

情意教學單元活動設計

單元名稱：行為的表現與自我控制（六）			
活動名稱：樂觀處世		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 checked="" type="checkbox"/> 資優 <input checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	讓小朋友知道我們的態度、信仰會影響我們對事情的看法，並學習用樂觀的態度來面對人生。	器材	作業單
活 動 設 計		評量	備 註
<p>引起動機：</p> <p>給學生八種狀況，請他們表示意見。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 颱風破壞你的房子。 2. 你沒有受邀參加聚會。 3. 你的祖父(親愛的人)去世。 4. 你剪了一個難看的頭髮。 5. 你考試考不好。 6. 你的父親失業。 7. 生日時沒有得到你想要的東西。 8. 你的寵物生病了/心愛的東西壞了。 		8	<ul style="list-style-type: none"> · 作業單第一題 · 作業單第二題
<p>發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你認為最糟的經驗，別人也是這樣認為嗎？為什麼會不一樣？ 老師的話：「同一種狀況，每一個人的感覺不一定一樣。因為每個人的個性、生活都不同，所以我們要體諒別人，幫助別人。」 2. 你經驗中最糟的狀況是什麼？當時和現在感覺有何不同 老師的話：「事情不會永遠感覺這麼糟，要樂觀。」 3. 討論 <ul style="list-style-type: none"> · 當感覺很糟時，你會怎麼做使自己感覺好些？ · 你認為下次再碰到很糟的狀況，你會用什麼樣的態度來面對？ 		9	<ul style="list-style-type: none"> · 作業單第三題 · 作業單第四題 · 作業單第五題
<p>綜合活動：</p> <p>老師的話：「碰到不好的狀況，要樂觀冷靜去面對，找一個好方法來使自己好過，可以向別人傾訴、相信最糟的狀況不會永遠存在、做一些愉快的事。」</p>			

班級：()年()班 編號：() 姓名：()

單元名稱：行為表現與自我控制(六)

活動名稱：樂觀處世

一、狀況(圈出你的感覺)

很糟

還好

1. 颱風破壞你的房子。

--	--	--	--	--	--

2. 你沒有受邀參加聚會。

--	--	--	--	--	--

3. 你的祖父(親愛的人)去世。

--	--	--	--	--	--

4. 你剪了一個難看的頭髮。

--	--	--	--	--	--

5. 你考試考不好。

--	--	--	--	--	--

6. 你的父親失業。

--	--	--	--	--	--

7. 生日時沒有得到你想要的東西。

--	--	--	--	--	--

8. 你的寵物生病了/心愛的東西壞了。

--	--	--	--	--	--

二、上面八種情形對你來說，哪一種狀況最糟？請說明。

() _____

三、說說你經驗中最糟的狀況？當時覺得如何？現在感覺如何？

() _____

當時 |-----| 現在 |-----|

四、當感覺很糟時，你會怎麼做使自己感覺好些？

告訴別人尋求安慰、幫助

告訴自己情狀不會永遠這麼壞

做一些使自己心情愉快的事

東西丟掉了，再買新的

把它寫在日記上

假裝沒發生過

其它 _____

五、你認為下次再碰到很糟的狀況，你會用什麼樣的態度來面對？

安慰自己 樂觀 勇敢面對 很生氣

其它 _____