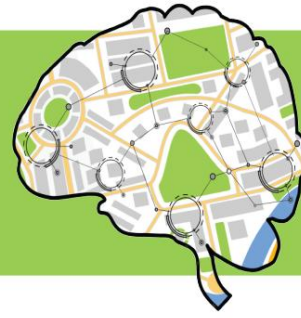


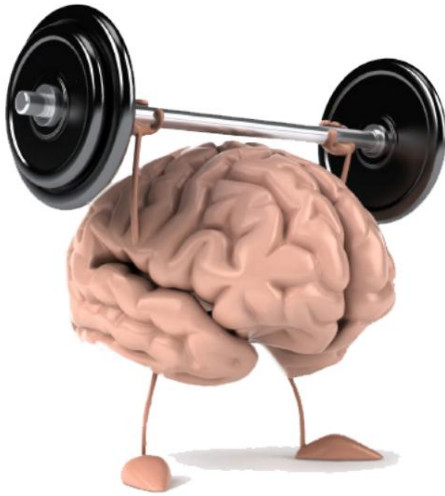
# 我的感受

## 活動指南 (幼稚園至二年級)



# Know Your Neuro

### 影片測驗題



1. 大腦的功能是什麼？詢問學生對影片的記憶。  
我對大腦功能的「感受」：答案：思考、做選擇，以及理解你的感受。
2. 什麼是感覺？答：感覺是身體內部的感受。
3. 不同的感覺是什麼樣的？答：有些感覺會讓人感到溫暖和平靜。  
有些感覺會讓你心跳加速，就像有蝴蝶在胃裡飛一樣。請學生舉例說明其他感受。
4. 練習聆聽和理解的兩個步驟是什麼？  
你的感受意味著什麼？答：第一步：確定這種感受的名稱。  
第二步：弄清楚這種感覺在告訴你什麼訊息。這種感覺是在告訴你你需要或想要什麼嗎？如果是，是什麼？

## 長期學習

### 情感配對

讓學生兩人一組，面對面站著。每個學生輪流擔任領導者。  
領頭人會做出不同的表情來表達不同的情緒。其他人模仿領導者的表情，就像照鏡子一樣。猜測領導者所表達的情緒。

### 情緒凍結舞

播放音樂前，給每個學生分配一種情緒。暫停歌曲，音樂停止後，讓學生用肢體語言表達出這種情緒的樣子。  
鼓勵他們除了臉部表情之外，還要用其他方式表達感受。

### 《如果你快樂》動作歌曲

全班一起表演表達情感的歌曲《如果你快樂你就拍拍手》。  
運用伴隨動作來示範每種感覺所帶來的感受。  
生成：

- 如果你感到快樂，就露出笑容……（做笑臉）重複  
如果你\_\_\_\_\_，而且你知道，而且你真的很想展示它，如果你  
是\_\_\_\_\_，你知道的\_\_\_\_\_。  
加在...  
如果你生氣了，就握緊拳頭……（握緊拳頭）  
如果你感到悲傷，就擦乾眼淚……（擦乾眼淚）  
如果你興奮得不得了，那就扭扭屁股吧……（在座位上扭來扭去）

### 當你遇到...時，你感覺如何？

閱讀以下情景，並請學生用臉部表情和肢體語言來表達他們的感受，以及這些感受告訴他們，如果發生以下情況，他們需要什麼或想要什麼：

1. 你打開一份生日禮物，發現裡面是你想要的玩具。
2. 你從腳踏車上摔下來，膝蓋擦破了皮。
3. 你看到另一個學生欺負別人。
4. 一隻狗朝你低吼。
5. 你正在和你的表弟/堂弟/表妹/堂...
6. 你打進了致勝球。
7. 你看到另一個學生感到孤單。
8. 你幫媽媽把臭垃圾倒掉。



### 童話般的感受

利用廣為人知的童話故事，概括故事內容並分析其與...的關係。  
故事中不同角色可能會有不同的感受。  
例如：《傑克與魔豆》 傑克當時是什麼感受...

1. 他媽媽說他們沒錢買食物？
2. 他媽媽因為他把牛賣掉換豆子而生氣？
3. 他醒來發現窗外長著一棵豆莖？
4. 他被巨人追趕。