

附件1

112年度臺南市所屬各級學校辦理「校園正向管教範例徵選」 內容格式

壹、範例架構

一、名稱：成功源於不斷努力～跑・跑・正・「議」

二、目標

Seligman(2003)指出正向情緒可以擴展我們的視野，增加個體的容忍度和創造力，使我們從完全不同的角度思考事情，跳脫負面情緒的思考方式(洪蘭譯，2007)。蘇雅慧(2013)以Fredrickson 的擴展-建構理論做為其研究論點，指出正向情緒可以擴展個體的認知、思想、行動，使個體更具包容性，還能建構個體的智力、身體、社會和心理資源，幫助個體在生活中能夠應對各種挑戰，進而消除負向情緒、保護健康。因此，筆者也參考 Fredrickson 的擴展-建構理論，期盼透過大跑步計畫、大隊接力活動、小日記的書寫，輔以語文領域國語議論文讀寫的創作，能達到下列各目標：

(一)擴展假說：

筆者擬從學務處體育組實施的大跑步計畫，利用晨光時間陪伴學生跑步，記錄每次的跑步圈數，從中擴展學生正向看待自己的注意、認知和行動力。

(二)建構假說：

筆者擬以大跑步計畫及大隊接力為主軸，輔以語文領域國語議論文延伸創作，讓學生建構自己的智力、身體、社會及心理四大資源。

(三)消除假說：

透過跑步圈數的記錄、與其他班級友誼賽的表現，以及小日記的書寫，省思自己不足之處，也用觀摩的視角學習他人在大隊接力上的優點，培養學生的正向情緒，希望達到消除/降低負向情緒。

(四)上升螺旋效應:

讓學生在小日記書寫中感受自己的情緒，看見自己的進步，擴展學生對情緒的認知，也體會大隊接力團隊合作的重要性，並以自己這份經驗作為議論文寫作的論據，使學生更具彈性，建立個人資源，應用在往後的生活經驗中，如此不斷循環。

三、對象

小學五年級學生

四、問題類型

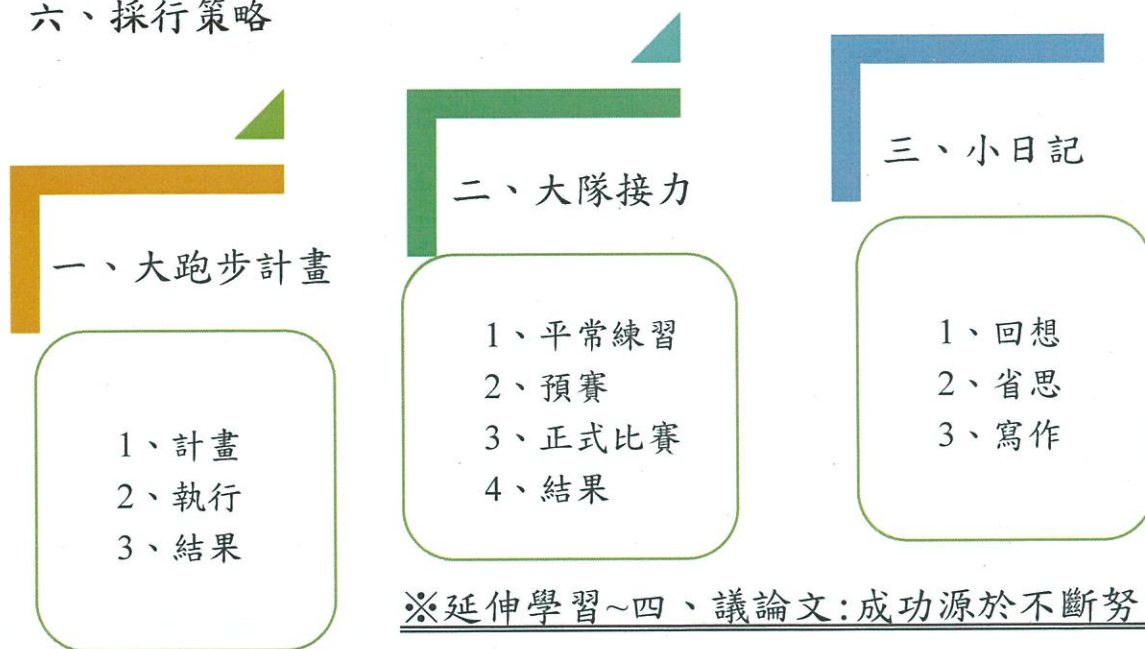
班級經營(建構對正向情緒的認知，透過學務處體育組的大跑步計畫，筆者於晨光時間陪伴學生練跑，提升學生的信心，引導學生只跟上一次的自己比賽，助其勇敢面對此事。)

五、情境說明

為了迎接運動會的到來，班際大隊接力的練習如火如荼的展開，五年級班級是一個新的組合，默契需要培養、技巧需要練習、勇氣需要提升，然而學生們對於每次的友誼賽成績總是超過5分30秒，慘輸別班半圈以上的結果，士氣節節敗退，甚至萌生退意—乾脆棄權算了。

筆者身為班級導師，利用每天的晨光時間，帶著全班學生一起到操場跑步，至少跑兩圈，圈數可斟酌個人身體狀況進行增減，期盼能穩定學生緊張不安的心情，提升信心。

六、採行策略



七、進行流程(含步驟、流程及所需時間，可表列)

主題名稱	一、大跑步計畫		教材來源	學務處體育組大跑步計畫
			教學時間	10月中-12月每天晨光時間
領域結合	健體領域			
核心素養	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。			
課程綱要 學習重點	學習 表現	2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。		
	學習 內容	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。		
教學目標	1、擴展學生正向看待自己的注意、認知和行動力。 2、使學生展現出主動練習的行動力。			
教學內容	1、計畫:配合學務處體育組的大跑步計畫。 2、執行:利用每天晨光時間，導師陪伴學生一起練習跑步。 3、結果: (1)學生的練習意願有提升，上午及下午的大下課時間，也會主動到操場練習。 (2)同儕間會主動相約假日到學校加強練習。			

主題名稱	二、大隊接力		教材來源	運動會
			教學時間	2節，預賽、決賽
領域結合	健體領域			
核心素養	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			
課程綱要 學習重點	學習 表現	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。		
	學習 內容	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。		

教學目標	1、建構自己的智力、身體、社會及心理四大資源。。 2、看見自己的進步。
教學內容	1、平常練習： (1)技巧練習:傳接棒、助跑、第三棒搶跑道、如何超越對手。 (2)班際友誼賽，從中發現班上的優點與需要改進之處，再加強練習。 (3)視情況隨時調整棒次。 (4)候補選手的演練。 (5)信心喊話，提振士氣。 2、預賽： (1)預賽的目的是決定決賽的分組與道次。 (2)信心喊話。 (3)勉勵:即使預賽結果還是輸了，但是這次落後別班的距離少於半圈，表示我們有進步了。 3、正式比賽，★自己跟自己比★： (1)以我們平常練習的最佳成績5分37秒為參考點。 (2)奮力向前衝，相信自己，以5分20秒為目標。 (3)加碼:成功超越5分20秒，導師加贈每生飲料一杯。 (4)班上選手們蓄勢待發。 4、結果： (1)成績出爐:5分25秒78。 (2)與賽前的5分37秒相比，整整進步12秒，雖未達到5分20秒，但也進步了，還是成功挑戰自我。

主題名稱	三、小日記		教材來源	自編
			教學時間	1節，40分鐘
領域結合	綜合領域			
核心素養	綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。			
課程綱要學習重點	學習表現	1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。		
	學習	Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。		

	內容	Bb-III-3 團隊合作的技巧。
教學目標	1、培養學生的正向情緒，希望達到消除負向情緒。 2、建立個人資源，應用在往後的生活經驗中。如此不斷循環。	
教學內容	1、回想： 為了這次運動會的大隊接力， (1) 比賽前，我們做了哪些準備與努力？ (2) 比賽中，我們如何調整心態迎接最後這一戰？ (3) 你在場上全力衝刺時，有什麼想法呢？ 2、省思： (1) 比賽結果出爐，你有什麼想法？心情？ (2) 和你平常的練習又有什麼關聯呢？ (3) 如果只靠全班跑最快的同學一直奮力向前衝，結果是？ 3、小日記寫作： (1) 表達出自己的心情、想法。 (2) 看見自己付出的努力與收穫，以及同儕間的合作互助。	

八、所需資源(含人力設備與教材)

(一)大跑步計畫

- 1、跑步紀錄本。
- 2、導師的陪伴與鼓勵。

(二)大隊接力

- 1、協助人員:體育老師。
- 2、接力棒、號碼衣、計時碼表。
- 3、導師的陪伴與鼓勵。

(三)小日記

- 1、日記本。
- 2、導師的鼓勵與回饋。

(四)議論文:成功源於不斷努力

- 1、師:500字作文稿紙，每生2張。
- 2、師:傻笑鱷魚正向小卡。
- 3、生:雲彩紙，每生1張。
- 4、生:彩色用具，含:彩色筆、色鉛筆、奇異筆。

九、效益評估

(一)擴展學生正向看待自己

透過大跑步計畫，及導師的跑步陪伴，從中擴展學生正向看待自己對於跑步的注意、認知和行動力。

(二)建構學生對自己的正向認知

從跑步練習及大隊接力的體驗、技巧策略的觀察學習，讓學生建構自己的智力、身體、社會及心理四大資源。

(三)消除/降低學生的負向情緒

透過技巧策略的練習，也觀察學習他人在大隊接力上的優點，思考如何消除/降低困境中的負向情緒。

(四)上升螺旋效應

看見自己的進步，了解大隊接力團隊合作的重要性，勇於接受挑戰，迎向未來。

貳、延伸學習（如學習單、配套措施等）。

主題名稱	四、議論文:成功源於不斷努力		教材來源	自編
			教學時間	4節，160分鐘
領域結合	語文領域			
核心素養	國-E-C2 與他人互動時，能適切運用語文能力表達個人想法，理解與包容不同意見，樂於參與學校及社區活動，體會團隊合作的重要性。			
課程綱要 學習重點	學習表現	6-III-3 掌握寫作步驟，寫出表達清楚、段落分明、符合主題的作品。 6-III-5 書寫說明事理、議論的作品。		
	學習內容	Bd-III-1 以事實、理論為論據，達到說服、建構、批判等目的。 Bd-III-2 論證方式如舉例、正證、反證等。 Bd-III-3 議論文本的結構。		

教學目標	1、建構自己的智力、身體、社會及心理四大資源。。 2、建立個人資源，應用在往後的生活經驗中,如此不斷循環。
教學內容	1、寫作架構： (1)確定論點:成功源於不斷努力。 (2)找名言佳句、分析其深層涵義。 (3)論據(一):東京奧運選手為例。 (4)論據(二):以自己運動會大隊接力為例。 (5)結論:以另一名言佳句總結。 2、寫作引導： (1)第一段:確定論點~成功源於不斷努力。 (2)第二段:論證過程，論據一以東京奧運選手為例，從所找的參考資料摘要於直行簿，再重新詮釋。 (3)第三段:用自己的見解寫下對該選手的努力、成功之看法。 (4)第四段:論證過程，論據二以大隊接力為例，在小日記寫下自己的努力過程。 (5)第五段:根據此次運動會大隊接力經驗寫下自己的想法、見解。 (6)第六段:結論以另一名言佳句做總結，以前後呼應。 3、小書製作： (1)樣式：飲料小書，改編王淑芬老師「一張紙做一本書」的冰淇淋小書。 (2)老師為每本小書寫上回饋的話，並貼上傻笑鱷魚的正向小卡，勉勵學生。 (3)親子共讀:將小書帶回家，與家人共讀，並請家人寫下鼓勵孩子的話。

參、回饋與建議（對採行正向管教措施後的學生/家長回饋或建議）。

一、大跑步計畫本



臺南市水源區大灣國小111學年度大地步計算學生自主管理登記表

111年10月 5 年七級 導師：張錦龍

學生自主管理登記科目量(請依地點教宣布方欄)

項目	第一組	第二組	第三組	第四組	第五組	第六組	第七組	第八組	第九組	第十組
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

活動時間配合上學堂、平台階、課間活動、下課時間、課後活動等，至如每日活動能量，並統計每月總數(分)。

導師：張錦龍
評語：林宗平
日期：111年10月5日

[illegible]

臺南市永康區大灣國小111學年度大地步計畫學生自主管理登記表

111年12月，5年9班

導師：張雅琪

學生自主管理登記每日跑量(請貼紙於教室布告欄)

項目	每日跑步步數																				合計
日期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	總計
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	91
2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	102	
3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	113	
4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	124	
5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	135	
6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	146	
7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	157	
8	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	168	
9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	179	
10	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	190	
11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	201	
12	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	212	
13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	223	
14	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	234	
15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	245	
16	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	256	
17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	267	
18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	278	
19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	289	
20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	300	
21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	311	
22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	322	
23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40				
25	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40					
26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40						
27																					
28																					
29																					
30																					
31																					
32																					
33																					
34																					
35																					
36																					
37																					
38																					
39																					
40																					

運動時間包含上學前、早自修、課間活動、下課時間、課後活動等，登記每日累積跑量，並統計每月總跑量(公里)。

導師：張雅琪

體育組長：

學務主任：

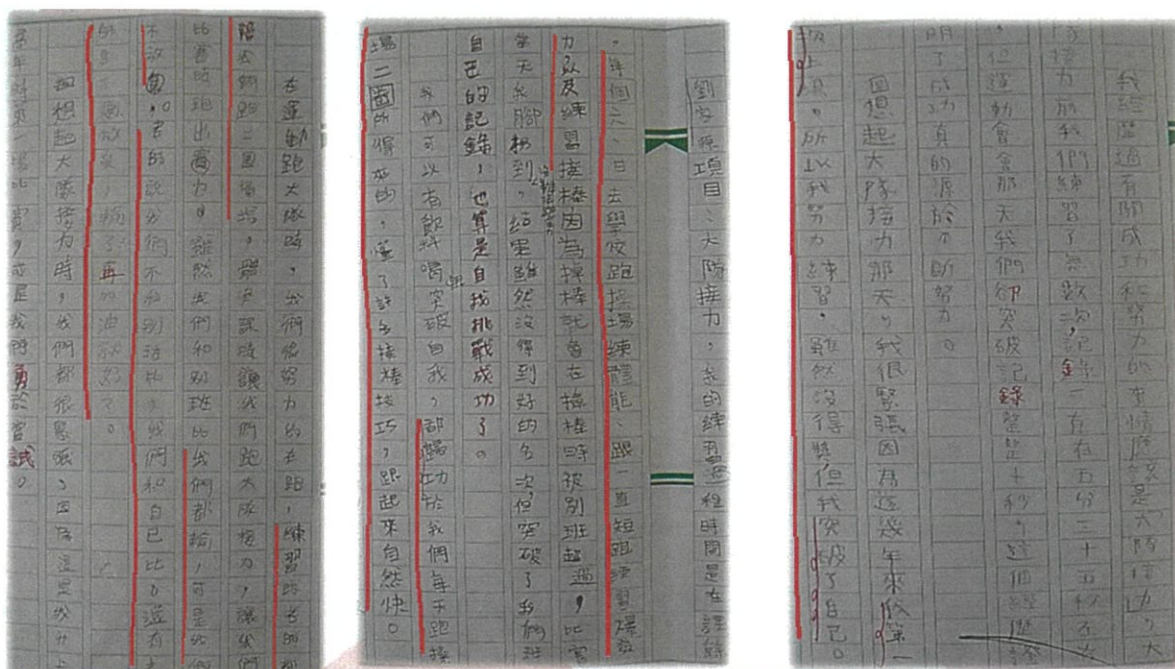
育陽學林堂

育陽學林堂

育陽學林堂

※從中看見自己努力的痕跡。

三、議論文寫作

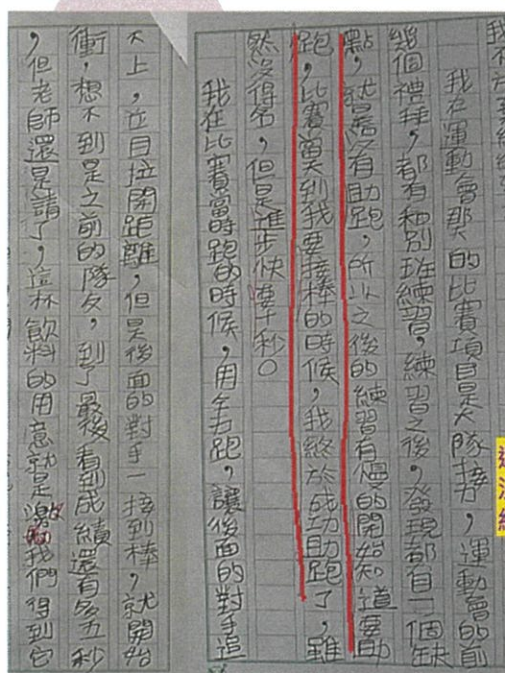


從運動會比賽項目中，練習付出、觀看自己、和自己比，終於成功體驗“自我挑戰”了！

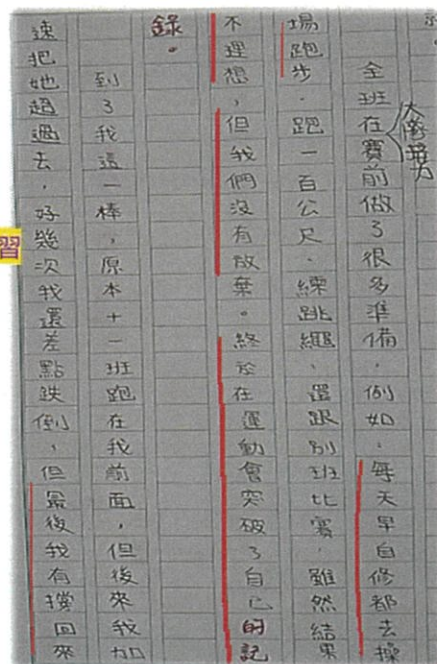
↑ 老師陪伴練跑！

↑ 課餘、假日時間加強練習。

↑ 第一次上場比大隊接力。



↑練習時發現缺點，並改進。



平常的練習
很重要

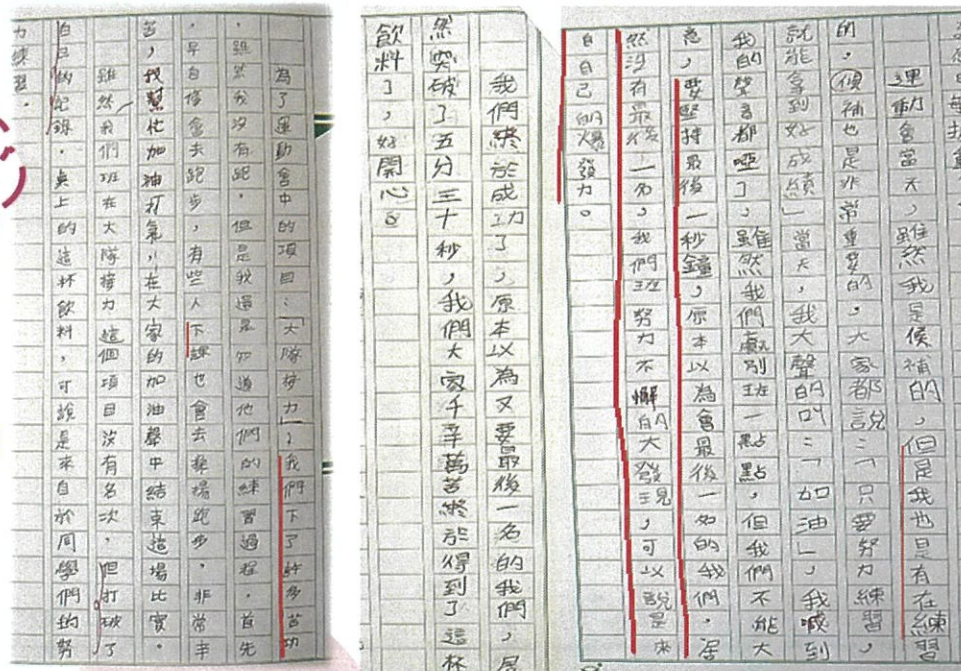
還好
決賽那天
終於會助跑了

平常的練習、比賽時的穩住很重要。↑

候補選手的心聲

雖然正式比賽未能參與

但~~練習過程也沒馬虎
這才是最珍貴的態度◎



四、小書創作

小書型式~~飲料小書

改編自 王淑芬老師的冰淇淋小書





五、家長回饋

家長鼓勵

寶貝：任何的過程，都是你人生
累積經驗，只要全力以赴，
老會有好結果，相信你會
體悟，加油！

媽媽
2023.1.10

兒子：人生是一場耐力賽，在這
比賽裡總會遇到許多挫折
及困難，但是卻也有許多
歡笑及快樂，媽媽
希望你都能樂觀
面對，永遠積極，
不輕言放棄。
加油！

媽媽
2023.1.9

家長能看見孩子的努力，
才是孩子最有效的前進動力。

Dear Nini:

媽咪覺得，你在做事時，
不止需要堅持一分鐘，而是需
要堅持很久，再好好加油
吧！

媽咪
112.1.9

家長鼓勵

Dear 寶貝：這幾年，不論在課業、才藝、運動，我會
你逐漸也能有自己目標與期待，並能落實目
標努力，也在過程中感到成就感與快樂。
有些事情日積月累，成就了累積到
的成長；有些事情，要刻意去付
出努力，排除困難，
而當失敗時，而所感
出，不學無術，那一定是
卻也成長了，要勇敢
面對，加油！

每個人都要通過努力，才能決定
人生的樣子。只要今天的你勤懇地
奮鬥，未來的你就不會一般無
比。加油！做最好的自己

媽媽
2023.1.8

希望你不管做什麼事，都不要有任何放
鬆，一開始失敗了沒關係，只要能夠
耐著，持之以恆，多試幾次，
一定能夠成功，加油！

媽媽
112.1.9

肆、心路手札（可提供採行正向管教後之心得，如能附上照片或相關資料者更佳）。

「老師，我看我們放棄大隊接力好了。」

孩子將手中的接力棒交給下一個隊友後，他氣喘吁吁的向我跑來，上下不接下氣的吐出這句話，儘管孩子們已經使勁的向前衝了，結果仍落後別班半圈以上。

心疼孩子們的無奈與挫折感之際，我更明白：我必須安定孩子們的心情，穩妥孩子們的意志力。

當下，我選擇「陪伴」，和孩子們「一起跑」。

經過兩個多月的陪跑與技巧練習，孩子們有略微進步的，決賽當天的緊張感讓大家顯得不安，於是，我告訴孩子們：「今天這場決賽，我們就跟自己比，目標是5分20秒，只要達成，你們就是老師心目中的第一名，老師請全班喝飲料。」

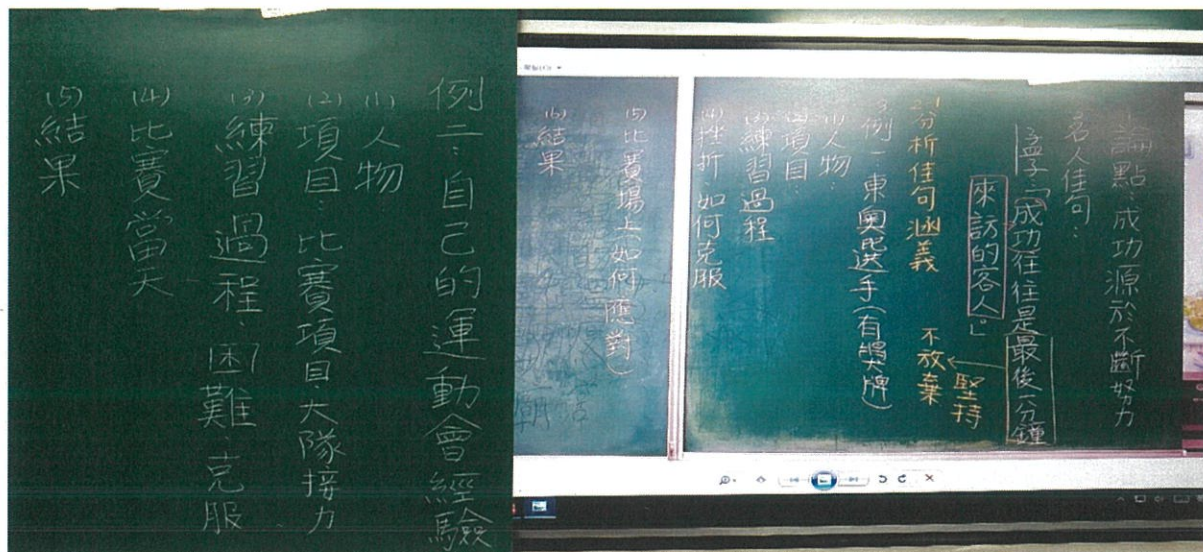
Remember that small moments of recognition, such as telling a team member that you appreciate their hard work, produce positive emotions that may compound and lead to something greater. For instance, telling someone they've done a good job instills the positive emotion of pride. This may fuel subsequent cognitions about what that person can accomplish next, triggering desirable behaviors such as goal-setting.(引用自 <https://positivepsychology.com/broaden-build-theory/>)

成績出爐是5分25秒78，雖然未達到5分20秒的目標，但是孩子們突破自己的關卡。

相信自己，不是件容易的事，孩子們打趣的說是為了飲料而衝，然而，孩子們成功挑戰自己，如鐵證般的擺在眼前。恭喜我的孩子們成功了。



這美好的人生經驗與回憶，擴展了孩子對自己的自信，當然要留下紀錄，讓孩子們珍藏這份努力，建構屬於自己的持久性內在資源，於是結合國語文的議論文寫作~成功源於不斷努力。論證過程中，除了論據一，舉例東京奧運選手的努力與成功外，也請孩子將此次經驗列



為論據二，成功打破自己的紀錄，這是專屬我們的「成功源於不斷努力」，能說服自己的論據才能真誠說服他人，這是最棒的論據！我也提筆為每生寫下鼓勵的話，更邀請我的教育合夥人家長們，一同寫下對孩子的鼓勵。

成功源於不斷努力，因為有老師的陪伴；成功源於不斷努力，因為有家長的看見。
最終，孩子們相信自己了。



期盼~孩子們帶著這股正能量，繼續為自己的人生向前跑！

伍、參考資料。

- 1、洪蘭譯(2007)。真實的快樂。(原作者：Martin E. P. Seligman)。台北市：遠流。(原著出版年：2002 年)
- 2、蘇雅慧(2013)。正向情緒課程方案對降低國小二年級學童攻擊行為之行動研究。國立台南大學課程與教學碩士班碩士論文，台南市。
- 3、PositivePsychology.com，Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions(Aug 30,2016)。檢自 <https://positivepsychology.com/broaden-build-theory/>(Aug 15,2023)
- 4、十二年國教課程綱要。<https://www.naer.edu.tw/PageSyllabus?fid=52>
- 5、王淑芬(民103)。一張紙做一本書。台北市:親子天下。