

陸

我為自己加油

陸、我為自己加油

一、主題目標：

- (一) 能學習他人成功面對挑戰的態度與方法。
- (二) 能學習樂觀積極正向態度去試著解決問題。
- (三) 能肯定自我的價值。

二、教學時間：40 分鐘

三、教學設備：網路電腦、投影機、簡報筆



主題流程	時間 / 分	教材教具
一、情境引導	6	
<p>PPT 的主題呈現與情境引導：學習是我們成長過程中，很重要的一部分。當我們學習遇到困難時，難免會覺得沮喪或是挫折，若能相信我們有一天學得會，或許我們需要多一點時間、多一點引導或方法，我們就可以突破困境。(教師作以下提問)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你覺得自己學習方面比較大的困擾是什麼？ 2. 當這個困擾產生時，你通常有怎麼樣的情緒？ 3. 你曾試著用哪些方法解決這個困擾？ 		PPT
二、主題活動	28	
<p>(一) 活動目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能學習他人成功面對挑戰的態度與方法。 2. 能學習樂觀積極正向態度去試著解決問題。 3. 能肯定自我的價值。 <p>(二) 教學活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀賞短片：【54 分的重量】part1 2. 分享時刻和轉念 		短片【54 分的重量】part1

主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>PPT 呈現與短片相關的提問，讓學生分組討論與分享。</p> <p>(1) 【分享時刻】教師問：</p> <p>「如果你是主角，你會有怎樣的心情？」</p> <p>「如果你是主角，你是怎麼想的？」</p> <p>「如果你是主角，你會怎麼做？」</p> <p>(2) 【轉念 - 換個角度看，心情更輕鬆】</p> <p>「聽完同學們的分享，你有什麼新想法？」</p> <p>「你有怎麼樣的新的心情？」</p> <p>「未來，你會怎麼做？」</p> <p>3. 觀賞短片：【54 分的重量】part2</p> <p>4. 『為自己加油』</p> <p>透過『為自己加油』學習單的討論，讓孩子分享和討論在學習的過程中，分享自己有過的成功經驗、得意經驗或挫折經驗。</p> <p>(三) 提問與省思</p> <p>聽了許多討論，你有新的想法或感受嗎？或是你有想到新方法嗎？</p>		<p>PPT、情緒辭典、行動轉盤</p> <p>短片【54 分的重量】part2 學習單</p> <p>PPT、情緒辭典表、行動轉盤</p>
三、歸納與結語	6	
<p>每個人在生命中都會遇到挫折與困難，若是我們停頓在挫折之中，事情不易好轉。若能覺察自己因為在乎而難過，但也能試著從他人成功解決問題的經驗，也試著去積極面對，選擇適當的方式去解決問題，那麼我們即將有機會脫困、獲得進展。</p> <p>心語：自己的人生自己把握，為自己加油！</p>		<p>PPT</p>

我為自己加油



6-1

我可以學到

- (一)能學習他人成功面對挑戰的態度與方法。
- (二)能學習樂觀積極正向的態度，試著去解決問題。
- (三)能肯定自我的價值。

6-2

情境引導

你覺得自己學習方面
比較大的困擾是什麼？



6-3

情境引導

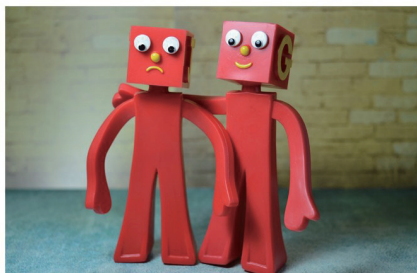
當這困擾產生時，
你通常有怎麼樣的情緒？



6-4

情境引導

你曾試用哪些方法解決這個困擾？



6-5

突破困境



6-6

觀賞影片

【54分的重量】Part1 學習挑戰篇



6-7

分享時刻
如果你是主角

你有怎樣的心情？
是怎麼想的？
會怎麼做？

6-8

轉念 換個角度看
心情更輕鬆

聽完同學們分享，你有什麼…
新想法？新心情？會怎麼做？

6-9

觀賞影片

【54分的重量】Part2 學習挑戰篇



6-10

學習單

為自己加油

我們在學習的過程中，難免會經驗到自己比較有成就的部分，以及會遇到自己比較挫折辛苦的部分。想想看你自己的狀況是…

- 你在課業學習方面，你覺得自己比較有成就的部分是…？
- 你有這樣的表現，是因為你做了什麼努力…？

6-11

學習單

為自己加油

我們在學習的過程中，難免會經驗到自己比較有成就的部分，以及比較挫折辛苦的部分。想想看你自己的狀況是…

- 你在課業學習方面，你覺得自己比較挫折辛苦的部分是…？
- 你覺得可以怎麼鼓勵自己？或是未來你想為自己做些甚麼努力？

6-12

提問與省思

聽了許多討論，你有新的想法或感受嗎？
或是你有想到新的因應方法或行動嗎？

6-13

心語

自己的人生自己把握，
為自己加油！



6-14



我為自己加油——為自己加油

我們在學習的過程中，難免會經驗到自己比較有成就的部分，和比較挫折辛苦的部分，想想看你自己的狀況是…

◎ 你在課業學習方面，你覺得自己比較有成就感的部分是…？

◎ 你有這樣的表現，是因為你做了什麼努力…？

◎ 你在課業學習方面，你覺得自己比較挫折辛苦的部分是…？

◎ 你覺得可以怎麼鼓勵自己？

或是未來你想為自己做些什麼努力？



