

情緒的種類：你有想過它的原型態嗎？





憂憂

藍色/淚水



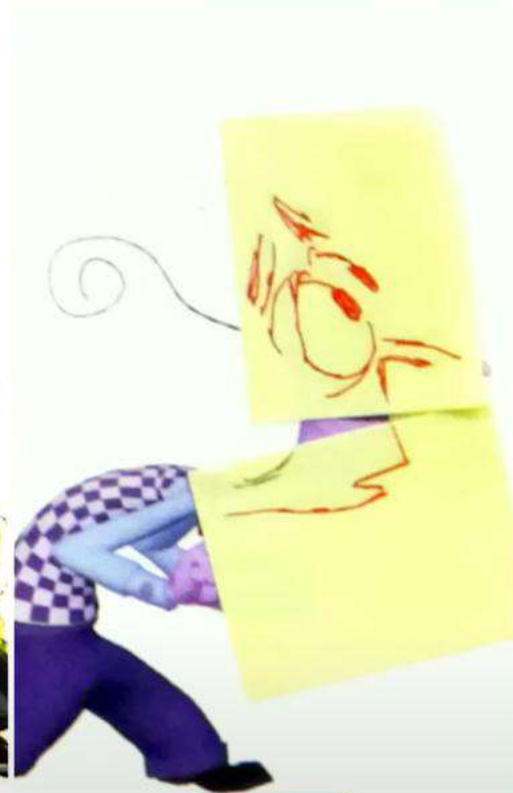
樂樂

黃色/星星



怒怒

紅色/防火磚



驚驚

紫色/神經



厭厭

綠色/花椰菜

情緒的密碼

天賦
Disous



情緒與顏色 色彩心理學



色彩心理學

暖色系



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。

冷色系



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。

開心色



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。

難過色



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。

冷靜色



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。

活力色



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。



HUE

TINT

SHADE



熱情 活躍 自信
興奮 元氣 領導
年輕 大膽 毅力
權力

HoliBear
愛 照顧 機會
溫暖 積極
敏感 青春
女性 浪漫 冷靜

財富 皇室 創意
個人 同情心 幻想
謙虛 神秘
優越感

新鮮 穩定
自然 和平 富裕
平衡
恢復 安全 成長

現代 目標 毅力
開放 智慧 拯救
信仰 忠誠 靈性
真理 意義

新點子 樂觀 衝動
溝通 動力
外向 自由 溫暖
社交 光明

大膽 高貴
正式 嚴肅
威嚴 時尚

乾淨 簡單
純潔 善良
天真 謙卑
和平

The background is a blurred photograph of an art gallery. Several abstract paintings are mounted on a white wall. In the foreground, two people are walking past, their figures blurred to convey a sense of motion. On the left, a white pedestal holds a sculpture of a white sphere on a stack of stones with a branch. On the right, another white pedestal holds a small book or brochure.

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！

EMO



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

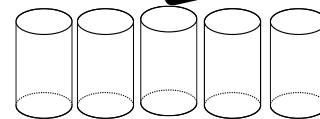
情緒小書
E-BOOK

接住囉

Emotional
CARD
POCKET

今天，我
被誰接住了？

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)

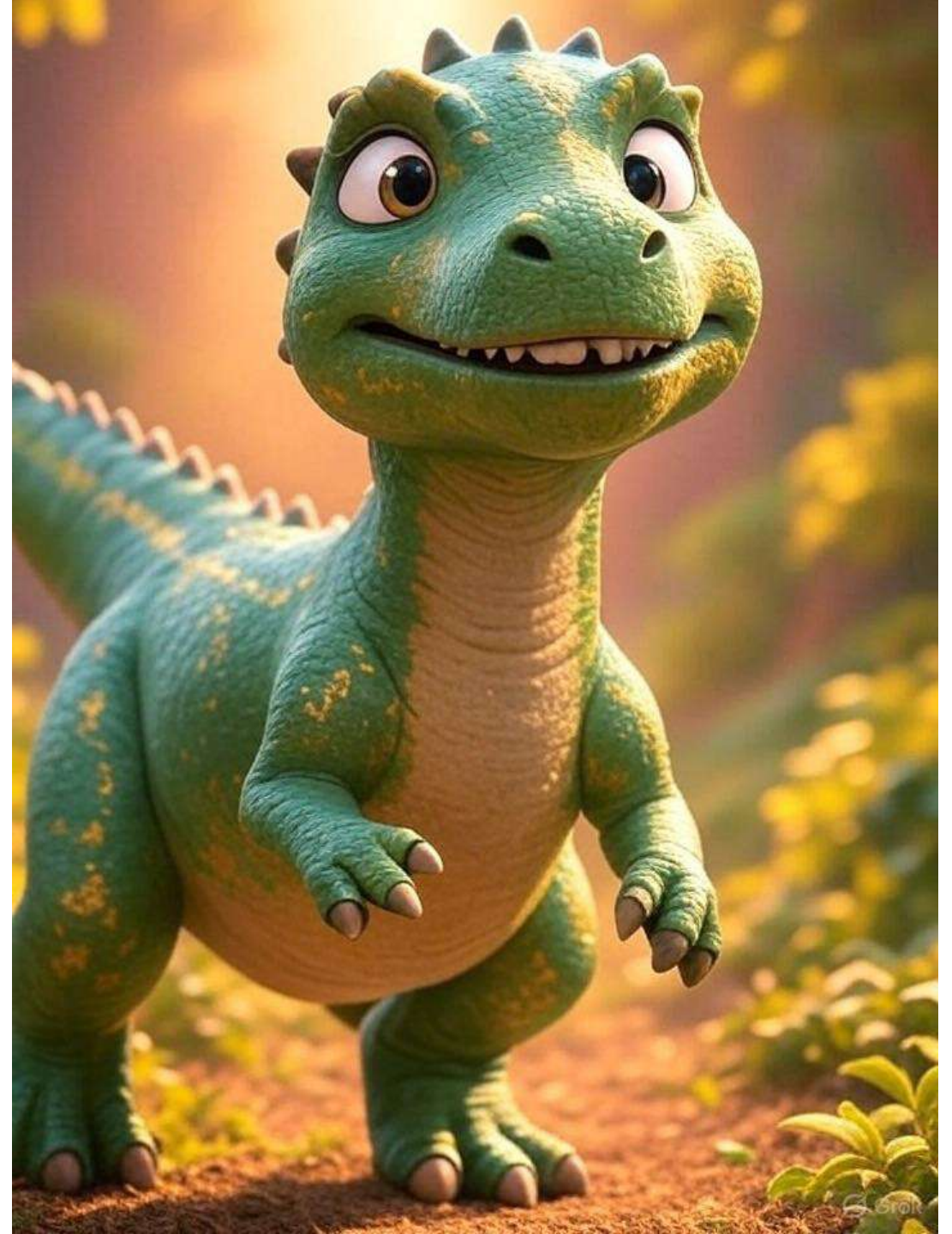
【寫字】情緒標題2字

【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↵ <small>Shaved Ice</small>	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！



耶嘿~~~~



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

情緒小書
E-BOOK

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！



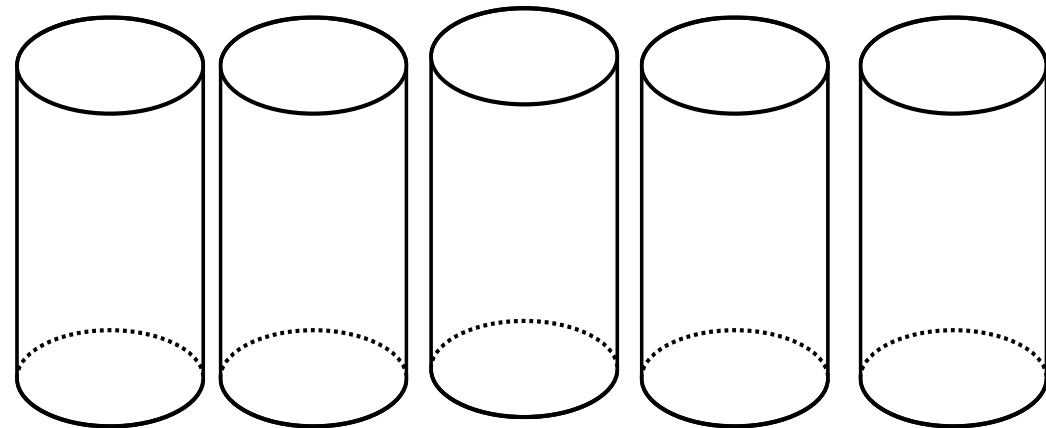
任務五：今天，我被誰接住了？



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！



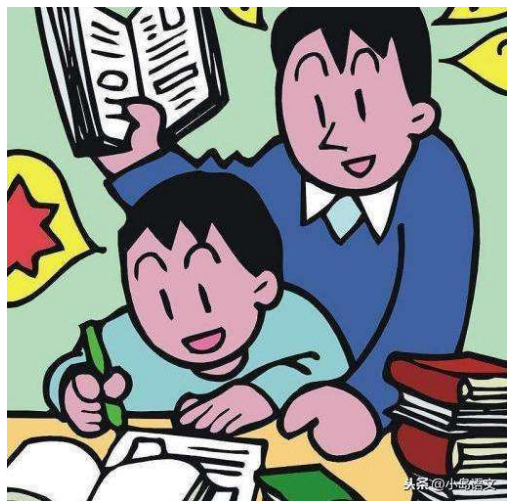
親師園地/回家作業：



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

我覺得很驚嚇！←

驚嚇時，我會

（你會做的一口咬你比較大的牙印）

心跳像打鼓一樣咚咚響

。←

親師園地/回家作業：



情緒像什麼？我的小詩創作

🌈 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 ←