

都達國小 情緒教育學習單

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

主題：認識我的情緒小怪獸

一、今天我感覺……（圈一圈）

在下面這些情緒臉上圈出你現在的心情：

 開心  生氣  難過  害怕  無聊  驚訝  放鬆

二、我的情緒長什麼樣？（畫一畫）

請你在下方畫出今天代表你情緒的情緒小怪獸！

可以給牠表情、顏色、名字，牠會陪你一起面對今天的心情哦！

 我的情緒小怪獸： 牠的名字叫：_____

牠現在的心情是：_____

三、情緒小故事接龍（請完成句子）

1. 當我_____的時候，我會感到_____。
2. 我生氣時，會這樣讓自己冷靜下來：_____。
3. 下次遇到讓我難過的事，我想試試看：_____。

四、我學到了什麼？

 請寫一句今天你學到的情緒小祕訣（可以是處理情緒的方法或表達心情的方式）：

👩 老師小叮嚀：

情緒沒有對錯，我們可以學習認識它、接納它、表達它。每個情緒小怪獸都值得被理解！

南投縣仁愛鄉都達國小 113 學年度家庭教育成果

學生面向：情緒教育學習單

都達國小 情緒教育學習單

班級：二年 姓名：許淑麗 座號：5

主題：認識我的情緒小怪獸

一、今天我感覺……（圈一圈）

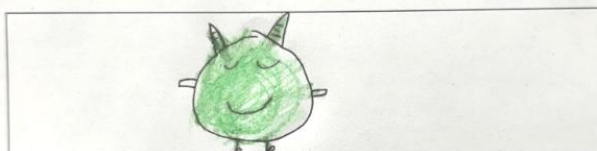
在下面這些情緒臉上圈出你現在的心情：

☺ 開心 ☹ 生氣 ☹ 難過 ☹ 害怕 ☹ 無聊 ☹ 驚訝 ☹ 放鬆

二、我的情緒長什麼樣？（畫一畫）

請你在下方畫出今天代表你情緒的情緒小怪獸！

可以給牠表情、顏色、名字，牠會陪你一起面對今天的心情哦！



我的情緒小怪獸：牠的名字叫：綠色小怪獸
牠現在的心情是：放鬆

三、情緒小故事接龍（請完成句子）

- 當我生氣的時候，我會感到開心。
- 我生氣時，會這樣讓自己冷靜下來：深呼吸。
- 下次遇到讓我難過的事，我想試試看：畫畫。

四、我學到了什麼？

請寫一句今天你學到的情緒小秘訣（可以是處理情緒的方法或表達心情的方式）：

生氣的時候我會畫我的氣。

老師小叮嚀：

情緒沒有對錯，我們可以學習認識它、接納它、表達它。每個情緒小怪獸都值得被理解！

都達國小 情緒教育學習單

班級：四年 姓名：卓明正 座號：3

主題：認識我的情緒小怪獸

一、今天我感覺……（圈一圈）

在下面這些情緒臉上圈出你現在的心情：

☺ 開心 ☹ 生氣 ☹ 難過 ☹ 害怕 ☹ 無聊 ☹ 驚訝 ☹ 放鬆

二、我的情緒長什麼樣？（畫一畫）

請你在下方畫出今天代表你情緒的情緒小怪獸！

可以給牠表情、顏色、名字，牠會陪你一起面對今天的心情哦！



我的情緒小怪獸：牠的名字叫：小小圓
牠現在的心情是：開心

三、情緒小故事接龍（請完成句子）

- 當我開心的時候，我會感到自由自在並露出笑容。
- 我生氣時，會這樣讓自己冷靜下來：找一個地方放鬆心情。
- 下次遇到讓我難過的事，我想試試看：想一些快樂的事。

四、我學到了什麼？

請寫一句今天你學到的情緒小秘訣（可以是處理情緒的方法或表達心情的方式）：

當我在傷心難過時，我會用動作或表情表達，讓他人知道我的心情。

老師小叮嚀：

情緒沒有對錯，我們可以學習認識它、接納它、表達它。每個情緒小怪獸都值得被理解！

說明：二年級小朋友透過情緒學習單表達自己現在的心情，當難過的時候會摸摸貓咪。

說明：四年級小朋友當生氣的時候，會找個地方冷靜下來；當難過的時候會用動作或表情表達，讓他人知道我的心情。