

## 八年級輔導與社技共備教案-情緒篇

領域/科目		綜合活動領域輔導活動科		設計者	吳恒卉、游捷	
教學對象		新北市立平溪國中八年級學生		總節數	共_節, _分鐘	
單元名稱		情緒				
設計依據						
學習重點	學習表現			核心素養		
	學習內容					
與其他領域/科目的連結		身心障礙相關特殊需求領域之社會技巧課程。				
教學設備/資源		投影片、影片。				
參考資料						
單元目標						
教學活動設計						
教學活動內容及實施方式				時間	評量方式	備註 (教具、教學資源)

<p>一、情緒大總匯</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>想像力手榴彈:丟出想得到的所有情緒形容詞。</li> <li>情緒四象限:介紹情緒的四個不同象限區, 以及象限的橫軸代表正面-負面, 縱軸代表能量強度。</li> <li>分類大師:依照四象限, 將目前有的情緒形容詞分類。</li> <li>分組找情緒:計時3-5分鐘, 隨機分組, 每組拿不同顏色的便利貼, 想出符合此象限的情緒, 越多者得分。</li> <li>上台分享:將小組找到的情緒貼在四象限中, 並須以帶著該情緒念出情緒名稱。</li> <li>教師補充:將情緒象限補充地更加完整。</li> <li>小結論:有些象限的情緒似乎很少, 很難被我們察覺, 但並不表示他不存在。</li> </ol> <p>三、結語。</p>	20	口語 觀察	便條紙 四象限海報
<p>-----第二節課-----</p> <p>一、開場、回顧。</p> <p>二、身體掃描</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>身體掃描5分鐘。</li> <li>提問: <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 最有感覺的身體部位, 是什麼感覺?</li> <li>(2) 這個感覺可能來自最近發生什麼事情?</li> <li>(3) 經過這個身體掃描的過程, 現在的情緒?</li> </ol> </li> </ol> <p>三、標記情緒</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>說明: <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 感受到有情緒並且知道情緒從何而來, 就是辨別與理解情緒, 現在我們需要進到下一個步驟-標記情緒。</li> <li>(2) 標記情緒的意思:為情緒命名, 知道每個情緒的意思, 這樣可以讓我們更明白自己的狀態, 更清楚可以如何解決遇到的問題。</li> </ol> </li> </ol> <p>四、情緒與大腦</p> <div data-bbox="228 1330 722 1635"> <p>辨識情緒</p> <p>The diagram illustrates the interconnectedness of the body, emotion, and the brain. It features three interlocking gears of different sizes and colors: a large grey gear on the left labeled '身體' (Body), a medium orange gear at the top right labeled '情緒' (Emotion), and a small teal gear at the bottom right labeled '大腦' (Brain). The gears are meshed together, symbolizing how these three components are interdependent and influence each other.</p> </div>	10		
<ol style="list-style-type: none"> <li>情緒失調的大腦警訊: 觀賞影片:情緒功能&lt;當情緒升起, 你控制得住嗎?&gt; <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NxhtZmOkWbY">https://www.youtube.com/watch?v=NxhtZmOkWbY</a> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 情緒可幫助我們專注、記憶、學習</li> <li>2) 情緒會影響我們的決定</li> <li>3) 情緒會決定我與他人的關係</li> <li>4) 情緒來臨時不去面對, 終究會慢慢侵蝕我們</li> <li>5) 不知如何面對挫折時, 也無法繼續前進</li> <li>6) 當你無法正確發現情緒並處理時, 大腦就會失能。</li> </ol> </li> </ol>	15		

- 7) 大腦=CPU:當無法辨別情緒時,就會消耗CPU去辨識並嘗試處理,這樣的運轉很耗能,會占掉理性處理的CPU空間,而導致無法理性思考。
- 8) 大腦CPU最佳產能方式:先辨識情緒,並思考合適的處理,不用馬上處理就可以讓CPU有效的運轉。

\*能覺察自己情緒的人,才能避免受到影響\*

## 五、影片分析

藉由影片,分析角色們的情緒,並層層挖掘。

### 1. 分組討論:

### 2. 一組討論一個角色,並回答以下問題:

- (1) 這個角色最明顯的情緒是什麼?
- (2) 從哪裡看出他是這樣的情緒?(如:語言及非語言訊息)
- (3) 這個角色有無較不明顯的、比較深層的其他情緒?  
(舉例:A罵B, B生氣,但同時生氣是來源於覺得丟臉)
- (4) 請說明,這個角色發生了什麼事情?怎麼會產生這些情緒?

## 六、結語

我們常常會說自己很不爽,但這常常表面的情緒,有時生氣背後還有更深層的情緒,比如是挫折、委屈等等,如果我們更清楚自己的深層情緒,我們就可以更安撫自己,更順利面對遇到的問題。