

一年級正向教育課教案

浸信會沙田圍呂明才小學

一六至一七年度上學期

第五課：情緒炸彈

正向範疇	正向情緒								
對象	一年級								
基本觀念	<p>正向情緒隨處可見，我們每天都有機會經歷多次正向情緒，但未必能覺察到它們的存在。這些正向情緒的感覺，可以很短暫和很脆弱，但累積到一定水平會為我們的生活帶來正面改變。體驗正向情緒的第一步是學習讓自己有空間覺察它們的存在。快樂是一種形容正向情緒的感覺，當中包含了各種正向情緒如：開心、興奮、滿足等。</p> <p>情緒是一種對外在事物或刺激的個人反應，進而引發各種外在行為，外在行為是在情緒產生時的表達過程，如悲傷時會痛哭流涕，激動時會手舞足蹈，而這些相應的表達可分為三類：面部表情、身體姿態和語調，這些皆成為人們判斷和推測別人情緒的外部指標。</p> <p>面部表情：是由面部肌肉(眉、眼、鼻、嘴)的不同組合構成，是人類的基本溝通方式，也是情緒表達的基本方式。面部表情有泛文化性，同一種面部表情會被不同文化背景的人們共同承認和使用；5歲的孩子在辨認表情的精確度上已等同於成人。識別面部表情的研究還發現，最容易辨認的表情是快樂和痛苦。</p> <p>身體姿態：由人的身體姿態、動作變化來表達情緒。如高興時手舞足蹈、失敗時垂頭喪氣、緊張時坐立不安等。姿態和動作的表達不具有跨文化性，是通過學習獲得的。在不同的文化中，同一手勢所代表的含義可能截然不同，如豎起大拇指在許多文化中是表示誇獎的意思，但在希臘卻有侮辱他人的意思。</p> <p>語調：語調表情是通過聲調、節奏變化來表達情緒的，也是一種副語言現象，如言語中語音的高低、強弱、抑揚頓挫等。例如人們驚恐時尖叫；悲哀時聲調低沉，節奏緩慢；氣憤時聲高，節奏變快；愛慕時語調柔軟且有節奏。</p> <p>由於人類心理的複雜性，有時人們的外部行為會出現與主觀體驗不一致的現象。比如在一大群人面前演講時，明明心裏非常緊張，還要做出神態自若的樣子。</p>								
單元目標	1. 體驗負面情緒/觀察負面情緒出現時的身體表徵/行為。								
本節具體行為	1. 能辨認出負面的情緒。 2. 能說出負面情緒的身體表徵/行為。								
教學準備	上一個課堂活動影片/相片、氣球X2、相機/ipad								
教學流程	<table border="1"><tr><td>1. 回顧上一個課堂及分享</td><td>10分鐘</td></tr><tr><td>2. 正面情緒片段回顧</td><td>15分鐘</td></tr><tr><td>3. 炸彈</td><td>15分鐘</td></tr><tr><td>4. 總結及解釋延伸活動</td><td>5分鐘</td></tr></table>	1. 回顧上一個課堂及分享	10分鐘	2. 正面情緒片段回顧	15分鐘	3. 炸彈	15分鐘	4. 總結及解釋延伸活動	5分鐘
1. 回顧上一個課堂及分享	10分鐘								
2. 正面情緒片段回顧	15分鐘								
3. 炸彈	15分鐘								
4. 總結及解釋延伸活動	5分鐘								
延伸活動	情緒記錄表(二)								

教學流程

時間：45 分鐘

目標：透過活動，讓學生體驗負面情緒/觀察負面情緒出現時的身體表徵/行為。

時間	活動名稱	目的	活動內容	物資
10 分鐘	回顧上一個課堂及分享	回顧上一個課堂內容，加深對上一個課堂的了解，並為本課節作引子	<ul style="list-style-type: none">邀請學生拿出<情緒記錄表(一)>，教師就以下問題邀請幾位學生分享其記錄表的事件：<ul style="list-style-type: none">記錄是甚麼事件?在哪裡/是甚麼時候發生?事件發生時有甚麼人在旁?家人?朋友?老師?事件發生時你有甚麼情緒?(*注意:如有學生提出在同一事件出現超過一個情緒，教師可追加問題，邀請他/她揀選一個較明顯/強烈的情緒。)如果揀選 1-10 分，10 分是最強烈的情緒(如：最開心/最傷心)，1 分是最少/輕微的情緒，你有多少分?你為該面譜填上了甚麼顏色?為甚麼?邀請學生講出哪一個情緒是正面情緒(快樂)，教師詢問學生總共有多少個快樂面譜是填了顏色，是不是越多快樂面譜，這個星期過得越開心?分享過後，教師回收所有<情緒記錄表>。 <p>總結：</p> <ul style="list-style-type: none">情緒充斥在我們日常生活中，多留意帶來快樂的事件，可以讓生活更愉快(面對困難時也越有力量去面對)。	上一個課堂的延伸活動工作紙:情緒記錄表(一)
15 分鐘	正面情緒片段回顧	重溫上一個課堂的拍氣球活動	<ul style="list-style-type: none">教師把事先預備的影片/相片，先與學生回顧上一個課堂正向教育課的歷程，並詢問同學：<ul style="list-style-type: none">上一個課堂/片段中玩了甚麼活動?(拍氣球)哪位學生是遊戲組?玩遊戲時有甚麼情緒出現了?(興奮、刺激、緊張、害怕、失望...)觀察的學生回憶一下，玩遊戲的學生有甚麼讓你印象深刻的事?(動作、呼叫聲、表情)。播放上一個課堂的影片/相片，讓學生	上一個課堂活動影片/相片

			<p>欣賞，並讚賞答對了的學生。</p> <p>總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 集體遊戲會帶來很多正面情緒，而且更會令參與者及身邊的人感到快樂，還會加強學生/朋友間的連繫、感情；但緊張/刺激/害怕等等讓內心不舒服的負面情緒，也有其作用，在下一環節的活動會與學生一同體驗。 	
15分鐘	炸彈	以遊戲歷程體驗及觀察不同情緒的行為表徵	<ul style="list-style-type: none"> • 老師先準備相機，向着學生拍攝。 • 拿出 1-2 個氣球，並派給不同的學生，邀請他們輕輕搓氣球，並觀察學生的反應，如表情、動作、聲調等等，約 10 多秒後邀請學生將氣球傳給其他人，並重複上述活動。 • 約 5 至 6 位學生都體驗過搓氣球後，把所有氣球回收；並詢問有哪一位學生能協助把氣球弄破，可超過一位，如沒有學生舉手，教師可選擇一些較大膽的學生，或留給自己弄破氣球；如有，可邀請該學生站出黑板前，然後，數三聲後嘗試把氣球弄破。(不一定要弄破，只需要觀察到不同學生的情緒變化及應對行為即可。) • 教師播放活動過程中的影片(如有)，並總結剛才活動過程中，學生出現了的不同情緒，並邀請學生講出不同情緒的特徵。如驚慌、緊張等等，大多是「負面」的情緒，身體特徵包括： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 表情：眉心蹙緊、牙關緊咬、合起雙眼 ▪ 聲調：會呼叫 ▪ 行為：蓋起耳朵/雙眼、緊握拳頭 ▪ 身體反應：身體硬直/蹙緊、「起雞皮」、想走開/遠離氣球 <p>總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 正向情緒是讓自己感覺舒服，舒暢的情緒，會帶來歡笑及正面的回憶；負面情緒是讓自己感覺不舒服，但也有其作用，如保護自己:準備迎接「爆氣球」的情況。 	<ul style="list-style-type: none"> • 氣球X2 • 相機/ iPad

5分鐘	總結及解釋延伸活動	總結是次課節	<p>總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 今天我們一起體驗了負面情緒，如驚慌、緊張等等，請大家記着這些感覺帶來的身體反應，讓你在生活中經歷這些情緒時能夠發現他們的出現。 • 瞭解情緒命名很重要，因為能幫助自己更了解不同的感受，從而學習管理及控制自身的情緒；另一方面，能增進對別人的了解，並更懂得反應別人的情緒，如當別人傷心時，能夠觀察到並安慰別人。 • 不同的情緒皆有其作用，並無好壞之分，但處理情緒的形式是否恰當則有好壞之分，只要好好地處理，所有情緒都有他們的用處，要學會接納情緒，才能適當地表達自己的情緒。 	<p>延伸活動： 情緒記錄表 (二)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 派發另一張「情緒記錄表」，並邀請學生在這一星期繼續記錄自己的情緒。
-----	-----------	--------	--	--