|  |
| --- |
| 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 | 六 年級 | 總節次 | 3節課 |
| 單元名稱 | 關於自尊B\_自我發展 |
| 課程架構圖 | 第一節現在的我因應目標殺手來襲第三節目標殺手第二節目標設定邁向未來的我回顧自我發展體認風險行為的影響，進而預防、進行挫折調適學習將未來目標執行方式具體化，並設定學習目標回顧過去成功經驗，提升自我概念節次學習活動與重點對應之學習目標關於自尊B\_自我發展 |
| 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：A3 規劃執行與創新應變  | 面向：A自主行動項目：A2系統思考與解決問題  |
| 領域核心素養具體內涵 | 綜-E-A3規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 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。 |
| 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 | b.自主學習與管理 | a.健康心理 |
| 學習重點 | 學習表現 | 1b-III 1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 | 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 |
| 學習內容 | Ab-III-1學習計畫的規劃與執行。Ab-III-2自我管理策略。 | 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 | 生涯規劃教育 |
| 所融入之學習重點 | 了解個人特質、興趣，養成生涯規劃知能，發展洞察趨勢的敏感度與應變的行動力。 |
| 與其他領域/科目的連結 |  |
| 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. 學習單\_成長線性圖
2. 8K圖畫紙
3. 蠟筆
4. 分組任務卡
5. 學習單\_目標設定
6. 目標殺手卡
7. 人生劇本
 | 教材包 |
| 學習目標 |
| 1. 能了解目標的建立與自尊的連結。
2. 能瞭解自己現在在做什麼，並且預想到未來需要承擔的風險。
3. 能夠認知並且回溯過去的成功經驗，連結到未來涉入風險前進行思考。
 |
| 單元主題介紹 |
|  過去的研究顯示，高自尊的兒童比較不會使用菸酒或其他藥物。兒童對自己有足夠的自尊就不容易有適應環境與人際關係的問題，也不會因為同儕壓力而導致物質使用。同時，高自尊的兒童，不會使用藥物、菸、酒做為解決問題或是逃避問題的方法。 本單元的課程內容將結合目標設定與自尊。一個人如果設定並達成務實的短程目標，就會有成功和勝任的感覺，最終也能感到較高的自尊。此外，藉由要求學生注意長程目標，來引導學生討論若是做出風險行為，這些目標將變得如何。學習者會思考他們所能掌握的短程目標和長程目標，而這些活動的設計目的都是為了協助學生培養高自尊。 對於教師而言，在學生的自尊上扮演著關鍵的角色。自尊的建立不必隨著今天的課程而結束，下面的課程計畫會提供一些點子，老師可以把自尊融合在課程中。提升孩子的自尊，讓孩子成長過程中遠離情緒調適障礙與物質成癮。 |
| 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 現在的我****透過學習單協助學生回顧能力發展，並透過分組討論的方式見證自我成長。協助學生提升自我概念與自我發展的立基點。**【準備活動】1. 教師將學生以三人分組。
2. 準備學習單－成長線性圖、分組任務卡。
3. 引起動機
4. 教師提問：你有什麼專長？技能？興趣？(學生舉手發表)
 | 32 | 口語評量：能回答提問 |  |  |
| 【發展活動】**◎ 活動名稱：現在的我**1. 引導語

我們會擁有一項專長的事物、技能和興趣，是因為過去的累積。讓我們來回顧這項專長、技能或興趣是怎麼發展的吧！1. 活動說明：
2. 學生各自完成學習單。
3. 小組討論與分享，題目：
4. 分享彼此的專長、技能和興趣。
5. 第一次接觸的情境是什麼？
6. 對這項專長/技能/興趣，你做了哪些努力與規劃？
7. 在過程中碰到什麼困難？又如何克服與調適？
8. 各組由發表員輪流發表討論結果。

**教學提示**教師可以引導發表員以學習單的架構發表。 | 25 | 實作評量：完成學習單口語評量：能夠彼此分享觀察評量：認真投入活動 | 學習單\_成長線性圖分組任務卡 |  |
| 【綜合活動】1. 教師提問：
2. 同學介紹的專長，你原本不知道他會的請舉手。(學生舉手)
3. 知道同學的專長帶給你什麼想法和感受?
4. 介紹自己的能力給同學時，有什麼樣的感覺？
5. 這次的活動對你未來發展新能力、專長有什麼樣的幫助？
6. 教師總結：

透過這堂課，我們停下來回頭看看，原來我們走到這裡，已經做了很多努力，經歷許多挑戰了。這是現在的你。 | 10 | 口語評量：能夠回答提問觀察評量：能傾聽他人 |  |  |
| **第二節 目標設定****以引導式繪畫協助學生對未來假設，在分組討論中將未來假設具體化，學習目標設定。**【準備活動】1. 教師將學生分成不超過六組，一組4-6人。
2. 準備學習單－目標設定、分組任務卡、蠟筆。
3. 引起動機

1. 教師發下8K圖畫紙，並說明：今天，我們要去未來走一趟。 | 1 |  |  |  |
| 【發展活動】**◎ 教學活動一： \_\_\_\_\_\_\_\_\_的生活**1. 引導語
	1. 十年後你幾歲？(大約20多歲)
	2. 你希望那時候你會過怎樣的生活？
	3. 請你在8K圖畫紙上畫出你十年後的生活，例如住哪裡？城市、鄉村或海邊？會有訪客來嗎？是什麼樣的訪客？工作了嗎？是怎樣的工作？還是求學中？想學習哪方面？

|  |
| --- |
| **教學提示**教師提醒，繪畫內容必須：1. 是十年後可能實現的 (避免學生朝奇幻、童話方向想像)
2. 是你非常期待的
 |

1. 學生完成後，教師引導：請你以「\_\_\_\_\_\_\_\_的生活」幫這張圖命名。
2. 教師引導：

在分享時，告訴你的夥伴，住在這間房子的你，過著什麼樣的生活？是什麼個性的人？平常的興趣是什麼？做什麼樣的工作？……1. 學生在小組內分享自己的繪畫以及想像。

**◎ 教學活動二： 目標設定**1. 引導語

如果要成為這個「未來的你」，「現在的你」需要訂立什麼樣的目標來努力？1. 活動說明：
	1. 學生將選定的目標寫在學習單上。

**教學提示**以學習單協助學生了解目標設定的原則* 1. 小組討論，並將結果記錄下來：
		1. 要怎麼讓這個目標變得可以執行？(具體化)
		2. 一學期後，可以執行到什麼程度？(中期目標)
		3. 這一週可以為這個目標做什麼？

(短期目標) | 1510 | 觀察評量：認真投入活動口語評量：能夠說出未來想像畫面實作評量：完成未來想像圖觀察評量：認真投入活動口語評量：能夠說出自己的目標與預計執行的方式實作評量：完成目標設定學習單 | 8K圖畫紙蠟筆分組任務卡學習單\_目標設定 |  |
| 【綜合活動】1. 教師提問：
	1. 在把目標變得可以執行的時候，有碰到什麼困難嗎？
	2. 你們如何解決這個困難？
	3. 這樣的解決方式，可以怎麼應用在你的生活中？
2. 教師總結：

透過假設未來的生活，我們設定了這學期的目標，這就是透過長期目標來設定中短期目標。當我們對目前的生活感到迷惘的時候，可以從未來的想像獲得指引；反過來，我們也可以透過了解目前的自己，來設定長期目標。 | 10 | 口語評量：能夠回答提問觀察評量：能傾聽他人 |  |  |
| **第三節 目標殺手****學生創作、編寫受到阻礙事件的人生劇本，體驗風險行為對人生的影響，進而預想預防、挫折調適的方式。**【準備活動】1. 教師將學生分成不超過六組，一組4-6人。
2. 準備A3白紙、分組任務卡、目標殺手卡、人生劇本。
3. 引起動機
4. 教師提問：到目前為止，你自己設定過的每個目標都順利達成、沒有阻礙的同學請舉手。
5. 教師小結：我們的人生不會總是一帆風順，在我們原本的規劃裡充滿了各種挑戰。
 | 2 | 觀察評量：認真參與活動 |  |  |
| 【發展活動】**◎ 教學活動：目標殺手來襲**1. 引導語

我們不會總是順利達到我們想要的目標，有時候會出現一些目標殺手。接下來，我們要進行的活動叫「目標殺手來襲」。1. 活動說明：
	1. 請小組向前抽取一張人生劇本，並以時間線的方式在A3白紙上簡單呈現。
	2. 教師引導：

小組再抽取一張目標殺手卡，然後決定目標殺手要出現在人生時間線的哪個位置。* 1. 教師引導：

現在目標殺手出現了，請各小組想一想這會怎麼影響我們的人生規劃？這條路會繼續嗎？會轉彎嗎？還是停下來？請各位修正我們的人生規劃。* 1. 小組討論。
	2. 各組由發表員輪流發表討論結果。
 | 2010 | 觀察評量：認真參與活動討論實作評量：完成目標殺手的討論與繪製口語評量：能發表碰到目標殺手後的人生規劃觀察評量：能傾聽他人 | 目標殺手卡人生劇本分組任務卡A3白紙 |  |
| 【綜合活動】1. 教師提問：
2. 做了什麼事情會讓目標殺手來襲？
3. 有什麼方式可以避免目標殺手來襲？
4. 如果遭遇目標殺手，還有什麼方式可以補救或調整？
5. 教師小結：

 讓目標殺手來襲的行為，就叫高風險行為。當我們從事高風險行為後，我們可能會失去健康、失去時間、失去金錢……，這些都會阻礙我們達到希望的目標。1. 教師寫下高風險行為，如飆車、不安全的性行為、藥癮、酒癮、菸癮、網路成癮、鬥毆……，並提問：什麼原因會讓我們想要從事高風險行為？
2. 教師總結：

很多時候我們還沒想到可能的後果，就從事了高風險行為。特別是目標殺手來得比較慢的時候(例如抽菸對身體造成的風險，會隔一段時間才出現)，我們常常會忽略在遠處埋伏的他們。 | 15 | 口語評量：能夠回答提問觀察評量：能傾聽他人 |  |  |