**「讓我們童在一起學情緒」教案表-第八講**

編者：IRIS CHEN陳奕臻

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 我有耐心不會煩 | 課程時間 | 35~40分 |
| 課程對象 | 五年級11歲同學 |
| 課程目的 | * 讓孩子學會別讓自己沒耐性以及如何因應他人的沒耐性
 |
| 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=ju8rcfWuItk>學習單34~36頁 |
| 項目 | 流程說明 | 投影片頁數 | 負責 |
| 省思2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。 | p.2 | 晨光媽媽 |
| 省思5分鐘 | 請同學們完成學習單第34頁上的14個問題，孩子們都填完後再按滑鼠一下若有九個以上則是容易沒耐性的A 型特質 | p. 3 | 晨光媽媽 |
| 影片欣賞7分 | 我們來看看小恐龍本週發生什麼事？播放1’09”~7’41”按暫停, 讓同學們理解通常所謂不耐煩的個性。 | p. 4 | 晨光媽媽 |
| 影片欣賞7分 | 如何分辨不耐煩的人？播放13’00”~17’02”復習影片內容之“不耐煩會有的身體反應，情緒反應 對健康的不良影響” | p.5 | 晨光媽媽 |
| 省思3分 | 如何控制不耐煩的個性？問：問自己慢：慢下來少：少做點 | p.6 | 晨光媽媽 |
| 影片欣賞5分 | 播放20’’12” ~ 23’00” , 介紹遇到不耐煩的人可以做約定及冷靜 | p.7 | 晨光媽媽 |
| 生活實踐1分 | 提醒孩子們若有練習“我會耐心不會煩”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.8 | 孩子 |
| 省思10分 | 帶請孩子們完成學習單p 35~36 | p.9 | 班導 |
| 備註 |  |  |

