

## 【哈鈴果鈴】

### 自我成長教案：挫折忍受

課程目的：保持樂觀自信，擁有正面的自我形象。

課堂學習期望：

1. 認識自己的優點和興趣，知道自己是獨特的個體。
2. 初步具備管理自己和辨識別人情緒的能力。

階段一：<情緒表達>我的感受

階段二：<挫折忍受>輸贏都好玩

#### 挫折忍受 1—情緒表達

目標：

1. 透過進行遊戲過程中的事件，覺察自我的情緒。
2. 嘗試說出自己的情緒以及感受。

對象：3 歲以上兒童

人數：6 人(一組)

時間：40 分鐘

器材預備：桌遊—哈鈴果鈴

工作紙搭配：工作紙 1

流程	內容	教學重點	耗時	器材
引入	(1) 講解哈鈴果鈴遊戲規則。 (2) 分享在遊戲中可能遇到的情況及產生的情緒。 例: (3) 因為我贏了，所以我感到開心。 (4) 因為我輸了，所以我感到難過或生氣。 (5) 因為都是別人拿到卡片，所以我感到難過。 (6) 因為有人不遵守規則，所以我感到生氣。 (7) 因為有人幫助我，所以我感到開心。	・ 幫助兒童整理在遊戲中可能遭遇到 的情況及心情，並鼓勵兒童辨識及 表達自己的情緒。	5 分	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>引導及鼓勵兒童們在遊戲過程中表達自己的情緒與感受。</li> </ul>			
發展(一)	<ul style="list-style-type: none"> <li>舉出幾項在遊戲中會遭遇的情況，並邀請兒童回應自己會有什麼感受。</li> <li>在兒童回應後立即給予鼓勵，並認同他的感受。</li> <li>接續可以邀請兒童再接著分享，在該情緒中，可能會有什麼舉動。</li> <li>在兒童回應後立即給予鼓勵，並給予該舉動適當的回饋。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>讓兒童感受到在課堂中表達情緒是安全、可以被接納的。</li> </ul>	10 分	
發展(二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>讓兒童圍成一圈來進行遊戲</li> <li>老師可以斟酌遊戲結束的時間：               <ol style="list-style-type: none"> <li>訂定遊戲時間，時間到，遊戲結束。</li> <li>當所有人的卡堆皆出完，遊戲結束。</li> </ol> </li> <li>遊戲過程中，時時觀察兒童們的互動，在情緒較為高漲的時刻，邀請兒童們先分享剛剛發生的事情，以及表達自己的感受。</li> <li>遊戲結束進行計分，可以替願意分享自己情緒的兒童額外加分，或準備小獎勵(貼紙、蓋章等)。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>透過遊戲及同儕互動，帶來更多的情緒表達及反饋。</li> </ul>	15 分	
總結	<ul style="list-style-type: none"> <li>使用工作紙 1 進行評估。</li> </ul>		10 分	

## 挫折忍受 2—挫折忍受

目標：

1. 透過遊戲歷程，增加挫折忍受例。
2. 找尋合宜的方式，排解兒童在面對挫折時的情緒。

對象：3 歲以上兒童(建議先玩過第一階段)

人數：6 人(一組)

時間：40 分鐘

器材預備：桌遊—哈鈴果鈴

工作紙搭配：工作紙 2

流程	內容	教學重點	耗時	器材
引入	<ul style="list-style-type: none"><li>與兒童們一同討論輸和贏，會產生什麼樣的情緒與感受。</li><li>利用工作紙 2，與兒童們一起想想，贏家和輸家要執行什麼任務。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>讓輸家、贏家都有特殊任務，較不易沉浸在輸或贏的情緒當中。</li></ul>	5 分	
發展(一)	<ul style="list-style-type: none"><li>邀請兒童們想想輸家可以做些什麼？或是大家能替輸家做些什麼？為什麼？例：<ol style="list-style-type: none"><li>(1) 輸家要大笑三聲。</li><li>(2) 大家一起鼓勵輸家：下一再一起加油！</li><li>(3) 輸家幫大家撻撻背。</li></ol></li><li>邀請兒童們想想贏家可以做些什麼？或是大家能替贏家做些什麼？為什麼？例：<ol style="list-style-type: none"><li>(1) 贏家可以大笑三聲。</li><li>(2) 大家一起隊贏家說：你好棒！</li><li>(3) 贏家要幫大家撻撻背。</li></ol></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>引導兒童思考，不管輸家或是贏家，都是彼此的夥伴、同學，有什麼樣的任務能讓彼此都感到開心呢？</li></ul>	10 分	
發展(二)	<ul style="list-style-type: none"><li>讓兒童圍成一圈來進行遊戲</li><li>老師可以斟酌遊戲結束的時間：<ol style="list-style-type: none"><li>(1) 訂定遊戲時間，時間到，遊戲結束。</li><li>(2) 當所有人的卡堆皆出完，遊戲結束。</li></ol></li><li>遊戲結束後，帶領所有贏家及輸家確實執行任務。</li></ul>		15 分	
總結	<ul style="list-style-type: none"><li>邀請兒童分享執行任務後的感受，</li></ul>		10 分	

## 工作紙<1>

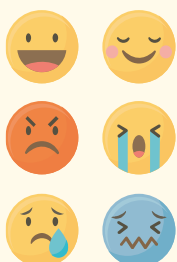


說說看，圖片中發生了什麼事情？

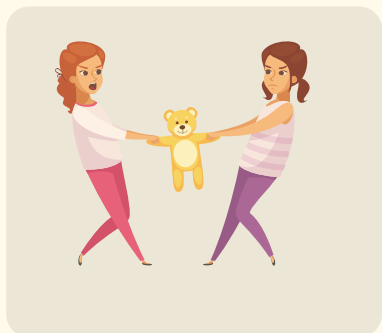
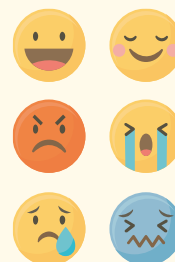
圈圈看，如果你遇到了這件事，會有什麼樣的情緒呢？



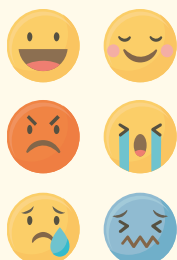
(1)被同學嘲笑



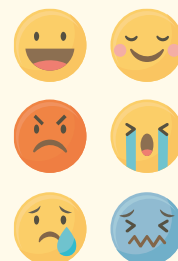
(2)遇到困難時，有人願意幫助我



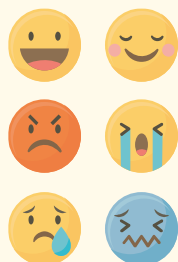
(3)與夥伴發生爭執



(4)課堂中有人不遵守規則



(6)夥伴對我發脾氣



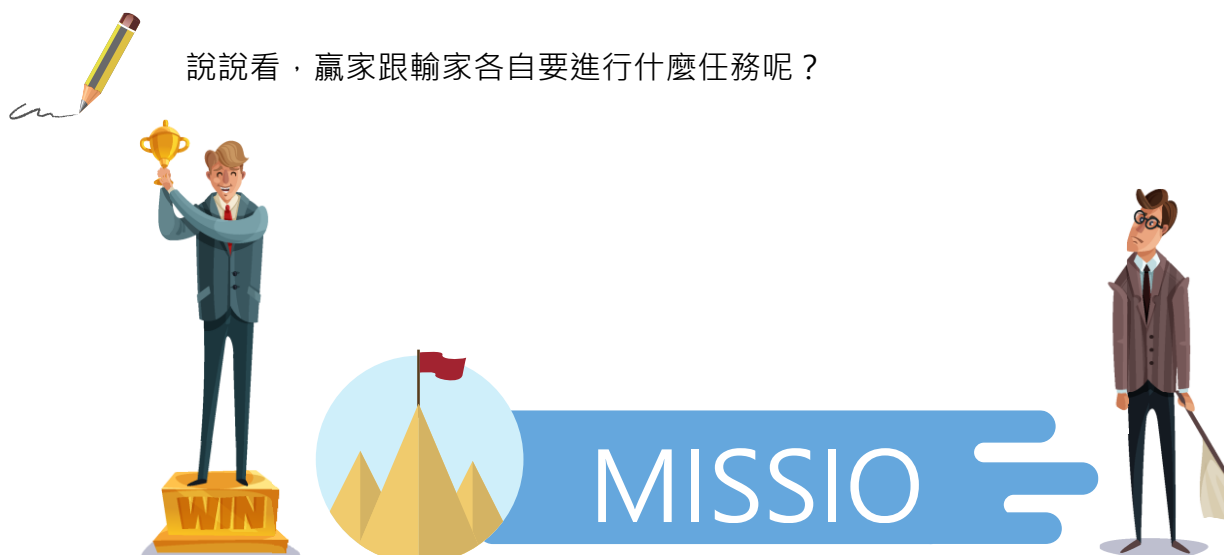
(6)與夥伴一起獲得勝利



—哈鈴果鈴—

## 工作紙<2>

說說看，贏家跟輸家各自要進行什麼任務呢？



贏家

輸家