**「讓我們童在一起學情緒」教案表-第一講**

編者：IRIS CHEN陳奕臻

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 我會開心接受讚美 | 課程時間 | 40分 | |
| 課程對象 | 國小五年級11歲同學 | | | |
| 課程目的 | * 課程介紹與未來整學期教學模式說明 * 讓孩子了解自己性格並學會大方接受讚美 | | | |
| 事前準備 | * 靜心音樂(上課前等全班到齊的同時播放) * 投影片 * 影片https://www.youtube.com/watch?v=MrRFJFYgR9A&t=36s * 學習單8-11 | | | |
| 項目 | 流程說明 | | 投影片頁數 | 負責 |
| 體驗  5分鐘 | * 帶開場活動：準備情緒卡請小朋友隨機選一種情緒，分享何種情境會出現這種情緒。   再問孩子們是否覺得很簡單?邀請小朋友們分享是否感覺好奇，既然如此簡單為何還要學情緒?   * 晨光媽媽提出各種小學生生活中常見突發狀況題，邀請小朋友們分享若遇到該情況會有何煦反應？進而說明情緒教育不會考試，但人一生當中將會有太多機會需要接受情緒管理的測試。例如：早上出門快遲到了才發現便當盒忘了拿將如何冷靜處理、很努力準備但考試考得仍不理想…..等等。 * 簡介情緒:情緒管理不是要學如何壓抑，相反的是要學如何自我覺察情緒進而管理它。情緒管理做得越好的人情緒恢復力越強。 * 介紹「讓我們童在一起學情緒」未來整學期教學模式，邀請大家分成三組；邀請自願者擔任小小行政助理。   其他同學則可能每週上課時被邀請擔任小小助教協助晨光媽媽執行課程。 | | p.2  p.3  p.4~6  p.7~8 | 晨光媽媽 |
| 影片欣賞  9分 | 播放「我會開心接受讚美」01’:24”~10’:30” | | p.9 | 晨光媽媽 |
| 省思3分 | 引導孩子們分析無法接受讚美的原因與因應作法 | | p.10 | 晨光媽媽 |
| 影片欣賞  4分 | 播放「我會開心接受讚美」13’:55”~15’:46”  及復習四個方法 | | p.11-12 | 晨光媽媽 |
| 體驗  2分 | 請小助教及自願的小朋友站在台上接受大家讚美，練習自信地回應。 | | p.13 | 晨光媽媽 |
| 靜思  10分 | 請孩子們翻開學習單P8-P9作答 | | p.14 | 班導 |
| 省思  4分 | 說明各類型的孩子們性格特質，及接受讚美時自己應加強的方向 | | p.15~18 | 班導 |
| 1分 | 介紹有助於情緒管理的食材 | | p.19 | 班導 |
| 生活實踐  1~2分 | 班導請孩子們翻開學習單P7  邀請孩子們若在未來一週內在學校、家中或校外任何一次實踐今天所學情緒小技巧， 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.20 | 孩子 |
| 備註 | 學期結束前班導將每本手冊中所附得情緒貼紙集中保管，視課程進度與需要發給孩子們以資鼓勵。 | | |  |