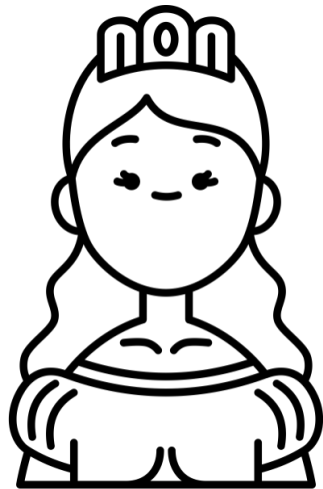
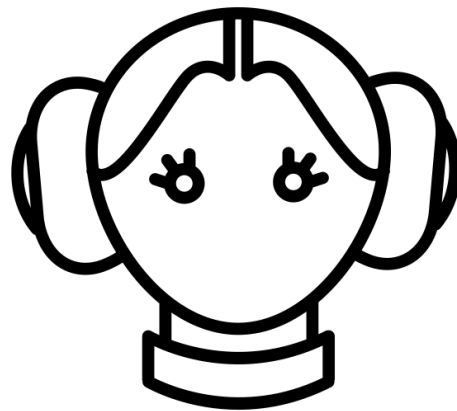


Welcome ! Everybody

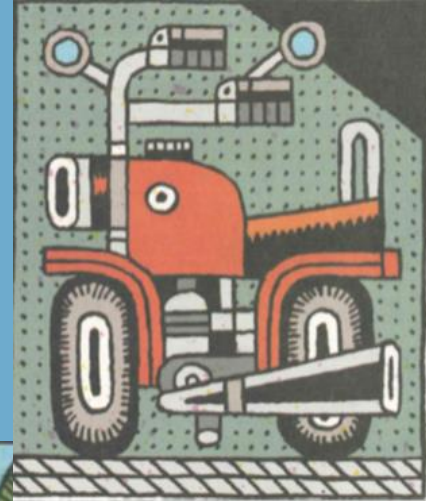
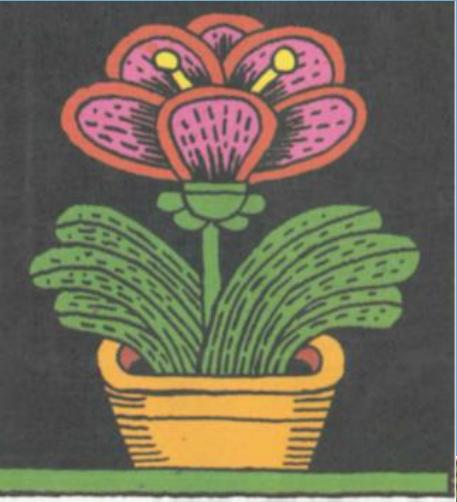


明珊



曼寧

你今天心情如何?選一張能代表你的心情的卡片。



Students, drag the icon!



Pear Deck Interactive Slide
Do not remove this bar



Welcome to Magic Emotion Latte

As you come in, take some deep breaths to calm your mind .Let's discover the magic of emotion.

歡迎大家來到
魔幻情緒那堤



Students, follow the instructions on the slide

你覺得關於"情緒"，什麼概念是重要的?(你想教什麼?)



Students, write your response!

家長打電話來跟你反應國語要換一個教法，你的情緒是？

憤怒

平靜

挫折

委屈

欣慰

無奈

幸福

失望

孤單

丟臉

興奮

舒心

焦慮

輕鬆

震驚



Students, drag the icon!



微解封之後，連假期間飯店都訂不到房間、遊樂園也滿滿是人，你的情緒是？

憤怒

平靜

挫折

委屈

欣慰

無奈

幸福

失望

孤單

厭煩

興奮

舒心

焦慮

輕鬆

快樂

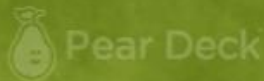


Students, drag the icon!

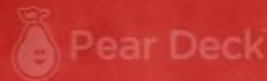


同樣一個情境，大家的情緒表現一樣嗎？

一樣



不一樣



Students choose an option

Pear Deck Interactive Slide
Do not remove this bar

為什麼要教孩子
"情緒覺察"？
說說看你的想法。

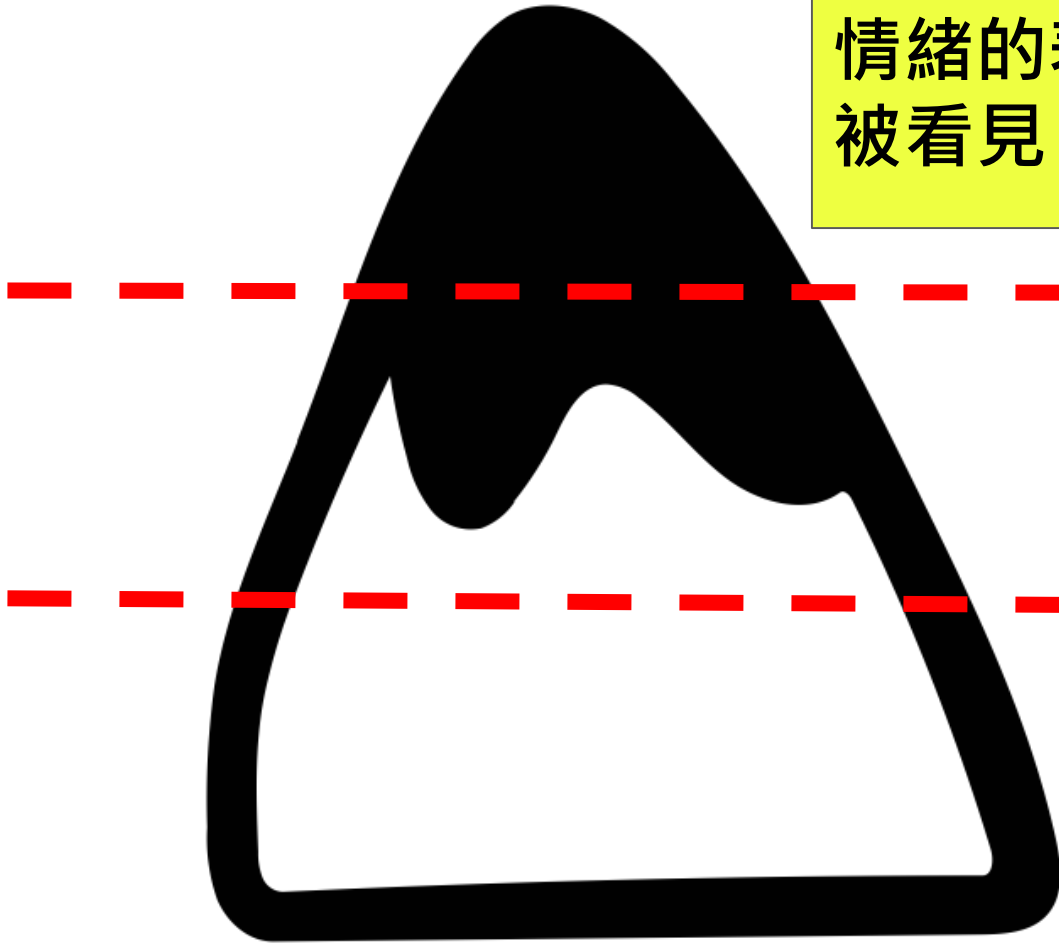


情緒的表達/
被看見

生氣

失望

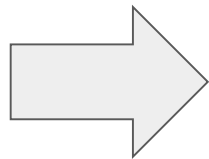
期待



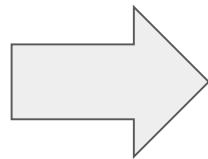
情緒是如何產生的？



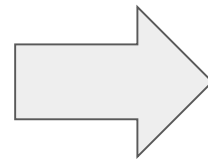
事件



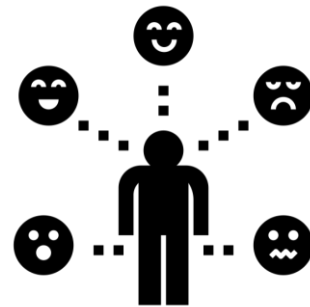
想法



情緒



表達



請將情緒拖曳到適當的位置

強

● 憤怒

● 失望

● 委屈

負向

正向

弱



Students, drag the icons!






負面情緒真的一點價值都沒有嗎？

憤怒、
失望、
委屈、
他們的價值是什麼？



那天，我問了班上的孩子，你們可以舉例看看，哪個負面情緒你有看見它的價值嗎？



什麼是
正向思考?
Positive thinking

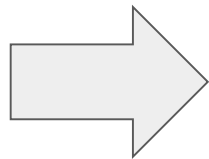


Students, write your response!

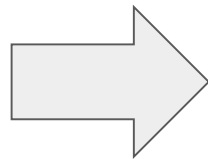
您覺得，為什麼需要正向思考？



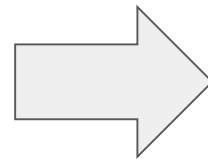
事件



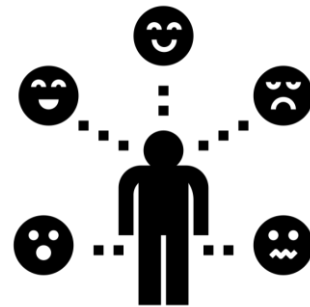
想法



情緒

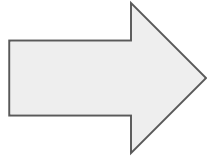


表達

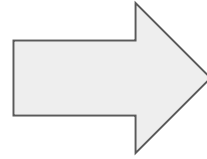


阿布今天英文考試考不好，深怕考卷帶回家會被爸爸罵，於是他把考卷揉掉丟到垃圾桶，卻被老師發現.....

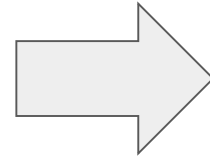
事件



想法



情緒



表達

下次
考好



釐清爸爸為什麼生氣，我可以跟爸爸講我還可以努力的地方

接納自己很害怕，給自己打氣，我可以勇敢面對，我的確考不好

合宜的跟父親表達，拿考卷給你看讓我很害怕

一起看看領綱中的...

學習表現

1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。

學習內容

Aa-II-3 自我探索的想法與感受。

Ad-II-1 情緒的辨識與調適。

Ad-II-2 正向思考的策略。



回到三年級，回到課本：

主題名稱	管理情緒精靈	總節數	10
單元名稱	單元一 認識情緒	單元二 情緒的出口	
教學節數	6	4	
活動目標	<ol style="list-style-type: none">1. 學會用正確情緒語詞表達情緒。2. 能從分享生活事件，認識自己及他人的情緒。3. 能分辨正向情緒或負向情緒。4. 能透過情緒感測器表達情緒強度。	<ol style="list-style-type: none">1. 能覺察自己與他人情緒的變化。2. 知道適合的情緒處理原則。3. 能合理表達情緒。4. 能透過正向思考，調適情緒。5. 建立管理情緒的方法。6. 創造正向的情緒經驗。	



回到課本TextBook:

主題名稱	管理情緒精靈	總節數	10
單元名稱	單元一 認識情緒	單元二 情緒的出口	
教學節數	6	4	
活動目標	<ol style="list-style-type: none">1. 學會用正確情緒語詞表達情緒。2. 能從分享生活事件，認識自己及他人的情緒。3. 能分辨正向情緒或負向情緒。4. 能透過情緒感測器表達情緒強度。	<ol style="list-style-type: none">1. 能覺察自己與他人情緒的變化。2. 知道適合的情緒處理原則。3. 能合理表達情緒。4. 能透過正向思考，調適情緒。5. 建立管理情緒的方法。6. 創造正向的情緒經驗。	

快樂、開心、生氣、難過、害怕以及緊張……都是生活常見的情緒，除了這些情緒之外，下面也是我們會有的情緒，我們一起來認識它吧！



我這樣做

1. 呈現不同情境請學生分享。
2. 介紹20張情緒卡，並請學生說一說：
 - (1) 在什麼情境下會產生這樣的情緒？
 - (2) 有這些情緒時身體會有什麼反應？
 - (3) 五官有怎樣的變化？
 - (4) 你會採取怎樣的行動？
3. 情緒分類(正向、中性、負向)。
4. 提問反思：
 - (1) 當你有情緒的時候你會跟誰說? 為什麼?
 - (2) 相同的情境，每個人的情緒都一樣嗎?
5. 引導學生覺察正負面的情緒都是很正常的，每個人對同一個情境或事件都可能會有不同的情緒，進而同理別人的情緒。

認:識:各:種:情:緒:後, 練:習:從:生:活:事:件:中:發:覺:自:己:的:情:緒, 把:它:們:記:錄:下:來。

我的情緒日記

把:當:天:印:象:最:深:刻:的:事:情:及:心:情:寫:在:聯:絡:簿:上。

今天早上,我和王伯強及陳楚玉投籃,一開始我覺得很开心,但是我投了五球都沒投進,伯強還從我手中把球搶走了3次,所以我就會玩得不開心。
後來陳楚玉把球傳給我,我在上課鐘響的那一刻,終於投進了!

我:們:因:為:發:生:不:同:的:事:情, 所:以:出:現:不:同:的:情:緒:反:應, 即:使:遇:到:相:同:的:事:情, 不:同:的:人:也:會:有:不:同:的:情:緒:反:應!



在:打:籃:球:的:過:程:中, 我:的:情:緒:隨:著:球:有:沒:有:投:進:而:有:所:不:同。



如:果:我:是:你, 我:會:很:愉:快, 因:為:可:以:跟:好:朋:友:去:玩。



如:果:我:的:朋:友:籃:球:打:得:比:較:好, 跟:這:樣:的:朋:友:去:打:球:時, 會:有:什:麼:心:情:呢?



我:們:一:起:練:習:從:生:活:事:件:中:發:覺:自:己:的:情:緒, 並:且:把:它:們:記:錄:下:來。

我這樣做

- 1.發下「我的情緒名片」。
- 2.請學生帶著「我的情緒名片」

離開座位兩兩一組分享自己的情緒名片。

- 3.分享討論:請學生分享剛剛夥伴的情緒

(1)大部分不被喜歡的情緒是哪種情緒?

(2)負面情緒是否一點好處也沒有?

(3)「討厭」、「憤怒」、「恐懼」這種情緒有什麼好處嗎?

- 4.一個人如果都沒有負面情緒會發生什麼事?

附件一:

我的情緒名片

我最喜歡的情緒:

我最不喜歡的情緒:

我最常出現的情緒:

寫下名字並畫下代表自己的圖樣或顏色

看完孩子的情緒名片爸爸媽媽要跟他說的話:

家長簽名:

我這樣做

範例，將過去一週的情緒變化記錄在下表。

日期	10/12				
情緒	緊張				
情緒感測器分數	3				

我：今天和媽媽一起去逛街，覺得很开心，情緒感測器的分數是10分。



翻閱自己的情緒日記，說說看這一週發生什麼事，每一天的情緒是什麼？情緒感測器的分數有什麼變化嗎？想一想為什麼有這些變化呢？



小組分享的時候，一次一個人說話，等說完後可以針對內容提出問題詢問！

附件二：

情緒偵探



Name: _____

請你在這一週的生活中，觀察三名家人或朋友，訪問並記錄你的偵查報告。

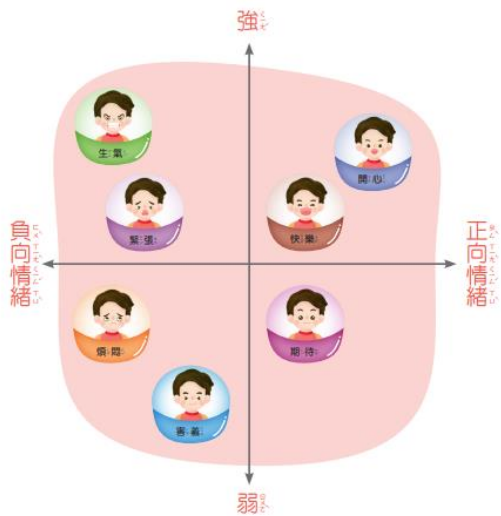
對象	你感覺到他的情緒是？	你猜測發生了什麼事？	你的調查方式	你的猜測是否正確？真正的原因是？	如果是你，你也會有一樣的情緒嗎？為什麼？
爸爸(例)	驚訝	我主動洗碗	問爸爸	是	我不會驚訝，因為我會覺得小孩本來就這麼乖啊！
媽媽(例)	生氣	我考試考不好	觀察她	不是，是弟弟不收玩具	會，因為這樣家裡太亂了

1. 情緒是無來由地發生的嗎？情緒發生前，會先有什麼前奏原因？
2. 旁人如何得知你有情緒？
3. 從學生的回答中，整理情緒發生的過程為

事件 → (想法)情緒 → 行為

情緒會帶給自己不同的感受，讓自己感覺愉悅的，稱為正向情緒，讓自己感覺不愉悅的，稱為負向情緒。而正、負向情緒，各有不同的強度。

以「開心」為例，它帶給我們一種愉悅的感受，所以「開心」是正向情緒，但每個人也會因為不同的事情有不同的情緒強度。有些人開心是正向偏強的情緒，也有些人則是正向偏弱。

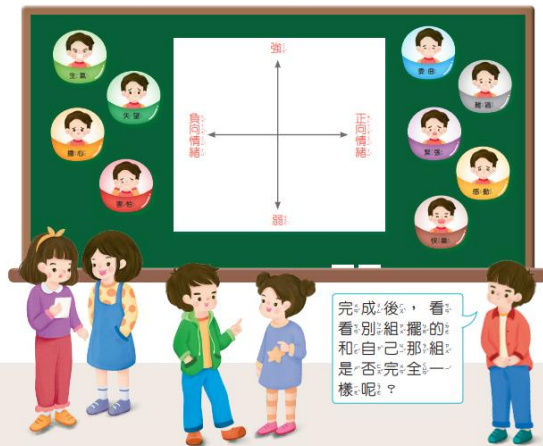


自己現在是哪一種情緒？它是屬於正向情緒，還是負向情緒？它的強度是強的？還是弱的？



分享一下您曾經，或是將會如何帶領象限的操作？

和同一組的同學討論，這些情緒語詞分別在情緒象限圖的哪個位置？在小黑板上畫下情緒象限圖，並把情緒語詞擺上去。



接下來請和同學討論，下面幾個生活情境可能產生什麼情緒？是屬於正向或負向情緒？情緒強度是強或弱？

- 功課忘記帶回家
- 被老師罵
- 得到生日禮物
- 東西不見
- 和朋友一起玩
- 考考不好
- 被同學取綽號
- 玩電動玩具



我這樣做

情緒沒有好壞，情緒處理的方式也沒有標準答案，要看當時的時間、地點及對象來判斷。請根據情緒日記，和同學們討論，有哪些適合的情緒處理方式？為什麼？



十月五日
(範例)
我今天很傷心，因為下課時同學們在玩鬼抓人，我知道跟他們一起玩，但大雞竟然說：「你跑得很慢，這樣就不好玩了。」我好一個人走回教室，因為太生氣了，所以我躲在教室的桌上很相哭……



大家在自己的情緒日記中找出曾經處理情緒的方式，和同學一起討論哪些是合適的方式？哪些方式是不合適的？根據小組討論的內容，整理出合適的情緒處理原則。



粉筆對談-「不開心事件」：

1. 教師發下每組一張海報紙，海報紙中間的中心點寫下「不開心事件」五字。
2. 請同組學生寫下來，想到「不開心事件」時會想到什麼？或出現什麼情緒？
3. 將海報紙放在小組桌上，帶藍筆紅筆到其他組安靜的觀看，對於紙上有共鳴可用藍筆給予回饋；有疑問的可用紅筆寫下疑惑或要請教的部分。
4. 分享每組的海報紙，看看大家想到挫折共同想到的是什麼？或是否有比較特別的想法(負面情緒、情境、挫折、與自己的期待不同...)。

原來的想法：
多希真小氣，不借我東西。

原來的想法：

原來的情緒：
生氣。

原來的情緒：



改變後的想法：

改變後的想法：

改變後的情緒：

改變後的情緒：

我這樣做

1. 請學生自己想一個負面情緒情境，並練習公式「事件」+「真實感受」。
2. 找三個夥伴分享。
3. 被分享的夥伴要試著想到鼓勵他的正向策略、話語或動作。
4. 分享完畢，請學生分享自己印象最深刻最窩心的正向話語，並票選誰是「打怪神隊友」。



從你的情緒日記找出可以練習轉念的事件，練習看看，並且在生活中演練。

課本有達到目的嗎？



 Pear Deck



Students, drag the icon!



Pear Deck Interactive Slide
Do not remove this bar

讓我們試著理解：

「我的情感告訴了我什麼？」、

「哪一個行動能夠符合我的價值觀？」

情緒敏銳是種能力，

能夠讓你實踐好奇心、同情心與自我的
價值觀



勇氣不是沒有恐懼，
而是與恐懼並肩行走。



Thanks for joining

Magic Emotion Latte

Thanks for joining Magic Emotion Latte .After the class, you can take some deep breath to enjoy emotions.Try to discover the magic of emotions from now.

謝謝大家來到
魔幻情緒那堤



Students, follow the instructions on the slide