



第三節教學活動	時間	備註
<p>(三) 老師說明冷靜的方法。</p> <p>1. 休息一下：</p> <p>(1) 老師說明休息一下的意義： 「休息一下指的是離開你生氣的地方，讓自己平靜下來。離開後可以做一件自己喜歡的事，例如：喝水、畫畫、看書、玩玩具、跑步等……。」</p> <p>(2) 請學生發表自己喜歡做的事。</p> <p>2. 深呼吸：</p> <p>(1) 老師說明並示範「深呼吸」的方法： 「請小朋友閉上嘴巴，從鼻子深深吸一口氣，想像自己走進麵包店，聞到剛出爐麵包的香味一樣，在吸氣的時候，心中慢慢數1-2-3；接著，在呼氣的時候，一樣要閉上嘴巴，心中慢慢地數1-2-3-4，讓空氣從鼻子呼出去。」</p> <p>(2) 請學生練習數次，提醒學生要閉上嘴巴，用鼻子呼吸，數數字時是在心裡數，不要發出聲音。 口訣：「吸-1-2-3，吐-1-2-3-4」</p> <p>(3) 其他建議：深呼吸練習時可播放輕音樂協助學生放輕鬆。若學生熟練，亦可加上手部擺動：吸氣時，雙手緩慢的向上畫弧；呼氣時，雙手緩慢的向下畫弧回到身體兩側。</p>		<p>ppt 10-14</p> <p>ppt 15-18</p>
<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 請學生完成「我會冷靜」學習單。</p> <p>(二) 預告下一節課上課重點：滅火第2招～改變想法。</p> <p>~~~~~第三節課結束~~~~~</p>	5min	<p>ppt19</p> <p>ppt20</p>