

南投縣水尾國民小學 113 學年度家庭教育執行成效檢核

檢核項目：4-2-7 憂鬱自傷防治初級預防宣導

南投縣 113 學年度水尾國民小學辦理憂鬱自傷防治初級預防宣導活動

「促進學生正向思考情緒管理壓力調適及心理健康」成果資料

時間：113 年 9 月 4 日	地點：活動中心	參加人數：學生 30 人
<p style="text-align: center;">主題：認識情緒、學習快樂</p> <p>一、認識情緒：猜猜我的情緒</p> <p>利用情緒卡，請學生上台表演卡片上的情緒，台下學生猜測台上學生表達的是何種情緒。透過這個過程引領學生認識情緒並且察覺個人在不同社會情境裡，所萌生的情緒感受，諸如：生氣、緊張、憤怒、開心、害怕、不安、自卑……。</p> <p>二、學習快樂：練習正向思考與情緒表達</p> <p>以龜兔賽跑為故事腳本，請學生想像自己是兔子或是烏龜發，面對腳本中的情境，心生何種想法與情緒。請數名學生上台發表，請台下學生比較台上數名學生的表達，何者想法與情緒較為正向。接著請學生練習將所聽到的負面想法與情緒表達扭轉為正向的想法與情緒表達。以三位學生目睹一位同學踩到香蕉皮而滑倒為情境腳本，請學生請學生想像自己是目睹或是滑倒的同學，面對這樣的情境心生何種想法與情緒。請數名學生上台發表，請台下學生比較台上數名學生的表達何種想法與情緒較為正向。接著請學生練習將所聽到的負面想法與情緒表達扭轉為正向的想法與情緒表達。</p> <p>三、學習適切抒發負向情緒的方法：如到郊外爬山、運動、唱歌、對著青山高喊、或是從事其他正向的休閒活動。</p>		

南投縣水尾國民小學 113 學年度家庭教育執行成效檢核

檢核項目：4-2-7 憂鬱自傷防治初級預防宣導

