|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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) | | | | 3  2 | 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) | | | | 15  10 | 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。 | | | | 20  10 | 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 | | |  |  |