

個人成長及健康生活
(初小)

生活事件：我學會了不再亂發脾氣

(內容大綱)

一、 示例概要

藉「我學會了不再亂發脾氣」這實例讓學生思考亂發脾氣會引致的後果，並讓學生反省自我控制脾氣的能力，從而學會理性及適當地渲洩情緒。

二、 關鍵辭彙：

(甲) 價值觀與態度：負責任、尊重、理性

(乙) 概念：控制脾氣、處理情緒

(丙) 共通能力：溝通能力、自我管理能力

三、 學習目標：學會適當地表達自己的感受和需要；自我反省並作出改善的行動

四、 學習重點

價值觀/ 態度	生活事件 (討論重點)
負責任、尊重 理性	我學會了不再亂發脾氣 (學習理性及適當地渲洩情緒)

五、學與教策略

策略 事例	學習活動（時間）	形式	跟進活動
我學會了不再亂發脾氣	透過出示圖片提問學生、學生自畫發脾氣的樣子，並與同學分享、教師指導學生紓解情緒的方法及情境處理等活動，幫助學生學習理性及適當地渲洩情緒（40分鐘）	班主任課/德育課/個人成長小組	情境處理：【當我想發脾氣時】

六、延展及應用

- 延展：
- ▶ 就「我學會了不再亂發脾氣」這示例，幫助學生學會適當地表達自己的感受和需要，並能自我反省及作出改善的行動。除了這示例外，教師可視乎需要，以其他實例，設計有關學與教材料。例如：以「我激怒了爸爸/媽媽」的實例來幫助學生明白在表達自己感受之時，亦要尊重別人的感受，或以「我和同學爭吵」的實例來幫助學生掌握控制情緒技巧，以建立和諧的人際關係。
 - ▶ 舉辦【好脾氣小天使】選舉活動，由家長提名其子女參選

應用：教師可考慮選取示例中的活動一及活動三於禮堂進行大（全級一起上課），與學生討論有關課題。

生活事件：我學會了不再亂發脾氣

- 目的： 1. 幫助學生反省亂發脾氣會引致的後果
2. 幫助學生學會理性及適當地渲洩情緒。

價值： 負責任、尊重、理性

教材： 圖畫：【廚師發脾氣】(附件一)

工作紙：【我發脾氣時的樣子】(附件二)

參考資料【紓解情緒有妙法】(附件三)

情境咭【當我想發脾氣時】(附件四)

課時： 40 分鐘

形式： 班主課/德育課/個人成長小組

流程：

教學步驟	學習重點
<p>活動一：教師出示圖片及提問學生 (5 分鐘) 教學材料：圖畫 (廚師發脾氣)(附件一)</p> <p>作為引起動機活動： 教師提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 圖中廚師的表情是怎樣的？(好嬬、憤怒、發脾氣...) • 你猜他為了什麼事情要發脾氣？(可能因為客人說他做的餸菜「唔好味」..) • 從圖中所見，你猜他發脾氣時會有什麼行為？(可能會用鑊鏟打人..) • 他所做的事會帶來什麼後果？(傷害別人，傷害自己..) • 你也曾經發過脾氣嗎？有曾經試過像圖中廚師那樣情緒失控嗎？ 	<p>➤ 學生反省自己發脾氣時的情況</p>

教學步驟	學習重點
<p>活動二：學生畫圖畫及與同學分享（15 分鐘） 教學材料：工作紙【我發脾氣時的樣子】（附件二）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師派發工作紙（附件二），着學生自畫發脾氣的樣子 2. 學生完成自畫發脾氣的樣子 3. 教師提問一學生： <ul style="list-style-type: none"> • 你發脾氣時的樣子是怎樣的？好看嗎？ • 在什麼情況下你曾發脾氣（試舉一例）？ • 發脾氣時，你做了什麼事情？ • 發完脾氣後，問題能解決嗎？ • 最後結果如何？ • 得到這樣的結果，對你及他人有什麼影響？你有什麼感受？ 4. 與鄰座同學二人一組，互相觀看對方的圖畫，並與對方就以上的重點分享工作紙上的內容 5. 教師邀請一、兩位學生向全班分享他們發脾氣的經歷，並給予適當的引導 	<p>▷學生反省亂發脾氣會引致的後果</p>
<p>活動三：教師指導學生紓解情緒的方法（15 分鐘） 教學材料：報紙（學生預備）、參考資料【紓解情緒有妙法】（附件三）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師向學生介紹幾種方法（附件三），讓學生學習當想發脾氣時可以如何紓解己的情緒 2. 教師請學生嘗試提議其他可行的方法 3. 教師與學生一起練習紓解情緒的方法 <ul style="list-style-type: none"> • 方法一：內心數字法（一起內心慢讀數字 10、9、8...） • 方法二：深深呼吸法（一起作深呼吸動作） • 方法三：避開衝突法（學生練習說：「我現在很生氣，等我不生氣時再和你玩」、「你唔好再係咁，我覺得好嬲」、「我唔開心，我想喊一陣/我唔想講嘢住/我唔想做嘢住/我想靜一陣/請你行開 D」...） • 方法四：轉移目標法（學生可用卷起的報紙試打地下或書桌） 	<p>▷學習理性及適當地渲洩情緒</p>

<p>【* 教師提醒學生要小心進行這活動，以免學生玩弄報紙，傷及自己或他人】</p> <p>4. 教師舉出以下例子（或邀請同學舉出例子），邀請同學示範利用以上其中一種最適合的方法來控制自己容易發脾氣的情緒</p> <ul style="list-style-type: none"> • 例一：站起來答問題時，你被人笑，你會用何種方法來紓緩自己想發脾氣的情緒？（可用方法一、二或三） • 例二：家人答應帶你到海洋公園遊玩，後來說太忙而要延期，你會用何種方法來紓緩自己想發脾氣的情緒？（可用方法一、二、三或四） 	
<p>教師總結：(5 分鐘)</p> <p>在日常生活中，我們可能會因着一些事情的發生而有發脾氣的衝動。雖然發脾氣並不是什麼壞事，但若不好好控制，而任由它隨便發洩，便很可能會釀成大錯，對自己或他人造成傷害（身體上/心靈上），所以我們要了解自己發脾氣的原因及注意發洩的形式，學會好好控制及適當的渲洩自己的情緒。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤明白亂發脾氣會對自己或他人造成傷害 ➤學習好好控制自己的情緒

跟進活動：

教學步驟	學習重點
<p>活動：情境處理【當我想發脾氣時】 教學材料：情境咭（附件四）</p> <p>（教師視乎需要，另外安排時間進行）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師可預先將一套四款的情境咭（教師自行影印足夠數量）放入信封內，然後分發各小組 2. 四人一組，每人輪流於信封內抽情境咭一張 3. 按咭上的內容，選擇其中一個紓緩情緒的適當方法方法（曾經於活動三中學過的四種方法），並向同學示範 4. 教師邀請一些學生向全班示範他們所選擇的方法，並給予適當的引導 	<p>➤掌握適當地處理自己情緒的方法</p>



【我發脾氣時的樣子】

什麼事情令你發脾氣？

發脾氣時，你做了什麼事情？



結果如何？問題能解決嗎？

得到這樣的結果，你有什麼感受？

我覺得自己發脾氣時的樣子_____。

【紓解情緒有妙法】



1. 內心數字法：	以緩慢的速度讀數字 10、9、8、7.....
2. 深深呼吸法：	想像空氣中充滿了美味食物的香氣,做深呼吸動作,把這些美味的香氣像是要吸到身體裏面,然後把香氣慢慢的吐出來,這個深呼吸動可以做 5-8 次,然後想像自己已享用了一頓豐富美味的晚餐。
3. 避開衝突法：	當你好生氣,想發脾氣時,要避免與對方正面起衝突,最好暫時避開對方一下,可以說:「你唔好再係咁,我覺得好嬲」;或者說:「我而家心情唔好,我唔想玩,等我心情好 D 先同你玩」/「我而家唔開心,我唔想講嘢,請你行開 D」;又或者可以離開現場一會兒(飲杯水,食 D 嘢),等心平氣和後,才解決問題。
4. 轉移目標法：	有時候,當情緒太激烈時,可以到另外一個適合的地方(例如自己的睡房)盡情的大叫;到洗手間洗面冷靜一下;或是搥枕頭、用報紙打桌面、用會發聲響的塑膠搥打地板、用軟綿的或塑膠造的球擲向牆壁或地下,用不傷害己或別人的方法表達情緒,幫助自己慢慢冷靜下來。

情境處理咭【當我想發脾氣時】

同學取笑你的鞋子好舊，你不高興，你想發脾氣

(想一想，你可以怎樣處理???)

你正在做家課，弟弟不小心把你的作業碰倒在地上，你想發脾氣

(想一想，你可以怎樣處理???)

你想看電視，媽媽卻不准，要你去溫習課本，你想發脾氣

(想一想，你可以怎樣處理???)

爸爸本來答應給你買玩具，後來卻反口，你想發脾氣

(想一想，你可以怎樣處理???)