|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | | 陳雯蕙 | | | | |
| 實施年級教學對象 | 五、六年級 | 總節次 | | | 4節課 | | | | |
| 單元名稱 | 果決態度 | | | | | | | | |
| 課程架構圖 | 第二節  怎麼說比較好  第三節  我該怎麼說  我訊息行動劇  有話好好說  哪裡不一樣  果決相待  第四節  這樣說就好了  第一節  我會如何回應  分辨三種回應態度，練習使用果決態度說出自己的感受並且與人溝通  探究與覺察平時回應的態度，練習用「我訊息」表達  回應你我他  節次  學習活動與重點  對應之學習目標  果決態度 | | | | | | | | |
| 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：C.社會參與  項目：C2人際關係與團隊合作 | | | | 面向：  項目：A2系統思考與解決問題 | | | |
| 領域核心素養  具體內涵 | 綜-E-C2  理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。 | | | | 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 | 2.生活經營與創新 | | | | F.身心健康與疾病預防 | | | |
| 主題項目 | a.人際互動與經營 | | | | a.健康覺察 | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 | | | | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 | | | |
| 學習內容 | Ba-II-1自我表達的適切性。  Ba-II-2與家人、同儕及師長的互動。  Ba-II-3人際溝通的態度與技巧。 | | | | Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧 | | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 品德教育 | | | | | | | |
| 所融入之學習重點 | 增進道德發展知能；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 | |  | | | | | | | |
| 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. 撲克牌 2. 空白長條紙 3. 紅黃綠便利貼 4. 情境題條 | | | | 教材包 | | |
| 學習目標 | | | | | | | | | |
| 1. 能察覺自己的回應方式並分辨回應的態度 2. 了解I-Message的要素並練習表達。 3. 能分辨三種不同的回應語氣說法，並判斷可能的感受 4. 能練習並運用果決表達的態度面對困擾的情境。 | | | | | | | | | |
| 單元主題介紹 | | | | | | | | | |
| 果決態度就是指能夠沉著堅定地捍衛自己的立場。兒童成長過程中一部分的問題是，他們不太敢告訴朋友自己不想做某些事，例如使用菸酒或其他藥物。學生若被教導如何以果決態度表明立場，就比較不會參與自己覺得不安或是不願意進行的事。而建立果決態度的其中一種方式，即是學習如何在特定方式下說出感受。運用 I-Message 將使兒童碰到特定議題時能以適當方式表達心中的感受與想法。 | | | | | | | | | |
| 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 我會如何回應**  **引導學習者思考當遇到自己被不公平對待的情境~~時~~，自己會如何回應，同時也聆聽其他人會怎麼回應**  【準備活動】   1. 空白長條紙\*2\*組數、彩色筆\*組數 、情緒卡 | | | |  |  | | |  |  |
| 【發展活動】  **◎ 教學活動：回應你我他**   1. 用撲克牌分組，同數字為一組，每組4人。 2. 每組發下1題情境題及空白長條紙數張，將情緒詞呈現在黑板。 3. 活動說明： 4. 將面對情境時，想說的話用彩色筆寫在空白長條紙上。情境如下：   **（挑一題練習即可）**  **情境題1**  下一節課要月考，我還沒讀完想臨時抱佛腳看一下書，但是隔壁同學不看書，還一直大聲跟旁邊的人聊天……(當你遇到這樣的情況，你會怎麼說，請將句子寫在長條紙上)  **情境題2**  下課時，我們在打球，六年級的學生突然過來把我們趕走，表示他們現在要打球……(當你遇到這樣的情況，你會怎麼說，請將句子寫在長條紙上)  **情境題3**  親戚的小孩來家裡玩耍，想玩我最愛的平板(玩具)，父母要我借給他…(當你遇到這樣的情況，你會怎麼說，請將句子寫在長條紙上)   1. 每組將完成的長條紙，張貼於黑板上。 | | | | 5  10 | 實作評量：認真投入活動討論並且完成小組長條紙 | | | 撲克牌  空白長條紙  教學附件\_情境題1回應你我他 |  |
| 【綜合活動】   1. 教師提問： 2. 請大家檢視各組句子的異同，並分享你對黑板上的句子感受為何？ 3. 請學生試著將回應的方式做分類，並試著定義【說明回應可分成三種方式：被動方式、攻擊方式、果決方式。】 4. 分組討論『我訊息』四部分在對話時能發揮什麼功能。【先說明『我訊息』的內容，使用時需包含：發生的事情、自己的感受、因為哪部分而出現情緒、希望對方可以如何調整，句型為：我聽（看）到+我覺得+因為+我期待】 5. 請各組試著將句子修改成以『我訊息』的方式表達。   舉例：你用那麼差的態度叫我幫你做值日生，我覺得很不高興，讓我覺得不被尊重，希望你可以用好的態度，說清楚你不能做值日生的原因，再叫我幫你做值日生，如果原因合理，我會很樂意幫你。   1. 修正後，將回答張貼於黑板上，並再次檢視、確認回應是否符合我訊息的表達 2. 當你聽到修改後的回應，你的感受如何？與修改前比較，有何不同？ 3. 教師總結：   表達時，練習說清楚自己的情緒是怎麼來的，希望如何改善或他人可以如何協助，相信在人際相處上可以減少誤會的產生、增進人際間的和諧。希望大家這週回家試著把「我訊息」運用到生活中的溝通，期待下次上課聽大家的分享。 | | | | 15 | 口語評量：能夠說出說出回應方式的不同 | | |  |  |
| **第二節 怎麼說比較好**  **引導學習者分辨理直氣壯、理直氣弱與理直氣和(果決表態)這三種不同的語氣說法有哪裡不同。**  【準備活動】   1. 課本數本（約50本）、3色便利貼（紅、黃） 2. 引起動機   ◎**教學活動一：哪裡不一樣**   1. 徵求三位同學，一位擔任好好先生（對於要求照單全收，不管喜歡不喜歡），一位擔任暴躁先生（對於要求，回應的方式讓人覺得不舒服或受傷），一位擔任有原則先生（對於要求可以試著用「我訊息」來表達自己的感受，並自己決定是否接受），徵求五位擔任搗蛋者（每個人拿五本課本及三張紅色便利貼）。 2. 搗蛋者輪流提出自己平時會對同學提出的需求（教師可以先舉例，例如幫我當值日生……，再讓要求者提出需求，教師確認需求恰當，再寫在紅色便利貼上） 3. 活動進行： 4. 搗蛋者在黑板前排成一橫列，好好先生／暴躁先生／有原則先生逐個走過，搗蛋者一一提出要求，每答應一個需求，就要接受搗蛋者手上的五本課本中的一本及被黏貼便利貼在手臂。 5. 其他學生三人一組擔任小偵探團，記錄活動中所觀察到的種種，例如：每位先生與搗蛋者互動的表情、說話的語氣與肢體動作（從活動開始到結束）等變化，愈多愈好。   4.討論：   1. 在剛剛的活動中各組看到什麼？為何有這樣的情況發生？ 2. 在好好先生、暴躁先生、有原則先生三人之中，想跟誰當朋友？原因是什麼？ 3. 在好好先生、暴躁先生、有原則先生三人之中，誰最輕鬆？這樣的互動方式對他有什麼好處及影響？ 4. 在好好先生、暴躁先生、有原則先生三人之中，誰最累？這樣的互動方式對他有什麼好處及影響？   請好好先生、暴躁先生、有原則先生和搗蛋者分享自己的感受。 | | | | 3  10  5  5 | 課堂參與及活動回應  實作評量：能夠記錄下活動中的表情、語氣與肢體動作的變化 | | | 紅色便利貼 |  |
| 【發展活動】  **◎ 教學活動二：有話好好說**  除了剛才小偵探團的組別外，好好先生／暴躁先生／有原則先生及搗蛋者隨意分成兩組，老師將剛才五張要求便利貼（紅色）貼在黑板上，請每小組任意選一個要求(同一個要求可以被兩組選，但五個要求都要分配完)並討論，運用『我訊息』的句型，思考可以如何幫助好好先生／暴躁先生，並將回應記錄在黃色便利貼上。   1. 完成的組別將回應便利貼（黃色）貼在黑板上，需對應要求便利貼（紅色），全班檢視各組答案。 2. 教師根據黃色便利貼的內容回應，再進行態度類別說明並分類。說明如下：   \*態度類別：  **理直氣弱型**：對事抱持不反對也不反抗的態度，即使有強烈看法也不做出回應與反應。不會主動提出要求，也不輕易讓人知道自己的感受。  **理直氣壯型**：為維護自己權益，行動時會侵犯到其他人的權利。使用懷有敵意、強烈、過度反應的方式表達，可能會令人厭惡。  **理直氣和型（果決態度）**：冷靜但堅定的表達自己的想法與感受、捍衛自己的權利，而又不會傷害別人與關係。為自己的意見或信念提出事實與理由，但同時也能尊重別人的意見或信念。 | | | | 10  5 | 觀察評量：認真投入活動  課堂參與及回應 | | | 黃色便利貼 |  |
| 【綜合活動】   1. 教師總結：   表達時，除了說話的內容要能正確傳達訊息外，表達時的態度也很重要噢！希望透過今天的活動，讓大家對於表達的態度有更多的了解。 | | | | 2 |  | | |  |  |
| **第三節 我該怎麼說**  **以情境引導的方式讓學習者練習使用「我訊息」，說出自己的想法與感受**  【準備活動】   1. 情境題\*8。 2. 引起動機   1. 過去的一週，有試著在生活中運用「我訊息」的同學舉手，請他們分享運用在什麼樣的情境、結果如何。 | | | | 5 | 課堂參與及回應 | | |  |  |
| 【發展活動】  **◎ 教學活動一：我訊息行動劇**   1. 一次呈現一題情境，請學生練習用『我訊息』解決情境中的衝突或困難，將回應寫在便利貼上。 2. 兩人一組，將剛才以「我訊息」寫出的回應以對話的方式跟同學演練一遍，之後兩人角色互換。 3. 教師徵求在剛才練習過程中，覺得能清楚表達自己想法、感受，同時又能解決困難的句子，請學生分享。若有不恰當或需要調整的部分也可適時給予學生回應。 4. **情境題**如下：    1. 哥哥說：『每次我在寫作業妳就在旁邊吵，很煩欸！』然後你們就吵起來了！哥哥怎麼說比較好？    2. 小新跟妳借立可白，還妳時蓋子卻弄丟了。妳覺得傻眼，直說怕傷感情。妳可以怎麼說比較好？    3. 老師誤會妳抄橘子的作業，給妳很低分，橘子得高分，但事實卻不是如此，妳很生氣。妳可以怎麼和老師說？    4. 妳是風紀股長，已經上課了，班上還吵鬧不休，妳需要管秩序。妳該怎麼說比較好？    5. 好朋友們去逛街、聚餐沒有約我，滑IG才看到，覺得很不是滋味！到學校看到她們時，我可以怎麼說比較好？    6. 我看到姊姊又在偷翻我抽屜，甚至偷看我的情書。我可以怎麼跟她說比較好？    7. 媽媽一直催促我去洗澡，但電動打到一半，卡關很久的一關終於快要破關了！我可以怎麼說比較好？    8. 好朋友小胖誤會我，突然不跟我說話，也不跟我一起走。我可以怎麼說比較好？ | | | | 5  10  10 | 實作評量：使用我訊息回應 | | | 教學附件\_情境題\*8 |  |
| 【綜合活動】  引導學生回顧「我訊息」所包含的要素，透過情境演練以及觀摩其他人的表達方式，提供學生多元的運用方式，了解使用「我訊息」與人溝通時，能以更恰當的方式表達自己的想法及感受。 | | | | 10 | 課堂參與及回應 | | |  |  |
| **第四節 這樣說就好了**  **引導學習者使用「我訊息」，說出自己的感受與想法，並且思考結果是否與過去的經驗有所不同。**  【準備活動】   1. 情境題 2. 便利貼 3. 引起動機 4. 詢問學生哪些情境會讓他覺得難以拒絕，或是覺得拒絕有些尷尬？請把情境寫在便利貼上，一張一個情境，不署名。 5. 逐一唸出學生的答案，請有類似經驗與感受的舉手，讓學生有「普同感」，並找出較多人感到困擾的情境來做為演練情境。 | | | | 5 | 課堂參與及回應 | | | 便利貼 |  |
| 【發展活動】  **◎ 教學活動一：果決相待**   1. 一次呈現一題情境，請學生練習用『果決表達』的態度，搭配『我訊息』的表達方式，用來解決每組所抽到情境的衝突或困難。 2. 兩人一組，將剛才以『我訊息』寫出的回應以對話的方式跟同學演練一遍，之後兩人角色互換。 3. **情境題**如下：    1. A 跟B是好朋友，有天跟A跟C聊天的時候才知道好友 B 常在背後說他的壞話    2. A考前看B都在玩，根本沒讀書，一直聳恿A跟他一起玩。考試時，A看到 B 偷看座位旁第一名Ｃ的答案    3. A 借給 B 一本自己很喜歡的小說，借很久B 一直不還，催了半天後來才說弄丟了    4. A看B不順眼，時常故意弄壞B的東西，或把B的東西藏起來，害他被老師罵，C覺得B很可憐，想幫Ｃ但又怕被Ａ盯上    5. Ａ跟Ｂ約好週六下午兩點去威秀看電影，B依約出現，等到兩點半A還沒出現，好不容易連絡上，A居然說忘了，現在要跟Ｃ去打籃球    6. A很常沒帶文具，常跟B借，每次都要用到筆快沒水或立可帶快用完才還    7. 每次打掃時間，A總是藉故不做打掃工作，把所有的事都丟給B，B很不喜歡A這樣，但又不知該怎麼說？ 4. 教師徵求在剛才練習過程中，覺得能清楚表達自己想法、感受，同時又能解決困難的句子，請學生分享，提醒留意表達時的態度是否為果決態度。若有不恰當或需要調整的部分也可適時給予學生回應。 | | | | 15  10 | 實作評量：能夠使用我訊息進行對話，解決衝突或困難 | | | 情境題條 |  |
| 【綜合活動】   1. 討論面對難以拒絕或拒絕會有點尷尬的情境，運用這幾堂課學到的『我訊息』表達方式及果決表達的態度，跟以往的結果有何不同？ 2. 教師總結：   表達時，除了正確傳達訊息之外，運用適切的態度也是重要的，但正確的表達態度是需要經常在生活中反覆練習的，在表達時才能運用出來～希望大家從上完課就在生活中與人溝通互動的情境中，練習以「果決態度」與「我訊息」來表達內在的想法及感受吧！ | | | | 10 | 口語評量：能夠正確使用「我訊息」進行對話 | | |  |  |