



活動名稱

# 心情變變變



適用對象

國小高年級

教學時間/節數

80分鐘/1節

影片資源

【2014年感動99得獎作品】

家的魔力

九年一貫

領域能力指標

綜合1-3-6-1 瞭解自己與家庭、社區環境的關係，並能說出自己的角色。

家政4-3-3 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。

設計理念

透過討論及反思去思索家人間的關懷，並理解家人給予的正向力量可以讓我們轉換心情，協助我們繼續前進。

教學目標

- 一、能覺知家人的關懷所帶來的影響。
- 二、能描述出家人正向的關懷。

課前準備

每人一張A4白紙

## 一、準備活動

- (一) 引起動機: 說說看，每天早晨出門離開家，一直到回家這段在外面的時間，你曾經在外面遇到過哪些沮喪、傷心、或不如意的事嗎？(參考答案:社會課要做報告很煩、要去安親班寫很多評量很累人。)

## 二、發展活動

- (一) 影片欣賞  
(二) 討論與分享:

將學生分成數組，就影片中的各個人物，自行選擇一個人物，猜猜看他進門前可能發生了什麼事，在門內又有什麼樣的對話，之後出家門的情形為何？(請教師再播放一次影片)

參考答案:

- 1.在學校被同學誤會了，很沮喪的回家，家人告訴她，去跟同學解釋清楚，有時雖然不能解決問題，但話說出來，心情會比較好。
- 2.學校大隊接力比賽，都是因為自己掉棒，導致班上從第一名變最後一名，心裡非常難過，家人告訴她，問自己有沒有盡力了，若有下次要更小心。
- 3.考試成績不理想，非常難過，家人告訴她盡全力就是最棒的，繼續加油。
- 4.參加音樂歌唱比賽沒有入圍，非常沮喪的回家，家人告訴他，你是很有實力，再接再厲，繼續去參加不同比賽，一定有人會肯定你的。

- (三) 心情變變變：

請學生依照心情變變變的學習單步驟說明，完成後與同學分享，再將卡片送給家人。

教學內容

## 三、總結活動

家人間彼此的關心是讓每個家人從家走出去時，都能帶著滿滿的正向力量，迎接一切的挑戰。家可以讓人有安定的感覺，除了接受家人關懷，也別忘了給予家人關懷。

教學評量

- 一、能理解家人的關懷可以轉換我們的心情。
- 二、能依實例具體寫出家人之間的正向關懷。

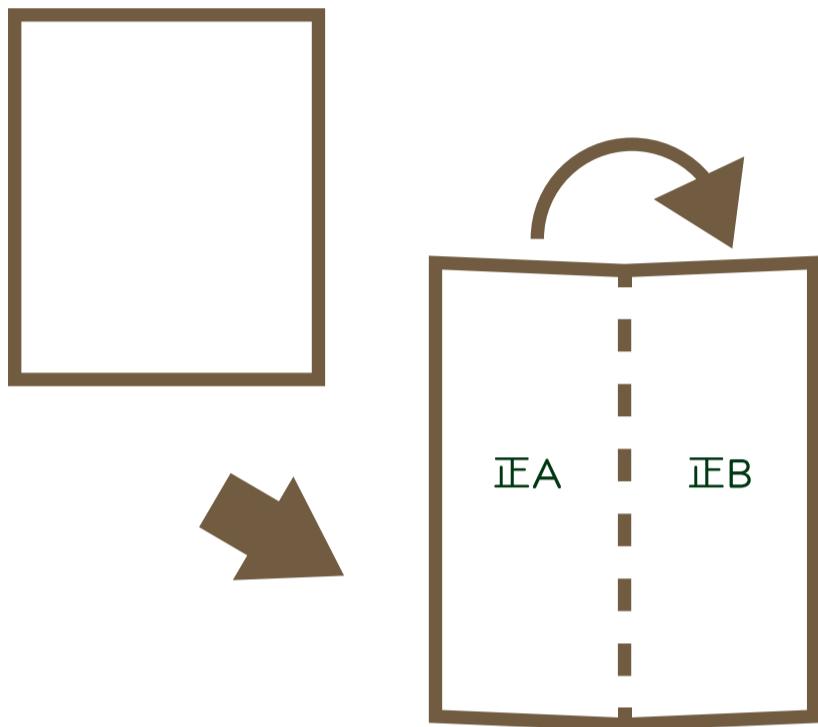
# 心情變變變

「家」常常可以給我們許多正向力量，想想看，當我們帶著不同的心情回家時，家人的正向回應常可以轉變我們的心情。

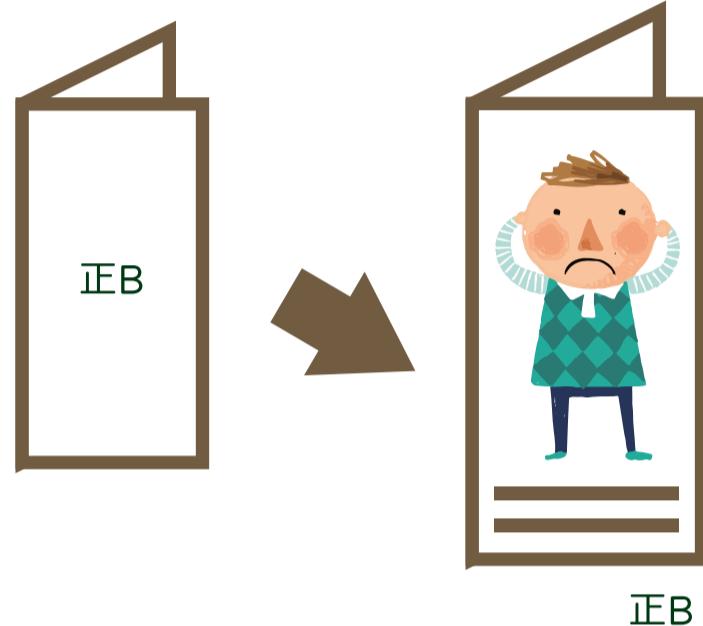
現在輪到你來給家人正向力量，請依照下列的步驟完成心情變變變後，與同學分享後，再將此卡送給家人。



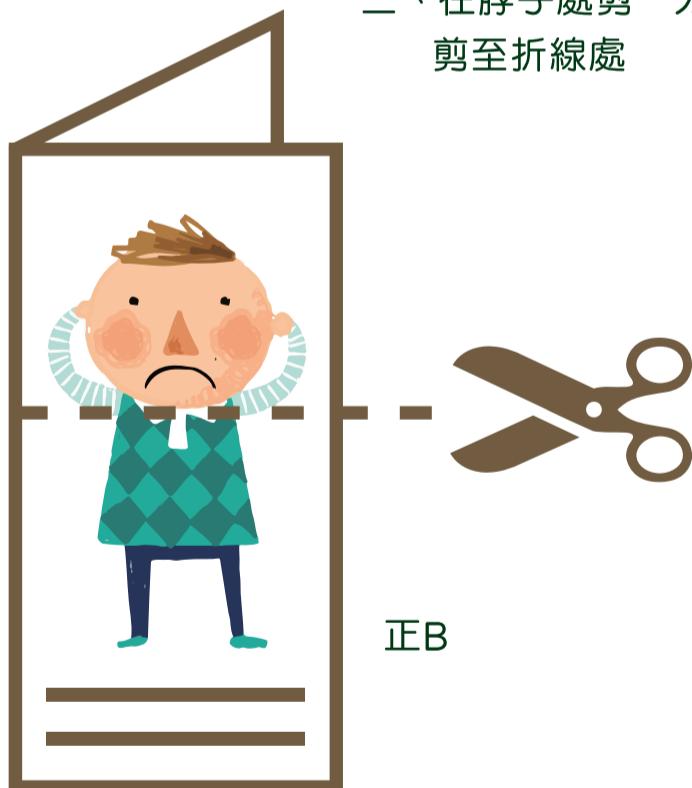
一、每人發一張A4白紙，將白紙直拿對折



二、在紙的正面(正B) 畫一個家人，並在人的下方寫下所面臨的情境並畫上適合的表情



三、在脖子處剪一刀  
剪至折線處



四、把頭的部分打開，再畫上給予正向力量後的臉部表情，並在下方寫出你所給予的正向話語，



反A 反B



## 情境參考

(可從以下情境參考中選擇一個情境或是就自己以往經驗)

- 1.誰跟最要好的朋友吵架了。
- 2.誰上班回來後一臉疲倦的樣子。
- 3.誰打球時跌倒，膝蓋破皮。
- 4.誰領獎時，在台上跌了一跤。
- 5.誰代表班上參加演講比賽，結果尚未公布。