



電話：3622 1243 / 3622 1987

電郵：info@kiddyimagination.hk

網站：<https://www.kiddyimagination.hk>

<https://www.facebook.com/kiddyimagination>

地址：香港九龍旺角奶路臣街 38 號麥花臣匯 5 樓 508 室

情緒 Mix & Match 教材套

【單元一：基本情緒顏色分類】

訓練目標：

- ◇ 讓學生認識 5 大「情緒家族」- 開心(黃色)、傷心(藍色)、憤怒(紅色)、害怕(紫色)、厭惡(綠色)
- ◇ 讓學生懂得透過顏色表達自己的感受

所需教材：

- ◇ 「我的情緒小隊」簡報
- ◇ 「情緒鬥快拍」簡報
- ◇ 「我的情緒小隊」工作紙
- ◇ 情緒 Mix & Match 遊戲卡

建議教學流程 及 活動：

時間	活動	物資
10 分鐘	介紹「情緒小隊」角色 <ul style="list-style-type: none">➢ 情緒森林裡面住了 5 隻小動物，分別是：<ol style="list-style-type: none">1. 白兔姐姐 (開心)2. 松鼠妹妹 (傷心)3. 猴子哥哥 (憤怒)4. 老鼠弟弟 (害怕)5. 狐狸妹妹 (厭惡)	◇ 「我的情緒小隊」簡報
30 分鐘	遊戲一：情緒鬥快拍 <ul style="list-style-type: none">➢ 桌上擺放 5 張情緒卡 (開心、傷心、憤怒、害怕及討厭)➢ 導師隨機翻開情境卡，學生需鬥快就情境卡選擇合適的情緒認知卡➢ 學生需就自己的選擇作出解說，試說說為何自己面對這樣的情境時會產生這種情緒➢ 最快的一位，如能成功講出自己產生該情緒的原因，導師及同學認為合理，便能成功取得該張情境卡➢ 看看最後誰能收集最多的情境卡 教學重點 / 反思提問： <ul style="list-style-type: none">➢ 是不是所有同學在面對一樣的情境時都會產生相同的情緒及感受？為什麼？➢ 為什麼我們在面對一樣的情境時都會產生不一樣的情緒及感受？➢ 儘管大家在同樣的情境下，都能感受到相同的情	◇ 「情緒鬥快拍」簡報 ◇ 情緒 Mix & Match 遊戲卡 <ul style="list-style-type: none">- 31 張情境卡- 5 張情緒認知卡 (每種顏色各 1 張)



電話：3622 1243 / 3622 1987

電郵：info@kiddyimagination.hk

網站：<https://www.kiddyimagination.hk>

<https://www.facebook.com/kiddyimagination>

地址：香港九龍旺角奶路臣街 38 號麥花臣匯 5 樓 508 室

	<p>緒，但每人心中的想法(原因)及情緒的強度會否一樣？為什麼？</p> <p>變奏版：情緒大風吹</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 課室前劃分為 5 個空間，每一個空間代表一種情緒顏色，擺放 1 張情緒卡(可利用附頁 1 的 5 隻情緒森林小動物來代替)➤ 導師隨機翻開情境卡，學生需就情境卡選擇合適的情緒認知卡，鬥快跑到適合的情緒空間➤ 學生需就自己的選擇作出解說，試說說為何自己面對這樣的情境時會產生這種情緒	
20 分鐘	<p>練習一：「我的情緒小隊」</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 完成「我的情緒小隊」工作紙➤ 完成後可請同學進行分享	◇ 「我的情緒小隊」工作紙