

110 學年度第一學期特教班社會領域教學方案設計

單元名稱	情緒萬花筒	授課日期	110 年 11 月 09 日	
授課班級	905 班	設計者	郭孟瑜	
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識與覺察自己的正負向情緒。 2. 因應與調適自己的正負向情緒。 3. 建立與維持正向人際互動關係。 			
活動名稱	活動流程	活動資源	時間	
一、情緒變變變	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師簡單說明何謂情緒。 2. 教師請學生舉例說說看情緒有哪些類型。 		5 分鐘	
二、情緒臉譜	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師透過情緒臉譜向學生介紹生活中常見的情緒種類及其意涵。 2. 教師舉例說明引發各種情緒出現的可能情境。 3. 教師發下「我的情緒臉譜」學習單，協助學生畫出三至五個平時最常出現的情緒狀態。 	簡報 PPT、 情緒臉譜學習單	25 分鐘	
三、情緒紅綠燈	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹「情緒紅綠燈」的內涵： <ol style="list-style-type: none"> (1)紅燈—停！（冷靜） (2)黃燈—想！（思考） (3)綠燈—行！（行動） 2. 教師以生活中會遇到的情境為例，協助學生了解： <ol style="list-style-type: none"> (1)同一個事件，不同方式思考，會有不同情緒。 (2)學會「情緒紅綠燈」，當負面情緒出現時，記得「停、看、聽」。 	簡報 PPT、 情緒紅綠燈學習單	14 分鐘	
四、結語	想法一改變，心情就跟著改變。覺察自己的情緒變化，冷靜思考，選擇合適的處理方式，當個情緒管理高手。		1 分鐘	