

# 臺北市第十七屆 教育專業創新與行動研究徵件



類別：創新教學活動設計類

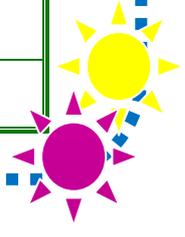
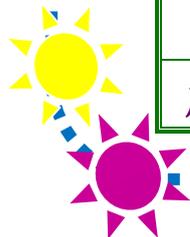
題目：

人生按個讚，生活更美滿-

「正向思考心理學」融入低年級教學研究

作者姓名：陳諭葳、李靜怡、郭嘉誼、  
郭郁涵、吳亭儀、張繻丹

服務機關：臺北市松山區民生國小



人生按個讚，生活更美滿--

「正向心理學」融入低年級教學研究

服務學校：臺北市立民生國民小學 教師

作者：陳諭葳、李靜怡、郭嘉誼、郭郁涵、吳亭儀、張繻丹

## 摘 要

本研究旨在研發有效又創新的教學內容，幫助低年級學生先學習喜歡自己，進而讓生活充滿正向的能量。

研究者為臺北市民生國民小學教師，研究對象為民生國民小學一年四班學生共 26 人。研究方法主要採用實作、以及問卷調查等方法。所得資料除進行文字歸納整合及分析外，並進行簡單之人數統計及百分比統計圖分析。結果發現：

- 一、學生藉由「我真的很不錯」活動，學會更喜歡自己。
- 二、學生透過「我好棒棒」夾乒乓球遊戲和讚美紀錄，增加自己的自信。
- 三、學生透過「正向想法，添好運」學習用正面的想法看待人事物。

**關鍵字：**讚美、正向思考、正向心理學

## 目 錄

壹、前言.....	4
貳、教學設計理念.....	5
參、教學架構.....	6
肆、教學活動內容.....	6-13
(一) 我真的很不錯.....	6
(二) 我好棒棒.....	9
(三) 正向想法，添好運.....	11
伍、學生學習成果.....	14-15
(一)「我真的很不錯」學習單.....	14
(二)「我好棒棒」學習單.....	15
陸、教學活動實施回饋.....	16
柒、檢討與省思.....	19
參考資料.....	20
附錄.....	21-23
(一) 附件一、我真的很不錯學習單.....	21
(一) 附件二、我好棒棒學習單.....	22
(三) 附件三、學習心得問卷.....	23

人生按個讚，生活更美滿--  
「正向心理學」融入低年級教學研究

陳諭葳、李靜怡、郭嘉誼、郭郁涵、吳亭儀、張繻丹

## 壹、前言

這些年隨機砍人及殺人事件頻傳，根據日本的相關研究，大多是沒工作、沒朋友、低收入等長期心理壓力和低落者，造成的犯罪。因此筆者在教學過程中，希望教導學生從小就學會喜歡自己，培養正向思考的能力，能學習用樂觀的心態看待生活中不如意的人、事、物。這次的教學活動設計中「我真的很不錯」課程是讓學生從透過鏡中觀察自己，讓他們學習從喜歡自己的身體開始，再透過別人稱讚自己，更喜歡自己，進而增加對自己的信心。

「我好棒棒」課程是透過遊戲活動，讓學生知道正向想法的力量，可以幫助自己更有信心去做好事情，再加上記錄下自己很棒的事，提升自己的正向能量，讓生活中充滿快樂。

「正向想法，添好運」是希望學生能透過寓言故事引導，並藉由大富翁遊戲知道如何用正向的想法解決生活上可能面對的一些問題，了解到好的想法會幫助自己運氣提升，也能幫助自己不陷入負面情緒。

## 貳、教學設計理念

正向心理學(Positive Psychology)是近年來心理學發展的新趨勢，又稱為正面思考、或積極思考。正向心理指遇到挑戰或挫折時，人們會產生解決問題的企圖心，並不斷的練習改變思路，強化正向力量迎接挑戰。

### 一、正向心理學的特色

- (一) 科學化的研究：建立一套以驗證為基礎的理論，分析和找尋人類的優點及潛能。
- (二) 強調正面：推動正面的元素如樂觀、愉快和互愛等，發掘個人和社會的優點和品德，追求正向的人生。
- (三) 增強對抗逆境的能力：發掘、培養和發揮個人的長處和潛能，積極面對人生的壓力和挑戰。

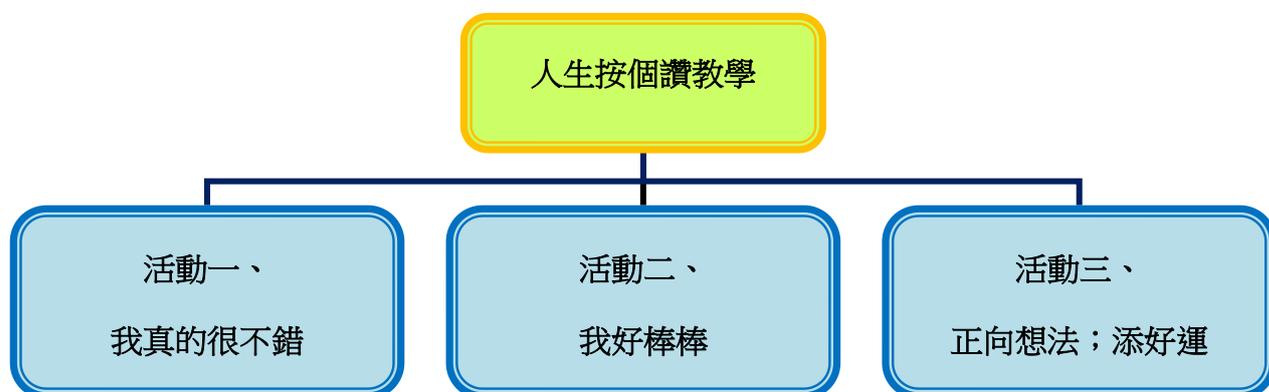
### 二、正向心理對人的幫助

根據 Seligman(2002)的看法，正向心理可讓我們朝向下列三個目標邁進：

- (一) 快活的人生 (**Pleasant life**)：能夠成功在生活中獲得各樣正面的情緒，包括快樂、自信、平靜、滿足等，便是快活的人生。
- (二) 美好的人生 (**Good life**)：我們如果能夠在各種生活的重要環節上，運用個人獨特的長處和美德，我們便可以達至滿足和美好的生活。
- (三) 有意義的人生 (**Meaningful life**)：根據 Seligman 的看法，正向心理能夠讓我們個人有更大的目標，生活便更有意義。

因此我們設計了相關課程希望能幫助小一的學生找出自己的優點，發現自己有很多很棒的地方，增加自信心，除了幫助自己學習更快樂外，也能幫助班上學生間的互動更融洽。而且學生若能用更正面的態度面對任何問題，學習也將更有效率。

### 參、教學架構



### 肆、教學活動內容

#### (一)活動一：我真的很不錯

領域 名稱	健康與體育領域	主題 名稱	我真的很不錯
教材 來源	自編教材		
能力 指標	相符合之能力指標 健康與體育領域 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。 生涯發展領域 1-1-1 發現自己的長處及優點。		
教學時間	二節(80 分鐘)		
設計者	李靜怡		
教學目標	1.能說出及寫出喜歡自己哪些的地方。 2.能透過別人覺得自己很棒，增加自己的信心。		

<p>教學 內容</p>	<p><b>壹、準備活動</b></p> <p>(一) 課前準備：我真的很不錯學習單</p> <p>(二) 引起動機：教師請學生輪流至班上的大鏡子前看一看自己。</p> <p><b>貳、發展活動</b></p> <p>(一)魔鏡魔鏡我最讚：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師請學生說一說剛剛在自己鏡子前看自己的感覺。</li> <li>2.教師發下學習單請學生寫出自己喜歡身上的地方。</li> <li>3.教師請學生說一說自己寫的內容。</li> </ol> <p><b>參、綜合活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師帶領學生給自己鼓勵，做一做「我真的很不錯」鼓勵語。 (我真的很不錯，我真的很不錯，我是真的很不錯。 我(頭腦)也不錯。我(耳朵)也不錯。我是真的很不錯。)</li> <li>2.教師鼓勵學生心情不好時，可以做一做，會讓自己變得較開心。</li> </ol> <p style="text-align: center;">第一節課結束，第二節課開始</p> <p><b>壹、準備活動</b></p> <p>引起動機：</p> <p>教師請學生做一做「我真的很不錯」鼓勵語。</p> <p><b>貳、發展活動</b></p> <p>(一)我真的很不錯</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.請一兩位學生上台帶動同學做「我真的很不錯」鼓勵語。</li> <li>2.教師說明喜歡自己是最基本的，如果能得到別人的讚美，會讓自己擁有更多正向的能量。</li> <li>3.教師請學生找兩至三位同學寫一寫自己很棒的地方。</li> <li>4.教師引導學生要寫具體事項稱讚同學，比如說：我覺得○○很好，他的功課很好。</li> <li>5.教師請學生發表同學寫的內容。</li> </ol>
------------------	---

	<p>6 其他同學對於被讚美的同學若覺得還有其他不錯的地方可以再舉手補充。</p> <p><b>參、綜合活動</b></p> <p>教師統整本次活動重點，每個人都有不少很棒的地方，我們平常都很少看自己好的地方，也很少會鼓勵自己，其實多多表現自己好的那一面，就能讓自己愈來愈有自信，成為更棒的好孩子。</p>
--	---

**教學活動紀錄**

教學過程照片：



教學過程照片：



魔鏡魔鏡我最讚。

學生在大鏡子前仔細看看自己。

教學過程照片：



教學過程照片：



請學生找同學寫出自己很棒的地方。

請學生找同學寫出自己很棒的地方。

教學過程照片：



學生大聲說出自己很棒的地方。

教學過程照片：



學生認真發表。

## (二)活動二：我好棒棒

領域 名稱	健康與體育領域	主題 名稱	我好棒棒
教材 來源	自編教材		
能 力 指 標	相符合之能力指標 健康與體育領域 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。		
教學 時間	一節(40 分鐘)		
設計者	李靜怡		
教學 目標	1.能運用正面思考幫助自己增加過關機率。 2.能學會有信心面對問題		
教學 內容	<p><b>壹、準備活動</b></p> <p>(一)課前準備：教師從神秘袋拿出遊戲的道具，請學生猜一猜要做什么。</p> <p>(二)引起動機：教師先示範遊戲「筷子夾球」的玩法。</p> <p><b>貳、發展活動</b></p> <p>(一)筷子夾乒乓球</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.玩遊戲之前請他們說一說自己對這個遊戲成功機率的想法。</li><li>2.請學生分兩組夾球。不計時看哪一組進球的次數最多。</li><li>3.活動結束，教師提問<ol style="list-style-type: none"><li>(1)請學生說一說玩的過程中的想法。</li><li>(2)請學生說一說玩完後的想法。</li><li>(3)請原本覺得自己不會成功，後來夾進球的學生分享經驗。</li></ol></li></ol>		

### 參、綜合活動

1.教師鼓勵學生做任何事前，先有信心最重要，不要想著我沒辦法做到，

能認真參與活動就是很棒的優點。

2.教師發下我好棒棒學習單，說明本學習單寫法，請學生記錄下自己很棒的事情。

3.學生完成後，畫出自己很棒的事情。

### 教學活動紀錄

教學過程照片：



很厲害的學生，一夾就成功。

教學過程照片：



學生嘗試怎麼夾比較不會掉

教學過程照片：



成功的學生教導同學。

教學過程照片：



學生小心翼翼，希望乒乓球不要掉。

教學過程照片：



看我真厲害，找到不會掉的夾法。

教學過程照片：



學生分享遊戲心得。

(三)活動三：正向想法，添好運

領域 名稱	健康與體育領域	主題 名稱	正向想法，添好運
教材 來源	自編教材		
能 力 指 標	相符合之能力指標 健康與體育領域 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。		
教學 時間	二節(80分)		
設計者	李靜怡		
教學目標	能知道運用正面的想法解決問題		
教學內容	<p><b>壹、準備活動</b></p> <p>(一)課前準備：伊索寓言故事、大富翁遊戲、問題紙。</p> <p>(二)引起動機：教師講述烏鴉喝水的故事。</p> <p><b>貳、發展活動</b></p> <p>(一)烏鴉喝水動動腦：請問學生分組討論下面的問題</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.如果你是烏鴉看到瓶子的水喝不到，你會怎麼做？</li><li>2.如果你是烏鴉試了之後還是喝不到水的話，你會怎麼辦？</li><li>3.請學生發表討論結果。</li><li>4.教師重述學生的討論結果，請學生試著想想哪些想法是比較好，比較正面的？哪些想法是比較不好，負向的？</li></ol> <p><b>參、綜合活動</b></p> <p>教師總結歸納，希望學生能像烏鴉一樣能主動並正面思考。</p>		

~第一節課結束~

~第二節課開始~

### 壹、準備活動

(一)課前準備：題目紙。

(二)引起動機：教師在黑板上畫出大富翁遊戲。

### 貳、發展活動

(一)解決問題我最行：

- 1.教師將學生分成兩組。
- 2.教師抽號請學生擲骰子，表示可以往前的格數。
- 3.學生輪流上來抽題目紙，並向同學大聲朗讀要解決的問題。
- 4.想一想如果遇到紙上所說的問題，怎樣做是較好且正向的方法。
- 5.另一組的學生及同組的隊員皆可補充回答，回答正確可以加分

### 參、綜合活動

教師請學生分享活動心得，鼓勵學生遇到問題時，要有正面的想法，

找出比較適當且正向的解決方法，就能幫助自己越來越棒。

## 教學活動紀錄

教學過程照片：



教師講述烏鴉喝水的故事。

教學過程照片：



學生舉手表示覺得是好的想法。

## 教學活動紀錄

教學過程照片：



學生大聲讀出問題。

教學過程照片：



學生擲出六點，組員都很開心。

教學過程照片：



學生認真思考抽到的題目。

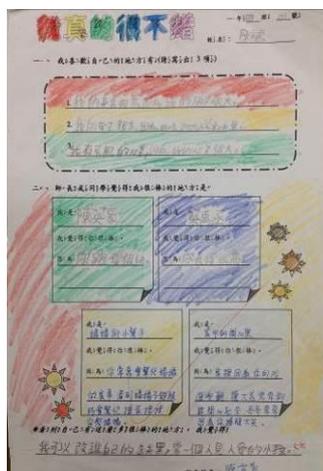
教學過程照片：



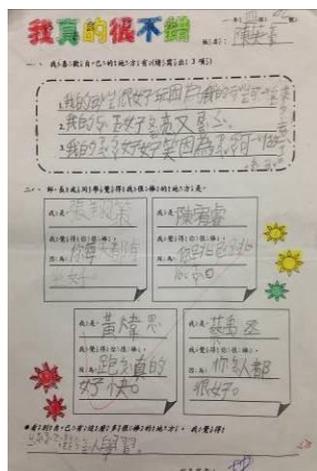
學生開心擲骰子。

伍、學生學習成果(一)

「我真的很不錯」學習單成果照片



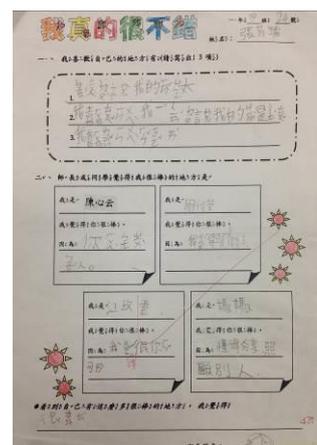
作者:陳○叡



作者:陳○豪



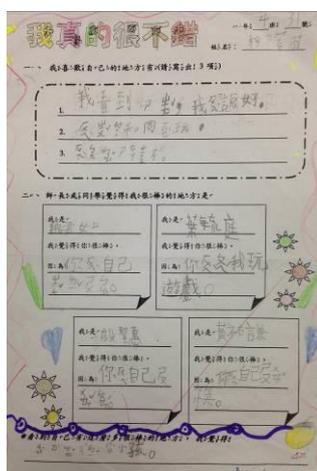
作者:歐○瑀



作者:張○瑀



作者:江○君



作者:柳○羽

伍、學生學習成果(二)

「我好棒棒」學習單成果照片



作者:張瑤



作者:張策



作者:葉庭



作者:陳叡



作者:江君



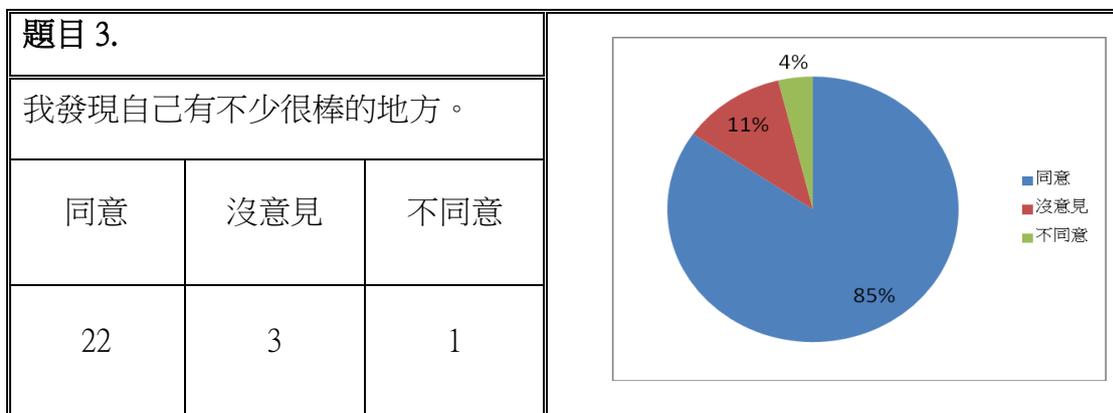
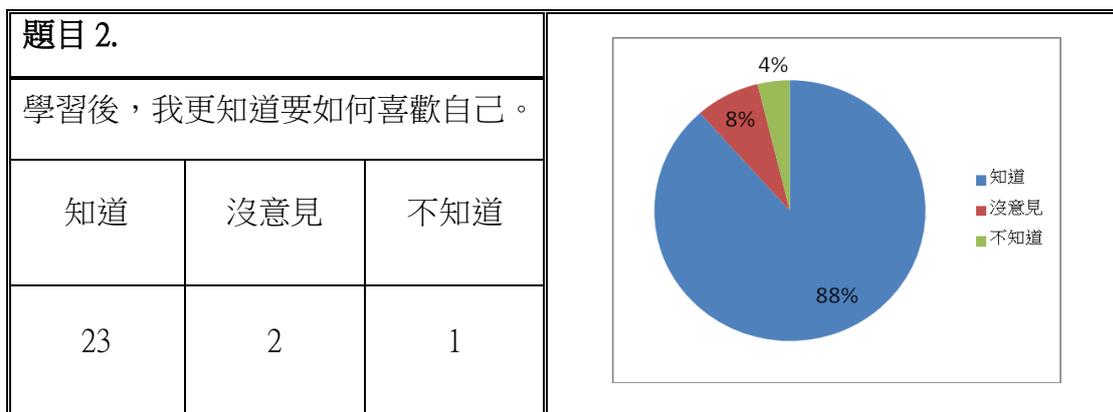
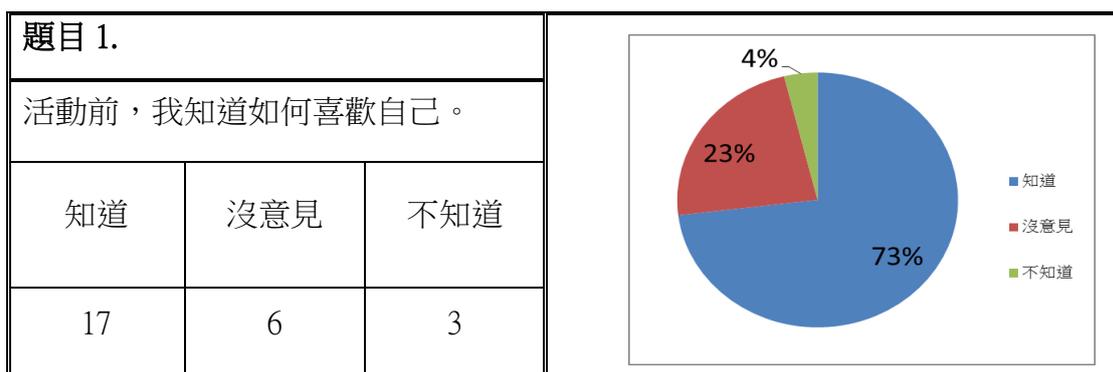
作者:周萱

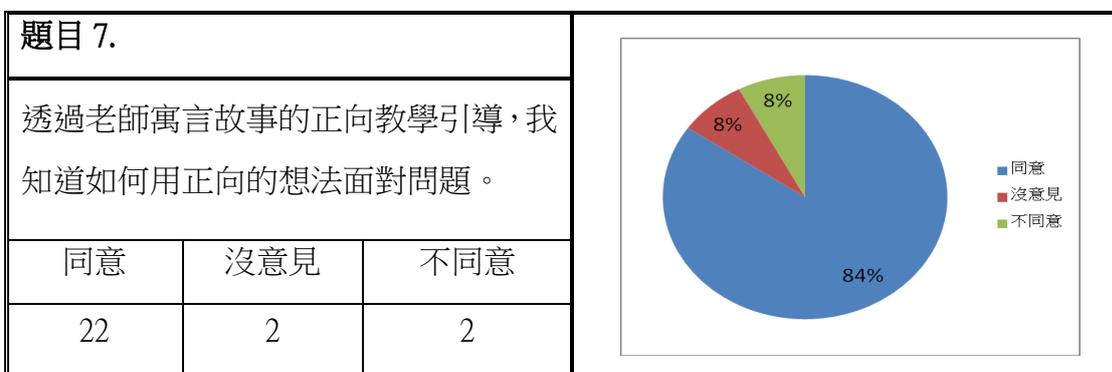
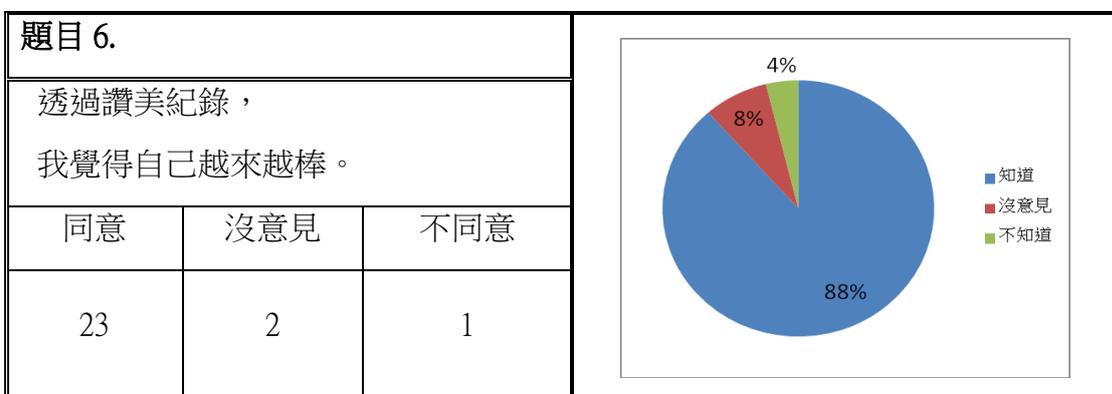
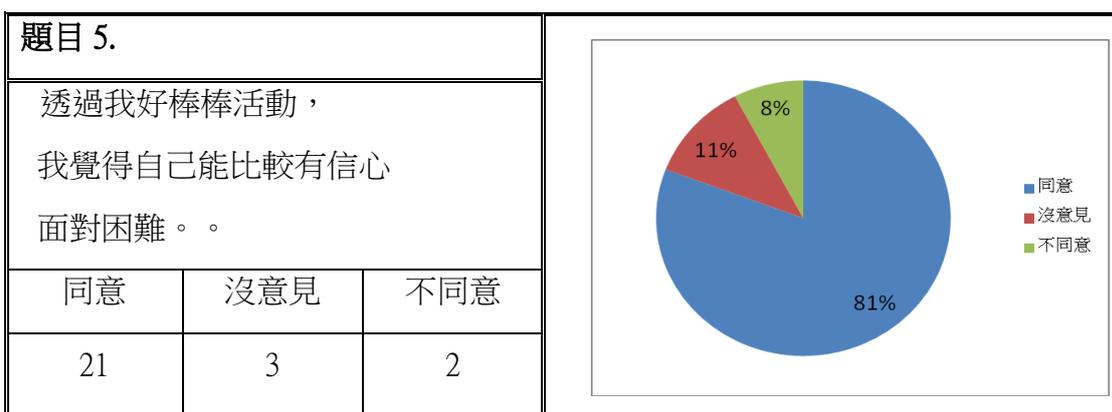
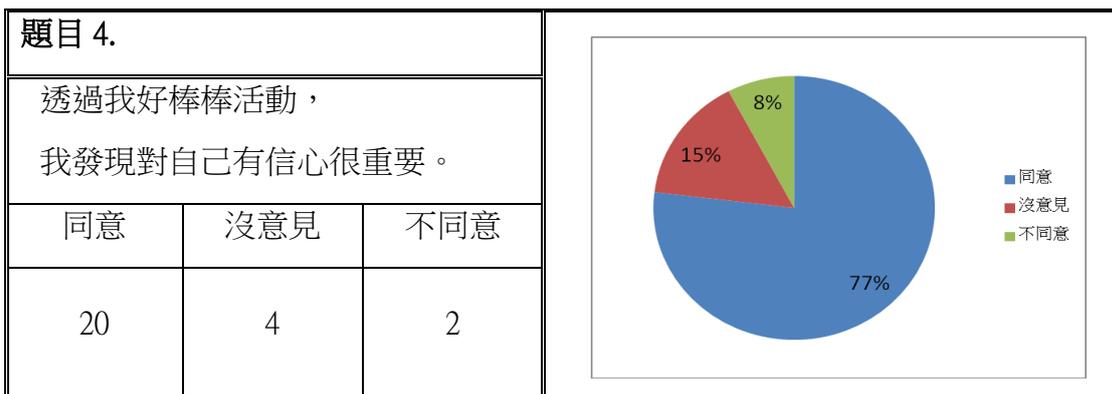
## 陸、教學活動實施回饋

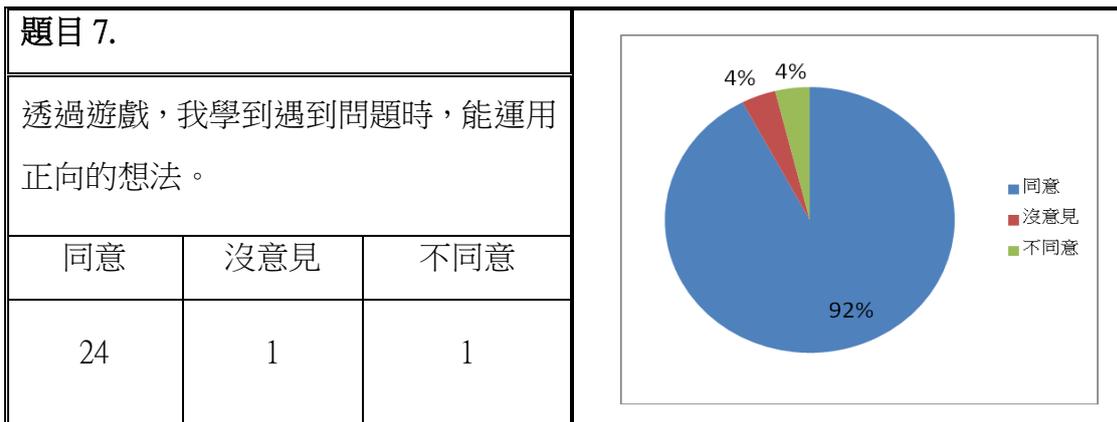
### (一)學生運用正向思考成效問卷回饋

為了解學生透過正面想法活動之成效。故設計了以教學內容及課程目標為基礎的問卷，就正向想法理解與運用，初步將之歸納為題題目。期望從學生回收之問卷分析、做成統計圖表，探討出學生在學習及運用正向思考之想法與收穫。

學生問卷結果，分析如下：







(二)學生學習感想：

1.我覺得運用正向的想法解決問題的優點是：

黃○家：可以讓自己生活比較開心。

張○瑀：我的人際關係變得更好了。

宋○穎：我會更認真面對並解決問題。

江○君：同學間比較不會吵架。

周○萱：自己快樂，別人也會快樂。

蔡○丞：我比較不會那麼愛生氣。

2. 對於老師教我運用正向的想法，我想說的一句話是

王○歲：謝謝老師教我正向思考。

張○瑀：正面想法能讓我充滿很多正向的力量。

歐○瑀：做任何事前，我會以前更有勇氣去面對。

李○節：我覺得自己越來越棒了。

陳○叡：從遊戲中學習正面思考，真有趣。

## 柒、檢討與省思

正面思考，是學生在生活上所應該具備的能力，尤其是學習過程中常常遇到許多挫折，遇到許多困難，都要用更正向且樂觀的態度來解決與面對，尤其是現在的學生都缺少自信心，常常遇到問題藉先逃避，所以利用這三項活動引導學生正向思考，並要增加自己的自信心，用正向的力量來面對所有的困難與挑戰。

在我好棒棒的活動中，學生是第一次認真看自己，第一次如此親近自己的面對面，學生也從鏡中更了解認識自己，課程進行中，學生一開始不太願意講出自己好的地方，也不太敢正視自己的優點與長處，但經過這個活動引導，學生慢慢樂在其中，也更深入了解自己與喜歡自己。

接著利用活動設計，讓學生體驗如果遇到問題時，該如何更正向的面對，用筷子夾乒乓球，對大部分低年級的孩子來講是件困難的事，活動過程中，有發現大部分的學生都覺得很難，甚至想要放棄，不過活動進行過程，教師引導學生多多嘗試，也不斷的鼓勵學生，讓學生有不同的看法，更激發想要成功的慾望，在這個過程中，學生便不斷的修正自己的方式，找出解決問題的方法，相信藉此活動進行，學生日後會嘗試不同的方式來處理問題，讓自己順利解決問題。

最後利用說故事方式，引導學生運用正向想法的時機，也教導學生遇到困難時要如何解決與面對，經過三項活動，讓學生喜歡自己，增加自信心，也讓學生有各面向的思考方式，不過正向思考比較屬於抽象的概念，又加上小一的孩子可以沒辦法完全了解，所以課程操作過程較有難度，不過經過這一連串的教學，學生在故事引導時，已經能給予正向的回饋，看到學生已經有了不同的轉變，也能多方面思考。

除此之外，最後進行問卷填答時，學生都能提高對自己的自信心，遇到問題困難時，能轉個彎思考，雖然只是低年級的學生，但正向思考的力量很強大，可以從小一就培養不同角度看事情，相信未來學習階段，遇到問題時，都能自己找出解決問題的方法。

## 參考資料

正向心理學 Positive Psychology 的背景和特色。

[http://www.ucep.org.hk/positive\\_psychology/index.php](http://www.ucep.org.hk/positive_psychology/index.php)

正向心理學

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%AD%A3%E9%9D%A2%E5%BF%83%E7%90%86%E5%AD%A6>

# 我真的很不錯

一年( )班 ( )號

姓名：：

## 一、 我喜歡自己的地方有(請寫出 3 項)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## 二、 師長或同學覺得我很棒的地方是

我是 \_\_\_\_\_

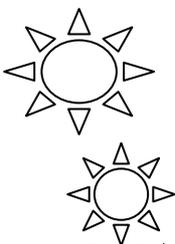
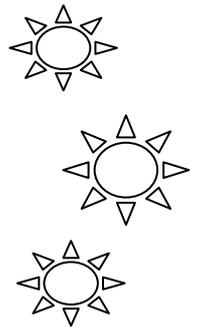
我覺得你很棒，

因為 \_\_\_\_\_

我是 \_\_\_\_\_

我覺得你很棒，

因為 \_\_\_\_\_



我是 \_\_\_\_\_

我覺得你很棒，

因為 \_\_\_\_\_

我是 \_\_\_\_\_

我覺得你很棒，

因為 \_\_\_\_\_

**\*看到自己有這麼多很棒的地方，我覺得**

家長簽章： \_\_\_\_\_

# 我好棒棒

一年( )班 ( )號

姓名: :

你會讚美自己嗎？讚美會讓自己變更棒，  
請寫下每天值得讚美的事，鼓勵自己吧！

\_\_\_\_月\_\_\_\_日 星期\_\_\_\_

---

---

---

---

小朋友，這次的教學活動我們了解時時讚美自己的重要及如何幫助自己能更正面思考面對問題及解決問題，請在下面 □ 中勾一勾，你的學習心得吧！

**(一)在我真的很不錯活動中**

- 1.活動前，我知道如何喜歡自己。.....  
 知道  沒意見  不知道。
- 2.活動後，我更知道要如何喜歡自己。.....  
 知道  沒意見  不知道。
- 3.我發現自己有不少很棒的地方。.....  
 同意  沒意見  不同意

**(二)我好棒棒活動和讚美紀錄中，我發現...**

- 1.對自己有信心很重要.....  
 同意  沒意見  不同意
- 2.我覺得自己能比較有信心面對困難。.....  
 同意  沒意見  不同意
- 3.透過讚美紀錄，我覺得自己越來越棒。.....  
 同意  沒意見  不同意

**(三)正向想法添好運**

1. 透過老師寓言故事的正向教學引導，我知道如何用正向的想法面對問題。.....  
 同意  沒意見  不同意
- 2.透過遊戲，我學到遇到問題時，能運用正向的想法。  
 同意  沒意見  不會

**(四)正向思考對我的影響**

1.我覺得運用正向的想法解決問題的優點是

\_\_\_\_\_

2 對於老師教我運用正向的想法，我想說的一句話是

\_\_\_\_\_

