



# 常識科

## 目錄

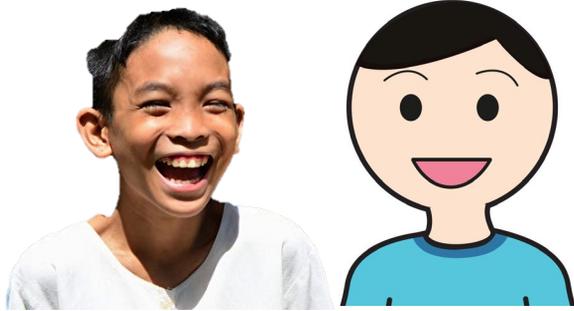
### 第二課 做個愉快的孩子

#### 學習重點

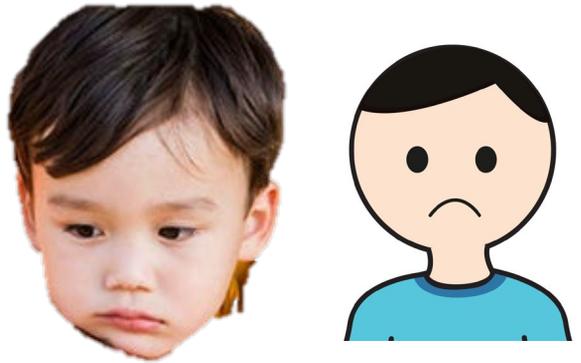
- 指出／說出不同的情緒
- 指出／說出他人或個人的行為對自己的情緒影響
- 指出／說出正確紓緩情緒的方法

## (一) 不同的情緒

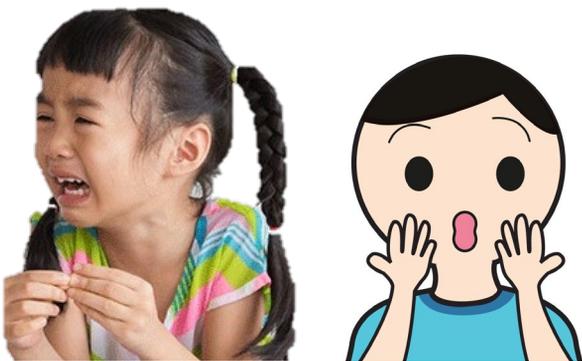
每個人都有不同情緒，讓我們認識一下它們。



開心



不开心

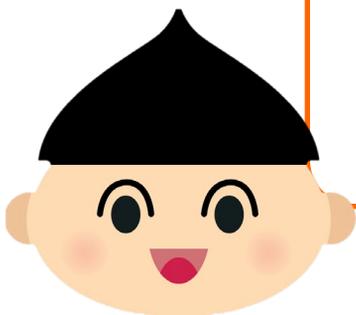


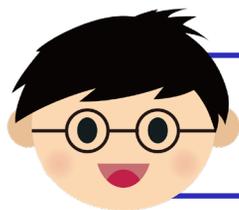
害怕



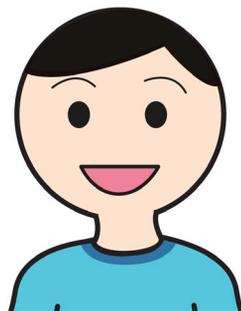
生氣

想一想：  
我們在甚麼情況下，會出現以上的情緒呢？





## 情緒小百科：開心



開心時，我們會...



大笑



手舞足蹈

甚麼情況我們會覺得開心？我們一起看看吧！



被稱讚



跟朋友玩耍



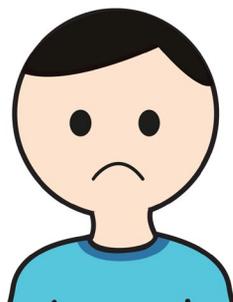
贏得獎品

想一想：  
你有甚麼開心的經驗？  
跟我們分享一下吧！





## 情緒小百科：不開心



不開心時，我們會...



哭泣



扁嘴

甚麼情況我們會覺得不開心？我們一起看看吧！



被責罵



跟朋友吵架



玩具不見了

想一想：  
你試過不開心嗎？  
跟我們分享一下那件事吧！



姓名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

以下哪些人的表情是開心 ? 哪些人的表情是不開心 ?  
請分辨以下小朋友的表情，**圈出** 正確的答案。



## 情緒小百科：害怕



害怕時，我們會…



大哭



逃跑



身體震動

甚麼情況我們會覺得害怕？我們一起看看吧！



見到害怕的  
動物/昆蟲



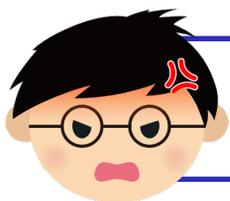
打針



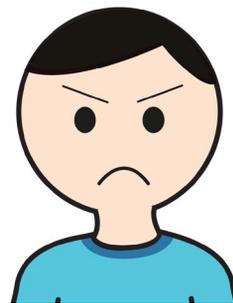
受傷(流血)

想一想：  
你有甚麼令你感到害怕的經驗？  
跟我們分享一下吧！





## 情緒小百科：生氣



生氣時，我們會...



瞪大雙眼



發脾氣



踢東西

甚麼情況我們會覺得生氣？我們一起看看吧！



被別人搶去玩具



被欺負



被偷東西

想一想：  
你有試過生氣嗎？  
請跟我們分享一下吧！



## (二) 個人行為對他人的影響

我們的行為，會對他人造成不同影響，讓我們一同看看吧！



當我生氣的時候，會為身邊的同學帶來不好的感受。



生氣

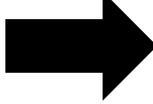


令同學不開心



嚇怕同學

一個小小的行為，會給他人帶來不同的情緒，讓我們一同看看吧！

我的行為	他人的反應
 <p>讚賞同學</p>	  <p>開心</p>
 <p>指責同學</p>	    <p>害怕 不開心 生氣</p>
 <p>搶走同學玩具</p>	  <p>生氣</p>
 <p>幫助同學</p>	  <p>開心</p>



想一想：  
有沒有試過因為別人的一些行為，  
給你帶來不同情緒？

## (三) 紓緩情緒的方法

當我們遇到不開心、憤怒等情緒時，我們可以嘗試用以下方法紓緩情緒。

### 紓緩情緒的方法



深呼吸



飲水



聽音樂



數1至10



做運動



畫畫



向家人/老師  
傾訴