

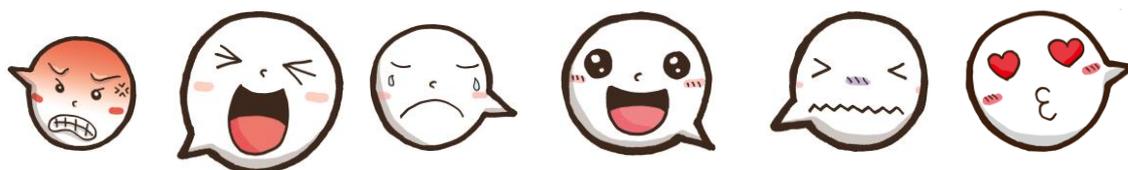
晴空計劃：特殊學習需要支援計劃

「情緒小主人」活動程序

第一課

本課主題：互相認識及初步認識情緒

時間	目的	內容	物資
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 歡迎學生 ● 導師及學生互相認識 	歡迎及介紹 1. 安頓 2. 歡迎學生的參與 3. 導師自我介紹，邀請學生互相介紹	點名紙 筆
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 介紹小組內容 ● 訂立小組規則 	介紹內容及簡介規則 1. 簡介小組內容 2. 講解獎勵表 3. 導師訂立小組規則	獎勵表 小組規則
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身遊戲 ● 增加學生的聯繫 	球來球往 學生圍成一圈，學生嘗試將小球拋給下一位學生，而不可重覆交給同一位學生，學生需注意要預先以身體語言表示/稱呼對方的名字。	小皮球
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識情緒 	喜怒哀驚做一做 導師展示不同的情緒(喜怒哀驚)，請學生分辨及跟著做。 讓學生表達在甚麼情況下會出現以上的情緒。 導師會隨機抽出不同的情緒圖，學生需要即時做出相應的表情。	情緒圖
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 總結活動經驗 ● 鞏固好行為 	總結 1. 導師作總結。 2. 邀請學生完成工作紙(1)，並於下堂帶回。 3. 導師檢視獎勵表並就學生的表現作回饋。	工作紙(1) 貼紙



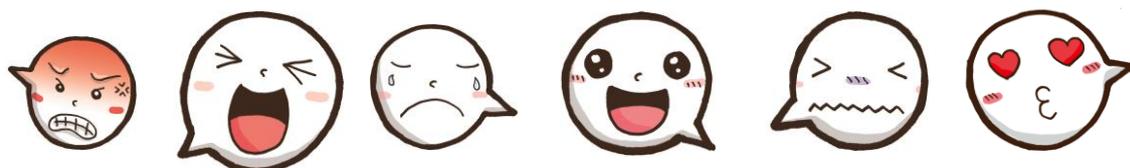
晴空計劃：特殊學習需要支援計劃

「情緒小主人」活動程序

第二課

本課主題：學習用說話表達情緒

時間	目的	內容	物資
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 歡迎學生 	歡迎及介紹 1. 安頓 2. 歡迎學生的參與	點名紙 筆
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 回顧上堂小組內容 ● 重申小組規則 	介紹內容及訂立規則 1. 回顧上堂內容 2. 回顧獎勵表 3. 重申小組規則	獎勵表 小組規則
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身遊戲 ● 辨認情緒 	情緒傳球 在氣球上預先貼上情緒面譜，當音樂開始播放，學生開始傳氣球。當音樂停止，導師邀請手持氣球的學生回答以下問題： 1. 氣球的表情是甚麼心情？ 2. 你曾否試過像氣球一樣有此表情？ 3. 甚麼事令你有這種心情？	情緒圖 氣球 音樂
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 增加學生的聯繫 ● 辨認情緒 ● 辨別不同情境與情緒關係 	跳跳情緒圈 1. 學生先說出放在地上呼拉圈內的 4 種情緒 2. 導師展示不同的處境圖卡，學生依據情境跳進相關的情緒圈內。 3. 請學生用說話表達情緒，如：「這個小孩覺得..」	呼拉圈 4 個 情緒圖卡 處境圖卡
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 總結活動經驗 ● 鞏固好行為 	總結 1. 喜怒哀驚天天有，友善表達就足夠 2. 邀請學生完成部份工作紙(2)，並於下堂帶回。 3. 導師檢視獎勵表並就學生的表現作回饋。	工作紙(2) 貼紙



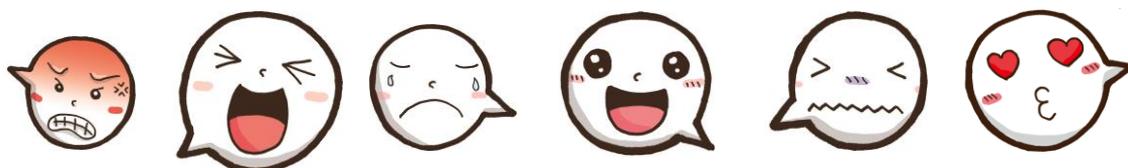
晴空計劃：特殊學習需要支援計劃

「情緒小主人」活動程序

第三課

本課主題：當我開心時..

時間	目的	內容	物資
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 安頓 	歡迎及介紹 1. 安頓 2. 歡迎學生的參與	點名紙 筆
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 回顧上堂內容 ● 重申小組規則 	重溫學習 1. 回顧上堂內容 2. 回顧獎勵表 3. 收回工作紙並作出回饋 4. 重申小組規則	獎勵表 小組規則
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身遊戲 ● 經歷開心的情緒 	快樂球 1. 導師會播放音樂，學生需要聽著音樂拍打氣球，期間氣球不可掉在地上。 2. 音樂停止時，學生需要抱著氣球，最慢的一位學生需要講一件令他/她感開心的事。	氣球 x 6 音樂
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習表達情緒的原則 ● 學習表達快樂的正確方法 	學習處理快樂的情緒 1. 學習表達情緒的原則 (不傷害自己、別人及不可破壞公物) 2. 學習表達快樂的正確方法 3. 情景學習	情緒圖卡 情景圖咭
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 總結活動經驗 ● 強化好行為 	總結 1. 導師作總結。 2. 邀請學生完成部份工作紙(3)，並於下堂帶回。 3. 導師檢視獎勵表並就學生的表現作回饋。	工作紙(3) 貼紙



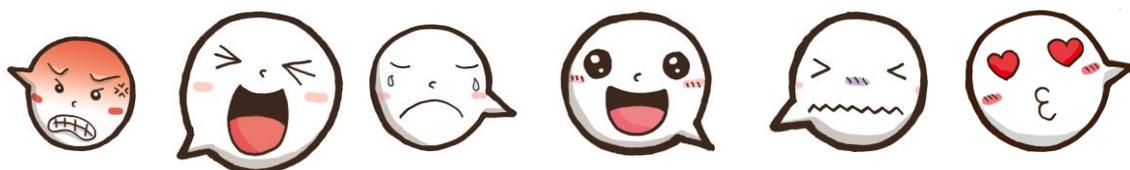
晴空計劃：特殊學習需要支援計劃

「情緒小主人」活動程序

第四課

本課主題：當我生氣時

時間	目的	內容	物資
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 歡迎學生 ● 導師及學生互相認識 	重溫及主題介紹 1. 安頓 2. 重溫上一堂所學、小組規則 3. 介紹是次所學主題及流程：生氣	點名紙 筆 獎勵表 小組規則
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身遊戲 ● 提升學生動機、視聽覺專注、輪流等待 	拍拍搖鼓 學生進入指定空間輪流拍搖鼓 6 至 8 次，搖鼓分成四種顏色/情緒，學生需根據指示拍打指定顏色/情緒，並需作出視覺觀察。	搖鼓
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識憤怒的表徵 ● (言語、表情及動作) 	你的憤怒樣子是怎樣 1. 每位學生繪畫出心中憤怒的樣子或讓自己憤怒的事情/人物等 (照鏡看自己的樣子) 2. 每位學生以言語或動作分享所畫 **生氣特徵	畫紙及顏色筆 / 鏡子 生氣圖
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識及重溫冷靜的方法 ● 鞏固及運用所學的經驗 	情景學習 學習「我的訊息」表達(「我覺得…因為…」) 以不同的情景作練習	情景圖 我的訊息表達卡
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 總結及鞏固學習經驗 ● 強化好行為 	總結 1. 不傷害別人、不傷害自己，不破壞物品 2. 導師檢視獎勵表並就學生的表現作回饋	貼紙



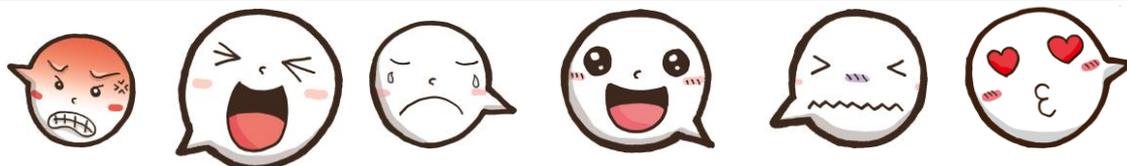
晴空計劃：特殊學習需要支援計劃

「情緒小主人」活動程序

第五課

本課主題：當我傷心時

時間	目的	內容	物資
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 歡迎學生 ● 導師及學生互相認識 	重溫及主題介紹 1. 安頓 2. 重溫上一堂所學、小組規則 3. 介紹是次所學主題及流程：哀傷	點名紙 筆 獎勵表 小組規則
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身遊戲 ● 提升學生動機、視聽覺專注、輪流等待 	情緒轉轉 導師取出情緒骰，每位學生輪流投擲，然後做出所擲出的情緒。可以有不同演繹該情緒的方法。	情緒骰
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識哀傷的表徵 ● 認識導致哀傷情景或事情 ● 學習舒緩哀傷的方法 	傷心故事聽一聽(小小問答比賽) <ul style="list-style-type: none"> ● 小鴨傷心時的樣子是怎樣的？ ● 小鴨傷心時會做什麼事情？ ● 你會如何安慰小鴨？ 	繪本 《醜小鴨》
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習猜想別人情緒 ● 加強學生表達能力，並互相學習解決方法 	情景學習 猜想圖片中的人物，他們是甚麼心情？ 分享 並邀請學生輪流說出令他感到傷心的事情及解決方法。	情景圖
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 總結及鞏固學習經驗 ● 強化好行為 	總結 1. 導師作總結 2. 諗讀「情緒小主人」 2. 導師檢視獎勵表並就學生的表現作回饋	兒歌 貼紙



晴空計劃：特殊學習需要支援計劃

「情緒小主人」活動程序

第六課

本課主題：當我驚慌時及總結

時間	目的	內容	物資
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 歡迎學生 ● 導師及學生互相認識 	重溫及主題介紹 1. 安頓 2. 重溫上一堂所學、小組規則 3. 介紹是次所學主題及流程：驚慌	點名紙 筆 獎勵表 小組規則
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識一般會讓人驚慌的事情 	音樂轉轉椅 每張椅子均貼上哀傷事情的圖卡，隨了鬥快坐下並需分享該座位圖卡的內容。	驚慌事情圖卡 音樂
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 明白會讓人驚慌的事情及處理方式 ● 學習解讀各情景背後的情緒 	你今日覺得點呀 1. 學生可抽取圖卡交予導師，導師可讀出情景卡並向學生發問對情景卡的感受 2. 導師可以圖卡形式分享可行的處理方法	情緒圖咭
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 重溫四種情緒 ● 學習解讀各情景背後的情緒 	製作情緒骰 用不同顏色代表不同情緒，透過製作過程，與學生重溫面對不同情緒的處理方法。	情緒骰
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 總結學習 ● 鞏固好行為 	學習情緒小兒歌 1. 每位學生先抽取情景卡 2. 欣賞學生好行為 3. 鼓勵學生正面表達情緒	情緒小兒歌 貼紙

