

新北市智光高級商工職業學校 114 學年度第二學期輔導科情緒陰影教學活動設計表

教學單元	情緒管理-認識自己的情緒陰影		授課教師	杜蒂柔
授課班級	二年級	課程名稱	認識自己的情緒陰影	
教學日期	115 年 5 月 26 日星期二 第 1 節		授課地點	教室
學生學習 背景分析	1. 認識有關情緒陰影的面向，人性陰影、情感陰影、思想陰影、行動陰影、慾望陰影 2. 由情緒陰影的測驗，讓學生認識自己在情緒管理上的面向呈現			
教學方法	講述法、問答法、討論法、實際操作法			
教學資源	手機、多媒體、網路			
教學目標	1. 認知目標：能說出與心情有關的相關詞彙 2. 技能目標：能認識情緒陰影的來源 3. 情意目標：認識自己的情緒陰影			

時間	教學歷程與內容	教學資源	教學方式	教學評量	
4 分鐘	【引起動機】 1. 認識情緒陰影	網路	問答法	學習單	
5 分鐘	2. 認識五種情緒	PPT			
5 分鐘	3. 認識情緒陰影的五個面向		講述法		
	【發展活動】 認識自己的情緒陰影				
3 分鐘	1. 發下手機，開機並進入社群	電腦/手機			
20 分鐘	2. 使用手機點選連結做情緒陰影測驗	電腦/手機	實際操作法	教師以觀察評量了解學生的學習成效。	
10 分鐘	3. 於學習單完成情緒陰影測驗雷達圖結果				
	4. 交回手機				
	【綜合活動】				
5 分鐘	與同學分享自己的情緒陰影圖		討論分享法		
	【結束活動】 情緒陰影圖完成，繳回學習單做為生命教育成績，於下次生命教育課程時講解				

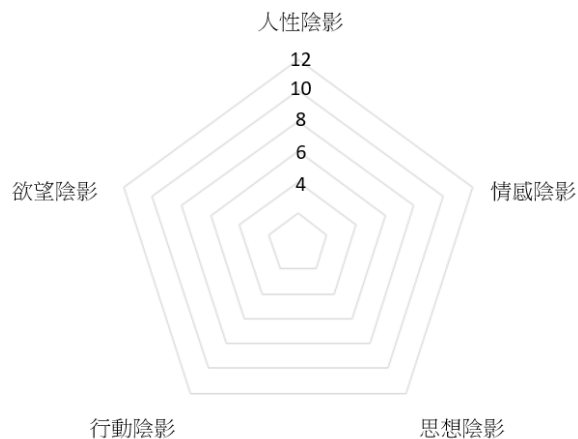
【活動學習單】

班級_____ 座號_____ 姓名_____

主題：情緒管理-認識自己的情緒陰影

1. 人的情緒受控於腦袋裡的五個情緒，完成表情描述及造型顏色配對

樂樂	表情：
	顏色：
憂憂	表情：
	顏色：
怒怒	表情：
	顏色：
厭厭	表情：
	顏色：
驚驚	表情：
	顏色：



2. 我的陰影分數為_____分