

附件一

校園正向管教範例徵選內容格式

壹、範例架構

一、名稱:談有愛無礙~「7」開得勝

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。

此外，筆者也輔以 Ogle D. 提出的 K-W-L 教學策略，透過生活札記的書寫，協助學生回憶過去突破自我的成功舊經驗(K-已知)，藉由議論文寫作資料的蒐集，以理說服自己，有愛無礙可以突破心中的難關(W-想知)，期盼能達到下列各目標：

(一) 擴展假說 VS K-已知：

筆者擬從五年級的大隊接力經驗，以及「成功源於不斷努力」的議論文寫作(K-已知)，協助學生回想大隊接力突破自我的成功經驗，也透過晨光陪跑擴展學生正向看待自己的注意、認知和行動力。

(二) 建構假說 VS W-想知：

筆者以語文領域國語議論文寫作為主軸，輔以小日記書寫日常跑步練習策略，讓學生建構自己的智力、身體、社會及心理四大資源，提升對班級愛的向心力及議論文寫作力。

(三) 消除假說 VS L-習得:

針對運動會當天大隊接力的結果，引領學生從日常練習、小日記書寫、議論文結論敘寫，省思自己的優點與不足之處，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:

教學過程中，筆者也不斷滾動式修正、微調教學節奏，使學生看見自己能藉由自身的實踐，體會大隊接力團隊合作、對班級愛的向心力之重要性，從活動中協助學生省思自己為何而跑，進而成為文章中例證之一，也讓議論文的寫作學習更為扎實，促使學生更具彈性，建立個人資源，應用在往後的生活經驗中，用愛克服阻礙，如此不斷循環。

三、對象

小學六年級學生

四、問題類型

班級經營(擴展對學生對自我成功經驗的正向情緒認知，透過議論文寫作建構學生對班級愛的向心力與自信心。)

五、情境說明

筆者執教班級五年級時，運動會前的大隊接力班際友誼賽，練習成績總是超過5分30秒，班上學生對自己毫無信心，當時筆者為了穩定班級士氣，每天晨光時間陪跑、精神喊話，終於在運動會當天，學生們以5分25秒78的成績，成功突破自己的紀錄，大家歡欣不已。

六年級是小學旅程的最後一哩路了，運動會的大隊接力更是重頭戲，因此賽前筆者運用 Ogle D. 的 K-W-L 教學策略，除了繼續晨光陪跑，也引領學生回想五年級突破自我的成功經驗，期盼在畢業前的最後一戰，能陪伴學生心中有愛克服阻礙，達成心中夢想，衝出第一名的佳績。

六、採行策略

主題 \ 面向	教學內容	擴展-建構理論	K-W-L 教學策略
一、回憶過去	1、回想 2、省思 3、書寫	擴展假說	K-已知
二、議論文 談有愛無礙	1、寫作架構 2、寫作引導 3、小書製作	建構假說	W-想知
三、大隊接力	1、平常練習 2、預賽 3、正式比賽 4、結果	消除假說	L-習得
四、延伸學習 小練筆	1、生活札記 2、小日記	上升螺旋效應	K-W-L

七、進行流程(含步驟、流程及所需時間，可表列)

主題名稱	一、回憶過去	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 內容	Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	
教學目標	1、協助學生回想突破自我的成功經驗。 2、擴展學生正向看待自己的注意、認知和行動力。		

教學內容	1、小書回顧：「成功源於不斷努力」 (1)發下五年級創作的小書，回想去年自我挑戰成功的經驗。 (2)去年大隊接力決賽時，我們做了哪些準備與努力？ (3)在場上的我們是怎麼克服心魔？ 2、老師的校外分享： (1)分享我們去年的大隊接力接驗。 (2)思考我們的努力過程，值得大家學習的是什麼。 3、生活札記： (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。 4、預告「談有愛無礙」的議論文寫作。
------	--

※延伸學習

【回憶過去】之延伸寫作，生活札記。

- 1、題目：老師出差領獎，分享7開得勝大隊接力的事，我在教室裡……
- 2、描述自己的三個好表現。

主題名稱	二、議論文:談有愛無礙	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、提升對班級愛的向心力及議論文寫作力。		

教學內容	1、寫作架構： (1) 解釋題目。 (2) 確定論點。 (3) 找論據。 (4) 結論。 2、寫作引導： (1) 第一段：「解釋」，愛、礙「是什麼」？有愛無礙「是什麼」？ (2) 第二段：「論點」，「為什麼」要有愛無礙的「理由」？ (3) 第三段：「論據」，「如何做」有愛無礙？舉三個例子說明。 (4) 第四段：「結論」，總結有愛無礙的「重要性」。 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」的翻花書。 (2) 老師為每本小書寫上回饋的話，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。
------	--

主題名稱	三、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、透過練習，省思自己的優點與不足之處。。 2、培養學生的正向情緒，達到消除/降低負向情緒。			
教學內容	1、平常練習： (1)技巧練習一:傳接棒、助跑、第三棒搶跑道。 (2)技巧練習二:班級默契培養，。 (3)班際友誼賽，保持優點、改進缺點，再加強練習。			

	(4)視情況隨時調整棒次，穩定士氣。 (5)候補選手的演練。 (6)平常練習的最佳成績5分09秒。 2、預賽： (1)預賽的目的是決定決賽的分組與道次。 (2)因連日下雨而取消，直接抽籤決定決賽組別與道次。 (3)期勉：少了預賽，決賽時更要全力衝刺，力拼佳績。 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09秒為參考點。 (2)奮力向前衝，相信自己，以5分為目標。 (3)加碼：成功超越5分，導師加贈每生飲料一杯。 4、結果： (1)成績出爐：5分04秒55。 (2)與賽前的5分09秒相比，進步5秒，雖未達到5分內，但也進步了，再次成功挑戰自我。
--	---

※延伸學習

【大隊接力~賽前】之延伸寫作，小日記。

- 1、比賽前，我們做了哪些練習？
- 2、運用什麼策略幫助自己跑更快？

【大隊接力~賽後】之延伸寫作，小日記。

- 1、我的心情變化。
- 2、我對大隊接力的想法、感受。
- 3、結論。

八、所需資源(含人力設備與教材)

(一)回憶過去

- 1、回顧五年級小書創作：成功源於不斷努力(議論文)。
- 2、導師晨光陪跑。
- 3、導師的陪伴與鼓勵。

(二)議論文：談有愛無礙

- 1、師：500字作文稿紙，每生2張。
- 2、生：雲彩紙，每生1張。
- 3、生：彩色用具，含：彩色筆、色鉛筆、奇異筆。
- 4、生生有平板，查論據所需資料。

(三)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。

(四)小練筆

- 1、生活札記、日記本。
- 2、導師的鼓勵與回饋。

九、效益評估

(一)擴展假說 VS K-已知

透過閱讀五年級小書創作，回憶大隊接力突破自我的成功經驗，以及導師晨光陪跑，擴展學生正向看待自己的注意、認知和行動力。

(二)建構假說 VS W-想知

從寫作論據的楷模經驗中，學生提升議論文寫作力，也能建構自己的智力、身體、社會及心理四大資源，提升對班級愛的向心力。

(三)消除假說 VS L-習得

從議論文論據楷模、大隊接力班際友誼賽，觀察他人如何克服逆境，思考如何消除/降低自身的負向情緒。

(四)上升螺旋效應

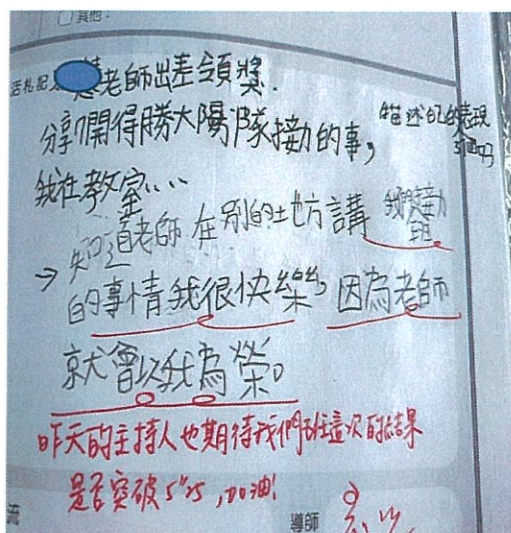
了解自己為何而跑，促使學生用愛克服阻礙，並應用在往後的生活經驗中，如此不斷循環。

貳、延伸學習（如學習單、配套措施等）。

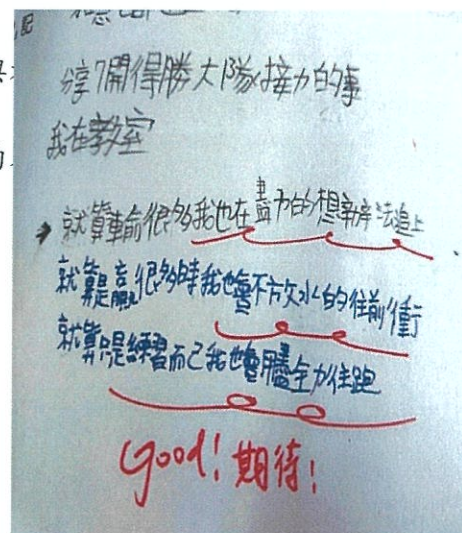
主題名稱	四、小日記		教材來源	自編
			教學時間	3節，120分鐘
領域結合	綜合領域			
核心素養	綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。			
課程綱要 學習重點	學習表現	1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。		
	學習內容	Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。 Bb-III-3 團隊合作的技巧。		
教學目標	1、培養學生的正向情緒，希望達到消除負向情緒。 2、建立個人資源，應用在往後的生活經驗中。如此不斷循環。			
教學內容	1、【回憶過去】之延伸寫作，生活札記。 (1)題目:老師出差領獎，分享7開得勝大隊接力的事，我在教室裡……。 (2)描述自己的三個好表現。 ~一節課，40分鐘完成~ 2、【大隊接力~賽前】之延伸寫作，小日記。 (1)比賽前，我們做了哪些練習？ (2)運用什麼策略幫助自己跑更快？ ~一節課，40分鐘完成~ 3、【大隊接力~賽後】之延伸寫作，小日記。 (1)我的心情變化。 (2)我對大隊接力的想法、感受。 (3)結論。 ~一節課，40分鐘完成~			

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、回憶過去



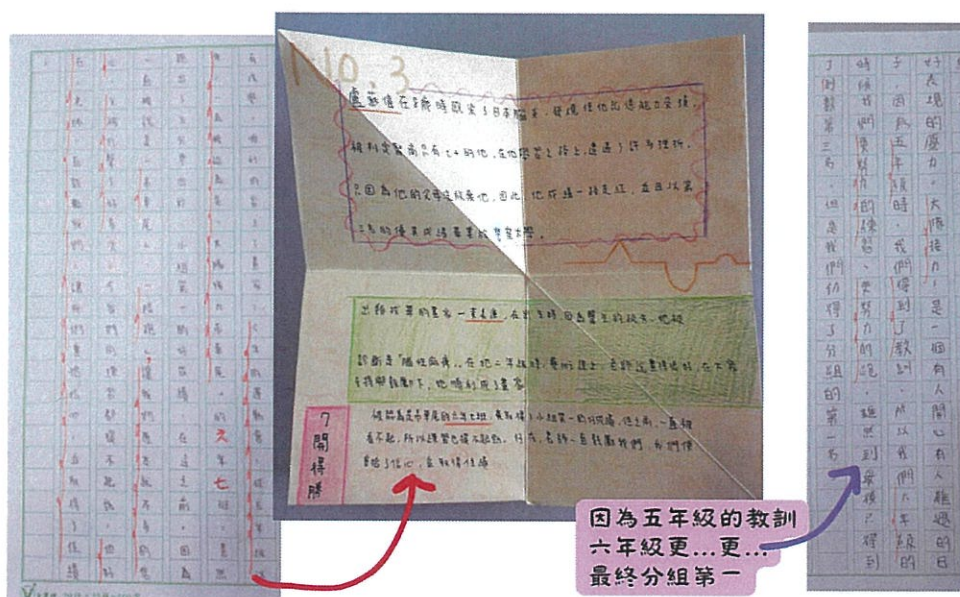
覺察與
責任的



※能以自己的成功經驗為榮。

※不論輸贏，都會全力以赴。

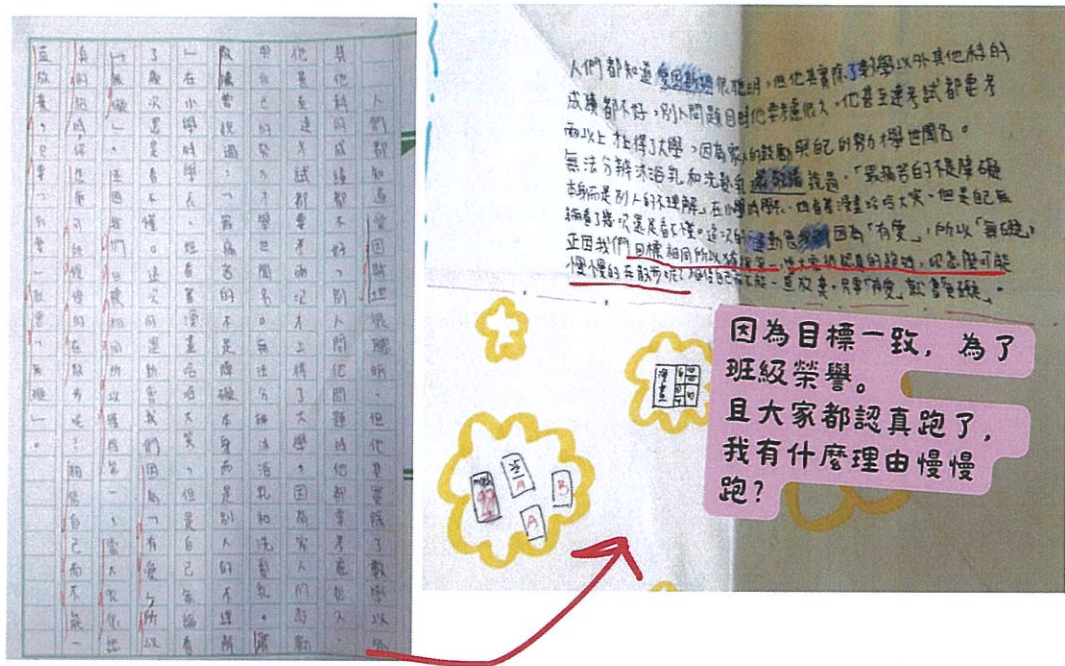
二、議論文：談有愛無礙



關於
大隊
接力

※被認為吊車尾的我們，因為老師的鼓勵，重拾信心，並獲得佳績。

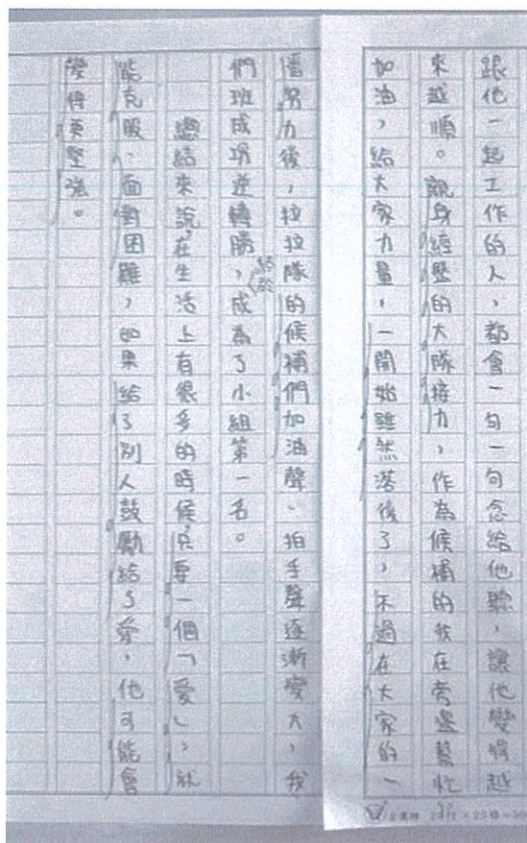
※因為五年級的教訓，六年級更努力的練習，更努力的跑，終於得分組第一名



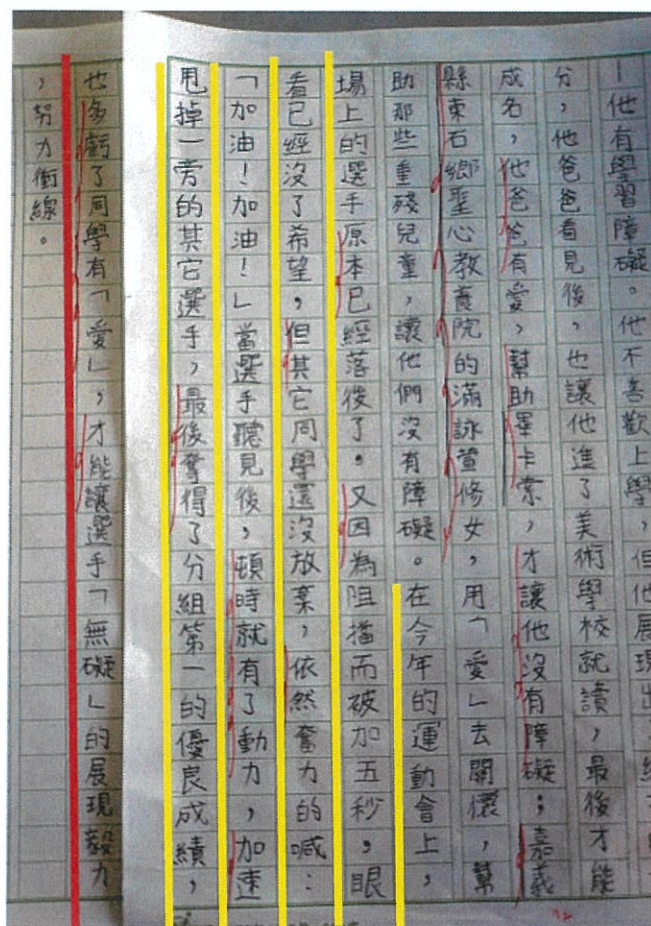
※很棒的自我覺察！



※上圖左：盡了百分之兩百的力量在跑。



※上圖右：身為候補選手的啦啦隊，也盡力加油，終於逆轉勝。

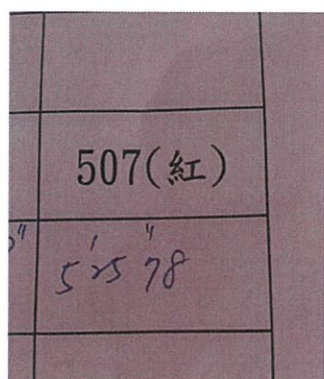


※候補選手奮力的喊著加油，場上的同學聽到了加油聲就有動力，加速甩掉其他選手。

※最後奪得分組第一名的佳績。

※多虧了同學有「愛」，才能讓選手「無礙」的展現毅力，努力衝線。

三、大隊接力



動會大隊接力決賽分組記錄		
第三道	第四道	第五道
611(棕)	607(粉紅)	601(木)
5:09.29	5:04.55	5:05.15

※「一、二、三，加油加油加油~~~」

※終於衝出屬於我們的第一名。

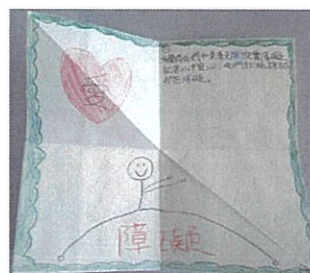
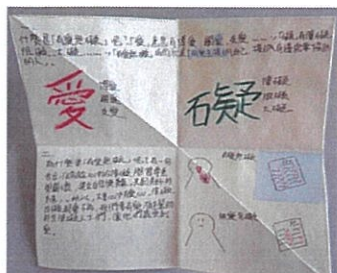
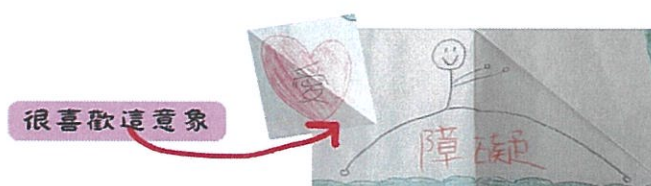
四、小書創作

參考王淑芬老師的 一張紙做一本書~翻花書



※上圖:獲勝的歡欣鼓舞。

※下圖:用愛跨越障礙。





※上圖:607第一名喔😊

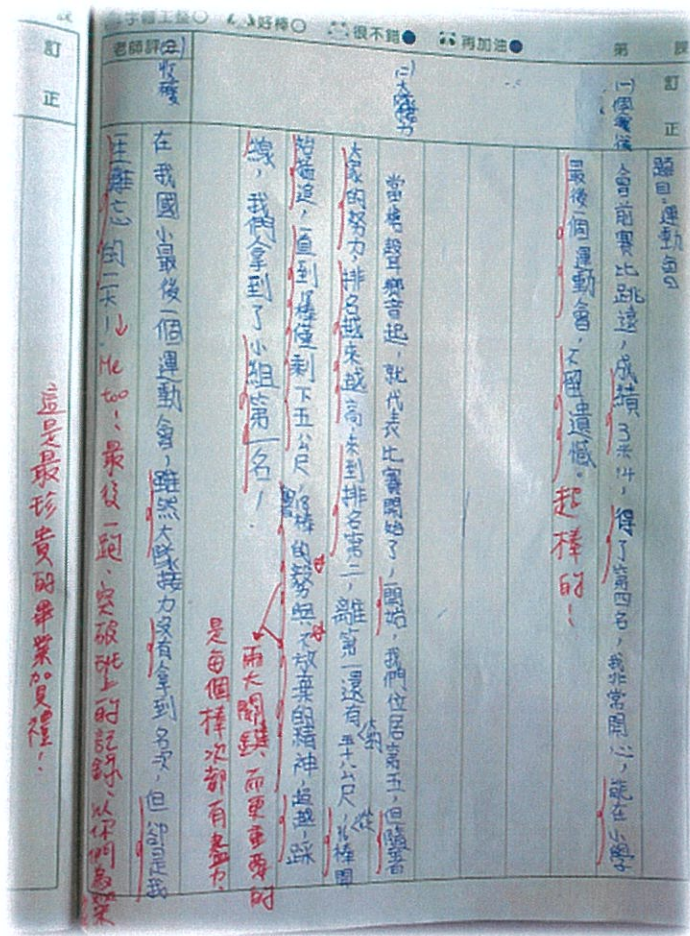
五、小日記記錄

(一)賽前準備

期待！ 努力！	先以個人的項目為主，我的衝鋒項目是撐竿跳高，用盡全力的衝刺來拼出最好的成績。	讚！加油！	雖然沒有信心，一定會進步，但比賽會用認真、誠實、勇敢面對，因為這是我已經國小生活最後一次運動會，但錯過這次以後就沒有了，所以我非常認真。	練習項目 態度100分	正 題目：運動會前練習 家長簽名： 月 日
--------------------	---	--------------	---	------------------------	--

※用認真的態度

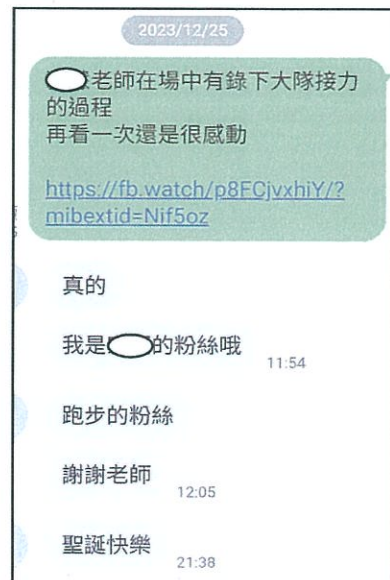
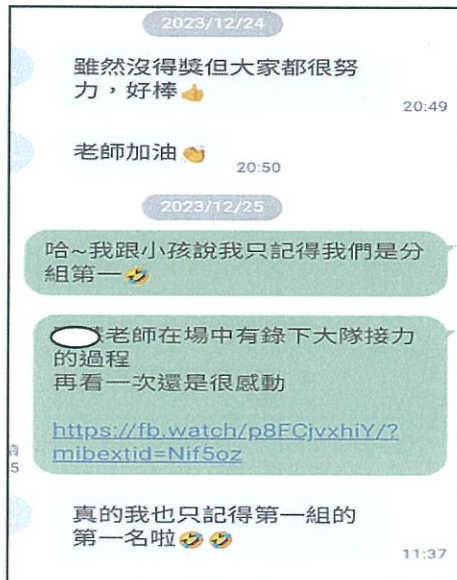
來面對。



※關鍵是：努力與不放棄

※成就了這份珍貴的畢業賀禮。

六、家長回饋



※運動場上，孩子們位小學的最後一戰奮力向前衝，家長們都有感受到。

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）。

覺察思緒，從負面事件中讓情緒復原的時間縮短；正念從源頭著手，透過心智運作的指引和身體力行的練習，練習為自己拓展一點心理空間，學習用溫和的方式照顧自己；啟動自我覺察，學習如何面對、接受和放下自己的情緒和想法。（引用自正念的學習讓情緒管理有感提升，改善負面情緒狀態 - 文章影音 - 台灣正念工坊 (mindfulnesscenter.tw)）

【跑吧！孩子~~老師一直都在！】

五年級「成功源於不斷努力」，擴展孩子對自己的自信，建構屬於自己的持久性內在資源，加上老師的陪伴、家長的看見，孩子們相信自己了。

六年級的我們畢業在即，大家都想拚出一個好成績，為自己在國小階段的最後一場運動會，留下最美回憶。

於是，筆者身為這班群龍之首，再次站上跑道「陪伴」孩子「一起跑」。

只為讓孩子知道~「奔跑吧！孩子！老師緊追在後，守護著大家的決心！」



※晨光時間陪跑。

※老師緊追在後，
守護大家。

【有溫度的文字~~相信自己】

從練習的過程中，時而贏過他人的讚啦！時而輸給別人的 Oh！No！如何承接孩子們起伏的情緒？如何協助孩子具體看見自己的努力與進步？

筆者引領孩子透過文字，書寫自己的想法與感受，慢慢沉澱起伏的思緒；筆者亦篇篇親筆回覆，除了承接孩子的情緒，也擴展孩子們的自信，建構內在資源。

藉由札記書寫、議論文寫作提出論點，孩子們從中發現自己對一件事的投入與熱愛，進而克服心魔，成功挑戰自我，以此為說服他人的例證。

※別人的相信，
都僅止於別人，不會成真；
唯有自己相信自己了，
別人的相信才會是真的！

札記 (20字)
今天心情算好，我們
看了運動會大隊接力的回播，
非常的精彩。
↓
這是你們創造
的精彩。
所以請相信自己～很棒！%

生活札記 佳句 (200字)
每個想放棄的時候，告訴自己還可以。
像是跑大隊接力，跑到一半快沒力氣
時，想放慢速度時，總會用全力量跑到
底而不會放棄。
能堅持到最後
就是贏家！

※佳句分享

孩子覺察到自己的不放棄。

八、短文練習。共六分

運動會結束了，你是否還記得當天的情景呢？請選
出一種句型以及二個語詞寫出60字以上的短文來描
寫運動會當天你看到的景象。

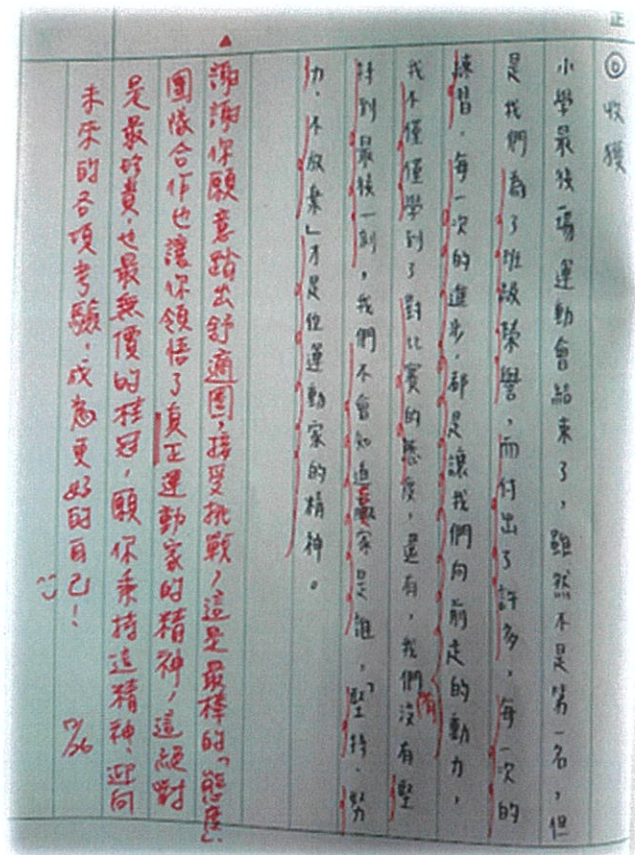
句型： 不只……更…… 因為……於是……	語詞： 締造 展露 不由得 熱熱鬧鬧 黯然失色
----------------------------	--

短文內容：大隊接力開始了，場上加油聲此起彼落，所有選手開始衝刺，開始來到最後一名，接棒者棒排名慢慢奔來，到最後棒全力的衝刺下，反敗為勝，我們不
知拿到第一名更締造了六年七班的記
錄，我們不由得尖叫、跳了起來。雖然
沒拿到名次，但在我們心中，這戰永遠
是第一！

Me too! 這是專屬我們的
最佳桂冠。

※運動會到期末考，相隔近一個月，國語試卷上的短文寫作。

孩子再次回想很棒的自己，堅持到最後、成功逆轉勝！ 😊



※走出自己的舒適圈

領悟真正的運動家精神

※筆者相信這會是孩子人生中，
最營養的成長養分，肥沃他的
心田，成為更好的自己！

不論是 Fredrickson 的擴展-建構理論、Ogle D. 的 K-W-L 教學策略，還是 Jon Kabat-Zinn 的正念減壓，筆者在教學旅程中，仍保有熱忱與初衷，陪伴每個獨一無二的孩子，看見自己！我正向，我驕傲！

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、台灣正念工坊。正念的學習讓情緒管理有感提升，改善負面情緒狀態 - 文章影音 - 台灣正念工坊 (mindfulnesscenter.tw)
- 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。