. 能了解每個人都不一樣。 2. 能了解人的不同，並能認識自己而接納別人。 3. 能了解不因每個人的不同，就表示人的好壞。	器 材	· 鉛筆盒 · 作業單
活 動 設 計		評 量	備 註
引起動機： 一、請小朋友拿出自己的鉛筆盒，放置在講台上成堆狀。 (若鉛筆盒內有貴重物品，請小朋友先拿起來。) 二、再請小朋友找回自己的鉛筆盒。			· 活動中要學生思考是如何找回鉛筆盒的。
發展活動： 一、小朋友你是怎樣找到自己的鉛筆盒呢？ 二、你喜歡自己的聚寶盒嗎？ 三、你·我·他 1. 我是 <input type="checkbox"/> 男生 <input type="checkbox"/> 女生 2. 我有 <input type="checkbox"/> 長髮 <input type="checkbox"/> 短髮 3. 我是 <input type="checkbox"/> 單眼皮 <input type="checkbox"/> 雙眼皮 4. 我是 <input type="checkbox"/> 白雪公主 <input type="checkbox"/> 白雪王子 <input type="checkbox"/> 黑雪公主 <input type="checkbox"/> 黑雪王子 5. 我像 <input type="checkbox"/> 小象隊 <input type="checkbox"/> 巴戈 6. 我喜歡穿 <input type="checkbox"/> 長褲 <input type="checkbox"/> 長裙 <input type="checkbox"/> 短褲 <input type="checkbox"/> 短裙 <input type="checkbox"/> 洋裝 <input type="checkbox"/> 校服 <input type="checkbox"/> 運動服 7. 我的聲音 <input type="checkbox"/> 宏亮 <input type="checkbox"/> 小聲 <input type="checkbox"/> 沙啞 8. 我長得 <input type="checkbox"/> 高 <input type="checkbox"/> 矮 9. 我是怎樣的人： <input type="checkbox"/> 開朗 <input type="checkbox"/> 活潑 <input type="checkbox"/> 害羞 <input type="checkbox"/> 內向 <input type="checkbox"/> 老實 <input type="checkbox"/> 穩重 <input type="checkbox"/> 溫柔 <input type="checkbox"/> 膽大 <input type="checkbox"/> 膽小 <input type="checkbox"/> 大方 <input type="checkbox"/> 小氣 <input type="checkbox"/> 反應快 <input type="checkbox"/> 反應慢 10 我希望成為怎樣的人： <input type="checkbox"/> 開朗 <input type="checkbox"/> 活潑 <input type="checkbox"/> 害羞 <input type="checkbox"/> 內向 <input type="checkbox"/> 老實 <input type="checkbox"/> 穩重 <input type="checkbox"/> 溫柔 <input type="checkbox"/> 膽大 <input type="checkbox"/> 膽小 <input type="checkbox"/> 大方 <input type="checkbox"/> 小氣 <input type="checkbox"/> 反應快 <input type="checkbox"/> 反應慢 老師的話：「每個人的長相或許不一樣但都是人。不管你喜不喜歡像你這樣的人，你也還是個人，像鉛筆盒一樣都能發揮你的作用。」 四、我不賴喔！ 1. 別人曾經如何讚美你，說出你最喜歡的一句讚美語。 2. 你會如何反應？ 老師的話：「當別人讚美你時，要有信心的接受，並說聲謝謝。」		2	· 作業單第一題 · 作業單第二題 · 自由發言。 · 作業單第三題 · 討論 (你是怎樣的 一個人？你 喜不喜歡自 己？你最會 做什麼？你 喜歡成為怎 樣的人？)
		1,3	· 作業單第四題
綜合活動： 「天生我材必有用！」：問學生的想法？ 老師的話：「雖然每個人都不一樣，但並不表示誰較好或誰較差，每個人有缺點也有優點，缺點要改，優點要快樂虛心的接受，所以我們要肯定自己並且接納別人。」			· 多引導學生，讓學生自行說出，老師再總結。

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：自我接納(一)

活動名稱：可愛聚寶盒

一、小朋友你是怎樣找回自己的鉛筆盒呢？
(請你用阿拉伯數字按照你判斷的順序標示於□內)



顏 色 標 誌 大 小

圖 案 內 容 其 它： _____

二、你喜歡自己的聚寶盒嗎？(請你勾選一個你的想法)

喜歡： _____

不喜歡： _____

三、你·我·他

我是 男生 女生

我有 長髮 短髮

我是 單眼皮 雙眼皮

我是 白雪公主 白雪王子 黑雪公主 黑雪王子

我像 小象隊 巴戈

我喜歡穿 長褲 長裙 短褲 短裙 洋裝 校服 運動服

我的聲音 宏亮 小聲 沙啞

我長得 高 矮

我是怎樣的人： 開朗 活潑 害羞 內向 老實 穩重 溫柔
 膽大 膽小 大方 小氣 反應快 反應慢

其它： _____

我希望成為怎樣的人： 開朗 活潑 害羞 內向 老實 穩重

溫柔 膽大 膽小 大方 小氣 反應快 反應慢

其它： _____



四、我不賴喔！

別人曾經如何讚美過你，寫出你最喜歡的一句讚美語。

你的反應： 不說話

不好意思

說聲謝謝

沒反應

覺得自己沒有那麼好

覺得對方說謊

覺得自己值得讚美

其它： _____

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：自我接納(二)

活動名稱：快快樂樂做自己

一、小朋友你曾經有過不被別人喜歡的感覺嗎？ 有 沒有



二、快樂的生日

小英經過教室窗前，聽到小民和小美正高興的討論上個星期六在小偉家的生日聚會，又好吃又好玩。

1. 如果你是小英你有什麼感覺？

難過 生氣 我不被小偉喜歡 沒感覺 我也不喜歡小偉

沒什麼了不起 好可惜 其它：_____

2. 為什麼小英不被小偉邀請？

小偉不喜歡小英 小英和小偉吵架了 小偉忘記了

小英不是小偉最要好的朋友

其它：_____

3. 當別人不找你去家裏玩，或有好東西沒給你看，這代表什麼意思？

別人不喜歡你 他有其他更要好的朋友 他可能忘記了

其它：_____

4. 假如有人不喜歡你，你仍然是好孩子嗎？ 是 不是 不一定

別人不喜歡我是他的事 即使我不小心錯了，但我仍然一樣很好。

因為我不是很需要別人喜歡 可能是因為有誤會 因為我沒做錯

有人不喜歡我，並不代表我變壞了 很可能那個人只看到我的缺點

因為我可能真的做錯了 其它：_____

三、偶像看板

1. 你的偶像是：()

你喜歡他的原因是：_____

2. 你的偶像和別人的偶像一樣嗎？ 相同 有的相同有的不同 不同

3. 每個人所喜歡的人會一樣嗎？

會 不會 其它：_____

4. 對於每個人喜歡的偶像，你有什麼看法？

尊重別人的看法 不能接受別人不喜歡你的偶像 每人的喜好不同

其它：_____

情意教學單元活動設計

單元名稱：自我接納(三)			
活動名稱：做自己最好的朋友		活動時間： 40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、豐佳燕、簡莉媛、羅士隆		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目 標	當犯錯時，不要只是責備自己，多給自己一些鼓勵。	器 材	· 作業單
活 動 設 計		評 量	備 註
<p>引起動機：</p> <p>一、當你因為考卷上不细心的錯誤而傷心、難過時，你周遭的人會有什麼反應？ (正向：同情、關心、安慰... 負向：無聊、好奇、得意忘形、取笑...)</p> <p>二、你喜歡哪些反應呢？ 老師的話：「小朋友都喜歡別人關心你，安慰你，你會不會安慰、關心別人呢？」</p>			<p>· 作業單第一題</p> <p>· 請學生自由發表感覺。</p>
<p>發展活動：</p> <p>一、每個小朋友輪流說出第二題的字眼。 老師的話：「這些反應可能是別人給你的，也可能是你自己給自己的。」</p> <p>二、徵求自願者，加入表情對自己大聲說出這些字眼！ 老師的話：「小朋友都不喜歡別人嘲笑、不關心你，你曾經這樣對待別人嗎？」</p> <p>三、你曾經有過類似經驗嗎？ 老師的話：「不好聽的話，不管是來自別人或自己，都令人不舒服。」</p> <p>四、這樣做會幫助你更好過嗎？ 老師的話：「自我埋怨，並不會幫助我們解決問題。」</p>		2 1 2	<p>· 作業單第二題</p> <p>· 作業單第三題</p> <p>· 請學生自由發表感覺。</p> <p>· 作業單第四題</p> <p>· 請學生自由發表經驗。</p> <p>· 作業單第五題</p> <p>· 請學生自由發表想法。</p>
<p>綜合活動：</p> <p>「知錯能改？」：問學生的想法？ 老師的話：「當你犯錯時，不要只是責備自己，這樣並不會解決問題，多給自己一些鼓勵，找出犯錯的原因並拿出信心和毅力，做自己最好的朋友，重心來過。」</p>			<p>· 多引導學生，讓學生自行說出，老師再總結。</p>

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：自我接納(三)

活動名稱：做自己最好的朋友

一、當你因為考卷上不细心的錯誤而傷心、難過時，你周遭的人會有什麼反應？
(請勾選，並且可勾一個以上)

- | | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 同情 | <input type="checkbox"/> 2. 取笑 | <input type="checkbox"/> 3. 安慰 | <input type="checkbox"/> 4. 好奇 |
| <input type="checkbox"/> 5. 關心 | <input type="checkbox"/> 6. 得意 | <input type="checkbox"/> 7. 鼓勵 | <input type="checkbox"/> 8. 生氣 |
| <input type="checkbox"/> 9. 失望 | <input type="checkbox"/> 10. 責罵 | <input type="checkbox"/> 11. 其它：_____ | |

☆你喜歡哪些反應呢？(請填號碼) _____

☆為什麼？ _____



二、下面這些反應，可能是別人給你的，也可能是你自己給自己的。

- | | | | | |
|---------|--------------|-------|-------|---------|
| 1. 好可憐 | 2. 活該 | 3. 真笨 | 4. 好呆 | 5. 太傻了 |
| 6. 太粗心 | 7. 太不懂事 | 8. 好壞 | 9. 瘋了 | 10. 真粗魯 |
| 11. 真討厭 | 12. 其它：_____ | | | |

三、當你對自己說出上面這些字眼時，你的感覺如何？
(請勾選，並且可勾一個以上)

- | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 快樂 | <input type="checkbox"/> 2. 難過 | <input type="checkbox"/> 3. 舒服 | <input type="checkbox"/> 4. 失望 |
| <input type="checkbox"/> 5. 生氣 | <input type="checkbox"/> 6. 高興 | <input type="checkbox"/> 7. | <input type="checkbox"/> 8. |

☆你不喜歡哪些感覺？(請填號碼)

☆為什麼？ _____

四、你曾經對自己說出第二題的那些字眼嗎？在哪種情形下？你說了什麼？

我曾經因為 _____ ,

而對自己說：「 _____ 」

五、當你對自己說出上面那些字眼時，你的感覺如何？

- | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 很煩 | <input type="checkbox"/> 我好蠢 | <input type="checkbox"/> 很難過 | <input type="checkbox"/> 下次不要那麼不懂事 | <input type="checkbox"/> 很生氣 |
| <input type="checkbox"/> 以後要細心一點 | <input type="checkbox"/> 很好玩 | <input type="checkbox"/> 過意不去 | <input type="checkbox"/> 好粗心 | <input type="checkbox"/> 很快樂 |
| <input type="checkbox"/> 其它：_____ | | | | |

六、當你對自己說出上面那些字眼時，你的問題解決了嗎？

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：自我接納(四)

活動名稱：是我！不是我！

一、說說看，你曾經被人戲弄、取笑過嗎？

我曾經被人

當時感覺：生氣 不好意思 好糗 沒感覺 難過 快樂 憤怒

其他 _____

二、我是大青蛙？！

1. 如果你是小明，你有什麼感覺呢？

生氣 不好意思 好糗 沒感覺
難過 快樂 憤怒

其他 _____

2. 你有什麼方法可以制止別人取笑小明？

罵人 不關我的事 報告老師
講道理 絕交 沒辦法

其他 _____

3. 如果你是小明，你怎麼面對這種情形呢？

生氣 不管它 報告老師
講道理 絕交 沒關係

其他 _____



三、我是這樣嗎？

1. 你曾經在公開場合被人取過怎樣的綽號？ _____

2. 他們為什麼這樣稱呼你？ _____

3. 你真的是他們所說的這樣嗎？ 是 不是

4. 你怎麼面對這種情形？

生氣 不管它 報告老師 講道理 絕交 沒關係
改進 保持 快樂 不好意思

其它 _____

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：自我接納(五)

活動名稱：我曾努力過

一、稻草人

1. 我想我應該(可以 不能) 用左腳單腳站立一分鐘(手不可扶桌子)。
做做看：我(可以 不能) 用左腳單腳站立一分鐘(手不可扶桌子)。
2. 我想我應該(可以 不能) 用右腳單腳站立一分鐘(手不可扶桌子)。
做做看：我(可以 不能) 用右腳單腳站立一分鐘(手不可扶桌子)。
3. 我感覺 驕傲 快樂 難過 疑惑 沒關係 再試試看
 好玩 好有趣 其它：_____



二、好奇寶寶

1. 如果現在有一件你從來沒做過的事要你去做，你會有什麼反應？
 1害怕 2高興 3擔心 4好奇 5得意 6鼓勵 7生氣
 8勇敢試試看 9可以學到新的經驗 10其它：_____
2. 你喜歡哪些反應呢？(請填號碼) _____
3. 為什麼？ 可以學到新東西 老師給我機會就應該努力試試看
 因為沒有做過，若辦到了會覺得很光榮 因為我本來就很好奇
 要試試看才會知道 覺得很好玩 學一些事
 其它：_____

三、模特兒

1. 當你嘗試去做卻沒有成功，你會有什麼反應？
 早知道就不要做 無所謂 下次再試看看 覺得可憐 生氣
 因為做過而高興 意料中的事 沒關係 有點沮喪
 其它：_____
2. 你覺得像這樣嘗試著做，有什麼好處？
 多了一種經驗 下次做會比較順利 沒有好處
 多練習就好 可以訓練自己
 其它：_____

情意教學單元活動設計

單元名稱：自我接納(六)			
活動名稱：誰是「十全十美」的？		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：簡莉媛	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目 標	· 能知道凡事要求完美是不可能的。不完美並不代表「你沒有用」。	器 材	· 作業單 · 毬子
活 動 設 計		評量	備 註
引起動機：			
①老師：「小朋友，你們想想看，是不是曾經做過什麼事情，讓你覺得『啊！我真的做得太棒了？』。		1	
②選三位志願者到前面，並每人發給他們一個毬子，然後三個人開始踢。 老師：「請小朋友們當裁判，看誰做得最好？」三分鐘後停止活動。		2	
發展活動：			
一、討論			
1. 「哪一位同學能完美地完成這項任務？」		3	· 作業單第一題
2. 「如果你現在無法很精確的去踢毬子，你的感覺是什麼？」			
4. 「小朋友用心想想，這世界有哪一個人天生就能很完美無缺的玩毬子呢？」			· 作業單第二題
5. 「有多少人認為無法完美地把毬子踢好？」			· 作業單第三題
綜合活動：			
老師的話：「如果事情沒有做好或不是完美的，並不代表『你沒有用』，而是要你認識自己、了解自己的能力，只要喜歡，盡心盡力就好。」			

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：自我接納(六)

活動名稱：誰是「十全十美」的？

一、小朋友，你們想想看，是不是曾經做過什麼事情讓你覺得「啊！我真的做得太棒了？」。

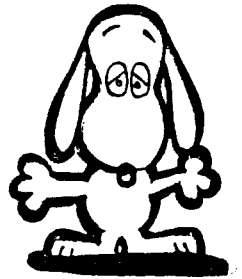
我曾經 _____

二、毬子高手

1. 你能完美地完成這項任務？ 可以 不行
2. 「如果你現在無法很精確的去踢毬子，你的感覺是什麼？」
 沒用 差勁 無所謂 意料中事 已經不錯了 可惜
 多練習就可以做得很好 失敗為成功之母下次再試一次
 覺得自己已經很好 很糗 很好玩 很高興學到新經驗
 其它： _____

三、如果你不能完美地做所有的事，那代表什麼？

1. 根本不會
2. 有盡力去做
3. 自己太笨了
4. 故意做不好
5. 多練習，就可以做得很好
6. 沒關係
7. 其它 _____



四、從這個活動「誰是「十全十美」的？」，你學到什麼？

1. 做不好就可以停了
2. 沒有一件事是一下子就學會的
3. 只要盡了力，不完美也無所謂
4. 更認識自己的能力，不是十全十美的
5. 有些事不必浪費時間去學它
6. 多練習，就可以做更好
7. 人不是十全十美的，不要因為自己做不好而難過
8. 其它 _____



情意教學單元活動設計

單元名稱：情感的表達與處理(一)			
活動名稱：面對你的感覺		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	·讓小朋友了解不同的人對相同的事件可能會有不同的感覺。	器材	·作業單 ·西卡紙32開 ·色筆
活 動 設 計		評 量	備 註
引起動機： 1.發給小朋友們每人四張空白紙板。 2.請小朋友們用色筆在紙上分別畫上 A.快樂 B.悲傷 C.生氣 D.擔心 等四種表情。		4	·每人四張卡紙
發展活動： 1.當你碰到下面這些狀況，你會有什麼反應舉起你的圖卡。 狀況(1)：今晚將會下雨！ 狀況(2)：你的表哥(姊)要來你家玩！ 狀況(3)：你要搬家並轉學！ 狀況(4)：你的朋友搬家轉學了！ 狀況(5)：你生病了不能上體育課！ 2.每個狀況都要進行調查及討論，自由發表想法。 3.問題討論： 一、如果老師現在宣佈：明天不用上學，你想每一個人的感覺都一樣嗎？ 二、對於相同的狀況，如果有人的感覺跟你的感覺不同，那表示什麼？ 三、為什麼對於相同的狀況，不同的人會有不同的感覺？		5	·作業單第一題 ·作業單第二題 ·作業單第三題
綜合活動： 老師的話：「小朋友，每個人都有他的家庭，每一個家庭都有它的特質，因此，每個人的經驗不盡相同，於是對於相同的事件、或狀況，每個人會有不同的感覺。感覺不同並無對錯之分！我們要學著去尊重別人的感覺。」			·多引導學生，讓學生自行說出，老師再總結。

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：情感的表達與處理(一)

活動名稱：面對你的感覺

一、如果老師現在宣佈：明天不用上學，你想每一個人的感覺都一樣嗎？

一樣 不一樣

☆為什麼？ 有人喜歡上明天的課，有人不喜歡

因為大家都逃過了某節課

其它：_____

二、對於相同的狀況，如果有人的感覺跟你的感覺不同，那表示什麼？

1.他不喜歡我 2.我錯了 3.他錯了 4.很平常

5.他比我好 6.我比他好 7.我有我的理由，他有他的理由

☆為什麼？ 每個人的個性不同

每個人的想法不同

每個人的理由不同

其它：_____

三、為什麼對於相同的狀況，不同的人會有不同的感覺？

每人喜好不同，有人喜歡而有人不喜歡

可能被打、罵或因打架受傷而因此不同

每人想法不同

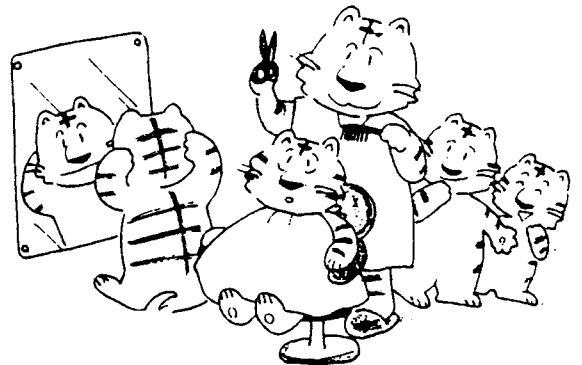
因當時的心情而改變想法

可能是因那些事使他高興或不高興

可能是家庭因素(如發生了什麼大事)

這是他的事

其它：_____



情意教學單元活動設計

單元名稱：情感的表達與處理(二)			
活動名稱：想法與感覺		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、豐佳燕、簡莉媛、羅士隆		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 _____ <input checked="" type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目 標	讓小朋友學習到我們對事物的感覺源於我們的想法！		器 材 · 作業單
活 動 設 計			評量
引起動機：有一天在教室裏，坐在自己位置做功課，突然小明說你手上的筆是他的，你的感覺是怎樣的？			
發展活動：			
一、說一些情況給小朋友們聽，請小朋友們寫下他們聽後的直接感覺。			· 作業單第一題
狀況一(1) 當你快樂的騎著自己的腳踏車經過街上，有一個小孩卻對著你大叫：「把車還給我，不要偷我的車。」		4	
(2) 你停下來，告訴那個小朋友這車是你的，他卻告訴你，他以為是他的，因為他存了兩年的零用錢買的車被偷了。			
狀況二(1) 在一個商店門口，一個婦人在你前面快速地衝出來，差一點撞到你。		5	
(2) 之後你聽到旁邊的人說：「她的小孩剛剛被救護車載走了。」			
狀況三(1) 放學時你不小心撞到一個五年級的女生，她罵你是個大笨蛋！		6	
(2) 隨後他向你道歉並說明她因為社會考試考得不好而心情不好。			
二、兩次的感覺一樣嗎？			
問題討論：			
三、如果今天你考試考了一百分，回到家很高興的向你的媽媽說，她卻回答你：考一百分有什麼用？你會怎樣想？			· 作業單第二題
四、如果今天老師為了一件平常並不在意的小事，對你嚴厲責備，你會怎樣想？			· 作業單第三題
五、如果今天你最要好的朋友突然不理會你，你會怎樣想？			· 作業單第四題
綜合活動：			
老師的話：「小朋友，我們的感覺會受我們的想法影響。每當有事情發生時，與其馬上爆發情緒，不如冷靜的想一想：為什麼會這樣？如果你能這樣做，你很將會減少很多煩惱和不愉快的感覺。」			

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：情感的表達與處理(二)

活動名稱：想法與感覺

一、停、看、聽

狀況一(1) 當你快樂的騎著自己的腳踏車經過街上，有一個小孩卻對著你大叫：「把車還給我，不要偷我的車。」



☆我感到 莫名其妙 很害怕 奇怪 生氣
 ☆因為 明明是我花錢買的 無理取鬧 在公開場合罵我

其它：_____

(2) 你停下來，告訴那個小朋友這車是你的，他卻告訴你，他以為是他的，因為他存了兩年的零用錢買的車被偷了。

☆我感到 為他難過 高興，想借他 好像騎錯了 鬆口氣

其它：_____

☆因為 因車被偷了 他很可憐 他存了那麼久才買到

其它：_____

狀況二(1) 在一個商店門口，一個婦人在你前面快速地衝出來，差一點撞到你

☆我感到 生氣 好痛 以為他是瘋子

☆因為 害我嚇一跳 那麼大了還亂衝 他撞痛了我

浪費了我的錢 其它：_____

(2) 之後你聽到旁邊的人說：「她的小孩剛剛被救護車載走了。」

☆我感到 難過 他很可憐

☆因為 關心他兒子 其它：_____

狀況三(1) 放學時你不小心撞到一個五年級的女生，她罵你是個大笨蛋！

我感到 自己冒冒失失 奇怪 生氣 害怕 無聊

他好討厭

因為 我撞到他了 我不是故意的，罵我有什麼用

我很想反擊

(2) 隨後他向你道歉並說明她因為社會考試考得不好而心情不好。

我感到 很對不起 快樂 同情 算了 沒關係

因為 我撞到他 知錯能改，善莫大焉 他也不是故意的

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：情感的表達與處理(二)

活動名稱：想法與感覺

· 每次的反應都一樣嗎？ 一樣 不一樣

因為 狀況變了 每件事都會有不同的想法 _____

二、如果今天你考試考了一百分，回到家很高興的向你的媽媽說，她卻回答你：考一百分有什麼用？

你會怎樣想：



1. 媽媽不喜歡我 2. 我錯了 3. 媽媽不好 4. 可能是媽媽的心情不好
 5. 媽媽不重視我的考試成績 6. 我可能太得意了 7. 媽媽以為我作弊

其它：_____

☆ 為什麼？ 可能他有心事 我的成績太爛了 媽媽被開除工作
 媽媽太累了 因為品行好才是最重要的

三、如果今天老師為了一件平常並不在意的小事，對你嚴厲的責備，你會怎樣想？

1. 老師特別不喜歡我 2. 我犯錯太多了 3. 老師的脾氣不好

4. 可能是老師的心情不好 5. 可惡 其它：_____

☆ 為什麼？ 可能有心事 因老師平常都很重視我 太忙了

四、如果今天你最要好的朋友突然不理會你，你會怎樣想？

1. 我得罪他了 2. 他太驕傲了 3. 他不再喜歡我了 4. 好奇怪

5. 可能是他的心情不好 6. 他嫉妒我 7. _____

為什麼？ 我可能做過得罪他的事 可能考試考不好 可能他有新朋友

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：情感的表達與處理 (三)

活動名稱：不同的你·不一樣的心情

☆☆☆ 心 情 備 忘 錄 ☆☆☆

- ①快樂(高興) ②生氣 ③失望 ④緊張擔心 ⑤著急
⑥難過 ⑦委屈 ⑧奇怪 ⑨光榮 ⑩其他

★★ 小朋友！當你遇到下面這些事情時，你會有什麼樣的心情呢？★★

(請先在三個□中，勾選一個最接近你心情強度的答案，再填入你的心情代號)

1. 當你的錢包被偷了，你覺得 非常 一些些 沒感覺 []
2. 你父母要你每次月考拿到好成績，你覺得 非常 一些些 沒感覺 []
3. 你最好的朋友搬家了，你覺得 非常 一些些 沒感覺 []
4. 你被老師誤會、冤枉了，你覺得 非常 一些些 沒感覺 []
5. 你將去逛街買衣服，你覺得 非常 一些些 沒感覺 []
6. 你被選為班級幹部時，你覺得 非常 一些些 沒感覺 []
7. 有人叫你不雅的綽號，你覺得 非常 一些些 沒感覺 []
8. 你在比賽中贏得冠軍，你覺得 非常 一些些 沒感覺 []
9. 你可以晚一點睡，看一個非常受歡迎的節目，你覺得 非常 一些些 沒感覺 []
10. 上學快遲到了，你仍然找不到你的制服時，你覺得 非常 一些些 沒感覺 []



班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：情感的表達與處理(四)

活動名稱：感 覺 溫 度 計

一、每次段考前，你常有什麼感覺？

緊張 不怎麼樣 害怕 沒關係 非常生氣 _____

因為 題目很難 需要再努力才會考好 被打是家常便飯
不知考得好不好 已經準備好了 考不好會被罵 又要考試了
要寫一堆考卷 _____

二、每次段考後，你常有什麼感覺？

緊張 輕鬆 高興 好擔心 快樂 想知道分數 _____

因為 怕考不好 可以吃大餐 怕看到發回的考卷 考完沒事了
考壞會被K一頓 沒有壓力了 _____

三、如果今天你當眾出醜，你會有什麼感覺？

很害怕 沒臉見人 還好 會生氣 奇怪 沒感覺 _____

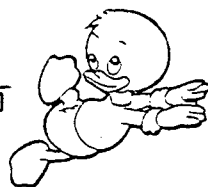
因為 怕人笑我 很糗 有人罵我 不高興 因為不能遮掩了
大家笑一笑就好了 出醜不會怎樣，只是不好意思 _____

四、一年前你曾經出醜過嗎？ 有 沒有

如果有，現在你回想起來，感覺怎麼樣？

不會很再意 忘記了 很好玩 比較不生氣了 讓別人笑吧
很生氣 沒感覺 我不怕出醜，生氣只會變衰老 過去就算了

好丟臉 可以回想童年，感覺很好 _____



情意教學單元活動設計

單元名稱：情感的表達與處理(五)			
活動名稱：不一樣就是不一樣		活動時間： 40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、豐佳燕、簡莉媛、羅士隆		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 _____ <input checked="" type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	1. 讓小朋友知道感覺和行為是不同的。 2. 讓小朋友知道要用明確而可被接受的行為來表達自己的感覺。	器材	· 作業單 · 圖畫紙 · 彩色筆
活 動 設 計		評 量	備 註
引起動機： 「月考成績發表了，你覺得如何？」 1. 請自願的小朋友來表演他的感覺，讓其它小朋友猜是什麼感覺？ 2. 討論並說明小朋友表演的是「行為」。 3. 老師的話：「感覺和行為是不一樣的。」		4	
發展活動： 一、腦力激盪活動： (1) 每個小朋友發一張16開的圖畫紙。 (2) 任選一個感覺來畫出可能的行為表現。 快樂、悲傷、失望 (3) 將同一感覺分成一組，可共同腦力激盪、討論可能的行為表現。 二、自由發表：每種感覺任選三個不同的行為，請小朋友拿著圖畫到台前發表，其它小朋友來演。 三、發表為什麼有這樣的行為？討論怎樣的行為較好？怎樣的行為較不好？ 四、對於快樂、悲傷、失望你可以接受怎樣的行為？ 五、老師的話：「每一種感覺，我們都可以找到很多種不同的行為來表達，有些行為可以被人接受，有些則不被接受，我們要選擇能被接受的行為來表達感覺。」		4 6	· 寫作業單
綜合活動： 老師的話：「小朋友，我們的感覺和行為是不同的。事情發生了，我們心裡馬上會有感覺，之後，我們會用行為來表達我們的感覺。表達相同感覺的行為可能很多，我們要學著用比較好的方式來表達。」			

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：情感的表達與處理(五)

活動名稱：不一樣就是不一樣

感 覺 行 為 接 受 程 度 理 由

1. 快 樂

拍手

接受 不接受



跳舞

接受 不接受

接受 不接受

2. 悲 傷

哭

接受 不接受



找出氣筒

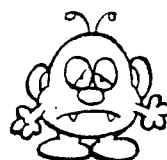
接受 不接受

接受 不接受

3. 失 望

自殺

接受 不接受



躲起來

接受 不接受

接受 不接受

情意教學單元活動設計

單元名稱：情感的表達與處理(六)			
活動名稱：心情方程式		活動時間： 40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、豐佳燕、簡莉媛、羅士隆		教學者：簡莉媛	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目 標	·讓小朋友了解表達感覺的方式有很多。		器 材
	活 動 設 計	評 量	備 註
	引起動機：1. 每組選出組長，然後發下一張情境卡，接著抽號碼籤。 2. 請組長唸情境卡內文字給組員們聽，然後請組員們快速地用一些詞句（越多越好），來形容他們對此情境的感受。	4	
	發展活動：1. 依序請各組組長對全班唸出他們抽到的內容，並出示他們選好的字，然後由組員用表演方式來表達他們內心的感受。 2. 老師問：「每一位小朋友有用相同的方式表達相同的感受嗎？」（自由發表） 問：你認為一種感覺只有一種表達方式嗎？ 3. 老師問：「有哪些是屬於相同的？哪些是不相同的？」（自由發表） 4. 你一定要跟別人用一樣的方式來表達自己的感受嗎？ 5. 當你心裡充滿著某種感受時，要把它表現出來很困難嗎？ 6. 相同情境下，你曾和別人有著一樣的感受嗎？請舉例和大家分享。	5	· 作業單第一題 · 作業單第二題 · 作業單第三題 · 作業單第四題
	綜合活動： 老師的話：「如果你想完成一件事情，其實有許多方法一樣可以把它做得很好，就像我們的情緒反應也是一樣，碰到問題不能一成不變的只用一種方式去面對，想想換別的方法試試看，或許會有更好的結果呢！」	6	

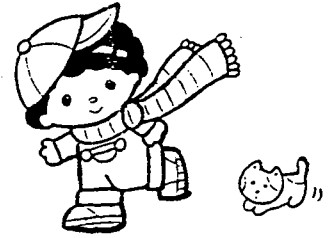
班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：情感的表達與處理(六)

活動名稱：心情方程式

一. 你認為一種感覺只有一種表達方式嗎?

是 不一定 不是



二. 你一定要跟別人用一樣的方式來表達自己的感受嗎?

有必要，因為 才不孤單 不會出醜 _____

沒有必要，因為 每個人心裏的感覺不一樣 我們有自己的想法

三. 當你心裡充滿著某種感受時，要把它表現出來很困難嗎?

的確困難，因為 怕被罵 怕表現出來了也沒人體會 要看情形
 不一定 大家會幫我解決 就是要把感覺表達出來不要悶在心裏

不困難 可以用哭來發洩 _____

四. 相同情境下，你曾和別人有著一樣的感受嗎？請舉例和大家分享。

有， 可以免費去狄斯耐樂園，大家都很高興。
 我的包包被偷了，朋友家人都為我感到難過，我心情也不好。
 親人去世了，我們都感到難過。
 老師不教我們班了，全班都捨不得。
 選上班級幹部時，大家都為我感到高興，我也很快樂。

沒有， 皮包被偷了，我很傷心，有人幸災樂禍。

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：情感的表達與處理（六）

活動名稱：心情方程式

情 境 卡

1. 有件事不是你做的，卻被冤枉是你做的。
2. 當你在飲水機旁喝水時，有一位同學一直催你喝快點。
3. 在全班同學中，因為你是最有責任感的，而被老師讚揚。
4. 你和全家人贏得一趟免費的狄斯耐樂園之旅。
5. 你的姊妹向父母告狀，你在該讀書時看電視。
6. 有人偷了你的新書包。
7. 上完游泳課換衣服時，找不到自己的內衣。
8. 放學後，當你只能吃一片餅乾時，你卻吃了5片。

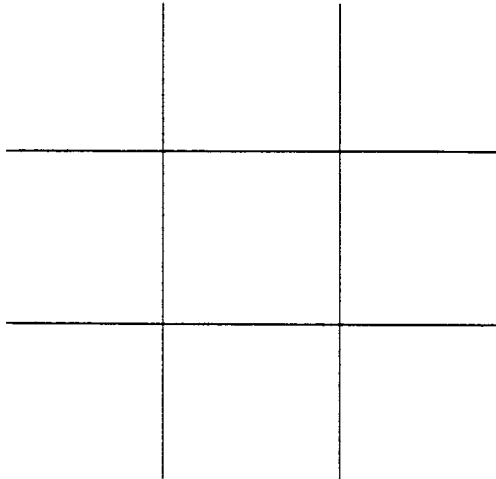
情 意 教 學 單 元 活 動 設 計

單元名稱：行為表現與自我控制(一)				
活動名稱：事實和理念		活動時間： 40 分鐘		
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、豐佳燕、簡莉媛、羅士隆		教學者：簡莉媛		
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班				
目 標	讓小朋友了解事實和理念有所不同。		器 材	
活 動 設 計			評 量	
引起動機：小朋友分成2人一組玩井字遊戲，先以「○」、「×」進行，讓小朋友熟悉規則。			備 註	
<p>發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 和小朋友討論「什麼是事實？」(可被證實的事，如："今天陽光普照")以及「什麼是理念？」(你對於某事的想法或意見，如"太陽太強了") 老師的話：「事實是可被證實的事，理念是個人對某事的想法或意見。」 2. 小朋友仍分成2人一組，「○」由「事實」及「×」由「理念」卡代替，玩法相同。 3. 逐條唸出題目，協助小朋友確定是屬於「事實」或「理念」，填上答案並比出優勝者。 4. 討論：(1)分辨事實和理念的句子困難嗎？ (2)用什麼方法可以幫助你分辨其中有所不同？ 5. 請小朋友出來分享有關不同事實的理念，例如：對於「三商成立職棒虎隊」這樣的事實，每個人都有相同的觀感嗎？有人相信它很棒，也有人認為它很差。 6. 寫作業單問題。 			<p>9</p> <p>8</p> <p>7</p>	<p>· 作業單第一題</p> <p>· 作業單第二題</p> <p>· 作業單第三題</p> <p>· 作業單第四題</p> <p>· 作業單第五題</p>
<p>綜合活動：</p> <p>老師的話：「小朋友，從這活動中，我們仍可以了解在我們的生活經驗中發生了許多事情，這是「事實」的部份，它是可被證實的，而有關此一事實所引發的理念(即給人的觀感)卻因人而異，就因為這樣，常造成人們之間的問題。」</p>				

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：行為的表現與自我控制(一) 活動名稱：事實和理念

一、井字遊戲

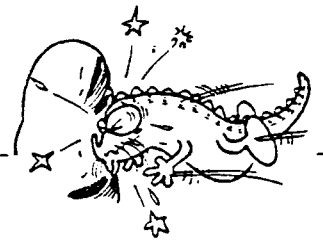


- 一、() 玉米是一種蔬菜。
- 二、() 就讀這學校的孩子都很棒。
- 三、() 坐雪車很好玩。
- 四、() 所有的獵犬都很聰明。
- 五、() 大風吹是一種遊戲。
- 六、() 夏天是一年中最好的季節。
- 七、() 牛奶來自於乳牛。
- 八、() 女孩比男孩聰明。
- 九、() 打籃球是一種運動。

「○」代表「事實」及「×」表示「理念」

二、分辨事實和理念的句子困難嗎？

- 很簡單 不困難 不簡單 很困難



三、用什麼方法可以幫助你分辨其中有所不同？

- 和別人討論 問父母、老師 看內容(情形)而定 聽別人怎麼說
- 動動腦 _____

四、對於同一件事實，每個人都會有相同的理念嗎？請舉例說明。

- 是 不是，例如： 有人認為捉迷藏好玩，有人認為無聊。
- _____

五、你能想到一個和你自己有關的事實和有關的理念嗎？

- 事實 — 我的老師很溫柔 理念 — 他說我乖，你卻說我不乖
- 事實 — 今天天氣很晴朗 理念 — 我覺得這菜很好吃
- 事實 — _____ 理念 — _____

情意教學單元活動設計

單元名稱：行為表現與自我控制(二)			
活動名稱：理念+感受=行為？		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：簡莉媛	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	·讓小朋友了解理念、感受、行為這三者之間的關聯。 覺。	器材	·膠帶或書面紙 ·貼紙 ·標示牌
活動設計		評量	備註
引起動機： 1.以有色膠帶在地上貼一條長線，一端代表「非常的肯定」，另一端代表「非常的否定」。 2.先選幾人出列，唸一些句子給他們聽，然後讓他們依自己的反應站在線上(其中兩人持標示牌) (1)今天是陽光普照的好天氣。 (2)上音樂課是為了將來做個音樂家。 (3)貧窮的人都是沒水準的，我不會和他們做朋友。		5	
發展活動：1.發下作業單，請他們依出示的句子內容在線上做有關的反應。(先做第一部份) 2.討論問題並請學生自由發表。 (討論人們對情境有想法不同的事實，引出和問題1或2情境有關的不同想法) 3.再做第二部份。 4.討論問題並自由發表。		7	·作業單第一題 ·作業單第二題
綜合活動： 老師的話：「一個理念會影響他對事情的看法，進而產生不同的行為表現。」		6	

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：行為表現與自我控制(二)

活動名稱：理念+感受=行為？

第一部份：請逐題唸完再將貼紙貼在你認為適當的線上。

1. 下星期你的班上會來一位新老師。

非常否定) |-----| (非常肯定)

2. 午餐時你會吃到大碗牛肉麵。

非常否定) |-----| (非常肯定)

3. 你快要搬家了。

非常否定) |-----| (非常肯定)

問題討論：1. 你想每個人在線上的位置會完全相同嗎？不會 不一定 會

2. 想想看，當每個人面臨的情境相同時，反應卻不相同？為什麼？

個性不同 理念不同 感受不同 心情不同

理念相同，感受不同 感受相同，理念不同

第二部份：請逐題唸完再將貼紙貼在你認為適當的線上。

1. 放假時你必需留在家裏。

非常否定) |-----| (非常肯定)

2. 爸媽出差時，會有一位臨時褓姆來照顧你。

非常否定) |-----| (非常肯定)

3. 家人買一件新襯衫給你。

非常否定) |-----| (非常肯定)

問題討論：1. 不同的人對不同的情境有不同的理念或想法。這樣會影響一個人對情境的做法嗎？

會 可能會，可能不會 不會

2. 你認為人們對情境的理念和感受會影響他們的行為嗎？

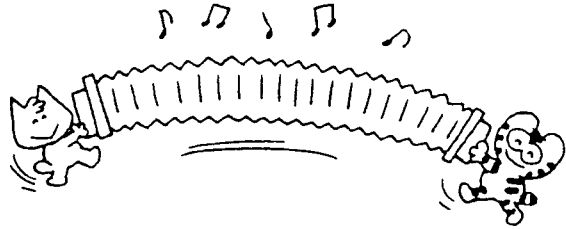
會 可能會，可能不會 不會

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：行為表現與自我控制 (三) 活動名稱：神機妙算

一. 假設可能成為事實嗎?

可能 不一定



二. 如何去發現它?

看報紙 和他接近 觀察 問他的親人 好好研究 多打聽

其它 _____

三. 如果你假設某件事是事實卻不去查證, 你想會發生什麼事?

永遠得不到答案 引起誤會 其它 _____

四. 事實和假設之間有何不同點?

事實是一定的, 假設是不一定 事實是很準確的, 假設是猜的

其它 _____

五. 你曾經對人或某件事下過假設而未曾去查證它嗎? 結果怎樣?

沒有

有, 結果 很失望 被打 其它 _____

六. 曾經有人對你下過假設又不去查證嗎? 結果如何?

沒有

有, 結果 被揭穿 不理他 跟我想得不一樣 其它 _____

七. 為什麼查證假設很重要?

會被誤會 可能遺憾終身 其它 _____

情意教學單元活動設計

單元名稱：行為表現與自我控制(四)			
活動名稱：是非分明		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	· 讓小朋友知道對事情的不當預期，可能造成的反向效果。	器材	作業單
活動設計		評量	備註
<p>引起動機：(請在不適當(×)與適當(0)的行為下面劃線並標上號碼)</p> <p>說一個故事給小朋友聽。</p> <p>那是一個星期一的早上，小偉已經連續熬夜了星期五和星期六兩個晚上，而昨夜他的父母吵架使他睡得不好。他實在很擔心他們會離婚，因為他們最近一直在吵架。當他坐公車時，心裏一直在想如果他們離婚，他將跟哪一個生活而且他或許會轉學。當小民上公車時，小偉正在想這些事情，並且頭也不抬含糊地說了聲早。小民坐在小偉的對面只覺得為什麼小偉對他如此不禮貌。到了學校，上數學課時，小民和小偉同一組，但小偉上課時幾乎不說一句話而且老師交待的分組討論也沒提什麼意見，於是小民很生氣，因為他要做所有的功課。下課後，小民就故意的冷落小偉，甚至取笑小偉。這時的小偉仍然在想父母可能離婚的事，小民對他這樣的態度，令小偉想到小民是不是因為這樣才對他不好了。放學了，在公車上小偉依然沉默。小民終於忍不住問他，數學課為什麼偷懶，並且為什麼不理他開始不喜歡他了，小偉於是解釋他是因為擔心父母會離婚。這時小民才了解他以前做的假設是錯的，並且對他在下課時的無理道歉。小偉回到家以後，他決定問父母有關離婚的事，他的父母解釋說父母之間偶而會吵架，但並不表示他們會離婚。這時小偉才放下心來，並且慶幸自己早一點問父母才能過得愉快。</p>		7	· 作業單第一題
<p>發展活動：</p> <p>討論：1. 小偉根據他的假設結果發生了什麼事？ 2. 小民根據他的假設結果發生了什麼事？ 3. 當他們互相核對他們的假設發現了什麼？</p> <p>· 如果你是<u>小偉</u>或<u>小民</u>，你會不會也像<u>小偉</u>、<u>小民</u>一樣影響自己的心情？</p> <p>· 你會如何避免消極的結果發生？</p>		9 8	· 作業單第二題 · 作業單第三題
<p>綜合活動：</p> <p>老師的話：「小朋友，發生任何事情時，要能保持頭腦清醒，不要只想到不好或好的方面，也不要因此影響自己的心情，應該先去求證再找解決的辦法</p>			

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：行為表現與自我控制(四) 活動名稱：是非分明

一、故事(請在不適當(×)與適當(0)的行為下面劃線並標上號碼)

那是一個星期一的早上，小偉已經連續熬夜了星期五和星期六兩個晚上，而昨夜他的父母吵架使他睡得不好。他實在很擔心他們會離婚，因為他們最近一直在吵架。當他坐公車時，心裏一直在想如果他們離婚，他將跟哪一個生活而且他或許會轉學。當小民上公車時，小偉正在想這些事情，並且頭也不抬含含糊糊地說了聲早。小民坐在小偉的對面只覺得為什麼小偉對他如此不禮貌。到了學校，上數學課時，小民和小偉同一組，但小偉上課時幾乎不說一句話而且老師交待的分組討論也沒提什麼意見，於是小民很生氣，因為他要做所有的功課。下課後，小民就故意的冷落小偉，甚至取笑小偉。這時的小偉仍然在想父母可能離婚的事，小民對他這樣的態度，令小偉想到小民是不是因為這樣才對他不好了。放學了，在公上小偉依然沉默。小民終於忍不住問他，數學課為什麼偷懶，並且為什麼不理他開始不喜歡他了，小偉於是解釋他是因為擔心父母會離婚。這時小民才了解他以前做的假設是錯的，並且對他在下課時的無理道歉。小偉回到家以後，他決定問父母有關離婚的事，他的父母解釋說父母之間偶而會吵架，但並不表示他們會離婚。這時小偉才放心來，並且慶幸自己早一點問父母才能過得愉快。

二、如果你是小偉或小民，你會不會也像小偉、小民一樣影響自己的心情？

會 看情形 不會

三、你會如何避免消極的結果發生？

想辦法解決 問清原因避免發生誤會 其它 _____

情意教學單元活動設計

單元名稱：行為表現與自我控制(五)			
活動名稱：怎樣做較好？		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目 標	· 學習用較好的行為來表達不好的情緒。	器 材	作業單
活 動 設 計		評量	備 註
引起動機： 當你心情不好時，你會怎麼做？ 請小朋友發表？			
發展活動： 角色扮演作業單上的題目，並填答、討論。 (一)你想買一件在百貨公司櫥窗內的夾克，可是你的父母認為太貴了不買給你，你感覺很失望。 (二)你想打保齡球，但是你的父母不准。你感覺很煩惱。 (三)你的考試成績不理想。 (四)你們的隊伍比賽輸了。 (五)你在音樂會上犯了幾個錯誤。 討論：如何決定用哪種行為表現較好？		7 - 8	· 作業單第一題 · 作業單第二題 · 作業單第三題 · 作業單第四題 · 作業單第五題
綜合活動： 老師的話：「任何情緒都要選擇適當的行為來表達，一方面讓自己好過一些，一方面也讓別人了解你的感覺。」			

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：行為表現與自我控制(五)

活動名稱：怎樣做較好？

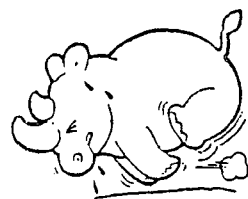
一、你會怎麼做？

(一) 你想買一件在百貨公司櫥窗內的夾克，可是你的父母認為太貴了不買給你，你感覺很失望。

- 1. 自己努力存錢以買到夾克。
- 2. 告訴你的父母說，「你們很自私，你們從不讓我得到我想要的。」
- 3. 不買了
- 4. 其它 _____

(二) 你想打保齡球，但是你的父母不准。你感覺很煩惱。

- 1. 回到房間去並且找些事情做。
- 2. 砰然關上門並亂丟書本。
- 3. 打電動玩具。
- 4. 看電影
- 5. 下次再去
- 6. 算了
- 7. 其它 _____



(三) 你的考試成績不理想。

- 1. 哭
- 2. 下次更加用功
- 3. 下次考好
- 4. 去彈琴
- 5. 馬上去看書
- 6. 不在乎
- 7. 其它 _____

(四) 你們的隊伍比賽輸了。

- 1. 一笑置之，不理會
- 2. 指責裁判
- 3. 頭低低的
- 4. 很氣
- 5. 繼續練習
- 6. 安慰自己
- 7. 沒關係
- 8. 不看了
- 9. 嘆氣
- 10. 回去反省
- 11. 加強訓練
- 12. 其它 _____

(五) 你在音樂會上犯了幾個錯誤。

- 1. 你只對自己說你試著做好。
- 2. 砰然關上鋼琴琴譜。
- 3. 繼續彈完
- 4. 下次再練
- 5. 站起來說對不起
- 6. 裝做沒事
- 7. 後面彈好一些
- 8. 其它 _____

情意教學單元活動設計

單元名稱：行為的表現與自我控制（六）			
活動名稱：樂觀處世		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、豐佳燕、簡莉媛、羅士隆		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	讓小朋友知道我們的態度、信仰會影響我們對事情的看法，並學習用樂觀的態度來面對人生。	器材	作業單
活 動 設 計		評量	備 註
<p>引起動機：</p> <p>給學生八種狀況，請他們表示意見。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 颱風破壞你的房子。 2. 你沒有受邀參加聚會。 3. 你的祖父(親愛的人)去世。 4. 你剪了一個難看的頭髮。 5. 你考試考不好。 6. 你的父親失業。 7. 生日時沒有得到你想要的東西。 8. 你的寵物生病了/心愛的東西壞了。 		8	<ul style="list-style-type: none"> · 作業單第一題 · 作業單第二題
<p>發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你認為最糟的經驗，別人也是這樣認為嗎？為什麼會不一樣？ 老師的話：「同一種狀況，每一個人的感覺不一定一樣。因為每個人的個性、生活都不同，所以我們要體諒別人，幫助別人。」 2. 你經驗中最糟的狀況是什麼？當時和現在感覺有何不同 老師的話：「事情不會永遠感覺這麼糟，要樂觀。」 3. 討論 <ul style="list-style-type: none"> · 當感覺很糟時，你會怎麼做使自己感覺好些？ · 你認為下次再碰到很糟的狀況，你會用什麼樣的態度來面對？ 		9	<ul style="list-style-type: none"> · 作業單第三題 · 作業單第四題 · 作業單第五題
<p>綜合活動：</p> <p>老師的話：「碰到不好的狀況，要樂觀冷靜去面對，找一個好方法來使自己好過，可以向別人傾訴、相信最糟的狀況不會永遠存在、做一些愉快的事。」</p>			

班級：()年()班 編號：() 姓名：()

單元名稱：行為表現與自我控制(六)

活動名稱：樂觀處世

一、狀況(圈出你的感覺)

很糟

還好

- | | | | | | |
|---------------------|--|--|--|--|--|
| 1. 颱風破壞你的房子。 | | | | | |
| 2. 你沒有受邀參加聚會。 | | | | | |
| 3. 你的祖父(親愛的人)去世。 | | | | | |
| 4. 你剪了一個難看的頭髮。 | | | | | |
| 5. 你考試考不好。 | | | | | |
| 6. 你的父親失業。 | | | | | |
| 7. 生日時沒有得到你想要的東西。 | | | | | |
| 8. 你的寵物生病了/心愛的東西壞了。 | | | | | |

二、上面八種情形對你來說，哪一種狀況最糟？請說明。

() _____

三、說說你經驗中最糟的狀況？當時覺得如何？現在感覺如何？

() _____

當時 | | | | | 現在 | | | | |

四、當感覺很糟時，你會怎麼做使自己感覺好些？

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 告訴別人尋求安慰、幫助 | <input type="checkbox"/> 告訴自己情狀不會永遠這麼壞 |
| <input type="checkbox"/> 做一些使自己心情愉快的事 | <input type="checkbox"/> 東西丟掉了，再買新的 |
| <input type="checkbox"/> 把它寫在日記上 | <input type="checkbox"/> 假裝沒發生過 |

其它 _____

五、你認為下次再碰到很糟的狀況，你會用什麼樣的態度來面對？

- 安慰自己 樂觀 勇敢面對 很生氣

其它 _____

情意教學單元活動設計

單元名稱：問題解決(一)			
活動名稱：事出必有因		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 _____ <input checked="" type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目 標	1. 能辨認一個事件的原因。 2. 能辨認一個事件的結果。 3. 能辨認在做決定時的因果關係。	器 材	作業單 鉛筆彩色筆
活 動 設 計		評量	備 註
引起動機：「華盛頓砍父親櫻桃樹的故事，如果華盛頓說謊，你想結果會如何？」 · 請小朋友創造思考可能的結局。 · 老師的話：「因為不同的原因、決定，一個事件會有不同的結果。」			· 作業單第一題
發展活動： 一、因?果?(請用彩色鉛筆將長方塊分成原因、結果兩區) 1. 兩個好朋友，其中一人將食物分給另一個人，兩個人都感覺很好。 2. 一群人在玩，甲說乙作弊，引發一場群架。 3. 甲正準備考試，乙找甲出去玩，甲出去玩了，第二天的考試，甲錯了兩題。 老師的話：「每一個結果的產生，都一定有一個造成的原因。」 二、我是男(女)主角 每組找一主題來演因果關係，並討論原因、結果。 1. 原因如何導致結果? 2. 什麼原因使這件事發生在我們身上? 老師的話：「這個原因有時是我們不能控制的，有的是自己的決定所造成。」		10	· 作業單第二題 · 老師可先用角色扮演讓學生了解狀況。 · 討論並分辨上述事件的原因、結果。 · 作業單第三題 · 分組討論
綜合活動：「牛頓在蘋果樹下發現地心引力，假若當初牛頓暴跳如雷沒有去思考，可能不會發現地心引力。」 1. 你曾經因你的決定而使一些好(壞)事發生嗎? 2. 在你的生命中，你想改變什麼? 怎樣變的更好? 如何來做? (努力、認真、理智的思考、小心、尋求幫助) 老師的話：「在你的經驗中，任何的決定(原因)，都會對你的未來產生一些或大或小的影響(結果)。決定時要思考較好的方式，也可以尋求別人的幫忙。」		11 12	· 作業單第四題 · 分組討論

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：問題解決(一)

活動名稱：事出必有因

一、「華盛頓砍父親櫻桃樹的故事，如果華盛頓說謊，你想結果會如何？」

原因：華盛頓砍父親櫻桃樹，華盛頓說謊。

結果：_____

二、因?果?(請用彩色鉛筆將長方塊分成原因、結果兩區)

原 因	結 果
1. 兩個好朋友，其中一人將食物分給另一個人，兩個人都感覺很好。	
2. 一群人在玩，甲說乙作弊，引發一場群架。	
3. 甲正準備考試，乙找甲出去玩，甲出去玩了，第二天的考試，甲錯了兩題。	

三、我是男(女)主角

劇本：原因 _____

結果 _____

為什麼這樣的結果會發生在你的身上？

因為自己的決定

其它 _____

四、「牛頓在蘋果樹下發現地心引力，假若當初牛頓暴跳如雷沒有去思考，可能不會發現地心引力。」

1. 你曾經因你的決定而使一些好(壞)事發生嗎？ 有 沒有

2.(1) 在你的生命中，你最想改變什麼？

過敏體質 減肥 媽媽的脾氣 長高 關於我的低級笑話

身上的疤痕 改變世界 不戴眼鏡 成績 歷史 我的爸爸

其它 _____

(2) 如何來做？

多運動 多練習 讀書 多吃東西 用功一點 按時吃藥

不惹父母生氣 其它 _____

情 意 教 學 單 元 活 動 設 計

單元名稱：問題解決(二)			
活動名稱：動動腦·想一想		活動時間： 40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目 標	1. 能了解解決一個問題不只有一個答案。 2. 能運用策略解決問題，多方設想解決之道。	器 材	作業單 漫畫 布偶
活 動 設 計		評 量	備 註
引起動機：排隊買票時碰到黃牛，你會怎麼辦？ · 老師說明：「每個人想到的方法不一樣，表示解決問題的方法不只一種。」		10	· 作業單第一題 學生自由發表
發展活動： 一、說故事 1. 三隻小豬(迷你豬決定進入屋子) 2. 傑克與魔豆(傑克決定賣牛) 3. 糖果屋(他們決定從糖果屋逃走) · 請小朋友找出決定的行為，並討論決定的行為。 二、決定的行為 請小朋友寫出灰姑娘故事中決定與結果的部份，並另擇一所熟悉的故事來找出決定與結果。 三、布偶劇場 利用布偶演上面的故事，改變成不同的決定，會有什麼不同的結果？ · 小組報告有哪些替代的解決方案。 · 老師說明：「不同的決定會產生不同的結果。」		11	· 三隻小豬漫畫 · 傑克魔豆漫畫 · 糖果屋漫畫 · 作業單第二題 · 布偶道具 · 作業單第三題
綜合活動： 一、「小明被綁架了，他能怎麼做？」 1. 請小朋友提供解決方案？ 2. 問題討論： (1) 為什麼在決定前要多想解決的方法？ (2) 萬一你的決定不能圓滿解決問題，你該怎麼辦？ · 老師說明：「所以行動之前，要思考考慮不同的方法，不要貿然行動。」 二、經驗分享 1. 你曾經不能解決問題嗎？有沒有你沒試過的方法你想再試？你能再試沒試過的方法？ 2. 假如你不能想出其他方法來解決，你還能怎麼幫助自己？你認識哪些人可以幫助你？ · 老師的話：「遇到問題要先保持清醒，運用策略思考不同的解決方法，試過一種方法失敗了，不要放棄再試另一種方法，必要時找人討論尋求協助。」		12	· 作業單第四題

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：問題解決(二)

活動名稱：動動腦·想一想

一、排隊買票時碰到黃牛，你會怎麼辦？

你的做法和別人一樣嗎？ 一樣 不一樣

二、決定的行為

1. 灰姑娘

2.

三、布偶劇場：利用布偶演上面的故事，改變成不同的決定，會有什麼不同的結果？

1. 灰姑娘

決定：

結果：

2.

決定：

結果：

四、「小明被綁架了，他能怎麼做？」

1. 你會怎麼做？ 裝傻 先順從他再找機會逃跑 大聲喊「救命」 咬他
 打擊要害 保持冷靜等待機會 抓住路人叫爸爸或警察
 說謊騙他 其它 _____

2. 問題討論：

(1) 為什麼在決定前要多想解決的方法？

選一個最好的方法 才不會後悔 解決危機 若不想，狀況會更糟

其它 _____

(2) 萬一你的決定不能圓滿解決問題，你該怎麼辦？

再想想 其它 _____

情意教學單元活動設計

單元名稱：問題解決(三)			
活動名稱：三思而後行		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	評量一個可解決問題方案的有效性。	器材	作業單
活 動 設 計		評 量	備 註
<p>引起動機：(角色扮演→多想解法→決定好方法)</p> <p>1. 查理布朗的難題：查理受隊員嘲笑其球技，查理希望別人不要再笑他，怎麼做比較好？</p> <p style="margin-left: 20px;">(1) 放學後留下練習。</p> <p style="margin-left: 20px;">(2) 離開球隊</p> <p>2. 露西的難題：露西放學後要照顧弟弟，但她想參加朋友家的聚會，怎麼做比較好？</p> <p style="margin-left: 20px;">(1) 把弟弟一起帶去。</p> <p style="margin-left: 20px;">(2) 放弟弟一人在家</p> <p style="margin-left: 20px;">(3) 告訴媽媽讓媽媽找人來照顧弟弟。</p> <p>3. 史奴比的難題：史奴比被一個新搬來的小朋友誤以為是流浪狗，這個小朋友告訴史奴比只要跟他回家就有特別的晚餐，史奴比怎麼做較好？</p> <p style="margin-left: 20px;">(1) 跟去吃完再逃開</p> <p style="margin-left: 20px;">(2) 直接回家</p> <p>· 請小朋友選擇並討論理由。</p> <p>· 老師說明：「不同的解決方法，運用想像力、預測力，以得到(選擇)較好的方式。」</p>		11	· 作業單第一題
<p>發展活動：又有兩種情形請小朋友想一想。</p> <p>1. 你的生日聚會可請五個小朋友，你已決定了其中四個，現在還有一個位子，你要邀請誰呢？為什麼？</p> <p style="margin-left: 20px;">(1) 一個新來的朋友，他對你特別好，你也喜歡他。</p> <p style="margin-left: 20px;">(2) 一個原來認識的朋友，是大家都喜歡的對象，但他並不對你特別好。</p> <p>2. 你必須有好的數學成績，但第七題你卻忘了答案，現在監考老師有事離開考場，你最好的朋友知道所有的答案，你會怎麼做？為什麼？</p> <p>3. 不知如何決定時，你該怎麼辦？</p> <p>· 請小朋友思考怎麼做較好並討論理由。</p>		11	· 作業單第二題
<p>綜合活動：</p> <p>經驗分享：你曾在兩個東西中選擇嗎？你如何做出決定？</p> <p>問題討論：你如何在別人也做出同樣選擇時，做出比別人更好的選擇？</p> <p>· 老師的話：「解決問題時要多方思考解決之道，並且評估各方法的有效性，多聽聽別人的意見，再加入個人的創見，就能完美解決。」</p>		11	· 作業單第三題

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：問題解決(三)

活動名稱：三思而後行

一、傷腦筋(請勾選一個答案)

1. 查理布朗的難題：查理受隊員嘲笑其球技，查理希望別人不要再笑他，怎麼做比較好？
 (1) 放學後留下練習。
 (2) 離開球隊
2. 露西的難題：露西放學後要照顧弟弟，但她想參加朋友家的聚會，怎麼做較好？
 (1) 把弟弟一起帶去。
 (2) 放弟弟一人在家
 (3) 告訴媽媽讓媽媽找人來照顧弟弟。
3. 史奴比的難題：史奴比被一個新搬來的小朋友誤以為是流浪狗，這個小朋友告訴史奴比只要跟他回家，就有特別的晚餐，史奴比怎麼做較好？
 (1) 跟去吃完再逃開
 (2) 直接回家

二、智慧的思考

1. 你的生日聚會可請五個小朋友，你已決定了其中四個，現在還有一個位子，你要邀請誰呢？
 (1) 一個新來的朋友，他對你特別好，你也喜歡他。
 (2) 一個原來認識的朋友，是大家都喜歡的對象，但他並不對你特別好。為什麼？ 因他沒來過我家 如果是原來的朋友，我會被冷落
 可多些樂趣 其它 _____
2. 你必須有好的數學成績，但第七題你卻忘了答案，現在監考老師有事離開考場，你最好的朋友知道所有的答案，你會怎麼做？
 怎麼做？ 再想一想 不作弊 不聽他的 _____
 為什麼？ 才知道自己的錯，以後就不會再錯了。
 作弊是一種不好的行為 被發現作弊反而會被多扣分
 其它 _____
3. 不知如何決定時，你該怎麼辦？
 不管他 聽別人意見 冷靜思考 叫別人幫忙想 要想想後果會怎樣
 其它 _____

三、與眾不同·刮目相看

你如何在別人也做出同樣選擇時，做出比別人更好的選擇？

- 冷靜思考一下 不一定 算了 其它 _____

情意教學單元活動設計

單元名稱：問題解決(四)			
活動名稱：連環泡		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	確定決定對個人或他人的影響力。	器材	書面紙 作業單
活 動 設 計		評 量	備 註
<p>引起動機：</p> <p>一、展示漣漪、暴風雨、海浪...等的圖片。 ·請小朋友討論水面上的變化所產生的結果、影響。</p> <p>二、在黑板上畫出同心圓，討論原始行為(生氣對媽媽吼叫)的可能結果、影響。 可能的結果：媽媽的反應 → 其他家人的反應(同心圓) ·請小朋友思考人類行為與漣漪反應的關係？ ·老師說明：「人類行為也像漣漪一樣有影響力。」</p>		10	<p>·漣漪、暴風雨、海浪的圖片</p>
<p>發展活動：</p> <p>一、以組為單位，想想其他類似例子，加更多同心圓畫出漣漪反應，各組討論、報告。</p> <p>二、想想你最近的行為對別人正、負面的影響，標出漣漪行為，分享同伴。</p>			<p>·書面紙</p> <p>·作業單第一題</p>
<p>綜合活動：「一陣大風或是頑皮的小手都能擾亂或改變原來的漣漪。」</p> <p>問題討論：1.如何控制、改變你的行為所造成的漣漪？ 2.你能做什麼改變別人對我們所造成的漣漪？</p> <p>經驗分享：1.你曾經試著想讓一個人的一天過的更好？ 2.在家或學校你曾試著改變哪些漣漪？怎麼做？</p> <p>老師的話：「每個人做下任何決定，對別人或多或少都會造成一些影響，所以在下決定前要多方思考可能的影響，並能學著去控制或改變對別人，或別人對我們的影響，使它偏向比較正向的發展。」</p>		11	<p>·作業單第二題</p> <p>·作業單第三題</p>

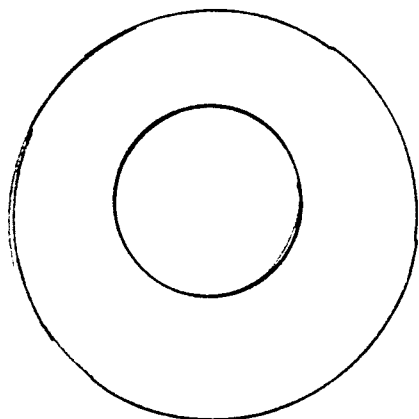
班級：()年()班 編號：() 姓名：()

單元名稱：問題解決(四)

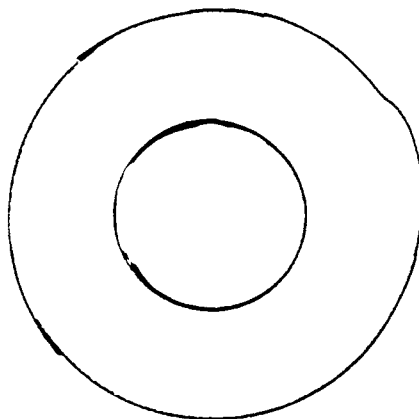
活動名稱：連環泡

一、想想你最近的行為對別人正、負面的影響，標出漣漪行為，分享同伴。

正



負



二、變變變

1. 如何控制、改變你的行為所造成的漣漪？

對自己所做的行為要多想再做 _____

不要做太強烈的情緒反應 _____

其他 _____

2. 你能做什麼改變別人對我們所造成的漣漪？

了解別人的感受，多體諒別人 _____

想辦法幫助他 _____

其他 _____

三、經驗分享：

1. 你曾經試著想讓一個人的一天過的更好？

說笑話 想讓老師高興，把教室佈置得很漂亮 不和兄弟姐妹吵架

不要讓大家生氣 聊天 唱歌給家人聽

在學校乖一點，不讓父母操心

其它 _____

2. 在家或學校你曾試著改變哪些漣漪？怎麼做？

同學哭時安慰他 想快樂的事 幫助他 別人有煩惱放音樂給他聽

其它 _____

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：問題解決(五)

活動名稱：你會怎麼做？

一、分辨「作用」與「反應」

作用

反應

- | |
|--|
| 1. 你突然驚嚇到，大叫了一聲。
2. 有人叫你的名字，你也回叫一個名字。
3. 你被搔養，笑了出來。
4. 你看見一些人需要幫助，你去幫忙。 |
|--|

二、負責任的好處？

- 不會良心不安 別人會喜歡你 表示很有勇氣 光明正大 不會做噩夢
 比較不會被處罰 其它
 困難嗎？ 困難 不困難 有一點困難

三、畫畫看

- ① 一個朋友控告你早上向老師說壞話 ② 他們的作用 ③ ④ 不同的反應

①	②
③	④

四、經驗分享

1. 你曾經因為自己壞，還去責罵別人，你想別人心裡的感觉如何？
- 難過 很生氣 很討厭我 很委屈 沒有過 很傷心

不跟我和好 其它

2. 你曾為你所做的負責，你的感觉如何？

沒感觉 我更勇敢了 心裡有點怪怪的 鬆了一口氣 很高興

心安理得 很快樂 其它

你喜歡這種感觉嗎？ 喜歡 非常喜歡 不喜歡 還好

情意教學單元活動設計

單元名稱：問題解決(六)			
活動名稱：輕鬆一下嘛！		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、豐佳燕、簡莉媛、羅士隆		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 _____ <input checked="" type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	學習處理問題的放鬆技巧。	器材	作業單
活 動 設 計		評 量	備 註
引起動機：請小朋友分享他們緊張、有壓力時的經驗。 · 老師說明：「一個沮喪、心情不佳的人，很難做出好的決定。」		10	
<p>發展活動：</p> <p>一、放鬆練習：老師用平穩的語調念下面的步驟，每行稍稍停頓，全部念完再討論，也是不要太快。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 專心的注意你的呼吸 2. 聽聽你自己呼吸的聲音 3. 吸進來 ... 吐出去 ... 再一次 ... 再一次 4. 慢慢的呼吸再仔細的聽 5. 深呼吸，很深的呼吸，再仔細的聽 6. 現在想像你住在一個很安靜的海灘 7. 哪兒非常的溫暖 8. 沒有任何人在你身邊 9. 你可以聽到海浪的聲音 10. 海浪衝到岸邊 ... 出去 ... 又衝過來 ... 出去 11. 你能聽到鳥叫聲 12. 還有海浪聲 13. 你覺得非常溫暖、平靜 14. 感覺一下你的腿伸到溫暖的沙裏面 15. 在沙裏抓緊你的腳、腳趾 ... 放鬆 16. 把你的腳收緊(數 1 ~ 10) 17. 現在放鬆腳(數 1 ~ 10) 18. 聽聽海浪的聲音 19. 感覺溫暖的和風 20. 放鬆你的腳和腳趾 21. 拉緊你腿部肌肉 22. 腿拉緊 (數 1 ~ 10) 放鬆 手臂拉緊 (數 1 ~ 10) 放鬆 手拉緊 (數 1 ~ 10) 放鬆 身體拉緊 (數 1 ~ 10) 放鬆 23. 聽海浪聲、呼吸聲 <p>二、請學生發表現在的感覺，和剛才有什麼不一樣？</p> <p>三、你有沒有其他方法可以放鬆？</p>		11	· 作業單第一題 · 作業單第二題
<p>綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你曾經覺得非常急燥、緊張、煩惱，在當時你能想出解決方法嗎？ 2. 你覺得放鬆可以幫助你有創意，更有效的解決問題嗎？ <p>老師的話：「保持平穩、放鬆的心情才能有清楚的頭腦思考問題，但是可別放鬆到舒服的睡著了。」</p>			· 作業單第三題

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：問題解決(六)

活動名稱：輕鬆一下嘛！

一、放鬆練習：在放鬆練習中，你感覺如何？和放鬆之前有何不同？(畫畫看)

前：

後：

說明：

說明：

二、聰明的你：有沒有其他放鬆的方法？

- 想美好的事 聽音樂 做體操(運動) 睡覺 深呼吸 看書
畫畫 看漫畫 看電視 吃東西 躲到被窩裡聽故事 跳繩

其它 _____

三、經驗分享

1. 你曾經覺得非常急躁、緊張、煩惱，在當時你能想出解決方法嗎？為什麼？

- 能 不能，太煩了心神不定 心情無法控制，沒辦法思考

太緊張了 其它 _____

2. 你覺得放鬆可以幫助你有創意，更有效的解決問題嗎？為什麼？

- 可以 不能，心靜了就想得出來 不緊張就可以想出問題的答案
一放鬆，創意就飛走了 一放鬆就想睡覺

其它 _____

情意教學單元活動設計

單元名稱：人際溝通與情感表達(一)			
活動名稱：判斷機器		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、豐佳燕、簡莉媛、羅士隆		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 _____ <input checked="" type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	學習分辨對人的態度(有判斷性或沒有判斷性)	器材	· 判斷機器(紙製品)
活 動 設 計		評 量	備 註
<p>引起動機：出示判斷機器(上面標明判斷機器)，讓小朋友猜猜這是一個怎樣的機器。</p> <p>· 配對遊戲：假裝機器故障，使得六組判斷句完全隨機抽出，隨著配對正確或失誤，會引起小朋友很大的興趣。</p>			· 判斷機器
<p>發展活動：</p> <p>一、展示判斷機器的使用方式，找六個小朋友對著判斷機器念句子，老師隨著小朋友念一句就拉出回應的敘述並討論(對於判斷的感覺、有哪些是錯誤的、公平嗎？為什麼？，例如：偏見、忽略事實、道德性暗示)、分類(行為，感覺、情緒，外表)。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我是一個三年級的學生，最好的朋友是二年級學生。 回應：你必須和跟你一樣大的孩子做朋友。 2. 我討厭做家庭作業。 回應：你可能是懶惰或在校成績不好。 3. 今天早上我非常生氣，而且說了一些不好的話。 回應：你是卑鄙的人，而且有很壞的脾氣。 4. 我是穿著綠色的網球鞋。 回應：你應該穿白色的，你的品味很差。 5. 當別人忽略我時，我會很生氣。 回應：你被過份寵愛，應該學習多為別人著想。 6. 我不喜歡在課堂上回答問題，而且我幾乎都不這樣做。 回應：你應該盡可能多在課堂上回答問題，你一定是 不太關心學校功課。 <p>· 老師的話：「判斷存在著一些個人的偏見、道德性的暗示，忽略事實。」</p> <p>二、找出一個人可被判斷的不同地方？(人際關係、生活模式...)</p>		13	<p>· 六組判斷句</p> <p>· 作業單第一題</p> <p>· 作業單第二題</p>
<p>綜合活動：</p> <p>· 經驗分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 曾經有別人判斷你嗎？ 2. 當別人判斷你時，你的感覺如何？ 3. 你曾判斷別人嗎？ 4. 當你不要批判別人時，你可以做一些什麼？或說什麼？ 		15 14	· 作業單第三題

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：人際關係與溝通(一)

活動名稱：判斷機器

一、連連看：

行為

(1. 我是一個三年級的學生，最好的朋友是二年級學生。
回應：你必須和跟你一樣大的孩子做朋友。

感覺

(2. 我討厭做家庭作業。
回應：你可能是懶惰或在校成績不好。
(3. 今天早上我非常生氣，而且說了一些不好的話。
回應：你是卑鄙的人，而且有很壞的脾氣。

外表

(4. 我是穿著綠色的網球鞋。
回應：你應該穿白色的，你的品味很差。
(5. 當別人忽略我時，我會很生氣。
回應：你被過份寵愛，應該學習多為別人著想。
(6. 我不喜歡在課堂上回答問題，而且我幾乎都不這樣做。
回應：你應該盡可能多在課堂上回答問題，你一定是
不太關心學校功課。

二、找出一個人可被判斷的不同地方？

1. 行為， 咬筆桿、尺 挖鼻子 打架 吃飯 作弊 其它 _____

2. 外表， 穿著 坐姿 其它 _____

3. 感覺、情緒， 脾氣很壞 好哭 好髒 很激動 其它 _____

4. 其它 _____

三、經驗分享

1. 曾經有別人判斷你嗎？

2. 當別人判斷你時，你的感覺如何？

高興 更有信心 喜歡

感覺被冤枉 生氣 不喜歡

其他 _____

3. 你曾判斷別人嗎？

4. 當你不要再批判別人時，你可以做一些什麼？或說什麼？

給他建議 不理他 多觀察 不要太直接批評 婉轉告訴他

其他 _____

情意教學單元活動設計

單元名稱：人際溝通與情感表達(二)			
活動名稱：事實與假設		活動時間： 40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、豐佳燕、簡莉媛、羅士隆		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	學著分辨事實和對別人行為的假設。		器材 · 過期雜誌 · 作業單
活 動 設 計			評 量
<p>引起動機：</p> <p>一、拿出兩則廣告(事實、假設)，引導分析、討論內容。 · 老師的話：「事實是可被證明的；假設是人類的假想。」</p> <p>二、每組從過期的雜誌中收集廣告，討論哪些是事實性？ 哪些是假設性？ · 老師的話：「人類的行為也有事實性及假設性。」</p>			13
<p>發展活動：你要站哪一邊？</p> <p>☆拿出敘述小卡(事實或假設)，唸出並討論屬於哪一類？</p> <p>· 問題討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 事實和假設句子有何不同？如何分辨一個敘述是事實或假設？ 2. 一個假設性句子，不管對人或產品跟事實比起來有何不好？ 			-
<p>綜合活動：「阿萬帶眼鏡，永遠看清楚。」 (事實) 「阿香得到優，可永遠得到優。」(假設)</p> <p>· 問題討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 是不是有任何人對你做假設性的判斷？ 2. 你覺得怎麼樣？ 3. 你如何避免做假設性的判斷？ <p>老師的話：「面對一件事情，要以客觀的角度表達對事情的看法，注重事實，避免假設性的判斷。」</p>			15

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：人際關係與溝通(二)

活動名稱：事實與假設

一、事實與假設(請勾選)

事實 假設

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. 小美穿著一件太大的衣服。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. 小美總是穿著他姐姐的舊衣服。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. 小華既笨又懶。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. 小華總是沒有得到好成績。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. 小民明年可能會成為球隊最好的球員。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. 小民玩球。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. 阿國永遠不可能成為好學生。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8. 阿國考壞了。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9. 阿萬從他的腳踏車上摔下來。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 10. 阿萬是一個很差勁的腳踏車騎士。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 11. 妞妞拼錯了五個音。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 12. 妞妞永遠學不會字的正確拼音。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 13. 所有住在鐵軌對面的人，將會永遠住在那裏。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 14. 娃娃住在鐵軌對面。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 15. 朋朋有一隻新的獅子狗，他就會認為他比別狗好。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 16. 朋朋有一隻新的獅子狗。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 17. 小皮永遠都不負責任。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 18. 小皮掉了書。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 19. 甜甜對父母離婚，永遠沮喪不會快樂起來。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 20. 甜甜的父母離婚了。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 21. 可中斷了腿。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 22. 可中永遠不能跑了。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 23. 隆隆拉小提琴。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 24. 隆隆可能成為一個有名的小提琴家。 |



*事實是可被證明的；假設是人的假想。

二、問題討論

1. 事實和假設句子有何不同？如何分辨一個敘述是事實或假設？

事實：_____

假設：_____

2. 一個假設性句子，不管對人或產品跟事實比起來有何不好？

- 會破壞自己的名譽 不會去相信它 未經驗證不能肯定 會傷害心靈
會干擾我 胡思亂想 不是事實心裡會有些怪怪的 會受騙

其它 _____

三、經驗分享

1. 是不是有任何人對你做假設性的判斷？

2. 你覺得怎麼樣？

- 會有點懷疑 下判斷 我不知道 很生氣 不相信 很討厭

其它 _____

3. 你如何避免做假設性的判斷？

- 看到事實才說 不說假話 不說也不想 不說沒把握的話

不要懷疑 其它 _____

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：人際關係與溝通(二)

活動名稱：事實與假設

情 境 卡

1. 小美穿著一件太大的衣服。
2. 小美總是穿著他姐姐的舊衣服。
3. 小華既笨又懶。
4. 小華總是沒有得到好成績。
5. 小民明年可能會成為球隊最好的球員。
6. 小民玩球。
7. 阿國永遠不可能成為好學生。
8. 阿國考壞了。
9. 阿萬從他的腳踏車上摔下來。
10. 阿萬是一個很差勁的腳踏車騎士。
11. 妞妞拼錯了五個音。
12. 妞妞永遠學不會字的正確拼音。
13. 所有住在鐵軌對面的人，將會永遠住在那裏。
14. 娃娃住在鐵軌對面。
15. 朋朋有一隻新的獅子狗，他就會認為他比別人好。
16. 朋朋有一隻新的獅子狗。
17. 小皮永遠都不負責任。
18. 小皮掉了書。
19. 甜甜對父母離婚，永遠沮喪不會快樂起來。
20. 甜甜的父母離婚了。
21. 可中斷了腿。
22. 可中永遠不能跑了。
23. 隆隆拉小提琴。
24. 隆隆可能成為一個有名的小提琴家。

情意教學單元活動設計

單元名稱：人際溝通與情感表達(三)			
活動名稱：做自己真好		活動時間： 40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、豐佳燕、簡莉媛、羅士隆		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 _____ <input checked="" type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目 標	辨識被別人拒絕並不表示你不好。	器 材	作業單
活 動 設 計		評量	備 註
<p>引起動機：醜小鴨的故事講一次。</p> <p>全班討論：1. 為什麼醜小鴨覺得自己不好？</p> <p style="padding-left: 40px;">2. 別的鴨子對於醜小鴨外表的意見，有什麼不好的地方？</p> <p style="padding-left: 40px;">3. 醜小鴨是不是真的醜？或是只是跟大家一樣？</p>			
<p>發展活動：分組討論：1. 你曾經因為你自己而感覺難過，而想成為不一樣的人嗎？</p> <p style="padding-left: 40px;">2. 別人的意見，是不是會影響對於自己的感覺？</p> <p style="padding-left: 40px;">3. 別人的意見是不是永遠都是正確的？</p>		14 15	<p>· 作業單第一題</p> <p>· 作業單第二題</p> <p>· 作業單第三題</p>
<p>綜合活動：畫畫看</p> <p style="margin-top: 20px;">老師的話：「做自己是最妙的事了。」</p>			<p>· 作業單第四題</p>

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：人際關係與溝通(三)

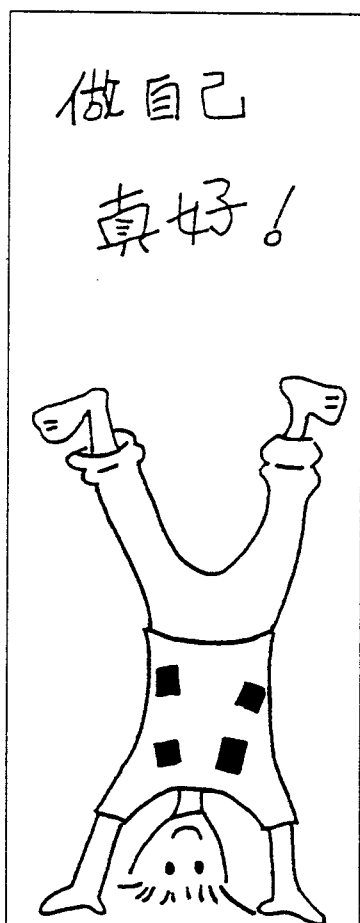
活動名稱：做自己真好

1. 你曾經因為你自己而感覺難過，而想成為不一樣的人嗎？

2. 別人的意見，是不是會影響對於自己的感覺？

3. 別人的意見是不是永遠都是正確的？

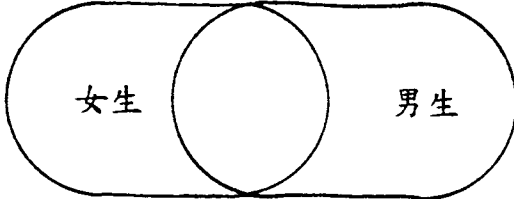
4. 畫畫看：做自己真好



我是一個

的人

情意教學單元活動設計

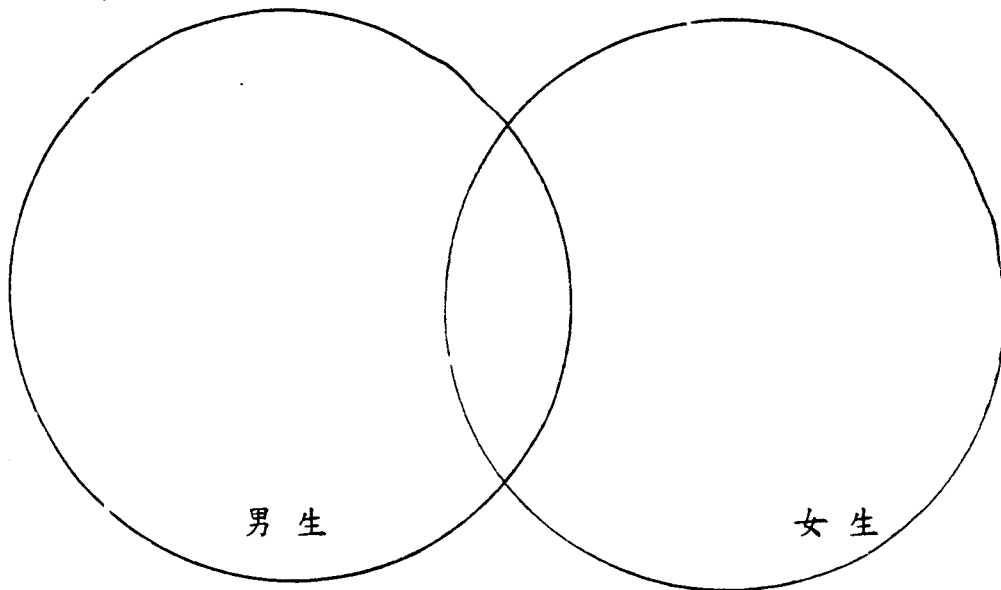
單元名稱：人際溝通與情感表達(四)			
活動名稱：我是男生！我是女生！我是...		活動時間： 40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、豐佳燕、簡莉媛、羅士隆		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 _____ <input checked="" type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	解釋性別典型對個人、別人的影響。		器材 圖片卡 作業單
活 動 設 計		評量	備 註
<p>引起動機：展示棒球手套、食物、足球頭盔、拖鞋、玩具、學校設備、洋娃娃、運動賽車、花、護士制服的圖片，投票分類哪些屬於男生？哪些屬於女生？哪些都可以？(老師不表示意見)</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div>		13	· 作業單第一題
<p>發展活動：</p> <p>問題討論：1. 為什麼有些事情會被想成男生或女生？ 2. 為什麼有些可分給男生，也可以分給女生？ 3. 從每堆選出 2 ~ 3 個，討論、挑戰學生想法，棒球手套一定永遠是男生的嗎？為什麼？ 4. 每個男生、女生只能做分類的事嗎？ 5. 假如一個男(女)生要做屬於女(男)生的活動，這樣是否錯了？</p>		14	
<p>綜合活動：</p> <p>經驗分享：1. 假如你是男生是否也曾想過做女生的事？ 2. 當一個男、女生是否使你不能做自己心裏真正想做的事？ 3. 有什麼方法，可以使得不管別人怎麼講你都可以自由？有哪些性格是一人該具備，具備了才能做想做的事？</p> <p>老師的話：「做自己想做的事，做好事。」</p>		15	· 作業單第二題

班級：()年()班 編號：() 姓名：()

單元名稱：人際關係與溝通(四)

活動名稱：我是男生！我是女生！我是...

一、分分看：



二、經驗分享

1. 假如你是男(女)生是否也曾想過做女(男)生的事？

2. 當一個男、女生是否使你不能做自己心裏真正想做的事？

- 是 不是，性別不會改變心裡真正想做的事
- 有些「重男輕女」
 - 人家會笑我
 - 當女(男)生有什麼不好
 - 男生體力較好
 - 爸媽不會阻攔我的想法
 - 父母比較疼女(男)生
- 其它 _____

3. 怎樣可以使得不管別人怎麼講你都可以自由的做想做的事？(用什麼方法、培養怎樣的性格..)

- 有責任感 _____
- 充分表達自己的想法 _____
- 讓別人了解我的想法 _____
- 其它 _____

情 意 教 學 單 元 活 動 設 計

單元名稱：人際溝通與情感表達(五)			
活動名稱：我喜歡的，別人不一定喜歡呀！		活動時間： 40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、豐佳燕、簡莉媛、羅士隆		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目 標	辨識和別人比較的負面影響。	器 材	圖 片 作 業 單
活 動 設 計		評 量	備 註
<p>引起動機：展示圖片（同種不同的美麗，蝴蝶、花、日落、小狗各兩張）</p> <ul style="list-style-type: none"> · 討論各有何吸引人之處？(同種) · 是否能取得共識哪一個較好？ · 假如不行是為什麼？ · 假如一定要比較、選擇，這樣可行嗎？公平嗎？ · 老師的話：「每個人也都是各具特色，很難比較。」 		13	
<p>發展活動：</p> <p>一、問題討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我們是不是有時候會去比較人，說其中一些最好、漂亮、吸引、價值？為什麼？為什麼不呢？ 2. 人們常有自覺、思想、感情，而這些是植物、動物所沒有？當你被別人比較、判斷，你們覺得如何？這種感覺能幫助別人判斷我們嗎？ <p>二、畫畫看：創造獨特設計分享給大家。</p>		14	· 作業單第一題
<p>綜合活動：</p> <p>經驗分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你曾感覺被人比較好或壞，感覺如何？ 2. 當被別人比較如何反應？你的行為因為被比較而改變嗎？那是一種好的改變嗎？ 3. 你如何抵抗一種不好的感覺？負面的行為？當你發現你被別人不公平的判斷時？ 4. 當面臨做比較、批判，你如何有效幫助別人？ 5. 你如何幫助 <p>老師的話：</p> <p style="padding-left: 40px;">每個人的喜好不同，選擇沒有固定的標準正確答案。</p>		15	· 作業單第二題

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：人際關係與溝通(五)

活動名稱：我喜歡的，別人不一定喜歡呀！

一、畫畫看：創造獨特設計分享給大家。

二、經驗分享

1. 你曾感覺被人比較好或壞，感覺如何？ 好 壞
 快樂 失望 不滿 沒關係 得意 冤枉
 不公平 其它：()
 為什麼？ 我是很好的人 被別人批評才會更了解自己
 因為我沒那麼壞 因他誤會我了 以後改進就好了
2. 你的行為會因為被比較而改變嗎？那是一種好的改變嗎？
 沒有改變 改正行為 做得更好 做得更糟
 其它：()
 為什麼？ 對自己有把握 說別人批評才會更了解自己 一定要比別人好
 說不定一改變我反而會變更壞 一定要改正
3. 你如何抵抗一種不好的感覺？當你發現你被別人不公平的判斷時？
 問心無愧就好 更加小心自己的行為 對別人解釋清楚
 其它：()
 為什麼？ 我不喜歡被冤枉 別人才知道我在想什麼
4. 當面臨做比較、批判，你如何有效幫助別人？
 比較要公正 私下批評並建議 其它：()
 為什麼？ 才不會說謊 他才不會丟臉 其它 _____
5. 你如何幫助自己避免判斷、比較？
 了解每人的不同 對別人心存友善 其它：()
 為什麼？ 才不會遭到報復 讓別人都喜歡我就不會被亂判斷
 才不會不知道 才能了解別人 才不致冤枉別人
 每人的喜好不同 其它 _____

情意教學單元活動設計

單元名稱：人際關係與溝通(六)			
活動名稱：真誠的友誼		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、豐佳燕、簡莉媛、羅士隆		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	辨認好的友誼的特色。	器材	色紙 作業單
活 動 設 計		評量	備 註
引起動機：「解釋 True Blue 代表一種真正的友誼，一種真正的互相依賴且持久的友誼。」 討論其他可代表友誼的片語(例如好天氣)		13	
<p>發展活動：</p> <p>一、讓學生自由選擇一個伴，寫詩來解釋他們對真正藍色友誼的看法。 例如：一個朋友總是說實話 而且用很溫和的方式 用親切的字眼</p> <p>二、每個小朋友拿到2~3張不同形狀的色紙，自由組合貼在作業單上，再寫上詩句。</p> <p>三、問題討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 是什麼東西把真正的友誼和其它的東西分出來？ 2. 什麼因素影響友誼而使它變成真正的友誼或假的友誼 3. 人們能不能使他們的友誼更好、更真，要怎麼做？ 		14	<p>· 作業單第一題</p> <p>· 作業單第二題</p>
<p>綜合活動：</p> <p>經驗分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你曾經有過真正的友誼？ 2. 你曾對一些友誼你認為它是真的，結果並不是真正的友誼而感到失望？ <p>老師的話：「即使不是所有的人都能成為你真正的好朋友，也不表示那些人就是不好的。」</p>		15	

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：人際關係與溝通(六)

活動名稱：真誠的友誼

一、我的詩

二、經驗分享

1. 是什麼東西把真正的友誼和它的東西分出來？

誠實的對待 溫和的話語 親切的眼神

其它：()

你曾經有過真正的友誼？ _____

2. 你曾對一些友誼你認為它是真的，結果並不是真正的友誼而感到失望？

有 沒有

3. 什麼因素影響友誼而使它變成真正的友誼或假的友誼？真 — ○；假 — ×

不誠實() 自私() 伸出援手() 幫助對方()

我失敗了安慰我() 批評() 動手「K」人()

溫和待人() 吵架() 欺騙() 沒耐心()

關心() 鼓勵() 說話大吼()

其它 _____

情意教學單元活動設計

單元名稱：自我接納(一)			
活動名稱：認識我、欣賞我、珍惜我		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：豐佳燕	
適用對象： <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目 標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道每個人都有他所擅長的地方。 2. 能知道每個人只要發揮長處，都應該被肯定和被尊重。 3. 能藉此活動認識自己，欣賞自己，進而珍惜自己。 	器 材	作業單
活 動 設 計		評量	備 註
<p>引起動機：</p> <p>你曾經聽過「不喜歡自己的長頸鹿」的故事嗎？長頸鹿先生非常討厭自己的長相，尤其是那根長長的頸子使他覺得非常不便。有一次他牙疼，於是去找森林中的醫生治療。當他到了羊醫生診所時，因為個子太高了，根本進不去，只好叫羊醫生出來為他治療。好心的羊醫生，還是爬上長頸鹿的頭，才將長頸鹿的一顆蛀牙拔掉的。</p> <p>長頸鹿在回家的路上一直想，自己為什麼這麼高呢？連看醫生都不方便，覺得自己真是一無是處。走著，走著，突然聽到哭聲，原來是小松鼠在樹上哭。一問之下，原來是松鼠剛學的走路，卻爬上了高的大樹，但是現在卻下不來了。樹下的爸爸和媽媽急的繞圈子，卻不知該怎麼辦。這時長頸鹿先生說：「我也許可以幫上忙！」然後走到樹下，叫小松鼠抱住他的頭，小松鼠就像溜滑梯似地從長頸鹿的脖子上溜下來。小松鼠的爸爸和媽媽非常感激長頸鹿。而長頸鹿也覺得很驕傲，原來自己一向討厭的脖子還有這樣的妙用呢？從此後再也不抱怨了！</p> <p>各位同學，有沒有人不喜歡自己呢？其實每個人都有自己的優點，優點也須要自己去發覺，你們現在也來說說自己的優點。</p>			說故事
<p>發展活動：</p> <p>一、填寫作業單。</p> <p>二、討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 算一算選擇答案是①的有幾個？ 2. 算一算選擇答案是②的有幾個？ 3. 算一算選擇答案是③的有幾個？ 4. 選擇答案是③的同學，就代表他沒有其他專長嗎？ <p>三、填寫作業單。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你最擅長的地方有哪些？ 2. 請學生發表他們所勾選的擅長之處及勾選的原因。 		1 1	第一張 第二張
<p>綜合活動：</p> <p>一、討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 是不是每個人所擅長的地方都不一樣呢？ 2. 如果有一項是你所不擅長的，就代表你這個人不好嗎？ 3. 從這個活動中，你學到了什麼？ <p>二、老師的話：</p> <p>每個人都有他所擅長的地方，當然較差的地方。但只要每個人都能發揮長處，都該被肯定、被尊重。</p>			

班級：()年()班 編號：() 姓名：()

單元名稱：自我接納(一)

活動名稱：認識我、欣賞我、珍惜我

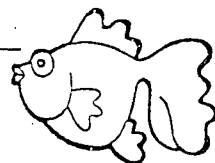
第一頁

遇到●時，請用下面的符號表示

①很好

②普通

③較差



★★ 小朋友！下面有幾個問題，請你仔細思考後再回答。

我曾經當過哪些幹部？班長 副班長 學藝股長 風紀股長 總務股長
衛生股長 體育股長 自治市市長 自治市幹部
路隊長 小組長

當我在領導同學時，同學都能配合我嗎？ 大部分 少數人 沒有人

●我覺得自己的領導能力 _____

我的好朋友有幾個？三個以上 三個以下 沒有
同學都喜歡和我在一起嗎？ 大部分 少數人 沒有人

●我覺得自己的人際關係 _____

我認為自己表現較好的科目是 _____

我認為自己表現較差的科目是 _____

●我覺得自己的功課 _____

我能表達心裡想說的話？可以 覺得困難
我會用簡單扼要的話來表達心中的意思？可以 覺得困難

●我覺得自己的說話表達能力 _____

小朋友！如果你的選擇是①的有●●●●●，恭喜你！歡迎光臨下一張。

小朋友！如果你的選擇是①的有●，要再加勁！繼續完成下一張。

小朋友！如果你的選擇是③的有●●●●●，不要洩氣！還有下一張唷！

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：自我接納 (一)

活動名稱：認識我、欣賞我、珍惜我

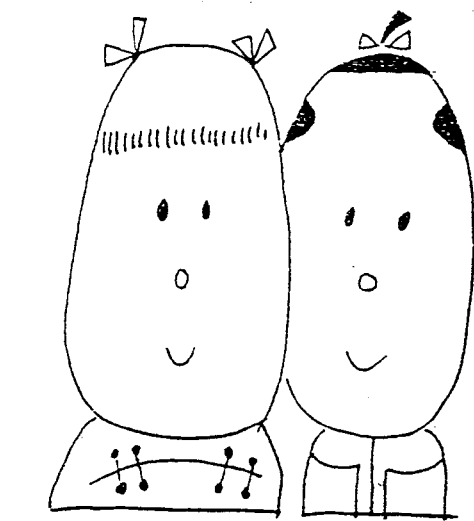
第二頁

■ 小朋友你最擅長的有哪些？（你可以勾選✓至多五個）

- 音樂 球類 美術 工藝 家事 田徑 書法 游泳 演說
戲劇 舞蹈 珠算 心算 歌唱 樂器演奏 寫作
下棋 速讀 說故事

■ 想想看，你的勾選✓原因是什麼？

- 我的興趣
我曾經得過獎
這方面表現較好
其它（請寫出）_____



認識自己
欣賞自己
珍惜自己

情意教學單元活動設計

單元名稱：自我接納(二)			
活動名稱：我是怎樣的一個人		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：豐佳燕	
適用對象： <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	1. 能從別人對自己的看法來增加對自我的認識。 2. 知道自己的行為表現會影響別人對自己的看法。	器材	作業單
活 動 設 計		評量	備 註
引起動機： 一、我們常用哪些話來形容一個人的個性呢？ 1. 「路見不平，拔刀相助」，代表這個人負有正義感。 2. 「聞雞起舞」代表勤勞努力。 3. 「南京板鴨--死鴨子嘴硬」表示這個人喜歡狡辯而固執 4. 「牆頭草，風吹兩面倒」表示這個人沒有主見。 二、還有哪些話可以形容一個人的個性呢？			類比法 各組討論
發展活動： 一、每個人找鄰近的同學，互相寫出代表對方的形容詞。 1. 兩人交換作業單並輪流向對方說出自己對對方的看法。 2. 你是如何形容對方的呢？ 3. 聽(看)了對方對你的看法，你心裡感受如何？ 4. 其他同學對他(指被形容的同學)是否有別的看法呢？ 二、你希望別人如何來形容你？為什麼？ 老師的話：從別人對你的看法，你可以更了解你自己。而你是否想過別人為什麼這樣形容你呢？ 三、你是從哪些角度來形容別人呢？ 老師的話：一個人的行為表現會影響別人對他的看法，所以別人會用那樣來形容這個人。 四、你怎樣來形容你自己呢？和別人形容的是否一樣呢？ 五、當別人對你的看法和你對自己的看法有所衝突時，你會怎麼想？ 六、你最喜歡哪一個形容詞？ 七、你想丟棄哪一個形容詞？ 八、老師的話： 我很醜，但是我很溫柔」，人沒有十全十美，我們要悅納自己的優點，也要坦誠接受自己的缺點。		2.3	作業單第一題 作業單第二題 作業單第三題 作業單第四題 作業單第五題 作業單第六題 作業單第七題 (1)~(2)
綜合活動： 一、討論 1. 你了解你是一個怎樣的人嗎？請你說說看。 2. 從這個活動中你學到了什麼？ 二、老師的話：不是每個形容詞都適合你自己，別人對你的看法和你有所不同時，應該先反省自己，是不是自己的言行舉止影響到對別人你的看法。當然，也不該全盤接受別人給你的形容詞，也許他對你不是很了解。所以你應該丟棄或保留某些你認為適合的形容詞。			學生發表心得

班級：()年()班 編號：() 姓名：()

單元名稱：自我接納 (二) 活動名稱：我是怎樣的一個人

形容詞專櫃

- 1. 聰明的
- 2. 有智慧的
- 3. 愛講話的
- 4. 愛吵鬧的
- 5. 說話有條理的
- 6. 功課好的
- 7. 動作快的
- 8. 寫字很整齊
- 9. 長得很漂亮
- 10. 唱歌很好聽
- 11. 愛打小報告
- 12. 愛哭的
- 13. 愛作弄人的
- 14. 驕傲自大的
- 15. 懶惰的
- 16. 愛計較的
- 17. 態度大方
- 18. 幽默風趣的
- 19. 熱心助人
- 20. 細心
- 21. 負責
- 22. 合群
- 23. 關心別人
- 24. 溫柔和氣

請回答下列題目

一、請參考「形容詞專櫃」來形容坐在你旁邊的同學。(寫出號碼即可)

二、看了別人對你所描述的形容詞之後，你的感受如何？(可重覆)

- 很符合
- 不符合
- 喜歡
- 不喜歡
- 高興
- 難過

三、你希望別人如何來形容你？

- 說優點
- 說缺點
- 兩者皆可
- 誠懇且客觀的形容



四、你是從那些角度來形容別人的呢？

- 說話態度
- 動作行為
- 表情
- 學業表現
- 人際關係
- 外表特徵

五、你怎樣來形容你自己呢？

六、當別人對你的看法和你對自己的看法有所衝突時，你會怎麼想？

- 別人不了解我
- 我應該自我反省
- 無所謂
- 其它 _____

七、從別人給你的形容詞中，回答下面的問題：

1. 你最喜歡哪一個形容詞？ _____

2. 你想丟棄哪一個形容詞？ _____

做一個和自己賽跑的人

故事（第一部分）

小于和娟娟是同班同學，有一天兩人正在挑戰象棋，其它同學在旁邊觀看，剛開始一切都依照規定進行著，不久之後，小于發現有利的形勢，連續攻下對方的「軍」和「象」，馬上向娟娟宣告「將軍」，這時娟娟很冷靜得觀察四周的形勢，採取戰略防備，兩人迂迴上下很久。最後，娟娟扭轉形勢，而贏了這場棋賽。

故事（第二部分）

原來娟娟是班上的棋藝高手，但是他的功課在班上不是很好，然而小于是班上受歡迎的人且功課也表現不錯，但他輸了這場棋賽。幾年以後，小于順利的考上了高中；娟娟重考一年，他記取教訓，不斷的努力，最後他也考上了理想的學校。

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：自我接納 (三)

活動名稱：做一個和自己賽跑的人

一、第一部分

1. 你能推測誰的功較好嗎？

小于較好 娟娟較好 很難推測

2. 你能推測誰在班上較受歡迎嗎？

小于較受歡迎 娟娟較受歡迎 很難推測

3. 你能推測誰和家人相處得很好嗎？

小于較好 娟娟較好 很難推測

4. 假如你是班上受歡迎的人，在其他活動中同樣也能獲得很好的成績嗎？

一定 不一定 不會

原因： ①受歡迎的程度和成績不一定有關係 ②他也許會失常
 ③一個人不可能樣樣精通

5. 你認為一個經常贏的人，參加任何活動他都是勝利者嗎？

一定 不一定 不會

原因： ①人不可能十全十美的 ②人不可能永遠是勝利者
 ③不努力還是有可能會失敗

6. 你認為一個經常輸的人，參加任何活動他都是失敗者嗎？

一定 不一定 不會

原因： ①每個人都有他的長處 ②只要努力就有贏的機會

二、第二部分

7. 你認為輸或贏對一個人是很重要的嗎？

非常重要 有些重要 不重要

你的想法是：_____

8. 你參加任何活動，都抱持怎樣的心情和態度？

無論如何一定都要贏 抱持平常心並盡力去做 無所謂

9. 舉一個你成功的例子。_____

10. 舉一個你失敗的例子。_____



情 意 教 學 單 元 活 動 設 計

單元名稱：自我接納(四)			
活動名稱：現代灰姑娘		活動時間：40分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：豐佳燕	
適用對象： <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	1. 能發覺自己有解決問題的能力，並肯定自我的力量。	器材	魔術棒 作業單
活 動 設 計		評 量	備 註
引起動機： 「灰姑娘」故事中的灰姑娘因藉著仙女揮動魔術棒，使得她能順利參加王子的舞會。哪一位同學要揮一揮魔術棒，看是否也能感覺到的神奇力量呢？			
發展活動： 一、老師的話：這種神奇的力量，是遠遠地超過現實狀況，因為魔術棒不是真得存在。但是當你遇到困難的時候，是否也可以像揮魔術棒一樣得發揮我們個人的神奇力量來解決問題呢？ 二、當你遇到下列各種情況的時候，你會如何發揮自己的力量去解決呢？ 1. 當班上同學強迫你吸安非他命時，你會如何去解決？ 2. 當同學嘲笑你的穿著時，你會如何解決？ 3. 當你發現你的兄弟姐妹有抽菸或喝酒的習慣，而你非常不喜歡的時候，你的解決方法是什麼？ 4. 當你正在擔憂某一樣很繁重的功課時，你會如何解決？ 5. 當你被同學排除某一個遊戲或活動時，你會如何解決？ 6. 因為你在班上的功課很好而被同學欺負的時候，你的解決方法是什麼？ 7. 因為你在班上的功課不好而被同學欺負的時候，你的解決方法是什麼？ 8. 當你的老師誤會你的時候，你會如何解決？ 9. 你目前最須要解決的問題是什麼？如何去解決？		1	作業單一～九題
綜合活動： 一、討論： 1. 你是否都能解決作業單上的問題？ 2. 你是否經常用一些解決的方略來解決問題呢？ 3. 你是否有這樣的經驗：覺得自己有像魔術棒的神奇力量，可以解決你的問題？ 4. 這種神奇的力量是否每個人都有？ 二、老師的話： 1. 每個人都可以像揮動魔術棒般的突發靈感，神奇的解決你所遇到的問題。 2. 當你遇到問題的時候，先想一想用什麼方法來解決。 3. 其實每個人心中都有一個仙女棒，只要發揮它的力量就可以製造奇蹟。		1	參考別人的解決方法

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：自我接納 (四)

活動名稱：現代灰姑娘

■當你遇到下面所描述的情況時，你會如何解決呢？

1. 當班上同學強迫你吸安非他命時，
①將藥物交給警察或老師、父母，並告訴他們藥物的來源 ②堅決說「不」
③設法離開並報警 ④勸他不要吸
2. 當同學嘲笑你的穿著時，
①不理他 ②改變穿著 ③告訴他你如此穿的原因
3. 當你發現你的兄弟姊妹有抽煙或喝酒的習慣，而你非常不喜歡的時候，
①勸他們戒掉 ②遠離他們 ③告訴父母
4. 當你正在擔憂某一樣很繁重的功課，
①先讓自己輕鬆一下，再來處理 ②請教老師、同學或兄姐 ③放棄
5. 當你被同學排除於某一個遊戲或活動時，
①問原因並改進自己的缺點 ②不理會他們 ③另外找其他同學
6. 因為你在班上的功課很好而被同學欺負的時候，
①改變自己的態度 請老師協助解決 ③以包容心來幫助功課較差的同學
7. 因為你在班上的功課不好而被同學欺負的時候，
①問原因並改進自己的缺點 ②自己努力用功 ③不管別人的批評
8. 當你的老師誤會你的時候，
①向老師解釋清楚 ②注意自己的言行，改變老師對我的印象
③向父母訴苦

9. 寫出你目前最須要解決的問題及解決方法

問題：_____

解決方法：_____



班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：自我接納 (五)

活動名稱：來自心海的消息

☆這次月考後，你各科考得都不太理想：

▲▲如果你是消極的，你會說：「我怎麼這麼笨，我應該知道這些答案的，唉！每一個人都比我好，我實在是太爛了！太笨了！」

▲▲如果你是積極的，你會說：「我知道我做的不好，但是那並不代表我是笨的，可能我必須更加努力用功。」

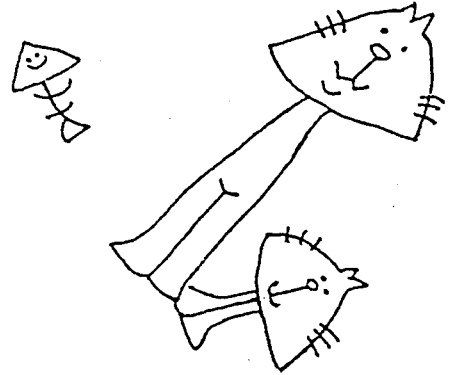
ㄅ 在運動會二百公尺預賽中，我未進入決賽資格。

ㄆ 在運動會中，我沒有參加任何競賽或表演。

ㄇ 我的好朋友，他畫的圖比我好。

ㄏ 我沒被邀請參加同學的生日聚會。

ㄏ 每次考試我都是最後一名。



一、*1 分辨哪一個是積極或消極的自言自語，是否很困難？ 是 否

*2 你如何分辨積極和消極的自言自語？

(1)積極的自言自語是：①可以鼓勵自己的話 ②可以讓自己心情愉快的話

③有暗示作用，讓自己更努力

(2)消極的自言自語是：①讓自己心情沉悶、難過的話

②有刺激作用，讓自己反省及改進的話

③會讓人鑽牛角尖，愈想愈生氣或難過的話

二、你經常有 消極的自言自語 積極的自言自語

三、哪一種自言自語對你最有幫助？ 消極的自言自語 積極的自言自語

四、下次你聽到自己用消極的自言自語時，你會如何做？

①改變想法，用積極的自言自語來鼓勵自己

②無所謂

③先看它對自己是否有幫助

五、*1 你經常使用哪些積極性的自言自語？

*2 你經常使用哪些消極性的自言自語？

六、從這次的活動中，你學習到什麼？

情意教學單元活動設計

單元名稱：自我接納(六)			
活動名稱：變！變！變！		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：豐佳燕	
適用對象： <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道自己身體的部位是不能改變，而樂觀地能接受自己。 2. 如果可以改變的事情，則採取適當的行為，達到良好的改變。 	器材	作業單
活 動 設 計		評 量	備 註
<p>引起動機：</p> <p>在國語課本裡，有一課是描述有一隻「模仿貓」，他總是羨慕別人有好聽的歌喉，有會揮動的翅膀，……等等，他想改變自己的喉嚨或身體其它的部位。但是他最後都失敗了。小朋友，請你想想模仿貓為什麼會失敗呢？如果是你，你會想改變自己嗎？有哪些事，是我們所不能改變的？</p>			說故事
<p>發展活動</p> <p>一、當你不滿意自己時，你會採取什麼方式改變呢？</p> <p>二、仔細看每一題，再決定你是否要改變它。然後在線上圈選你所能改變或不能改變的程度。</p> <p>三、討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你可以改變（可以控制）為的項目有哪些？ 2. 你不能改變（不能控制或不能維持）的項目有哪些？ 3. 那些不能改變的事，真得永遠不能改變嗎？是不是能做某些彈性的改變？ 4. 什麼樣的事情會促使你去改變你和老師的關係？ 5. 什麼樣的事情會促使你去改變你和家人的關係？ 6. 什麼樣的事情會促使你去改變你和朋友的關係？ 		1	填寫作業
<p>綜合活動</p> <p>一、討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當你真得可以去某些的改變時，你會去改變呢？還是放棄改變呢？ 2. 請你舉例你曾經認為無法改變的事情？ <p>二、老師的話：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道自己身體的部位是不能改變，而樂觀地能接受自己。 2. 知道如果可以改變的事情，則採取適當的行為，達到良好有效的改變。 			

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：自我接納 (六)

活動名稱：變！變！變！

☆ 請仔細看每一題，再決定你是否改變。
 在線上圈選來表示你所能改變或不能改變的程度。

一點都不能改變

可以完全改變

-3 -2 -1 0 1 2 3

1. 眼 睛							
2. 身 高							
3. 體 重							
4. 膚 色							
5. 成 績							
6. 態 度							
7. 和老師們的關係							
8. 和父母們的關係							
9. 髮 型							
10. 和朋友們的關係							
11. 年 齡							
12. 衣服 的 款 式							
13. 嘴 巴							
14. 鼻 子							



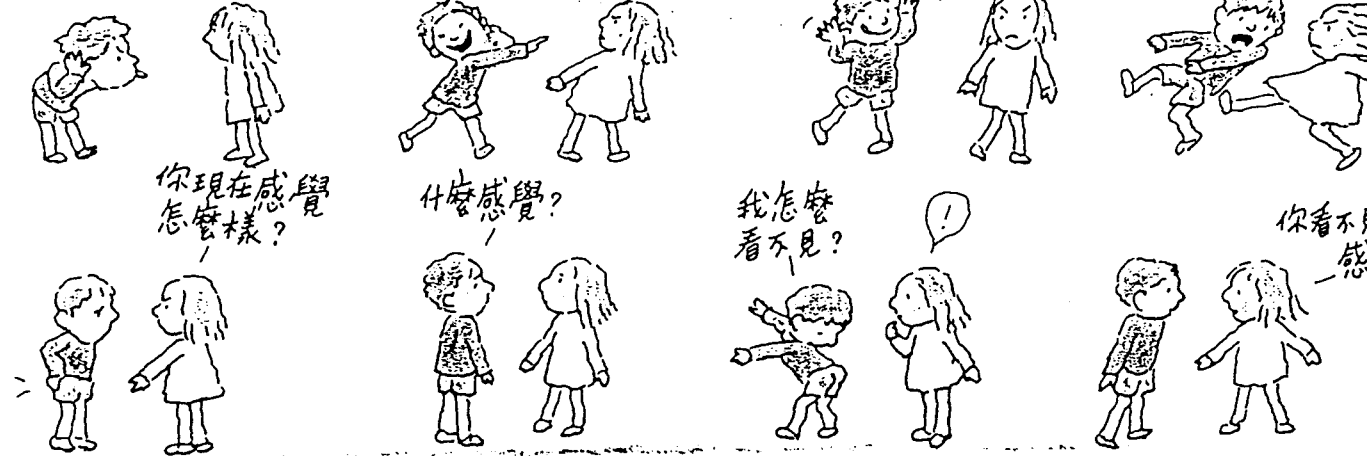
情意教學單元活動設計

單元名稱：情感的表達與處理（一）			
活動名稱：猜猜我的感覺		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：豐佳燕	
適用對象： <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解人人都都有感覺。 2. 能認識感覺、情緒與其發生的情境。 3. 能了解感覺和身體反應之間的關連。 	器材	作業單 投影片 書面紙
活 動 設 計		評 量	備 註
<p>引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、揭示「人人都感覺」的投影片。 二、你所認識的感覺有哪些？（每組提出三種感覺的字眼並寫在小卡片上） 			附件活動一分組討論
<p>發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、請各組派一位學生報告該組所討論有關的感覺。 二、揭示「猜猜我的感覺」投影片。 <ol style="list-style-type: none"> 1、說明：這張投影片上，有不相同的感覺表現，現在請你來猜猜看，這些圖所要代表的感覺是什麼？請你寫在作業單上。 2、揭示「猜猜我的感覺」投影片，看看原本圖畫所要代表的感覺是什麼。 3、老師的話：每個人都感覺，當我們很快樂、生氣或悲傷時，外部都有表情，身體內部也會有生理變化。 三、揭示「人體輪廓圖」投影片。 <ol style="list-style-type: none"> 1、說明：當我們有某種情緒產生時，身體上都會有某些反應，例如：感覺很緊繃；緊張時，手會冒汗或反胃；生氣時，臉會發熱等等。 2、請學生就各組所提出的感覺字眼，說出自己曾有過的經驗，當時身體有那些反應。 3、揭示「人體輪廓圖」投影片。 4、各組將所提出的感覺字眼，就其有關的身體反應，將卡片貼在「人體輪廓圖」上的適當位置。 四、討論： <ol style="list-style-type: none"> 1、老師的話：剛才有些同學舉例他快樂、悲傷...的經事，某人快樂的事，是否令你感到悲傷呢？是否每個人都對同一件事，有相同的「對」和「錯」的區別呢？ 2、請各組討論後再發表。 		5	見作業單後，小組討論填寫作業單 附件活動二 各組討論
<p>綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、討論： <ol style="list-style-type: none"> 1、當你有一種感覺時，你是否有辦法選擇你身體上的反應呢？ 2、你認為身體的自然反應是好的或是壞呢？ 3、哪種身體反應是你常碰到的呢？ 4、哪種身體反應，你希望多的？哪種身體反應，你希望少？ 二、老師的話：感覺可分為個人的「生理感覺」和「心理感覺」，而感覺的表達無所謂對或錯；每個人對同一件事，所引發的情緒也不同。 			
備註：投影片部分是參考阿麗奇（民81）：情緒·心情·感覺。台北市，漢聲雜誌。			

人 人 都 有 感 覺

你想我的
感覺是
怎樣？

咧！西鬼八怪！



你聞不到
感覺。

你也摸不到
感覺。

不過，別人的話
可以影響你的
感覺。



笨蛋！

懂了吧！

被人罵「西鬼八怪」
就是這種
感覺。



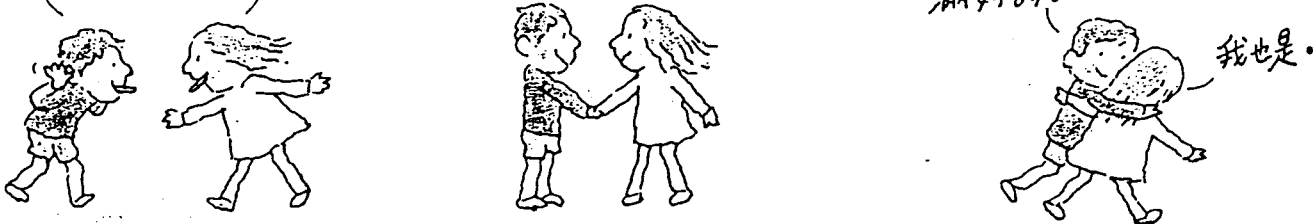
咧！

咧！

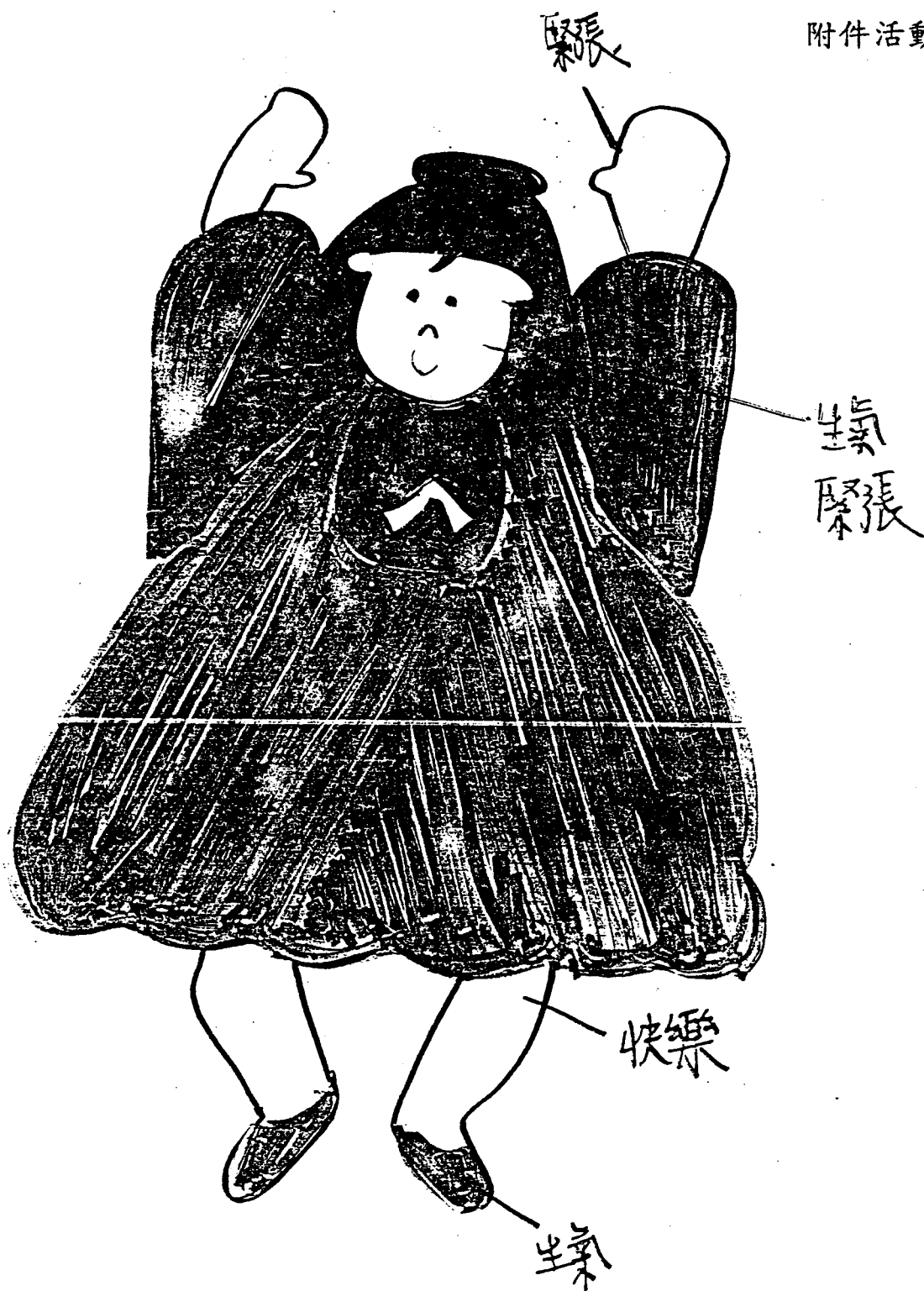
握個手。

我現在的感覺
滿好的。

我也是。



本圖選自於阿麗奇 (民81)：情緒·心情·感覺。台北市，漢聲雜誌。



班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：情感的表達與處理 (一)

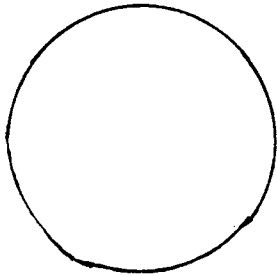
活動名稱：猜猜我的感覺



本圖係參考阿麗奇譯 (民81)：情緒·心情·感覺。臺北市，漢聲雜誌。

下面有六種圖形，請你寫下三個形容詞，描述你對這六個圖形感覺。

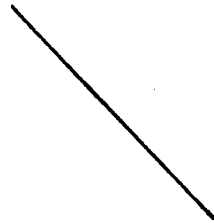
(1)



(2)



(3)



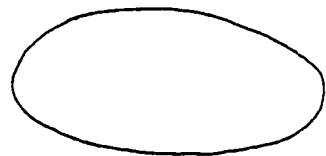
(4)



(5)



(6)



班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：情感的表達與處理 (二)

活動名稱：我有自己的感覺

請回答下列問題

一、選出在下列情況裡，你會有什麼感覺？

1、別人叫我的綽號時，我的感覺是 難過 生氣 無所謂 高興

2、假期中，同學一直催我去打球，我的感覺是 厭煩 生氣 無奈 歉疚

3、哥哥在我朋友面前說我的壞話時，我的感覺是 難過 生氣 無聊 討厭

4、姐姐不讓我看我最愛看的電視節目，我的感覺是 難過 生氣 無所謂

5、我在看電視時，媽媽一直叫我去買東西，我的感覺是 厭過 生氣 無奈

6、這次月考我考得很差，我的感覺是 難過 生氣 無所謂

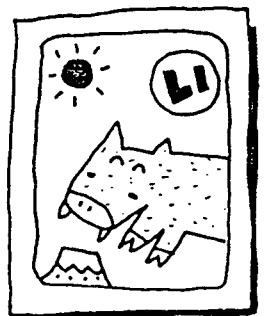
7、老師罰我重寫回家作業，我的感覺是 難過 生氣 不在乎 討厭

8、我沒有被邀請參加同學的生日聚餐，我的感覺是 難過 生氣 不在乎
 疑惑

二、你是否曾經說過：某人使你生氣、難過、發怒……呢？當你如此說時，你所要表達的意思是什麼？

①他令我很生氣 ③他令我很難堪 ⑤他不了解我的需要
 沒有 有 ②他違反我的意思 ④他不顧友情

三、你認為別人的行為可以左右你的感覺嗎？ 可以 不可以



班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：情感的表達與處理 (三)

活動名稱：情緒大會串

- *****
- * ★情緒大會串★ *
- * (1) 熱情的 (2) 害怕的 (3) 傷心的 (4) 痛苦的 (5) 驚訝的 (6) 生氣的 *
- * (7) 害羞的 (8) 妒嫉的 (9) 安慰的 (10) 失望的 (11) 挫折的 (12) 敏感的 *
- * (13) 拒絕的 (14) 受傷害 (15) 無助的 (16) 冷漠的 (17) 快樂的 *
- * (18) 有罪的 (心虛的) (19) 心情混亂的 (20) 興奮的 (21) 勇敢的 (22) 友善的 *
- *****

試回答下列問題

一、請你將「情緒大會串」中的各種情緒，分成積極的和消極的。

積極的情緒 _____

消極的情緒 _____

二、你是否很難分出積極的和消極的情緒？

是 否

三、哪些情緒對你有幫助？為什麼？

- 為什麼？ ①可以讓我從失敗中再爬起來 ②可以鼓勵我勇往直前
- ③可以安慰我，減少挫折感 ④可以讓我心情愉快

四、哪些情緒是你常有的？

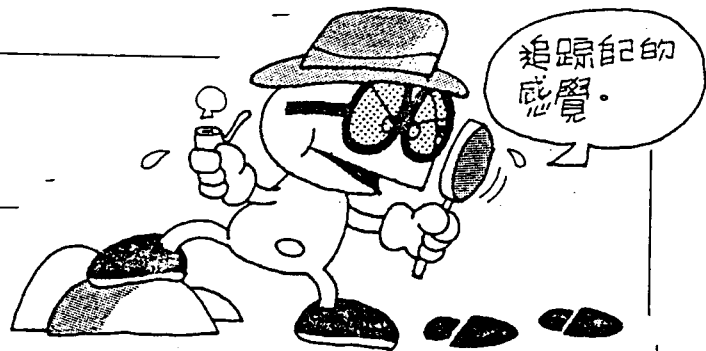
五、哪些情緒是你希望經歷的？

六、你喜歡那些消極的情緒嗎？

喜歡 不喜歡

七、那些消極的情緒對你是否也能產生幫助呢？為什麼？請舉例。

可以 不可以



情意教學單元活動設計



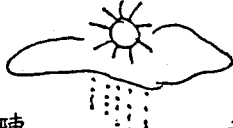



單元名稱：情感的表達與處理（四）			
活動名稱：瀟灑過一生		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：豐佳燕	
適用對象： <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	1. 能區分健康和 unhealthy 的情緒。 2. 能選擇健康的情緒舒解自己的情緒困擾。	器材	作業單
活 動 設 計		評 量	備 註
引起動機： 一、接續上一單元（情緒大會串）。在黑板上揭示上週情緒分類的卡片。 二、複習「猜猜我的感覺」的單元。感覺會引起生理上的反應，但是如何區分哪一種是健康的或不健康的情緒？			
發展活動： 一、請學生發表「情緒氣象臺」作業單（在上此單元前一週發給學生），紀錄一週情緒變化的情形。 二、發下「瀟灑過一生」作業單。將一週的情緒紀錄用曲線圖的方式呈現於作業單的一週情緒變化表 三、觀察曲線圖：曲線圖上下變化很大，則表示情緒有變化，可能代表這週的情緒有好有壞。若曲線圖平穩，可能代表情緒一直保持高潮或低潮。 四、經過一週的觀察，你的情緒是否產生變化呢？為什麼？ 五、你的情緒曾受到別人的影響嗎？請舉例。 六、老師的話：如果情緒受到別人的影響而產生情緒上的困擾，你會用什麼方式面對和解決呢？有些人生氣就摔東西、找藉口、打人甚至自我傷害（撞頭、自殺...），這就是不健康的情緒表現。如果情緒不好時，能面對問題而不是逃避問題，這就是健康的情緒表達。 七、從「一週情緒變化表」中，找出健康或不健康的情緒表現 八、你以前遇到情緒困擾時，是如何舒解你的情緒呢？ 九、經過這次的活動，以後你再遇到情緒困擾時，你會選擇哪一種方式解決呢？		6	見「情緒氣象臺」 作業單第一題 作業單第二題 作業單第三題 作業單第四題 作業單第五題
綜合活動 一、討論： (1) 從這個活動中，你學會什麼？ (2) 你經常使用健康的情緒來表達你的心情嗎？ 二、老師的話：健康的身體寓於健康的心理，試著將想法改變一下，讓自己生活得更愉快一點，快快樂樂瀟灑過一生。		6	

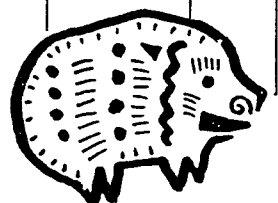
班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

情緒氣象臺

各位同學，你知道自己每天的情緒嗎？請你從今天起，每天注意自己的情緒變化，並在作業單上畫上你的心情氣象。

**注意：以一天所出現最多的心情為主。

日期 情緒氣象臺	10 /28	10 /29	10 /30	10 /31	11 /1	11 /2
 晴 天 (心情很好、高興)						
 陰 天 (心情低沉、不愉快)						
 陣 雨 (偶爾心情不好)						
 陰 雨 綿 綿 (心情一直不好、很糟)						
 寒 冷 (感到孤獨、冷漠)						
 晴 時 多 雲 (心情沒有什麼變化)						



班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：情感的表達與處理 (四)

活動名稱：瀟灑過一生

- ①晴天
(心情很好、很高興)
- ②晴時多雲
(心情沒有變化)
- ③陣雨
(偶爾心情不好)
- ④陰天
(心情低沉、不愉快)
- ⑤寒冷
(感到孤獨、冷漠)
- ⑥陰雨綿綿
(心情一直不好)

10/28 10/29 10/30 10/31 11/1 11/2

一週情緒變化表

一、經過一週的觀察，你的情緒是否有產生變化？

- ①情緒起伏不定 ②情緒穩定 ③一直保持高潮 ④一直處於低潮

二、你的情緒曾受到別人的影響嗎？請舉例這週所發生的情形？

- 沒有 有

三、從「一週情緒變化表」中，請你分辨哪些是健康和不健康的情緒。(填代號)

健康的情緒：_____

不健康的情緒：_____



四、你以前遇到情緒困擾時，是如何舒解你的情緒？(可複選)

1. 大吃一頓 2. 抱頭大哭 3. 睡覺 4. 請求協助 5. 破壞東西
6. 自我反省 7. 悶在心裡 8. 換個角度想，使自己好過一點
9. 找理由安慰自己 10. 找人訴苦 12. 發呆

五、經過這次的活動，以後你再遇到情緒困擾時，你會選擇哪一種方式來舒導你的情緒？(可複選)

1. 大吃一頓 2. 抱頭大哭 3. 睡覺 4. 請求協助 5. 破壞東西
6. 自我反省 7. 悶在心裡 8. 換個角度想，使自己好過一點
9. 找理由安慰自己 10. 找人訴苦 12. 發呆

情意教學單元活動設計

單元名稱：情感的表達與處理（五）			
活動名稱：快樂自己找		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：豐佳燕	
適用對象： <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目 標	1. 能了解想法會影響情緒。 2. 能了解同一件事，會有不同的想法，而不同的想法會引起不同的情緒反應。 3. 藉以改變想法來改變情緒。	器 材	作業單 長條紙
活 動 設 計		評 量	備 註
引起動機： 一、在黑板揭示：「我的數學考六十分」 二、請各組推派一名同學出來，請他們說一說他們心裡的想法，並表演他們的情緒反應及行為表現。			長條紙 情境模擬
發展活動： 一、老師的話：從剛才的活動中，你是否發現同樣的一件事情，每個人的想法不會完全一樣呢？如果改變想法，你的情緒是否也跟著改變呢？ 二、情緒模擬 1. 在黑板揭示：「我真得被他氣死了！」 2. 「我真得被他氣死了！」，這句話對嗎？其中的意思是什麼呢？ 3. 老師的話： ① 每一個人對每一件事情的看法和感覺都不一樣。 ② 這句話「我真得被他氣死了！」是因為「他做了某件事，我覺得這件事情不應該這樣做。」所以，是我自己的想法使我生氣，而不是「他的行為」使我生氣，如果我不這麼想，不就沒事了嗎？如果換成別人，可能就覺得沒有什麼，也不會生氣。 ③ 換個想法，讓自己快樂。 三、請學生就作業單的四種情境，寫出自己的想法和情緒。（引導學生的朝「換個想法，快樂自然來！」的方向來思考。） 1. 事件一：你最好的朋友在要去旅行時，答應你要寄當地的明信片給你，可是你並未收到。 2. 事件二：你入選了明星棒球隊的球員，而這場球賽即將在幾分鐘之後開始。 3. 事件三：你被邀請參加一個生日餐會，可是你不想參加，因為某個你討厭的人他也會去，可是你的同學強迫你一定要去。 4. 事件四：馬上要考數學了，你才發現還有好幾題應用題不會寫。		6	長條紙 共同討論 習慣改變法 作業單第一～四題
綜合活動 一、討論： 1. 從這個活動中，你學會什麼？ 2. 下次你遇到相似的情況而讓你的產生情緒困擾時，你願意換個角度來想，使自己好過一點嗎？ 二、老師的話： 1. 決定我們的情緒是我們自己，不是他人。 2. 影響我們的情緒，不是事情的本身，而是我們對它的看法，所以我們可以藉著改變自己的想法來改變情緒。 3. 當我們生氣、難過、失意時，換個想法，快樂自然來！ 4. 做一個健康又快樂的人！		6	分享心得

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：情感的表達與處理 (五)

活動名稱：快樂自己找

這裡有四個假設的情境，請你「換個角度想，快樂自然來」！

事件一：你最好的朋友在要去旅行時，答應你要寄當地明信片給你，可是你並未收到
 你的想法：①自我檢討，是否曾經有過不寫信的紀錄 ②也許信寄丟了
④可能他太忙而忘記了 ⑤可能過幾天就會寄來
⑥沒有關係，只要他玩的快樂就好

你的情緒：①很平靜 ②有些難過 ③有點生氣 ④很生氣
⑤很高興

事件二：你入選了明星棒球隊的球員，而這場球賽即將在幾分鐘之後開始。

你的想法：①很高興有機會可以表現自己 ②盡力而為
③打就打，反正我不在乎輸贏 ④請他們另選別人
④可以磨練自己的球技

你的情緒：①緊張 ②興奮 ③恐懼 ④既緊張又興奮
⑤很輕鬆又愉快

事件三：你被邀請參加一個生日餐會，可是你不想參加，因為某個你討厭的人他也会去，可是你的同學強迫你一定要去。

你的想法：①左右為難 ②我仍然要去，只要不理那個人就好
③儘量想那個人的優點 ④也許可以找機會和他們和好
⑤沒關係，去打個招呼就回來

你的情緒：①悶悶不樂 ②不高興 ③緊張、提心吊膽 ④快樂
心情平靜

事件四：馬上要考數學了，你才發現還有好幾題應用題你不會做。

你的想法：①把握時間，盡量請問同學 ②不要緊，也許這題不會考
③趕快請教老師 後悔平時不努力

你的情緒：①緊張 ②不安 ③平靜 ④害怕 ⑤賭氣、難過



情意教學單元活動設計

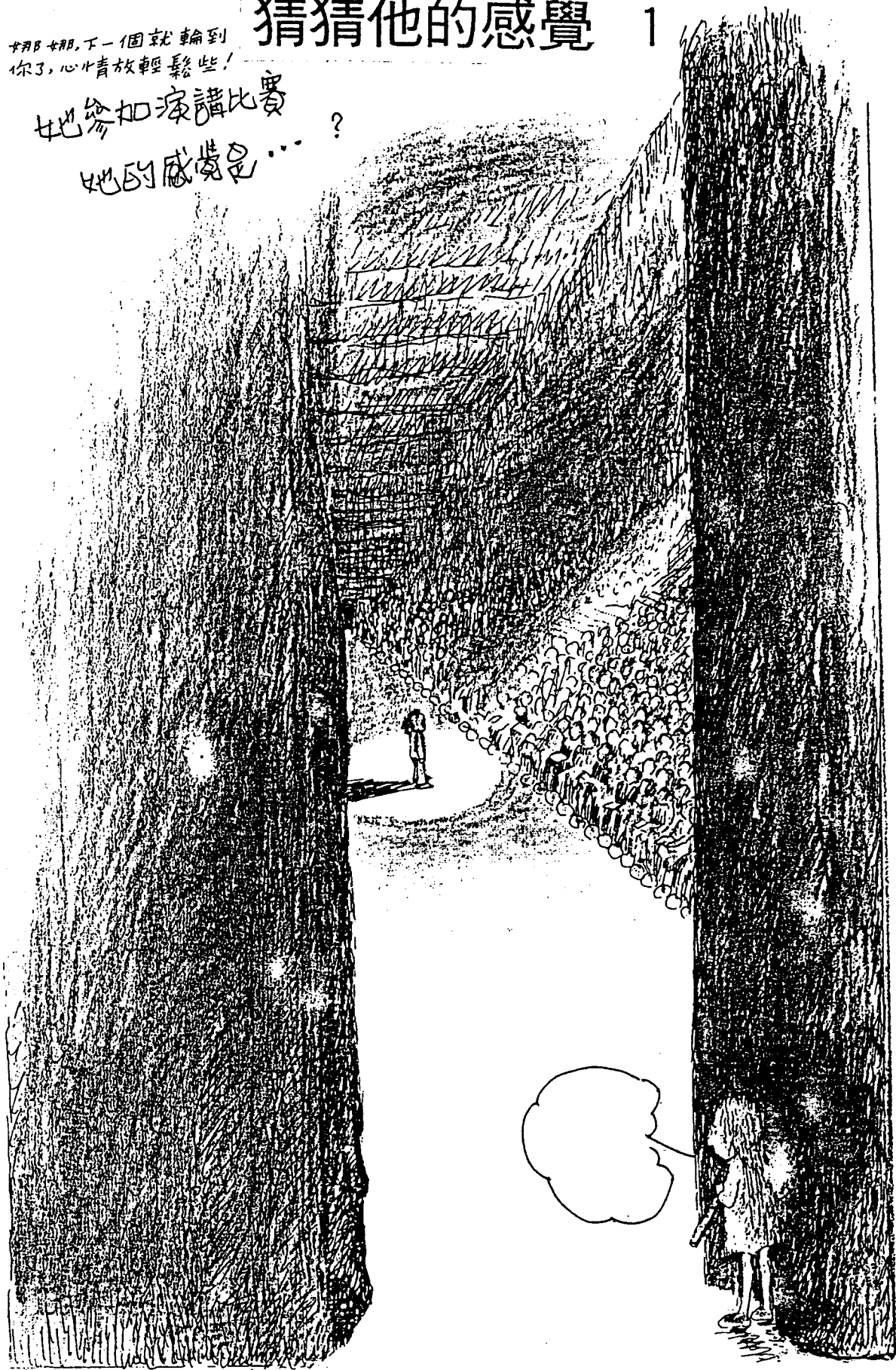
單元名稱：情感的表達與處理（六）			
活動名稱：猜猜別人的感覺		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：豐佳燕	
適用對象： <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目 標	1. 能試著從他人的態度、表情、肢體動作，來了解他人的感覺和心情。	器 材	作業單 投影機 投影片 圖畫紙 畫具
活 動 設 計		評 量	備 註
<p>引起動機：</p> <p>一、揭示投影片「猜猜他的感覺 1」。</p> <p>二、請同學互相討論：下一個就輪到小娜演講，他的心情是怎樣的呢？</p>			附件活動一
<p>發展活動：</p> <p>一、老師的話：從剛才的活動中，你是如何知道小娜的心情呢？也許你有這樣的經驗，所以你能體會她的心情；如果你從未有如此的經驗，你該如何去了解他人的感覺呢？</p> <p>二、情緒模擬</p> <p>1. 揭示投影片「猜猜他的感覺 2」的第一部分。</p> <p>2. 發下圖片，請各組同學互相討論：蒂蒂聽了小玲讚美小莉的話，她的感受和心情是如何的呢？</p> <p>3. 請各組將討論結果畫在圖畫紙上。</p> <p>4. 展示各組的圖畫。請各組猜猜畫中所代表的意義。</p> <p>5. 揭示投影片「猜猜他的感覺 2」的第二部分。</p> <p>6. 討論：</p> <p>① 你是否也有這樣的經驗呢？當時的你感覺是什麼呢？</p> <p>② 你是如何猜測蒂蒂的心情感受呢？</p> <p>③ 通常你是用哪些方法得知別人的感受？</p> <p>三、揭示投影片---「班上來了新同學」</p> <p>1. 你認為小翠在台上介紹自己時，她的心情是如何的呢？</p> <p>2. 當台下的同學正在嘖嘖喳喳的談論小翠時，你想小翠會有什麼感覺呢？</p> <p>3. 你如何知道小翠的感覺呢？</p> <p>4. 了解別人的感受是否很困難？為什麼？</p> <p>5. 通常你會用什麼線索去發現和感覺別人的感覺呢？</p>		5	<p>附件活動二 畫圖</p> <p>附件活動二</p> <p>見作業單</p>
<p>綜合活動</p> <p>一、討論：</p> <p>1. 從這個活動中，你學會什麼？</p> <p>2. 別人是否也曾經知道你的心情呢？你認為別人是如何知道的呢？</p> <p>二、老師的話：</p> <p>1. 從別人所表現出來的言語、態度、行為、肢體動作等方面，可以大略得知他人的感受。</p> <p>2. 了解別人的感受，有助於幫助自己了解自己表達情緒的方法。</p>		5	分享心得

猜猜他的感覺 1

那那，下一個就輪到你了，心情放輕鬆些！

她參加演講比賽

她的感覺是... ?



本圖選自於阿麗奇 (民81) : 情緒·心情·感覺。台北市，漢聲雜誌。

猜猜他的感覺 2

第一部分



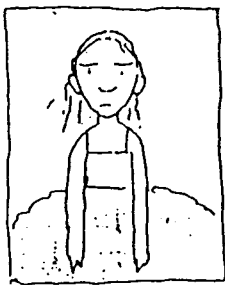
小莉的卷髮
是我見過最美的。



她的感覺
是?

本圖選自於阿麗奇 (民81) : 情緒·心情·感覺。台北市, 漢聲雜誌。

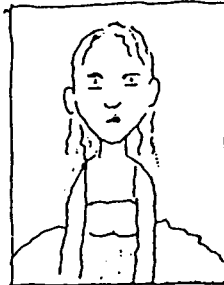
第二部分



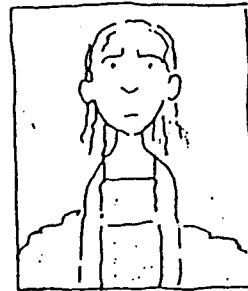
卷髮?



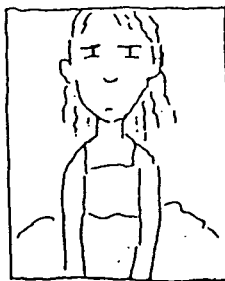
我……我……



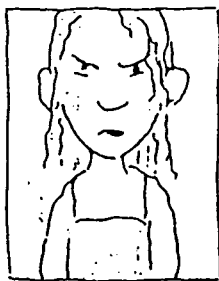
我要掐死她。



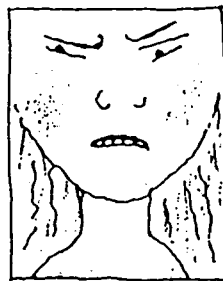
小玲居然喜歡小莉的頭髮, 不喜歡我的。



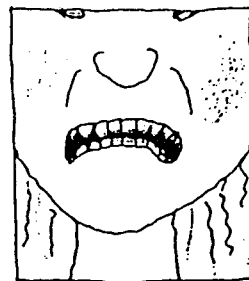
直頭髮
有什麼
不好?



只要人長得
可愛, 直頭髮
有什麼不好?



我恨死小莉。



噁~~~~

茶茶
在吃蛋糕。

她
嫉妒得
要命。



她
氣得
臉
都紅了。

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：情感的表達與處理 (六)

活動名稱：猜猜別人的感覺

班上來了新同學



圖片是採自於阿麗奇 (民81)：情緒·心情·感覺。台北市，漢聲雜誌。

請你猜猜小翠的心情。

一、你認為小翠在台上介紹自己時，她的心情是如何的呢？

- 緊張的 害怕的 自然的 高興的 大方的 其它

二、當台下的同學正在嘖嘖喳喳的談論小翠時，你想小翠會有什麼感覺呢？

- 擔心同學說她... 害羞 不自然的 緊張的 害怕的

三、你如何知道小翠的感覺呢？

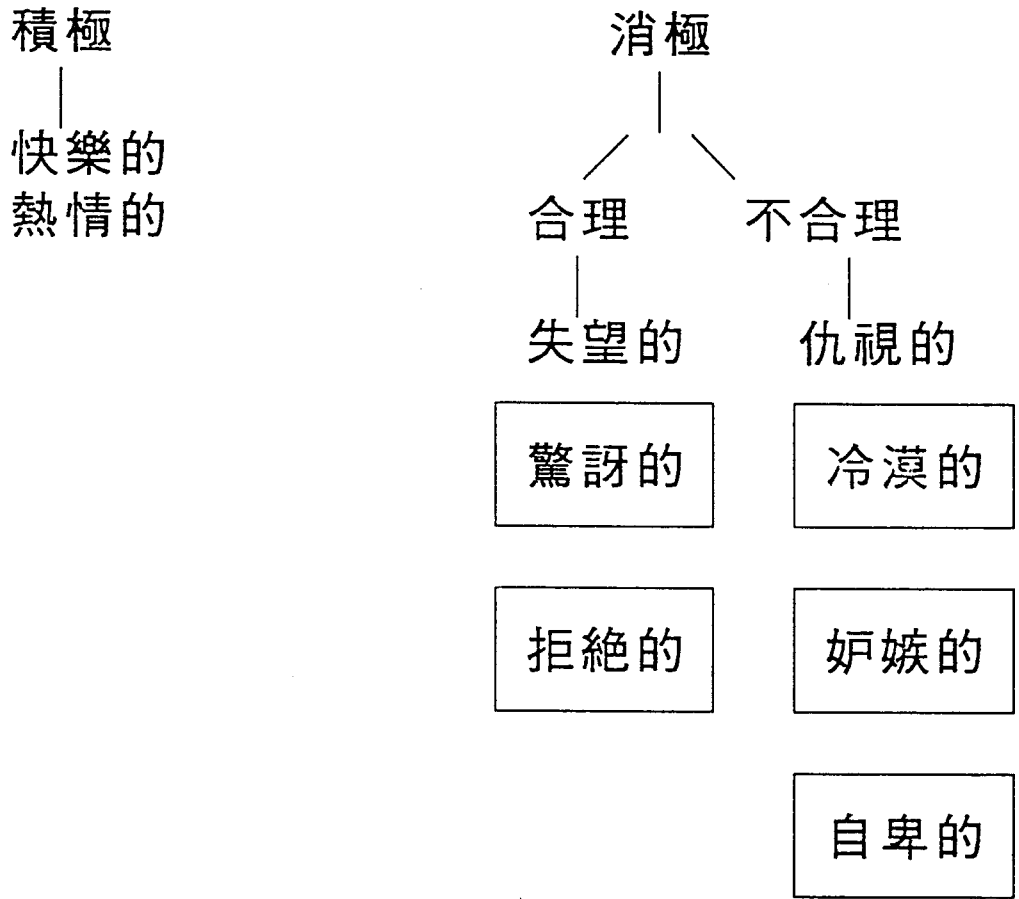
- 用猜的 自己親身體驗過 從她的臉上表現而得知
 從別人對他的議論得知

四、了解別人的感受是否很困難？為什麼？

- 困難的，因為 ① 每個人承受刺激的能力不同 ② 每個人的感受都不一樣
 容易的，因為 ① 可以從很多的肢體語言、面部表情得知
 ② 可以從別人談話中得知

五、通常你會用什麼線索去發現和感覺別人的感覺呢？

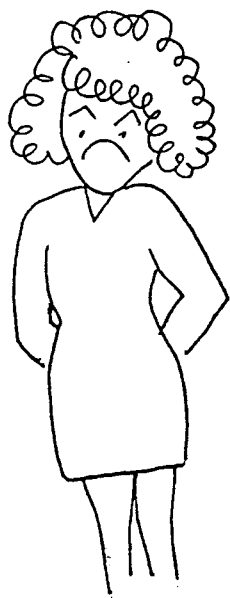
- 設身處地地了解 從他人表現出來的反應 等他告訴我 其他



情緒分類表

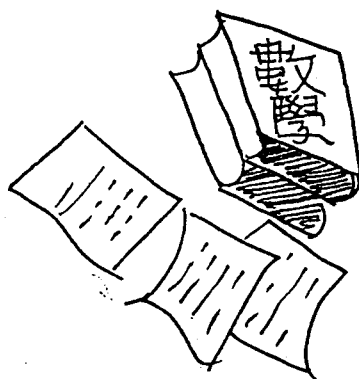
不合理-----受不了

你的功課還沒寫完！
你不能看電視！
你趕快去洗澡！



受不了！

囉嗦！



什麼時候才能寫完呢？

作業這麼多，

本圖參考於吳麗娟（民81）：讓我們更快樂。台北市，心理出版社。

不合理-----應該

我應該每一科都考第一

我應該每件事都做得很好



我考一百分爸媽應該買禮物送給我

我應該每次都贏他的

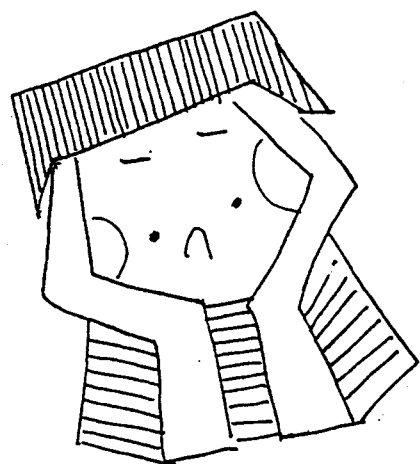
他應該邀我去玩的

每個人都應該喜歡我的

本圖參考於吳麗娟（民81）：讓我們更快樂。台北市，心理出版社。

期望！

要求！



我一定要贏過小華。

爸媽必須帶我出去玩。

他必須和我坐在一起。

我一定要買那個模型。

我希望我的朋友會喜歡我。

我想要一件漂亮的衣服。

我希望下次的月考我能有進步。



不合理的要求

合理的期望

本圖參考於吳麗娟（民81）：讓我們更快樂。台北市，心理出版社。

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：行為表現與自我控制 (一)

活動名稱：黑與白

☆ 請仔細想一想，哪些是合理的？哪些是不合理的？
將句子分別投入合理和不合理的籃子內。



投投看 ————— 看誰投得準！加油！

1、我認為「只要我喜歡，有什麼不可以」。



2、假如他真得是我的好朋友，他應該和我同一組，不能和別人一組。

3、假如我沒有被邀請參加同學的生日會，表示我不受歡迎。



4、我的父母從來不讓我去做我喜歡的事



5、每個人都應該對我好。



6、我怎麼每次都輸他呢？我好妒忌他。

7、媽媽大聲斥責我，那是因為她心情不好，並不代表她不愛我。

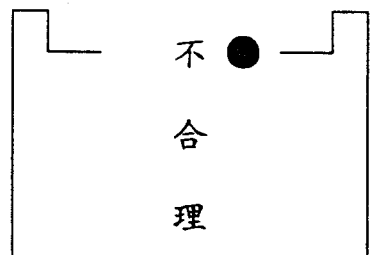
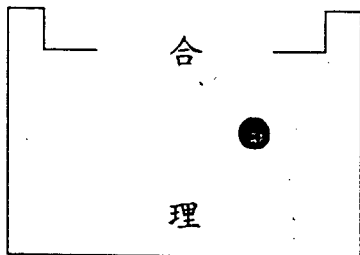


8、老師常常罰我做勞動的工作，我認為老師喜歡找我麻煩

9、我希望我有更多的朋友



10、我一定要買那雙球鞋。



情意教學單元活動設計

單元名稱：行為表現與自我控制（二）			
活動名稱：消消氣，不生氣		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：豐佳燕	
適用對象： <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 _____ <input checked="" type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	1. 能從影片中舉出合理和不合理的部分。		器材 作業單 錄影帶
活 動 設 計		評量	備 註
引起動機： 複習上次上課，學生自己對「合理」、「不合理」所下的定義。			類化法
發展活動： 一、消消氣，不生氣 （影帶來源：公共電視---彩虹森林，第139集） 二、回答問題： 1. 影片中，阿達為什麼一直要求大頭和他比賽跑步呢？ 2. 大頭為何生氣呢？ 3. 大頭生氣時，他所表現出哪些行為呢？ 4. 亞亞（大頭的妹妹）教大頭如何發洩怒氣呢？ 5. 大頭最後是如何發洩怒氣呢？ 6. 影片中，哪些事是屬於不合理的？ 7. 當你生氣時，你是如何舒解你的情緒呢？			影片欣賞 作業單
綜合活動 一、討論： 1. 從這個活動中，你學會什麼？ 2. 請你想想看剛才所看的影片，那些不合理的部分要如何改為合理的呢？ 二、老師的話：各位同學看過影片後，知道生氣時該如何發洩才是適當的。而當情緒不好時，也會影響本身的行為，可能會做出不合理的事，所以遇到情緒困擾時，要先平靜心情，想想看如何解決才是最重要的。		8 7	

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：行為表現與自我控制 (二)

活動名稱：消消氣，不生氣

看過影片後，請回答下面的問題。

一、影片中，阿達為什麼一直要求大頭和他比賽跑步呢？

二、大頭為何生氣呢？

三、大頭生氣時，他所表現出哪些行為呢？

四、亞亞（大頭的妹妹）教大頭如何發洩怒氣呢？

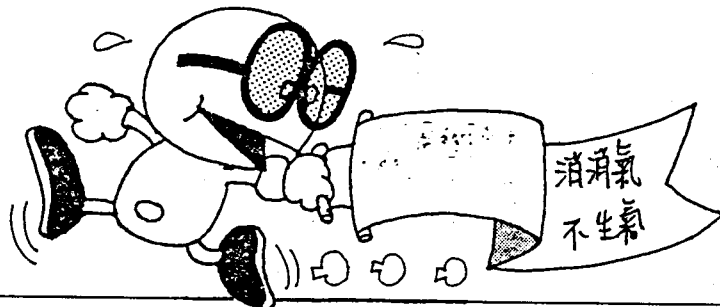
五、大頭最後是如何發洩怒氣呢？

六、影片中，哪些事是屬於不合理的？



七、當你生氣時，你會採取哪些合理的方法來舒解你的情緒呢？

- ①吃東西 ②睡覺 ③換個角度想，使自己快樂些 ④想其他快樂的事
⑤對東西發脾氣 ⑥向空中破口大罵 ⑦找朋友訴苦



情意教學單元活動設計

單元名稱：行為表現與自我控制（三）			
活動名稱：我能控制自己嗎？之一		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：豐佳燕	
適用對象： <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	1. 能從角色扮演中，學習控制自己的行為。 2. 面對失望、憤怒、失敗的情緒，能控制自己的行為。	器材	作業單 道具
活 動 設 計		評 量	備 註
引起動機： 一、複習上次所看過的錄影帶，再次分辨「合理」和「不合理」。 二、影片中，大頭生氣時，是否有控制他的情緒呢？			類化法
發展活動： <input checked="" type="checkbox"/> 情境模擬 一、請一、二、三組依作業單的三種情境相互討論並分配角色以扮演。 二、其它組支援一、二、三組。 三、各組要依所分配到的情境，適時發揮。 四、各組所需的道具，可就地取材。		8.9	角色扮演 作業單
綜合活動 一、討論： 1. 三組皆表演完畢後，各組討論每一種情境故事所引發的問題（見作業單）。 2. 請扮演的同學說說他的感受。 3. 情境模擬時，你是否能學會控制自己的情緒呢？ 4. 你認為情緒會影響你的行為嗎？你該如何控制自己的行為呢？ 二、老師的話：這些情境在日常生活中常會發生，當時你是否會想到該如何適時的表達自己的情緒？是否想到情緒不好時，行為會受到影響呢？所以當你面對失敗、失望、憤怒時，要學會自我控制。		8 8	

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：行為表現與自我控制 (三) 活動名稱：我能控制自己嗎？之一

情境一

小峰是咕咕國小四年級的學生，他是一位活潑、有禮貌的小孩。第一次月考快到了，小峰為了獲得爸爸媽媽的讚美，特別用心地準備課業，希望有好的成績。可是考試下來，小峰的成績並不理想，他心裡好難過，一回到家，媽媽就問他考得如何，知道小峰的成績不好之後，就開口大罵他，說他一點也不努力，將來一定沒有出息，小峰聽了又氣又委屈，他不知該如何是好，就衝回房間..... (改編輔導通訊52期)

■請你模擬媽媽和小峰的心情。

■如果你是小峰，你會怎麼做呢？

情境二

大中放學回家，經過電動玩具店，總是忍不住要進去玩，每次告訴自己該回家了，可是愈打愈刺激，一直玩下去，直到天黑才不得不回家。吃過晚飯後，又忍不住去看電視，等他看完電視打算寫功課時，他已經累得爭不開眼睛。第二天到學校，大中交不出作業，老師懲罰他每節下課都得寫作業，直到寫完功課為止。(改編國小輔導叢書63)

■你想大中不能下課的心情是如何呢？

■大中為什麼不能控制自己呢？

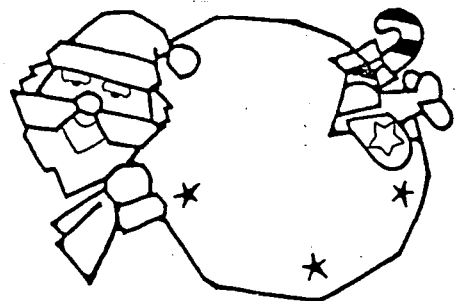
情境三

小麗上課喜歡做其他的事，自認是班上的大姐頭，反抗心很強，又愛面子，不容許老師在別人面前糾正他的行為。有一次，小麗在音樂課時幫同學抄寫作業，被老師發現了，她不服老師的糾正，而頂撞老師.....

■小麗為什麼不能控制自己的行為呢？

■如果你是小麗的同學，你會怎麼做呢？

■你認為小麗的心裡在想什麼？



情意教學單元活動設計

單元名稱：行為表現與自我控制（四）			
活動名稱：我能控制自己嗎？之二		活動時間： 40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：豐佳燕	
適用對象： <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	1. 能從角色扮演中，學習控制自己的行為。 2. 面對失望、憤怒、失敗的情緒，能控制自己的行為。	器材	作業單 道具
活 動 設 計		評 量	備 註
引起動機： 一、複習上次所表演的情境，舉出情境中不合理的事。 二、舉例自己曾經無法控制自己行為的例子。			類化法
發展活動： <input checked="" type="checkbox"/> 情境模擬 一、請四、五組依作業單的三種情境相互討論並分配角色以扮演。 二、其它組支援四、五組。 三、各組要依所分配到的情境，適時發揮。 四、各組所需的道具，可就地取材。		8.9	角色扮演 作業單
綜合活動 一、討論： 1. 兩組皆表演完畢後，各組討論每一種情境故事所引發的問題。 2. 請扮演的同學說說他的感受。 3. 情境模擬時，你是否能學會控制自己的情緒呢？ 4. 你認為情緒會影響你的行為嗎？你該如何控制自己的行為呢？ 5. 從這兩次的情境模擬，你學到什麼呢？ 二、老師的話：當你模擬各種情境，你是否能感受到當事人的感覺呢？他為什麼會無法控制自己呢？控制自己是一件很困難的事嗎？什麼時候我們應該學習控制自己的不當行為呢？希望藉此角色模擬的機會，你能真正學會適當地表達自己的情緒和對自我行為的控制。		8 8	作業單

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

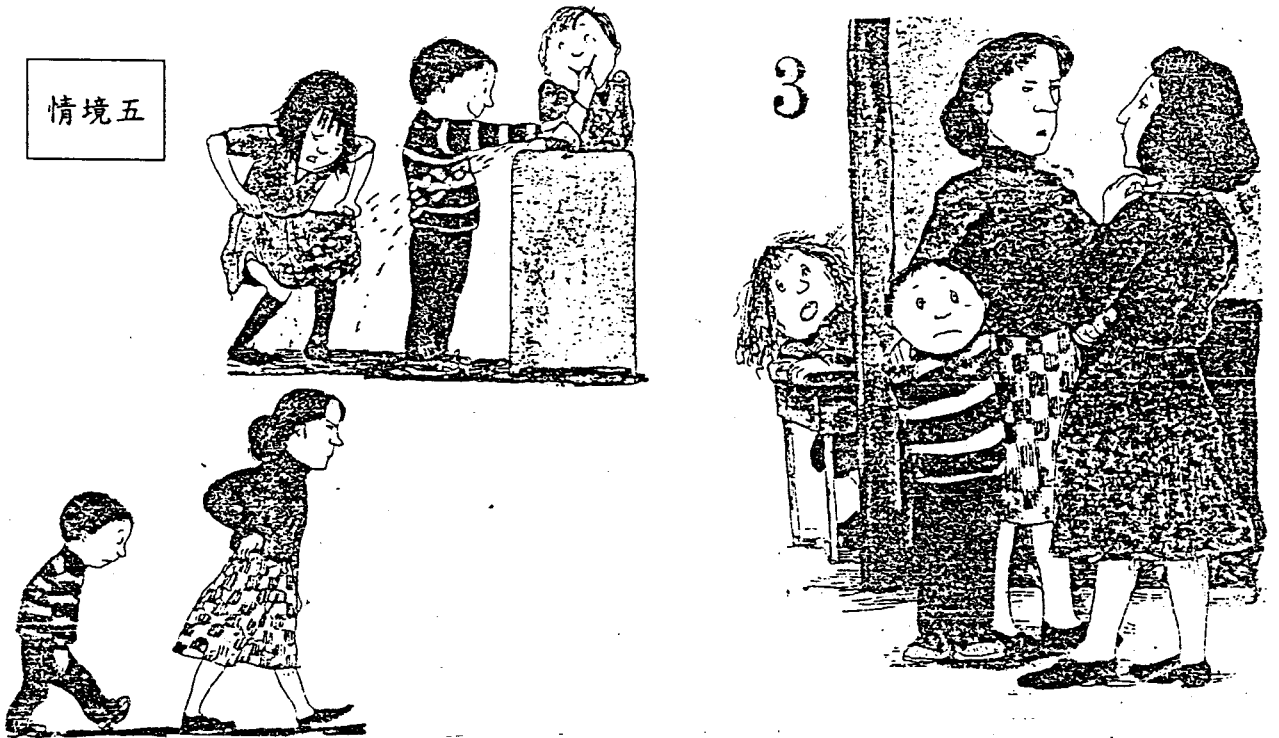
單元名稱：行為表現與自我控制(四) 活動名稱：我能控制自己嗎?之二

情境四

小彭上課不專心，時常逗鄰座的同學，有時候常會藉故丟紙屑在教室走動；也會偷同學的學用品，如橡皮擦、鉛筆、電動玩具等，下課時經常欺負女同學，偶爾會抬腿拌倒同學或踢同學。

- 你是否曾經有被人欺負的經驗呢？當時你是如何處理的呢？
- 如果你是小彭班上的同學，你會怎麼做呢？
- 小彭為什麼會有這些行為呢？
- 小彭應該如何控制自己的行為？

情境五



本圖選自於漢聲雜誌譯(民81)：糟糕的一天。台北市，漢聲雜誌。

事實上，今天對志成來說，真是糟糕的一天！在學校先是吃錯小傑的便當，然後又用濕了小梅的裙子，還忘了帶習作。玩球的時候，又漏接球而害他那隊比輸了！

- 志成是怎樣的小孩呢？
- 如果你是小梅，當時的你會表現怎樣的心情和行為呢？
- 如果你是老師你會如何處理呢？
- 志成今天這麼糟糕，他的心情是如何呢？
- 如果換成你是志成，你的心情又是如何呢？

每個人都應該喜歡我。

我的數學永遠比不上別人。

我應該等別人主動來和我交朋友。

大家都不喜歡我。

我的朋友應該配合我想做的事。



我一定沒有運動細胞。

我實在受不了這種鬼天氣。

假如我犯錯了，那就代表我很笨。

我的成績進步了，爸媽應該買玩具給我。

本圖參考於吳麗娟（民81）：讓我們更快樂。台北市，心理出版社。

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：行為表現與自我控制 (五)

活動名稱：擦掉不合理



本圖片採自於阿麗奇譯 (民81)：禮貌。台北市，漢聲雜誌。

看圖回答問題：

一、請從上面的圖畫中，猜猜小花的心裡會怎麼想呢？(寫出兩種不合理的想法)

1、

2、

二、試著將上一題你所寫出不合理的想法改為合理的想法。

1、

2、

情意教學單元活動設計

單元名稱：行為表現與自我控制（六）		第二頁	
活動名稱：換個想法！		活動時間：40 分鐘	
活 動 設 計	評 量	備 註	
<p>(4) 因為我沒有試著去吸安非他命，所以同學都叫我「膽小鬼」。</p> <p>①不合理：我不知道該如何拒絕同學的強迫和威脅，我又害怕破壞彼此間的友誼。</p> <p>②合理：我希望他們不要強迫我，但我仍然堅持己見，不受他人的誘惑。</p>			
<p>綜合活動</p> <p>一、討論：</p> <p>1. 你能說出「合理」和「不合理」的想法所造成的不同影響嗎？</p> <p>2. 你認為這兩種想法（合理／不合理），哪一個有較多的正面影響？</p> <p>二、老師的話：</p> <p>如果你常換個角度來處理事情，你將會變得更快樂！</p>			

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：行為表現與自我控制 (六) 活動名稱：換個想法！

下面有四大題，每一題包括合理和不合理的想法，請你仔細想想再做答。第一頁 (可以填參考答案之代號或寫下自己的看法)

■ 參考答案

我的感覺可能是：1. 懊惱的 2. 生氣的 3. 無奈的 4. 難過的 5. 快樂的 6. 偏心的 7. 失望的 8. 被冷漠的 9. 不被尊重的 10. 吃醋的 11. 可以原諒的 12. 討厭的 13. 無所謂的 14. 每個人都有選擇的自由 15. 不自由的

我可能表現的是：1. 不再理睬 2. 大吵大鬧 3. 找人出氣 4. 丟東西 5. 大哭 6. 反省 7. 誇獎 8. 說明原因 9. 堅持己見 10. 體諒 11. 屈服 12. 順從 13. 更努力 14. 逃避 15. 沉默

一、我最要好的朋友沒有和我坐在一起共進午餐。

■ 不合理：好朋友應該總是做我想做的事。

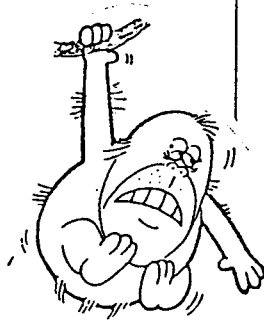
(1) 我的感覺可能是： _____

(2) 我可能表現的是： _____

■ 合理：那並不代表他不喜歡我。

(1) 我的感覺可能是： _____

(2) 我可能表現的是： _____



二、媽媽不答應讓我去同學家過夜。

■ 不合理：媽媽應該答應的。

(1) 我的感覺可能是： _____

(2) 我可能表現的是： _____

■ 合理：假如媽媽答應的話，那將另人多麼興奮呀！但媽媽一定有她不答應的理由。

(1) 我的感覺可能是： _____

(2) 我可能表現的是： _____

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：行為表現與自我控制 (六)

活動名稱：換個想法！

第二頁

三、我這次月考考得不好。

■不合理：我是聰明的，所以應該得高分才對。

(1) 我的感覺可能是：_____

(2) 我可能表現的是：_____

■合理：即使我很聰明，也不一定每次都得高分。

(1) 我的感覺可能是：_____

(2) 我可能表現的是：_____

四、因為我沒有試著去吸安非他命，所以同學都叫我「膽小鬼」。

■不合理：我不知道該如何拒絕同學的強迫和威脅，我又害怕破壞彼此間的友誼

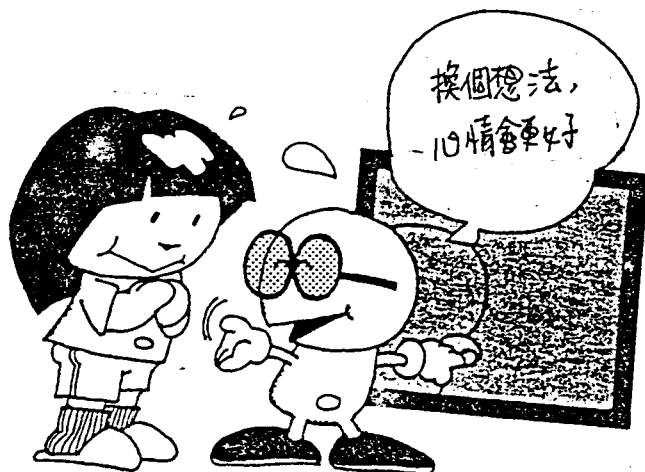
(1) 我的感覺可能是：_____

(2) 我可能表現的是：_____

■合理：我希望他們不要強迫我，但我仍然堅持己見，不受他人的誘惑。

(1) 我的感覺可能是：_____

(2) 我可能表現的是：_____



情意教學單元活動設計

單元名稱：問題解決（一）			
活動名稱：逃避還是面對問題		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：豐佳燕	
適用對象： <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	1. 能學習主動面對問題。 2. 能學習解決問題。	器材	作業單 錄影帶
活 動 設 計		評 量	備 註
引起動機： 選兩位學生扮演下面的情境： 1、一個學生考試考差了，將考卷藏在房間，沒有拿給父母看。 2、另一個學生也考得很差，但將此事告訴父母。			角色扮演
發展活動： 一、討論 1、這兩個學生為何有不同的反應呢？ 2、哪一同學表現得比較好？為什麼？ 二、影片：（影帶來源：孩子的夢——溫馨篇） 1. 洋娃娃不見了 2. 音樂鐘 三、回答問題： 1. 「洋娃娃不見了」 (1) 如果你是小琪，你會如何解決你所面對的問題呢？ (2) 假如小琪找到了小乞丐，小乞丐會有什麼反應？ (3) 小乞丐很喜歡洋娃娃，但洋娃娃是小琪的，小乞丐應該怎麼做才對呢？ 2. 「音樂鐘」 (1) 秀作最後如何面對他所犯下的錯誤？ (2) 秀作有解決他所犯下的錯誤嗎？如何解決？			影片欣賞 作業單
綜合活動 一、討論： 1. 「想想看」 (1) 你認為逃避是一個有效解決問題的方法嗎？為什麼？ (2) 你經常逃避問題嗎？會產生什麼後果呢？ (3) 目前你是否正在逃避某個問題呢？請舉例。 (4) 請舉例你曾經主動探討問題並使它獲得解決的經驗？ 2. 從這個活動中，你學到了什麼？ 二、老師的話： 主動討論問題，表示你將決定把問題說出來，並且承認他是一個問題；逃避問題，表示你想試著去否定問題的產生。當你發現問題的產生，就應該先鼓起勇氣面對問題，然後想一想要如何解決才是，如果逃避，會引起不良的後果，而且可能會使你更沒有勇氣，更有挫折感。		10	作業單

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：問題解決 (一)

活動名稱：逃避還是面對問題？

看過錄影帶，請回答下面問題。

一、觀看「洋娃娃不見了」

- 1、如果你是小琪，你會如何解決你所面對的問題呢？
①報警 ②找到小乞丐並警告他 ③送給他並勸告他不要再犯錯
④借他玩幾天 ⑤和他一起玩洋娃娃
- 2、假如小琪找到了小乞丐，小乞丐會有什麼反應？
①承認 ②害怕而哭泣 ③生氣 ④還他並請他原諒
⑤虛心逃走 ⑥還他但很捨不得
- 3、小乞丐很喜歡洋娃娃，但洋娃娃是小琪的，小乞丐應該怎麼做才對呢？
①向小琪說明她的需要 ②向小琪借 ③還給小琪

二、觀看「音樂鐘」

- 1、秀作最後如何面對他所犯下的錯誤？

- 2、秀作有解決他所犯下的錯誤嗎？如何解決？



想想看：

- 一、你認為逃避是一個有效解決問題的方法嗎？為什麼？

- 是 不是
- ①逃得了一時，逃不了一世
②可能使問題愈來愈嚴重
③心裡仍然會掛念著



- 二、你經常逃避問題嗎？會產生什麼後果呢？

- 總是 經常 偶爾 從來沒有

後果：①不安 ②事情會愈來愈糟 ③當必須再面對問題的時候，壓力變得更大

- 三、目前你是否正在逃避某個問題呢？請舉例。

是 不是 _____

- 四、請舉例你曾經主動探討問題並使它獲得解決的經驗？

班級：()年()班 編號：() 姓名：()

單元名稱：問題解決(二)

活動名稱：評定決定

當你要決定下面的情況之前，你會如何做考慮？

考慮因素/ 決定事項	對我的影響		對別人的影響		短期影響		長期影響		資源需求			興趣		決斷		
	好	壞	好	壞	好	壞	好	壞	時間	金錢	其他	高	低	是	否	
1、我是否要參加合唱團																
2、我是否要加入童軍團																
3、我是否要去補英文																
4、被同學欺負時，我是否要向老師報告																
5、我是否要飼養寵物																

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：問題解決 (三)

活動名稱：民主與協商

甲 報告研究計畫

組別：第 _____ 組 組員：_____

組長：_____

- 一、報告題目： 國父的一生
 製作科展
 自製兒童圖畫書

二、工作分配：	負 責 人	預訂完成日期
<input type="checkbox"/> 1、蒐集資料	_____	_____
<input type="checkbox"/> 2、整理資料	_____	_____
<input type="checkbox"/> 3、封面、封底設計	_____	_____
<input type="checkbox"/> 4、心得與感想	_____	_____
<input type="checkbox"/> 5、插圖、重點摘錄	_____	_____
<input type="checkbox"/> 6、科展版面設計	_____	_____
<input type="checkbox"/> 7、報告人員	_____	_____

乙 回答下列問題

- 一、在小組討論過程中，你有發言嗎？ 有 沒有 約 _____ 次
- 二、在小組討論中，你的意見是否受重視或被採納呢？ 是 否
- 三、在小組討論中，你被分配的工作是 自願的 被強迫的
- 四、你喜歡你所分配到的工作嗎？ 喜歡 不十分喜歡 不喜歡
- 五、你贊成小組的決定嗎？ 贊成 不贊成 勉強同意
- 六、你願意配合該組的工作計畫嗎？ 願意 不願意
- 七、如果每個組員都不贊成也不配合該組的工作計畫時，會發生什麼事？
 (可複選)
 計畫無法完成 組員間的感情失和 工作成果不佳 浪費時間或金錢
- 八、當你的意見未被採納時，你會以怎樣的態度，促使會議所決議的目標圓滿完成
 少數服從多數
 全力配合讓共同的目標能實現
- 九、如何讓別人重視你的意見？
 先考量自己的意見是否是大多數人的看法
 修正自己的意見，讓它更具可行性
 打文宣讓別人注意到自己的意見



班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：問題解決 (四)

活動名稱：行動魔術

請回答下列題目

一、現在你正朝著公車站牌走，而遠遠的看到公車來了你會如何想呢？

- 我是一個幸運的人 其他人可能等了好久 公車司機太棒了！
我會趕快跑過去

二、如果你等公車已等了30分鐘，而公車仍然沒有來，此時你會如何想？

- 1.我真是倒霉呀！ 2.咳！都是其他人不好 3.都是公車不好
4.也許是塞車的關係，再等一等吧！ 5.只好走路 6.改搭其它公車
7.因為沒有其他公車可以到達目的地，只好繼續等。
8.時間來不及，改搭計程車吧！

三、上題中，哪些是屬於合理和不合理思考的話？

合理 _____

不合理 _____

四、第二題中，如果你用不合理而消極的思考去做決定時，會產生什麼後果？

- 生悶氣 遲到 事情做不好 吵架 發生意外

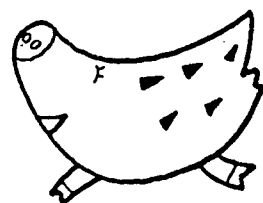
五、第二題中，哪些想法對你做決定有益處？



六、你的感覺可以影響你做決定嗎？

- 可以 不可以

- 如果可以，對你有何影響？①會影響決定的正確性
②如果感覺合理的話，決定也將是合理的
③會選擇在心情好時做決定



七、你是否曾經使用消極的思考於做決定的那一刻？

- 有 沒有

- 如果有，對你有何影響？①事情做不好而失去信心 ②心情不好
③判斷錯誤 ④生氣、吵架 ⑤得罪別人

情意教學單元活動設計

單元名稱：問題解決（五）		第二頁	
活動名稱：一步一腳印		活動時間：40 分鐘	
活	動	設	計
評量	備	註	
<p>2. 一步一腳印</p> <p>(1) 這次月考，你的數學考壞了！這個問題可分析成哪些附屬的問題呢？</p> <p>(2) 將主要問題分析成許多附屬的問題呢，你會不會覺得很困難？</p> <p>(3) 為了解決主要問題，而將它分成許多小部分，是必要的嗎？</p> <p>(4) 假如有一個問題似乎太大了以致於無法立刻解決，你會怎麼做？</p> <p>(5) 假如在匆促間為了解決一個問題時，而忽視這些附屬問題，你想會發生什麼事？</p> <p>(6) 請寫出一個你無法解決的個人問題。</p> <p>(7) 試著從你的問題中，找出它所附屬的問題。</p>			作業單第一～七題
<p>綜合活動</p> <p>一、討論</p> <p>1. 分析作業單的第一題。</p> <p>2. 討論每個題目。</p> <p>3. 下一次你遇到困難時，你願意嘗試用「一步一腳印」的方法解決問題嗎？</p> <p>二、老師的話</p> <p>學習用「一步一腳印」的方法解決問題，可以幫助你作問題的思考，並有助於你解決問題。</p>	11 10		共同討論

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：問題解決 (五)

活動名稱：一步一腳印

想想看，你也可以輕而易舉地解決問題。

一、這次月考，你的數學考壞了！這個問題可分析成哪些附屬的問題呢？

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ①粗心大意 | <input type="checkbox"/> ⑥沒有課前預習和課後復習 |
| <input type="checkbox"/> ②題目沒有看清處 | <input type="checkbox"/> ⑦寫完後沒有檢察 |
| <input type="checkbox"/> ③沒有看懂題目的意思 | <input type="checkbox"/> 其他 |
| <input type="checkbox"/> ④解題的過程有不會的地方，卻一直疏忽它而沒有徹底了解 | |
| <input type="checkbox"/> ⑤上課時不專心 | |

二、將主要問題分析成許多附屬的問題呢，你會不會覺得很困難？

- 困難 不困難

三、為了解決主要問題，而將它分成許多小部分，是必要的嗎？

- | | |
|-----------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 必要 | <input type="checkbox"/> 不必要 |
| 為什麼？ | <input type="checkbox"/> 可以較輕鬆地解決問題 |
| | <input type="checkbox"/> 可以讓思路更清楚，知道問題的關鍵在哪裡 |
| | <input type="checkbox"/> ⑤可以減少頭痛醫頭，腳痛醫腳的後遺症 |
| | <input type="checkbox"/> ⑥問題可以徹底解決 |



四、假如有一個問題似乎太大了以致於無法立刻解決，你會怎麼做？

- ①暫時把問題擱在一旁，以後再處理
- ②把問題再細分一些附屬的問題，然後一步一步的解決
- ③請教別人
- ④收集相關資料，再把問題確定
- ⑤視問題的急切而定，急時用②~④，不急時用①的辦法
- ⑥一直想那個問題

五、假如在匆促間為了解決一個問題時，而忽視這些附屬問題，你想會發生什麼事呢？

- ①問題很難解決
- ②可能會引發其它問題
- ③可能暫時解決，但過後又會發生
- ④事情無法解決的很完美



六、請寫出一個你無法解決的個人問題。

七、在上題裡，試著從你的問題中，找出它所附屬的問題。

① _____

② _____

③ _____

情意教學單元活動設計

單元名稱：問題解決（六）			
活動名稱：向目標邁進		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：豐佳燕	
適用對象： <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	1. 能學習做短期目標。	器材	作業單
活 動 設 計		評 量	備 註
<p>引起動機：</p> <p>一、在黑板上呈現上一單元「一步一腳印」中的表甲、乙。</p> <p>二、複習23單元：將較大的問題分成許多的附屬小問題，而求得最後的解決方法。</p>			類化法
<p>發展活動：</p> <p>一、擬定長期\短期之目標</p> <p>1. 說明： 同樣的，設定短期目標來達成長期目標也是必要的。</p> <p>2. 舉例： (1) 設定一個長期目標：希望第三次月考的國語能達到95分以上 附屬的條件（即短期目標所要達成的）： ①平時考 ②作業分數 ③上課表現 ④討論、報告 (2) 示範題 ①長期目標：我將來要當老師 ②短期目標： A. 國中每次月考皆能進入全校排名前三名 B. 高中考上前三志願。 C. 考上師範大學或師範學院。</p> <p>3. 解釋：將上面所列的長期目標和短期目標附在表甲和表乙。再次強調要達成長期目標應該先考慮其影響之因素。</p> <p>二、長期\短期目標的重要性</p> <p>1. 什麼是達成長期目標的最好方式？</p> <p>2. 短期目標（附屬目標）為何如此重要？</p> <p>3. 什麼是長期目標和短期目標的不相同處？兩者之間有什麼相關？</p> <p>4. 過去你曾達成哪些長期目標？</p> <p>5. 什麼是你現在「短期目標」所需要努力的？</p>		11	<p>解釋說明： 可以舉其他的例子</p> <p style="text-align: center;">作業單第一題</p> <p style="text-align: center;">作業單二～六題</p>
<p>綜合活動</p> <p>一、討論</p> <p>1. 如何才能有效得達成長期目標呢？</p> <p>2. 短期目標的重要性。</p> <p>3. 長期\短期目標之間的關係。</p> <p>二、練習寫短期目標。</p> <p>三、老師的話</p> <p>學習設定短期目標，可以有效得解決問題，定期的評估短期目標，檢討是否能達成或欠缺之處，所以短期目標的計畫是必要且重要的。</p>			<p>歸納 老師舉例一個事件。</p>

班級：()年()班 編號：() 姓名：()

單元名稱：問題解決(六)

活動名稱：向目標邁進

請回答下列題目

■擬定長期、短期之目標

一、你希望將來從事什麼職業呢？請你定出一個長期目標，並寫出至少三個附屬的短期目標。

舉例：長期目標：我將來要當老師

- 短期目標：1、國中每次月考皆能進入全校排名前十名
2、高中考上前三志願
3、考上師範大學或師範學院

長期目標：_____

- 短期目標：1、_____
2、_____
3、_____

■長期目標、短期目標的重要性

二、什麼是達成長期目標的最好方式？

1. 列出長期目標有關的事項
2. 定出時間表
3. 由近程目標向長期目標一一完成
4. 心無旁貸，不一心二用的向長期目標邁進



三、短期目標(附屬目標)為何如此重要？

1. 小目標解決，長期目標的達成就容易多了
2. 有了短期目標，才能看出達成長期目標的步驟和程序
3. 短期目標是長期目標的一部分，短期目標假如沒有解決，長期目標可能無法完成或做的不好

四、什麼是長期目標和短期目標有什麼不同？兩者之間的有什麼相關？

- 不同處：1. 長期目標是終極目標；短期目標是近、中程目標
2. 長期目標是範圍很大的目標，而且是不容易達成的；短期目標是小目標，比較容易達成
- 相關處：1. 兩者都是要達成的事
2. 短期目標是根本，長期目標是花果，若要想開花結果，則兩者必須共同存在，且是唇齒相依的關係。

五、過去你曾達成哪些長期目標？(至少兩個)

六、什麼是你現在「短期目標」所需要努力的？

短期目標：_____

預期完成時間：_____

所需資源：_____

情意教學單元活動設計

單元名稱：人際關係與溝通（一）			
活動名稱：生活百態		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：豐佳燕	
適用對象： <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解每個人的生活型態都不會一樣。 2. 能學習探討各種生活型態的正反面。 3. 能了解一個人的生活型態就是一種訊息，它將影響別人對你的看法。 	器材	作業單 書面紙
活 動 設 計		評 量	備 註
<p>引起動機：</p> <p>一、拿一張畫有人物的圖片（圖片上的人，穿著西裝、拿著手提箱）。</p> <p>二、試著探討下列的問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這個人住在哪裡？ 2. 這個人從事什麼職業？ 3. 這個人與其他人的關係如何？ 4. 這個人的衣著打扮如何？ 5. 這個人的健康習慣看起來是怎樣的？ 6. 這個人的做了哪些創造？ 			其他有關的圖片亦可
<p>發展活動：</p> <p>一、生活百態面面觀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在黑板上揭示書面紙「職業和生活型態之比較」。 2. 各組就圖片來猜測這個人的職業，並針對各種生活型態來探討。 3. 各組將討論結果寫在作業紙上（「職業和生活型態之比較」）。 <p>二、想想看</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 除了表格中所列的六項生活型態之外，你是否還能想到其他的生活形態？ 2. 是否每種職業的生活型態都不同呢？ 3. 如果是你，你會加強哪方面的生活型態？ 4. 從職業和生活型態的比較中，你能看出他們的生活型態都是固定而成不變的嗎？你是如何看出來的？ 5. 你認為他們的生活型態都是好的嗎？可以從哪幾方面去考量呢？ 6. 寫出你的生活型態 7. 你對你現在的生活型態覺得如何？ 8. 如果有人批評你的生活型態，你覺得如何？ 		14	<p>作業單第一部分</p> <p>討論、發表</p> <p>作業單第二部分，一～八題</p>
<p>綜合活動</p> <p>一、討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從這個活動中，你學到了什麼？ 2. 想想生活型態對一個人的影響。 3. 你自己的生活型態都對自己都有益處嗎？ <p>二、老師的話：</p> <p>這個活動主要是在探討不同的生活型態的益處和不利之處，也強調生活型態選擇的變化性和評估。除此之外，一個人的生活型態會影響別人對你的看法，所以它代表一種傳達的訊息，並影響與他人溝通的重要因素。</p>			分享心得

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

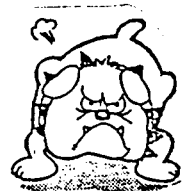
單元名稱：人際關係與溝通 (一)

活動名稱：生活百態

第一部分

請各組討論表格中職業和各項生活型態的關係，並寫下來

職 業 / 生 活 型 態				
1、 環 居 境 住				
2、 性 工 質 作				
3、 打 衣 扮 著				
4、 健 康 習 慣				
5、 人 際 關 係				
6、 創 造 性				



班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：人際關係與溝通 (一)

活動名稱：生活百態

想想看

第二部分

一、除了表格中所列的六項生活型態之外，你是否還能想到其他的生活形態？

二、是否每種職業的生活型態都不同呢？

都一樣 都不一樣 不一定

三、如果是你，你會加強哪一方面的生活型態？

1. 居住環境 2. 衣著打扮 3. 健康習慣 4. 人際關係
 5. 創造性

四、(1) 從職業和生活型態的比較中，你能看出他們的生活型態都是固定而一成不變的嗎？

能 不能

(2) 你是如何看出來的？

1. 從他們的平日給我們的印象
 2. 從傳播媒體而得知
 3. 從別人的敘述而得知
 4. 根據一般常識來推測

五、(1) 你認為他們的生活型態都是好的嗎？(對他們都有益處嗎？)

都有益處 部分有益處 全部都無益處

(2) 你可以從哪幾方面去考量呢？

1. 個人品味 2. 個人環境 3. 個人的成就 4. 創造性
 5. 個人的人生觀 6. 個人的遭遇 7. 其它 _____

六、寫出你的生活型態

1. 穿著 _____

2. 健康習慣 _____

3. 人際關係 _____

4. 興趣、嗜好 _____

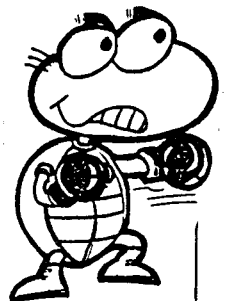
5. 創造性 _____

七、你對你現在的生活型態覺得如何？

感到滿意 覺得不滿意 尚可

八、如果有人批評你的生活型態，你覺得如何？

1. 聽聽別人的看法，再考慮是否要改變自己的生活型態
 2. 每個人都有自己的生活型態，不必因此而改變
 3. 認為適合自己且對自己有益處，就可以做適當的改變
 4. 其他 _____



班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：人際關係與溝通 (二)

活動名稱：霧裡看花

■ 猜猜看

一、魔術箱裡的東西是什麼呢？

我猜的是 _____



二、你如何去判斷這樣東西呢？

- ①大小 ②形狀 ③觸感 ④憑以往的經驗，推測類似的東西
⑤質感 ⑥自己的感覺及綜合別人的推測得知

三、每個人所命名的都相同嗎？為什麼？

- 都相同 不一定

為什麼？ _____

■ 霧裡看花

四、如果有人所命名的是不正確的，那代表什麼呢？

- ①這個人太愚蠢了！
②這個人的判斷能力太差了！
③他的經驗不足，所以無法推測
④瞎子摸象，難以得知整體的形象，所以會猜錯

五、魔術箱的東西，會不會因為你的錯誤命名而改變呢？

- 會改變
不會因此改變

六、如果別人對你個人的判斷也是錯誤的，你會怎樣認為呢？

- ①算了，我就是跟他們認為的一樣
②很難過，因為別人不了解
③可能是我平常表現太差了！
④這個人太差勁了，竟然這樣說我
⑤其實我也沒有他所認為的那樣好

七、你是從哪些角度來判斷別人的？

- ①動作行為 ②說話態度 ③人際關係 ④學業表現 ⑤外表特徵
⑥做事態度 ⑦他人敘述 (傳聞) ⑧面部表情 ⑨長期觀察

八、如果你對他人的判斷是錯誤的，你可以用哪些方法去改變？

- ①多接觸、多了解他
②不聽一面之詞，從多方面探聽別人對他的看法
③不隨便對一個人下定論



九、當有些人給你錯誤的論斷，你會如何表達你的看法呢？

- ①找機會澄清誤解
②謹言慎行，時間久了，別人自然會了解
③不理他，以牙還牙

情意教學單元活動設計

單元名稱：人際關係與溝通（二）			
活動名稱：霧裡看花		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：豐佳燕	
適用對象： <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目 標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解並非每個人對自己的看法都一樣。 2. 能了解對別人的看法偶爾也會有錯誤的時候，那並不代表你是愚蠢的，有可能是你判斷不正確。 3. 能學習不必成為他人認為你所應該的樣子。 	器 材	作業單 箱子 眼鏡盒 塑膠花
活 動 設 計		評量	備 註
<p>引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、準備一個箱子，裡面放置一個眼鏡盒和一朵塑膠花。 二、每個人輪流摸摸看，並猜出箱子裡的東西。 			眼鏡盒、塑膠花（或其他物）
<p>發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、猜猜看 <ol style="list-style-type: none"> 1. 給箱子裡的東西命名。 2. 請各組討論： <ol style="list-style-type: none"> (1) 你是從哪些方面命名呢？（大小、形狀、觸感、想像.....）。 (2) 每個人所命名的都相同嗎？ (3) 猜測錯誤的原因是什麼？ 二、霧裡看花 <ol style="list-style-type: none"> 1. 如果有人所命名的是不正確的，那代表什麼呢？ 2. 魔術箱的東西，會不會因為你的錯誤命名而改變呢？為什麼？ 3. 如果別人對你個人的判斷也是錯誤的，你會怎樣認為呢？ 4. 你是從哪些角度來判斷別人的？ 5. 如果你對他人的判斷是錯誤的，你可以用哪些方法去改變呢？ 6. 當有些人給你錯誤的論斷，你會如何表達你的看法呢？ 		13	作業單第一題 作業單第二題 作業單第三題 作業單第四題 作業單第五題 作業單第六題 作業單第七題 作業單第八題 作業單第九題
<p>綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、討論： <ol style="list-style-type: none"> 1. 從這個活動中，你學到了什麼？ 2. 有人給予你做錯誤的論斷嗎？當時你會如何處理？ 3. 你對自己有信心嗎？你會主動去改變那些錯誤的看法嗎？ 二、老師的話： 每個人對他人的看法是不一樣的，有時也會發生判斷錯誤的情形，但那並不代表他是愚蠢的，可能是他所收到的訊息不完全或判斷的角度有所偏差所導致。因此，人與人之間的相處應該多去和他人溝通，互相了解後，才能相處融洽。 			心得分享

情意教學單元活動設計

單元名稱：人際關係與溝通（三）		第二頁	
活動名稱：因緣聚會		活動時間：40 分鐘	
活 動 設 計		評 量	備 註
<p>個恆等式。</p> <p>三、期待與實現</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同樣的一件事情，為什麼每個人的行為表現會不一樣呢？ 2. 如果別人的行為表現不是你所期待的，你會怎樣認為？ 3. 你自己的行為是否也經常出乎你的意料之外呢？（指不是你所期待而發生） 4. 如果你所期待的和你實際表現出的情況有所不同，你會如何想呢？ 		14	作業單第三～六題
<p>綜合活動</p> <p>一、討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從這個活動中，你學到了什麼？ 2. 你經常期待別人做到你所希望達到的要求嗎？ 3. 請你試著說說看，此活動和人際溝通間的關係。 <p>二、老師的話：</p> <p>每個人對相同事情的看法會不同，是因為每個人對事物所產生的思想和感覺及過去的經驗及生長的經驗不同，因此對事物的論斷的期待因而不同。由這個活動中，我們應該學習了解別人的行為並非總是如我們所願，我們應該考慮別人的思想和感覺，才能減吵與他人的衝突，達到彼此的溝通。</p>			分享心得

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：人際關係與溝通 (三)

活動名稱：因緣聚會

■ 示範題

行為 = (思考和感覺) + (過去經驗) + (論斷 \ 期待) 恆等式

○ 情節 1、父母贊成和提供幫忙 = 我喜歡狗 + 當我是小孩時曾養過一隻狗 + 我們能幫忙這隻狗找到主人。

○ 情節 2、父母感到苦惱不悅 = 我不喜歡狗 + 曾因養狗而被父母斥責 + 這隻狗將來會帶來麻煩

■ 請寫出恆等式

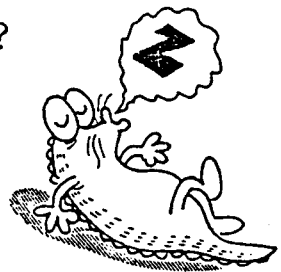
一、事實 (一) 你帶著成績單回家，其中數學不及格，你的父母很生氣。

二、事實 (二) 在學校和同學吵架，被老師處罰。

■ 期待與實現

三、同樣的一件事情，為什麼每個人的行為表現會不一樣呢？

- ① 因每個人對事情的看法不同
- ② 因每個人對事情的感覺不同
- ③ 因每個人的過去經驗不同



四、如果別人的行為表現不是你所期待的，你會怎樣認為？

- ① 那是合理的，因為每個人對事情的看法或觀念都不盡相同，我們很難去要求別人做到我心裡所期待的
- ② 那是不合理的，他應該做到我所認為的那樣

五、你自己的行為是否也經常出乎你的意料之外呢？(不是你所期待而發生的)

- 是
- 不是的

請舉例 _____

六、如果你所期待的和你實際表現出的情況有所不同，你的感覺是怎樣的呢？

- ① 很失望
- ② 如果實際表現比所期待的還理想，那當然最好囉！
- ③ 自我檢討
- ④ 很驚訝

情意教學單元活動設計

單元名稱：人際關係與溝通（四）			
活動名稱：無聲勝有聲		活動時間：40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：羅士隆	
適用對象： <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	1. 能了解非語言也是溝通方法之一。 2. 能感受自己對別人的敏感度。	器材	作業單
活 動 設 計		評 量	備 註
引起動機 一、試問學生： 1. 是否看過「默劇」表演？ 2. 誰的表演呢？ 3. 他們表演的特色在哪裡？ 二、現代默劇大師「馬歇馬度」，他不需要言語、紙筆，而透過肢體動作的表達，即可讓觀眾明白他所表演的內容。 三、默劇表演：哪一位同學願意嘗試做為班上的默劇大師呢？ （徵求一名自願者，或班上推薦）			
發展活動 一、表演默劇 1. 內容： (1) 站起來揮手向觀眾問好。 (2) 進行一個想像的拉緊繩索的活動。 (3) 請同學們跟著一齊重覆第(2)的動作，再做簡單的活動。 (4) 和觀眾達成默契：當他舉起右手時，給他一個微笑；當他舉起左手時，給予點頭。 2. 討論： (1) 你認為他想要在默劇中溝通訊息呢？ (2) 你怎麼看出他所想要表達的呢？ 二、無聲勝有聲 1. 舞臺上的默劇大師用什麼方法表達他們的真實生活？ 2. 你是否有這類的的朋友：他們是非常明白什麼是你所需要的和所想要的（即使你沒有說出來） 3. 他人是如何表示了解和關心你的所需要和所想的呢？ 4. 你如何感受到別人對你的感覺？ 4. 你如何感受你會關心你所在乎的人？		13	表演法 作業單第一題 作業單第二題 作業單第三題 作業單第四題 作業單第五題 作業單第六題
綜合活動 一、討論 1. 哪些事你會感到特別敏感？ 2. 哪句話你會感到特別敏感？ 3. 你曾經感受到別人對你有所敏感呢？ 4. 從這個活動中，你學到了什麼？ 5. 從這個活動中，你能試著說出和人際之間的溝通的關係嗎？ 二、老師的話： 人與人之間的溝通除了可以用言語、紙筆之外，還能用肢體動作來表示。想要和他人達成有效的溝通，除了多和他接觸之外，也能從多方面的資訊來了解他、關心他，並且學習觀察他人對你的態度和反應，以達到良好的溝通。			心得分享

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：人際關係與溝通 (四)

活動名稱：無聲勝有聲

■ 默劇表演

一、人們表演默劇時，什麼是他們所想要傳達的？

- ①他們的生活故事 ②某一種思想 ③他們內心的真正想法
④對時代的情感或悲憤

二、他們用什麼方法告訴我們，什麼才是他們真實的生活？

- ①語言 ②肢體動作 ③面部表情 ④裝扮和場景

■ 無聲勝有聲

三、你是否有這樣的知己朋友：他們是非常明白什麼是你所需要的和所想要的（即使沒有說出）

- 有（請續做下題） 沒有

四、接續上題，他人是如何表示了解和關心你的所需要和所想的呢？

- ①用語言表示 ②用實際行動表示 ③用肢體動作表示
④用表情表示 ⑤其他 _____

五、你如何感受到別人對你的感覺？

- ①從別人對你的說話態度 ②從別人看你的表情 ③從別人對你的批評
④從別人對你觀察入微的神情或態度 ⑤從別人對你關心的程度
⑥從別人和你共事的行為或態度

六、你如何感受你會關心你所在乎的人？



- 常常想到他 經常找機會主動接近他 在意他人對你的回饋
常常注意有關他的事 常注意他的一舉一動

情意教學單元活動設計

單元名稱：人際關係與溝通（五）		第二頁
活動名稱：有話好說		活動時間： 40 分鐘
活 動 設 計	評 量	備 註
<p style="text-align: center;">的語言，⑤⑦⑧是消極的非語言)</p> <p>4. 腦力激盪： 找出其他卡片以外的積極語言和非語言。（每組各題出一個）</p> <p>5. 選出積極/消極的語言和非語言</p> <p>二、有話好說</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你會怎樣利用你的行為去影響他人呢？ 2. 你是如何能使自己在語言和非語言的暗示中變成更積極的呢？ 3. 變成一個非常積極的互動者有什麼利益？ 4. 你是否曾經對別人表現積極的態度或行為？對方的反應又是如何？ 5. 你是否曾經對別人表現消極的態度或行為？對方的反應又是如何？ 6. 你較喜歡哪一種互動的型態？ 	13	<p>作業單(選選看) 作業單一～六題</p>
<p>綜合活動</p> <p>一、討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在此活動中，你能分辨出哪一種（積極\消極）的溝通方式最好？ 2. 反省自己是否也曾有過以消極的態度和他人溝通。 3. 想想看，此活動和人際互動的關係。 4. 在這個活動中你學到什麼？ <p>二、老師的話：</p> <p>學習用積極的語言或非語言和他人溝通，才能達到和諧和有效的互動，以減少溝通時的爭執或不愉快，如此裨能增進人際關係。</p>		<p>心得分享</p>

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：人際關係與溝通 (五)

活動名稱：有話好說

- 選選看：1.積極的語言 (√) 2.積極的非語言 (文)
3.消極的語言 (□) 4.消極的非語言 (ㄘ)

- () * 很有禮貌的告訴他人，你認為自己是錯誤的
() * 你閉嘴！
() * 微笑、點頭表示對方是對的
() * 交叉手臂環抱胸部，表示對對方不滿

■有話好說



一、你會怎樣利用你的行為去影響他人呢？

- 以包容及接納心接受別的批評
 用積極的語言、非語言
 用消極的語言、非語言

二、你是如何能使自己在語言和非語言的暗示中變成更積極的？

1. 用包容和接納的態度 2. 微笑 3. 不理睬他人而離去 4. 表現自我反省的意願 5. 點頭 6. 不說話

三、變成一個非常積極的互動者有什麼利益？

1. 能化解彼此的爭執 2. 能增進友好的人際關係 3. 能達成彼此的溝通
 4. 能化敵為友

四、你是否曾經對別人表現積極的態度或行為？對方的反應又是如何？

- 是 否
對方的反應是 _____

五、你是否曾經對別人表現消極的態度或行為？對方的反應又是如何？

- 是 否
對方反應是 _____

六、你較喜歡哪一種互動的型態？

- 積極性語言 積極性非語言 消極性語言 消極性非語言

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：單元名稱：人際關係與溝通(六)

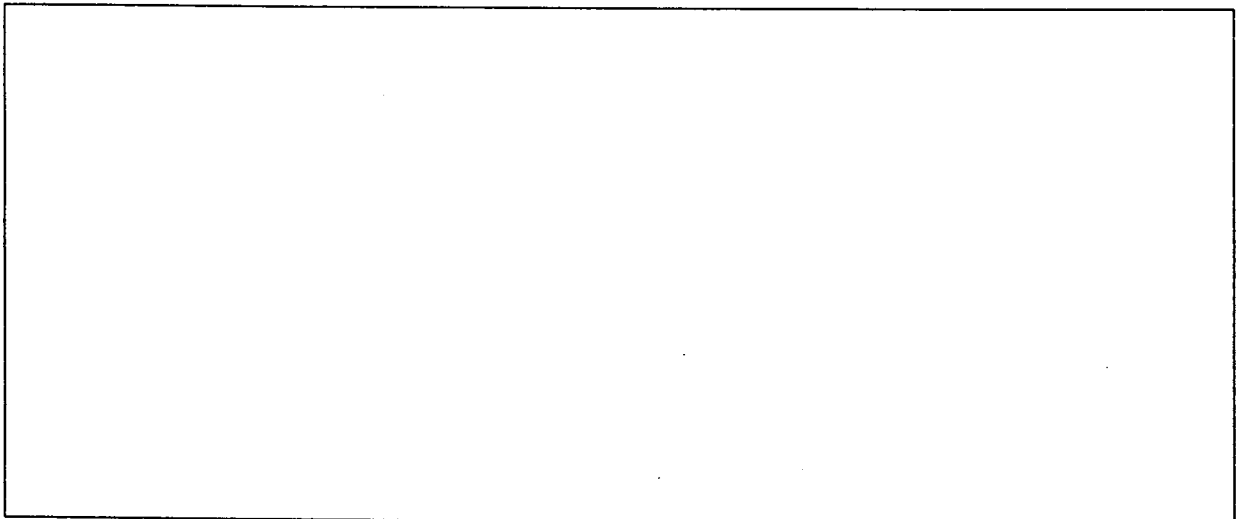
活動名稱：和平相處

第一組

分組討論：各組針對主題共同討論積極的解決之方法，並將討論結果簡單記述。

■主題：你很有信心地和你的朋友分享一些事，可是你的朋友又輾轉告訴其他人，而你不喜歡如此。

■解決方法(至少寫一個方法)



自由創作

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：單元名稱：人際關係與溝通 (六)

活動名稱：和平相處

第二組

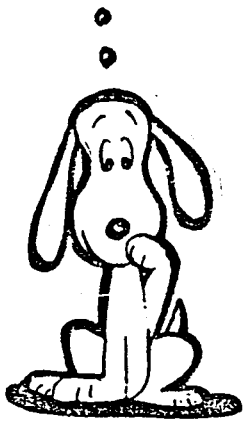
分組討論：各組針對主題共同討論積極的解決之方法，並將討論結果簡單記述。

■主題：這星期天你想約你的朋友去烤肉，可是他拒絕你的邀請。雖然上星期他曾幫他做一些事。

■解決方法 (至少寫一個方法)

Blank area for writing the solution.

自由創作



班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：單元名稱：人際關係與溝通(六)

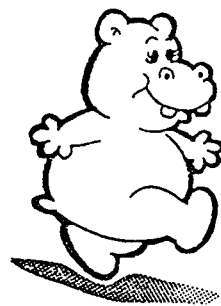
活動名稱：和平相處

第三組

分組討論：各組針對主題共同討論積極的解決之方法，並將討論結果簡單記述。

■主題：你朋友變成有妒嫉心，因為你在你們之間你比較有人緣且受大家的歡迎。每次你想告訴他一些有關發生在你身上很有趣的事情時，他就覺得憤怒。

■解決方法(至少寫一個方法)



自由創作

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：單元名稱：人際關係與溝通 (六)

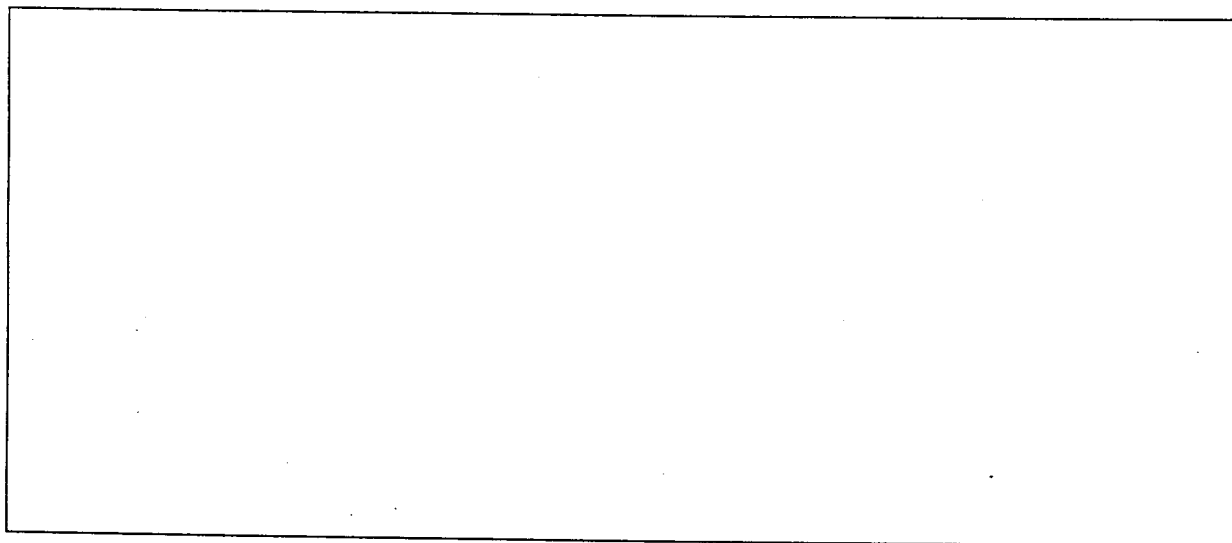
活動名稱：和平相處

第四組

組討論：各組針對主題共同討論積極的解決之方法，並將討論結果簡單記述。

■主題：你的爸爸希望你在這個星期六和家人一起去渡假，但是你想去參加一個同學的生日舞會。

■解決方法 (至少寫一個方法)



自由創作

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：單元名稱：人際關係與溝通 (六)

活動名稱：和平相處

第五組

分組討論：各組針對主題共同討論積極的解決之方法，並將討論結果簡單記述。

■主題：你和你的朋友本來一直都相處得很好，但後來有另外一位同學對你的朋友也很好，從那時候開始，你的朋友常會忽視你。

■解決方法 (至少寫一個方法)

Blank area for writing the solution.

自由創作

