

柒

我的青春日記

柒、我的青春日記

一、主題目標：

- (一) 能覺察自己對青春期身心變化時的情緒。
- (二) 能尊重他人的特質與界線。
- (三) 能學習和應用保護自己界線的方法。

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：人的一生中，有二個重要的快速發展時期：一個是在出生後六個月內；另一個便是 12~18 歲的青少年期。青少年期由於受到中樞神經系統與內分泌系統的聯合作用，開始會在身體外型上出現明顯的改變，並且在生理上產生變化：開始長高、體重增加、身體比例改變…。面臨青春期，你有什麼困擾或情緒感受嗎？（教師作以下提問）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進入青春期後，面臨身心變化，你在這方面有困擾嗎？像是擔心長不高？或是有長青春痘的困擾嗎？ 2. 你會希望在家裡有被尊重的獨立空間嗎？像是安靜閱讀或是從事一些有興趣的活動？ 3. 當上述這個困擾產生時，你有怎樣的情緒？ 4. 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. 能覺察自己對青春期身心變化時的情緒。 2. 能尊重他人的特質與界線。 3. 能學習和應用保護自己界線的方法。 		

主題流程	時間 / 分	教材教具
<p>(二) 教學活動</p> <p>1. 觀賞短片：【紫色少年】part1</p> <p>2. 分享時刻和轉念</p> <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>「你有怎麼樣的新的的心情？」</p> <p>「未來，你會怎麼做？」</p> <p>3. 觀賞短片：【紫色少年】part2</p> <p>4. 『愛己真愛宣言』</p> <p>透過『愛己真愛宣言』學習單的討論和分享，讓孩子分享了解自己的發展與變化，並學習做自己的主人。</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？或是你有想到新行動？</p>		<p>短片【紫色少年】part1</p> <p>PPT、情緒辭典、行動轉盤</p> <p>短片【紫色少年】part2</p>
<p>二、主題活動：</p>	<p>6</p>	
<p>能覺察到身體變化所帶給自己的情緒為何，如何透過適當行動來協助自己面對困擾也是很重要的課題。進入青春期後，面對人際之間的身體界線，應彼此尊重，就有機會達到自在愉快的人際互動關係。</p> <p>心語：每一個人都不同，彼此尊重，自在愉快！</p>		<p>PPT</p>



7-1



7-2

我可以學到

- (一) 能覺察自己對**青春期身心變化**時的**情緒**。
- (二) 能尊重他人**特質與界限**。
- (三) 能**學習和應用**保護自己界限的方法。

7-3

情境引導

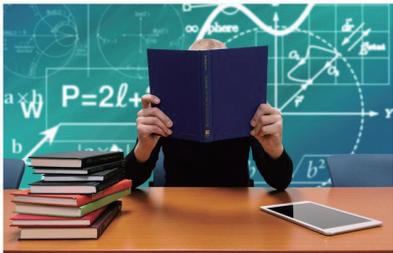
1. 進入**青春期**後，面臨身心變化，你在這方面有**困擾**嗎？
像是擔心長不高？
或是有長**青春痘**的困擾嗎？



7-4

情境引導

2. 你會希望在家裡有被尊重的獨立空間嗎？
像是安靜閱讀或是從事一些有興趣的活動？



7-5

情境引導

3. 當上述這個困擾產生時，
你有怎樣的情緒？



7-6

情境引導

4. 你曾試著用哪些方法解決這個困擾？



7-7

短片欣賞

【紫色少年】part I 青春成長篇



7-8

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？

7-9

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？

7-10

觀賞短片

【紫色少年】part 2 青春成長篇



7-11

愛己真愛宣言 活動

愛己真愛宣言

我慶幸自己正邁向長大與成熟的路
身體正在變化與發展
情緒有時變化無常

我仍會好好愛自己 呵護自己心靈
學會管理自己情緒 照顧自己身體

我是獨一無二的
我會真愛自己！

承諾人(簽名)：_____

7-12

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？

7-13

心語

每一個人都不相同，
彼此尊重，自在愉快！



7-14

愛己真愛宣言

我慶幸自己正邁向長大與成熟的路
身體正在變化與發展
情緒有時變化無常

我仍會好好愛自己 照顧自己身體
學會管理自己情緒 呵護自己心靈

我是獨一無二的
我會真愛自己！

承諾人(簽名): _____