

情意教學單元活動設計

單元名稱：自我接納(五)

活動名稱：來自心海的消息

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：中年級 高年級 資優 小團體 普通班

目標	1. 能利用積極的自言自語，學習自我控制的能力。	器材	作業單
----	--------------------------	----	-----

活	動	設	計	評量	備註
---	---	---	---	----	----

引起動機：	你是否曾經感受到「心中的另一個聲音」，來催促你去做某些事情或不能做某些事情？		
-------	--	--	--

發展活動：	一、老師的話：這種「心中的另一個聲音」，有可能是消極的也有可能是積極的。 例如：這次月考，你各科考得都不太理想。 (1)如果你是消極的，你會說：「我怎麼這麼笨！我應該知道這些答案的，唉！每個人都比我好，我實在是太爛了！太笨了！」 (2)如果你是積極的，你會說：「我知道我做得不好，但是那並不代表我很笨，可能下次我必須更加努力用功。」 二、請學生唸出勾～ㄉ的例題。 勾 在運動會中兩百公尺預賽中，我未進入決賽資格。 夕 在運動會中我沒有參加任何競賽或表演。 ㄇ 我的好朋友，他畫的圖比我好。 匚 我沒有被邀請參家同學的生日聚會。 ㄉ 每次考試我都最後一名。 三、請各組將上列五題練習用積極與消極的話說說看。 四、(1)分辨哪一種是積極或消極的自言自語，是否很難？ (2)你如何分辨呢？ 五、你經常使用哪種（積極/消極）的自言自語呢？ 六、哪一種自言自語對你最有幫助呢？ 七、下次你聽到自己用消極的自言自語，你會如何做？ 八、你最經常使用哪些積極和消極的自言自語？ 九、從這次活動中你學到什麼？	1	作業單例題 分組討論 作業單第一題 作業單第二題 作業單第三題 作業單第四題 作業單第五題 作業單第六題
-------	--	---	---

綜合活動：	一、討論： 1. 當你學會如何使用積極性的自言自語，你是否願意經常練習呢？ 2. 舉一個你曾經因使用積極性的自言自語，而讓你有所影響或收穫的例子。 二、老師的話： 積極性的自言自語，對學習自我控制是很有用的策略。	學 習 分 享 他 人 的 心 得
-------	--	---

情 意 教 學 單 元 活 動 作 業 單

班級：（ ）年（ ）班 編號：（ ） 姓名：（ ）

單元名稱：自我接納（五）

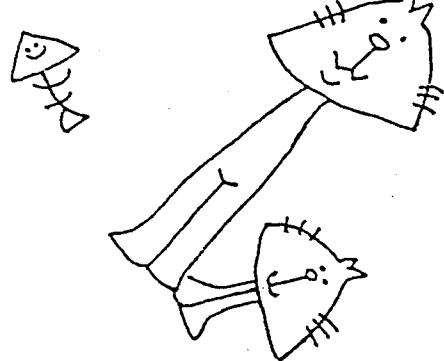
活動名稱：來自心海的消息

☆這次月考後，你各科考得都不太理想：

▲▲如果你是消極的，你會說：「我怎麼這麼笨，我應該知道這些答案的，唉！每一個人都比我好，我實在是太爛了！太笨了！」

▲▲如果你是積極的，你會說：「我知道我做的不好，但是那並不代表我是笨的，可能我必須更加努力用功。」

勾 在運動會二百公尺預賽中，我未進入決賽資格。



叉 在運動會中，我沒有參加任何競賽或表演。

□ 我的好朋友，他畫的圖比我好。

□ 我沒被邀請參加同學的生日聚會。

勾 每次考試我都是最後一名。

~~~~~  
一、\*1 分辨哪一個是積極或消極的自言自語，是否很困難？  是  否

\*2 你如何分辨積極和消極的自言自語？

(1)積極的自言自語是： ①可以鼓勵自己的話  ②可以讓自己心情愉快的話  
 ③有暗示作用，讓自己更努力

(2)消極的自言自語是： ①讓自己心情沉悶、難過的話

②有刺激作用，讓自己反省及改進的話  
 ③會讓人鑽牛角尖，愈想愈生氣或難過的話

二、你經常有  消極的自言自語  積極的自言自語

三、哪一種自言自語對你最有幫助？  消極的自言自語  積極的自言自語

四、下次你聽到自己用消極的自言自語時，你會如何做？

①改變想法，用積極的自言自語來鼓勵自己

②無所謂

③先看它對自己是否有幫助

五、\*1 你經常使用哪些積極性的自言自語？

\_\_\_\_\_  
\*2 你經常使用哪些消極性的自言自語？

六、從這次的活動中，你學習到什麼？