|  |
| --- |
| 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。
 | 510 | 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。 | 31055 | 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。 | 105 | 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？
 | 51010 | 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。
 | 1510 | 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 |  |  |