國立臺北護理健康大學嬰幼兒保育系

**影片或講義閱讀評析\領域複習與實作學習單 (情緒領域) \_幼幼\_班**

班級：幼四三B 學號：\_063114225\_ 姓名：\_戴蕾\_

實作練習前請同學們複習以下內容並摘要於學習單

幼兒園教保活動課程大綱的情緒領域 91-105頁

課程發展參考上冊實例2（期待我長大的語文區、扮演區）與下冊實例7(開學了)

|  |  |
| --- | --- |
| **看到什麼？**印象深刻的內容 | **\*上課後的修正版, 可以不同顏色補充此欄的筆記摘要\***在幼兒園教保活動課程大綱的情緒領域 p97名詞解釋提到複雜情緒是指有些情緒的出現會受到較多因素的影響，在發展上較慢出現，例如：積極、孤單、寂寞及嫉妒等。 |
| **學到什麼？**從參考資料中溫故與知新的收穫及省思… | **\*上課後的修正版, 可以不同顏色補充此欄的筆記摘要\***對於「嫉妒」這一個名字，我覺得它涵蓋的意義特別廣，原因有：執著一個人事物非常的在乎、羨慕、不悅、難受、憎恨⋯百感交集的感覺，當孩子有這種想法產生時，是非常需要好好引導他的，避免他影響情緒健康、對人產生偏見(易扭轉觀念、想攻擊欺負他人的行為發生)甚至影響人際關係也是有可能。我有找了幾個可以預防嫉妒的方法，有：1. 縮小自己和被嫉妒人之前的差距，改正自己的缺點提高自己，而不是採用報復的方式。2. 改善自己的性格，不要把別人比你強當成了威脅你的存在，思想的自私會產生嚴重的妒忌心理，要寬容，這樣才可以消除妒忌心理，有助於提高個人素質。3. 學會換位思考，嫉妒只會給自己帶來煩惱。4. 看到自己的長處。一個人在嫉妒別人的時候只會盯著別人的優點看，要學會注意自己的優點，每個人都有不如其他人的地方，可以想想自己有哪些長處是別人比不了的，這樣就不會在心理上失衡。其實我在愛情上曾出現過這種情緒，視自己的價值感低而感到沒自信過，直到我慢慢自己的發現長處後，才驚覺我不該這麼想的，希望有這種「嫉妒」別人心態的人，能趕快試試消除嫉妒的方法，花時間去了解自己的好，好好愛自己比較實在。當你把自己準備好時，未來那對的人，一定會知道你的好，而去珍惜你的喲❤ |
| 請參考實例的學習指標引導方式, 依據同學自行選取的語文類的教材,練習設計撰寫引導方式. | (試教版 / 第一次練習版)課程目標：情-4-1運用策略調節自己的情緒學習指標：情-幼-4-1-1處理自己常出現的負面情緒教玩具名稱：無活動流程/步驟(含引導語)：引起動機師:各位小朋友,請問你們今天是不開心來學校的請舉手?(小孩舉)師:為什麼你不開心呢?發展活動生:因為我賴床媽媽就罵我；因為我動作太慢害哥哥遲到,哥哥不開心的兇我…師:那你的心情怎麼樣?生:不開心、很難過、傷心、也有點生氣師:為什麼不開心以外還會生氣呢?生:因為我很想睡覺阿,身體很累就沒辦法動作很快讓我很生氣也很傷心師:那後來你怎麼讓自己不要不開心的呢?生:我不想我不開心我就去找別人聊天了；有人來找我聊天我就忘記了：小美安慰我,我好多了以後就沒事了。師:好喔,謝謝小王的分享,那以後要記得早點睡覺,如果沒辦法早點睡就要早點起來,媽媽跟哥哥就不會因為你動作慢罵你了知道嗎?生:好綜合活動師:那除了以上小王分享可以不要讓自己不開心的方法外,還有什麼方法能讓自己轉移注意不要不開心呢?生:去玩玩具、畫畫、跳舞、唱歌、跑步、大哭,這樣很快就會忘記不開心的感覺了。師:嗯!說得很好,那老師想再跟你們說,就是:當我們心情不好時,我們都不可以去傷害別人喔!如果不知道要怎麼處理不開心的感覺時,可以像小美剛剛說的去「玩玩具、畫畫、跳舞、唱歌、跑步、大哭」這些都是能處理不開心的方法,那假使都處理不好的話,可以找朋友、同學、老師、家人或你自己信任的人說說看你不開心的原因,讓他們來幫你,相信他們都會很願意幫你的哦!知道嗎?生:知道(活動結束) |
| 請摘要紀錄課堂試教與討論內容，並進行修正 | (修正版 / 第二次練習版)課程目標：學習指標：教玩具名稱：活動流程/步驟(含引導語)： |