|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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。 | | | | 1  4 | 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 | | |  |  |