

新北市 111 學年度實施家庭教育工作成果

自編家庭教育課程教材或設計教學活動

課程名稱	情緒與人際互動-我們與情緒的距離
課程主題	情緒知多少
參與對象	八年級
辦理日期	111.9-10 月
活動摘要	透過一系列辨識情緒、情緒調節、失落情緒的課程，讓學生理解情緒的重要性及人際關係的影響。



照片說明：課堂簡報。

803



組別：五 成員座號：2、4、11、26、27

代表情緒：討厭、不屑

出現時間：看到討厭的人、事物

出現時會有什麼行為：排斥、躲避、想吐、翻白眼

功能：被罵

組別：2 成員座號：21、19、23、16、2



代表情緒：驚訝、害怕、恐懼

出現時間：驚訝的時候、遇到威脅

出現時會有什麼行為：嚇到、逃跑、尖叫

功能：嚇到自己、嚇到別人、保護自己

照片說明：課堂學習單

課程名稱	情緒與人際互動-我們與情緒的距離
課程主題	情緒表演廳
參與對象	八年級
辦理日期	111.9-10月
活動摘要	透過一系列辨識情緒、情緒調節、失落情緒的課程，讓學生理解情緒的重要性及人際關係的影響。



照片說明：教師上課情形。

情緒觀測站

請觀察你一周的情緒，並完成以下表格：

最常出現的情緒	發生事件	情緒出現的原因	如何發現自己的情緒
生氣	玩遊戲被搶到懸賞	搶不到懸賞啊！ 原本期待得到100元	我搶到就很想把遊戲破壞（生氣的反應）
第二常出現的情緒	發生事件	情緒出現的原因	如何發現自己的情緒
無聊	上國文課文文	文文又很無聊 對文文沒興趣	因為我無聊到睡覺了

情緒詞彙表

生氣、憂鬱、害怕、快樂、驚訝、討厭、孤單、尷尬、難過、受傷、煩躁、挫折、沮喪、恐懼、焦慮、不安、悲傷、自憐、自責、內疚、羞恥、懊惱、無助、無奈、無力、無聊、後悔、著急、羞愧、委屈、失落、失望、絕望、心疼、不捨、惋惜、緊張、高興、愉快、舒服、欣喜、祥和、寧靜、滿足、得意、興奮、有趣、可惜……

情緒觀測站

請觀察你一周的情緒，並完成以下表格：

最常出現的情緒	發生事件	情緒出現的原因	如何發現自己的情緒
開心	考試完發成績	社理數英都超過90分 (達到理想分數)	心跳加速
第二常出現的情緒	發生事件	情緒出現的原因	如何發現自己的情緒
難過	考試完發成績	國文80分 (未達到理想分數)	難過想哭

情緒詞彙表

生氣、憂鬱、害怕、快樂、驚訝、討厭、孤單、尷尬、難過、受傷、煩躁、挫折、沮喪、恐懼、焦慮、不安、悲傷、自憐、自責、內疚、羞恥、懊惱、無助、無奈、無力、無聊、後悔、著急、羞愧、委屈、失落、失望、絕望、心疼、不捨、惋惜、緊張、高興、愉快、舒服、欣喜、祥和、寧靜、滿足、得意、興奮、有趣、可惜……

照片說明：學生學習單

課程名稱	情緒與人際互動-我們與情緒的距離
課程主題	情緒調節
參與對象	八年級
辦理日期	111.9-10月
活動摘要	透過一系列辨識情緒、情緒調節、失落情緒的課程，讓學生理解情緒的重要性及人際關係的影響。

29 ★

30 ★

31 ★

32 ★

33 ★

34 ★

35 ★

36 ★

照片說明：課堂簡報。

照片說明：學生學習單。

課程名稱	情緒與人際互動-我們與情緒的距離
課程主題	走過失落
參與對象	八年級
辦理日期	111.9-10月
活動摘要	透過一系列辨識情緒、情緒調節、失落情緒的課程，讓學生理解情緒的重要性及人際關係的影響。

情緒調節-小總結(2)

1. 我們可以透過改變想法，調適我們的情緒。
2. 除了調整想法，也可透過：轉移注意力、問題解決、人際支持、尋求協助等方式，來幫助我們調適情緒。



43 ☆

歡迎光臨遺失小館



44 ☆

你曾經遺失...



45 ☆

遺失帶給你什麼感覺...

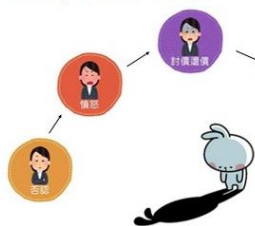
**失落
悲傷**





46 ☆

悲傷/失落五階段



47 ☆

照片說明：課堂簡報。

走過失落 組員：811 座號：44 姓名：呂芳庭 A-

在生命中，有曾經心愛的東西或是很寶貝的東西遺失了嗎...
當我們遇到不如意的事情時，會有很多複雜的情緒，有一種情緒叫做失落，當我們失去重要的關係、物品，或是遇上對你來說重要的事情不如意時，都會體驗到失落。讓我們一起走過失落...
請分享一件你願意分享的失落經驗。

Teacher_says 失落會經過那些階段呢？
Students_say @Teacher_says 否認 → 憤怒 → 討價還價 → 沮喪 → 接受

Teacher_says 有什麼讓過低落情緒的小秘方呢？
Students_say @Teacher_says 去打籃球、玩遊戲、吃東西

Teacher_says 今天的課程心得與收穫？
Students_say @Teacher_says 原來失去一件東西會那麼心痛

事件：失去心愛的東西
情緒：難過
行為：大哭一場

走過失落 組員：803 座號：08 姓名：呂芳庭 A+

在生命中，有曾經心愛的東西或是很寶貝的東西遺失了嗎...
當我們遇到不如意的事情時，會有很多複雜的情緒，有一種情緒叫做失落，當我們失去重要的關係、物品，或是遇上對你來說重要的事情不如意時，都會體驗到失落。讓我們一起走過失落...
請分享一件你願意分享的失落經驗。

Teacher_says 失落會經過那些階段呢？
Students_say @Teacher_says 否認 → 憤怒 → 討價還價 → 沮喪 → 接受 (悲傷五階段)

Teacher_says 有什麼讓過低落情緒的小秘方呢？
Students_say @Teacher_says 聽音樂、睡覺

Teacher_says 今天的課程心得與收穫？
Students_say @Teacher_says 以前對很多事情都不了解，希望能有更多這樣的機會去學習。

事件：失去心愛的東西
情緒：難過、失望
行為：事情做得不順利、哭

照片說明：學生學習單。

課程名稱	生命中的壓力
課程主題	壓力(Where are you?)
參與對象	九年級
辦理日期	111.10-12月
活動摘要	協助學生辨識生活壓力，發展合適的方式與紓壓方法。並與產人產生良好的互動關係。

照片說明：課堂簡報。

照片說明：學生學習單

課程名稱	感恩時刻
課程主題	感恩小禮物
參與對象	七、八、九年級
辦理日期	112.3-5 月
活動摘要	1. 認識母親節的由來及意義，並能反思媽媽在家庭及自身生命中的角色及影響。 2. 透過烘焙製作，思考對於媽媽/主要照顧者的感謝，進而思考對於小團體製程中，被幫助的經驗。 3. 透過感恩經驗分享，練習表達謝意，也進而肯定小團體成員的協助。



照片說明：學生透過烘焙製作，體驗並思考家人的辛勞，以表達感謝之意。