

用  良品～  
學思達品格小學堂

臺北市光復國小學思達教學團隊  
宋雅妘

# 目錄 ▶

- ▶ **第一部分** 前言
- ▶ **第二部分** 體驗活動（自信）
- ▶ **第三部分** 體驗活動（正向思考）
- ▶ **第四部分** 總結與資源分享

# 第一 部分



## 第一部分 前言



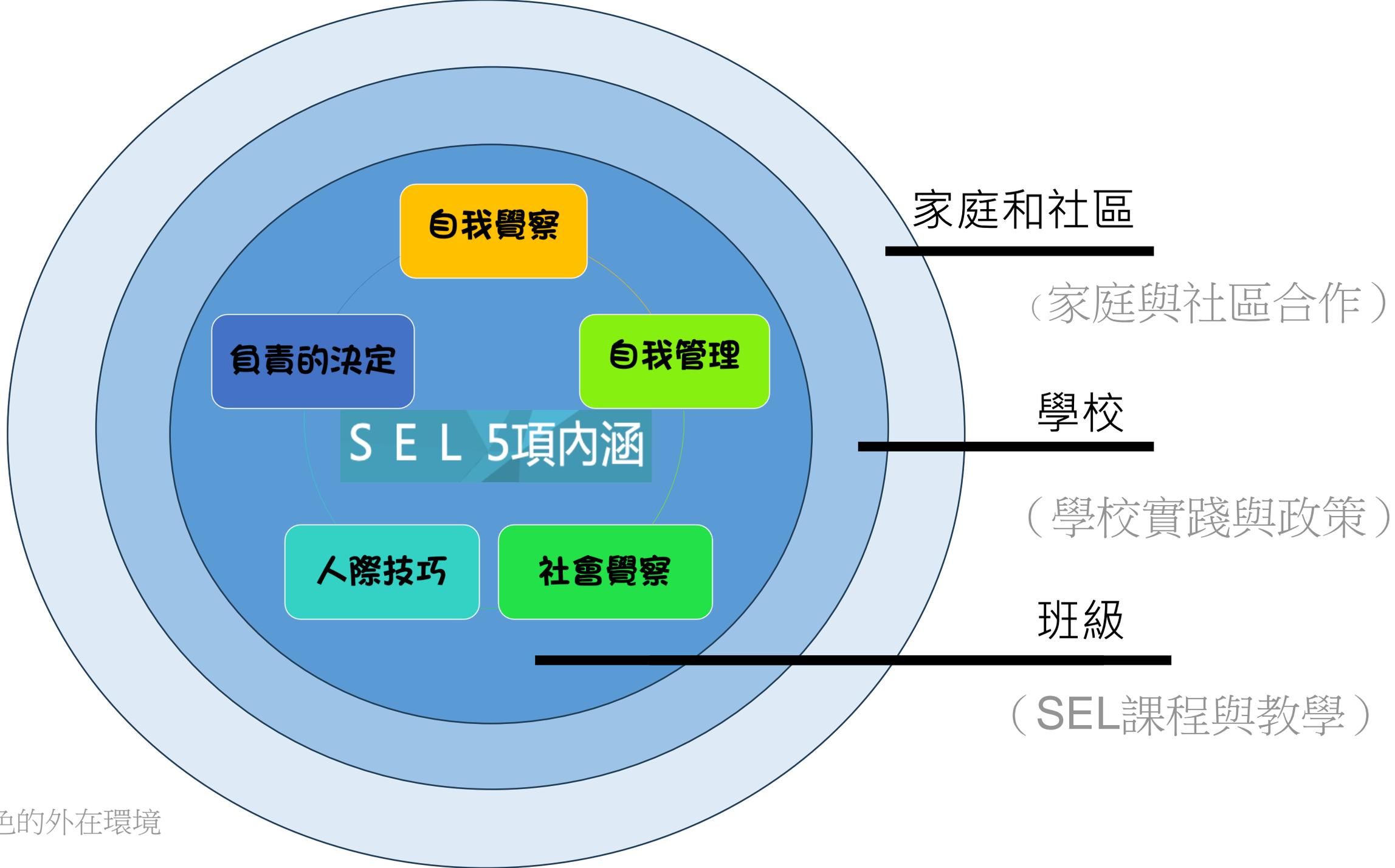
認識 S E L



學思達品格教育



進流程：學思達教學



藍色的外在環境

# S E L 5項內涵與對應之品格講義



## 自我覺察

認識自己  
覺察情緒  
清楚自己的價值

正向思考  
自信  
自愛



## 自我管理

執行能力  
正視挫折  
自我激勵

專注  
恆毅力  
自信



## 社會覺察

同理他人  
尊重他人  
包容異己  
欣賞差異

尊重  
感恩



## 人際技巧

專心傾聽  
真誠表達  
衝突管理

尊重  
專注



## 負責的決定

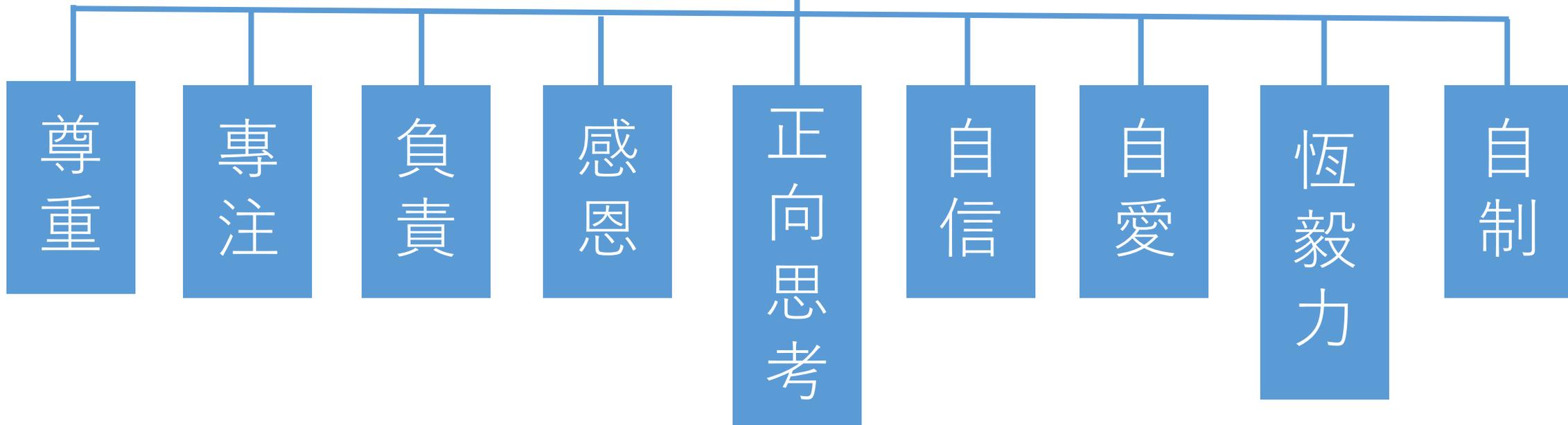
問題分析  
提出解決方案  
進行反思

負責  
誠信  
自制 ( 品格  
123 )

# ▶▶ 兩大基金會攜手合作



+





# 課程融入

薩提爾

學思達教學  
(自學&思考&表達)

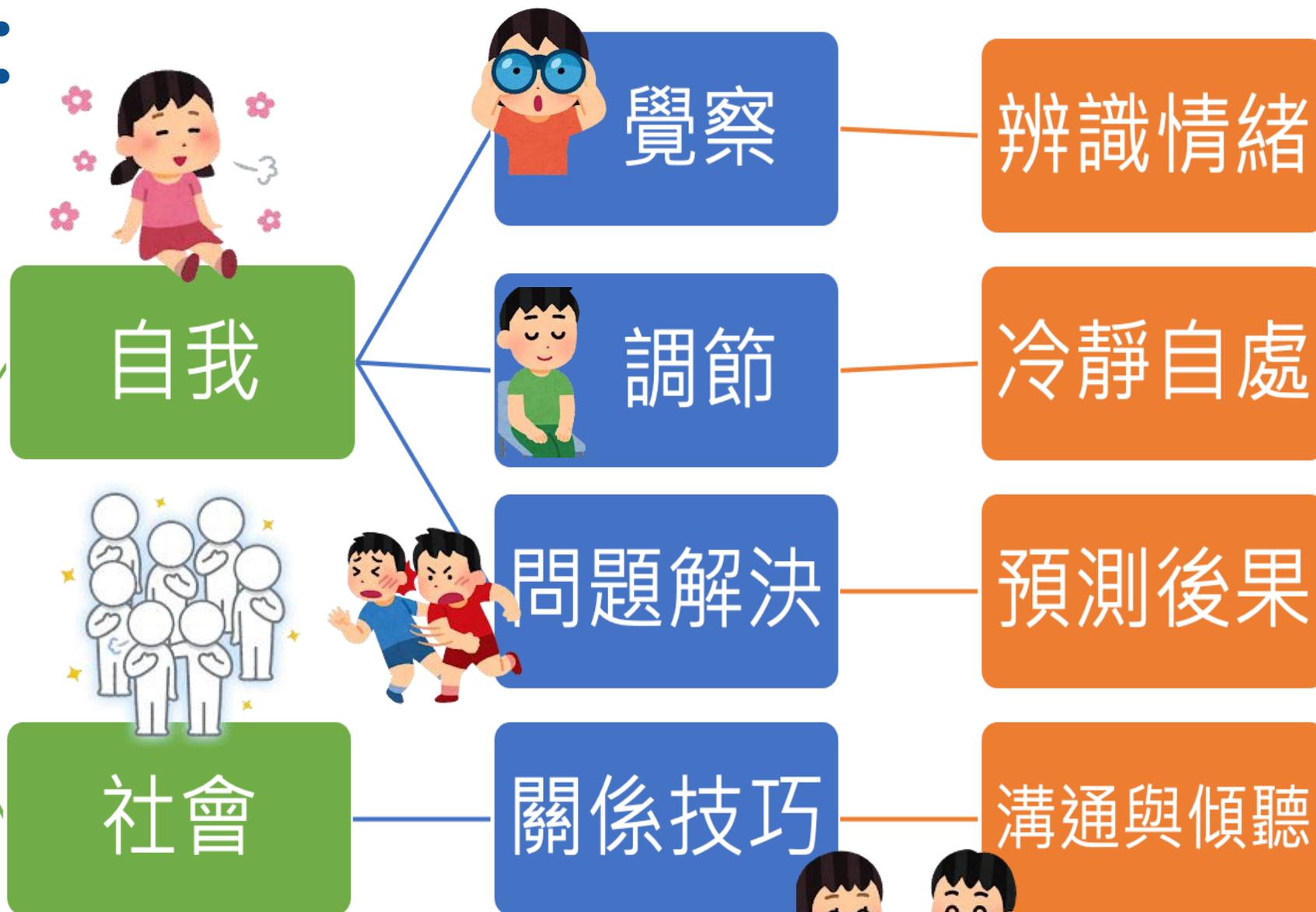
宏達原始教案

正念  
(mindfulness)

7 habits



# 課程目標：



# 學思達教學

學思達講義

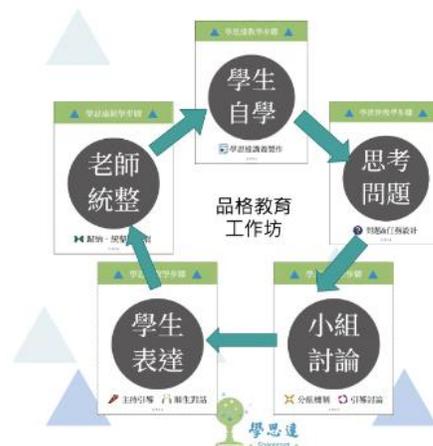
自學引導

知識輸入

學思達五環

靈活變化

課堂流程



# 第二 部分



## 第二部分 品格教育體驗活動



自信



# 學思達品格講義



監製：學思達教育基金會 | 原始教案支持：宏達基金會 | 講義重新設計：宋雅媛 老師

講義閱讀學習指引 自學、 共學&討論、 表達、 老師統整

### 【自我與生涯發展】

學習表現：1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。

學習內容：Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。

### ☆活動一 課前導讀 ( 自學文章) (時間5分鐘)

#### 任務一 什麼是自信

1. 自信是自我肯定的信念，信任自己，對自我具有信心。
2. 自信是一種主觀地感覺——感覺對方是不是對自己過去所做、正在進行或是即將開始的事情有十足把握，並散發出「我知道自己能做什麼」的氣勢。
3. 真正自信的人並不是「自認完美」，而是他們永遠接受自己真實的樣子。

(摘錄自教育部辭典)

#### 自信的特質

- 肯定自己的價值：不需要勝過他人，或得到他人的讚賞，才能自我肯定。
- 不會吹噓長處：不斷高調宣揚優點與功績，是缺乏自信的證明。真正自信的人，只會和理念一致、心靈相合的人分享成就。
- 面對困難不逃避：面對失敗，承認錯誤，遇到困難，也不會因為害怕而逞強，懂得尋求他人協助，從每一次的失敗經驗中成長。
- 欣賞他人也接受批評：看見他人的優點、樂於聽取建議。遭受批評時，內心不會受打擊而失去自信，理性思考，認識自己的不足，學習變得更好。
- 了解並接受自己的每個模樣：以客觀的角度看待自己，接納自己的長處與不足之處，也能坦誠面對自己的缺點並積極補足。
- 勇於接受挑戰：挑戰來臨時，有自信的人會先試了再說，唯有親身實踐，才知道自己究竟行不行。

### ☆活動二 你比自己想像的更好 自學、 共學&討論、 表達 (觀看與討論時間:35分鐘)

#### 任務一 你的選擇

##### 活動說明：

請全班同學離開教室在走廊等待，老師則利用3分鐘的時間，在教室前門口貼上「很美(很帥)」的A4紙張，後門貼上寫上「一般」的A4紙張。老師布置完畢後，請同學根據紙條上的說明，請認真選擇你心目中對自己的看法。認為自己「很美(或很帥)」者從前門進入。認為自己「一般」者，便從後門進入。



<https://reurl.cc/AA3laK>

# 自信

增加自信

檢視自信的程度

體驗活動

影片：我的美我相信

卡住的關卡

解決自我設限

知道影響自信的因素

體驗活動

影片討論

## 任務一 你的選擇



### 體驗活動

#### 活動說明：

請全班同學離開教室在走廊等待，老師則利用3分鐘的時間，在教室前門口貼上「很美(很帥)」的A4紙張，後門貼上寫上「一般」的A4紙張。老師布置完畢後，請同學根據紙條上的說明，請認真選擇你心目中對自己的看法。認為自己「很美(或很帥)」者從前門進入。認為自己「一般」者，便從後門進入。



長相  
一般

很美  
很帥

# 接著，請觀看影片



請根據上述自學內容。思考以下問題：

思考  
問題

🔍 問題&任務設計

小組  
討論

👥 分組機制 🗣️ 引導討論

☆請根據問題，進行討論：🗣️ 共學&討論、🎤 表達

1. 在剛剛的活動中，最後你選擇從哪道門進入？請說一說你選擇的理由。
3. 在生活中，曾經有人對你的外表說了什麼，而讓你感到很受傷嗎？
4. 承上題，他們的言語會讓你產生什麼感覺或想法？

學生  
表達

請根據上述自學內容。思考以下問題：

☆請根據問題，進行討論：  共學&討論、 表達

1. 在剛剛的活動中，最後你選擇從哪道門進入？請說一說你選擇的理由。
3. 在生活中，曾經有人對你的外表說了什麼，而讓你感到很受傷嗎？
4. 承上題，他們的言語會讓你產生什麼感覺或想法？

# 接著，請觀看影片



# 思考 問題

❓ 問題&任務設計

© 學思達

請根據影片自學內容。  
思考以下問題：

5. 你曾經有和影片中的主角們有相同處境或想法的人請舉手。
6. 影片的最後主角們發現了什麼？讓主角們的想法有所轉變？你喜歡這個新發現嗎？



請根據影片自學內容。  
思考以下問題：

5. 你曾經有和影片中的主角們有相同處境或想法的人請舉手。
6. 影片的最後主角們發現了什麼？讓主角們的想法有所轉變？你喜歡這個新發現嗎？

# 學生 表達

主持引導 師生對話

## 孩子怎麼說：

樣子。它不會做別人規定的  
人說不美它就不美，  
它就美，不會因為別  
一種，你覺得它美，  
這件是，其實美不只  
影片，說的是關於美  
肯定，老師給我們看  
自信指的是對自己的  
。今天老師上的是  
。品格課：自信



# 學生 表達

主持引導 師生對話

## 孩子怎麼說：

品格課。今天上午第  
四節是品格課，我們  
看了一個影片，並討  
論一發表，最後也為  
一自信。這個單元做  
總。老師一再強調自  
信的人不是完美的人  
，而是接受自己不足  
的地方。

# 老師 統整

歸納 · 統整 · 拓展

© 學思達

## 我的美 · 我相信

【美從來不只一種，不做別人規定的樣子】

### 任務一 什麼是自信

1. 自信是自我肯定的信念，信任自己，對自我具有信心。
2. 自信是一種主觀地感覺——感覺對方是不是對自己過去所做、正在進行或是即將開始的事情有十足把握，並散發出「我知道自己能做什麼」的氣勢。
3. 真正自信的人並不是「自認完美」，而是他們永遠接受自己真實的樣子。

(摘錄自教育部辭典)



## 體驗活動

### 任務二 別人眼中的我

#### 活動說明：

老師事先準備空白名片卡與班級號碼籤，每個同學在籤筒中抽出兩張號碼籤，並拿兩張空白名片卡。請利用5分鐘的時間，先打開你抽中的號碼籤，並根據你平常對這兩個同學的觀察與相處，寫下同學的優點或是你對同學的發現。寫完後，請直接交給同學。拿到卡片的人，也要記得與同學致謝。

(PS不要書寫自己，如果抽籤抽中自己，請再與鄰座同學交換號碼籤)

思考  
問題

? 問題&amp;任務設計

小組  
討論

✂ 分組機制 ○ 引導討論

請根據上述自學內容。思考以下問題：

## ☆請根據問題，進行討論

1. 從同學寫給你的卡片文字敘述中，你發現了什麼？
2. 你相信同學眼中的你，也是真實自我的一部分嗎？
3. 承上題，卡片會讓你對自己的想法不同嗎？為什麼？

# 學生 表達

 主持引導  師生對話

各小組請派代表，發表問題：

## ☆請根據問題，進行討論

1. 從同學寫給你的卡片文字敘述中，你發現了什麼？
2. 你相信同學眼中的你，也是真實自我的一部分嗎？
3. 承上題，卡片會讓你對自己的想法不同嗎？為什麼？

# 學生 表達

 主持引導  師生對話

各小組請派代表，發表問題：

## ☆請根據問題，進行討論

1. 從同學寫給你的卡片文字敘述中，你發現了什麼？
2. 你相信同學眼中的你，也是真實自我的一部分嗎？
3. 承上題，卡片會讓你對自己的想法不同嗎？為什麼？

# 學生 表達

主持引導 師生對話

## 孩子怎麼說：

點 } 讓 } 到 } 人 } ) } 在 } ) } 的 } 小  
有 } 我 } 紙 } 眼 } 讓 } 紙 } 要 } 活 } 日  
很 } 知 } 後 } 中 } 他 } 上 } 把 } 動 } 今  
多 } 道 } ) } 的 } 知 } ) } 同 } 我 } 天  
 } 原 } 我 } 優 } 道 } 並 } 學 } 們 } 下  
gudo } 來 } 很 } 點 } 自 } 交 } 的 } 拿 } 午  
 } 我 } 開 } ) } 己 } 給 } 優 } 幾 } 品  
的 } 心 } 我 } 收 } 在 } 對 } 點 } 張 } 格  
優 } ) } 收 } 別 } 方 } 寫 } 紙 } 課



學生  
表達

主持引導 師生對話

## 孩子怎麼說：

我看到今天的品格課，  
 片，我一開始覺得這些  
 都是謊言，但是，當  
 老師請我上台說時，  
 才發現這些其實都是我  
 的優點，只是我都沒  
 發現，所以我以後努力  
 力的發現自己，讓自  
 己變得更有自信。  
 對自己要有更有自信  
 你還是有許多優點

# 學生 表達

主持引導 師生對話

## 孩子怎麼說：

品格課：自信：今天  
 下午的兩節品格課來  
 了兩位新月學和我們  
 一起上課，老師讓我們  
 們知道在別人眼中的自  
 是什麼樣子，<sup>然</sup>發表心  
 得和討論。自信是肯  
 定自己的優點，並接  
 納自己的缺點。  
 good



等下我會問妳幾個問題

# 請根據上述影片內容。思考以下問題：

▲ 學思達教學步驟 ▲

## 思考 問題

🔍 問題&任務設計

© 2014

▲ 學思達教學步驟 ▲

## 小組 討論

👥 分組機制 🗣️ 引導討論

4. 請觀察下面圖片，這兩張圖所畫的是同一個人，左右兩張圖片的差異是什麼？是什麼原因造成了這兩張圖的差異？



5. 如果你是圖片中的主角，你喜歡哪一幅自畫像？為什麼？

# 學生 表達

主持引導 師生對話

## 各小組請派代表，發表問題：

4. 請觀察下面圖片，這兩張圖所畫的是同一個人，左右兩張圖片的差異是什麼？是什麼原因造成了這兩張圖的差異？



(來源：Dove Real Beauty Sketches 維基百科)

5. 如果你是圖片中的主角，你喜歡哪一幅自畫像？為什麼？

學生  
表達

主持引導 師生對話

## 孩子怎麼說：

得這堂課很特別。我覺  
 我自信很重要。我覺  
 述的比較美。這告訴  
 美，因為別人把他描  
 己，但第二張畫比較  
 二張畫是別人描述自  
 是自已描述自己，第  
 畫一個個人。第一張  
 一個影片，是用素描  
 自信。我們看了  
 有人來觀課，我們上  
 今天下午我們班  
 品格課



學生  
表達

主持引導 師生對話

## 孩子怎麼說：

大家都覺得自己開始相貌，  
 到別人給自己的評價，  
 再交給本人，大家看後  
 同學的特徵，寫好後  
 老師請大家寫下其他  
 人選普通人，但今天的  
 帥哥美女，大部分還是  
 擇自己，是普通讓我們選  
 幾天，老師讓我在前  
 對自己有信心，我們是  
 的是自信，品格課  
 的，今天的品格課  
 真是收穫滿滿。

思考  
問題

小組  
討論

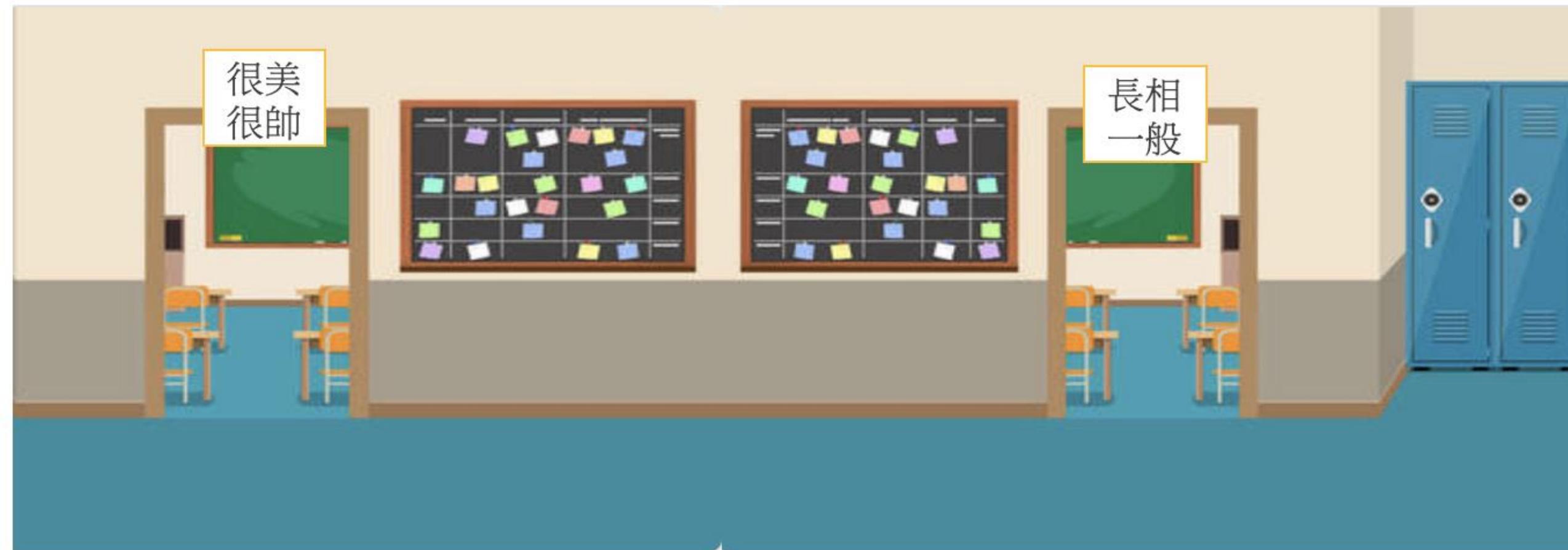
🔍 問題&任務設計

👤 分組機制    🗨️ 引導討論

如果再給你一次重新選擇的機會，  
這次，你會走哪一道門？  
為什麼？

很美  
很帥

長相  
一般



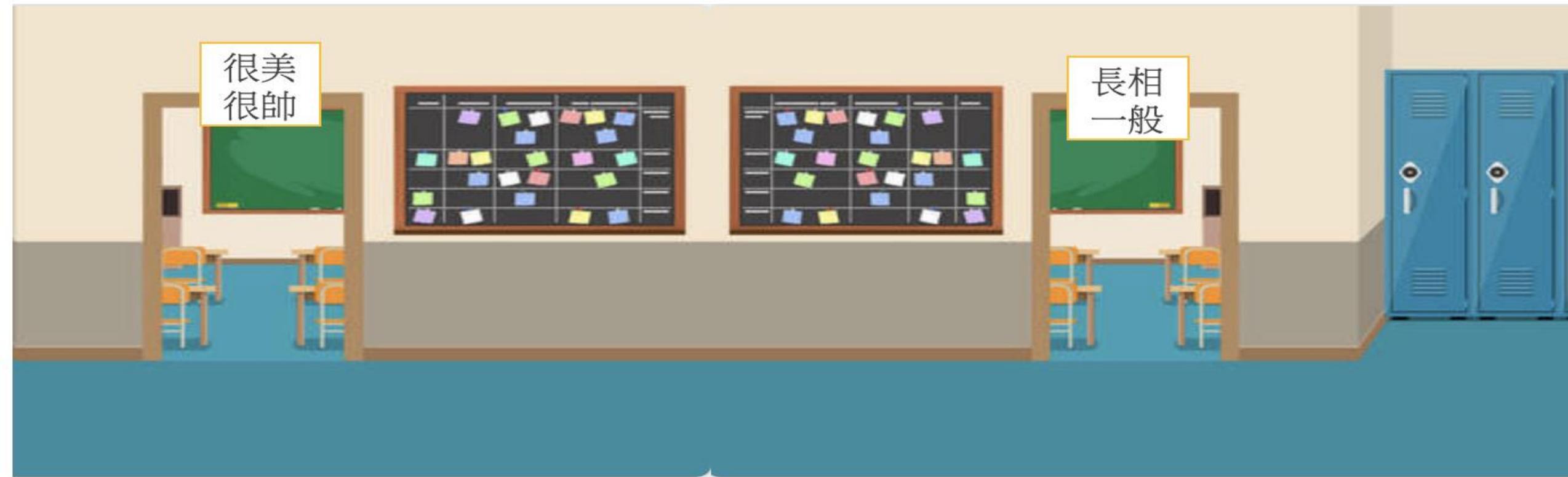
# 學生 表達

主持引導 師生對話

如果再給你一次重新選擇的機會，  
這次，你會走哪一道門？  
為什麼？

很美  
很帥

長相  
一般



# 老師 統整

歸納 · 統整 · 拓展

© 學思達

小結：影響自信的最大關鍵就在於我們的注意力。沒自信的人總將注意力放在他人身上，總是從他人的視角來看自己，一直攀緣他人的讚美和認同，所以成天忙於和別人比較，最後失落也失望。

而有自信的人，會將注意力放在自己身上，他們清楚了解自己。知道自己是誰、自己想要什麼、知道自己在做什麼的時候，自信心自然就會慢慢顯現。

## 😊 自信的特質

- 肯定自己的價值**：不需要勝過他人，或得到他人的讚賞，才能自我肯定。
- 不會吹噓長處**：不斷高調宣揚優點與功績，是缺乏自信的證明。真正自信的人，只會和理念一致、心靈相合的人分享成就。
- 面對困難不逃避**：面對失敗，承認錯誤，遇到困難，也不會因為害怕而逞強，懂得尋求他人協助，從每一次的失敗經驗中成長。
- 欣賞他人也接受批評**：看見他人的優點、樂於聽取建議。遭受批評時，內心不會受打擊而失去自信，理性思考，認識自己的不足，學習變得更好。
- 了解並接受自己的每個模樣**：以客觀的角度看待自己，接納自己的長處與不足之處，也能坦誠面對自己的缺點並積極補足。
- 勇於接受挑戰**：挑戰來臨時，有自信的人會先試了再說，唯有親身實踐，才知道自己究竟行不行。

## 單元總結

自信的定義：自我肯定的信念，敢於面對真實的自我，並且相信自我、展現自我。

## 行動大師我來做

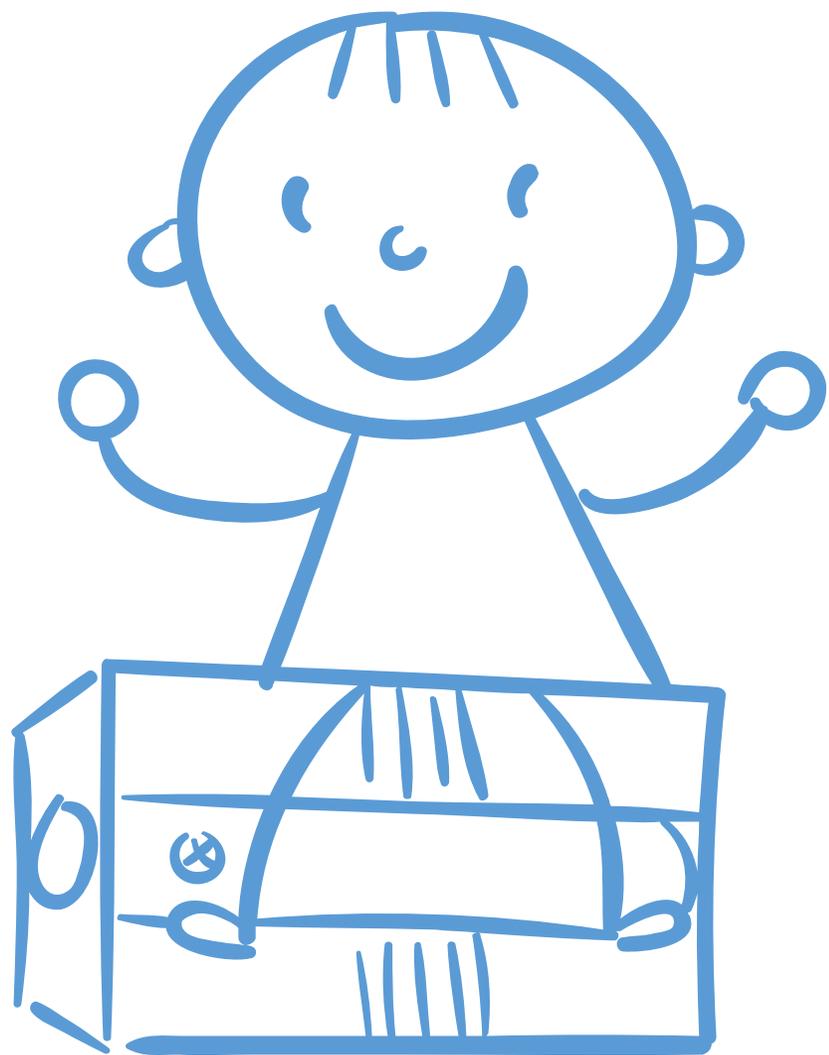
請勾選，在未來的生活中，你願意延續「自信」的行動：

- 我願意發自內心的相信自己，不需要勝過他人或得到他人的讚賞。
- 我願意保有自我價值的心態去理性思考別人的評價，坦誠面對自己。
- 我願意面對困難不逃避。

## 我的專屬行動

請列出最少一條(或更多)專屬於你的「自信」行動：

- 我願意 \_\_\_\_\_ ○
- 我願意 \_\_\_\_\_ ○
- 我願意 \_\_\_\_\_ ○



# 第三 部分



## 第三部分 體驗活動



正向思考



講義閱讀學習指引 自學、 共學&討論、 表達、 老師統整

#### 【自我與生涯發展】

學習表現：1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。

學習內容：Ad-II-2 正向思考的策略。

#### ☆活動一 情緒選邊站 ( 自學文章) 共學&討論、 表達 (時間20分鐘)

##### 活動說明：

- 老師準備很多張情緒詞卡。並將詞卡隨機發下，每位同學都可拿到1張情緒卡。
- 請同學針對你所拿到的「情緒」，根據牌卡，思考並找到3個不同的同學說明以下兩個問題：
  - 時間：「你何時會有這個情緒？」
  - 事情：「當時發生什麼事，讓你有這個情緒？」
  - (例如：我要分享的情緒是「快樂」，當我幫助別人的時候，我就會很快樂。昨天我幫老師發簿子，老師讚美我有服務的熱忱，讓我很快樂。)
- 提醒：分享時，兩件事提醒：要專注的聽別人分享；第二、別人分享完，要給予熱烈的掌聲3秒鐘。

每個人都有情緒，每天會經歷不同的事，而產生不同的情緒。情緒就是對事情的感受。從剛剛的分享中，我們知道情緒有很多，專家學者一般將情緒分為正面和負面，

正向情緒	負向情緒
高興、快樂、興奮、熱切、很好、驚喜、感激、激勵、安全、期望、盼望、期待、感動、感激、感謝、輕鬆、自在、自由、舒暢、舒服、親切、幸福、被愛、溫馨	悲哀、悲傷、傷心、哀傷、沮喪、尷尬、氣餒、害羞、丟臉、羞恥、慚愧、懊惱
被接納、被接受、被需要、被尊重、被肯定、被關心、被呵護、被包容、被了解、很安慰、很享受、很貼心	憂慮、擔心、沈重、想哭、驚訝、害怕、慌張、厭惡、討厭、不爽、憎恨、怨恨、被輕視、被忽視、壓迫感、無力感
	不公平、不舒服、不自在、不被愛、不受重視、不被尊重、莫名其妙、受傷害、酸酸的、悶悶的、無能為力

現在，請判斷手上的情緒詞卡是正向還是負向，請根據正負向分成兩組後坐下。



<https://reurl.cc/0EVLqM>

# 正向思考

ACTION

單元總結

How

正向思考

情緒選邊站

思緒聚光燈

哭婆婆和笑婆婆

WHAT

WHERE

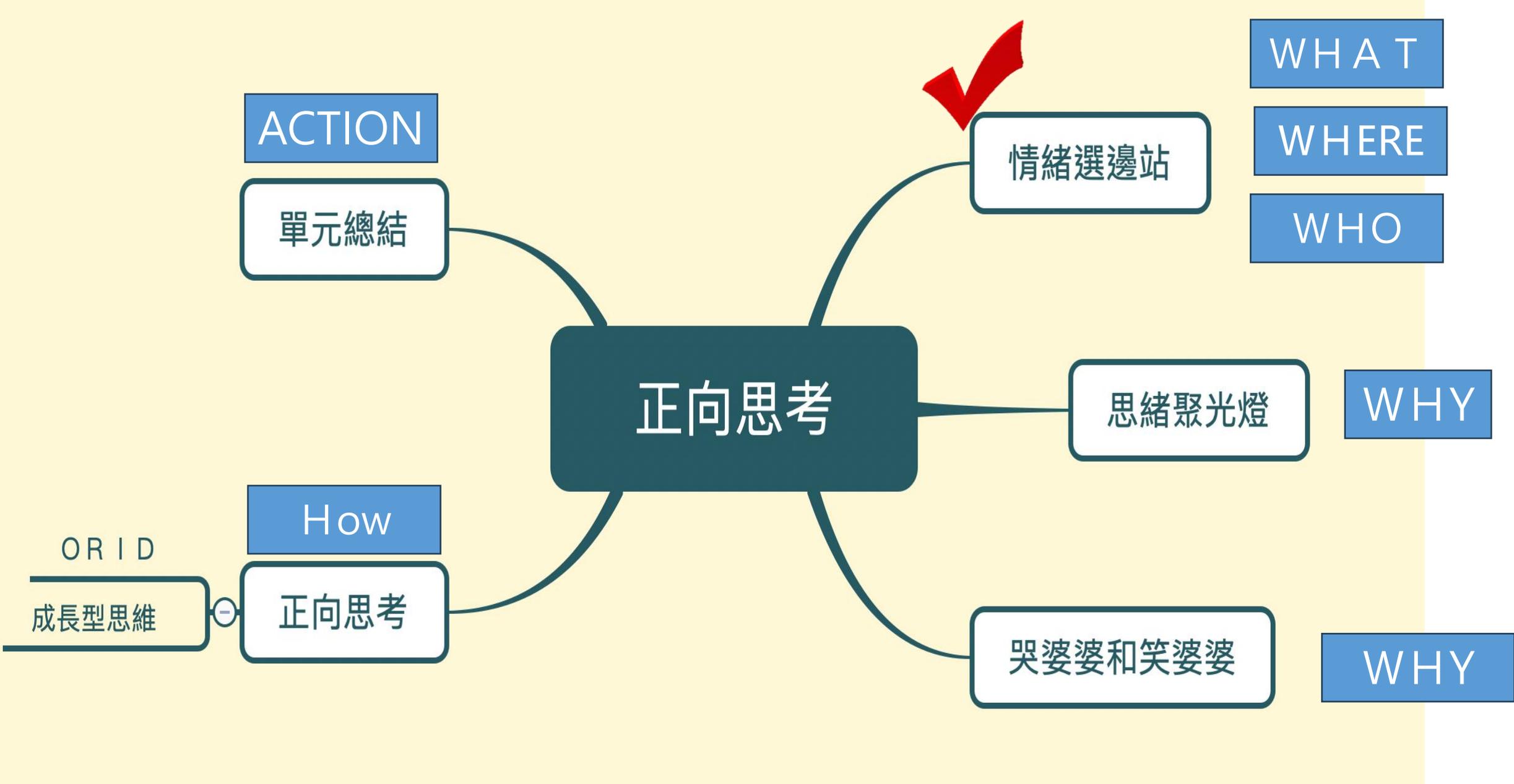
WHO

WHY

WHY

OR I D

成長型思維



## ☆活動一 情緒選邊站 (📖 自學文章) 🗨️ 共學&討論、🖋️ 表達 (時間20分鐘)

### 活動說明：

- (1) 老師準備很多張情緒詞卡。並將詞卡隨機發下，每位同學都可拿到1張情緒卡。
- (2) 請同學針對你所拿到的「情緒」，根據牌卡，思考並找到3個不同的同學說明以下兩個問題：  
時間：「你何時會有這個情緒？」  
事情：「當時發生什麼事，讓你會有這個情緒？」  
(例如：我要分享的情緒是「快樂」，當我幫助別人的時候，我就會很快樂。昨天我幫老師發簿子，老師讚美我有服務的熱忱，讓我很快樂。)
- (3) 提醒：分享時，兩件事提醒：要專注的聽別人分享；第二、別人分享完，要給予熱烈的掌聲3秒鐘。



## ★問題討論：

(1)我的情緒卡是什麼	( 組員分別口述 )
(2)什麼時間、什麼事件引發你產生這個情緒？	( 組員分別口述 )
( 3 ) 請拖曳將你們手上情緒圖卡做分類 ( 正向情緒或負向情緒 )	
正向情緒	負向情緒

每個人都有情緒，每天會經歷不同的事，而產生不同的情緒。情緒就是對事情的感受。從剛剛的分享中，我們知道情緒有很多，專家學者一般將情緒分為正面和負面，

### 正向情緒

高興、快樂、興奮、熱切、很好、驚喜、感激、激勵、安全、期望、盼望、期待、感動、感激、感謝、輕鬆、自在、自由、舒暢、舒服、親切、幸福、被愛、溫馨  
被接納、被接受、被需要、被尊重、被肯定、被關心、被呵護、被包容、被了解、很安慰、很享受、很貼心

### 負向情緒

悲哀、悲傷、傷心、哀傷、沮喪、尷尬、氣餒、害羞、丟臉、羞恥、慚愧、懊惱、憂慮、擔心、沈重、想哭、驚訝、害怕、慌張、厭惡、討厭、不爽、憎恨、怨恨、被輕視、被忽視、壓迫感、無力感、不公平、不舒服、不自在、不被愛、不受重視、不被尊重、莫名其妙、受傷害、酸酸的、悶悶的、無能為力

現在，請判斷手上的情緒詞卡是正向還是負向，請根據正負向分成兩組後坐下。

## ★問題討論：

(1)負向的情緒一定是不好的嗎？（口述）

(2)正向的情緒一定是好的嗎？（口述）

(3)如果一直用正向情緒去壓抑負向情緒，  
可能會產生什麼結果？

小結：  
有情緒是很正常的。



情緒是我們對事情的體驗  
和感受，沒有對錯之別。



只要能在尊重自己與他人  
的原則下，妥善表達情緒  
就可以。





**ANGER 憤怒**  
幫助我們對問題提出抗議





# ANXIETY 焦慮

向前看並做出計畫

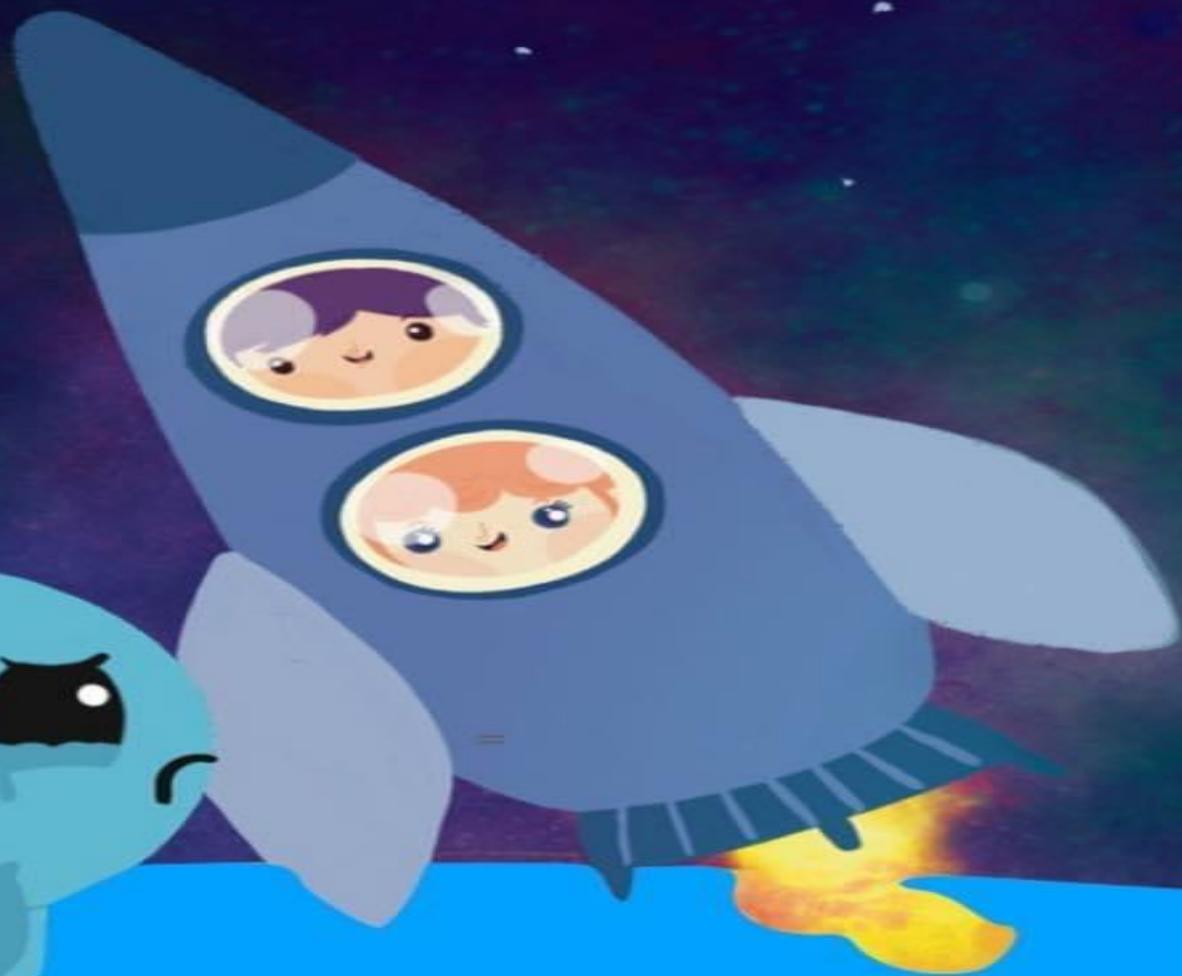




# FEAR 害怕

保護我們遠離危險





# SADNESS 難過

讓我們與心愛的人連結在一起





# DISGUST 厭惡

幫助我們拒絕不健康的東西





JOY 開心

提醒我們什麼才是重要的





# SURPRISE 驚訝

幫助我們集中注意力在新事物上





# TRUST 信任

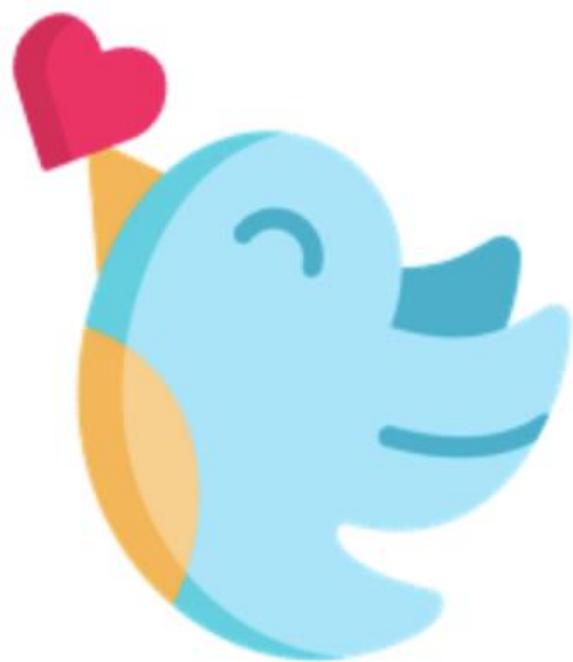
和幫助我們的人建立關係



## 說出情緒

才能有空間繼續感受不同事物

才能辨識與試著找出解決的方式



趣活

。動

很

有

情及的師進一一次元們。課  
緒什情，會行正我投一，  
。麼緒同先了向們上票開我今  
我時，學發一思選的表始們天品  
覺候說再下項考擇主決，在上格  
得會明根一活L的題下老上午課  
今有為據情動。主，一師品第  
天這何卡緒，我題而個讓格一  
的個以上卡老們是這單我課節

時到校  
認真  
打掃  
助人  
作業

# 很好的觀察、

是的、

以、只要有心就  
 把情緒處理得好  
 一定可以  
 情緒比較少  
 我相信用  
 易動怒、要處理  
 的情緒  
 且因為他們比較  
 好、而  
 情緒處理的比較  
 好、而  
 輕易動怒、就  
 會把情  
 ；相對的、如  
 果像不是  
 ；情緒處理得  
 沒那麼好、  
 人本來個性就  
 很狂、  
 人而異的。像  
 是有些  
 處理得好不好  
 是會因  
 我覺得處理情  
 緒

長章  
關閱

把小事鬧成大事。  
好處理情緒，才不會  
行動，例如道歉。好  
不正確？最後再做出  
剛自己做了什麼？正  
己冷靜。接著再想剛  
可以先深呼吸，讓自  
理情緒呢？第一，你  
緒會爆炸，該如何處  
有時，我們的情緒  
如何處理情緒

【今周刊】別逃避負面情緒 蔡康永：你應該擁抱它  
<https://www.youtube.com/watch?v=RzheVYMsqyQ>





Original: @realnasty  
Adaptado: @mamidientes

# 第四 部分



## 第四部分 總結與資源分享



結語



教學資源

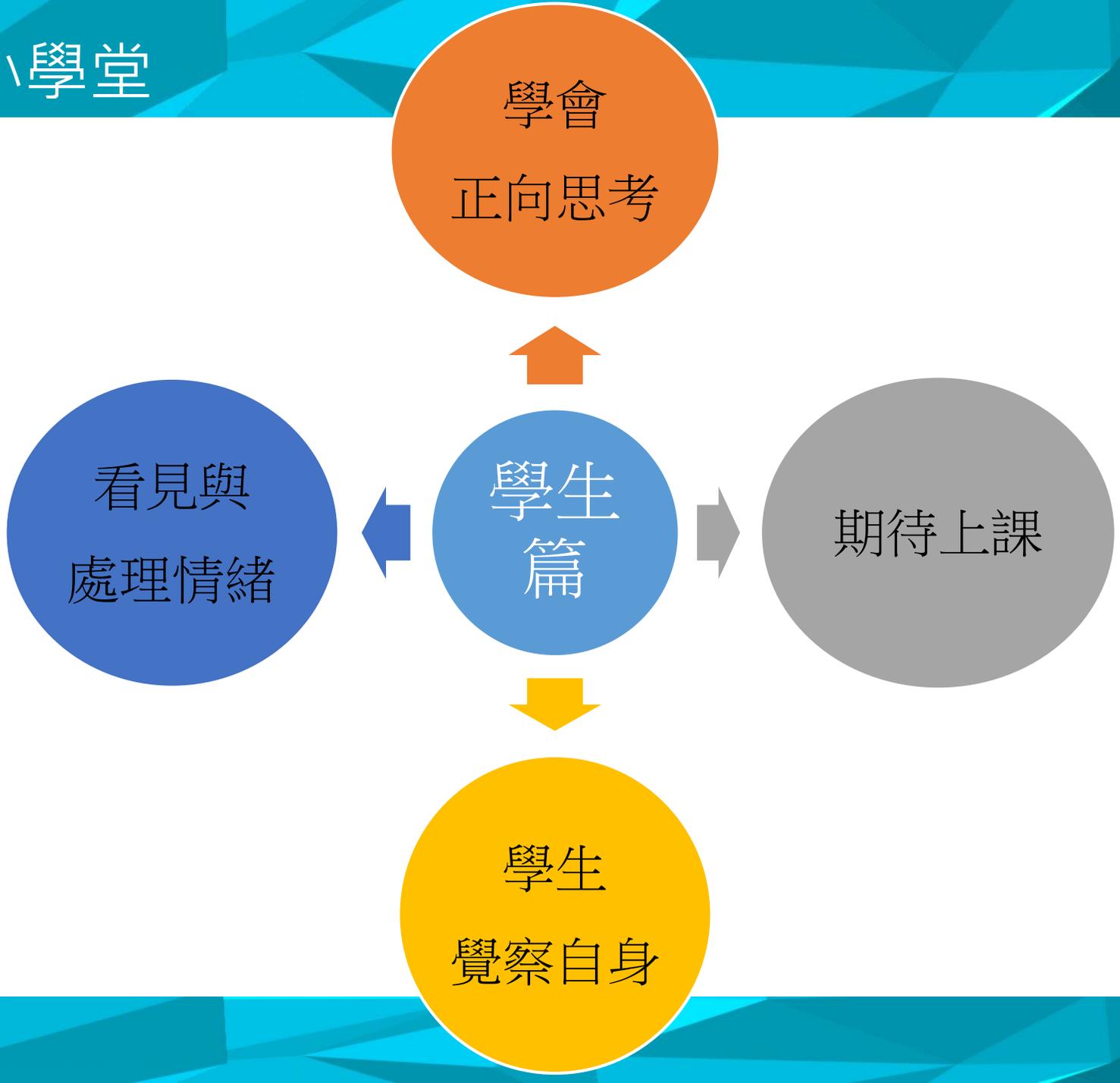


回饋與感動





# ▶▶ 打造品格小學堂





## 結語與感想

班上多數的孩子如是說：

「我喜歡上品德課，因為好玩又不無聊」

世紀大和解，孩子在上課時如是說：

「我想與 \* \* 和解，原來我中年級的時候很討厭他，高年級和他同班後，我發現他身上也有那麼多優點。」

校長室常客如是說：

「在我中年級的時候，身上滿是灰點點，但上了高年級有好轉，灰點點慢慢消失了，有時候還會有黃星星」



## 結語與感想

孩子如是說：

「我發現我好像有改變了一點，我從打岔，轉變成體會到別人的感受，而我也受到別人的尊重」

看見媽媽因故在指責兒子，班上孩子如是說：

「○○媽媽，你不要罵他啦，他就是這樣，我們已經習慣了，你一直罵他，這樣他很可憐。」

媽媽問我，我是用什麼方法怎麼教出這群學生，在教室裡那樣的包容她的孩子。她覺得她的孩子好幸福



# 大聲說出愛：親子頒獎活動

收我媽很獎，  
好的知道媽開狀媽  
的。道媽把心拿媽在  
媽媽它回走說頒  
媽收因了了獎  
會起為，謝完動  
把來我我謝的  
獎了看覺就時  
狀！到得把候

是的！  
很珍貴。  
謝謝宋老師  
和亦寧。

# 大聲說出愛：親子頒獎活動

謝謝宋老師舉辦這個十分有意義的活動。感謝🙏

上午7:44



已讀  
上午9:36

感謝老師👩🏫榮幸品安能當您學生👨🎓

上午9:37

2022年12月3日 六

已讀

下午12:53

好好當作傳家寶

真棒的作業

下午12:53

還有很多更搞笑的

下午12:54

已讀

下午12:55

真的，很有樂趣

應該要常常出這種作業

下午12:55

已讀

下午12:55

聽茗勛說這些，應該很窩心

讓爸爸媽媽更有參與感

下午12:55



# 以照顧植物為喻





# 孩子們陪伴我走過一段美好的教學歷程





學思達品格講義  
教學社群



十份  
學思達品格講義

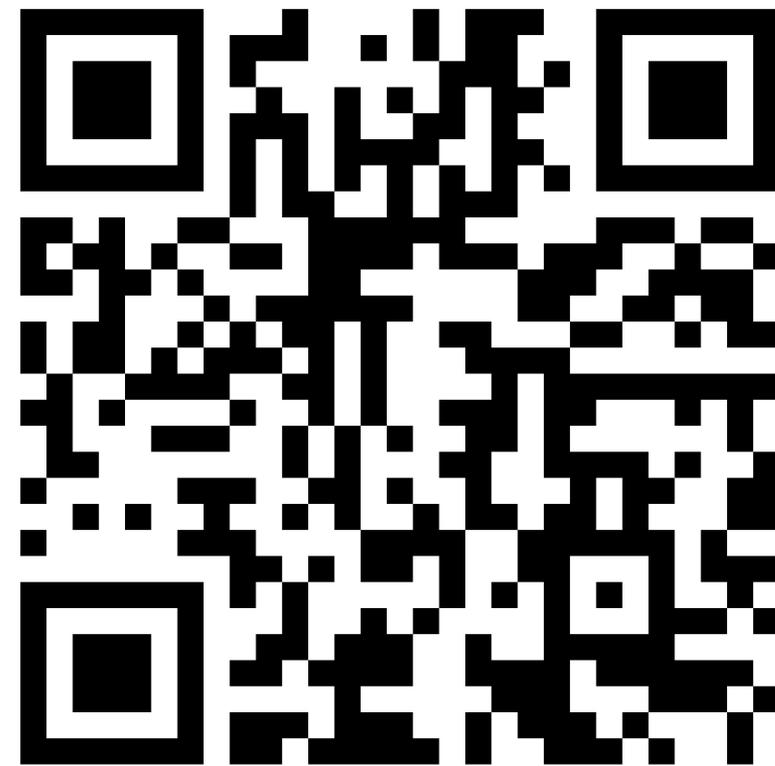


學思達教學社群  
F B

宋雅媛 • 大約1分鐘

### 2023初任教師培訓（學思達品格小學堂）

希望您將課程的感動與收穫，給予講者回饋



謝 謝 聆 聽

