

情意教學單元活動設計

| | | | |
|---|--------------|------------|----------------------|
| 單元名稱：問題解決(六) | | | |
| 活動名稱：輕鬆一下嘛！ | | 活動時間：40 分鐘 | |
| 設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、豐佳燕、簡莉媛、羅士隆 | | 教學者：徐蕙君 | |
| 適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 _____ <input checked="" type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班 | | | |
| 目標 | 學習處理問題的放鬆技巧。 | 器材 | 作業單 |
| 活 動 設 計 | | 評 量 | 備 註 |
| 引起動機：請小朋友分享他們緊張、有壓力時的經驗。 · 老師說明：「一個沮喪、心情不佳的人，很難做出好的決定。」 | | 10 | |
| <p>發展活動：</p> <p>一、放鬆練習：老師用平穩的語調念下面的步驟，每行稍稍停頓，全部念完再討論，也是不要太快。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 專心的注意你的呼吸 2. 聽聽你自己呼吸的聲音 3. 吸進來 ... 吐出去 ... 再一次 ... 再一次 4. 慢慢的呼吸再仔細的聽 5. 深呼吸，很深的呼吸，再仔細的聽 6. 現在想像你住在一個很安靜的海灘 7. 哪兒非常的溫暖 8. 沒有任何人在你身邊 9. 你可以聽到海浪的聲音 10. 海浪衝到岸邊 ... 出去 ... 又衝過來 ... 出去 11. 你能聽到鳥叫聲 12. 還有海浪聲 13. 你覺得非常溫暖、平靜 14. 感覺一下你的腿伸到溫暖的沙裏面 15. 在沙裏抓緊你的腳、腳趾 ... 放鬆 16. 把你的腳收緊(數 1 ~ 10) 17. 現在放鬆腳(數 1 ~ 10) 18. 聽聽海浪的聲音 19. 感覺溫暖的和風 20. 放鬆你的腳和腳趾 21. 拉緊你腿部肌肉 22. 腿拉緊 (數 1 ~ 10) 放鬆 手臂拉緊 (數 1 ~ 10) 放鬆 手拉緊 (數 1 ~ 10) 放鬆 身體拉緊 (數 1 ~ 10) 放鬆 23. 聽海浪聲、呼吸聲 <p>二、請學生發表現在的感覺，和剛才有什麼不一樣？</p> <p>三、你有沒有其他方法可以放鬆？</p> | | 11 | · 作業單第一題 · 作業單第二題 |
| <p>綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你曾經覺得非常急躁、緊張、煩惱，在當時你能想出解決方法嗎？ 2. 你覺得放鬆可以幫助你有創意，更有效的解決問題嗎？ <p>老師的話：「保持平穩、放鬆的心情才能有清楚的頭腦思考問題，但是可別放鬆到舒服的睡著了。」</p> | | | · 作業單第三題 |

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：問題解決(六)

活動名稱：輕鬆一下嘛！

一、放鬆練習：在放鬆練習中，你感覺如何？和放鬆之前有何不同？(畫畫看)

前：

後：

說明：

說明：

二、聰明的你：有沒有其他放鬆的方法？

- 想美好的事 聽音樂 做體操(運動) 睡覺 深呼吸 看書
畫畫 看漫畫 看電視 吃東西 躲到被窩裡聽故事 跳繩

其它 _____

三、經驗分享

1. 你曾經覺得非常急躁、緊張、煩惱，在當時你能想出解決方法嗎？為什麼？

- 能 不能，太煩了心神不定 心情無法控制，沒辦法思考

太緊張了 其它 _____

2. 你覺得放鬆可以幫助你有創意，更有效的解決問題嗎？為什麼？

- 可以 不能，心靜了就想得出來 不緊張就可以想出問題的答案
一放鬆，創意就飛走了 一放鬆就想睡覺

其它 _____