自我覺察

教學目標：

自我覺察意為能夠覺察自己的感受（情緒）、價值、想法、長處、和偏好等內在狀態，也能知道上述元素如何影響自己的行為。在 MVP 課程中，自我覺察的發展包含三個面向：自我概念、成長動機以及情緒覺察。

二年級自我覺察課程的目標為：

一、了解同學對我的看法以及找出我的優勢（自我概念）。

二、認識成長性思維，面對困難時，能運用它幫助自己成長（自我效能）。

三、能關注自己的情緒，能夠以不同之情緒詞彙，來描述自己所經歷的感受（情緒覺察）。

核心概念：

一、和他人的互動會影響自我概念的發展。透過他人回饋形塑自我概念。

二、「成長心態」是相信可以透過努力、策略和他人的幫助，發揮自己的潛能；「定型心態」則是相信自己的素質是無法改變的。

三、「情緒經驗」包含主觀經驗（刺激，如失去所愛），生理反應以及行為反應（情緒表達）。情緒的感受則受到記憶，信念等因素的影響。情緒對人們的心理健康扮演重要的角色。

四、相同的情緒詞，會在不同的人有不同的意義。情緒智商高者，能夠用更精確的情緒詞彙準確描述內在的情緒狀態。如果能更細緻的區辨各類「愉悅」的感覺：快樂、開心、舒服、得意等以及「糟透了」的感覺：生氣、害怕、討厭、悲傷、苦惱等情緒細微的差異，就能做出更適切的反應。

延伸學習：

一、影片

(一) 關於情緒　艾菲爾與影子

https://www.youtube.com/watch?v=-AGBAWve584&ab_channel=HYK

二、網頁

(一) 新北市家庭教育中心：「當我們童在一起」EQ 情緒教育教材

https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=4732&pid=3392&rn=1923

(二) 情緒臉譜

http://kids.daai.tv/project/%e6%83%85%e7%b7%92%e8%87%89%e8%ad%9c/

(三) Learn Better 學好一點

https://learnbettereducation.com/

三、參考書目

麗莎・費德曼・巴瑞特（Lisa Feldman Barrett）著，李明芝譯（2020）。《情緒跟你以為的不一樣。》商周出版。譯自 How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain （2017）。

歡迎使用本教案，並以「林文瑛、張郁雯（2023），三好 MVP 課程教案。佛光山文教基金會。」註明出處，以維護著作版權。

意義探索—自我覺察

六 人人都能學

級別	基礎	設計者	張郁雯
單元時間	40 分鐘	所需材料	1. 動畫影片 2. 成長 VS 定型心態海報
學習目標	一、了解成長思維與定型思維的差異。 二、認同每個人都有學習能力，學習上的困難和挑戰是學習過程的一部份。		
教學重點	**一、讓學生回想學習過程中的成功與挫折，成功是如何辦到的，失敗時的感受，當時你是怎麼想的，讓學生說出的內在對話。** **二、從內在對話找出成長與定型思維。** **三、學會接受挑戰和犯錯，都是大腦學習與成長的一部份。**		
教學活動設計	**一、引導活動：「大腦像肌肉」** **(一) 教師說明：** 等一下我們要看的影片叫做「大腦像肌肉一樣」，你覺得影片是什麼內容呢？ 等待學生的回應 **(二) 播放影片：大腦像肌肉** https://www.bilibili.com/video/BV1Ai4y1Q78K/?spm_id_from=autoNext **(三) 教師提問** 1. 莫多為何想離開學校，他有什麼想法？ 2. 他不夠聰明，人聰不聰明都是天生的嗎？ 3. 凱蒂說了什麼讓莫多打消念頭？ 4. 只要努力每個人都可以變聰明。解難題是鍛鍊大腦，就會更聰明。 5. 你認為莫多可以變得比較聰明嗎？為什麼？ 6. 你有沒有在學習上想放棄的時候？這時候的你出現哪些想法？ 7. 教師將第 4 題學生出現的想法紀錄在黑板上 **(四) 教師小結：** 如果你認為人的特質、能力及智力經由努力，是可以改變及增長的。大腦像肌肉一樣，越鍛鍊越強健。持有這樣的想法的我們稱為「成長思維」。像凱蒂的說法。 相對的，「定型」思維的人，傾向相信能力和特質是固定不會改變的。就像故事一開始，莫多碰到數學難題，就覺得自己不夠聰明學不會。若你夠聰明就能學會，不夠聰明，努力也沒用。		

歡迎使用本教案，並以「林文瑛、張郁雯（2023），三好 MVP 課程教案。佛光山文教基金會。」註明出處，以維護著作版權。

教學活動設計

二、發展活動：「『暫時還不會』的威力」

(一) 教師說明：學習過程中會碰到阻礙與困難，讓我們看看不同思維如何影響我們採取的行動。

(二) 播放「暫時還不會」的威力動畫
https://www.bilibili.com/video/BV1zu411i7zV/?spm_id_from=333.788.recommend_more_video.-1

(三) 教師提問
1. 凱蒂在實驗課碰到困難時，她採取了什麼行動？為什麼？
2. 保持沉默假裝自己會了，因為不想讓他人發現自己不那麼聰明。
3. 莫多又如何做？
4. 告訴自己只是暫時還不會，尋求同學的幫助，順利完成實驗。
5. 如果在寫數學作業時，碰到困難，你會怎麼做？
6. 你曾害怕求助嗎？求助會有什麼後果，讓你感到害怕？

＊學生害怕求助的理由可能會很多元，教師記錄後，逐一和學生討論

可能的解決辦法：
(1) 告訴自己只是暫時還不會：讓自己願意先看看問題是什麼？我的努力程度夠了嗎？願意再努力與嘗試。
(2) 找出有效策略：是不是用錯方法，還有其他可能的方法嗎？（可詢問有成功經驗者）
(3) 尋求他人的協助。
(4) 提醒自己，我只是「暫時還不會」有什麼好處？你有沒有類似的經驗：原先不會的，經過努力學會了。如游泳，騎腳踏車等。

(四) 教師小結
學習過程中碰到困難，要能保持成長性思維。了解犯錯，挑戰型任務都能鍛鍊大腦。

三、綜合活動

(一) 教師總結
1. 以成長 vs 定型思維海報（簡報呈現亦可）

情境	成長思維	定型思維
挑戰	接受挑戰，因為熱愛學習	逃避挑戰，以維持聰明表象
困難	堅持	放棄
努力	達到目標，努力是必要的	若要努力，你就不是很有天分
批評	有助於學習與成長	忽略
他人的成功	激勵和啟發 （可做為模範）	威脅感，感到不安

改寫自：成長思維學習指南

歡迎使用本教案，並以「林文瑛、張郁雯（2023），三好 MVP 課程教案。佛光山文教基金會。」註明出處，以維護著作版權。

教學活動設計	2. 學習中碰到困難，告訴自己現在還不會，要試試別的方法，詢問他人有效的策略，或請求協助，達成目標。
生活實踐	一、學生在學習時碰到困難，提醒學生告訴自己「我只是暫時還不會」，主動尋求幫助。 二、透過聯絡簿，邀請家長一起培養學生的成長心態 「今天在學校我們一起看了一個有關培養孩子成長心態的動畫短片，您可於 https://www.bilibili.com/video/ 網站上輸入『我只是暫時還不會』找到該影片或者直接連結 https://www.bilibili.com/video/BV1zu411i7zV/?spm_id_from=333.788.recommend_more_video.-1 （中文） https://ideas.classdojo.com/b/growth-mindset （英文） 和孩子彼此分享自己害怕求助的經驗，為何害怕？下次碰到困難時，可以如何做？」
教學小幫手	一、獲得技能、找到資源，朝目標邁進，才能發揮潛能，成長心態並非只是告訴孩子，他們可以做任何事。 二、成長與定型思維是一個光譜，在不同的領域，成長性思維的強度有所不同。透過練習，讓成長性思維可以近似直覺的反應。 三、教導學生不要為犯錯而懊惱，只要學生犯錯或遇到挫折，老師可以說：「你的腦袋正在成長」。 四、 努力很重要，但決定成功與否的因素絕非只有努力。
教學資源	一、學生的成長心態-系列動畫 大腦像肌肉 https://www.youtube.com/watch?v=2zrtHt3bBmQ&t=1s（英文版，可以透過自動翻譯，顯示中文字幕） https://www.bilibili.com/video/BV1Ai4y1Q78K/?spm_id_from=autoNext（中文版） 暫時還不會的威力 https://www.bilibili.com/video/BV1zu411i7zV/?spm_id_from=333.788.recommend_more_video.-1 二、安妮．布魯克、希慧．韓德利著，王素蓮譯（2018）《成長性思維學習指南》親子天下。譯自 The Growth Mindset Coach (2016)。

歡迎使用本教案，並以「林文瑛、張郁雯（2023），三好 MVP 課程教案。佛光山文教基金會。」註明出處，以維護著作版權。