



主題： 情緒調節 — 害怕

教案： 小羊打針記 

學習範疇： 個人與群體、語文

- 學習目標：
1. 明白害怕的感覺不是丟臉的事
  2. 遇到害怕的事情懂得說出來
  3. 培養勇敢面對害怕事情的態度

活動 (共30分鐘)	活動內容	教學資源
引起動機 遊戲 表情對對碰 (5分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生分成三至四組。</li> <li>2. 展示十六張表情圖片 (開心、不开心、生氣、害怕各四張)，並反轉貼在白板 (只見圖片背面)。</li> <li>3. 分別請各組兩位組員出來，選取兩張圖片。</li> <li>4. 如選擇相同的表情圖片，請該學生說出是什麼情緒，說對了便可以取去該組表情圖片；如選擇了不相同的表情圖片，便要放回原處，讓下一組選取。</li> <li>5. 直至所有表情圖片被取去，然後計算每組獲得表情圖片的數量。</li> </ol>	◆ 表情圖片 (開心、不开心、生氣、害怕)     
故事分享及討論 《小羊打針記》 (15分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讚賞學生都懂得剛才四個情緒的表情，並提問學生：               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 如果你們遇到害怕的事情會否告訴信任的人？</li> <li>• 會克服害怕還是躲起來？</li> </ul> </li> <li>2. 引入故事：「小羊今天要去做一件自己很害怕的事情。不如我們看看他要做什麼？最後他是躲起來還是克服了？」</li> <li>3. 分享故事《小羊打針記》。(故事內容見附件一)</li> <li>4. 分享故事後與學生討論以下問題：               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 小羊為什麼害怕打針？</li> <li>• 羊哥哥聽到小羊害怕，有否取笑小羊害怕打針？</li> <li>• 羊哥哥和羊媽媽怎樣安慰小羊？</li> <li>• 小羊最後有完成注射嗎？</li> </ul> </li> <li>5. 小結：「原來小羊很害怕打針，於是告訴羊哥哥和羊媽媽。羊哥哥和羊媽媽就安慰小羊，讓小羊順利的完成了注射。」</li> </ol>	◆ 《小羊打針記》 故事圖片 
經驗分享 (8分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問學生：「你們害怕打針嗎？」</li> <li>2. 教授學生說：「如果遇到害怕的事情，可以先安慰自己說：『拍拍心口，不用怕 (可用口語：唔洗驚)。』 (動作：單手拍心口，然後揮揮手。)」</li> <li>3. 老師分享一件自己覺得害怕的事情以及怎樣克服。說明當遇到害怕的事情時會先安慰自己，再想辦法克服。</li> </ol>	

活動 (共30分鐘)	活動內容	教學資源
	4. 邀請學生分享一件自己害怕的事情，然後提問：「為什麼會害怕？有沒有把害怕的事情告訴別人（家人或照顧自己的人）？」（貼出一些學生會害怕的情境以作提示。） 5. 請所有學生一起說出安慰的語句和做出動作：「『拍拍心口，不用怕（可用口語：唔洗驚）。』（動作：單手拍心口，然後揮揮手。）」 6. 請學生二人為一組。 7. 輪流說出一件害怕的事情，而另一方則說出安慰的語句：「拍拍心口，不用怕（口語：唔洗驚）。」（動作：單手拍心口，然後揮揮手。）	◆ 害怕情境圖片（害怕打針、害怕打雷、害怕狗隻、害怕漆黑） 
總結 (2分鐘)	1. 說明每個人都有害怕的事情，所以遇到害怕的事情時，不用覺得丟臉，要說出來，讓別人來幫助自己克服它。 2. 像故事中的角色小羊，他把害怕打針的心情告訴了羊哥哥，然後在羊哥哥鼓勵和支持下，終於完成注射了，不再害怕打針。	

### 教學建議

引起動機	<ul style="list-style-type: none"> <li>請把十六張表情圖片以磁石或藍色萬用膠（blu- tack）貼在白板上，並穩定位置，讓所有學生都看到。</li> </ul>
故事分享及討論	<ul style="list-style-type: none"> <li>請留意，如班內有來自單親家庭的學生，在故事討論時，可請學生把害怕的事情告訴自己信任的人，不一定是父或母親。</li> <li>藉故事內容，順道帶出知道別人有害怕的事情，我們要安慰別人，不要取笑別人膽子小。</li> </ul>
經驗分享	<ul style="list-style-type: none"> <li>盡量鼓勵學生說出害怕的事情，不用因為有害怕的事情而感到害羞，不敢說；讓學生明白每個人都有自己害怕的事，這並不是一種丟臉或壞的事情。</li> <li>如學生只說出圖片中的害怕事情，可請他們再想想有否其他害怕的事情。</li> <li>可按學生能力，邀請二至三組學生分享及示範安慰別人的說話和動作。</li> </ul>

### 附件一

#### 《小羊打針記》故事內容

小羊明天要到診所注射預防針，今天晚上一直坐立不安，於是他看到羊哥哥放學回來，便跟羊哥哥說：「哥哥，我很害怕，打針是不是會很痛？我明天要去打針，可以不去嗎？」羊哥哥聽到小羊這樣說，便安慰他說：「不要害怕，打針只有一點點痛，就像被蚊子叮一叮而已啦！哥哥像你這個年紀，也有打預防針，注射了才能幫助我們抵抗疾病，如果你想和我一樣健康，就要接受預防針。」小羊聽了羊哥哥的話，雖然心裡還是很害怕，但也對羊哥哥說：「好的，我要像哥哥一樣健康。」

第二天，小羊到了診所注射預防針，診所裡有很多人在排隊，有的是看病，有的跟小羊一樣是要打預防針。小羊很安靜的在羊媽媽陪伴下坐著等候，忽然小羊在醫生房門外聽見一個小朋友的喊聲：「嗚欸……很痛啊，我不要打針啊！」

小羊聽到小朋友的喊叫後，心裡突然感到很害怕，然後對羊媽媽說：「媽媽，我很害怕，雖然哥哥說打針像被蚊子叮一口，但裡面小朋友叫得那麼慘？我想回家，不要打針！」羊媽媽安慰小羊說：「不要害怕，哥哥說的沒錯，你待會只要放鬆，打針時就像被蚊叮了一口而已。」

羊媽媽安慰小羊後，小羊便聽到護士喊自己的名字，便對羊媽媽說：「媽媽，我還是很害怕，你可以陪我一起進去打針嗎？」羊媽媽說：「媽媽當然會陪著你。」

在診症室，醫生檢查過後，便拿起了針筒，小羊看到針筒害怕得很，羊媽媽握著小羊的手說：「不用怕，你伏在媽媽這兒，不要看，很快就沒事的。」小羊聽了羊媽媽的話，又想起要像哥哥一樣健康，便伸出了手說：「我不怕打針，我不會哭的。」

當打針時，小羊感到一點點痛。他緊緊的抱著羊媽媽，直至注射完成。在羊媽媽陪伴下，他克服了打針的恐懼。醫生和護士都還稱讚小羊打針沒有哭，是個勇敢的孩子，並送了他一粒好吃的糖果。

熊貓老師說：「原來我們每個人都有自己害怕的事情，就像小羊一樣，他把害怕打針的心情告訴了羊哥哥，然後在羊哥哥鼓勵和支持下，終於成功注射了，不再害怕打針。小朋友，將來遇到害怕的事情，我們可以告訴給家人或照顧自己的人，他們會幫助我們慢慢克服它。我們一起拍拍手，給小羊和自己一點鼓勵。」