

八年級下學期 情緒教案

年段：八年級

單元名稱	情緒課題 1—情緒萬花筒	教學時間	45 分鐘
單元目標	1.能察覺分辨自己的情緒，並了解自己的情緒地圖。 2.能了解每種情緒都有其功能。		
教學方式	講說、討論、分享		
使用教材	PPT、影片、小組學習單、個人學習單	使用教具	電腦、投影機
參考資料			
綱要	教學內容		備註
教學流程	<p>課前給老師的話</p> <p>面對繁忙的生活，接踵而來的事項，我們很少有機會沉澱下來看看自己的心到底發生了什麼事。來不及消化的情緒堆疊在心中，久了，可能只要一件小事，就足以擾動心緒煩躁不已，不只影響到身心健康，也影響到人際互動。希望透過這三堂課，讓我們和學生一起再一次的探索自我、接納自我，好好的關心自己、好好的愛自己！</p> <p>前言</p> <p>一、看看這個杯子裝了多少東西？杯子表面看來可能沒什麼，但是裡面盛裝了各式各樣的東西。同樣的，面對境界，我們的內心也可能累積很多的情緒。</p> <p>進入今日課程主題</p> <p>一、討論問題：面對不同的情境，我們內心會產生各種不同的情緒。你會有 哪些情緒？你了解自己的情緒嗎？ (讓學生回答，老師給予回應。沒有標準的答案，只是讓同學觀察自己有哪些情緒。)</p> <p>二、辨識情緒：</p> <p>(一)影片欣賞：腦筋急轉彎 1</p> <p>(二)老師說明：</p> <p>1. 在外表底下，有各種情緒在運作：驚驚(fear)、怒怒(anger)、厭厭(disgust)、憂憂(sadness)、樂樂(joy)。我能夠覺察分辨這些情緒嗎？</p> <p>(三)辨識情緒：處在不同的情緒，我們會有想法或說詞呢？ (讓孩子理解當這些想法或說詞出現的時候所對應的情緒是什麼！)</p> <p>1. 樂樂(joy)：事情會變好的、我們去找解決的辦法、想想有趣的事！ 爸媽真是愛我！ 同學對我真好！ 這個點子真是太棒了！ 噢！謝謝老師一直幫忙我！ 這堂課學到好多新東西！</p>		

只要我繼續努力，下次一定會考更好！

我真期待這次的活動！

2. 憂憂(sadness)：我一直都在犯這種錯、也很討人厭、所有的事情都糟糕透了、我是做不到的、沒有我可能會更好、我只會讓事情變得更糟…

功課又做不完，我完了！

她是不是覺得我很差？

我這樣做，同學會不會討厭我？

她不知道又去跟老師講了什麼？

她不用唸就考的比我好，我看我沒希望了…

3. 怒怒(anger)：不要惹我、可惡！請你閉嘴、你看不起我嗎、我不是好欺負的、一定要讓他知道我的厲害、為什麼你們要故意跟我作對！

我數學就是爛，上數學課真煩…

媽，你可不可以不要這麼囉嗦！

可惡的公車司機！害我遲到！

不是已經說過很多遍了嗎！

你憑什麼這樣對我？

都是XXX害的！

不然你要我怎樣？

沒事幹嘛下雨，煩死了！

這面牆幹嘛擋在這裡，這樣我是要怎麼走？

(四)討論與分享：

※貼心小叮嚀：請老師視時間邀請幾位同學分享，課後再完成個人學習單。

1.想一件讓你難過的事…你會出現什麼反應？你的台詞會是…？

2.想一件讓你開心的事…你會出現什麼反應？你的台詞會是…？

3.想一件讓你生氣的事…你會出現什麼反應？你的台詞會是…？

4.在我們的心中藏有各種情緒，喜、怒、哀、樂，你最常出現哪種情緒？

5.在我們的心中的各種情緒中，你最希望那一種常出現？為什麼？

三、了解我的情緒地圖

(一)分組討論：用不同顏色的筆，將學習單上的情緒分類，並說明分類的依據。

(二)小組分享：各組分享討論內容。

(讓學生回答，老師給予回應鼓勵，沒有標準的答案。)

參考答案(分類依據)

1.好的、壞的、不好不壞

2.正向、負向

3.喜、怒、哀、樂

4.溫和、強烈

5.舒服、不舒服、沒感覺

6.溫暖、冰冷

四、情緒的作用

(一)影片欣賞：腦筋急轉彎 2

(二)老師結論：

1.情緒沒有好壞對錯，每種情緒都是有功能的。

2.情緒的功能：

(1)驚：保證安全

(2)厭：不受生理或社交的毒害

(3)怒：討厭不公平的事

(4)樂：不把注意力集中在錯誤上，找到解決的辦法，重拾歡樂

(5)憂：哭泣能幫助自己慢下來，不被生活的逆境壓垮

五、學生總結這堂課的學習：透過這堂課的學習，你有發現什麼嗎？

(讓學生回答，老師給予回應鼓勵，沒有標準的答案。)

參考答案

1. 原來情緒有這麼多種，遇到事情的時候，發覺自己好像也不太了解自己是處在哪種的情緒中。
2. 以前覺得要將負面的情緒壓抑或隱藏起來，才是對的，經過這堂課後，知道每種情緒都有其作用，都應當要接納。