

常識科

目錄

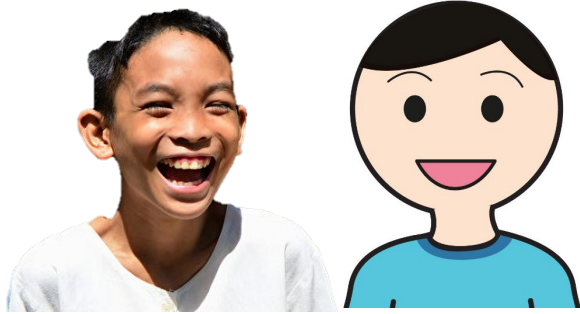
第二課 做個愉快的孩子

學習重點

- 指出／指認不同的情緒
- 指出／指認他人或個人的行為對自己的情緒影響
- 指出／指認正確紓緩情緒的方法

(一) 不同的情緒

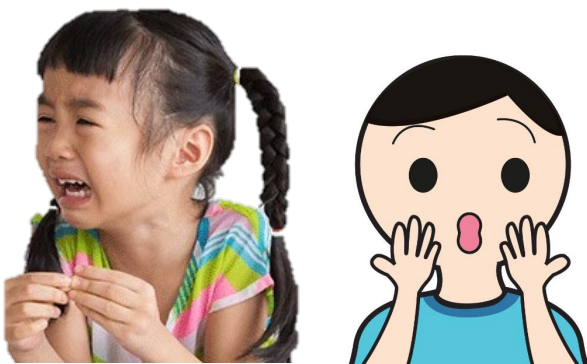
每個人都有不同情緒，讓我們認識一下它們。



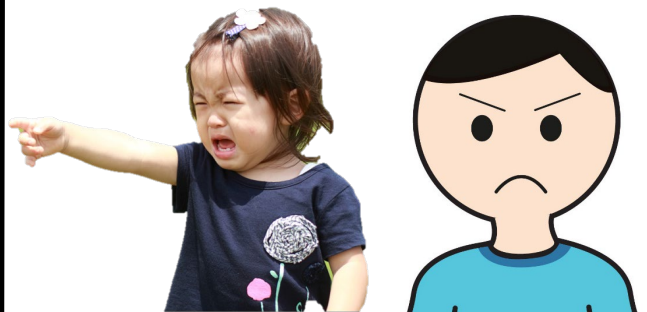
開心



不开心

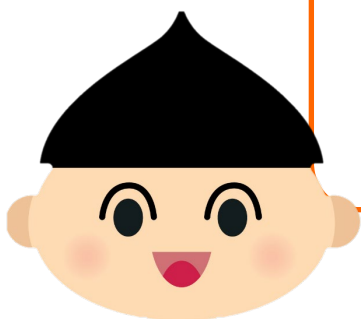


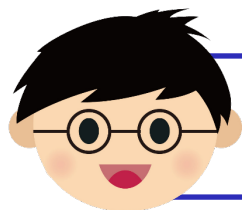
害怕



生氣

想一想：
我們在甚麼情況下，會出現以上的情緒呢？





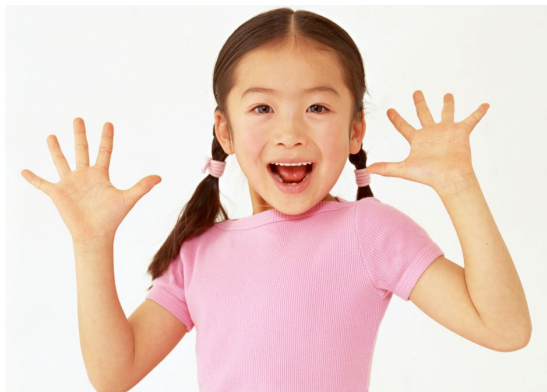
情緒小百科：開心



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！



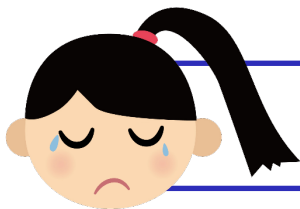
被稱讚



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



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！

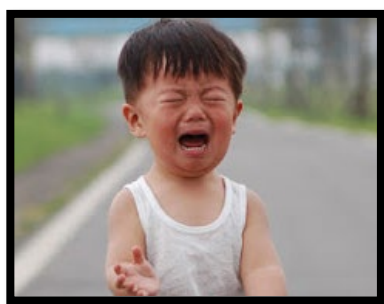




情緒小百科：害怕



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！



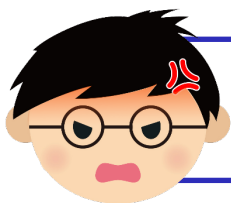
見到害怕的
動物/昆蟲



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！

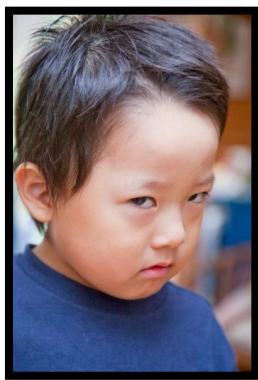




情緒小百科：生氣



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

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！




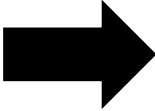


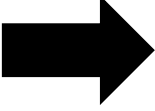




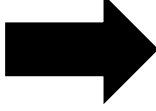


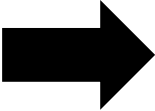

當我生氣的時候，會為身邊的同學帶來不好的感受。



生氣



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，
給你帶來不同的情緒？

(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



數1至10



聽音樂