附件二

**彰化縣永靖鄉永靖國民小學 111 學年度入班觀課課程簡案**

教學活動設計

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 領域/科目 | | 健康與體育領域 | | | 設計者 | | 林元媛 | |
| 主題(單元)名稱 | | 單元二 人際加油站 | | | | | | |
| 實施年級 | | 六 | 節次 | 1 | 教學時間 | | 40分 | |
| 教材資源 | | 電子書、影音設備、康軒健康與體育領域第十一冊(6上) | | | | | | |
| 總綱核心素養 | | A1身心素質與自我精進  C2 人際關係與團隊合作 | | 領綱核心素養 | 健體-E-A2  具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 | | | |
| 學習重點 | | 學習表現 | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  2a-Ⅲ-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。  3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。  3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | | | | | |
| 學習內容 | Db-Ⅲ-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。  Fa-Ⅲ-2 家庭成員的角色與責任。  Fa-Ⅲ-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 | | | | | |
| 學習目標 | | 1.了解家庭對於人際發展的重要性。  2.學習增進人際互動的技巧。  3.分辨不同行為對人際關係的影響。  4.了解拒絕的原則。  5.自我檢視影響人際關係的因素。  6.學會化解衝突的原則。 | | | | | | |
| 教學歷程/活動設計 | | | | | | | | |
| 學習目標  代號 | 教 學 活 動 | | | | | 時間 | 教學  資源 | 學習成效評量方式 |
|  | 1. 準備活動   ㈠教師說明**「家庭」是發展人際關係的第一個舞臺**，家人間良好的互動可以增進家庭和諧，也可以培養處理人際問題的能力，並以課本第38～39頁小智與家人相處的情形為例，帶領學生了解增進家庭互動的方法。  ㈡教師向學生說明，與家人**互動的方法**可以運用在同學之間的相處，若懂得關心並尊重同學，不僅可以維繫彼此的友誼，人際關係也會變得越來越好；接著，請學生分享同學間相處的感動經驗。  貳、導入活動  ㈢教師說明**避免**以偏差的角度看待他人，請參閱41頁。  1.**刻板印象**：這是先入為主的偏見，容易造成與人相處時產生似是而非的看法，例如：認為個子高的人一定很會打籃球。  2.**投射作用**：這是以自我為中心，將自己的好惡加諸他人身上，例如：自己喜歡吃炸雞，不喜歡吃蔬菜，就認為別人也喜歡吃炸雞，不喜歡吃蔬菜。  3.**以偏概全**：這是以片面的特質推論整體的情況，會造成只注意到某人的一項特質，而忽略其他的優缺點，例如：認為功課好的人，其他方面的表現也一定很好。  ㈣教師說明良好的互動是建立友誼最好的方式，並請學生閱讀課本第42～43頁內容，進一步了解「增進人際**互動**的技巧」。  1.**製造接觸的情境**：加入各類團體、參加不同的活動，可以增加認識新朋友的機會。  2.**物以類聚**：接近和你興趣相近的人。  3.自我介紹：加入新團體時，主動介紹自己，例如：名字、綽號或興趣等，加深他人的印象。  4.**談天說地**：聊聊出遊趣事、活動展覽或分享好書等，增進彼此的互動。  5.**關心他人**：適時透過行動和言語，表達對他人的關懷。  ㈤教師搭配課本第47頁，說明「**拒絕**的原則」。   1. 原則一：   以**真誠的態度**說明無法接受的原因，讓對方了解你的難處。   1. 原則二：   清楚表達拒絕的想法，**不使用負面的用詞**，並且確定對方接收到你傳達的訊息。   1. 原則三：   以**同理心**與對方溝通，提出替代的方案，盡量讓彼此都感到滿意。  ㈥教師搭配課本第50～51頁，帶領學生了解「**化解衝突**的原則」。   1. 原則一：   立即**閉嘴**不說或離開衝突現場，冷靜自己的情緒。   1. 原則二：   **接受**並發洩自己的情緒，絕不逃避或否定**情緒的存在**。   1. 原則三：   **表達自己**的看法，並確定對方了解自己的意思。   1. 原則四：   **傾聽對方**的看法，並確定自己了解對方的意思。   1. 原則五：   了解彼此的看法後，**共同思考**多種解決的方法。   1. 原則六：   共同選擇**適合**的**方法**執行，並檢討是否能化解衝突。  叁、展開活動  **正向心理學**-  你是否覺得你的人生總是活在別人的期待裡？  又或者生活好像擁有很多，但是還是感覺不到幸福感呢？  今天的影片我們將通過【被討厭的勇氣】影片，  一起走進內心深處，尋找獲得幸福的勇氣吧！  影片欣賞：  <https://www.youtube.com/watch?v=ld494pyJL-I&t=364s>  【被討厭的勇氣】 | 阿德勒的個體心理學 |  如何讓自己變得更幸福？  各節重點：  00:00 我們的不幸 是我們自己選擇的(4:34)  01:32 一切煩惱都來之人際關係(6:09)  06:09 學習割捨別人的課題(8:01)  08:04 與他人建立共同體(9:57)  10:00 人生沒意義 認真的活在當下(11:17)  肆、綜合活動  ★學習單-人際關係學習單  依據自己的感受圈選認同的文字陳述，或是自己書寫在其他的欄位上。  ★111上學年健康八頁小書製作~~~  依照本學期單元二 人際加油站、單元四 聰明消費學問多、單元六 非常男女大不同，從中選取題材製作，以繪畫或文字呈現皆可。  封面以及背面可以自由設計，以正向能量為設計導向。  【課程活動 結束】 | | | | | 15分  15分  10分 | 課本  影片  4開圖畫紙  小書製作概念 | 閱讀與  朗誦重點  學習單  小書製作 |