

# 情意教學單元活動設計

單元名稱：自我接納(三)			
活動名稱：做自己最好的朋友		活動時間： 40 分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、豐佳燕、簡莉媛、羅士隆		教學者：徐蕙君	
適用對象： <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目 標	當犯錯時，不要只是責備自己，多給自己一些鼓勵。	器 材	· 作業單
活 動 設 計		評 量	備 註
<p>引起動機：</p> <p>一、當你因為考卷上不细心的錯誤而傷心、難過時，你周遭的人會有什麼反應？ (正向：同情、關心、安慰... 負向：無聊、好奇、得意忘形、取笑...)</p> <p>二、你喜歡哪些反應呢？ 老師的話：「小朋友都喜歡別人關心你，安慰你，你會不會安慰、關心別人呢？」</p>			<p>· 作業單第一題</p> <p>· 請學生自由發表感覺。</p>
<p>發展活動：</p> <p>一、每個小朋友輪流說出第二題的字眼。 老師的話：「這些反應可能是別人給你的，也可能是你自己給自己的。」</p> <p>二、徵求自願者，加入表情對自己大聲說出這些字眼！ 老師的話：「小朋友都不喜歡別人嘲笑、不關心你，你曾經這樣對待別人嗎？」</p> <p>三、你曾經有過類似經驗嗎？ 老師的話：「不好聽的話，不管是來自別人或自己，都令人不舒服。」</p> <p>四、這樣做會幫助你更好過嗎？ 老師的話：「自我埋怨，並不會幫助我們解決問題。」</p>		2  1  2	<p>· 作業單第二題</p> <p>· 作業單第三題</p> <p>· 請學生自由發表感覺。</p> <p>· 作業單第四題</p> <p>· 請學生自由發表經驗。</p> <p>· 作業單第五題</p> <p>· 請學生自由發表想法。</p>
<p>綜合活動：</p> <p>「知錯能改？」：問學生的想法？ 老師的話：「當你犯錯時，不要只是責備自己，這樣並不會解決問題，多給自己一些鼓勵，找出犯錯的原因並拿出信心和毅力，做自己最好的朋友，重心來過。」</p>			<p>· 多引導學生，讓學生自行說出，老師再總結。</p>

班級：( ) 年 ( ) 班 編號：( ) 姓名：( )

單元名稱：自我接納(三)

活動名稱：做自己最好的朋友

一、當你因為考卷上不细心的錯誤而傷心、難過時，你周遭的人會有什麼反應？  
(請勾選，並且可勾一個以上)

- |                                |                                 |                                       |                                |
|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 同情 | <input type="checkbox"/> 2. 取笑  | <input type="checkbox"/> 3. 安慰        | <input type="checkbox"/> 4. 好奇 |
| <input type="checkbox"/> 5. 關心 | <input type="checkbox"/> 6. 得意  | <input type="checkbox"/> 7. 鼓勵        | <input type="checkbox"/> 8. 生氣 |
| <input type="checkbox"/> 9. 失望 | <input type="checkbox"/> 10. 責罵 | <input type="checkbox"/> 11. 其它：_____ |                                |

☆你喜歡哪些反應呢？(請填號碼) \_\_\_\_\_

☆為什麼？ \_\_\_\_\_



二、下面這些反應，可能是別人給你的，也可能是你自己給自己的。

- |         |              |       |       |         |
|---------|--------------|-------|-------|---------|
| 1. 好可憐  | 2. 活該        | 3. 真笨 | 4. 好呆 | 5. 太傻了  |
| 6. 太粗心  | 7. 太不懂事      | 8. 好壞 | 9. 瘋了 | 10. 真粗魯 |
| 11. 真討厭 | 12. 其它：_____ |       |       |         |

三、當你對自己說出上面這些字眼時，你的感覺如何？  
(請勾選，並且可勾一個以上)

- |                                |                                |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 快樂 | <input type="checkbox"/> 2. 難過 | <input type="checkbox"/> 3. 舒服 | <input type="checkbox"/> 4. 失望 |
| <input type="checkbox"/> 5. 生氣 | <input type="checkbox"/> 6. 高興 | <input type="checkbox"/> 7.    | <input type="checkbox"/> 8.    |

☆你不喜歡哪些感覺？(請填號碼)

☆為什麼？ \_\_\_\_\_

四、你曾經對自己說出第二題的那些字眼嗎？在哪種情形下？你說了什麼？

我曾經因為 \_\_\_\_\_ ,

而對自己說：「 \_\_\_\_\_ 」

五、當你對自己說出上面那些字眼時，你的感覺如何？

- |                                   |                              |                               |                                    |                              |
|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 很煩       | <input type="checkbox"/> 我好蠢 | <input type="checkbox"/> 很難過  | <input type="checkbox"/> 下次不要那麼不懂事 | <input type="checkbox"/> 很生氣 |
| <input type="checkbox"/> 以後要細心一點  | <input type="checkbox"/> 很好玩 | <input type="checkbox"/> 過意不去 | <input type="checkbox"/> 好粗心       | <input type="checkbox"/> 很快樂 |
| <input type="checkbox"/> 其它：_____ |                              |                               |                                    |                              |

六、當你對自己說出上面那些字眼時，你的問題解決了嗎？

\_\_\_\_\_