

情意教學單元活動設計

單元名稱：自我接納(六)			
活動名稱：變！變！變！		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 checked="" type="checkbox"/> 小團體 <input checked="" type="checkbox"/> 普通班			
目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道自己身體的部位是不能改變，而樂觀地能接受自己。 2. 如果可以改變的事情，則採取適當的行為，達到良好的改變。 	器材	作業單
活 動 設 計		評 量	備 註
<p>引起動機：</p> <p>在國語課本裡，有一課是描述有一隻「模仿貓」，他總是羨慕別人有好聽的歌喉，有會揮動的翅膀，……等等，他想改變自己的喉嚨或身體其它的部位。但是他最後都失敗了。小朋友，請你想想模仿貓為什麼會失敗呢？如果是你，你會想改變自己嗎？有哪些事，是我們所不能改變的？</p>			說故事
<p>發展活動</p> <p>一、當你不滿意自己時，你會採取什麼方式改變呢？</p> <p>二、仔細看每一題，再決定你是否要改變它。然後在線上圈選你所能改變或不能改變的程度。</p> <p>三、討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你可以改變（可以控制）為的項目有哪些？ 2. 你不能改變（不能控制或不能維持）的項目有哪些？ 3. 那些不能改變的事，真得永遠不能改變嗎？是不是能做某些彈性的改變？ 4. 什麼樣的事情會促使你去改變你和老師的關係？ 5. 什麼樣的事情會促使你去改變你和家人的關係？ 6. 什麼樣的事情會促使你去改變你和朋友的關係？ 		1	填寫作業
<p>綜合活動</p> <p>一、討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當你真得可以去某些的改變時，你會去改變呢？還是放棄改變呢？ 2. 請你舉例你曾經認為無法改變的事情？ <p>二、老師的話：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道自己身體的部位是不能改變，而樂觀地能接受自己。 2. 知道如果可以改變的事情，則採取適當的行為，達到良好有效的改變。 			

班級：() 年 () 班 編號：() 姓名：()

單元名稱：自我接納 (六)

活動名稱：變！變！變！

☆ 請仔細看每一題，再決定你是否改變。
 在線上圈選來表示你所能改變或不能改變的程度。

一點都不能改變

可以完全改變

-3 -2 -1 0 1 2 3

1. 眼 睛							
2. 身 高							
3. 體 重							
4. 膚 色							
5. 成 績							
6. 態 度							
7. 和老師們的關係							
8. 和父母們的關係							
9. 髮 型							
10. 和朋友們的關係							
11. 年 齡							
12. 衣服 的 款 式							
13. 嘴 巴							
14. 鼻 子							

