




主題： 情緒調節 — 內疚

教案： 立即說對不起 

學習範疇： 個人與群體、藝術與創意、語文

- 學習目標：
1. 溫習已學習的內疚情緒
 2. 培養做錯事立即道歉的意識
 3. 扮演出向別人道歉的情節

活動 (共30分鐘)	活動內容	教學資源
引起動機 故事圖片欣賞 《立即說對不起》 (4分鐘)	<ol style="list-style-type: none">1. 展示引起動機圖片 (即故事圖片中第2-4頁)，內容是飛飛遊戲時弄傷了小白兔，很害怕，一走了之。2. 透過靜態的故事畫面，與學生溫習內疚的情緒表現和成因。讓學生猜猜究竟故事圖片中發生了什麼事。	◆ 引起動機圖片 
故事分享及討論 《立即說對不起》 (5分鐘)	<ol style="list-style-type: none">1. 分享故事《立即說對不起》。(故事內容見附件一)2. 分享故事後與學生討論以下問題：<ul style="list-style-type: none">• 飛飛溜滑梯時，發生了什麼意外？• 意外發生後，飛飛應該怎樣做？他結果是怎樣做呢？• 當時他在想什麼？他的心情如何？為什麼？• 如果飛飛一開始就道歉及留下來幫忙，事情發展會不一樣嗎？3. 小結：「飛飛發現原來弄傷別人不去理會，會越想越內疚。以後他再弄傷別人時，會立即道歉，請求別人原諒，並留下來幫忙。」	◆ 《立即說對不起》故事圖片 
小組活動 配音劇場 (10分鐘)	<ol style="list-style-type: none">1. 學生以二人為一組，派發每組一套情境圖片。(「配音劇場」情境內容見附件二)2. 先讓學生自行觀察圖片，思考圖片的內容。3. 與學生細看情境的內容，然後引導學生為角色設計對白。以情境一為例，提問以下問題：<ul style="list-style-type: none">• 打翻了橙汁時，猴妹妹會說什麼？(提示學生要扮演猴妹妹的說話及表情。)• 小羊當時的心情如何？(提示學生要扮演小羊的表情。)• 他覺得對不起猴妹妹，心裡面會說什麼？(提示學生要說出小羊心中的說話。)• 他應該如何做？他道歉時應該說什麼？(提示學生要扮演小羊道歉的說話。)• 他應該如何幫忙？(提示學生要扮演小羊說出幫忙的建議。)• 猴妹妹最後有原諒小羊嗎？(提示學生要扮演猴妹妹說出原諒的說話。)可以相同的步驟與學生討論其他情境，或讓學生自行討論其他情境。	◆ 「配音劇場」情境圖片 

活動 (共30分鐘)	活動內容	教學資源
	4. 待學生討論完畢，請各組學生逐一出來演繹。全班一邊看圖片，一邊聆聽同學設計的對白。	
唱兒歌 《對不起、不緊要》 (10分鐘)	1. 貼出《對不起、不緊要》兒歌紙。兒歌歌詞： 對不起，是我的錯，請你原諒我。 不緊要，我沒有生氣，我已經原諒你。 好朋友不生氣， 開開心心一同遊戲。 2. 提問學生：「小朋友，我們做了對不起別人的事，心裡會很內疚。這時，我們要立即做什麼？」 3. 請學生一起唱兒歌，鼓勵他們覺得內疚時立即道歉，與朋友保持友好關係。	◆ 《對不起、不緊要》兒歌紙及歌譜 (兒歌歌譜見附件三) ◆ 《對不起、不緊要》伴唱及伴奏音樂
總結 (1分鐘)	告訴學生：「做了對不起別人的事時，要懂得立即向別人道歉，並想辦法幫忙或處理事件。」	

教學建議

引起動機	<ul style="list-style-type: none"> 引起動機圖片不會透露故事結果，只提及到飛飛弄傷小白兔後，很害怕，一走了之。可透過與學生猜測故事發展，引起他們對活動的興趣。如果學生能很快說出發生的事情，可引導學生思考飛飛一走了之後，可能會出現的內疚情緒，如：不安、不開心、不好意思和感到抱歉等。 可在說故事時請學生猜測故事內容，以加強與學生之間的互動，提供更多機會讓他們思考及表達。
故事分享及討論	<ul style="list-style-type: none"> 透過故事角色的經歷，讓學生思考做錯事要立即道歉的道理。 說故事時，可請學生猜測故事內容，例如：飛飛應該要怎樣做？以加強與學生之間的互動，提供更多機會讓學生思考及表達。 在講述故事中，宜多加描述內疚的心裡反應。 在事情發生後，飛飛其實可以立刻道歉和留下來幫忙，他卻因為一時害怕一走了之，最後令自己徒添內疚。教導學生做錯事應立即道歉，使自己免於自責。 討論期間，可邀請預期會懂得回答或會有正面回應的學生先回答，作為其他學生的參考。 討論期間，如有學生認為打到別人時不用道歉，可一走了之，可藉機糾正。
小組活動	<ul style="list-style-type: none"> 請學生為情境角色配對合適的對白，加深他們對內疚的認識。 由於內疚的心情不只是說話，亦會有相應的表情及肢體動作，即場演繹時，可透過觀看學生的表情及肢體動作，更明確地掌握他們是否明白內疚的情緒。 如觀察到學生未能掌握如何進行活動，可用一個情境先行示範扮演，讓學生了解如何扮演內疚情緒的表情及語氣，以及如何設計合適的對白。 可準備與圖片相配的小道具，供學生以戲劇形式進行角色扮演，讓他們有更具體的感受。
唱兒歌	<ul style="list-style-type: none"> 如時間許可，可請學生為兒歌創作動作，然後請他們邊做動作邊唱兒歌。

延伸活動建議

活動	活動內容	建議
為兒歌設計動作	<ol style="list-style-type: none">1. 貼出《對不起、不緊要》兒歌紙。2. 提問學生：「小朋友，我們做了對不起別人的事，心裡會很內疚。這時，我們要立即做什麼？」3. 老師與學生為兒歌創作動作。4. 請學生跟著邊做動作邊唱兒歌。	<ul style="list-style-type: none">• 可按學生的能力創作適合的動作。
廣播劇欣賞	播放課堂上錄製的廣播劇，與學生一邊看情境卡，一邊聽他們設計的對白。	<ul style="list-style-type: none">• 如果學校沒有錄音設備，可請學生現場演繹。

附件一

《立即說對不起》故事內容

上星期天，媽媽帶飛飛到公園溜滑梯。飛飛大大地張開雙臂滑下來，玩得很開心。

飛飛只顧著玩耍，不小心踩到小白兔的手，小白兔痛得大叫起來。飛飛很害怕，不知怎麼辦。他假裝沒聽見，立即跑到公園門外躲起來。

飛飛躲在公園外越想越內疚，他心裡想：「不知道小白兔現在怎麼樣？不知道他的手會不會腫到氣球一樣大？小白兔會不會以後不能寫字、不能畫畫、不能打皮球呢？小白兔會不會從此不跟我做朋友呢？」飛飛很想哭，覺得自己很對不起小白兔。他不想再受良心責備了，決定去看看小白兔的狀況和向他道歉。

他找到了小白兔，然後跟他道歉。小白兔回答說：「我現在已經不痛了，下次你玩的時候要小心，弄傷別人後也不要一走了之。」

熊貓老師總結：「飛飛弄傷小白兔後，十分害怕，躲了起來，他覺得自己對不起小白兔，非常內疚。後來，飛飛因為太擔心小白兔，還是去了看看小白兔並且向他道歉，這樣飛飛的內疚感覺才減輕了。小朋友，原來做了對不起別人的事情而不去理會，會越想越內疚；所以我們做錯了事，要立即道歉，請求別人原諒，這樣除了是負責任的好行為外，還可以減輕心中內疚的感覺。」

附件二

「配音劇場」情境內容

情境一

小羊到猴妹妹家玩，不小心把橙汁打倒，弄髒了猴妹妹最喜歡的裙子。
小羊很內疚，向猴妹妹道歉，並想辦法幫忙。

情境二

小鳥在操場玩雨傘，不小心攔倒了豬豬。
豬豬跌傷了膝頭，一星期不能到操場走動。小鳥很內疚，向豬豬道歉，並想辦法幫忙。


情境三

小雞借了飛飛的玩具來玩，卻把車轆弄壞了。
小雞很內疚，向飛飛道歉，並想辦法幫忙。

情境四

猴弟弟與飛飛參加二人三足比賽，猴弟弟一時不小心跌倒，結果他們一組最後才完成。
猴弟弟很內疚，向飛飛道歉，並想辦法處理。

附件三

《對不起、不緊要》兒歌歌譜 

對不起、不緊要

曲、詞：歐頌茵



s l s m f s f
對 不 起， 是 我 的 錯，

m d r m f
請 你 原 諒 我。

s l s f m f s f r
不 緊 要， 我 沒 有 生 氣， 我

r m s, l, d l d
已 經 原 諒 你。 好 朋

l d' t s f m'
友 不 生 氣， 開 開

r' r' r' l l t d'
心 心 一 同 遊 戲。

核
心
—
情
緒