

情緒表徵檢察表

當我們有不同的情緒反應及表現時，我們的情緒表徵亦會隨之變化。家長可與幼兒一起，利用此檢察表，觀察自己的 **面部表情**、**身體動作** 及 **身體感覺**，幫助我們了解自己的情緒。

我感到 _____ (情緒) ，

因為 _____ (發生了甚麼事?) 。

面部表情：(眼睛)

- 眼睜睜
- 揚眉眼
- 眼濕濕
- 皺眉眼
- 眼僵僵
- 眼眯眯
- 合埋眼
- 無神眼
- 流淚眼
- 眯實眼
- _____

身體動作：(手)

- 張開身體
- 舉起手指公
- 緊握拳頭
- 手抱雙臂
- 身體抖震
- 托腮
- 雙手掩面
- 翹起雙手
- 手掩嘴巴
- 手放心口
- 肩膀垂下
- _____

請畫出你的情緒：



面部表情：(嘴巴)

- 笑咪咪
- 扁嘴
- 擘大口
- 哈哈笑
- 口震震
- 鼓埋泡腮
- 傻笑嘴
- 微微張開口
- _____

身體動作：(腳)

- 站立
- 坐低
- 跳跳紮
- 踩地
- 縮起腳
- 腳震
- _____

身體感覺：

- | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 心跳加速 | <input type="checkbox"/> 睡不著 | <input type="checkbox"/> 咬緊牙骹 | <input type="checkbox"/> 有胃口 |
| <input type="checkbox"/> 身體繃緊 | <input type="checkbox"/> 無胃口 | <input type="checkbox"/> 身體放鬆 | <input type="checkbox"/> 面青青 |
| <input type="checkbox"/> 呼吸急促 | <input type="checkbox"/> 面紅耳熱 | <input type="checkbox"/> 容易入睡 | <input type="checkbox"/> _____ |

詳細教學說明：



非賣品