

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	多媒科二年行、善班	課程名稱	認識自己的情緒陰影	
教學日期	112年4/25~5/16日 星期二 第4節 112年4/26~5/17日 星期三 第2節		授課地點	307、308 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	<p>【引起動機】</p> <p>1. 認識情緒陰影</p>	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	
	<p>【發展活動】</p> <p>認識自己的情緒陰影</p>			
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		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	電腦/手機		
	4. 交回手機			
	<p>【綜合活動】</p>			
5 分鐘	與同學分享自己的情緒陰影圖		討論分享法	
	<p>【結束活動】</p> <p>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</p>			

111 學年度第 二 學期 生命教育學習單(二)

班級 二 卷 座號 10 姓名 王宜誠

主題：情緒管理-認識自己的情緒陰影

1. 人的情緒受控於腦管理的五個情緒，完成表情描述及造型顏色配對

快樂	表情：開心
憂鬱	顏色：黃
憂鬱	表情：傷心
憂鬱	顏色：藍
忿怒	表情：生氣
忿怒	顏色：紅
厭厭	表情：厭煩
厭厭	顏色：綠
驚覺	表情：緊張
驚覺	顏色：紫

2. 我的陰影分數為 40 分

111 學年度第 二 學期 生命教育學習單(二)

班級 二 卷 座號 14 姓名 邱柏諳

主題：情緒管理-認識自己的情緒陰影

1. 人的情緒受控於腦管理的五個情緒，完成表情描述及造型顏色配對

快樂	表情：鬆弛開心，給人有種太陽花的感覺
快樂	顏色：黃
憂鬱	表情：看起來怕很怕，很像被嚇起來
憂鬱	顏色：藍
忿怒	表情：凶惡，沒有一種不被罵的感覺
忿怒	顏色：紅
厭厭	表情：就像我們看見蟲草不覺得害怕
厭厭	顏色：綠
驚覺	表情：反自時都會被驚嚇，給一種不安感
驚覺	顏色：紫

2. 我的陰影分數為 29 分

111 學年度第 二 學期 生命教育學習單(二)

班級 二 卷 座號 8 姓名 陳筱貝

主題：情緒管理-認識自己的情緒陰影

1. 人的情緒受控於腦管理的五個情緒，完成表情描述及造型顏色配對

快樂	表情：微笑，充滿活潑
快樂	顏色：黃色
憂鬱	表情：憂傷
憂鬱	顏色：藍色
忿怒	表情：生氣
忿怒	顏色：紅色
厭厭	表情：厭世
厭厭	顏色：綠色
驚覺	表情：擔心
驚覺	顏色：紫色

2. 我的陰影分數為 27 分

111 學年度第 二 學期 生命教育學習單(二)

班級 二 卷 座號 11 姓名 林海穎

主題：情緒管理-認識自己的情緒陰影

1. 人的情緒受控於腦管理的五個情緒，完成表情描述及造型顏色配對

快樂	表情：開心，保持樂觀
快樂	顏色：黃色
憂鬱	表情：悲傷，難過的
憂鬱	顏色：藍色
忿怒	表情：生氣，憤怒的
忿怒	顏色：紅色
厭厭	表情：厭惡的
厭厭	顏色：綠色
驚覺	表情：緊張，害怕
驚覺	顏色：紫色

2. 我的陰影分數為 33 分

111 學年度第 二 學期 生命教育學習單(二)

班級 二 卷 座號 2 姓名 郭福

主題：情緒管理-認識自己的情緒陰影

1. 人的情緒受控於腦管理的五個情緒，完成表情描述及造型顏色配對

快樂	表情：開心，保持樂觀
快樂	顏色：黃色
憂鬱	表情：憂愁
憂鬱	顏色：藍色
忿怒	表情：咬牙切齒
忿怒	顏色：紅色
厭厭	表情：厭世
厭厭	顏色：綠色
驚覺	表情：隨時無利都在擔心
驚覺	顏色：紫色

2. 我的陰影分數為 31 分

111 學年度第 二 學期 生命教育學習單(二)

班級 二 卷 座號 1 姓名 蔡奕慶

主題：情緒管理-認識自己的情緒陰影

1. 人的情緒受控於腦管理的五個情緒，完成表情描述及造型顏色配對

快樂	表情：快樂
快樂	顏色：黃色
憂鬱	表情：難過
憂鬱	顏色：藍色
忿怒	表情：生氣
忿怒	顏色：紅色
厭厭	表情：厭煩
厭厭	顏色：綠色
驚覺	表情：恐慌
驚覺	顏色：紫色

2. 我的陰影分數為 30 分