

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：自我接納(五)

活動名稱：我曾努力過

一、稻草人

1. 我想我應該(可以 不能) 用左腳單腳站立一分鐘(手不可扶桌子)。
做做看：我(可以 不能) 用左腳單腳站立一分鐘(手不可扶桌子)。
2. 我想我應該(可以 不能) 用右腳單腳站立一分鐘(手不可扶桌子)。
做做看：我(可以 不能) 用右腳單腳站立一分鐘(手不可扶桌子)。
3. 我感覺 驕傲 快樂 難過 疑惑 沒關係 再試試看
 好玩 好有趣 其它：_____



二、好奇寶寶

1. 如果現在有一件你從來沒做過的事要你去做，你會有什麼反應？
 1害怕 2高興 3擔心 4好奇 5得意 6鼓勵 7生氣
 8勇敢試試看 9可以學到新的經驗 10其它：_____
2. 你喜歡哪些反應呢？(請填號碼) _____
3. 為什麼？ 可以學到新東西 老師給我機會就應該努力試試看
 因為沒有做過，若辦到了會覺得很光榮 因為我本來就很好奇
 要試試看才會知道 覺得很好玩 學一些事
 其它：_____

三、模特兒

1. 當你嘗試去做卻沒有成功，你會有什麼反應？
 早知道就不要做 無所謂 下次再試看看 覺得可憐 生氣
 因為做過而高興 意料中的事 沒關係 有點沮喪
 其它：_____
2. 你覺得像這樣嘗試著做，有什麼好處？
 多了一種經驗 下次做會比較順利 沒有好處
 多練習就好 可以訓練自己
 其它：_____