

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

正向思考能幫助小學四年級的同學，以主動且負責任的態度來面對未來的一些問題，了解喜、怒、哀、樂，都是自己直覺表現的一部分，能正向的去面對、了解自己的情緒。察覺情緒，用合宜的方式來表達，除了有效紓解壓力，也要顧及他人感受，進而做一個擁有穩定情緒的人。

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。

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。

想法是可以改變的，遇到不如意的事情時，把負面想法轉個彎，便能啟動心能量，做出最適當的選擇。