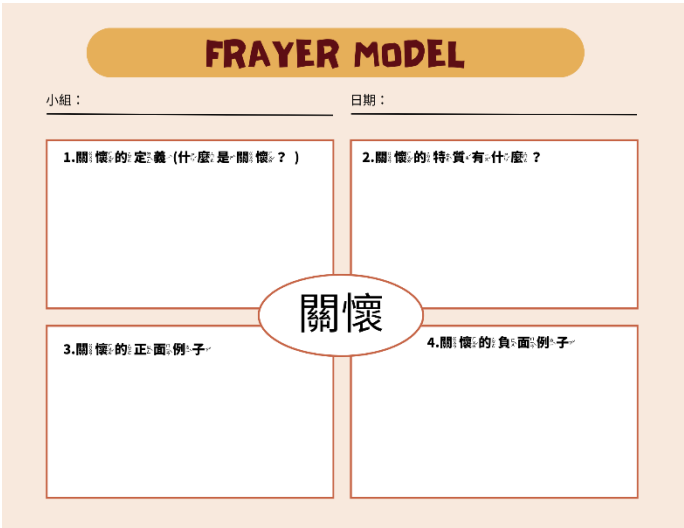


品德教育議題融入生活課程教案設計—第一循環第一單元

單元名稱	關懷自己	教案設計者	何宜蓁
學科領域 (教材來源)	生活課程 (南一)	議題融入	品德教育
實施年級	二年級	有 2 節預備課，本單元共 6 節 第 5 節公開觀課	
學科 核心 素養 對應 內容	總綱	C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。	
	學科領綱	生活-E-C1 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命並於生活中實踐。	
	品德核心 價值	品 EJU8 關懷行善	
	品德發展 層面	品 E2 自尊尊人與自愛愛人	
學習 重點	學科 學習內容	【生活】 A-I-1 生命成長現象的認識 A-I-3 自我省思	
	議題 學習內容	【品德】 1. a. 3 人己生命的關懷 1. f. 1 日常生活中關懷態度的養成	
	學科 學習表現	【生活】 6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。 6-I-4 關懷生活中的人、事、物，願意提供協助與服務。	
	議題 學習表現	【品德】 1. f. 1 能學習專注聆聽，和說話的禮節。	
學習 目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專注聆聽他人發言和分享。 2. 認識關懷及關懷的四個面向：自己、家人、師長同學與自然。 3. 認識薩提爾的冰山理論和應對姿態。 4. 透過應對姿態的演練，來體驗不同應對姿態的感受和對象。 5. 能分享自己學習冰山理論和應對姿態的收穫。 		

學習 評量 及 方式	1. 學生能專注聆聽他人發言和分享。(方式：標準本位評) 2. 學生能說出什麼是「關懷」，以及關懷的四個面向。(方式：小組海報) 3. 學生能說出五種薩提爾的應對姿態。(方式：課堂發表) 4. 分享自己學習冰山理論和應對姿態的收穫。(方式：學習單)				
評量 規準	規準	A 學生能專注聆聽他人發言並給予回應，例如：聆聽內容後會點點頭、或是有疑惑的表情反應等。	B 學生能專注聆聽他人發言，例如：眼睛看著說話的人。	C 學生能安靜、不交談的聆聽他人發言。	D 他人發言時，學生無法專注聆聽，容易分心、交談。
教學 方法	1. 6E 教學法：典範學習、啟發思辨、環境形塑、勸勉激勵、體驗反思、正向期許。 2. 道德教育方法實踐四面：身教示範、肯定承認、關懷對話、實踐練習。 3. 薩提爾冰山理論溝通模式。				
教學 資源	小白板、白板筆、影片、海報紙、彩色筆、Frayer Model 範本、冰山理論和應對模式 PPT				
研究 資料 蒐集	1. 省思札記 2. 專家教師觀課紀錄表 3. 學生同儕觀察紀錄表 4. 教學錄影紀錄				
教學流程			時間	評量	
<p style="text-align: center;">【兩節預備課開始】</p> <p style="text-align: center;">〔準備階段〕</p> <p>一、典範學習、身教示範—影片欣賞：《奇蹟小鎮》認識「關懷」。</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hunWtDTYJgI</p> <p>欣賞完影片後，討論以下幾個問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 奇蹟小鎮發生了什麼事？ 2. 潘妮是個什麼樣的人？ 3. 潘妮做了什麼事改變了影響他身邊的人？ <p style="text-align: center;">〔發展階段〕</p>			15'	口頭發表 專注聆聽	

<p>二、啟發思辨、關懷對話—腦力激盪：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 與小組同學討論「在我們的生活中，有哪些人在做和潘妮一樣的事呢？例如：學校的志工媽媽，義務管理圖書館，讓我們有乾淨舒服的空間看書、借書。 2. 把討論的結果寫在小白板上。 3. 小組派一個人上台分享。 4. 老師小結：透過學生小組的討論，能發現關懷的範圍有他人、自然、社會…等等，而關懷的方式會因為關懷的對象改變而有不同的方式，例如：關懷朋友可以和朋友聊聊天，關懷環境則可以……等等。 	25'	口頭發表 專注聆聽
<p>三、環境形塑、肯定承認—延伸活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識 Frayer Model 工具如何操作。 2. 透過上一個討論活動延續內容，請小組依序討論並完成海報： <ol style="list-style-type: none"> (1) 什麼是關懷？ (2) 關懷的特質有什麼？ (3) 舉出兩個關懷的正面例子。 (4) 舉出兩個關懷的負面例子。 <p>範例：</p> 	5' 25'	小組海報
<p>[總結階段]</p> <p>四、正向期許、肯定承認—小組發表：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組發表關懷的海報，大家需專心聆聽。 2. 老師總結關懷的定義及特質。 	10'	口頭發表 專注聆聽

<p style="text-align: center;">【兩節預備課結束】</p>		
<p style="text-align: center;">【第一、二節課開始】</p> <p style="text-align: center;">〔準備階段〕</p> <p>一、引言：使用生活課本《第六單元：成長與學習》</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧前一節課大家討論的關懷定義和特質。 2. 老師透過口頭問答，請學生回答關懷的範圍有自己、他人、自然、社會、世界等。 3. 這兩節課，我們要透過課本的內容先來看看自己有哪些部分長大了，準備好要去三年級了喔！ <p style="text-align: center;">〔發展階段〕</p> <p>二、典範學習、身教示範—影片欣賞：《自己的事情自己做》(4'04"~8'50")</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=DPBkFWY9TMo&list=PLbEnulr_DCbmzpi_jz_2nnRinlawgYKMzD&t=244s</p> <p>透過影片讓學生思考，二年級到現在，會自己做的事有哪些，還可以做得更好的事有那些： 請學生從生活和學習兩方面進行思考~</p> <p>三、環境形塑—「個人成長」海報製作：</p>	<p>5'</p> <p>5'</p>	<p>口頭發表 專注聆聽</p>
<div data-bbox="304 1279 948 1771" data-label="Diagram"> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 思考自己會自己做的事有哪些？把它紀錄在學習單上。(自己安靜思考 5 分鐘後，才可以找老師或同學討論喔！) 2. 思考自己可以做得更好的事有哪些？把它紀錄在學習單上。(自己安靜思考 5 分鐘後，才 	<p>15'</p> <p>15'</p>	<p>個人小海報</p>

<p>可以找老師或同學討論喔！)</p> <p>3. 思考「我的特質」和「我的優點」並記錄在學習單上。</p> <p>四、勸勉激勵、肯定承認—優點觀察家</p> <p>● 請學生拿出關懷的觀察力，來認識你的同學~</p> <p>1. 學生在教室中間圍圈，拿著自己的海報跟大家分享~自己的優點、特質、可以自己做的事和可以做得更好的事。</p> <p>2. 同學分享完給他一個愛的鼓勵並說：「某某你好棒！」</p> <p style="text-align: center;">〔總結階段〕</p> <p>五、體驗反思、正向期許—優點轟炸：</p> <p>老師總結：自己是最需要關心的對象，當我們會關心和照顧自己之後，我們才能有更多力量去關懷我們以外的對象喔，下次上課我們要來練習更多關心自己的方法喔！</p> <p style="text-align: center;">【第一、二節課結束】</p>	<p>10'</p> <p>25'</p> <p>5'</p>	<p>口頭發表 專注聆聽</p>
<p style="text-align: center;">【第三、四節課開始】</p> <p style="text-align: center;">〔準備階段〕</p> <p>一、引言：上一節課，我們從特質和能力方面看見自己的成長，但是一個人的成長除了這些以外，還有沒有其他方面的成長呢？例如：幼兒園的時候還不太會表達自己的想法，只能用哭泣抒發，到現在自己會慢慢說出自己的想法，這樣也是成長。</p> <p>這個地方要等待學生的回答，可以將學生的答案寫在黑板上後進行歸納，最後要引導到情緒的部分。或是最後老師可以用自己舉例，說明個人情緒是最不容易察覺和改變的部分，因此我們要來更深入的認識自己的情緒是怎麼發生的。</p> <p style="text-align: center;">〔發展階段〕</p> <p>二、典範學習、身教示範、關懷對話—班級實際案例分享：</p> <p>有一天中午吃完午餐，老師發現第一組的A、B和C同學好像有不愉快，接著我又聽到A同學的午餐飲料整罐好好的被丟進垃圾桶裡，因此，老師就請他們三個</p>	<p>10'</p> <p>15'</p>	<p>口頭發表 專注聆聽</p> <p>專注聆聽</p>

人來說說，到底發生了什麼事？

1. 老師先請 A、B、C 三位同學分別說出自己看到的事情經過，互相確認是對的。

● 故事大綱：A 同學在小組裡分享一件表妹的事，她說因為表妹不想讓她不熟的知道，所以 A 同學只跟 B 同學說，因此 C 同學很生氣，氣到把 A 同學的飲料丟進垃圾桶。

2. 接著，請丟 A 同學飲料的 C 同學說說自己的情緒是什麼？C：生氣。老師：生氣的背後你想說甚麼話呢？C：我認為他們是我的好朋友，但他們不跟我說秘密。老師：所以，其實妳很難過對嗎？C：對。老師：妳很難過妳把他們當朋友，他們沒有把妳當朋友，是嗎？C：對，A 都只跟 B 說，我也是她的好朋友，為什麼不跟我說。

3. 老師現在只是想幫你們釐清想法，因為我平常看妳們就像好姊妹一樣的互相分享各種事，所以這中間一定有什麼沒表達清楚的地方。現在妳們知道彼此的想法嗎？ABC 都點點頭。那我可以給你們建議嗎？ABC 再點點頭。如果我是 A 同學，我會跟 C 說：我們下課去找我表妹一起玩，等到你們變熟了我再跟妳說她的秘密。你們覺得這樣如何？不然直接被拒絕是真的很傷心。

三、啟發思辨—案例整理：接著和全班一起討論事情發生的脈絡，和情緒的變化。

1. 首先觀察到的情緒是什麼？生氣(感受)
2. 生氣的行動是什麼？把對方的飲料拿去丟掉(感受)
3. C 同學的生氣後面其實是難過(感受的感受)
4. C 同學為什麼生氣：因為她把他們當朋友，但是他們好像沒有。(觀點)
5. C 同學認為好朋友是可以互相分享秘密的。(期待)
6. C 同學希望被接納。(渴望)

在討論脈絡的過程中，老師可以把冰山慢慢的畫出來，最後，跟學生討論，我們眼睛看見的地方只有一開始生氣的情緒，那是露出水面的冰山，但其實在冰山下有更值得我們去了解的部分。

15'

口頭發表
專注聆聽
學習單

<p>四、環境形塑—介紹薩提爾的冰山理論：</p> <p>1. 透過上面的案例分享，再回顧一次冰山的層面有行為(事件或故事內容)、應對姿態、感受、感受的感受、觀點、期待、渴望、自我。</p> <p>2. 我們有哪個地方沒有講到？應對姿態。</p> <p>提醒學生：有關薩提爾的練習，我們都是用在自我省思的部分，拿來檢討別人會破壞感情喔！</p>	10'	口頭發表 專注聆聽
<p>五、環境形塑—介紹五種應對姿態：</p> <p>1. 打岔： https://www.youtube.com/watch?v=VehlhNyisaI 有沒有遇過這種情況：話說到一半，對方立刻打斷：「可是…」、「但是…」這種類型的孩子，關注對方，時常忽略場合與自我。有時對方也會用”沉默”代替溝通。</p> <p>2. 討好： https://www.youtube.com/watch?v=m0Z02-lyu_w 雖然打岔型的孩子常讓人心煩意亂，但你知道嘛？其實點頭應好的孩子也需要關愛與細心理解。這類的孩子在意的時候與對方，時常忽略自己的感受。他們擔心，只要自己不答應對方，就會失去愛。</p> <p>3. 超理智： https://www.youtube.com/watch?v=UVshTq71T3M 超理智類型的人，就像一位邏輯學家，總是據理力爭，實事求是，也許在課堂上也時常針對課題做不同闡述，這一類的人會忽略自己與對方，在意場合。</p> <p>4. 指責： https://www.youtube.com/watch?v=u0ePa2m5q2c 在乎自己與場合，但容易忽略他人，總是有一種”律師”般，為自己辯護的姿態。時常採用命令或否定的語句，雙方也許在溝通時，容易感受到負能量。</p> <p>5. 一致： https://www.youtube.com/watch?v=02Bxd4AMd1s</p>	25'	專注聆聽 學習單

應對模式一致的人會表現出內在和諧寧靜、外在專注放鬆的樣子，溝通時懂得達自己，與人應對時在乎自己、情境和他人。

姿態 \ 在乎	自己	他人	情境
指責	✓		✓
討好		✓	✓
超理智			✓
打岔			
一致性	✓	✓	✓

〔總結階段〕

六、問答回顧：

1. 應對模式有哪五種？
2. 應對姿態的分類被哪三個要素影響？

【第三、四節課結束】

5'

口頭回答

【第五、六節課開始】

〔準備階段〕

一、回顧：冰山理論和應對姿態的分類



應對姿態：打岔、討好、超理智、指責、一致

〔發展階段〕

現在，我們知道冰山理論和應對姿態的分類和內容，那到底應對姿態對我們來說有什麼意義呢？我來透過影片深入了解應對姿態~

二、應對姿態的對我們的意義~

<https://www.youtube.com/watch?v=g5gFgRX5oqov>

5'

口頭發表
專注聆聽

10'

學習單

<p>三、應對姿態的演練體驗</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=xPI03tyTV68</p> <p>透過體驗應對姿態的姿勢，來感覺身體的感受、情緒的感受，通常這個情況會對誰發生？(這個過程中沒有批判、只有覺察和看見)</p> <p>在這裡一邊看影片的示範一邊體驗，每個應對姿態體驗完，可以停下來討論一下感受和想法。(打岔、討好、超理智、指責)</p>	15'	
<p>四、體驗反思—自我省思：</p> <p>想想自己有出現哪一種應對姿態？在什麼情況？他人是誰？把它紀錄下來。記錄下來後，你對自己有更多的認識嗎？請記錄你的想法再跟大家分享~</p>	10'	學習單
<p>五、一致性溝通練習</p> <p>1. 影片學習：一致性溝通練習(第一部分)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8qVyXT350nc</p>	10'	學習單
<p>2. 影片學習：一致性溝通練習(第二部分)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=FbmQ4GoIrpo</p>	10'	
<p>3. 實際演練：</p> <p>(1)感受→核對他人的感受</p> <p>給學生練習表達感受的例子，兩兩一組進行演練。</p>	5'	口語表達 專注聆聽 演練例子
<p>(2)請願意示範的小組出來做公開示範演練。</p> <p>4. 提醒學生：一致性溝通需要依照時機和環境、對象來進行，但在教室裡通常都可以找老師練習喔！</p>	5'	
<p style="text-align: center;">〔總結階段〕</p> <p>五、收穫分享—在學習應對姿態和冰山理論後自己有什麼收穫？</p> <p>請學生分享自己對於學習了應對姿態和冰山理論後的收穫，大家可以互相學習、激勵喔！</p>	10'	學習單
<p>六、勸勉激勵、肯定承認—結語：</p> <p>雖然關懷自己的六堂課告一個段落，但是關懷自己的</p>		

旅程其實才剛開始，老師希望大家要把學到的知識用在自己身上，練習對自己的行為、情緒停步思考，會有意想不到的收穫喔！如果你想到一半卡住了，可以來找老師提問喔！

【第五、六節課結束】