

八年級下學期 品德教育 教案 02

年段：八年級

單元名稱	情緒課題 2—心情急轉彎	教學時間	45 分鐘
單元目標	1.能清楚察覺自己的情緒，並思考情緒帶來的影響。 2.能接受情緒且可適宜地將之紓解。		
教學方式	講說、討論、分享		
使用教材	PPT、影片	使用教具	
參考資料			
綱要	教學內容		備註
教學流程	<p>複習課程</p> <p>一、情緒萬花筒。</p> <p>進入今日課程主題</p> <p>一、引起動機</p> <p>二、討論問題：生活中你較常出現什麼情緒？怒怒、樂樂、憂憂… (學生回答，老師給予回應。沒有固定的答案，只是讓同學思考與表達。)</p> <p>三、提問與反思：</p> <p>(一)老師引言：</p> <p>1. 如果我們常常選擇內心主角是怒怒的時候，會發生什麼後果呢？</p> <p>2. 朋友之間的相處，如果內心變成是怒怒當家的話，會怎樣呢？</p> <p>(1)思考與回應</p> <p>情境題：你的好朋友跟你約好要一起去逛街，結果你行程都安排好了，她卻突然說她臨時有更重要的事，不能跟您一起去…這時候你內心的主角會選擇是怒怒嗎？ (學生回答，老師給予回應)</p> <p>(2)影片 1 (吵架)</p> <p>問題:每當朋友不合我意時，是否多半吵架收場?本來希望能跟朋友一起快樂相處，但當怒怒出現時會產生什麼情況? (學生回答，老師給予回應:因為怒怒出現的關係，把一切都搞砸了！而且你會失去最要好的朋友！)</p> <p>3. 當怒怒的影響力，從朋友擴及到父母、老師和同學…會發生什麼後果呢？</p> <p>(1)令父母傷心，家庭關係緊張</p> <p>(2)嗆老師，師生誤會加深</p> <p>(3)互罵、霸凌，破壞同儕關係</p> <p>(二)老師引導：</p> <p>1. 情緒本身沒有對錯，行為卻有恰當與否（例如：表達方式、強度、時機）</p> <p>2. 要怎麼做才可以平息怒氣，避免衝突呢？</p> <p>A. 可以倒數數字(6、5、4、3、2、1)…憤怒的高潮只維持六秒</p>		

- B. 呼吸放鬆(深呼吸，慢慢吐氣 3 次)…可以分泌快樂賀爾蒙
- C. 停止再作負面思考…(心裡可念魔法咒語:生氣不能改變什麼/不要隨著他人起舞/冷靜下來放輕鬆點/別放在心上…)
- D. 轉移陣地重整心情…主動提出暫停離開怒地,並說出要回來的時間

(三)老師引導：

1. 除了怒怒外，我們也常常用憂憂的角度看待事情，這有什麼不行嗎？我就是覺得所有的事情都會變糟，看出去的世界會從彩色變黑白…
2. 如果我們常常選擇內心主角是憂憂的時候，會發生什麼後果呢？
3. 讓我們來看看，學校生活，如果內心是憂憂當家的話，會怎樣呢？

(1)思考與回應

情境題：這學期歷史老師要我們做小組報告，我上台時太緊張，一直忘詞，同學抱怨：「這麼簡單你也不會，我們的分數都被你拉低了！都你害的啦！」這時候內心主角會當然選憂憂嗎？

(學生回答，老師給予回應)

(2)老師引導：

- A. 本來是積極認真的學生，但因為憂憂出現的關係，變得消極傷心了！
 - B. 有些現代人遇到挫折時，很喜歡選擇憂憂當內心的主角，甚至一些外表光鮮亮麗的明星也有這個現象！
 - C. 自 2005 年來，每年都有韓星自殺，2008 年更一口氣走了 6 人，至今至少有 35 名韓國藝人自己結束生命。
 - D. 我們都很喜歡看韓劇，但卻有很多韓星心陷憂鬱而尋短，而他們的粉絲因為受不了也跟得去自殺，這樣的行為是不是很傻呢？
4. 影片 2 (無聲殺手～台百萬人罹憂鬱症)
 5. 如果憂憂的影響力，從學校、藝人擴及到更多人，會發生什麼後果呢？
 6. 長期憂鬱的負面影響：
 - 每天都很悲傷、空虛、絕望
 - 生活中沒有任何有趣事情
 - 吃不下，或是暴飲暴食
 - 睡不著，又起不來
 - 每天都煩躁不安
 - 動作、語言都變得遲緩
 - 生病，活不下去

7. 台灣每 2.5 小時就有一人自殺，70%來自憂鬱症，憂鬱症並非無路可走！

※智者曾說：「感受是怎麼來的？是源於我們對這件事情的見解。見解，就是我們對某件事情的認知。某一種認知會產生苦的感受、某一種認知會產生陽光、自信的、樂觀的的感受。所以發生同一件事情，有些人看到了悲哀的一面，有些人卻看到了振奮的一面，這兩者的人生，實際上差異是非常大的。所以悲觀的思想、情緒，實際上是源於自己的認知。這些感受，其實是我們自己導致的。但通常我們都會覺得因為某件事、某個人，影響了我的人生，才讓我變成這樣。我到底如何才能改變這件事？如果把所有的成敗、所有問

題的主宰，都交給別人，那我們又怎麼能改變自己？所以在這件事上，一定要學會主動調整自己內心的思考方向。」

(四)怎麼從這些選擇（樂樂、憂憂、怒怒、厭厭、驚驚）中，常常跟樂樂做朋友呢？

1. 影片 3（萬聖節剪輯版）

2. 同一件事情，你可以想：

(1)這是個很棒的節日，剛好把我賺來的糖果送給他們，希望爸媽也開心，雖然我自己沒有吃到糖果，但看到他們高興就好！

(2)又不是你們的，憑什麼吃我的東西！爸媽怎麼這麼壞，不知道糖果對我很重要嗎？根本不在意我的感覺，令人生氣！

3. 怎樣才能常常出現樂樂的情緒？

關鍵在於，我們對於一件事情，有沒有正確光明的思路

四、結語：

如果我們的想法一直朝著積極樂觀的方向，是可以為這個世界創造更多美好的東西。如果總是抱怨、甚至怨恨，這樣的心情非常浪費時間，浪費掉了我們為這個世界、為家裡創造價值的時間。