

情意教學單元活動設計

單元名稱：自我接納(三)			
活動名稱：做一個和自己賽跑的人		活動時間：40分鐘	
設計者：陳勤妹、莊慧銘、徐蕙君、簡莉媛、羅士隆、豐佳燕		教學者：豐佳燕	
適用對象： <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 資優 <input type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	1. 能體會每個人都有成功和失敗經驗，不論輸贏都不代表這個人的好或壞。	器材	投影機 投影片 作業單
活動設計		評量	備註
引起動機： 你是否有這樣的經驗： 一、當你和同學玩象棋時，如果你贏了，你的心情是怎樣的呢？ 二、如果你輸了，你的心情又是如何呢？			
發展活動： 一、揭示投影片，請一位學生唸出故事的第一部分。 1. 從故事中，你能推測他們的功課誰較好嗎？為什麼？ 2. 從故事中，你能推測他們在班上誰較受歡迎嗎？為什麼？ 3. 從故事中，你能推測他們在班上和家人誰相處得較好？為什麼？ 4. 假如你是班上受歡迎的人，在其他活動中同樣也能獲得很好的成績嗎？ 5. 你認為一個經常贏的人，參加任何活動他都是勝利者嗎？ 6. 你認為一個經常輸的人，參加任何活動他都是失敗者嗎？ 7. 老師的話：從故事的第一部分，娟娟贏了那場棋賽，但他們很難推測誰的功課較好，誰在班上較受歡迎，誰和家人相處得較好。因為輸或贏，並不代表他以後會永遠的輸或贏。 二、揭示投影片，請一位學生唸出故事的第二部分。 1. 你認為輸贏對一個人很重要嗎？ 2. 你參加活動時，心情是怎樣的？ 3. 舉一個你成功的例子。 4. 舉一個你失敗的例子。 5. 老師的話：有些人對輸贏看得很重要，因為輸或贏都會會代來一種刺激的力量，只是看你如何適宜，使它成為積極正向的助力。而當你遇到挫折時，也要面對它，重新接納自己。		1	附件活動一 寫作業單一 ~六題  附件活動一 寫作業單七 ~十題
綜合活動： 1. 「做一個和自己賽跑的人」，這句話的意思是什麼？ 2. 從這個活動中，你學到什麼？ 3. 老師的話： (1) 每個人都會有成功和失敗的經驗，不會永遠的輸或贏 (2) 參加任何活動，不論輸贏都不代表一個人的好或壞。		1	

## 做一個和自己賽跑的人

## 故事（第一部分）

小于和娟娟是同班同學，有一天兩人正在挑戰象棋，其它同學在旁邊觀看，剛開始一切都依照規定進行著，不久之後，小于發現有利的形勢，連續攻下對方的「軍」和「象」，馬上向娟娟宣告「將軍」，這時娟娟很冷靜得觀察四周的形勢，採取戰略防備，兩人迂迴上下很久。最後，娟娟扭轉形勢，而贏了這場棋賽。

## 故事（第二部分）

原來娟娟是班上的棋藝高手，但是他的功課在班上不是很好，然而小于是班上受歡迎的人且功課也表現不錯，但他輸了這場棋賽。幾年以後，小于順利的考上了高中；娟娟重考一年，他記取教訓，不斷的努力，最後他也考上了理想的學校。

班級：( ) 年 ( ) 班 編號：( ) 姓名：( )

單元名稱：自我接納 (三)

活動名稱：做一個和自己賽跑的人

一、第一部分

1. 你能推測誰的功較好嗎？  
 小于較好  娟娟較好  很難推測
2. 你能推測誰在班上較受歡迎嗎？  
 小于較受歡迎  娟娟較受歡迎  很難推測
3. 你能推測誰和家人相處得很好嗎？  
 小于較好  娟娟較好  很難推測
4. 假如你是班上受歡迎的人，在其他活動中同樣也能獲得很好的成績嗎？  
 一定  不一定  不會  
 原因： ①受歡迎的程度和成績不一定有關係  ②他也許會失常  
 ③一個人不可能樣樣精通
5. 你認為一個經常贏的人，參加任何活動他都是勝利者嗎？  
 一定  不一定  不會  
 原因： ①人不可能十全十美的  ②人不可能永遠是勝利者  
 ③不努力還是有可能會失敗
6. 你認為一個經常輸的人，參加任何活動他都是失敗者嗎？  
 一定  不一定  不會  
 原因： ①每個人都有他的長處  ②只要努力就有贏的機會



二、第二部分

7. 你認為輸或贏對一個人是很重要的嗎？  
 非常重要  有些重要  不重要

你的想法是：\_\_\_\_\_

8. 你參加任何活動，都抱持怎樣的心情和態度？  
 無論如何一定都要贏  抱持平常心並盡力去做  無所謂

9. 舉一個你成功的例子。\_\_\_\_\_

10. 舉一個你失敗的例子。\_\_\_\_\_

