**「讓我們童在一起學情緒」教案表-第三講**

編者：IRIS CHEN陳奕臻

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 我不當濫好人 | 課程時間 | 40分 |
| 課程對象 | 國小五年級11歲同學 |
| 課程目的 | * 讓孩子明白幫助朋友要有原則, 要學會有智慧地拒絕
 |
| 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=SpFwHeL2mJU
* 學習單16~19頁
* 透明杯一個，容量為透明杯五倍的透明罐一個，水
 |
| 項目 | 流程說明 | 投影片頁數 | 負責 |
| 體驗5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，邀請一名小朋友擔任小助教捧著“助人壓力罐”，請四個同學就投影片上ABCD四個情境，分別邊唸出ABCD四個需求後邊倒入一杯水到“助人壓力罐” 中，晨光媽媽則在最後提出第五個要求請他去“買制服”。

問小助教此時感受？還能再接受第五杯水嗎？問全班同學若他再接受會怎樣？引導孩子們體會全盤接受他人請求的後果就是自己會無法負荷。* 晨光媽媽詢問孩子知道什麼是濫好人嗎? 舉星星王子的童話說明不懂拒絕的後果可能是傷害到自己。
 | p.2p. 3p.4 | 晨光媽媽 |
| 影片欣賞8分 | 播放「我不當濫好人」1’06”~8’59” | p.5  | 晨光媽媽 |
| 省思3分 | 請孩子們完成“童在一起測驗題”測試自己當濫好人傾向的程度 | p.6-8 | 晨光媽媽 |
| 影片欣賞12分 | 播放「我不當濫好人」11’04”~23’04”讓孩們聽聽看別的小朋友的分享 | p.9 | 晨光媽媽 |
| 靜思3分 | 復習「我不當濫好人」兩大重點。 | p.10 | 晨光媽媽 / 班導 |
| 靜思8分 | 帶請孩子們完成學習單16以及 18。 | p.11 | 晨光媽媽 / 班導 |
| 生活實踐1分 | 班導請孩子們翻開學習單P7提醒若有練習“我不當濫好人”技巧的孩子可以簡單描述在第七頁，在下次上EQ課前交過來跟班導領取獎勵貼紙。 | p.12 | 孩子 |
| 備註 | 學習單19是”助人壓力鍋”的空白表格供孩子們往後自由影印使用 |  |