

綜合活動領域四上第二單元教案

領域/科目		綜合活動	修改者	陳亞琳
實施年級		四上	教學時間	40分鐘
單元名稱		二、啟動心能量		
設計依據				
學習重點	表現	1d-II-1 覺察情緒的變化， 培養正向思考的態度。	總綱與領綱之核心素養	綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式 學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。
	內容	Ad-II-2 正向思考的策略。		
融入議題與其實質內涵		性別平等教育 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 家庭教育 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。		
教材來源		南一版綜合活動第三冊〔四上〕第二單元		
教學設備/資源		• 電子書及播放設備、素養評量單。 • 教師準備：每生一張「我的正向楷模」卡片、一張「肯定自我的獎勵」小卡。 • 學童準備：蒐集生活中積極面對困難的成功楷模。		
學習目標				
1. 讚美別人的正向優點，也肯定自己。 2. 了解正向思考的重要性，學習不同的正向思考策略並加以實踐。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式
【活動 2：生命的舵手】 一、引起動機 教師分享想法對生活及人際造成的影響。 二、發展活動 (一) 正向的魔力 1. 教師引導學童閱讀「小至與雨晴的故事」。邀請學童模擬演出兩個不同的故事，學童揣摩不同想法下，說話的語氣及行為會有哪些不一樣？ 2. 教師提問引導： (1) 故事中誰比較有機會甄選上籃球隊？為什麼？（例如：因為不怕失敗，願意嘗試，所以比較有動力去尋找方法……。） (2) 你會比較想跟誰做朋友？為什麼？（例如：正向的朋友比較有活動，可以感染滿滿活動外，可以彼此打氣，相對也比較有機會成功。） 3. 教師歸納：「正向思考會讓我們在遇到困難時，仍能保持希望去努力。雖然正向思考不一定就會成功，但是卻可以帶來正向情緒，進而有更			5 	

多的能量朝著目標去努力。」 4. 教師統整：「生命不如意的事情十之八九，可以透過不同的策略來幫助自己克服困難。例如：深呼吸、學習才藝、感恩家人、跟正向的人物學習等，可以突破困境，讓自己的能力表現更上一層樓。」 正向好策略 1. 教師帶領學童溫習正向典範的故事，找出自助策略，並帶領學童體驗。 (1) 保持微笑：一個人假如表現出笑的樣子，會感到比較快樂），並請學童跟著引導示範「嘴角上揚，停留15 秒」，再分享感受（微笑動作時，是否有辦法生氣？）。 (2) 呼吸體驗：學童伸出左手，並且將手指張開，接著伸出右手食指，沿著左手大拇指的外緣開始往上走，同時開始慢慢吸氣；而當右手食指沿著大拇指往下走時，則慢慢吐氣。其他四指依此類推。體驗時不能講話，只要專心的吸氣及吐氣，待全數學童體驗後分享其感受。（例如：透過專注在呼吸上，可以讓心情感到平靜，情緒獲得舒緩） (3) 肯定自己：教師請學童找到自己的優勢來自我肯定，並提醒學童生活中值得肯定的事情很多，不論是具體才藝（羽球、下棋、琴藝）或是態度（準時、乾淨整齊、認真、有愛心、誠實）都值得肯定。 2. 教師提問 (1) 體驗活動中，你最喜歡哪個？或哪個讓你印象最深刻？為什麼？感覺如何？ (2) 想像一下，如果這些策略確實落實在生活中，你會變成什麼樣的人？ 3. 教師統整：「保持微笑，可以讓別人願意靠近你；常深呼吸，可以讓自己的情緒保持平靜，更有能量去面對生活中的挑戰；常保持感恩的心，可以知道自己擁有很多人的幫助，是幸福的人；也要學習肯定自己的優點，相信自己會越來越好，時常練習不同方法，遇到困難就能迎刃而解。」 (三) 正向的實踐 1. 教師提問：「在你的身邊有哪些人即使面對困難，卻能保持樂觀態度積極去面對？」、「積極面對生命的挑戰，帶給他們的成長與改變是什麼？」教師請學童自由發表。 2. 教師可以發下「我的正向楷模」單，學童根據評量單的內容，設定想要訪問的人，請教他們在面對困難跟挫折時的應對方式。 3. 透過「我的正向楷模」評量單，教師引導學童歸納積極正向的特質。 4. 教師發下「自我肯定卡」，引導學童從中找出「已經做得很好的部分」先邀請學童自由分享。 三、總結活動 (一) 教師帶領學童溫習本單元學習內容，並讓學童自由分享自己的收穫與心得。 (二) 教師總結 1. 生活難免會遇到問題，記得幫自己打氣加油、保持彈性，找到適合的	遊戲評量 口語評量
--	----------------------

方式來幫助自己。勇敢的面對挑戰，並搭配合宜的行動策略，可以增加自己的能力，讓生活過得更好。 2. 過程中有壓力或負面的情緒時，可以透過合宜的紓壓活動來幫助自己。若嘗試不同方法仍無法解決問題，可尋求他人協助。		
參考資料	• 陳志恆。(2020)。正向聚焦：有效肯定的三十種變化，點燃孩子的內在動力。親子天下。 • 奧朗·傑·舒佛(2020)。正念溝通。究竟出版社。 • 簡·尼爾森、琳·洛特、史蒂芬·格林著，陳玫紋譯。(2019)。跟阿德勒學正向教養：教師篇：打造互助合作的教室，引導學生彼此尊重、勇於負責，學習成功人生所需的技能。大好書屋出版社。 • 丹尼爾·席格，蒂娜·佩恩·布萊森(2019)。Yes Brain！和孩子一起說好！：正向思考的大腦：培養具有膽識、好奇心以及韌性的孩子。時報出版。 • 廖笙光。(2018)。跟著光光老師，教出高正向小孩：家有大雄不用煩！「兒童專注力教主」有效解決天天上演的教養難題。遠流出版社。	