

## 自我省思與改進

教學者代號： 陳雅鐘 任教年級： 四 任教科目： 綜合

課程主題： 啟動心能量

小學四年級的同學，常見有情緒不穩定的狀況，因此，我覺得綜合活動課程裡的這一篇文章，很適合說明、補充，讓孩子更加了解情緒，知道情緒會引發身體反應，如肚子痛、想哭……等，能察覺自己的情緒。最重要的是能以合宜的方式表達情緒，除了有效紓解，也要顧及他人感受，進而做一個擁有穩定情緒的人，啟動心能量。

在課程內容中，我加入了一些靜思語，如：「不滿別人，是苦了自己」、「不要做一個輕易就被別人傷害的人」、「先做該做的，再做想做的」……等，配合課本、影片及故事來引導，最後再寫”正向思考的魔力”學習單。

因為剛好遇到兩位同學需在家線上同步上課，所以，和班上實體上課同學相較之下，和他們的互動就相對顯得少了些。