|  |
| --- |
| PILOT 生活技能訓練 國小版教案設計 |
| 領域 | 綜合活動領域/健康與體育領域 | 設計者 | 許元樵 |
| 實施年級教學對象 | 五、六年級 | 總節次 | 2節課 |
| 單元名稱 | 關於自尊A\_自我探索 |
| 課程架構圖 | 第二節獨一無二第一節一樣，不一樣覺察自己的特殊性鼓勵自己與他人體認到自己與他人相似的部分，並且找到自己的獨特性覺察自己的特殊性，並且學習鼓勵他人與自己節次學習活動與重點對應之學習目標關於自尊A\_自我探索 |
| 設計依據 |
| 領域 | 綜合活動領域 | 健康與體育領域 |
| 核心素養 | 總綱核心素養 | 面向：A自主行動項目：A1身心素質與自我精進 | 面向：A自主行動項目：A1身心素質與自我精進 |
| 領域核心素養具體內涵 | 綜-E A1認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。 | 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。 |
| 主題 | 主題軸 | 1.自我與生涯發展 | F.身心健康與疾病預防 |
| 主題項目 | a.自我探索與成長 | a.健康心理 |
| 學習重點 | 學習表現 | 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 | 2b-III-1認同健康的生活規範、態度與價值觀。2b-III-2願意培養健康促進的生活型態。2b-III-3擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 |
| 學習內容 | Aa-II-3 自我探索的想法與感受。Aa-III-1自己與他人特質的欣賞及接納。 | Fa-III-1自我悅納與潛能探索Fa-III-4正向態度的建立、情緒與壓力管理技巧 |
| 議題融入 | 實質內涵 | 品德教育 |
| 所融入之學習重點 | 了解品德核心價值與道德議題，養成知善、樂善與行善的品德素養 |
| 與其他領域/科目的連結 | 國語：學生可以撰寫他們自己的自傳。他們可以自己的生活故事為這本書的寫作編排。他們可以黏貼自小與家人的照片或是用繪畫的方式來展現。視覺藝術：學生可以創作一幅描繪他們自己的拼貼圖。他們可以從雜誌上剪下喜歡的字以及圖片黏貼在圖上，作為代表他們最喜歡的事以及他們的性格形象。 |
| 教材來源 | 改編自國小版LST生活技能訓練翻譯版+自編 |
| 教學設備/資源 | 器材、教學簡報、書籍1. 學生手冊
2. 教學簡報
3. 相關書籍及圖片
 | 教具1. 自尊定義與範例題條
2. 學習單\_一樣，不一樣
3. 分組任務卡
4. 學習單\_獨一無二
 | 教材包 |
| 學習目標 |
| 1. 能了解何謂自尊以及如何發展自尊。2. 能瞭解自己有部分與他人相似，也有部分擁有獨特性。3. 能夠認知自己是絕無僅有的、無與倫比的，並能因此悅納自己。 |
| 單元主題介紹 |
|  自尊，是一種自我價值的感受。現今有越來越多的暴力、壓力、憤怒、藥物和貧窮的狀況，讓兒童在家庭、社區或同儕的交互影響中發展了低自尊。 本單元為關於自尊的自我探索。學生將會在活動中探索自己與他人的異同，同時也會討論到獨一無二的概念。學生將會學習如何鼓勵自己與他人，這些活動皆有助於提升學生的自尊。 教師對學生的自尊發展有深遠的影響，自尊的養成亦非短期課程得以培養。教師可以融合本教案設計精神，將自尊提升融入在其他課程中。提升學生自尊，讓學生的成長可以免於情緒困擾與物質成癮。 |
| 教學活動設計 |
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 學習評量 | 教具 | 備註 |
| **第一節 一樣，不一樣****透過分組討論，找出學生與眾不同的部分，以及與他人相似的部分；並透過特色句型，讓學生體驗獨特感與歸屬感的滿足。**【準備活動】1. 教師將學生以三人分組。
2. 準備自尊定義及範例題條、學習單－一樣，不一樣、分組任務卡。
3. 引起動機
4. 教師提問：你心裡面有沒有喜歡的人？這裡面有包含自己嗎？(學生不須發表)
5. 定義自尊
6. 教師提問：剛剛的提問跟「自尊」有關，那麼什麼是自尊呢？ (學生舉手發表)
7. 教師將自尊的定義、範例揭示在黑板上

**定義：**自尊是我們對自己的感受，是我們認為、覺得自己具有價值。**範例：**我知道我有價值、我值得被喜歡、我有能力、我相信我可以1. 教師提問：有沒有跟自尊相似的詞？(學生舉手發表)

**提示**：自愛、自我感覺、自戀……等參考定義自愛：對自己珍惜、重視自我感覺：對自己的感覺自戀：過度陶醉自己的形象1. 教師總結：

自尊跟我們的生活息息相關，自尊會影響我們怎麼解讀別人的訊息、挑戰困難的意願。很多的時候，我們透過別人認識自己，因此我們的自尊常常會受到別人的看法和對待影響。 | 14 | 口語評量：能夠說出與自尊相關的詞彙 | 自尊定義及範例題條 |  |
| 【發展活動】**◎ 活動名稱：一樣，不一樣**1. 引導語

我們有時會擔心自己跟別人不一樣，擔心自己太特別而不被喜歡。要怎樣看待不一樣呢？我們接下來要進行這個活動，叫做「一樣，不一樣」。1. 活動說明：
2. 教師說明活動規則：
	1. 每個三角形都代表一個組員，請你們決定好編號後在該編號的三角形旁邊寫上自己的名字。
	2. 待會請你們找出三個只屬於自己的特色，還有三個你們共同的特色。請記錄員把組員的特色寫在他的三角形內，把共同特色寫在中間的三角形。
3. 教師將特色的範例揭示在黑板上，並鼓勵學生發想更多。
	1. **特色範例**：特徵、喜歡的事物、喜歡的活動、生活習慣、出生序、母語、專長。
4. 活動開始。
5. 各組完成後，由發表員輪流上台以特色句型介紹該組的個人特色和小組特色。
	1. **個人特色句型**：OO是一個<特色一>、<特色二>、<特色三>的人，我覺得滿好的。
	2. **小組特色句型**：我們都是<特色一>、<特色二>、<特色三>的人，我們滿好的。
 | 20 | 實作評量：能完成學習單口語評量：能夠說出彼此一樣與不一樣的特色觀察評量：認真參與活動 | 學習單\_一樣，不一樣分組任務卡 |  |
| 【綜合活動】1. 教師提問：
	1. 當你發現有些特色跟別人一樣時，你感覺如何？為什麼？
	2. 當你發現有些特色跟別人不一樣時，你感覺如何？為什麼？
	3. 想一想，為什麼最後要用這樣的句子來介紹？
2. 教師總結：

每個人的存在都是獨特而且有價值的，接受現在的自己，你的存在值得被你自己喜歡。如果你擔心跟其他人太不同，記得中間的三角形嗎？我們都有相似之處。 | 15 | 口語評量：能夠說出與別人不一樣的感覺是什麼 |  |  |
| **第二節 獨一無二****透過完成故事，學生思考如何鼓勵他人與自己，並在教師引導下學習鼓勵的技巧。**【準備活動】1. 教師將學生分成最多六組，一組4-6人。
2. 準備學習單－獨一無二、分組任務卡。
3. 引起動機

1. 教師詢問：還記得我們上節課找到自己特色三角形嗎？什麼樣的特色才可以寫在外面的三角形？2. 教師在黑板寫上「獨一無二」的定義。**定義**：具有特殊性並且跟其他人事物有所不同。 | 5 | 口語評量：能夠說出自己的特色 |  |  |
| 【發展活動】**◎ 活動名稱： 獨一無二**1. 引導語

每個人都是獨一無二的。沒有兩個完全一樣的人，每個人都是特別的。「一樣，不一樣」這個活動就是要讓我們找到自己的獨一無二。1. 活動說明：
2. 以組別發下學習單，教師依學習單引導學生進入故事。
3. 分組討論並完成故事。
4. 依組別上台發表故事。
 | 20 | 觀察評量：認真參與活動討論口語評量：能夠說出獨一無二的故事 | 學習單\_獨一無二分組任務卡 |  |
| 【綜合活動】1. 教師提問：
2. 我們用了哪些方式來鼓勵小狐獴？
3. 你覺得小狐獴被鼓勵的時候有什麼感受？
4. 鼓勵小狐獴的時候有沒有需要注意的地方？
5. 教師總結：

其實要幫助別人有好的自尊，不需要讚美，例如：你好棒！你好帥/美！你好聰明。當我們能夠看到別人行動過程中的努力、耐心和能力等等，這樣的鼓勵沒有評價和比較，才是幫助別人具有自尊的方式。不過在這之前，我們要能先看到自己、鼓勵自己，知道其實我們是夠好的。 | 10 | 口語評量：能夠說出鼓勵策略 |  |  |