

情緒教學活動設計

單元名稱	感覺賓果
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能分享自己的感覺經驗。 2. 能同理他人的感覺經驗。
遊戲出處	<ol style="list-style-type: none"> 1. 遊戲修改自：鄭雅方譯。遊戲治療 101 II。台北，張老師文化。p. 172~p. 174 「情緒賓果」。 2. 修改點： <ol style="list-style-type: none"> ①將「代碼」簡單化，並且使用情緒圖卡來作為呼叫卡。 ②使用抽牌來代替呼叫。 ③增加同理…等活動流程。
使用工具	賓果卡與感覺清單（如附件）、 籌碼一堆（可用點點貼紙代替）、 情緒圖卡（網路列印表情圖或是購買彰師大出版的小猴子情緒卡） 鉛筆（寫數字用） 小禮物（小餅乾、糖果或獎章）
活動流程	<p>壹、暖身活動</p> <p>一、請學生看著手上的感覺清單，說出自己的名字和現在的感覺，分享完的人可以獲得一個籌碼。</p> <p>二、結語：每個人對於每個事情都會有不一樣的感覺，就像現在有人開心、有人期待、有人緊張，這些感覺都是正常的，沒有對錯。此次活動主要是讓大家藉著賓果遊戲，分享自己的感覺經驗。</p> <p>貳、主要活動—感覺賓果</p> <p>一、說明遊戲進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生拿起手邊的賓果表格，從 1~40 中，挑選 24 個號碼寫在格子內（中間的笑臉不用填）。 2. 指導語： <ol style="list-style-type: none"> ①我要跟你們玩賓果遊戲，等一下每個人會輪流抽牌，我會說出牌上的號碼，再說它代表的情緒。如果你有這個號碼就舉手，我叫到你的時候，請你告訴我什麼時候會有這樣的感覺，說完我會給你一個籌碼，你再把這個籌碼放在那個號碼上。過程中，你可以選擇不回答不拿籌碼。 ②連成一線的人就可以得到令人快樂的小禮物，直線、斜線或橫線都可以。 ③遊戲開始前，每個人可先拿起一開始所獲得的籌碼放到賓果卡的中間笑臉，希望此活動讓你們開心。 3. 當學生分享結束可以簡單同理他的感覺，例如：考試考不好令你感到很難過，你內心很擔心被爸媽罵。或是詢問在場學生：跟○○人有相同類似經驗或感覺的人請舉手/和○○人一樣會擔心考不好而被媽媽罵的人請舉手。

二、結語：每個人都有各式各樣的感覺，針對同一件事情，每個人的感覺有可能相同，也有可能不同，這都是正常的，沒有對或錯，所以期望每個人都可以勇敢的去面對自己的感覺，此外，雖然大家都渴望別人和自己有相同的感覺，但每個人對事件所產生的感覺就是會不一樣，因此，不應該強迫他人和你有相同的感覺，應該對於他人的感覺給與包容與尊重。

參、總結

請學生再從感覺清單中挑選一個感覺來代表你對此次活動的感覺或是現在的感覺。

活動過程與發現

1. 賓果遊戲成功引起學生們的興趣，遊戲中學生分享了很多日常生活中的感覺，當中也包含了許多負面情緒，例如：家人不准他和朋友出去的生氣情緒…等，最大的收穫是平常害羞的孩子為了連線，也勇於分享，整節下來讓老師更加瞭解孩子的感覺，而且「說出來」對孩子來說也是一種抒發，且當發現同儕也有相同的感覺或經驗時，對他們來說又是另一種的解放，因為覺察到別人也是一樣，並非只發生在自己身上，是一件令人愉快的事情。
2. 使用情緒圖卡代替僅有情緒詞彙的卡片，可以讓對不懂詞彙的人可以參考情緒圖卡上的表情，也有助於孩子瞭解情緒詞彙，看起來也比較生動。此外，在編號時若要讓卡片可以重複利用，建議可以套上便宜的紙牌牌套，然後再將號碼貼紙貼在牌套上，這樣活動結束只要將牌套拿掉，又是全新的情緒圖卡。
3. 時間不多或是人數較多時，可考慮將情緒種類減少，也可以考慮僅挑選 24 種，讓每個人對於每種感覺都有分享的機會，才不會有些人想分享，但因沒寫到此號碼而無法分享。另一種方式則是將 25 格賓果卡改成 16 或 9 格，以避免學生無法連線，失去分享的動機。此外，挑選圖卡時請挑選學生可以懂得的情緒詞彙，否則當學生抽到時，教師需先解釋詞彙，再讓學生分享。
4. 如果下課前都無人成功連線，可以改成中最多號碼的人獲得小禮物。
5. 若覺得製作「感覺清單」太麻煩，可以使用情緒圖卡替代感覺清單，情緒圖卡有圖加文字，應該會比感覺清單更棒。