**「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.2p. 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 |  |  |