



旭日教育基金會  
Rising Sun Education Foundation

# 情緒知多少活動方案

結合情緒，讓學生自製卡牌遊戲

## 這份方案帶給孩子什麼？

- 發揮創造力結合數學製作出卡牌遊戲。
- 理解在日常生活當中會需要用到的數學。

## 活動方案內容摘要

- 1 認識彼此—製作名牌認識新朋友
- 2 情緒知多少—一起來認識情緒有哪些
- 3 卡牌遊戲—一起來製作屬於自己的撲克牌



# 認識彼此 | 製作名牌認識新朋友

## 活動一、認識彼此

各式實作記錄呈現、自製名牌

### 圍圈活動－初次見面

今天是初次見面，大家可以分享一下今天的心情如何？  
並試著說說看為什麼呢？

### 引導分享－討論自我介紹需要哪些要素

剛才讓大家分享了今天的心情，接下來介紹你自己吧！  
大家平常有自我介紹的經驗嗎？你都會分享甚麼呢？  
(老師可以自行先舉例做分享)

### 討論統整

你們從剛才老師的自我介紹中聽到了甚麼呢？  
引導學生統整自我介紹需要有興趣、生日、喜好等等。

## ● 個人創作－做出屬於自己的名牌

- 1 討論製作自我介紹名牌需要哪些材料呢？
- 2 學生於名牌紙寫下自己的名字及介紹內容，當中需包含剛才討論統整的內容！並畫喜歡的圖案在旁邊。
- 3 分享製作的名牌，可透過遊戲「是誰的餅乾藏在餅乾盒裡」引導互動。



# 情緒知多少 | 一起來認識情緒有哪些

## 活動一、情緒知多少

探討日常生活當中會遇到哪些情緒

### 團體遊戲—大風吹

遊玩團體遊戲，關主出題某個特殊特徵

EX.穿黃色衣服的人

被喊到特徵的人現要起身換位置，關主同一時間搶位置，剩下沒有被分配到位置的人便成爲下一輪的關主繼續出題。

### 情緒討論

- 1 討論在剛才的遊玩過程中出現了哪些情緒，並試著分享看看。
- 2 老師準備情緒圖卡，由老師或者是學生提出生活當中會出現的情境題，詢問學生可以如何對應情境當中出現的情緒。



## ● 個人分享－整體感受

統整今日活動中最印象深刻的地方，你的感受是什麼？

※情緒圖卡



驚訝



難過



高興



平靜



擔心



焦慮



得意



輕鬆



丟臉



※情緒圖卡



羨慕



愧疚



忌妒



無助



挫折



害怕



無助



委屈



生氣



緊張



厭煩

## 活動二、情緒超級比一比

探討日常生活當中會遇到哪些情緒

### 情緒影片引導討論

觀看情緒影片並討論生活中對應情境。

老師可依現場孩子常見的情緒反應，挑選合適的情緒影片。

[情緒娃娃-驚訝 影片](#)

[情緒娃娃-生氣 影片](#)

[情緒娃娃-難過 影片](#)

[情緒娃娃-幸福 影片](#)

### 遊戲互動

小組排成一排，第一位比出老師提出的情緒圖卡題目，並將動作依序向後傳，傳到最後一位的人要猜老師出的題目是甚麼！

## 情緒統整

**STEP1** 讓學生將剛才活動中有出現過的情緒統整，並說說看哪些情緒比較少遇到，試著舉例看看。

**STEP2** 隨機請學生針對不同的情緒，類舉生活中會出現的情境。





## 活動三、情緒臉譜創作

探討日常生活當中會遇到哪些情緒

### 情緒影片引導討論

觀看情緒影片並討論生活中對應情境。

老師可依現場孩子常見的情緒反應，挑選合適的情緒影片。

[情緒娃娃-驚訝 影片](#)

[情緒娃娃-生氣 影片](#)

[情緒娃娃-難過 影片](#)

[情緒娃娃-幸福 影片](#)

### 八格畫創作

帶孩子將紙分成8塊，  
並讓孩子從故事情境中  
繪出情緒感受。



## 情緒臉譜創作

老師編一則故事，故事內含幾種情緒，並讓學生討論故事中出現了哪些情緒。以下範例：

鈴鈴鈴鈴，美好的星期一早晨鬧鐘響起，

「不~~~~我要準備去上課了(煩躁)」

突然，媽媽走進來

「現在都幾點了，你是要不要起床啦(媽媽生氣/小朋友驚嚇)」

換好衣服聞到一陣香味

心想「哇是早餐的味道(開心)，是我最愛吃的！」

在往學校的路上，我一邊踢著石頭，到了校門口的時候，

碰!!!我就跌倒了(難過)

路上發生了    什麼事    (孩子自由發揮)

以上的故事中涵蓋了煩躁、生氣、驚嚇…等6種情緒

## 活動四、情緒賓果

探討日常生活當中會遇到哪些情緒

### 情緒影片

觀看情緒影片並討論生活中對應情境。

老師可依現場孩子常見的情緒反應，挑選合適的情緒影片。

### 情緒賓果

- 1 將紙分成16塊，在格子當中畫下不同的情緒吧！
- 2 各組輪流提出一個情緒，並輪流分享自己或是他人何時會出現該情緒。
- 3 各組圈出相對應的情緒，最後先連線者獲勝。

### 分享情緒

分享今天的創作當中畫下了哪些情緒。

# 活動五、我的感覺



探討日常生活當中會遇到哪些情緒

## 分享喜好

圍圈分享各自喜歡的東西，有沒有其他人跟我一樣呢？

## 共讀繪本

共讀《我的感覺》繪本

## 分享感受

- 1 分享今天在書本當中看見的感覺有哪些
- 2 在情緒圖卡中分享哪些是好感覺/壞感覺



# 卡牌遊戲 | 一起來製作屬於自己的撲克牌

## 活動一、卡牌遊戲準備

### 認識撲克牌

#### 認識撲克牌

- 1 撲克牌是什麼？撲克牌的玩法有哪些？
- 2 發下撲克牌讓各組遊玩
- 3 小組紀錄下卡牌的特徵(看到/摸到了甚麼)

#### 統整資訊

- 1 老師帶領學生將卡牌特徵紀錄在海報紙上面
- 2 分享製作卡牌所需的材料

#### 卡牌剪裁

- 1 老師拿出全開西卡紙，討論如何將其剪成卡牌
- 2 學生動手將全開西卡紙裁剪成卡牌

#### 分享感受

分享過程中對他人的感謝



## 活動二、卡牌製作階段

### 卡牌製作

#### 播放影片

##### [廣告影片](#)

- 1 製作過程中播放多部影片啟發學生對情緒的感受，並將有出現的情緒進行小組討論：看完影片當下的情緒，如果你是影片當中的角色，你會是什麼情緒等。
- 2 面對難過的人可以如何安慰她呢？

#### 繪製情緒

- 1 在卡牌上畫出事件以及相對應的情緒
- 2 分享各自繪製了哪些情緒

#### 功能卡製作

- 1 製作起點、終點和陷阱卡
- 2 分享各自繪製了哪些功能卡
- 3 製作骰子完成遊戲製作



# 活動三、卡牌遊戲

## 自製撲克牌

### 認識遊戲玩法

介紹遊戲需要的要素有哪些

介紹遊戲闖關流程

### 闖關遊戲

各組輪流至其他組遊玩製作的遊戲

### 綜合回饋

回饋整個學期各自的心情





旭日教育基金會  
Rising Sun Education Foundation

# 教學資源回饋表單

謝謝您下載旭日的教學資源，我們希望透過分享  
實際課堂運用策略與教材，陪伴您學習成長，並  
提供專業對話交流的機會。

