

十二年國民基本教育綜合活動教材與教學模組研發

學校名稱：新泰國小

授課年級：三年 班

任教領域：綜合活動

授課日期：109 年 12 月 24 日

單元名稱：為自己加油

教學者：廖芝榮

實施節數：共5節，每節 40 分鐘

備課成員：江英瑞、李岩勳、李明珊、

黃裕斌、趙曼寧、李依靜

一、內容說明

(一) 設計理念：

在生命的過程中，我們曾經細細點數過自己的長處嗎？若是我們曾詳細列表，應該會發現自己有不少的長處。但孩子自己也知道自己的長處嗎？還是在長大的過程中，透過別人的口述或表現，慢慢建構對自己的概念？

今年十月時，問了班上一個活潑好動的孩子：「你知道你有很多優點嗎？你的優點有活潑、樂觀、聲音好聽、願意原諒別人...」孩子睜大眼睛看著我說：「有嗎？我不知道。」其實當下很詫異，有些孩子真的不知道自己有表現很棒的地方，有的孩子可能常被責備，他只知道自己話多、沒禮貌，因此希望藉著這個單元，帶著孩子來認識自己，細數自己的長處。

這個單元，從覺察自己的長處出發，從他人和自己的角度看自己長處，發現自己表現好的地方，並透過第二單元-展現自己，從長處的展現再次確認與進一步探索，最後以實踐活動，帶著孩子將長處落實於生活中。

(二) 單元內容：

設計依據

課程綱要 能力指標	1-2-1 欣賞與表現自己的長處，並接納自己。	
十二年國教課綱	總綱核心素養面向	A. 自主行動
	總綱核心素養項目及說明	A1 身心素質與自我精進 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。
	領域核心素養具體內涵	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。
	十二年國教課程綱要	九年一貫課程綱要
主題軸	1.自我與生涯發展	自我發展
主題項目	a.自我探索與成長	自我探索
學習重點	學習表現	能力指標 1-2-1 欣賞與表現自己的長處，並接納自己。

	<p>學習內容</p> <p>Aa-II-1 自己能做的事。 Aa-II-3 自我探索的想法與感受。</p>	<p>參考細目</p> <p>1-2-1-1 從參與各式各類的活動中，欣賞並展現自己的長處。</p> <p>1-2-1-2 從參與活動中，覺察自己各方面的進步情形。</p> <p>1-2-1-3 從參與活動中，覺察並接納自己的缺點。</p> <p>補充說明</p> <p>1.從參與各式各類的活動中，發現自己會做的事，瞭解自己的優點以及自己進步的情形。</p> <p>2.各式各類的活動包括各學習領域學習活動、班級布置、學藝競賽與其他班級活動，家庭生活、陸地或水域休閒活動以及社區活動等。</p> <p>3.協助學生以積極的態度看待自己的有限與不足。</p>
議題融入	生命教育—人學探索 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。	
學習目標	<p>1.能覺察自己的長處並分享感受。</p> <p>2.能探索自己的長處，並表達自己的想法與感受。</p> <p>3.能主動展現自己的長處，並分享在生活中的應用。</p>	
教材來源	翰林版 國小綜合活動教科書三上	
與其他領域的連結	<ul style="list-style-type: none"> ● 健體課程—6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 ● 語文領域—3-2-1-1 在討論問題或交換意見時，能清楚說出自己的意思。 	

教材組織分析

學生分析

1. 本班男生 14 人、女生 13 人，共 27 人。大半學生語言、書寫表達能力可，個性活潑、天真。普遍來說男生好動，一高興起來較難控制；女生安靜。其中有一位孩子學障兼過動；另有一位較內縮怕失敗，有時需多方引導，方能參與班級活動。
2. 學生座位原為個別單桌，綜合課會進行分組併桌，以四~五人一組進行討論。部分學生容易分心，對於綜合活動課的概念模糊，尚未建立聆聽、分享、討論的習慣。

教材分析

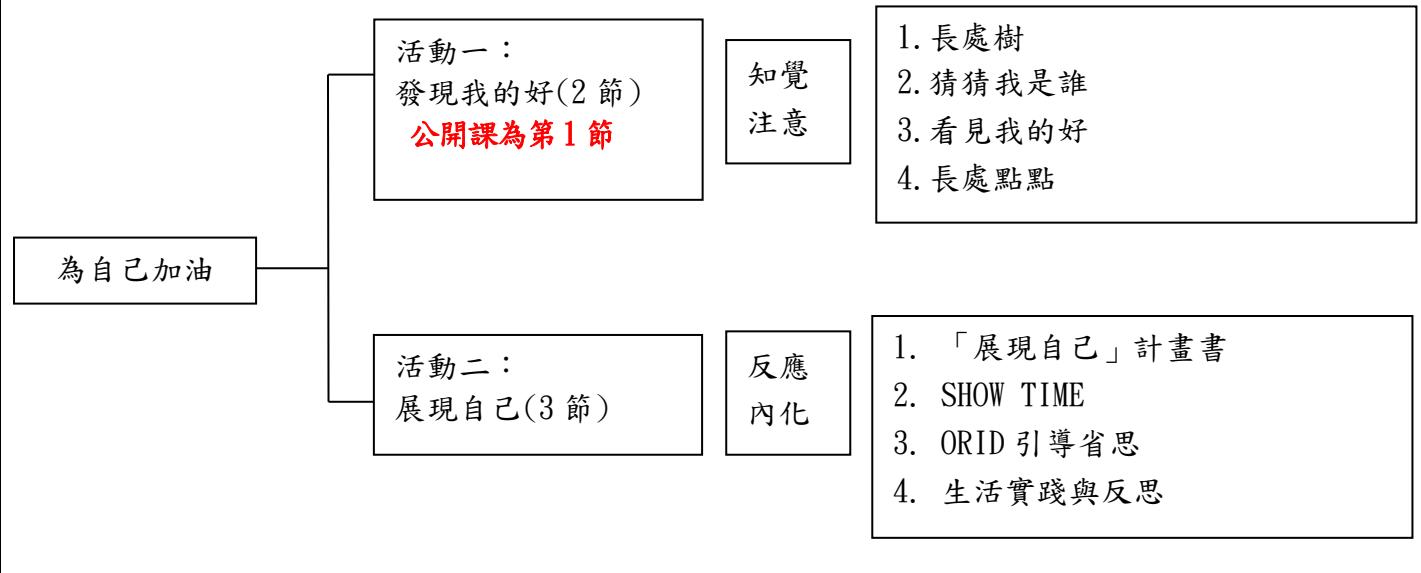
1. **學習經驗:**前兩個單元已探索過自己的興趣專長，學習情緒辨識與處理，本單元接續進行「展現自己的長處，學習接納與欣賞自己」。進一步的「悅納他人」學習，將於第三學習階段導入。
2. **結合學校行事曆:**配合本校的生命教育活動，引導積極看待自己的長處。
3. **教學策略與方法:**運用長處樹、體驗學習、同儕回饋、Johari Window、規劃執行表、ORID 焦點討論法、心情卡片、實際紀錄表等方法串聯學習內容，透過各項活動體驗後的分享回顧，進行引導反

思，將所學內化。

4. 學習脈絡：

- (1) 單元設計從「發現我的好」出發，從他人和自己的角度覺察自己的優點。
- (2) 透過實際展現長處的歷程中，看到與再次確認自己的好。
- (3) 透過生活實踐歷程的回顧與省思，學生對自己的長處有更進一步的認識與應用，更知道可以如何展現在生活中。

課程架構



二、教學流程與評量

活動名稱	活動流程	評量方法與目標
【活動一】 發現我的好	<p>1. 長處樹-知道有哪些長處</p> <p>2. 猜猜我是誰-找一位同學，額頭上貼一張卡片寫上一位同學的名字，各組同學輪流敘述長處，讓這位同學猜猜看是誰。</p> <p>3. 看見我的好-發下「發現我的好」學習單，先完成自己的那格，同學起立站到其他同學的位子後，寫上那位同學的長處。</p> <p>4. 長處點點 - 透過將長處用有顏色的點點加以區分，可以知道哪些人長處外顯；有些人不清楚自己的長處，但透過別人的回饋，可以發現自己的優點；有些人默默地隱藏自己，未展現出自己的長處。</p>	<p>實作評量: 能參與探索自我的活動(D)</p> <p>口語評量: 覺察自己的長處並分享感受 (C)</p> <p>口語評量: 能覺察自己的長處並分享感受。(C)</p> <p>紙筆評量: 能覺察自己的長處並分享感受。 發現我的好學習單(C)</p>

【活動二】 展現自己	<p>1. 擬定「展現自己」計畫書-規劃步驟及實施期程，思索要以何種方式和那些演練來好好展現長處。</p> <p>2. SHOW TIME-展現自己的長處給夥伴，並請同組其他夥伴簡單的進行體驗。</p> <p>3. ORID 省思-看到他人和自己長處的展現，分享感受、想法與發現，亦談談自己努力準備的歷程，及簡單體驗他人長處後的心得與收穫。</p> <p>4. 生活實踐與反思-進行一週的實踐後做紀錄，透過引導反思，思考實踐後的感覺、想法及影響。</p>	紙筆評量： 「展現自己」計畫書(B) 實作評量： 能探索自己的長處，並表達自己的想法與感受。(B) 實作評量： 能探索自己的長處，並表達自己的想法與感受。(B) 高層次紙筆評量： 能主動展現自己的能力與長處，並分享在生活中的應用。(A)
-----------------------------	---	---

三、評量標準與評分指引

內容標準		表現標準				
主題	次主題	A	B	C	D	E
自我發展	自我探索	能主動展現自己的能力、興趣與長處，並分享在生活中的應用。	能探索自己的能力、興趣或長處，並表達自己的想法與感受。	能覺察自己的興趣並分享感受。	能參與探索自我的活動。	未達D級
本評量評分指引		能主動展現自己的能力與長處，並分享在生活中的應用。	能探索自己的長處，並表達自己的想法與感受。	能覺察自己的長處並分享感受。	能參與探索自我的活動。	未達D級

(一) 學習目標、學習紀錄與評量工具對照表

備註：學習紀錄為課堂參與歷程的資料

活動名稱	學習目標	學習紀錄	評量工具
【活動一】 發現我的好	能覺察自己的長處並分享感受。	「優點之窗」學習單	「發現我的好」學習單

【活動二】 展現自己	1.能探索自己的長處，並表達自己的想法與感受。 2.能主動展現自己的長處，並分享在生活中的應用。	「展現自己」計畫書 - 預計使用方法、我的紀錄 我的長處 - 實踐紀錄表	「展現自己」計畫書 我的長處 - 實踐紀錄表
-----------------------------	---	---	---------------------------

學習活動設計

活動名稱	活動流程	時間	教學資源	評量方法
【活動一】 發現 我的好	<p style="text-align: center;">第 1-2 節 (公開課為第 1 節)</p> <p>1. 長處樹 長處樹上有許多的長處葉，我們一起來看看有那些長處？ (1) 每人寫 3 張長處，完成後貼到樹上 (2) 各組輪流檢視後(不重複)，貼到黑板的長處樹上。 (3) 共同檢視和認識這些長處(不重複)。</p> <p>4. 猜猜我是誰- 從剛剛的長處樹你們已經知道和認識很多長處。 (1) 找一位同學，額頭上貼一張卡片寫上一位同學的名字，各組同學輪流敘述長處，讓這位同學猜猜看是誰。 (2) 請各組思索這個同學的長處，用便利貼寫下五個。 (3) 請各組孩子輪流敘說長處，讓台上這位同學收集訊息，猜猜額頭上的人名是誰。依此種方式進行 2-3 輪。 (4) 教師提問：為什麼你們猜得到? (若有猜不出的，可問為什麼猜不出) (5) 教師說明：從剛剛大家的描述發現大家對同學有一定程度熟悉，所以可以列舉長處。你們之所以猜得到，也是因為有這些長處，形成了這個人的獨特性。 (6) 想想看，你也具備那些長處，形成了自己的獨特性？</p> <p>3. 看見我的好 (1)黑板上是網路上爸爸媽媽們寫給自己的孩子 10 個長處，現在試著想想看，自己有那些長處。 (2) 發下「發現我的好」學習單 (3)分四格摺起來，先完成自己的那格</p>	80'	1. 板子*6 2. 彩色筆*6 盒 3. 便利貼*6 4. 「發現我的好」學習單 5. 10 個優點	實作評量： 能參與探索自我的活動 (D) 口語評量： 覺察自己的長處並分享感受 (C)

<p>(至少三個)。</p> <p>(4) 將自己的那格摺起來，每個人起立站到同學的位子後，寫上那位同學的長處。</p> <p>(5) 再換一次，換到不同的同學位子上，寫上長處。</p> <p>(6) 家人、老師的那三部分，請利用下課與回家時間訪談完成。</p> <p style="text-align: center;">-----第一節課結束-----</p> <h4>4. 長處點點</h4> <p>(1) 發下已完成的「發現我的好」學習單，請學生細讀。</p> <p>(2) 教師提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> A. 大家寫的長處有哪些是我自己也這麼覺得的，請貼上紅點點。 說說看你的長處被大家肯定，你覺得…？ B. 大家寫我的長處，有哪些是我沒發現的，請貼上黃點點。 說說看別人看到你自己不知道的長處，你覺得…？ 看到這些黃點點，你想到甚麼？ C. 我有哪些長處，是別人沒有發現的？請貼上藍點點。 說說看你的長處還沒被別人發現，你覺得……） D. 發下「長處點點」學習單做紀錄 E. 為何有些長處會被看見？ F. 為何有些長處「沒」被看見？ <p>(3) 小結：透過自己和別人寫的長處，有些長處你知道了，有些別人不知道，也有些透過別人的敘說，你現在知道了，更清楚自己了。</p> <p>(4) 現在分為四區，扁帶呈十字型，紅點點在3個以上的占紅區（開放區），黃點點在3個以上的占黃區（盲區），藍點點在3個以上的占藍區（隱藏區）。</p> <p>參考資料：Johari Window 周哈里窗</p> <ul style="list-style-type: none"> A. 站在這區，你想到了甚麼？請和同區的同學兩兩配對分享。 (說的時候先說你的長處是甚麼，和你在這區你想到？) B. 這三個區，你覺得分別代表了甚麼意思？ 如果你要為這區命名，你會命名甚麼？ C. 小結：有些人長處外顯；有些人不清楚自己，但透過別人的回饋，可以發現自己的 		<p>口語評量： 能覺察自己的長處並分享感受。 (C)</p> <p>紙筆評量： 能覺察自己的長處並分享感受。 發現我的好學習單(C)</p>
---	--	---

<p>【活動二】 展現自己</p>	<p>優點；有些人默默地隱藏自己，未展現出自己的長處。</p> <p>D. 這些長處中，如果有機會展現，你最想展現的是哪一個？為什麼？請和同區的夥伴分享。</p> <p>-----第二節課結束-----</p> <p>第 3-5 節</p> <p>前言</p> <p>在上一次課程中，我們發現了自己長處，現在請同學們思考一下，如果我們要「表現一個自己長處」，例如：很會編辮子、會搭帳棚、會彈鋼琴、台語很溜……等，你會做甚麼呈現？</p> <p>提示：可以現場表演、錄一段影片、照片、紙筆記錄…</p> <p>1. 擬定「展現自己」計畫書</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 請每個人寫一個預定展現的長處，並擬定具體作法。 (2) 規劃實施期程與準備工作。 (3) 小組分享計畫書，確認實施的可能性，並進行修改。 (4) 大團體分享：每組推派一位做整體簡要說明。 (5) 請準備同學也能做的簡單體驗，如展示的翻花繩，也請幫同組同學再準備 3~4 套用具。 <p>回家作業：說明「我的長處-實踐紀錄表」的作法。</p> <p>-----第三節課結束-----</p> <p>2. SHOW TIME</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 每一位同學 1 分鐘在同組中展現自己的長處，依序輪流展示。 (2) 每人 1 分鐘請同組其他夥伴簡單的跟著體驗。 3. 每組找 1-2 位在大團體中表現自己的長處。 <p>3. ORID 省思</p> <ul style="list-style-type: none"> 0. 在剛剛的 SHOW TIME 你看到甚麼？記得甚麼？ R. 哪一個表演令你印象深刻？ 你的感覺是？(驚訝/驚喜/好奇…) I. 為什麼會有這樣的感覺？ 所以這和你之前認識和知道的她/他有不同嗎？ 看到他的展現，你想到…？ (亦請被點到的同學說說自己努力的經驗和準備的歷程) 	<p>120'</p> <p>「展現自己」計畫書</p>	<p>實作評量： 能探索自己的長處，並表達自己的想法與感受。(B)</p> <p>紙筆評量： 「展現自己」計畫書(B)</p> <p>實作評量： 能探索自己的長處，並表達自己的想法與感受。(B)</p>
------------------------------	---	------------------------------	--

<p>從他的敘述你發現?</p> <p>D.自己也簡單的體驗過後，你感覺如何? 有沒有自己覺得做得還不錯、有興趣的? 有想採取甚麼行動嗎?</p> <p>回家功課:請回家完成「我的長處-實踐紀錄表」上半部的實踐紀錄。</p> <p>-----第四節課結束-----</p> <h4>4. 生活實踐與反思</h4> <ul style="list-style-type: none"> (1) 進行一週的實踐後做紀錄 (2) 拿出「我的長處-實踐紀錄表」兩兩分享紀錄表內容。 (3) 教師提問 <ul style="list-style-type: none"> A.拿出心情卡，引導孩子說說實踐完後的感受。 B.如果再來一次，你想修正上面三項中的哪一項? C.實踐完以後，你覺得很棒的是? D.對你的影響是? E.給自己評分(10顆星是最棒) F.想送給一句話是? <p>總結</p> <p>在五節課結束後，你對自己的長處更了解了，在發現和了解自己的長處中，我們可能看到了另一面的自己；也在長處的展現過程，重新確認自己很棒的地方，在生活中展現後，你可能也發現大家對你有不一樣的感覺或看法。未來希望所有人的長處持續的在自己的生活中展現，你將會看到更好的自己。</p> <p>-----第五節課結束-----</p>	<p>1. 我的長處-實踐紀錄表 2. 心情小卡</p>	<p>高層次紙筆評量:能主動展現自己的能力與長處，並分享在生活中的應用。 (A)</p>
---	----------------------------------	---

發現我的好

班級: _____ 座號: _____ 姓名: _____

請家人、好朋友、老師和自己說說自己表現好的地方(優點或長處)，寫完以後記得簽名喔~

(需舉例說出具體行為或表現，我們自己才會更清楚知道，例如:熱心助人，在下課時幫助大雄寫不會的數學功課)

家人: _____

好朋友: _____

家人: _____

好朋友: _____

發現我的好

老師: _____

自己: _____

老師: _____

自己: _____

長處點點

班級：_____

座號：_____

姓名：

有哪些長處是你知道別人也知道的？有哪些是你知道但別人不知道的？又有哪些是別人知道但你自己不知道的呢？請寫下你的感覺與想法。

未知區 - 你覺得你可能還有甚麼優點是？

我的長處還沒被別人發現，我覺得…

隱藏區 -

我有哪些長處是
別人沒有發現的？

盲區 -

大家寫我的長處，
有哪些是我沒發現的？

開放區 -

大家寫的長處有哪些
是我自己也這麼覺得的？

別人看到我自己不知道的長處，我覺得…

我的長處被大家肯定，我覺得…

「展現自己」

我要展現的長處：_____

我預計展現的方式是：_____

具體做法：_____

我的紀錄

日期	執行內容與狀況
____月____日 星期() 我的準備工作	
____月____日 星期() 我的準備工作	
____月____日 星期() 我的準備工作	
同學也能做的演練，我準備了…	

這次的展現有達到你的目標嗎？_____，因為_____

在這次的表現中，我感覺_____

給自己的展現評分：☆ ☆ ☆ ☆ ☆☆ ☆☆ ☆

我覺得自己做得不錯的地方是_____

我想跟自己說(讚美自己或幫自己加油打氣的一句話)_____

我的長處-實踐紀錄表

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

1. 長處：	展現時間：月 日
展現方式：	
2. 長處：	展現時間：月 日
展現方式：	
3. 長處：	展現時間：月 日
展現方式：	

實踐省思

1. 實踐完後我感覺 _____ 因為 _____。
2. 如果再來一次，我想修正上面三項中的哪一項？_____，
修正的部分是 _____。
3. 實踐完以後，我覺得很棒的是 _____，
對我的影響是 _____。
4. 給自己的實踐的狀況評分： ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
5. 給自己的一句話 _____。