

情緒的種類：你有想過它的原型態嗎？





憂憂

藍色/淚水



樂樂

黃色/星星



怒怒

紅色/防火磚



驚驚

紫色/神經



厭厭

綠色/花椰菜
Disgust
厭

情緒的
密碼

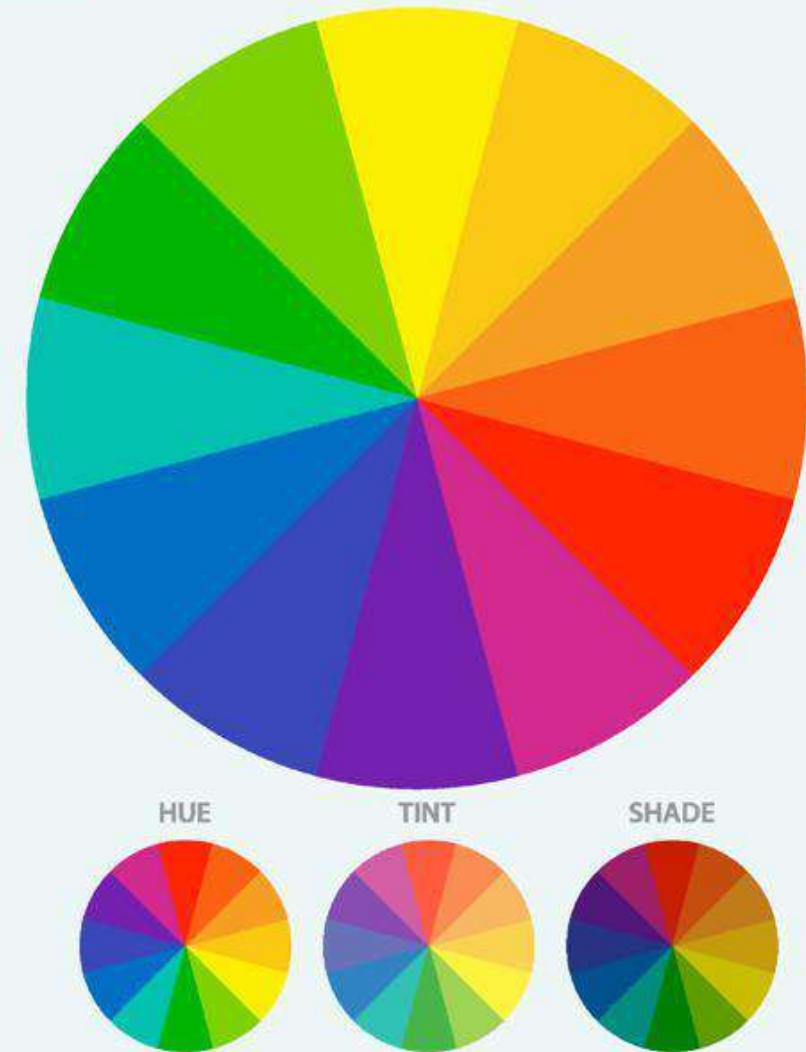


情緒與顏色 色彩心理學



色彩心理學

暖色系	冷色系
 <p>刺激開心、樂觀、活力的情緒。 暖色系也會刺激注意力， 象徵危險或是讓你做出行動。 紅色可以增加食慾。</p>	 <p>有安撫、冷靜的情緒效果， 也會散發出悲傷的味道。 紫色是藍色以及紅色的混色， 所以能刺激創意力。</p>
開心色	難過色
 <p>亮的、暖色系通常都能提振心情， 如說黃、橘、粉、紅、桃色等。 顏色越亮、越能刺激開心、樂觀的情緒。 混搭三原色和三見色，創造年輕活力。</p>	 <p>暗的、啞色系通常是難過色。灰色是典型的悲傷色，但像啞冷色系的藍、綠、咖啡色等也有類似效果。</p>
冷靜色	活力色
 <p>冷色系通常能安撫人情緒、讓人冷靜。 柔冷色系的嬰兒藍、紫丁香、薄荷色， 以及中行色彩的白、米、灰等。 混合少的顏色、搭配簡單的設計。</p>	 <p>亮色、尼龍色對情緒有極大影響， 亮紅、亮黃、尼龍綠讓人充滿活力、 保持警覺，但久而久之，也會讓眼睛疲乏。</p>





心動接力站

感覺X理解X享受的交響曲



**在開始說明前...
我們需要討論這次展覽的主題！**



海洋 + 寶藏

心動接力站會場

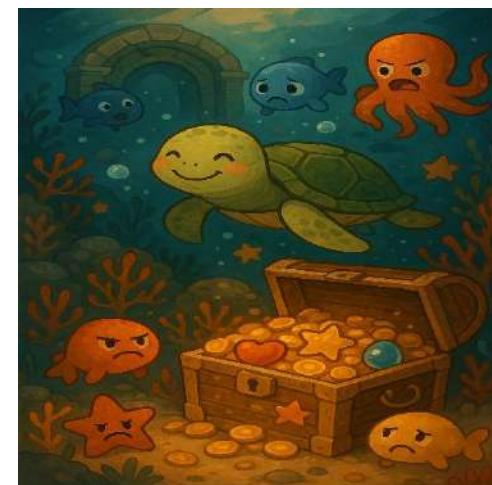
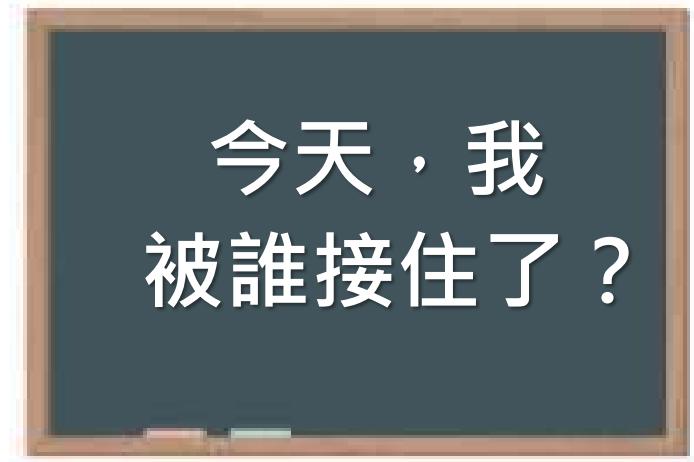
上課區~請勿進入

情緒角色
看板介紹

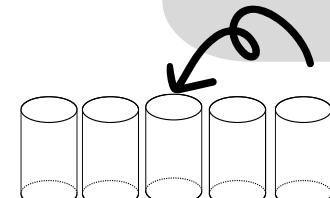
情緒小書
E-BOOK



Emotional
CARD
POCKET



情緒
調查局



後門

前門

任務一 情緒角色看板創作與介紹

【內容發想】

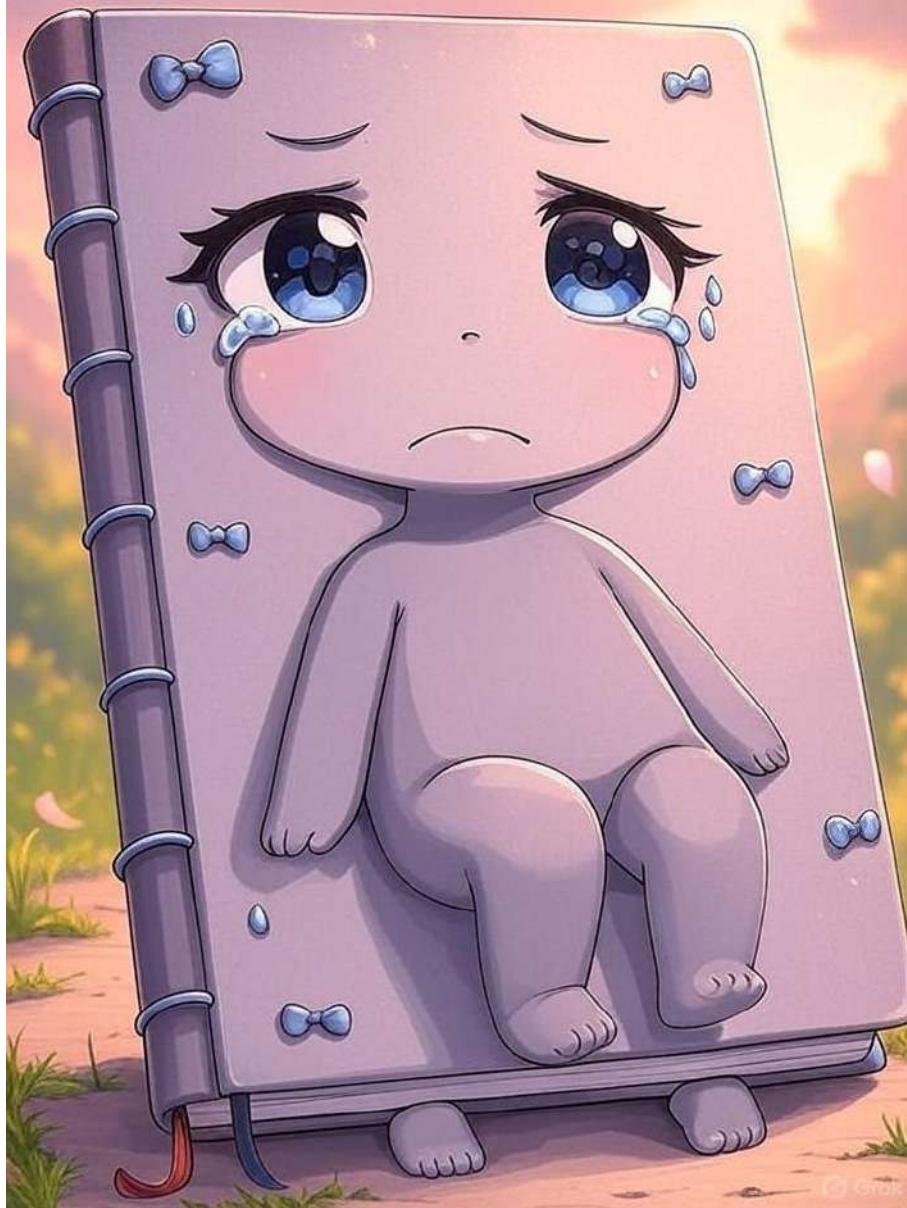
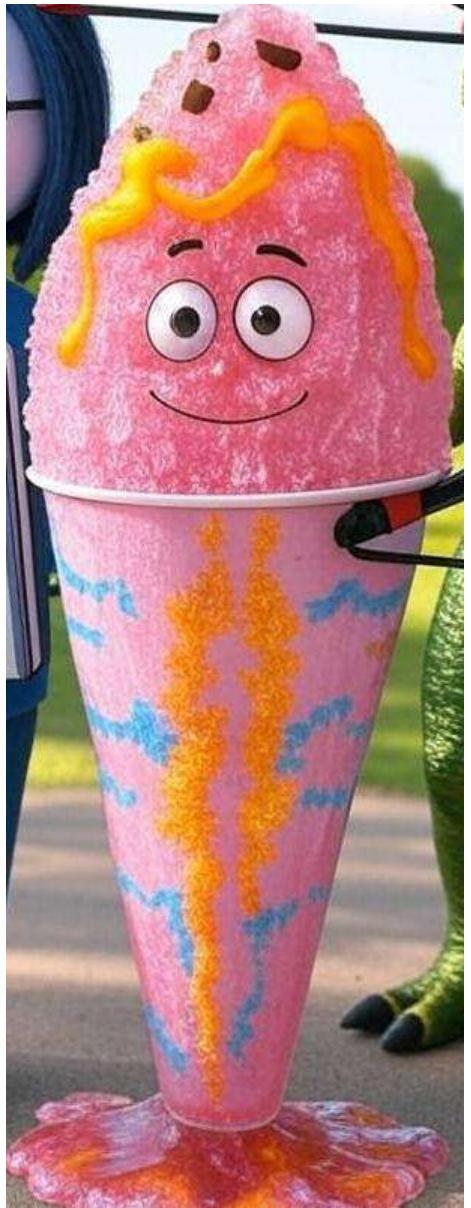
- **5個**做什麼事情時會讓他們掌握主控台呢？
- 一則有趣的小研究(用老師提供的活動單修改就好)

【寫字】情緒標題2字

【定位】免釘土定位(還不要雙面膠喔！)



情緒←	連結物品←	顏色屬性(主)←	顏色屬性(輔)←	裝飾←
快樂←	剉冰←	粉色←	橘黃色←	糖漿跟巧克力 脆片←
傷心←	筆記本←	灰色←	藍色←	<u>眼珠子與綁在</u> 筆記本上的蝴蝶結←
生氣←	衣架←	淺黑色←	紅色←	夾子←
討厭←	直笛←	紫色←	咖啡色←	音符←
驚訝←	恐龍←	綠色←	灰黃色←	←





Emotional CARD POCKET

任務二

以PTCG為發想素材設計的解決情緒的情緒卡！



有情緒的時候，可以幫助我們
化解情緒的東西[把它實體化]

物品實體化的卡圖全景！

卡片的特性(最多1)、攻擊(1~2)

	角色名稱	來源物品 (擬人)	HP	屬性	絕招名稱	弱點	特性
1	小被守衛者	小被被	180	超能屬性	安眠翻滾罩	害怕熱天氣	被蓋住時，情緒恢復 + 30
2	喵喵急救員	貓咪	160	暗屬性	喵音共振波	被冷落	靠近身邊時，自動釋放安心波
3	咕咕大胖熊	絨毛玩具熊	200	超能屬性	暖呼呼胖抱拳	忘記帶出門	情緒值低於50時自動出現
4	海風姐姐	海邊的風	170	水屬性	深呼吸浪潮	閉在狹小空間	每呼吸一回合回復HP + 10
5	山野跑者	上山遠足	190	草屬性	跑出心事踢	下雨不能出門	每奔跑一次，可移除怒氣值20
6	泡泡先生	洗澡泡泡	140	水屬性	泡泡漫天彈	被戳破	沾滿情緒時自動淨化 + 清除傷害
7	星光耳機狐	喜歡的音樂	160	格鬥屬性	音浪鎮定波	被搶耳機	聽到熟悉旋律，自信 + 50
8	茶語太太	媽媽泡的茶	150	草屬性	一口回溫擊	燙到舌頭	每次喝下，HP回復 + 20，怒氣下降
9	咬咬龍龍	橡皮玩具	170	火屬性	齒輪搖晃擊	被搶走	當咬咬5次，自動降低焦慮 + 靜音力場發動

角色名稱	擬人化物品	HP	絕招名稱	弱點	特性說明
咕溜小筆記	私人日記本	160	抒寫靜心陣	不敢打開它	打開時可釋放封存情緒能量
軟塌塌沙發熊	家中最舒服的沙發	180	鬆弛陷落招	被佔位子	坐上去可立即進入安心模式
筆直光小子	太陽光線	170	曬曬發亮彈	陰天	曬到臉時自動快樂 + 20
蹦蹦番茄球	發洩球 / 壓力球	140	怒氣反彈擊	被踩破	每被擠壓一次，怒氣值 - 10
滑滑冰魚	冰水 / 冰品	150	腦門冷靜波	天冷	一口冰水自動降低煩躁指數
呼呼被被怪	重力毯	190	安壓沉沉波	太重扛不動	躺下時可召喚「安心力場」
電音番薯	電動玩具	160	快閃分心技	沒有Wi-Fi	5分鐘內幫你轉移注意力 + 專注力再啟動
呼啦圈姐姐	呼啦圈	170	旋轉轉轉樂	腰太痠	旋轉一分鐘，焦慮 - 15、能量 + 10
彩虹便當師	喜歡的午餐 / 便當盒	180	滋味治癒彈	午餐沒來	吃下喜歡的便當後，自信 + 20、疲勞 - 20

發想一：選定一個物品「擬人化」

- 這可以是讓你開心、溫暖、冷靜、放鬆的！



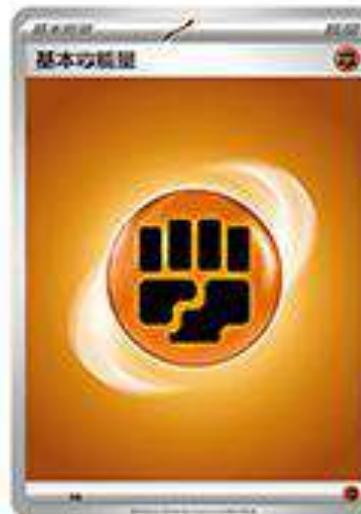
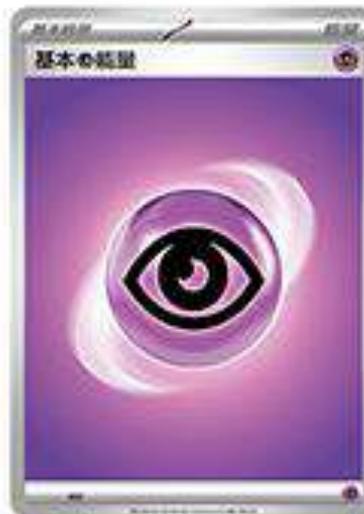
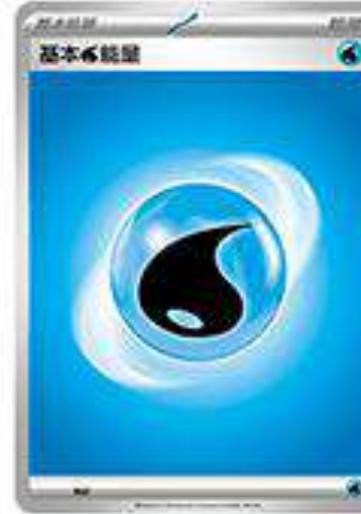
發想二：幫這個角色取個超酷的名字



發想三：幫角色給定生命值！(120~200)



發想四：給它一個屬性！



發想五：幫它想一個絕招名稱



發想六：它有什麼弱點？

BONUS：它有什麼特性嗎？

任務三

情緒小書：認識完5個情緒後的書

【4個重點】

- 什麼是情緒？
- 為什麼人有情緒？
- 情緒的迷思Q & A
- 學情緒的好處

【既然是書...】

- 封面、封底
- ISBN、條碼
- 作者

一本有關情緒的小書

PP版*2並把它接成一本書
封面頁

E-BOOK

畫可愛情緒小圖樣

P1

PP版*2並把它接成一本書
什麼是情緒？
(EMOTION)

圖文並茂

為什麼人有情緒？

圖文並茂

P2

PP版*2並把它接成一本書
情緒的迷思Q & A

圖文並茂

(學情緒的好處)

P3

PP版*2並把它接成一本書
封底頁

畫可愛情緒小圖樣

作者群 · ISBN

P4

任務四 接住箱：神秘、保護空間！



- 寫上三個字：接住箱
- 有時候，我們的情緒會跑來跑去。

有時候，我們只想安靜地待在自己的小角落。

這個接住箱，放著我們自己準備的小物，**當我們不太想說話、需要一點保護時，就可以來這裡躲一躲。**

- 下週請帶「讓你安心的物品」布置它！

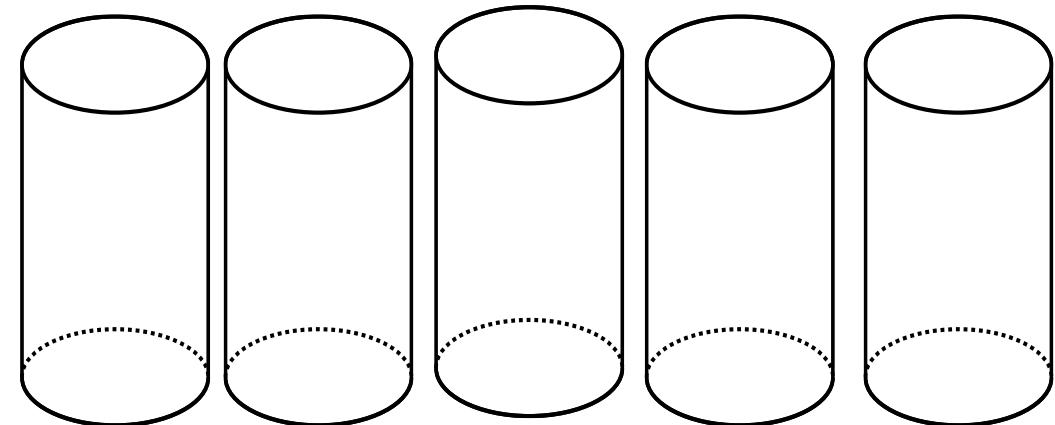
任務五：今天，我被誰接住了？



每一天，都會有人幫助我們
讓我們心情變好！
讓我們一起把感謝寫在便利貼上
好好謝謝身邊幫助過我們的人！

任務六：情緒調查局

- 今天，你的心情如何？
- 寫下姓名，投入愛心紙
- (或許...會有小禮物)
- 還有...**問他們問題！！！**
- **但要問什麼？**



情緒調查局

資優三即將展開調查南港國小情緒相關研究！請協助回答以下問題讓我們分析情緒吧！

基本資料

1. 我是幾年級的小朋友？ _____ 年級
2. 我的性別是？ 男生 女生

情緒Q & A

3. 你覺得，「天氣」會影響你的情緒嗎？
 總是影響 經常影響 時常影響
 偶爾影響 沒有影響
4. 當我心情不好時，你會選擇做什麼事情讓你的心情變得好一些呢？
5. 如果有一本「情緒魔法書」，我最想學哪種魔法？
 讓開心停留更久 讓生氣慢慢消失
 讓憂慮變得輕飄飄 讓討厭慢慢縮小
 讓驚嚇變成勇氣

4種顏色的紙：
低、中、高年級、大人！

接下來！
時間交給大家了～
讓我們一起創作
一個屬於
資優班的超讚展覽！



親師園地/回家作業：



情緒像什麼？我的小詩創作

端午節放假完才要交！
好好寫！要刊登的喔☺

親師園地/回家作業：

情緒像什麼？我的小詩創作



說明：請你跟著句子，一步一步寫出你的「情緒小詩」。請發揮想像力，用心感受你經歷過的各種情緒！←

情緒像什麼？←

魔
法
師

情緒像一個_____ (動物／工作人員) ←

牠／他總是 一會兒變出大太陽，一會兒又變出大風雪 且可以形容情緒) ←

親師園地/回家作業：



情緒像什麼？我的小詩創作



當我快樂的時候……←

和朋友玩鬼抓人

讓我覺得很快樂！ ←

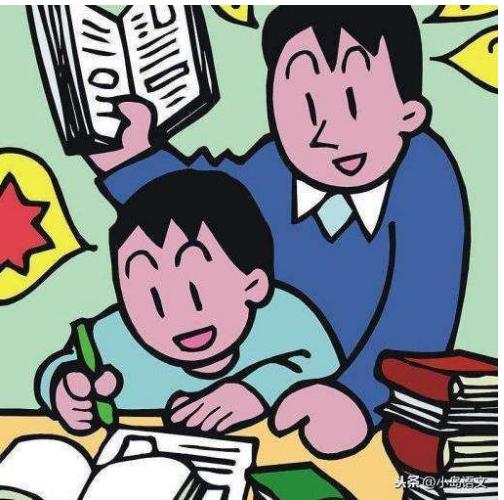
快樂時，我會 _____

笑得像氣球一樣輕飄飄 —

。←

（你會做的一件善良讓人快樂的事情）←

親師園地/回家作業：



情緒像什麼？我的小詩創作



當我悲傷的時候……←

最喜歡的筆壞掉了



讓我覺得很悲傷！ ←

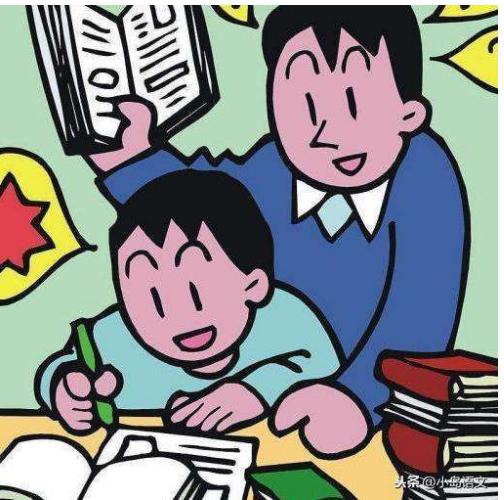
悲傷時，我會 _____

眼眶紅紅的，像雲快要下雨

。←

_____ (你會做的一件面對悲傷的事情) ←

親師園地/回家作業：



情緒像什麼？我的小詩創作



當我生氣的時候……←

被誤會沒有寫作業

讓我覺得很生氣！ ←

生氣時，我會 _____

心裡像
火山要噴發一樣燙燙的

（你會做的一件讓你比較不生氣的事情）←

親師園地/回家作業：



情緒像什麼？我的小詩創作



當我討厭的時候……←

一直被吵不能專心畫畫

讓我覺得很討厭！ ←

討厭時，我會 _____

眉頭皺皺，
像小狗不開心的臉

（你會做的一件讓你比較不討厭的事情）←

親師園地/回家作業：

情緒像什麼？我的小詩創作



當我驚嚇的時候……←

走在路上突然有車喇叭聲很大

驚嚇時，我會

（你會做的一

心跳像打鼓一樣咚咚響

←我覺得很驚嚇！

。←

親師園地/回家作業：

情緒像什麼？我的小詩創作



彩虹 最後，想一想：←

不管遇到什麼情緒，←

我這個 **有魔法腦袋**

想用 **魔法棒和魔法**

慢慢體會這趟【情緒的冒險之旅】～

的 **魔法師** (一開始寫的動物／工作人員) ←

— (一個你喜歡的方法) ↓

初稿繳交日期：5/14 ←