



【情緒管理遙控器】 活動學習單

____年____班____號 姓名：_____

第一部分：情緒訊息大偵探

請從組內的「情緒事件卡」中抽取一張，仔細觀察卡片內容，勾選或寫下你觀察到的訊息：

1. 我們抽到的事件是：_____。

2. 情緒訊息：

面部表情：☐流眼淚 ☐臉部漲紅 ☐眼神呆滯／沮喪 ☐咬牙切齒／面目猙獰

肢體動作：☐握拳 ☐跺腳 ☐摔東西 ☐身體緊繃 ☐逃避／退縮

語氣表現：☐變得沉默 ☐針對性強 ☐說話變大聲 ☐語氣尖銳激烈

第二部分：情緒解碼(因果語句完成)

請根據你們觀察到的情緒訊息，小組討論後完成下列語句：

因為「_____」(事件)發生，當事人因為「_____」(猜測的原因)」，所以產生「_____」(辨識出的情緒)」的情緒。

提示 原因可參考「認知想法」，如太在乎別人評價、家人要求做事細心等。

第三部分：情緒遙控器大作戰

現在，請你們操作「情緒控制按鈕卡」，為當事人找出最適合的控制方法。

1. 我們按下這顆按鈕：【_____鍵】(情緒控制按鈕卡功能鍵名稱)。

2. 這個功能的目的是：_____。

3. 具體行動(情緒應變卡)：我們挑選了「_____」這張應變卡，具體作法是：_____。

第四部分：快轉想未來

如果當事人使用了這個情緒控制按鈕卡功能，預期會有什麼改變？_____

健康與體育

情緒管理 遙控器主題包



把情緒，交回自己手中
用「遙控器」學會覺察、調整與選擇

編著：黃蕙欣老師



SEL
社會情緒學習
推薦



圖片提供 / 康軒文教事業 - stock.adobe.com



康軒教學補給



電子檔下載

配合國中健康與體育
3 上第三單元第 1 章

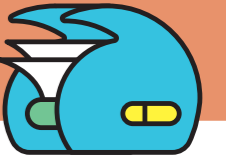
康軒文教事業



Know
Know 腦袋星球



使用說明



一 適用科目

國中健體3上課本第三單元第1章。

二 設計概念

情緒是面對事件的自然反應，但反應方式可以透過學習來調整。本主題包以學生熟悉的生活情境為基礎，結合「情緒控制按鈕卡」的操作設計，陪伴學生覺察情緒、嘗試不同回應方式，並在安全的學習情境中練習做出更合適的情緒選擇，逐步培養穩定的情緒調節能力。

三 主題包內容物

情緒事件卡 共12張



情緒控制按鈕卡 共6張



四 遊戲人數與時間

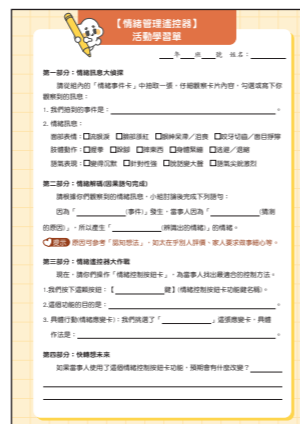
- 建議人數：3~5人一組。
- 課堂時間：約25~30分鐘(1節課可完成)。



情緒應變卡 共16張



活動學習單 共1頁



五 活動設計

活動(一) 情緒讀心術(情緒覺察、辨識情緒訊息)

操作流程

- 將學生分組(建議3~5人一組)。
- 每組抽取一張「情緒事件卡」。
- 引導學生觀察卡片中角色的行為與對話，找出角色可能出現的情緒訊息。
- 請小組說出他們觀察到的情緒訊息。
- 教師可引導學生從三個面向觀察：
 - (1)面部表情，如流眼淚、臉部漲紅、眼神呆滯。
 - (2)肢體動作，如握拳、跺腳、身體緊繃。
 - (3)語氣表現，如說話變大聲、語氣尖銳、變得沉默。

得分建議：能正確指出情緒訊息，可給予得分或口頭回饋，若班級不適合競賽，可不計分，專注於討論。

活動(二) 邏輯解碼器(情緒理解)

操作流程

- 延續活動一，小組進一步討論「為什麼會出現這樣的情緒」。
- 請學生運用指定句型：「因為(事件)發生，當事人因為(猜測的原因)，所以產生(情緒)」，完成情緒推論。
- 鼓勵學生結合課本中「想法、感受或生理狀態」等概念進行討論。教師引導強調「原因是推測」，不是唯一答案，並可提醒學生：事件本身是中性的，情緒來自於人的想法。

活動(三) 遙控器大對抗(情緒調節、健康行動策略)

操作流程

- 請小組針對同一情境，從「情緒控制按鈕卡」中選出一種功能鍵。
- 再搭配一張「情緒應變卡」，作為具體的調節行動。
- 請小組說明選擇理由，並示範或口頭描述實際作法。

教師引導範例：

- 情緒控制按鈕卡功能鍵，如暫緩鍵(停下來)。
- 情緒應變卡，如深呼吸放鬆法、數數法。
- 說明選擇理由，先讓情緒降溫，再思考下一步行動。

註：情緒應變卡可能對應多種情緒控制按鈕卡功能鍵，只要說明合理原因，即可通過。

