

## 我是情緒大富翁教學活動設計表

### 壹、單元設計表

綜合活動教學活動設計				
基本資料	單元名稱	我是情緒大富翁	教材來源 (含頁次)	自編
	教學年段	四年級	教學時間	80 分鐘，兩節課

### 一、單元教學重點分析：

「情緒」是一種複雜的心理歷程，係指個體受到某種刺激所產生的一種身心激動狀態。從孩子的成長階段來看，幼童所能覺察到的情緒，在敏感性與廣度上都較為不足。因此本單元首先利用表演的方式引領學生透過表情及肢體語言表現情緒，並經由觀察，認識與辨別情緒。接著透過學習單，提供學生「我訊息」之方法來表達情緒。最後，藉由情緒大富翁的活動，讓學生在遊戲中，練習運情緒表達，增進與人相處時的溝通。

### 二、教學目標研究：

單元目標	教學目標	具體目標
1. 能覺察平時的情緒狀態，並利用「我訊息」之方法來表達情緒。	1-1 讓學生認識情緒的意義並覺察自己的情緒。	1-1-1 學生能分辨出各種情緒。
		1-1-2 學生能了解各種情緒可能的表現方式。
		1-1-3 學生從語調、表情或肢體語言中體察並說出該情緒名稱。
	1-2 讓學生能利用「我訊息」之方法來表達情緒。	1-2-1 學生能以適當的方式表達情緒。
		1-2-2 學生能運用我訊息的溝通技巧。

### 貳、教學活動設計

具體目標	教學活動	分鐘	教學資源
	<b>第一節</b> <b>壹、本節的準備活動</b>		
	一、教師準備 1. 情緒樹海報 2. 情緒卡×9 (難過、快樂、害怕、生氣、疑惑、害羞、驚訝、緊張、寂寞) 3. 九宮格×4 4. 「我訊息」海報 5. 「我訊息」學習單×18 二、學生準備		

	<p>1. 將桌椅移開，在教室中間圍一圈坐下 2. 一顆愉悅的心</p> <p style="text-align: center;"><b>貳、本節的發展活動</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 說明活動主題。 【各位小朋友，大家好，歡迎大家來到「情緒王國」，今天情緒王國要為大家帶來一連串「情緒」的魔法之旅！其實我們每個人都有情緒，每一個人在每一天的生活中，都有許多不同的情緒變化，可是「情緒」到底是個什麼東西呢？它可以吃嗎？它很貴嗎？還是它很實用呢？希望在今天的旅途結束之後，大家都能成為情緒大富翁唷！準備好了嗎？出發囉！】</p>	3'	
1-1-1	<p>二、發展活動</p> <p>1. 情緒串串串 (1-1) 分組 【第一站「情緒串串串」到了，在進行這個活動前，我們要先進行分組。請大家從1開始報數，報到4後，再從1報起，要記住自己的號碼唷！（學生報數分組）好，剛剛報到1的同學請舉手，你們同一組；報到2的同學請舉手，…（依此類推）。請找到與自己報到同個號碼的同學，圍成一圈坐好。】</p>	37' (3' )	情緒樹海報 情緒卡x9
1-1-2	<p>(1-2) 認識情緒樹 【小朋友黑板上貼了一棵樹，它的名字就叫做「情緒樹」，聰明的你們，知道它長了幾顆果實嗎？那你們有沒有發現，情緒樹不只有九顆果實，而且這九顆果實還長得不太一樣也，他們各有一個名字。(介紹九顆果實的名字，並貼上九種情緒形容詞：難過、快樂、害怕、生氣、疑惑、害羞、驚訝、緊張、寂寞) 有沒有人對他們的名字不太了解的？可以舉手發問，讓我們再多認識它一點。(如果沒有同學發問，則繼續進行活動)】</p> <p>(1-3) 說明與討論情緒九宮格 【現在，老師發給每一組一張活動單，活動單上有剛才介紹過的九種情緒形容詞，以及一個賓果九宮格。請各組將這九種情緒形容詞填到活動單上，順序的安排你們可以自行討論。大家應該都玩過賓果吧！等一下，請各組先討論各種情緒怎麼表演，然後依序推派一個人到台前來，小聲告訴老師你要演出的情緒是什麼，再將那個情緒表演出來，表演的人只能使用臉部表情及肢體動作來演出這個情緒。過程當中，不能一個字一個字比，當然也不能說出這個情緒形容詞，最重要的是每個人演出的時間只有30秒。其他組別要判斷台前表演的同學所演出的情緒是什麼，並且在活動單上將那個情緒形容詞畫掉。最先完成兩條連線的組別，趕快舉手，老師對完答案，</p>	(3' )  (5' )	九宮格

<p>1-1-3</p>	<p>確定你們都沒有畫錯之後，就獲勝了喔！有問題嗎？（沒有）那各組開始討論吧！】</p> <p>（1-4）進行情緒九宮格活動</p> <p>【注意事項：1. 注意 30 秒的時間限制。2. 若台下的同學反應看不懂台上表演者之演出，要視情況要求表演者再表演一次。3. 讓各組先自行判斷台前同學所演出的情緒，等活動結束時，再利用一兩分鐘的時間，與全班討論正確答案，並了解答題過程中有出錯的組別之答題情況。4. 活動結束後，邀情自願者將尚未有人表演的情緒形容詞表演出來。】</p> <p>（1-5）小結</p> <p>【小朋友，經過剛剛這個活動，大家有沒有發現，有些情緒大家的表現方式都蠻一致的，很容易就辨認出來了；也有些情緒，每一個人的表演都不太一樣，不太容易辨認？（引用活動時的範例）這在日常生活中也是一樣的，我們每一個人對於每一種情緒都有自己獨特的解讀與表達方式。相同的一種情緒在不同的人眼裡，會是很不一樣的。就像你今天在路上看見某個人板著一張臉好像在生氣，他是真的在生氣呢？或是因為睡不夠而想睡覺，所以臉色不好？還是有其他更多諸如此類的原因？在不同的人的眼裡，每個人的解讀也都不盡相同。所以老師透過剛剛的活動，讓大家了解我們在日常生活中對於「情緒」的辨識，別人的情緒和你自己的情緒，你了解了嗎？現在，你對於這些情緒可能會有的表現方式，是不是有初步的了解了呢？現在，我們來看看在平時我們該如何表達情緒吧！】</p>	<p>（6'）</p> <p>（2'）</p>	<p>九宮格</p>
<p>1-2-1</p>	<p>2. 「我」的開場白</p> <p>（2-1）我這星期的心情是…</p> <p>【剛剛大家都初步了解情緒可能會有的表現方式，現在我們就來驗收看看。等一下，請兩個人一組，互相問對方這個星期過的如何？然後用「我這星期的心情是…」告訴你的夥伴，你的心情是如何？（教師先舉例說，我這個星期的心情是…。）（學生練習）大家都問完了嗎？那我想請大家告訴我，這星期你的是心情如何？從我的左手開始，每個人都用「我這星期的心情是…」來說。（學生發言）小朋友，為什麼我要讓大家用「我這星期的心情是…」來跟大家分享心情呢？不知道你們有沒有過告訴朋友你的想法，卻惹得他不高興的經驗，這就是溝通出了問題。所以，今天想跟大家說一說要怎樣表達出自己的感覺卻也不會讓別人覺得不舒服呢？】</p> <p>（2-2）我訊息</p> <p>【拿出我訊息海報配合說明我訊息的運用。</p> <p>內容情境：</p> <p>上週和朋友約好今天五點一起吃飯，而朋友七點才出現，現在你要告訴他你的想法。</p>	<p>（6'）</p> <p>（10'）</p>	<p>「我訊息」海報</p>

<p>1-2-2</p>	<p>A. 我餓著肚子等你二個小時，也不敢先去吃，怕你隨時會出現。說出自己的行為。</p> <p>B. 我很著急，擔心你是不是發生了什麼事情。說出自己的想法。</p> <p>C. 我覺得很生氣、好像不被重視。說出自己的情緒。</p> <p>D. 我希望下次如果你有事不能來你可以先通知我。說出自己的期望。】</p> <p>(2-3) 小結</p> <p>【我訊息就是將自己的感覺、想法說出來，重點是在表達自己的感受，而不是像是「你害我很生氣」這樣批評對方的話。如果可以很真實地表達自己的感受，讓對方了解我們真正的情緒，就能避免產生對方的防衛或敵意，增加了溝通的效能，大家懂了嗎？現在，先看一下老師手上的這個例子（「班上的同學婷婷常常跟小玉借東西，可是婷婷每次一借都很久，讓小玉覺得很不方便，今天婷婷又要跟她借漫畫書，這次小玉決定要向婷婷說……」），請各組利用下課時間討論練習一下，下一節課，我們要一起來進行我訊息表達。】</p> <p style="text-align: center;">～第一節結束～</p> <p style="text-align: center;"><b>第二節</b></p> <p style="text-align: center;"><b>壹、本節的準備活動</b></p> <p>一、教師準備</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大富翁遊戲組</li> <li>2. 骰子</li> <li>3. 小卡</li> <li>4. 音響、CD</li> </ol> <p>二、學生準備</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將桌椅移開，在教室中間圍一圈坐下</li> <li>2. 一顆愉悅的心</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>貳、本節的發展活動</b></p> <p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我訊息練習</li> </ol> <p>【剛剛我們已經知道小玉的困擾了，現在如果你是小玉，你會跟婷婷說些什麼呢？要記得用我訊息唷！（請四組發表討論出的我訊息說法）</p> <p>「班上的同學婷婷常常跟小玉借東西，可是婷婷每次一借都很久，讓小玉覺得很不方便，今天婷婷又要跟她借漫畫書，這次小玉決定要向婷婷說……」</p> <p>A. 我覺得很不方便，你沒有按時還我東西，讓我自己要用時都找不</p>	<p>(2' ) 「我訊息」學習單</p> <p>5'</p>
--------------	---	---------------------------------

<p>1-2-2</p>	<p>到。</p> <p>B. <b>我</b>覺得很生氣、好像不被尊重。</p> <p>C. <b>我</b>希望下次如果你跟我借東西，可以盡快還給我。</p> <p>我覺得很高興，因為大家都很認真在討論，回答的也很精采哦！藉由剛剛的練習，希望大家可以更了解我訊息。日常人際溝通中，我們容易表達錯誤、接收錯誤，是由於每個人對訊息的理解不同，如此常造成許多人際上的問題與紛爭。希望大家可以了解溝通的重要，且學會有效的溝通技巧，適當地表達出我們的感受和想法。】</p> <p>二、主要活動</p> <p>1. 情緒大富翁</p> <p>【現在，我們終於完成了情緒王國之旅，那就要來測試看看，大家是不是已經夠資格成為情緒王國的情緒大富翁了。接下來，我們要進行情緒大富翁的遊戲，用剛剛的組別四個人為一組，各組先選取代表你們的顏色。我們用猜拳決定順序，輪流派代表擲骰子，當你們走到所擲的點數上時，要共同完成上面的指令，看哪組先到終點就可以獲勝。】</p> <p>*遊戲有人到達終點為獲勝，但視時間決定活動的長短。活動結束後，帶領學生解決尚未有人解決的活動指令。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 分享回饋</p> <p>2. 祝福</p> <p>【最後，請大家牽起你身旁同學的手，請每一位小朋友給大家一句話的祝福，什麼樣的祝福都可以，由老師的左手邊開始。】</p> <p style="text-align: center;">～第二節結束～</p>	<p>25'</p> <p>10'</p>	<p>大富翁遊戲組 骰子</p> <p>小卡 音響、CD</p>
--------------	--	-----------------------	--