**「讓我們童在一起學情緒」教案表-第四講**

編者：IRIS CHEN陳奕臻

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 想法轉彎發現驚喜 | 課程時間 | 40分 | |
| 課程對象 | 五年級11歲同學 | | | |
| 課程目的 | * 讓孩子明白當期待落空時換角度思考可以讓自己更歡喜 | | | |
| 事前準備 | * 靜心音樂(上課前等全班到齊的同時播放) * 投影片   20分鐘影片<https://www.youtube.com/watch?v=Si4vw0G8UlA>   * 學習單20~23頁 | | | |
| 項目 | 流程說明 | | 投影片頁數 | 負責 |
| 體驗  3分鐘 | * 請問同學上次生活實踐情形, 有跟班導領到貼紙的請舉手邀請分享。 * 帶開場活動，邀請兩名喜歡打球的小朋友擔任小助教, 請問他們當打完球回家口很渴, 發現廚房水壺中可倒出半杯水，他們的想法是什麼。   延續小助教們的感受說明, 樂觀的孩子會說“不錯喔！還有半杯水！”相反的想法則是“糟糕！半杯水沒了。” | | p.2  p. 3 | 晨光媽媽 |
| 影片欣賞  6分 | 播放1’27”~7’57” | | p.4 | 晨光媽媽 |
| 省思  3分 | 復習影片內容 “期待落空時如何調適心情  當期待落空時負面的情緒反而是提醒自己的需要，讓我們情緒更穩定 | | p.5 | 晨光媽媽 |
| 影片欣賞  2分 | 播放影片11’03’~12’28” | | p.6 | 晨光媽媽 |
| 省思  2分 | 復習當期待落空時如何調適心情 | | p.7 | 晨光媽媽 |
| 靜思  1分 | 練習「幫助心情不好的老奶奶」轉換想法 | | p.8 | 晨光媽媽 |
| 靜思  6分 | 播放影片14’50”~19’55”  透過實際校園例子及生活例子練習換角度思考 | | p.9 | 晨光媽媽 |
| 靜思  6分 | 請孩子們翻開學習單第21頁, 小組討論並完成這兩個情境的因應作法 | | p.10 | 晨光媽媽 |
| 生活實踐  1分 | 班導請孩子們翻開學習單P7  提醒若有練習“想法轉彎發現驚喜”技巧的孩子可以簡單描述在第七頁，下次上EQ課前交過來跟班導領取獎勵貼紙。 | | p.11 | 孩子 |
| 省思10分 | 帶請孩子們完成學習單p22~23 | | p.12 | 班導 |
| 備註 |  | | |  |