

單元名稱：《猜猜你心裡怎麼想》

一、教學設計理念說明：

從社會新聞事件，到小學校園中學生不時發生的衝突，都可以發現衝突來自於對行為負面的評價。本教案擬由學生生活中發生的小衝突為例，引導學生在面對可能爆發的衝突前，改採正向的角度來看待事件，不僅消弭衝突，更進而營造你好我也好的環境。

二、教學單元設計：

領域/科目	健體領域/正向心理健康		設計者	青山國小陳英吉
實施年級	五年級		總節數	1(40分鐘)
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養對教學重點	
	A1 身心素質與自我精進	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	透過課程養成健康生活的習慣，在建立面對健康生活問題的思考能力同時，也能同理他人感受，樂於與人互動，進而促進身心健康。	
	A2 系統思考與解決問題	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
	C2 人際關係與團隊合作	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		
健康促進九大議題		<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸檳防制 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 全民健保含正確用藥 <input type="checkbox"/> 性教育含愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理 <input checked="" type="checkbox"/> 正向心理健康		
生活技能融入		<input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input checked="" type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力		

(領綱)學習重點	<p>(1)學習表現</p> <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>		
(2)學習內容	<p>(3)學習目標</p> <p>認知：能夠了解在群體生活中，彼此的生活行為對個人與群體健康是有影響的</p> <p>情意：願意培養健康的正向生活</p> <p>技能：能以正向的心態面對衝突</p>		
議題融入	<p>【家庭教育】</p> <p>人際互動與親密關係發展</p> <p>家-E4-覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p>		
教具設備	<p>電腦、單槍投影機</p>		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
<p>一、課前準備</p> <p>(一)學生：一般上課用品</p> <p>(二)教師：電腦、單槍投影機、學習單</p> <p>二、引起動機</p> <p>1.敘述哈佛快樂專家尚恩·艾科爾(Shawn Achor)的人生小故事。(來源：關鍵評論網 別讓「負面俄羅斯方塊效應」，讓你的生活變成錯誤糾察隊 網址：https://www.thenewslens.com/article/79521)</p> <p>2.請學生回答自己的類似經驗或想法。</p> <p>三、主要內容／活動</p> <p>(一)講述教室真實例子：學生A一直看著學生B，讓學生B心裡覺得很不舒服，因此脫口說：「你夕咧看三小？」雙方開始口角。</p> <p>(二)學生發表</p> <p>1.猜猜看，學生A一直看學生B的原因是什麼？</p> <p>2.想一想，學生B被學生A一直看，心裡有什麼感受？</p> <p>3.說一說，學生A可以對學生B說什麼？</p> <p>4.說一說，學生B可以對學生A說什麼？</p> <p>(三)正向心理</p> <p>1.播放影片「3个克服“凡事总往坏处想”的思维 俄羅斯方塊效應(來源：https://www.youtube.com/watch?v=kdsW0furpcs)」</p>		<p>6分</p> <p>2分</p> <p>15分</p> <p>15分</p>	

- 2.請學生發表心得
- 3.老師統整

四、總結活動／評量

在日常生活中，我們很難讓自己總是微笑面對周遭的人群，那如何期待別人總是對自己表達善意呢？不經意的衝突總是時時發生，我們難以阻止，但可以改變自己面對衝突的想法，試著去接納與理解。

如果情緒影響了生活，可以試試多用正向的方法看待事情，或是尋求師長的幫助，及時打斷負面的回饋。

- 1.發下學習單，請學生回家與家長討論、分享後完成。

2分

猜猜你心裡怎麼想？

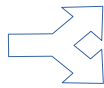
班級： 座號： 姓名：

下雨了。有人會覺得「衰瀟！遇到下雨天。」有人會找朋友「斜風細雨不須歸。咱們找個地方喝茶聊八卦吧！」我們不能決定自己會遇到什麼樣的天氣、什麼樣的人，但可以決定自己怎麼看待事情。

校園裡，常常有同學說：「老師。剛剛我在走廊上走著，某某經過我旁邊時突然罵了一聲。」請你以這個情境，和家人討論後寫下你對下列問題的想法。

1.

某某經過我身邊時罵了一聲。我覺得他罵人的原因……



可能和我**無關**，
我該(在箭頭後
寫下你的做法)



可能和我**有關**，
我該(在箭頭後
寫下你的做法)



2. 一般會罵人，都是有事才會這樣做，你覺得用「罵人」來處理事情的方式，效果怎麼樣？為什麼？

我的看法是：

3. 如果同學向我借寶可夢卡，拖了兩天沒還我，我可以怎麼看待這件事，讓原本的不高興，改為不同的想法呢？

我可以把我的想法改變成：