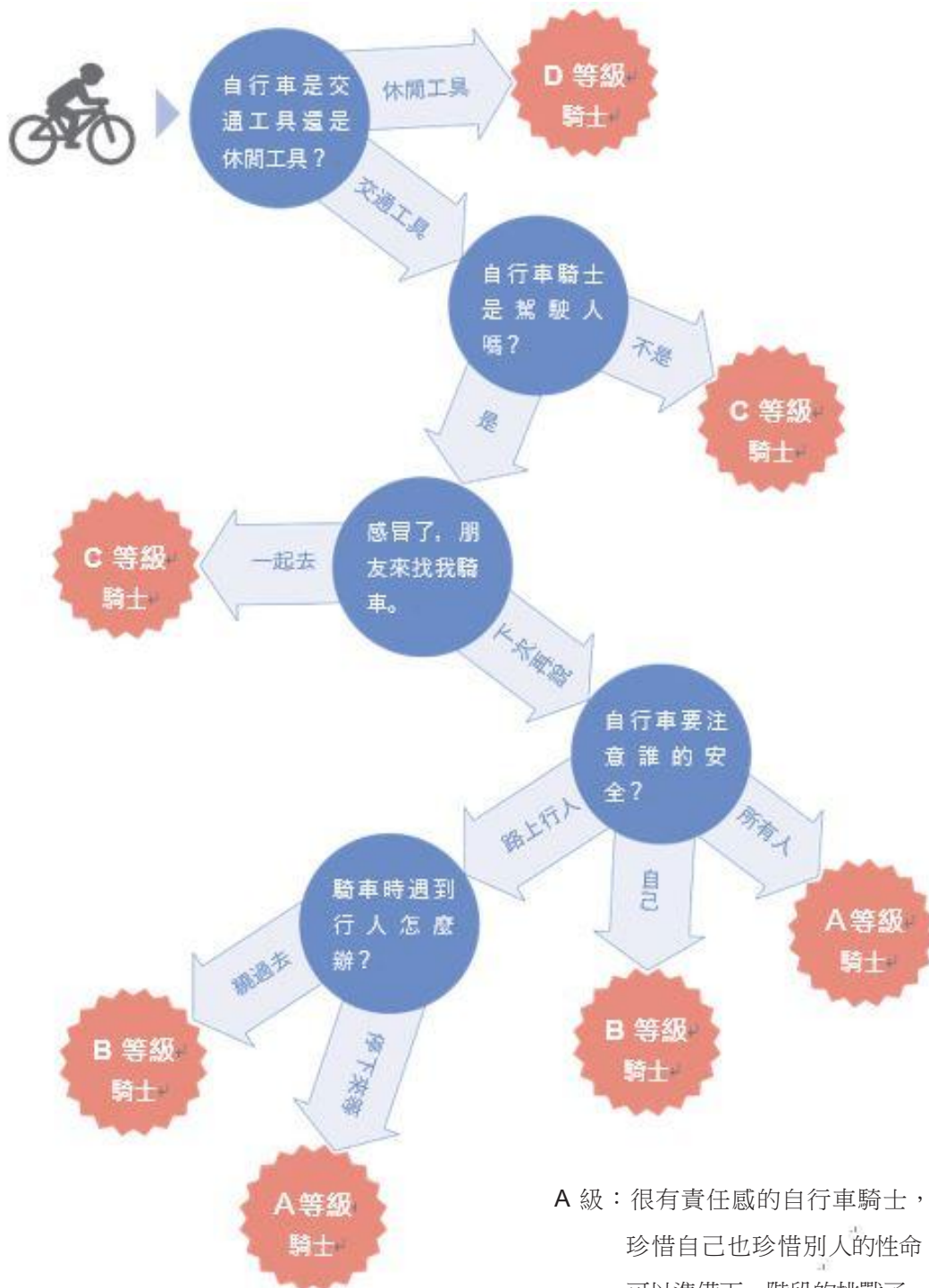


騎士鑑定師

班級：____年____班

座號：_____ 姓名：_____



- A 級：很有責任感的自行車騎士，
珍惜自己也珍惜別人的性命，
可以準備下一階段的挑戰了。
- B 級：啊！交通工具的駕駛要更謹慎些耶。
- C 級：喔～你在路上只能牽著車走唷！
- D 級：嗯……可以在健身房試試固定的飛輪做運動。

附件 1



附件 2



我的情緒小怪獸

一、情緒顏色：請將你認位的情緒塗上圈內。

						
喜	怒	哀	樂	恐懼	厭惡	愛

二、情緒詩篇：你覺得以上的顏色會出現在哪些情緒？請完成以下

新詩，並在框中畫出你的小怪獸。

範例一：

我是美美

當我完成一件事情的時候

我覺得很快樂

而快樂的感覺

也像是拿了100分一樣

我在幫媽媽做完家事時也會有一樣的感覺

這樣的感覺我覺得他是紅色的

創作：

我是_____

當我_____的時候

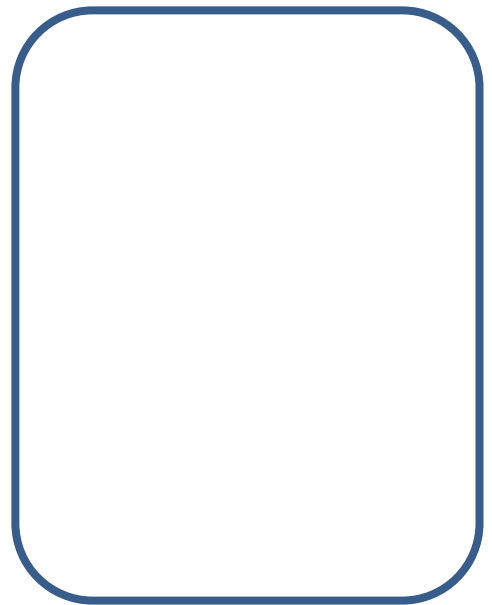
我覺得很_____

而_____的感覺

也像是_____一樣

我在_____時也會有一樣的感覺

這樣的感覺我覺得他是_____的



情緒紅綠燈

小朋友~學習了情緒紅綠燈，要實際在生活中應用喔~平時碰到情緒狀

況，要記得「停、看、聽」，希望我們都成為小小情緒管理達人~

一、 情緒紅燈：你覺得對你來說，哪些情境會進入紅燈？



二、 情緒黃燈：你如何想辦法讓自己「冷靜」？



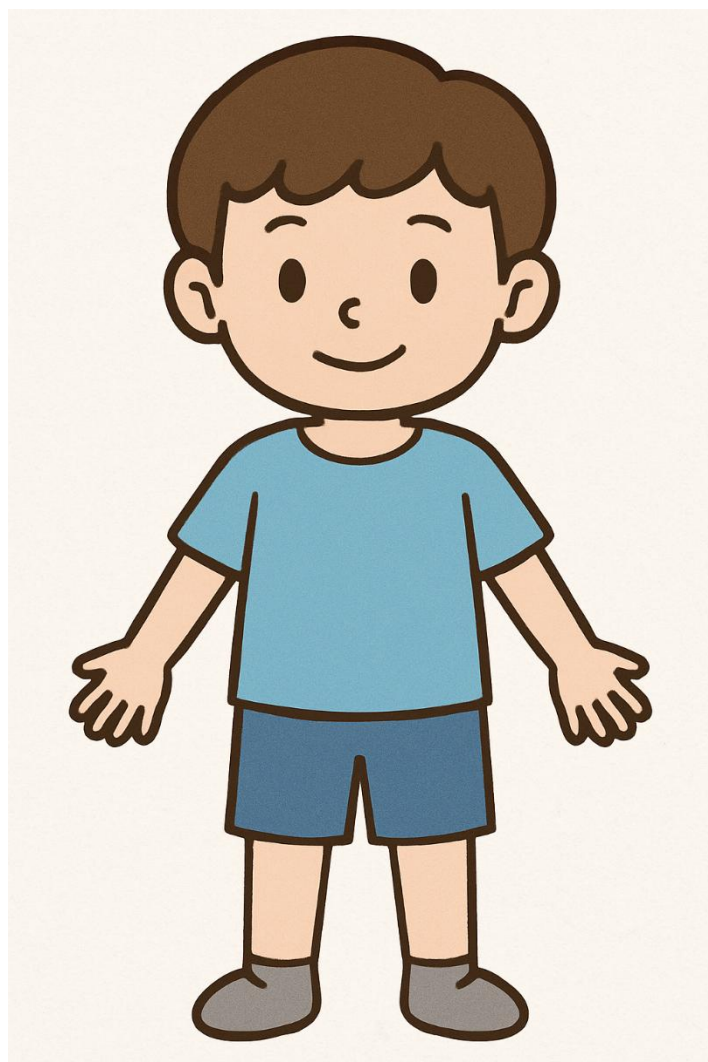
三、 適當行動：你會如何選擇做出適當的行動?為什麼呢？



認識界線，尊重你我不超線

一、我是身體小主人！（認識自己的身體界線）

請在下列圖示中，圈出你認為不可以隨便讓別人碰觸的部位，並說
說原因。



請說說我的想法

二、界線大哉問 (選擇題)

請選出正確的答案，畫記 ✓ 在正確的選項上。

1. 如果同學突然從後面抱住我，我感到不舒服，我應該：

- ☐ A. 忍耐一下就好了
- ☐ B. 告訴對方我不喜歡這樣的行為
- ☐ C. 也回抱他

2. 身體界線是指：

- ☐ A. 上體育課時要站的排隊線
- ☐ B. 每個人對身體接觸的接受範圍
- ☐ C. 國家的邊界

3. 如果我不小心碰到別人的身體，對方表現出不舒服的樣子，我應該：

- ☐ A. 趕快裝沒事
- ☐ B. 道歉並以後注意
- ☐ C. 說是他太小題大作

三、情境小劇場 (判斷題)

請判斷下列情境，對還是錯？對的打 O，錯的打 X，並說明理由。

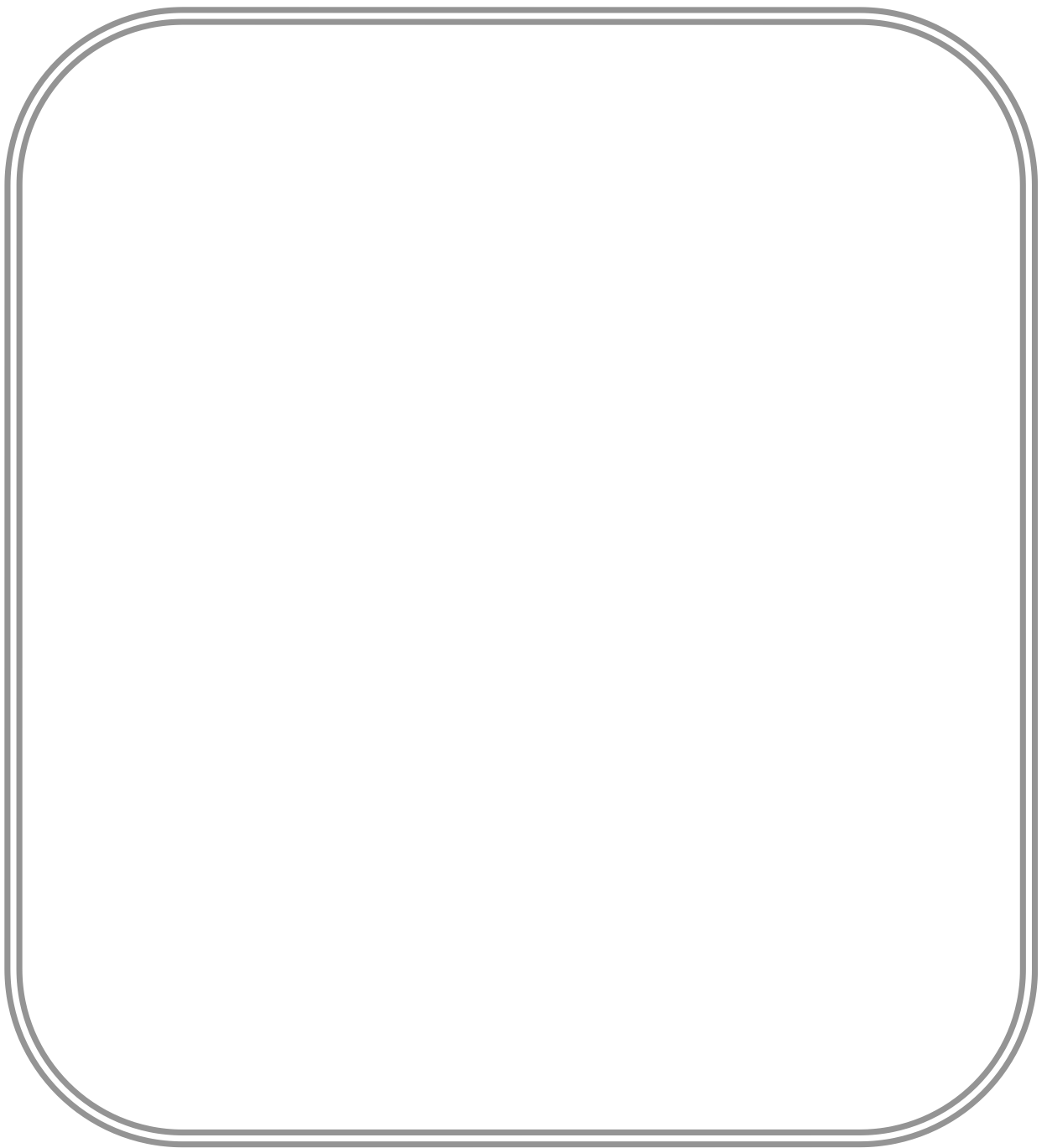
情境	O/X
1. 小偉把手搭在同學的肩膀上，同學說不喜歡，但他說：「我只是開玩笑！」	
2. 小美發現有人偷偷拍她的照片，馬上跟老師說。	
3. 阿明玩遊戲時，常拍別人的屁股來表達開心。	

四、我會這樣做！ (開放題)

當你遇到讓你感到不舒服的身體接觸時，你會怎麼做？請寫下來或畫一張小漫畫表達你的想法。

 我的做法是：

(請在下列框內畫出你的想法)



★ 小提醒

- 每個人都可以說「不」！
- 別人說「不」時，我們要尊重。
- 遇到困擾，找老師、家人或信任的大人幫忙！