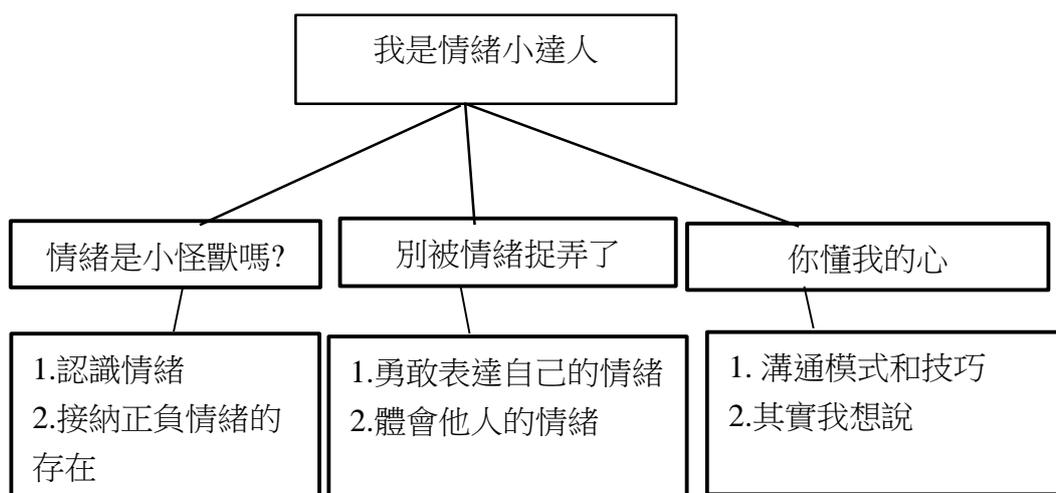


臺南市家庭教育中心109年度「家庭教育教案徵選活動」作品格式

教案名稱	我的情緒小怪獸~家庭情緒表達		
實施年級	中高年級	總節數	共 6 節， 240 分鐘
學習主題	<input type="checkbox"/> 家庭的組成、發展與變化 <input checked="" type="checkbox"/> 人際互動與親密關係發展 <input type="checkbox"/> 家人關係與互動 <input type="checkbox"/> 家庭資源管理與消費決策 <input type="checkbox"/> 家庭活動與社區參與		
實質內涵	家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。		
設計理念	<p>壹、 設計理念：</p> <p>一、 <u>家庭情緒是個整體：</u> 每個家庭成員都會受到家庭整體情緒影響，快樂的家庭人人快樂，消沉煩悶的家庭則使人煩惱。家庭成員情緒的總和構成了家庭情緒。反之，家庭情緒又對每個家庭成員的情緒造成影響。。</p> <p>二、 <u>家庭情緒影響健康：</u> 心理學家丹尼爾·高曼Goleman(1995) 在EQ一書中指出，兒童時期的情緒智力發展、情緒經驗和情緒管理習慣，都會在腦神經形成恆久的神經連結，形成後的情緒基本架構就不容易改變。 心理學家也提醒人們，保持良好而穩定的情緒，以增進自己身心健康。而影響人們健康的因素中，家庭情緒是極易被忽視而又相當重要的因素。所以保持良好而穩定的情緒，不僅增進自己身心健康，同時也增進家人身心健康。</p> <p>三、 <u>學習面對表達情緒：</u> 人一定會有情緒，壓抑情緒反而帶來更不好的結果。學習體察自己的情緒，是情緒管理的第一步。體察情緒之後，適當表達自己的情緒，是一門藝術，需要用心體會、揣摩，更重要的是確實用在生活中。從小就學習面對並管理自己的情緒，學會表達紓解情緒是重要的。</p> <p>四、 <u>當個情緒的好主人：</u> 情緒是我們的好朋友，每天都在我們身邊。教導孩子學習在家庭中讓積極、愉悅的情緒擴散，在破壞性情緒出現時，學習面對與克服它，才能建立良好的家人和同儕關係，使家人能自在愉快的相處。</p>		

貳、課程架構圖



參、教學流程：

活動一【情緒是小怪獸嗎?】80分鐘，2節課

1. 結合情緒教育繪本：

- (1)藉由「我的情緒小怪獸」繪本短片，介紹情緒。
- (2)結合「情緒管理員影片」，讓孩子練習省思自己的情緒。

2. 情緒ABC & 情緒紅綠燈

- (1)利用情緒教育PPT，帶孩子了解情緒ABC(情緒如何產生)
- (2)介紹「情緒紅綠燈」減少學生因為負面情緒帶來的傷害

活動二【別被情緒捉弄了】80分鐘，2節課

1. 結合情緒教育繪本：

- (1)藉由「我不想生氣」繪本短片，介紹情緒表達、同理情緒
- (2)結合「小孩不乖」情緒影片，練習同理情緒、「和好」三步驟。

2. 我的情緒臉譜製作：

- (1)製作「我的臉譜情緒小書」
- (2)帶孩子整理自己的負面情緒，練習選擇方法，轉化情緒。

活動三【你懂我的心嗎?】80分鐘，2節課

1. 結合情緒教育繪本：

- (1)藉由「好一個吵架天」繪本短片，介紹好的溝通表達方式，會影響情緒。
- (2)結合「幸福家庭示範作品1」情緒教育影片，練習良好溝通方式。

		<p>2. 其實我想說：</p> <p>(1)藉由情境故事引導孩子，勇敢的表達自己的情緒</p> <p>(2)運用正確的溝通方式，和家人進行良好溝通。</p>
學習重點	學習表現	<p>3-II-1覺察個人的正負向情緒，並適切的因應與調整。</p> <p>3-III-1了解不同文化的人際互動禮儀，並展現正向人際互動。</p>
	學習內容	<p>C-II-1正負向情緒的認識與覺察。</p> <p>C-II-2正負向情緒的因應與調整</p> <p>C-III-2正向人際互動關係的建立。</p>
	其他領域連結	<p>綜合1d-II-1 覺察情緒的變化， 培養正向思考的態度。</p> <p>綜合Ad-II-1 情緒的辨識與調適。</p> <p>綜合Ad-II-2 正向思考的策略。</p> <p>綜合Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立</p> <p>國語文Bb-III-1 自我情感的表達。</p> <p>國語文Bb-III-2 人際交流的情感。</p>
	教學資源	<p>我的情緒小怪獸 https://www.youtube.com/watch?v=yzDwsCr7azw</p> <p>小小情緒管理員 https://www.youtube.com/watch?v=UIuRhsX1B3c</p> <p>我的情緒裝備 PPT</p> <p>用智慧解決問題 PPT</p> <p>生氣湯 https://www.youtube.com/watch?v=AfX64F2o3cs</p> <p>我不想生氣 https://www.youtube.com/watch?v=TynQ0_W-PvM</p> <p>菲菲生氣了 https://www.youtube.com/watch?v=cm2MtbyneSM</p> <p>媽媽發火了 https://www.youtube.com/watch?v=OfAfxQTwzzY</p> <p>請不要生氣 https://www.youtube.com/watch?v=D4TRfLB6v9U</p> <p>這個時候要說對不起 https://www.youtube.com/watch?v=xIGuvOMgJys</p> <p>顏色妖怪 The Color Monster https://www.youtube.com/watch?v=hWRKbsgd3N8</p> <p>馬先生的『生氣王子』</p>

	<p>https://www.youtube.com/watch?v=5pavxwlf0-w https://www.youtube.com/watch?v=T7wp8hd4_tU https://www.youtube.com/watch?v=9KZoTy3CB4M https://www.youtube.com/watch?v=5pavxwlf0-w</p> <p>愛哭公主 心情不好時放鬆的方法</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9iJLOkHbjcc</p> <p>教學資源</p> <p>http://s3.hicloud.net.tw/daaiwp/daaikids/index.htm</p> <p>新北市情緒教育高年級</p> <p>http://kids.daai.tv/wp-content/uploads/advanced_s.pdf</p> <p>新北市情緒教育中年級</p> <p>http://kids.daai.tv/wp-content/uploads/intermediate_s.pdf</p>
<p>學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識情緒，並接受自己的情緒。 2. 能體察自己的正負向情緒，選擇適當的因應方式。 3. 能展現正向家庭溝通模式和技巧。

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
-------------	----	------

<p>活動一【情緒是小怪獸嗎?】 ~第一節課~ 【引起動機】 分享「我的情緒小怪獸繪本」 https://www.youtube.com/watch?v=yzDwsCr7azw 【發展活動】 一、情緒到底是什麼?老師分享情境故事： 小莉今天在學校跟最要好的朋友小萍吵架了，放學後悶悶不樂的回到家。小狗看見小主人回來，興高采烈地跑來要跟小莉玩，小莉一腳把小狗踢開，踢得小狗汪汪大叫。剛剛下班回家的媽媽看見這一幕，不分青紅皂白得訓了小莉一頓。小莉又傷心又委屈得哭了起來。爸爸對媽媽說：「你幹麻好端端的一見到女兒就教訓他呢?爸爸媽媽也你一言我一語的吵了起來。」 二、老師：這樣的生活情境大家喜歡嗎? 老師正面肯定孩子的回答，鼓勵孩子分享自己的情緒經驗。 三、情緒隨時隨地存在我們的生活周遭，我們應該要好</p>	 <p>The diagram shows the ABC model of emotion: 事件A (activating event) leads to 想法B (belief), which leads to 情緒行為結果C (consequence). An example is given: 在樹林遇到蛇 (Event A) leads to 這是危險的狀況 (Belief B), which leads to 感覺害怕、逃走 (Consequence C).</p>	<p>【情意、口頭】繪本、故事、PPT</p>
---	---	--------------------------------

好認識他。

我的情緒裝備PPT：

產生情緒的原因_情緒ABC

各種情緒(包括正向情緒、負向情緒)

15min

四、小朋友~你的生活中會有很情緒表現，你覺得這些情緒應該存在嗎？

五、老師分享「小小情緒管理員影片」

<https://www.youtube.com/watch?v=UluRhsXIB3c>

老師引導學生藉由欣賞別人的情緒小詩，反思自己生活中的各種情緒經歷，了解「情緒」一直存在生活中，正面情緒、反面情緒都有。



10min

【情意、口頭】繪本、故事、PPT

【綜合活動】

1. 情緒不是小怪獸：情緒一點也不怪，一直存在我們生活中，練習好好管理情緒很重要。
2. 彩色情緒小詩：引導學生口頭練習情緒小詩，選擇符合自己的情緒小詩，並回家完成《學習單一：我的情緒小怪獸》。

15min

【實作】
《學習單一：我的情緒小怪獸》

~第一節結束~

~第二節課~

【引起動機】

一、教師分享情境故事：

情境故事：

今天老師發下數學試卷，上面用紅筆寫著一個1兩個0，是100分耶。安安拿著試卷衝進家大聲叫著：「媽媽！」沒想到媽媽說：「安安你小聲些不行嗎？弟弟才剛剛睡著。」轉過身進廚房做晚餐。安安放下書包跟進廚房叫：「媽~」「拜託~安安~你沒看見我在忙嗎？你應該先去寫功課。」媽媽不耐煩的說。



【情意、口頭】繪本、故事、PPT

二、教師引導學生練習上一節課的情緒ABC

10min

1. 老師：試著說出安安的情緒ABC。
2. 老師正面肯定學生，引導學生練習，學習體察情緒

【發展活動】

一、教師分享影片：愛哭公主

<https://www.youtube.com/watch?v=9iJLOkhhbjcc>



二、教師引導學生思考，情緒一直存在，但是「負面情緒」的存在，會不會造成什麼影響？

1. 教師引導學生思考、討論，結論：會影響人際關係，可能大家都不敢當你的朋友。
2. 老師正面肯定學生，引導學生思考，學習體察情緒

10min

【情意、口頭】繪本、故事、PPT

三、我的情緒裝備PPT：

1. 介紹「情緒紅綠燈」

紅燈：停！（冷靜）

黃燈：想！（思考）

綠燈：行！（行動）



2. 練習情緒紅綠燈

老師：以「愛哭公主」為例，愛哭公主如何執行「情緒紅綠燈」？

- (1) 同一個事件，不同方式思考，會有不同情緒
- (2) 負面情緒對生活有不好的影響，學會「情緒紅綠燈」，情緒產生時記得「停、看、聽」。

10min

【情意、口頭】繪本、故事、PPT

【綜合活動】

一、老師總結：想法一改變，心情就改變。

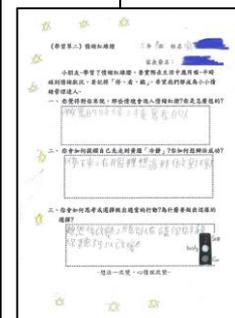
體察自己的情緒，冷靜思考，選擇合適的處理方式，是管理好自己情緒的好撇步。

2min

【實作】
《學習單二：情緒紅綠燈》

二、分享自己經歷過的情緒經驗，發表自己的「情緒紅綠燈」。並完成《學習單二：情緒紅綠燈》。

~第二節課結束~



活動二【別被情緒捉弄了】

~第一節課

【引起動機】

一、分享「我不想生氣」影片

https://www.youtube.com/watch?v=TynQ0_W-PvM

1. 教師引導學生思考阿德巴為什麼生氣?
2. 阿德巴愛生氣不好，小麻雀嘲笑阿德巴的行為對嗎?



【發展活動】使用我會用智慧解決問題PPT

一、老師分享情境故事：

爸爸忙了一天，下班回家在客廳看報紙。安安很貼心的倒了一杯茶，希望讓爸爸開心消除疲勞。沒想到被弟弟灑了一地的玩具絆倒，杯子摔破了，水灑了一地。爸爸不分青紅皂白的訓了安安一頓。安安覺得很委屈。

https://www.youtube.com/watch?v=TyEDG-ahW_U&feature=youtu.be&list=PLYfJOvcvKb2QZItAOqiy3uxrYEVHZhaP1

- 二、老師提問：你有像安安一樣被誤解的情況嗎?
- 三、老師提問：有這樣的困擾時，你通常會產生樣的情緒?
- 四、老師提問：你會告訴其他人自己的想法?或用什麼方式解決這個困擾?
*老師正面肯定學生，引導學生思考,參與討論。

五、老師分享情境影片

「小孩不乖」

https://www.youtube.com/watch?v=_LRNrb8qAJM&feature=youtu.be

- 六、如果你是影片中被誤會的小朋友，你的心情如何?你會怎麼想?會選擇怎麼做?
*老師正面肯定學生，引導學生思考,參與討論。

- 七、老師分享兩種選擇方式不同的結果
選擇一

<https://www.youtube.com/watch?v=lsKOJmkfQ2g>



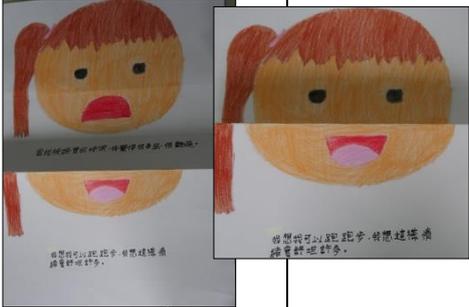
【情意、口頭】繪本、故事、PPT

20min

【情意、口頭】繪本、故事、PPT



【情意、口頭】繪本、故事、PPT

<p>選擇二</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=TJLfm-yA2So&feature=youtu.be</p> <p>八、老師：小朋友覺得哪一個方式才是解決問題的好方法？</p> <p>*老師正面肯定學生，引導學生思考,參與討論。</p>	20min	<p>和好三步驟</p> <p>1 承認錯誤 道歉!</p> <p>2 體會對方的感覺 同理!</p> <p>3 改進行動 改進!</p>
<p>九、老師：選擇二中兩個爭吵的小孩是如何化解誤會的？</p> <p>十、老師介紹「和好」三步驟：用智慧解決問題PPT</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.承認自己錯誤，道歉~ 2.體會對方的感覺，同理~ 3.改進行動，改進~ <p>十一、練習「和好」三步驟；以影片為例。</p>	10min	
<p>【綜合活動】</p> <p>一、老師總結：勇敢把問題說出來，體察自己和別人的情緒，冷靜思考，選擇合適的處理方式，用智慧解決問題，也是管理情緒的妙方。</p> <p>三、老師說明「我的心情臉譜」學習單。練習「情緒紅綠燈」停！看！聽！勇敢把問題說出來，讓負面情緒能夠平復。</p> <p>四、摺疊臉譜製作：</p> <p><u>內層</u>：覺得委屈，不被了解時的臉譜</p> <p><u>外層</u>：說清楚，被了解時的臉譜</p> <p>比較一下，哪一個臉譜看起來比較舒服</p> <p>完成《學習單三：我的情緒臉譜》製作</p>	30min	<p>【實作】</p> <p>《學習單三：我的情緒臉譜》</p>
<p>~第二節結束~</p>		

活動三【你懂我的心嗎?】

【引起動機】

「好一個吵架天」繪本

<https://www.camdemy.com/media/6350>

※教師引導討論好的溝通表達方式，會影響情緒。



【情意、口頭】繪本、故事、PPT

【發展活動】

一、教師分享「幸福家庭示範作品1」

<https://www.youtube.com/watch?v=M5ApmxNphnk>

老師提問：

1. 請觀察影片中姊弟對話的方式和語氣。
2. 換個方式說話，結果有怎樣的改變？

*老師正面肯定學生，引導學生思考，參與討論。



20min

【情意、口頭】繪本、故事、PPT

二、遊戲：「看見不見」

*流程：

1. 兩人一組(A、B)，當一方說話，另一方給予回應與不回應兩種不同方式。
2. 第一階段：當A說一件自己最近覺得開心的事時，B東張西望，不回應，眼神儘量不停留在對方身上。
3. 第二階段：當A說一件自己最近覺得開心的事時，B專心的聽，偶爾點頭，也可以說話。
4. 角色互換，再循環第一、二階段。

*老師提問：

1. 在遊戲時，如果你是說話的人，對方不專心聽你說話，你的感覺如何呢？
2. 在遊戲時，如果你是聽別人說話的人，聽不懂對方的話，你的感覺如何呢？

*老師正面肯定學生，引導學生思考，參與討論。



20min

【實作】參與遊戲及討論

【情意、

***老師綜合「傾聽技巧」**

1. 看著對方(友善的看著對方的眼睛)
2. 表現專心的樣子(身體自然前傾)
3. 聽清楚對方說什麼(微笑、點點頭)

二、老師分享情境故事：

吃完晚餐，小美全家在客廳看電視，精彩的八點檔連續劇正吸引大家的目光。媽媽說：「小美、小傑、你們該去寫功課了！」兩個人目光仍停留在電視螢光幕上，口中答應著……。過了一會兒，媽媽說：「你們再不去寫功課，我要生氣了！」媽媽大吼著~兩人才慢慢站起來……。

老師提問：

1. 你遇過這樣的情形嗎?
2. 你的感受是?
3. 自己可以做一些改變?

***老師正面肯定學生，引導學生思考，參與討論。**

四、練習溝通的技巧：以情境題為例。

1. 你如何跟媽媽溝通，在看電視和寫功課間達到媽媽和你都能接受的方式。

***老師正面肯定學生，引導學生思考，參與討論。**

五、老師綜合：溝通的好方式

1. 說清楚「使你不舒服的事」
2. 這件事給你的感覺是?
3. 會不會有什麼不好的影響?
4. 是不是能做一些改變?

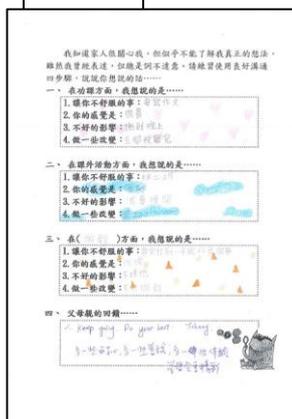
六、練習說說看：

1. 說清楚「使你不舒服的事」：媽一直催促我們去寫功課，不會不會有什麼不好的影響?能看喜歡看的影片
2. 這件事給你的感覺：我覺得很不開心。
3. 會不會有什麼不好的影響?寫功課時提不起勁。
4. 是不是能做一些改變?以後回家趕快寫功課，就可以看自己喜歡看的電視影集。

【綜合活動】

【實作】繪本、故事、PPT

【實作】參與遊戲及討論



20min

【實作】參與遊戲及討論

20min

【實作】《學習單五》其實我想說的是……

完成學習單：《學習單五》其實我想說的是……

~第二節課結束~

在教學者教學經歷中，總是希望孩子懂得處理好自己的情緒，好似孩子天生就應該要會處理情緒，很少和孩子討論及「情緒」這個話題。隨著科學技術發展，生活改變，人們要面對的壓力變多了，人和人的接觸也隨之頻繁，人際關係是將會是未來企業用人的標準之一。這一次教學，教學者發現，適度引導孩子，孩子能很清楚去體察且願意表達自己生活中的情緒，侃侃而談，也願意和老師討論，試著去執行舒緩負面情緒的方式。孩子和家長的回饋，給我們很大的鼓勵，相信此課程持續執行並改進，一定能成為一份協助孩子，成為情緒穩定、穩重踏實的好公民。以下是本次執行課程的省思：



情緒小書製作解說



認真製作情緒小書

教學省思

一、**教師方面：**

情緒是我們生活的一部分，透過影片、活動、學習單省思，帶領孩子認識察覺自己情緒，理解自己的情緒，也同理別人的情緒。上課節奏輕鬆愉快，孩子都能參與討論、省思、願意說出自己的經歷與感受。

(一) **情緒是小怪獸嗎？**：體察情緒存在課程，教學者發現孩子對於情緒話題很有興趣，也願意討論。在本次課程安排，只有孩子的部分，是可惜了。因為家庭情緒是整體的，應該可以將學習單設計成「家庭情緒小詩」，請孩子完成自己的小詩，也回家訪問自己的家人，可以譜成「彩虹情緒小詩」。這樣孩子更能體察家庭情緒的存在。

(二) **【別被情緒捉弄了】**：這個課程要孩子學習到，負面情緒會影響生活。希望孩子了解後能練習說明自己的情緒、同理他人的情緒、並練習用不同的方式，轉化自己的負面情緒。在練習「和好」的三步驟時，孩子一時想不起來自己生活中的例子，只能以影片中的例子來練習。下次教學，應該先請孩子準備一個生活中例子，以自己生活中的事情為例，這樣練習比較能收到效果。

(三) **【你懂我的心嗎?】**：本活動的重點，是希望孩子練習和家人正確溝通，找到家人和自己都能接受的方式。課程中練習正確溝通方法的遊戲「看見不見」，讓孩子上課時才想一件自己開心想分享的事，孩子有的一時想不起來，有的開起玩笑。這個部份建議，要先讓孩子準備一件想跟朋友分享的事。這樣執行起來才能比較順暢省時。

正確溝通技巧這個單元，教學者認為應該也要安排家長想說的話，由孩子給予回饋。這樣有助於家人間互相了解各自情緒。更有助於家庭情緒的正向發展。

二、**學生方面：**

本次課程執行，孩子在很放心輕鬆的氣氛下上課，大都很願意分享自己的生活情緒經驗。教學者也意外發現，有些家庭情緒似乎不是很正向和諧，應該要請導師多輔導關心。

(一)例如1：有孩子分享，因為是老大，弟弟妹妹惹出的小麻煩，媽媽都希望他能幫忙，覺得生氣。上過課後，他覺得媽媽是因為信任他。以後覺得委屈時，他會跟媽媽說出自己的心情，希望媽媽也可以試著讓弟弟妹妹自己收拾。

(二)例如2：另一個孩子分享，他知道有正面情緒、也有負面情緒。但是他不覺得負面情緒不好，他不會去傷害別人，但是他很習慣和負面情緒相處。因為時間不夠，雖然孩子願意公開說，但是教學者選擇課後再與孩子深談。畢竟，負面情緒的存在，會讓人失去努力的動力，容易隨波逐流。需要導師多關心，輔導。

三、**家長方面：**

家長參與孩子學習單的繕寫完成，和孩子一起討論情緒和想法的表達，有助於同理家人的情緒，互相體諒，建構溫暖和諧的家庭情緒。父母親的鼓勵，讓孩子更願意說出自己內心的想法，理性溝通是溫暖家庭很棒的風景。

這次的一系列課程，帶領孩子體察自己情緒、同理他人情緒、練習和好步驟、練習正確的溝通方法。並實地回到家去執行。孩子下課也常說，我常常只想到自己的情緒，有時候會忘記體察自己的情緒。也會說，使用平板的時候，媽媽總是在

旁邊碎碎念，可以體會媽媽是為了我好。我想我會好好跟媽媽溝通，訂出一個媽媽和我都能接受的使用時間表。我會努力的執行約定，這樣我可以有時間使用平板，媽媽也不會再一直擔心我的健康和功課。

這次的課程，是成功的。



我的情緒小書



學生發表作品



我的情緒小書



我的情緒小書



我的情緒小詩



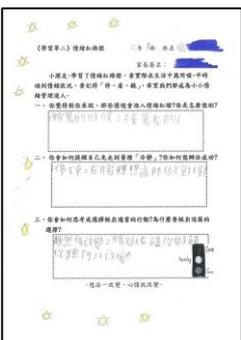
我的情緒小詩



我的情緒小詩



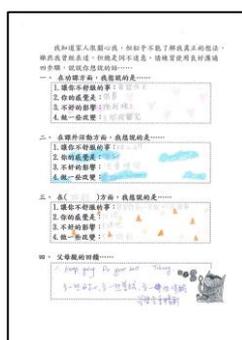
我的情緒小詩



情緒紅綠燈



情緒紅綠燈



其實我想說



其實我想說

學生作品

附件一、我的情緒小怪獸

《學習單一》我的情緒小怪獸 年 班 姓名：〇

家長簽名：〇

請你選擇一個比較熟悉的情緒，想一想他何時會出現？你感覺它像什麼？你覺得他是什麼顏色？並完成下面的情緒小詩。〇

範例一：〇
我是小安〇
當我生病得在家休息的時候〇
我覺得很悲傷〇
而悲傷的感覺〇
也像是被處罰一樣〇
我在考試考不好時也會有一樣的感覺〇
這樣的感覺 我覺得他是紫色的。〇

範例二：〇
我是小玉〇
當我享用一大堆糖果的時候〇
我覺得很开心〇
而很开心的感覺〇
也像是考100分一樣〇
我在唱歌的時候也會有一樣的感覺〇
這樣的感覺 我覺得他是粉紅色的。〇

我的創作：〇
我是()的時候〇
當我()的時候〇
我覺得很()〇
而很()的感覺〇
也像是()一樣〇
我在()的時候也會有一樣的感覺〇
這樣的感覺 我覺得他是()色的。〇



參考資料

附件二：情緒紅綠燈

《學習單二》情緒紅綠燈 年 班 姓名：〇

家長簽名：〇

小朋友-學習了情緒紅綠燈，要實際在生活中應用喔-平時碰到情緒狀況，要記得「停、看、聽」，希望我們都成為小小情緒管理達人~

一、你覺得對你來說，那些情境會進入情緒紅燈？你是怎麼想的？

〇

〇

〇

〇

二、你會如何提醒自己先走到黃燈「冷靜」？你如何想辦法成功？

〇

〇

〇

〇

三、你會如何思考或選擇做出適當的行動？為什麼要做出這樣的選擇？

〇

〇

〇

〇



~想法一改變，心情就改變~

附件三：我的情緒臉譜

《學習單三》我的情緒臉譜 年 班 姓名：⓪

家長簽名：⓪

+

當我()的時候，我覺得很委屈、很難過。⓪

⓪

⓪

⓪

⓪

⓪

當我(我想我可以……)()，我想這樣情緒會舒坦許多。⓪

-換個方法想，情緒小怪獸就會變小天使囉~




附件四：其實我想說的是……

《學習單四》其實我想說的是…… 年 班 姓名：⓪

我知道家人很關心我，但似乎不能了解我真正的想法，雖然我曾經表達，但總是詞不達意。請練習使用良好溝通四步驟，說說你想說的話……

一、在功課方面，我想說的是……

1. 讓你不舒服的事：⓪

2. 你的感覺是：⓪

3. 不好的影響：⓪

4. 做一些改變：⓪

二、在課外活動方面，我想說的是……

1. 讓你不舒服的事：⓪

2. 你的感覺是：⓪

3. 不好的影響：⓪

4. 做一些改變：⓪

三、在()方面，我想說的是……

1. 讓你不舒服的事：⓪

2. 你的感覺是：⓪

3. 不好的影響：⓪

4. 做一些改變：⓪

四、父母親的回饋……



《學習單一》我的情緒小怪獸

年 班 姓名：

家長簽名：

請你選擇一個比較熟悉的情緒，想一想他何時會出現？你感覺它像什麼？你覺得他是什麼顏色？並完成下面的情緒小詩。

範例一：

我是小安

當我生病得在家休息的時候

我覺得很悲傷

而悲傷的感覺

也像是被處罰一樣

我在考試考不好時也會有一樣的感覺

這樣的感覺 我覺得他是紫色的

範例二：

我是小玉

當我享用一大堆糖果的時候

我覺得很開心

而很開心的感覺

也像是考100分一樣

我在唱歌的時候也會有一樣的感覺

這樣的感覺 我覺得他是粉紅色的



我的創作：

我是()

當我()的時候

我覺得很()

而很()的感覺

也像是()一樣

我在()的時候也會有一樣的感覺

這樣的感覺 我覺得他是()色的



《學習單二》情緒紅綠燈

年 班 姓名：

家長簽名：

小朋友~學習了情緒紅綠燈，要實際在生活中應用喔~平時碰到情緒狀況，要記得「停、看、聽」，希望我們都成為小小情緒管理達人~

一、你覺得對你來說，那些情境會進入情緒紅燈?你是怎麼想的?

二、你會如何提醒自己先走到黃燈「冷靜」?你如何想辦法成功?

三、你會如何思考或選擇做出適當的行動?為什麼要做出這樣的選擇?



~想法一改變，心情就改變~

《學習單三》我的情緒臉譜

年 班 姓名：

家長簽名：

Blank space for drawing or writing.

當我()的時候，我覺得很委屈、很難過。

Blank space for drawing or writing.

當我(我想我可以……)(),我想這樣情緒會舒坦許多。



~換個方法想，情緒小怪獸就會變小天使喔~



《學習單四》其實我想說的是…… 年 班 姓名：

我知道家人很關心我，但似乎不能了解我真正的想法，雖然我曾經表達，但總是詞不達意。請練習使用良好溝通四步驟，說說你想說的話……

一、在功課方面，我想說的是……

1. 讓你不舒服的事：
2. 你的感覺是：
3. 不好的影響：
4. 做一些改變：

二、在課外活動方面，我想說的是……

1. 讓你不舒服的事：
2. 你的感覺是：
3. 不好的影響：
4. 做一些改變：

三、在()方面，我想說的是……

1. 讓你不舒服的事：
2. 你的感覺是：
3. 不好的影響：
4. 做一些改變：

四、父母親的回饋……

Blank dotted box for feedback.

