

單元名稱：《「正」心誠「意」》

一、教學設計理念說明：

本教案「正向心理健康」為核心，透過四學流程(學生自學、教師導學、組內共學、組間互學、)和問題導向學習模式(PBL)，營造以學生為中心的學習體驗。教案將正向心理學的核心概念(感恩、樂觀、關注優勢)融入實際情境，幫助學生從日常生活中發現解決問題的可能性。學生透過自學分析，建立知識基礎，藉由教師導學教學中獲得回饋與支持，理解情緒管理和非暴力溝通技巧的重要性。

教案的設計透過生活化與實踐，讓學生在小組內進行分享與角色扮演，運用所學的正向思維處理或模擬衝突，深化對學習內容的理解。組間共學促進不同小組的觀點交流，幫助學生從多元視角審視問題，增強批判性思考和合作能力。

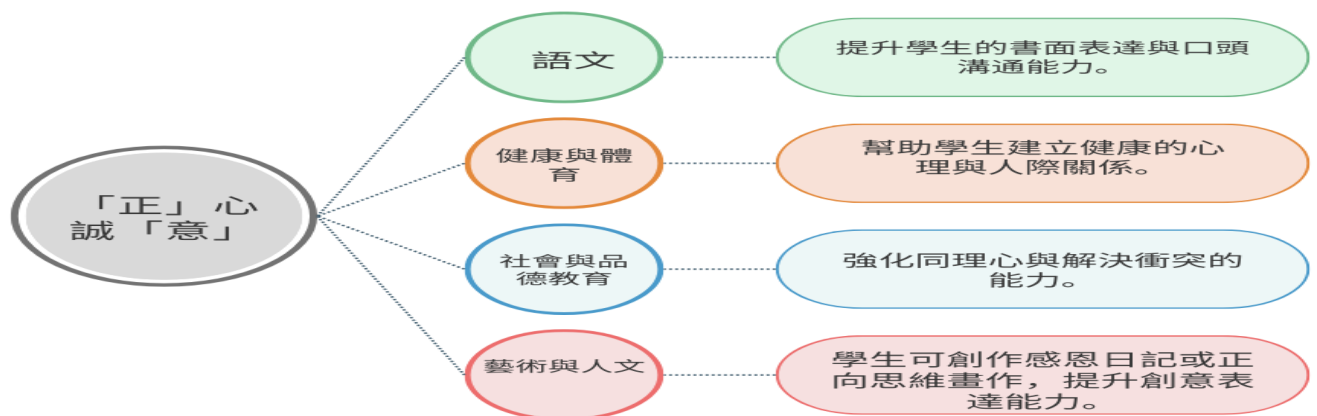
(一)、設計目的

1. 幫助學生認識正向心理健康的核心概念，了解如何透過正向思維改善生活品質。
2. 啟發學生分析日常情緒困擾的根源並設計解決方案。
3. 強化學生在人際互動中運用正向心理技巧，建立良好的溝通模式。
4. 促進學生將正向心理學的學習成果應用於日常行為中，增強人際互動。

(二)、設計理念

1. 以問題為導向：通過提出情境中的挑戰，激發學生自主探究解決方法的能力。
2. 多元學習：結合四學流程，從個人學習到團隊合作，提升學生思辨與應用能力。
3. 生活中實踐：將正向心理學的理念與學生的日常生活結合，使其具備應用價值。

(三)、結合領域



(四)、教學資源：

1. 桃園市龍潭區潛龍國民小學

<https://www.cles.tyc.edu.tw/modules/tadnews/index.php?nsn=2430>

(1). 3個克服“凡事總往壞處想”的思維 | 俄羅斯方塊效應

<https://www.youtube.com/watch?v=kdsW0furpcs>

(2). 【情感激勵】 正面思考雖然虛偽但有用 | 讓我告訴你為什麼要正面思考

<https://www.youtube.com/watch?v=pluCgPi-UJE>

(3). 《花家の故事》387正向思考 | 我們這一家 Muse闔家歡 木棉花 動畫 線上看

<https://www.youtube.com/watch?v=ou5ZnccbvJc>

2. 臺灣健康促進學校

<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/mentalhealth/measure/list>

教學教材：正向心理健康桌遊-幸福945

3. 新竹健康攻略王2.0 <https://contest.hlc.edu.tw/walker/home.asp>

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育領域/正向心理學		設計者 學校/姓名	潮洋國小劉美祈
實施年級		五年級		總節數	2
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養		呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質 與自我 精進 A2 系統思考 與解決 問題 C2 人際關係 與團隊 合作	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。 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。 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。		期望學生擁有健康生活問題的思 考能力，將所學的正向心理策略 應用於生活情境，例如撰寫感恩 日記與應用具體解決方案。能同 理他人感受，促進人際互動的改 善，實現情感教育與技能發展的 融合，提升學生的心理素養，促 進其健康成長。	
健康促進九大議題		☐ 視力保健 ☐ 口腔衛生 ☐ 健康體位 ☐ 菸癮防制 ☐ 安全教育與急救 ☐ 全民健保含正確用藥 ☐ 性教育含愛滋病防治 ☐ 慢性病學童健康管理 ☒ 正向心理健康			
生活技能融入		☒ 人際溝通能力 ☐ 做決定 ☒ 自我覺察 ☐ 協商技巧 ☐ 解決問題 ☐ 目標設定 ☐ 拒絕技能 ☐ 批判思考 ☒ 自我監控 ☒ 同理心 ☒ 情緒調適 ☐ 合作與團隊作業倡導能力 ☒ 抗壓能力 ☐ 倡導能力			
(領綱)學習重點		(1)學習表現 (1)學習表現 1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。			

(2)學習內容 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	(3)學習目標 認知目標 1. 能了解在群體生活中，彼此的生活行為對健康是有影響的。 2. 能夠了解正向心理學的核心概念，包括感恩、樂觀及關注優勢。 3. 學生能辨識正向思維如何影響情緒管理與生活品質，並能舉例說明其應用方式。 4. 能描述非暴力溝通法（NVC）的四個步驟（觀察、感受、需求、請求），並了解其在人際互動中的重要性。 情意目標 1. 能體會感恩的價值，並在日常生活中建立感恩心態。 2. 能在小組討論中，對他人的觀點與感受表現出同理心。 3. 能以正向態度面對挑戰，並願意嘗試用建設性的方式解決問題。 4. 培養健康的正向生活態度。 技能目標 1. 能撰寫日記，表達自己對生活中美好事物的感激之情。 2. 能運用 NVC 技巧進行有效的情緒表達與人際溝通，改善人際關係。 3. 能合作完成小組討論，提出實用的解決方案，並進行分享與反思。 4. 能以正向的心態面對衝突。		
議題融入	【家庭教育】 人際互動與親密關係發展 家-E4-覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。		
教具設備	電腦、大屏、平板、桌遊、學習單		
教學活動內容及實施方式		時間	備 註
第一節：《「正」重其事》 一、課前準備 （一）學生：平板、學習單 （二）教師：電腦、大屏、平板、桌遊、學習單、工作分配表(附件二) 二、引起動機 （一）學生自學（5分鐘） 《花家の故事》387正向思考 我們這一家 Muse 闔家歡 木棉花 動畫 線上 看 https://www.youtube.com/watch?v=ou5ZnccbvJc - 請學生觀看影片中的案例故事，如：花媽、橘子、柚子遇到了什麼事？他們如何改變心態改善與同學或家人的關係。 - 引導學生記錄以下問題： - 影片中的主角遇到了什麼問題？ - 他是如何用正向思維解決問題的？		5	

三、主要內容／活動 (二) 教師導學 - 老師講解正向心理學的三大支柱： - 感恩：認識生活中的美好事物並表達感激。 - 樂觀：以積極的心態面對挑戰。 - 關注優勢：發掘並運用個人長處。 1. 利用正向特質自我檢核表(附件六)檢示自我特質，了解自我的特質。 2. 示範如何用日記進行正向練習，例如：記錄三件令人感恩的事情。 (三) 組內共學 - 小組成員間分享個人自我特質、個人生活中遇到的問題，並運用剛學到的正向思維技巧進行討論： - 如何改變看待問題的方式(從自己、從對方)? - 自己可以採取哪些具體行動解決問題? - 記錄解決方案於學習單中。 - 完成附件三：組內共學表 (四) 組間共學 - 每一小組上臺分享生活中遇到的問題，並運用剛學到的正向思維技巧進行討論： - 如何改變看待問題的方式(正面、負面、積極、消極、面對、逃避)? - 提出可以採取哪些具體且較好的行動解決問題? - 完成附件四：組間共學表 四、總結活動／評量 - 老師總結全班分享具有特色的解決方案，並進行鼓勵與反饋。 - 課後學習的任務：完成附件一學習單 1	10 15 5 5	
--	---------------------------------------	--

第二節：《對「正」下「要」》 一、課前準備 (一)學生：平板、學習單 (二)教師：電腦、大屏、平板、桌遊、學習單、工作分配表(附件二) 二、引起動機 教學重點：實踐正向心理學於人際互動 (一)學生自學 1. 完成附件五：健康促進問卷(五正四樂指標) 2. 進入 新竹健康攻略王2.0 https://contest.hlc.edu.tw/walker/home.asp 三、主要內容／活動 (二)教師導學 - 老師講解如何應用非暴力溝通法(NVC)處理人際衝突： - 觀察：描述事實而非評價。 - 感受：表達自己的情緒。 - 需求：說明未被滿足的需求。 - 請求：提出具體的建議。 - 學生完成遊戲中模擬情境的分析，例如： 「朋友因誤會不再與我說話，我該怎麼辦？」 - 記錄自己的反應與解決方式。 - 示範如何在實際情境中應用 NVC，例如：面對朋友因吵架而冷淡的對話。 (三)組內共學 - 小組角色扮演，模擬處理人際衝突的場景，例如：同學無意間說了傷人的話，另一位同學感到受傷但未表達。 - 小組成員輪流扮演不同角色，運用 NVC 進行溝通，並在結束後反思角色的感受與表現。 - 完成附件三：組內共學表 (四)組間共學 - 各小組分享模擬結果與反思： - 有哪些成功或可以學習的地方？ - 還有什麼地方可以再改進？ - 完成附件四：組間互學表 四、總結活動／評量 - 老師進行總結，強調人際溝通中正向心理技巧的重要性。 - 課後學習的任務：完成附件一-學習單二		10	
		10	
		10	
		15	
		5	
評 量	1. 學習單 2. 組內共學評分表 3. 組間共學評分表 4. 健康促進問卷 5. 正向特質自我檢核表 6. 上臺發表討論		

附件一：學習單設計

學習單1：探索正向心理

學習單1：探索正向心理

1. 請簡述影片故事中的問題與解決方法。

人物	問題	解決方法
花媽		
橘子		
柚子		

2. 請記錄你在生活中遇到的三個挑戰，並嘗試用正向心理技巧設計解決方案。

挑戰	問題	解決方法
1		
2		
3		

3. 利用感恩日記進行正向練習，例如記錄三件令人感恩的事情。

感恩	事情
1	
2	
3	

學習單2：正向人際互動

學習單2：正向人際互動

1. 請列出一個曾經讓你感到不愉快的人際互動，並分析：
這件事的原因是什麼？對方可能的立場或感受是什麼？

不愉快的事件	
原因	
立場或感受	

2. 使用 NVC 進行溝通，記錄以下內容：

觀察：你如何描述這件事？	
感受：你的情緒是什麼？	
需求：你需要什麼？	
請求：你希望對方如何回應？	

附件二：小組分工表

自主學習-組內共學工作分配表 組別：第【 】組

綜合領域： 五年 班 姓名： 學習日期： / /

編號	職務名稱	工作內容	學生座號
1	球隊老闆	「主持」小組成員討論 (小組長)	
2	球隊經理	彙整小組解題記錄與成果 (「記錄」討論結果)	
3	明星球員	上台「報告」並說明解題重點	
4	球隊黑馬	進行確認報告是否正確 (確認「自評表」，小組是否達成標準)	
5	霸氣教練	進行確認他組解題是否正確 (互評標準：逐條確認各組解題是否符合 互評標準表單)	

附件三：組內共學評分表

自主學習-組內共學 概念檢核表 (每人一張)

綜合領域： 五年 班 姓名： 學習日期： / /

★寫完後交給【球隊黑馬】

討論重點:(請同學逐條確認) 得分：()/10

編號	檢查確認	評分標準	得分
1	☐ 是 ☐ 否	能在討論中和同學發表自己的經驗。	4
2	☐ 是 ☐ 否	能在討論中和同學發表自己的解決辦法。	2
3	☐ 是 ☐ 否	能安靜聆聽同學的討論內容。	4
4	其他建議		

附件四：組間共學評分表

自主學習-組間互學 檢評表(每組一張) 組別：第【 】組

綜合領域： 五年_____班 姓名：_____學習日期：_____/_____/_____

【霸氣教練】

編號	評分標準	得分	第	第 組	第 組	第 組
1	能先介紹自己的組別與成員。	2				
2	能說明要分享的問題。	2				
3	能說出小組討論的解方式。	2				
4	能對其他組別提出回饋。	2				
5	分享時的聲音大小、時間控制是否合宜？	2				
總分						

附件五：健康促進問卷

正向心理健康指數

填答說明：你有多常感受到下述情形，選出最符合您的選項，在相對應的欄位內打「✓」						
變項	題目	(1) 從 不	(2) 很 少	(3) 有 時	(4) 經 常	(5) 總 是
正向情 緒	1. 你有多常對生活感到滿意？					
	2. 你有多常感到快樂？					
正向參 與	3. 在學校裡，你多常樂於參與學校活動？					
	4. 上學期間，你多常對於去學校上課感到期待？					
正向關 係	5. 你多常與身邊的人談論與分享你的感受與想法？					
	6. 在需要幫助的時候，你有多常得到同學的關心與支持？					
正向意 義	7. 你有多常覺得自己的生活是具有意義的？					
	8. 你有多常感覺你做的事是值得且重要的？					
正向成 就	9. 你多常感到自己有能力可以處理好需要做的事情？					
	10. 你有多常因完成計畫、達成設定目標，而獲得成就感？					

第三部分、五正效能指數

填答說明：假設當您遇到下列情況時，你的把握程度有多少？請針對各題目選出最符合您實際狀況的選項，在相對應的欄位內打「✓」							
		題目	(1) 完全 沒把 握 0%	(2) 有少 許把 握 25%	(3) 有一 半把 握 50%	(4) 很有 把握 75%	(5) 完全 有把 握 100%
正向情 緒	自我 覺察	1. 當我有喜怒哀樂等情緒時，我能夠找出背後的原因					
		2. 當我感受到壓力時，我能夠找出造成壓力的原因					
	情緒 調適	3. 當我生氣或難過時，我能用適當的方法調適情緒					
		4. 面對問題時，我能保持冷靜並從容應對					

	欣賞自己	5. 我能欣賞自己的優點與長處					
		6. 當表現良好，我能以自己為榮					
	感恩態度	7. 對於家人的養育與照顧，我會珍惜並表達感謝					
		8. 我會感謝老師的教導					
正向參與	自我管理	9. 我能安排生活中事情的優先順序，並按時完成					
		10. 我會為學業、功課與考試做好準備					
	目標設定	11. 我會根據自己的能力設定具體可行的目標					
		12. 我會仔細思考達成目標所需要的步驟					
	快樂學習	13. 當我學習新事物時，我會感到快樂					
		14. 我會主動學習新事物					
	勇於挑戰	15. 面對困難的任務，我會盡力去完成，不輕易放棄					
		16. 我會嘗試探索新的事物，勇於接受挑戰					
正向關係	尊重同理	17. 我能了解並尊重每個人獨特的需求、想法、信仰和行為					
		18. 我能設身處地理解別人的感受，並給予適當的回應					
	關懷互助	19. 我會主動關懷並幫助那些需要幫助的同學					
填答說明：假設當您遇到下列情況時，你的把握程度有多少？請針對各題目選出最符合您實際狀況的選項，在相對應的欄位內打「✓」							
	溝通協商	20. 當遇到問題時，我會和同儕討論並互相幫助					
		21. 當他人提出想法時，我會注意聆聽					
		22. 和別人說話時，我會等對方說完話後再開口					
	經營關係	23. 我能試著認識新朋友或同學					
		24. 我能和同學或朋友一起學習和玩樂，彼此相處融洽					

正向意義	熱心服務	25. 我會積極為他人服務與付出					
		26. 我會主動擔任班上幹部，爭取服務同學的機會					
	生命意義	27. 我會愛護身體，珍惜生命					
		28. 我能了解萬物存在的價值，並促進永續發展					
	價值判斷	29. 我會為自己的決定負責					
		30. 我能釐清自我價值，建立有益身心健康的價值觀					
	行善助人	31. 當別人受到不平等的對待，我會為他們挺身而出					
		32. 我能主動協助弱勢團體					
正向成就	發揮所長	33. 我能知道自己的長處，並加以發揮					
		34. 在團隊中我能發揮自己的長處					
	問題解決	35. 我能提出解決問題的有效方法					
		36. 我能有效地解決面對的問題，並從中獲得成就感					
	成就自己	37. 我會從學習中(課業或社團活動)獲得成就感					
		38. 我會從服務社會及幫助別人中獲得成就感					
	回饋社會	39. 我會幫助我的學校成為健康幸福校園(例如：無菸拒檳、反霸凌、友善校園、健康的性別互動關係…)					
		40. 我會協助我的社區成為一個更健康、安全與美好的地方					

第四部分-四樂行為指數

樂動

說明：身體活動表示：這些活動會讓您感覺身體有點累，呼吸會比平常快一些，流一些汗，沒辦法一邊活動，一邊輕鬆唱歌、說話。對身體有益的身體活動至少要跟快走差不多強度。例如慢跑、健身操、上下樓梯、健走、跳繩、騎腳踏車、打球、舞蹈、游泳、武術、費力的打掃工作(外掃、搬移教室桌椅)、拿有點重的東西走路、搬運重物(4.5公斤以上，如背重的書包)、溜冰、玩滑板、扯鈴、玩飛盤、上下山、吊單槓、攀岩...

1. 過去七天中，你有幾天做到「一天累積 60 分鐘」對身體有益的身體活動？

☐ (1) 0天 ☐ (2) 1天 ☐ (3) 2天 ☐ (4) 3天 ☐ (5) 4天 ☐ (6) 5天 ☐ (7) 6天 ☐ (8) 7天

2. 過去七天中，你有幾天下課時都離開教室到戶外活動，戶外總時間達到 120 分鐘(2 小時)？

☐ (1) 0天 ☐ (2) 1天 ☐ (3) 2天 ☐ (4) 3天 ☐ (5) 4天 ☐ (6) 5天 ☐ (7) 6天 ☐ (8) 7天

樂活

說明：健康的休閒活動如室內視聽活動(看電影、聽音樂、唱歌、閱讀書報等)、社群活動(親子活動、志工活動、聚會活動等)、戶外遊憩(戶外健行、爬山、水上活動、踏青等)、體育活動(散步、體適能、伸展、球類、跳舞等)、嗜好、技藝類(逛街、書法繪畫、插花種植、養寵物、陶藝、釣魚等)

3. 過去七天中，你有幾天從事健康的休閒活動？

☐ (1) 0天 ☐ (2) 1天 ☐ (3) 2天 ☐ (4) 3天 ☐ (5) 4天 ☐ (6) 5天 ☐ (7) 6天 ☐ (8) 7天

4. 過去七天內，你一天內非上課時間，看螢幕(電腦、電視、手機、平板)的累積總時間不超過 1 小時的天數有幾天？

☐ (1) 0天 ☐ (2) 1天 ☐ (3) 2天 ☐ (4) 3天 ☐ (5) 4天 ☐ (6) 5天 ☐ (7) 6天 ☐ (8) 7天

樂食

5. 過去七天中，你在一天內有吃到一碗半(約 3 個拳頭)份量蔬菜的天數有幾天？

☐ (1) 0天 ☐ (2) 1天 ☐ (3) 2天 ☐ (4) 3天 ☐ (5) 4天 ☐ (6) 5天 ☐ (7) 6天 ☐ (8) 7天

6. 過去七天中，你在一天內有吃到 2 個拳頭大份量水果的天數有幾天？

☐ (1) 0天 ☐ (2) 1天 ☐ (3) 2天 ☐ (4) 3天 ☐ (5) 4天 ☐ (6) 5天 ☐ (7) 6天 ☐ (8) 7天

7. 過去七天中，在一天內喝足每日建議量白開水(30cc 乘以體重)或不含糖的茶飲(有添加物的瓶裝水、含糖飲料、牛奶和豆漿都不算)的天數有幾天？

☐ (1) 0天 ☐ (2) 1天 ☐ (3) 2天 ☐ (4) 3天 ☐ (5) 4天 ☐ (6) 5天 ☐ (7) 6天 ☐ (8) 7天

8. 過去七天中，你有幾天沒有喝過含糖飲料(包含手搖飲、奶茶、可樂和雪碧等…)？

☐ (1) 0天 ☐ (2) 1天 ☐ (3) 2天 ☐ (4) 3天 ☐ (5) 4天 ☐ (6) 5天 ☐ (7) 6天 ☐ (8) 7天樂眠

9. 過去七天中，你有幾天睡足 8 小時？

☐ (1) 0天 ☐ (2) 1天 ☐ (3) 2天 ☐ (4) 3天 ☐ (5) 4天 ☐ (6) 5天 ☐ (7) 6天 ☐ (8) 7天

10. 過去七天中，你有幾天睡眠品質良好？

☐ (1) 0天 ☐ (2) 1天 ☐ (3) 2天 ☐ (4) 3天 ☐ (5) 4天 ☐ (6) 5天 ☐ (7) 6天 ☐ (8) 7天

附件六：正向特質自我檢核表

美德	性格優點	自我檢核
智慧與知識 Wisdom and Knowledge	1. 創造力：能夠想出嶄新及有效的方法。	
	2. 好奇心：對新事物感興趣。	
	3. 開明的思想：公平衡量各方面的事實，不會妄下結論。	
	4. 喜愛學習：有系統地增進知識。	
	5. 洞察力：能夠為別人提供明智的意見與忠告。	
勇氣 Courage	6. 勇敢：面對挑戰、困難、威脅時，不會畏縮。	
	7. 堅持：完成自己的工作，即使遇到困難，也會堅持到底。	
	8. 正直：說實話、不虛偽、為自己的感情和行為負責任。	
	9. 生命力：把生活當作一場冒險之旅，感到充滿生氣及活力。	
仁愛 Humanity	10. 愛：重視親密關係，特別是那些互相分享與關懷的人際關係。	
	11. 仁慈：為別人做好事和帶給別人恩惠。	
	12. 社交智慧：知道別人和自己的動機與感受，能展現社交技巧。	
正義 Justice	13. 團隊精神：作為團隊的一份子，表現得很好。	
	14. 公平：對所有人一視同仁，給予每個人平等的機會。	
	15. 領導才能：在團隊中負責籌劃團體活動，並予以實行。	
節制 Temperance	16. 寬恕：原諒做錯事的人，給別人機會，不圖謀報復。	
	17. 謙遜：不誇耀自己的成就、不追注視、不認為自己比人特別。	
	18. 審慎：小心謹慎、不過分冒險、不會做將來會後悔的事。	
	19. 自我規範：自律、規範自己的行為和感覺。	
靈性 Transcendence	20. 對美的欣賞：對生命中的一切，都能欣賞其美麗、精巧之處。	
	21. 感恩：留意身邊發生的好事，並為此感恩。常常表達謝意。	
	22. 希望：對未來抱有最好的期望，並努力達成心願。	
	23. 幽默感：能為別人帶來歡笑，能看到事物正向、輕鬆的一面。	
	24. 虔誠：對崇高的人生目標和宇宙意義抱有貫徹始終的信念。	