**教學活動設計**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教學領域 | | 綜合活動領域-輔導活動 | 教學日期 |  | | |
| 單元名稱 | | 轉換情緒So Easy | 班　別 | 804 | | |
| 教材來源 | | 修正康軒版八上內容 | 教學者 | 陳建誌 | | |
| 教學研究 | 教學重點 | 1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 | | | | |
| 教學資源 |  | | | | |
| 教學目標 | 1.認識與辨別情緒，並覺察情緒在個人生活中所造成的影響。  2.分析想法與情緒的影響，學習理性的情緒抒解方式。 | | | | |
| 能力指標 | 輔Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 | | | | |
| 教 學 活 動 | | | | | 評量 | 時間 |
| 一、引起動機  1. 準備兩個透明杯子及水，詢問有哪些同學口渴？選擇兩位同學進行體驗，將其中一人的杯子裝滿，將另一人的杯子僅裝一點點。  ※準備透明的杯子，同學才能看到差異。  2. 詢問參與體驗的同學：剛才的經驗，你們經歷了什麼樣的情緒？是什麼想法引發了這樣的情緒，甚至是行為反應？  3. 教師詢問其他觀察的同學:你們從旁觀者的角度，經歷了什麼樣的情緒與想法？  二、轉換想法So Easy  1. 剛才體驗活動的分享中可以發現，事件引發了個人情緒，以及一些生理、表情或行為反應。而且有可能同一件事情，但是不同的人就會有不同的想法，也就會產生不同的情緒與行為結果。  2.請看PPT上的漫畫，思考一下筱雄的情境，你會出現什麼樣的想法？而這些想法會引發哪些情緒？請寫下來。  3. 請小組成員先自行於組內分享想法與情緒。  4. 引導同學先確認何為「非理性、理性想法」。  5. 請於小隊內討論隊員的各種想法中，哪些部分屬於「非理性」及「負向」想法，哪些部分屬於「理性」及「正向」想法，並向全班分享。  ＊討論筱雄的想法時，詢問全班:「如果你是班上的同學，對於筱雄跌倒導致班上最後一名，你可能會產生的想法與情緒是什麼？」藉此更有助於改變或轉換筱雄的想法。  ＊適時歸納不同面向的想法，可能會出現的情緒。亦可深入討論，其實理性及正向想法有時也會出現不舒服的情緒，例如：「我這次表現得不好」，會產生難過的情緒；同樣的，非理性及負向想法，可能是為了避免不舒服的情緒產生，例如：「都是同學昨天拉我拚命練習害我今天腿軟跌倒」，以壓抑自己難過、沮喪的情緒。因此，重點最後應放在理性及正向想法的好處，是讓自己情緒不會太過低落之外，能以較正向積極的態度面對事情，引發出較好的結果。  6. 歸納：在生活中，真正引起我們情緒反應的往往不是事件本身，而是我們個人對這件事的主觀想法。同一件事情，從不同的角度去看，就會有不同的看法，進一步引起不同的情緒反應。  三、我的情緒轉轉彎  1. 教師帶領學生參考PPT範例，學習如何將非理性及負向想法轉換為理性及正向想法，並且思考兩種想法所引發的情緒反應、行為表現與後果。  ＊範例一：  (1)事件:用功準備段考，成績卻很差。  (2)引用範例:  非理性及負向想法：我一定很不聰明，不是念書的料→情緒反應:絕望→行為表現：放棄讀書→後果：愈考愈差，最後完全放棄學習。  理性及正向想法：可能是讀書方法錯了，去請教老師看看→情緒反應：希望感→行為表現：請教老師並修正讀書方法→後果：成績進步，對自己更有信心。  ＊範例二：  (1)事件：發現朋友私下跟別人一起指責我的行為。  (2)引用範例：  非理性及負向想法：朋友私下說我壞話，根本不把我當朋友→情緒反應:生 氣、失望→行為表現：不理會朋友→後果：關係變差，不再做朋友。  理性及正向想法：可能有什麼誤會或是我真的有哪裡做不好的話，我願意改變→情緒反應：不安，但是懷抱期待→行為表現:好好找朋友溝通討論→後果：修正自己的行為，與朋友更能交心。  2. 請寫在學習單上。  3. 邀請學生自由分享。  四、回饋與統整  1. 未來我會想將「情緒轉轉彎」的方法，使用在哪些生活事件中？實際使用後，我可能會有什麼不同？  2. 歸納：事情本身並無好壞，全憑你的想法和認知，我們對事情的解釋決定了自己的快樂或悲傷。接納情緒、傾聽內在訊息，了解自己為何有這樣的情緒，進而發展出一種新的想法，並試著對自己說說正向、理性的話語，以樂觀的態度面對事情，讓自己不陷入情緒的漩渦中，也能過得更快樂。  五、情緒紓解練習作業 | | | | |  |  |