

## 溫泉國民小學綜合活動教案設計

教學科目	綜合活動領域	教學者	高靜芳老師
主題標題	溫文儒雅	協同教師	陳怡鳳老師
設計者	領域教師高靜芳、英語教師陳怡鳳		
教學年級	五年級	總教學時間	800 分鐘，共 20 節
設計理念	新環境新氣象，升上五年級，學業壓力，人際關係都是孩子們困擾的問題，如何透過真誠的接納與欣賞，讓彼此相處時，能有『你好，我也好』的互動，訓練孩子轉換思維，藉以培養溫文儒雅的氣質。		
學習目標	<b>課程目標</b>	<b>基本能力</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探討新環境帶來的生活改變，並分享自己面對新環境的感受與想法。</li> <li>2. 能順應環境的需求提出有效的解決策略。</li> <li>3. 實踐執行計畫並檢核執行成效，歸納統整出面對新環境所需要具備的能力及態度。</li> <li>4. 覺察自己的壓力源，並從體驗活動中思考累積壓力對個體的影響。</li> <li>5. 從多元的抒壓體驗活動中學習抒壓的方法，並找出適合自己的抒壓方式。</li> <li>6. 分析正、負面想法對情緒造成的影響，將正向思考、問題解決及抒壓等方式，實際運用在生活當中。</li> <li>7. 學習欣賞他人的優點，並表達真誠的讚美或肯定。</li> <li>8. 學習了解他人的想法，接納他人合理的意見。</li> </ol>	<p><b>一、認知：</b> 1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。</p> <p><b>二、技能：</b> 2-3-2 分享自己適應新環境的策略。</p> <p><b>三、情意：</b> 1-3-1 欣賞並接納他人。</p>	
<b>學 習 引 導 一 (2 periods)</b>			
標題名稱	迎向新生活-適應新環境 How can I help myself? What can I do?		
說明	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探討新環境帶來的生活改變。</li> <li>2. 分享自己面對新環境的感受與想法。</li> </ol>		

	<p>3. 說出自己適應新環境的策略。</p> <p>4. 探討自身的策略對適應新環境的成效為何。</p>
分段能力指標	2-3-2 分享自己適應新環境的策略。
課前準備	<p>1. 教師準備：教學情境圖、關懷箱、學習單、5W1H 字卡、白紙、色筆。</p> <p>2. Classroom Language: Please raise your hand. Pay attention, please. Take one paper, and pass them on. Take out your markers/ pencils. Write down "I can _____." on your paper. Nice try! /Try again. Good job./Excellent./ Fabulous. Who, What, Where, When, Why &amp; How?</p> <p>3. Sentence Pattern: What can I do? I can _____.</p>
暖身活動	<p>Warm-up:</p> <p>1. Song: The Five W's Song from Scatch Garden <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vXWK1-L41f0">https://www.youtube.com/watch?v=vXWK1-L41f0</a></p> <p>2. 5W1H Activity: Matching the English and Chinese words of 5W1H (or make phrases/ sentences of 5W1H)</p>

<div data-bbox="284 667 379 712" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">步驟一</div>	<p>Presentation:</p> <p>Discuss the things students can do before (4<sup>th</sup> grade) and now (5<sup>th</sup> grade)</p> <p>4<sup>th</sup> grade: I can _____. (make a list)</p> <p>5<sup>th</sup> grade: I can _____. (make a list)</p> <p>I can ____ only in 4<sup>th</sup> grades.</p> <p>I can ____ only in 5<sup>th</sup> grades.</p> <p>I can ____ both in 4<sup>th</sup> and 5<sup>th</sup> grades.</p> <p>Generalize the things students could do before (4<sup>th</sup> grade) and now. (5<sup>th</sup> grade)</p> <p>一、引起動機：</p> <p>教師以單元情境圖引導學童討論：</p> <p>1. 升上高年級(5<sup>th</sup> grade)，你發現哪些地方是跟中年級(4<sup>th</sup> grade)一樣？</p> <p>哪些地方不一樣呢？和你當初的預期有一樣嗎？(例如：課程內容、teachers(老師)、classmates and friends (同學)、班級位置、打掃工作、父母期待、能參與的學校活動等都和中年級時不同。)</p> <p>2. 面對新環境，你對自己有哪些期待？希望有哪些表現？請具體說明。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>步驟二</p>	<p>Production: New Semester Goal/ Resolution:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Draw one thing on the paper that students want to make themselves better this year.</li> <li>2. Write down the student number in the back of the paper.</li> <li>3. All class look at the picture and guess whose goal is it.</li> <li>4. Practice "I can _____ this year." after the activity.</li> </ol> <p>二、發展活動</p> <p>※你我經驗談：教師請學童分享升上高年級後，發現生活中有哪些改變及帶給自己的心得感想。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 隨著新學期的開始，你發現生活有哪些不一樣？<b>What's the difference between 4<sup>th</sup> grade and 5<sup>th</sup> grade?</b>（教師引導孩子從不同面向去深入思考：例如：學校方面、家庭方面、人際交友方面……）</li> <li>2. 隨著環境的改變，你期許自己有怎麼樣的表現？<b>What's your goal?</b> 程中有遇到困難或是困擾嗎？<b>What do you feel?</b> 這帶給你的感受及想法如何？</li> </ol>
<p>步驟三</p>	<p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發學習單及說明學習單。</li> <li>2. 填寫學習單及檢討。</li> <li>3. 分享與發表</li> </ol> <p>Students can share the ideas with "I can _____."</p>
<p>學 習 引 導 二 (2 periods)</p>	
<p>標題名稱</p>	<p>迎向新生活-適應新環境 How can I help myself? What can I do?</p>
<p>說明</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探討新環境帶來的生活改變。</li> <li>2. 分享自己面對新環境的感受與想法。</li> <li>3. 說出自己適應新環境的策略。</li> <li>4. 探討自身的策略對適應新環境的成效為何。</li> </ol>
<p>分段 能力指標</p>	<p>2-3-2 分享自己適應新環境的策略。</p>

<p>課前準備</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師準備：關懷箱、空白句型條、A3 白紙、色筆</li> <li>2. Classroom Language: Please raise your hand. Pay attention, please. Take one paper, and pass them on. Take out your markers/ pencils. Write it down. Nice try! /Try again. Good job./Excellent./ Fabulous. Who, What, Where, When, Why &amp; How?</li> <li>3. Sentence Pattern: What can I do? I can _____.</li> <li>4. Vocabulary: ask, help, friend, teacher, father, mother, brother, sister, Google</li> </ol>
<p>暖身活動</p>	<p>Warm-up:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Song: The Five W's Song from Scatch Garden <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vXWK1-L41f0">https://www.youtube.com/watch?v=vXWK1-L41f0</a></li> <li>2. 5W1H Activity: Matching the English and Chinese words of 5W1H (or make phrases/ sentences of 5W1H)</li> </ol>
<p>步驟一</p>	<p>Make phrase cards:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Review the goals again.</li> <li>2. Teacher writes down the phrase on the board.</li> <li>3. Students copy their goal on the paper.</li> </ol> <p>Students write down its Chinese on the back of the paper.</p> <p>一、引起動機： 綜合檢討上次的學習單 展示給予獎勵 (Showing the phrase cards that students just made.)</p>

<p style="text-align: center;">步驟二</p>	<p>Production: What can I do <u>if I get lost</u>?</p> <p>Group discussion:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Divide students into 4 groups. Let them discuss what can they do if they get lost in Taitung City?</li> <li>2. Pass down A3 size of paper, and fold the paper into half. Write down the key words, phrase, sentences (or draw the picture) on the left side.</li> <li>3. Discuss what if they get lost in Taipei City?</li> <li>4. Write down the key words, phrase, sentences (or draw the picture) on the right side.</li> <li>5. Present the solutions on stage.</li> </ol> <p>二、發展活動</p> <p>※你我經驗談：教師請學童分享升上高年級後，發現生活中有哪些改變及帶給自己的心得感想。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 升上高年級，又是一個新的學習階段的開始。How can you help yourself? 你利用哪些策略來協助自己達成目標？你怎麼會想到運用這些策略？(By asking help from _____? 習慣行為、諮詢他人意見、觀察他人的表現……)這些策略對你的幫助是什麼？Why? (為什麼?)</li> <li>2. 反之，What problems do you have? 你有遇到哪些適應上的困難？對生活造成怎樣的影響？How do you feel about it? 帶給你的感受如何？</li> <li>3. 面對這樣的困難，你試過哪些方法來幫助自己呢？結果如何？</li> <li>4. Who can help us? 當想不出方法時，身邊哪些人可以提供我們意見呢？能曾試過尋求哪些人的幫助呢？他們分別提供你哪些建議？</li> <li>5. 聽完同學的分享，讓你想到了什麼？哪些分享讓你印象深刻？Why? (為什麼?)</li> </ol>
<p style="text-align: center;">步驟三</p>	<p>三、總結活動</p> <p>教師說：「隨著升上高年級，周遭環境對自己的要求、期待不同了，可以透過『改變舊有習慣』(Change your old habits.)、『加入新的策略』等方式來協助自己更快適應新環境喔！」</p> <p>Students practice "I can ask help from my _____."</p>
<p>學 習 引 導 三 (2 periods)</p>	
<p>標題名稱</p>	<p>迎向新生活-實踐好方法</p>

	How can I help myself? What can I do?
說明	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提出自己在新環境中遇到的問題。</li> <li>2. 針對問題，利用問題解決法來加以解決。</li> <li>3. 能探究問題形成的原因，並集思廣意，提出多元解決策略。</li> <li>4. 針對自己的問題，分析後蒐集多元策略並加以實踐。</li> <li>5. 歸結爾後遇到問題時，可採取的合宜態度及方法</li> </ol>
分段能力 指標	2-3-2 分享自己適應新環境的策略。
課前準備	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師準備：撲克牌、透明套袋、便條紙、箱子</li> <li>2. Classroom Language: Please raise your hand. Pay attention, please. Find out your partners. Squat down. Write it down. Notes in this box. Nice try! /Try again. Good job./Excellent./ Fabulous. Who, What, Where, When, Why &amp; How?</li> <li>3. Sentence Pattern: What can I do? I can _____.</li> <li>4. Vocabulary: ask, help, friend, teacher, father, mother, brother, sister, Google</li> </ol>
暖身活動	<p>Warm-up:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Song: The Five W's Song from Scatch Garden <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vXWK1-L41f0">https://www.youtube.com/watch?v=vXWK1-L41f0</a></li> <li>2. 5W1H Activity: Matching the English and Chinese words of 5W1H (or make phrases/ sentences of 5W1H)</li> </ol>

<div data-bbox="274 913 373 954" data-label="Text"> <p>步驟一</p> </div>	<p data-bbox="424 203 756 237"><b>Presentation Activity:</b></p> <p data-bbox="424 248 639 282"><b>Find your twin</b></p> <ol data-bbox="424 297 1353 667" style="list-style-type: none"> <li>1. Teacher passes poker cards to each student randomly.</li> <li>2. Each of them gets one card only</li> <li>3. Students can't check their cards before the activity.</li> <li>4. The card sets above student's head.</li> <li>5. Student walks around the classroom and try to find out the student who has the card that is exactly the same one as his/ hers.</li> <li>6. The two who find their pair may squat down.</li> </ol> <p data-bbox="424 725 619 759">一、引起動機</p> <p data-bbox="424 770 1353 994">玩「撲克牌要回家」。遊戲方式：教師事先準備撲克牌數對(同點數的一組，每生一張，要想辦法找到跟自己點數相同者)，隨機發給學童，每生一張。請學童不可以看牌，並將牌立於頭頂，在教室中隨機走動，想辦法找到跟自己點數一樣的伙伴並蹲下。遊戲後，教師提問：</p> <p data-bbox="424 1010 1294 1043">(一)當找不到同伴的時候，你的感受如何？How do you feel?</p> <p data-bbox="424 1059 1353 1238">(二)找到同伴時，你的感受如何？How do you feel? 成功的方法是什麼？(How to make it happen?) 方法是你想到的？(Who think about that it? You? Other classmates?) 過程中摸索出來的？還是其他同伴告訴你的？</p> <p data-bbox="424 1252 1353 1386">(三)當面對新的問題，卻還沒有想到辦法時，可以透過哪些行動來協助自己？If, it's a new problem, you don't know how to solve it, what can you do to help yourself?</p> <p data-bbox="424 1400 1315 1478">(四)生活中有類似經驗嗎？(Do you have the same problem in your daily life?) 當時的狀況如何？(What happen?)</p> <p data-bbox="424 1491 1353 1626">(五)透過以上的討論，你覺得解決問題需要注意哪些事項？How can you solve the problem? What can you do? You can _____.請分享。(例如：詢問他人的意見、主動幫助別人……)</p>



<b>步驟二</b>	<p>二、發展活動</p> <p>(一)問題解決專家</p> <p>1. 教師問：「適應新環境的過程中，Do you have any problem? 你有遇到困難嗎？If yes, please write it down on the paper. Put it in the box. 請把你遇到的困難寫下來投入『關懷箱』，讓我們一起動腦來想策略吧！」</p> <p>2. 教師請學童思考本身遭遇的適應問題，將其書寫在便條紙上(約1/4A4 紙大小)，並投入關懷箱中。</p> <p>3. 教師說明「關懷箱」的使用規則：</p> <p>(1) Write down your problems on the paper. If you don't have any problem, do not write anything on it. 將自己遇到的難題寫在紙條上；如果沒有困難，可以不用寫。</p> <p>(2) Write down your name. If you don't want to, it's all right. 是否具名，自行決定。</p> <p>(3) Put the paper in the box. 將紙條投入關懷箱中。</p> <p>(4)學童均投完後，請兩位同學將關懷箱的問題分類整理。</p> <p>(5)由全班或小組針對問題，進行成因探討，並提供多元的策略。</p> <p>4. 等全部學童將問題都投入關懷箱後，教師將問題條加以分類，書寫在黑板上。</p> <p>5. 教師介紹問題解決法，請全班學童針對某一問題(例如：沒有好朋友)，先探究問題發生的可能原因，並腦力激盪，盡可能提出多元的解決策略；過程中不批評，允許多元答案的呈現。</p> <p><b>Example: Why can't I make any good friend?</b> Because I'm selfish to my classmate. I can help my classmate by sharing my new books.</p> <p>6. 學童自由發表，教師可針對具參考價值之答案加以深入探討。</p> <p>7. 等討論到一階段，教師予以總結：</p> <p>(1)聆聽完所有同學的意見，還有沒有希望補充的部分？如果沒有，請提出該問題的學童或有相關問題的學童(不需指名)選擇適合自己的方法，在生活中實踐看看。</p> <p>(2)新的人際技巧很難馬上嫻熟，需要不斷的嘗試、摸索並修正，因此先試試看，假若過程中仍有遇到問題，可私下找信任的師長或同學討論。<b>Talk to teachers or classmates.</b></p> <p>8. 前一議題結束後，請全班學童針對另一問題(例如：不會寫自然科的專題報告)，先探究問題原因有哪些，並腦力激盪，盡可能提出多元的解決策略；過程中不批評，允許多元答案的呈現。</p> <p><b>Example: I have problems with my science project report.</b> Because my science experiments always fail. I can ask help from my classmate who is good at science.</p> <p>9. 學童自由發表，教師予以肯定鼓勵。</p>
------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>10. 討論完，教師總結：</p> <p>1. There are many ways to solve problems.          (1) I can ask help from my teachers, classmates or Google it.          (2) I learn by try and error.</p> <p>2. Improve your presentation skill.</p> <p>3. Practice makes perfect.          (1) 課業學習的方法有許多種，可嘗試別人的提議，找出適宜自己的方式(I learn by try and error.)。如果過程中遇到問題，可以跟同學、師長求助(I can ask help from my teachers, classmates or Google.)。</p> <p>(2) 高年級後，統整資料、呈現報告等能力變得很重要，透過多練習 (Improve your presentation skill.)，就能熟能生巧。(Practice makes perfect.)</p> <p>11. 教師提問：</p> <p>(1) 在解決學習問題的過程中，還可以怎麼做，讓自己或大家有更好的表現？</p> <p>(2) 要注意哪些情形呢？</p> <p>12. 學童自由發表，教師適時鼓勵，隨後引導歸納統整，例如：</p> <p>(1) <b>Be an open-minded person.</b> 保持開放的心，善用各種方式來協助自己學習。</p> <p>(2) 省思自己的助人學習角色，教師提問：</p> <p>① 你只能當個被協助者嗎？<b>Can you help other people?</b></p> <p>② 你具備哪些能力，可以幫助別人？<b>What kinds of abilities do you have to help other people?</b></p> <p>③ 在助人的過程中，要注意哪些事項？<b>Is there anything you have to pay attention while you are helping others?</b></p>
	展示問題、解決、結果學習單
<b>學 習 引 導 四 (2 periods)</b>	
<b>標題名稱</b>	迎向新生活-實踐好方法 <b>How can I help myself? What can I do?</b>
<b>說明</b>	<p>1. 提出自己在新環境中遇到的問題。</p> <p>2. 針對問題，利用問題解決法來加以解決。</p> <p>3. 能探究問題形成的原因，並集思廣意，提出多元解決策略。</p> <p>4. 針對自己的問題，分析後蒐集多元策略並加以實踐。</p> <p>5. 歸結爾後遇到問題時，可採取的合宜態度及方法</p>
<b>分段能力 指標</b>	2-3-2 分享自己適應新環境的策略。

<p>課前準備</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 製作常見問題字條</li> <li>2. 問題、解決、結果</li> <li>3. 網路文章—尊嚴 (Dignity, from Richard Chia-Tung Lee)</li> <li>4. Classroom Language: Please raise your hand. Pay attention, please. Take one (worksheet/ paper), pass them on. Nice try! /Try again. Good job./Excellent./ Fabulous. Who, What, Where, When, Why &amp; How?</li> <li>5. Sentence Pattern: What can I do? I can _____.</li> <li>6. Vocabulary: ask, help, relax, friend, teacher, father, mother, brother, sister, Google,</li> </ol>
<p>暖身活動</p>	<p>Warm-up:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Song: The Five W's Song from Scatch Garden <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vXWK1-L41f0">https://www.youtube.com/watch?v=vXWK1-L41f0</a></li> <li>2. 5W1H Activity: Matching the English and Chinese words of 5W1H (or make phrases/ sentences of 5W1H)</li> </ol>
<p>步驟一</p>	<p>一、引起動機： 綜合檢討上次的學習單 展示給予獎勵</p>

	<p>二、發展活動</p> <p>(二)執行好策略</p> <p>1. 思考問題解決策略的多元用途。</p> <p>(1)教師提問：</p> <p>①除了學習及人際上的問題，生活中還有哪些困擾呢？(In addition to learning difficulties and bad relationship, do you have the same problem in your daily life?)</p> <p>②想一想，怎樣把問題解決法應用在生活當中呢？</p> <p>(2)學童自由發表，例如：</p> <p>①家人常常起衝突……Too many quarrels in my family</p> <p>②補習太多，功課寫不完……Have no time to finish homework because going to cram school after school.</p> <p>③想學會游泳……Want to learn how to swim.</p> <p>2. 教師引導學童利用問題解決法，實際解決生活中的問題。</p> <p>(1)教師以學童常見的問題為例，引導全班討論分享。</p> <p>(2)爾後，教師發予每生一人一張學習單，請他們針對生活中的問題進行探討；從提出問題 (What is the problem?)→探討問題成因 (Why does it happen?)→提出合宜的策略 (How to fix it?)→在生活中實踐 (Put it into practice.)。學習單在兩週後收回，再進行省思。</p> <p>(3)教師提出假設性的問題：「過程中遇到問題怎麼辦？」(What can you do if you have any problem?)、「改變時，遇到他人不友善的態度時……」(If people around you are not friendly, what can you do?)、「努力了，但是效果卻有限……」(You try your best with a so-so result.)讓學童思考改變時可能會遇見的困難，並共同討論出應對的策略。</p> <p>3. 成果分享：經過兩週的實踐，教師引導學童進行省思。教師鼓勵學童上臺分享自己執行的成果；其他同學除了聆聽外，可給予回饋及肯定。</p> <p>4. 教師說明：「改變需要時間及毅力，已經嘗試成功的要繼續保持，還沒有成功的，要保持耐心繼續努力；假若發現是方法不適用，可以找師長、朋友討論。」(Through time and determination, you will form a new habit.)</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

步驟二

	<b>步驟三</b>	<p>三、總結活動</p> <p>(一)省思分享：檢討自己處理問題的知識與能力，分享對問題處理過程的看法，能自我省思：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我有縝密思考問題嗎？</li> <li>2. 我有充分尋求支援來解決問題嗎？</li> <li>3. 自己平時的習慣是不是造成問題複雜的原因？哪些部分是我可以改進的？</li> </ol> <p>(二)歸納統整：教師根據學童省思分享的內容，總結摘述學習重點。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從分享自己、聆聽他人的經驗後，從中學到許多適應新環境的方法。</li> <li>2. 依照自己的問題需求，可以主動尋求解決問題的方法。適應新環境需求的方法有很多種，包括懂得自我放鬆、重新規畫時間、主動向師長、同學求援，改變自己待人處事的態度等。最重要的是，面對自己的改變，要有耐心並常常給自己鼓勵，多做幾次就會有成功的機會。</li> <li>3. 教師提供李家同教授所寫的網路文章「尊嚴」跟同學共勉，期許他們可以克服生活中的挑戰。(Dignity, from Richard Chia-Tung Lee)</li> </ol>
<b>學 習 引 導 五 (2 periods)</b>		
<b>標題名稱</b>	正向思考的力量-我的抗壓力 How do I feel?	
<b>說明</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分享自己生活中的壓力源。</li> <li>2. 從壓力情境體驗活動中思考壓力對個體的影響。</li> <li>3. 分享自己面對壓力時的感受、想法及應對的方式。</li> </ol>	
<b>分段能力指標</b>	1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。	

<p>課前準備</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 打氣筒(balloon pump)、氣球(balloon)</li> <li>2. Classroom Language: Please raise your hand. Pay attention, please. Nice try! /Try again. Good job./Excellent./ Fabulous. Who, What, Where, When, Why &amp; How?</li> <li>3. Sentence Pattern: How do I feel? I feel ____./ I am _____. (I am down/ blue.)</li> <li>4. Vocabulary: sad, unhappy, down, blue, depressed, happy, good, free, easy, relaxed</li> </ol>
<p>暖身活動</p>	<p>Warm-up:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Song: Question Word Song from Cambridge English Online <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FKol8wznKXs5W1H">https://www.youtube.com/watch?v=FKol8wznKXs5W1H</a></li> <li>2. Activity: Matching the English and Chinese words of 5W1H (or make phrases/ sentences/ conversation of 5W1H)</li> </ol>
<p>步驟一</p>	<p>一、引起動機 教師提問：「生活中有哪些事件對你來說構成壓力？大家的壓力源一樣嗎？」</p>

## 二、發展活動

### (一)壓力體驗活動

1. 教師事先準備好許多生活中的小物件，例如：背包、帽子、書本、圍巾、小盒子、書本等小物件(或是直接以書本替代)，將於課堂中使用。

2. 教師邀請一位學童到臺前擔任當事者 A。其他的學童則回想他人最常叮嚀自己的話或要求，然後走到 A 面前把相同的話說一次，並放一個物件(老師預先準備的物品或是放上一本課本)在 A 同學身上。一次一位同學和 A 互動，一直進行到 A 同學無法承載負荷時停止。

3. 活動結束後，請 A 同學及其它學童分享感受：

(1) 教師問 A：「當物件一一放到你的身上，帶給你怎樣的感受？身體有什麼感覺？」、「什麼時候喊停？當時的想法是什麼？」、「如果沒有喊停，會發生什麼事？」

(2) 問其他參與的同學：「如果你是當事者，你會怎麼回應？」

(3) 生活中曾經因為什麼事情覺得有壓力？曾試過哪些方法來面對？

(4) 哪些壓力已經解除？為什麼？哪些壓力一直都在？如何跟壓力共處？

4. 討論告一段落，教師引導歸納，例如：

(1) 壓力過多可能會讓人出現煩躁、身體不舒服、專注力不佳等很多生理的狀況。

(2) 壓力不全然是負面，可以激發我們想改變、學習；若壓力無法解決應主動求助。

5. 「壓力承受」體驗活動

(1) 體驗活動：透過幫氣球打氣活動，省思自己的抗壓性；並了解壓力若不處理，將給生活帶來負面影響。

遊戲說明：

① 全班進行分組；教師發給每組一支打氣筒及每生一顆小氣球。

② 請學童先寫下自己生活中的壓力，並依據自己的壓力事件的數量來幫氣球來打氣。例如：一個壓力源，就打氣一下。假若壓力事件大，可以多打幾下。

③ 等全數的學童都完成打氣體驗後，進行團體討論。

(2) 教師提問

① 打氣的過程中，你的感受如何？這讓你想到什麼？

② 哪些人的氣球破了？發生了什麼事？感受如何？

③ 哪些人的氣球沒有破？為什麼？怎樣才可以讓氣球不破掉？

④ 這讓你聯想到什麼？如何將這樣的學習用在生活當中？

### 步驟二

	<p>三、教師統整歸納</p> <p>①氣球就像我們的身體，壓力就像打進的氣體；壓力過大會對身體造成傷害。</p> <p>②保護自己不被壓力壓垮的方法有：換成大氣球(增加自己的受挫力)、減少打氣次數(減少壓力指數)、幫氣球消氣(抒壓)……</p>
<b>學 習 引 導 六 (2 periods)</b>	
<b>標題名稱</b>	正向思考的力量-我的抗壓力 How do I feel?
<b>說明</b>	<p>1. 分享自己生活中的壓力源。</p> <p>2. 從壓力情境體驗活動中思考壓力對個體的影響。</p> <p>3. 分享自己面對壓力時的感受、想法及應對的方式。</p>
<b>分段能力指標</b>	1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。
<b>課前準備</b>	<p>1. 輕音樂</p> <p>2. Classroom Language: Please raise your hand. Pay attention, please. Breath in./ Hold your breath./Breath out. Nice try! /Try again. Good job./Excellent./ Fabulous. Who, What, Where, When, Why &amp; How?</p> <p>3. Sentence Pattern: How do I feel? I feel ____./ I am _____. (I am down/ blue.)</p> <p>4. Vocabulary: sad, unhappy, down, blue, depressed, happy, good, free, easy, relaxed</p>
<b>暖身活動</b>	<p>Warm-up:</p> <p>3. Song: Question Word Song from Cambridge English Online <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FKol8wznKXs5W1H">https://www.youtube.com/watch?v=FKol8wznKXs5W1H</a></p> <p>4. Activity: Matching the English and Chinese words of 5W1H (or make phrases/ sentences/ conversation of 5W1H)</p>
<b>步驟一</b>	<p>一、引起動機：影片播放 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_s1IAr29hn8">https://www.youtube.com/watch?v=_s1IAr29hn8</a></p>



<p>步驟二</p>	<p>二、發展活動</p> <p>(二)作伙來抒壓</p> <p>1. 教師引導學童進行抒壓體驗，引導口訣如下：</p> <p>(1)將身體調整到最舒服的姿勢，並將眼睛閉上(教師播放輕音樂)，請跟著老師的指令吸氣：「吸氣，一、二、三、四；然後閉氣一、二、三、四、五；慢慢的，再將氣吐光」(重複六次)。</p> <p>(2)慢慢的張開眼睛，搓搓手，摸摸自己的臉頰、眼部及後頸部。</p> <p>2. 體驗完活動後，請學童分享自己的感受及想法。</p> <p>3. 教師透過學生活動手冊第 18 頁，引導學童分享自己曾經試過的抒壓方式。</p>
<p>步驟三</p>	<p>三、總結活動</p> <p>(一)活動結束前，教師引導學童分享：</p> <p>1. 你最喜歡哪一樣體驗活動？為什麼？</p> <p>2. 抒壓的活動有時間或地點的限制嗎？如果你選擇的抒壓活動無法進行時，你有什麼替代的方法？</p> <p>(二)歸納統整</p> <p>1. 透過一些方法抒壓，例如：做勞作、聽音樂、養成運動習慣、寫日記、懂得感恩……</p> <p>2. 當遇到問題卻找不到商量及訴苦的對象時，可以嘗試運用免費的社會資源，例如：張老師 1980 專線、生命線 1995 專線或心理與醫療諮詢服務 0800-788-995。</p> <p>(三)實踐運用：教師引導學童將學習應用到生活當中或是跟家人分享學習的收穫。</p>
<p><b>學 習 引 導 七 (2 periods)</b></p>	
<p>標題名稱</p>	<p>正向思考的力量-正向的力量 The power of positive thinking</p>
<p>說明</p>	<p>1. 分析正、負面想法對情緒造成的影響。</p> <p>2. 在演練中，釐清自己是屬於抱怨者或是正向思考者。</p> <p>3. 從名人範例分析，了解正向思考對個人的影響。</p> <p>4. 完成正向思考訪問單，分享正向楷模面對困境的積極態度。</p> <p>5. 能運用正向思考、問題解決及抒壓等方式，實際運用在生活當中。</p>
<p>分段能力 指標</p>	<p>1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。</p>

<p>課前準備</p>	<p>1. 輕音樂</p> <p>2. Classroom Language: Please raise your hand. Pay attention, please. Nice try! /Try again. Good job./Excellent./ Fabulous. Who, What, Where, When, Why &amp; How?</p> <p>3. Sentence Pattern: How do I feel? I feel ____./ I am _____. (I am down/ blue.)</p> <p>4. Vocabulary: sad, unhappy, down, blue, depressed, happy, good, free, easy, relaxed</p>
<p>暖身活動</p>	<p>Warm-up:</p> <p>5. Song: Question Word Song from Cambridge English Online <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FKol8wznKXs5W1H">https://www.youtube.com/watch?v=FKol8wznKXs5W1H</a></p> <p>6. Activity: Matching the English and Chinese words of 5W1H (or make phrases/ sentences/ conversation of 5W1H)</p>
<p>步驟一</p>	<p>一、引起動機</p> <p>(一)教師問：「說說看，『正向思考』是什麼？」請學童自由發表。</p> <p>(二)教師發下「正向思考的超級魔力」學習單（見附錄），請全班共讀後，教師提問：「如果你是小華，遇到這些情況，你會有什麼想法及感受？你會怎麼做？」、「你喜歡小華的處理方式嗎？為什麼？」、「你認為小華有哪些值得學習的地方？」</p>

<div data-bbox="272 981 371 1025" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">           步驟二         </div>	<p>二、發展活動</p> <p>1. 你我大不同</p> <p>(1) 教師利用學生活動手冊第 19 頁的情境圖提問，並請學童分享討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 情境一(被同學取綽號)：一個生氣指責，一個是幽默的說「獲得一個暱稱」，如果是你，你會怎麼想？為什麼？</li> <li>• 情境二(遇到課業上的問題)：一位困頓發愁，一位樂觀的迎向挑戰，認為自己只是暫時遇到問題，終究可以解決問題；如果主角換成是你，你會怎麼想？為什麼？</li> <li>• 為什麼同樣的一件事會有不一樣的想法？</li> <li>• 你是否想過面對事情時，可以選擇不一樣的想法？</li> <li>• 要怎樣做才可以提醒自己換個想法來面對事情？</li> <li>• 生活中哪些人常常會正向思考？你喜歡這樣的人在一起嗎？</li> </ul> <p>(2) 學童自由發表，教師鼓勵積極參與討論者。</p> <p>(3) 教師根據學童的分享進行引導統整：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 一個人的個性、生活經驗、成熟度、思考習慣等都會影響我們對事情的看法。</li> <li>② 多聽、多觀察別人面對事情的方式，可以供我們參考讓我們學習到更多元的方式來面對問題。</li> <li>③ 正向思考是可以學習的，只要可以常常練習，或跟同學相互提醒，讓我們都可以成為生命的主人。</li> <li>④ 正向思考的人比較不容易生氣，而且比較容易發現生活中的樂趣，所以人際關係會比較融洽。</li> </ol> <p>(4) 小試身手：請學童試著練習學生活動手冊第 19 頁的例子，完成後跟同學分享自己的處理方式及感受。教師引導學童討論：生活中你是抱怨者還是正向思考的人。</p> <p>2. 利用學生活動手冊中的圖例介紹兩位名人典範：林書豪及沈芯菱，讓學童了解，即使面對同樣的事件，因為每個人的見解不同，而有不同的心情感受及作為；進而引導學童發現想法、感受及行為間彼此的關係。</p> <p>3. 教師歸納統整正向面對困境時的態度及想法，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 接納自己的限制，給自己多點鼓勵。</li> <li>(2) 平常心看待，願意盡力去迎向挑戰。</li> <li>(3) 願意嘗試不同的方法來克服困難。</li> </ol>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p style="text-align: center;">步驟三</p>	<p>三、總結活動</p> <p>(一)省思回饋：教師引導學童思考以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 面對問題的時候，希望聽到什麼話？打氣加油或是潑冷水、批評？你可不可以成為幫自己打氣的人(正向思考)？</li> <li>2. 遇到問題的時候，可以尋求協助的管道有哪些？</li> <li>3. 適合自己的抒壓方式有哪些？熟練度如何？承受壓力時用得上嗎？</li> </ol> <p>(二)歸納統整：引導學童從體驗活動中，統整出問題解決必備的知識能力、態度及技能。</p> <p>例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能利用問題思考法分析原因及蒐集多元策略。</li> <li>2. 樂觀看待問題，勇於面對。</li> <li>3. 結合抒壓活動，讓自己有能量面對壓力。</li> </ol> <p>(三)實踐應用：教師引導學童，將所學應用在生活當中。</p>
<p><b>學 習 引 導 八 (2 periods)</b></p>	
<p><b>標題名稱</b></p>	<p>欣賞你我他-學習讚美 You did a good job.</p>
<p><b>說明</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 討論如何發現個人優點或特色。</li> <li>2. 找出身邊人的優點或特色。</li> <li>3. 分享表達真誠的方式。</li> <li>4. 練習讚美或肯定他人。</li> </ol>
<p><b>分段能力 指標</b></p>	<p>1-3-1 欣賞並接納他人。</p>

<p>課前準備</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 模特兒照片、IG 最夯照片展示</li> <li>2. Classroom Language: Please raise your hand. Pay attention, please. Nice try! /Try again. Good job./Excellent./ Fabulous. Who, What, Where, When, Why &amp; How?</li> <li>3. Sentence Pattern: You're _____. (You're so happy./ You love to help others.) I like your _____. (I like your drawing/ idea.) You're good at _____. (You're good at helping friends./ You're good at drawing.) You did a good job.</li> <li>4. Vocabulary: love, help, idea, drawing, running, swimming, happy, good, kind, friends</li> </ol>
<p>暖身活動</p>	<p>Warm-up:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Song: Question Word Song from Cambridge English Online <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FKol8wznKXs5W1H">https://www.youtube.com/watch?v=FKol8wznKXs5W1H</a></li> <li>8. Activity: Matching the English and Chinese words of 5W1H (or make phrases/ sentences/ conversation of 5W1H)</li> </ol>
<p>步驟一</p>	<p>一、引起動機</p> <p>(一)學童每兩人一組，一人做出簡單的幾個動作，另一人仔細觀察後照著他的動作做一次。完成後角色互換做一次。</p> <p>(二)教師請一人上臺做一連串的動作，再請其他學童仔細觀察後，用說的描述一次，或是照著他的動作做一次。教師可請幾個學童上臺做動作，讓全班學童練習觀察。</p>

## 二、發展活動

### (一)從欣賞出發

1. 教師引導學童參閱學生活動手冊第 26 頁，討論圖中人物的優異行為表現：「我們曾經看到被公開表揚的好表現有哪些？」教師可以引導學童想一想，除了校內表揚成績優良、有特殊才能獲獎或拾金不昧者之外，社會上還有哪些接受表揚的好行為？例如：擔任志工無私奉獻、好人好事代表、模範勞工、企業楷模……
2. 教師：「在家庭、學校或社區中，你還可以發現哪些值得我們學習的行為表現？」教師引導學童具體說出好表現的做法。若學童無法發表，可從學生活動手冊中的圖例引導。
3. 教師：「你知道還有其他的好表現嗎？」教師引導學童踴躍發表自己的所見所聞。
4. 教師：「想一想，哪些優點是值得你學習的？要具備這些優點，你需要做什麼樣的改變？」教師請學童踴躍發表。並於一個月後再請學童發表自己做了哪些改變。

### (二)真誠與讚美

1. 教師：「做對事時我們希望被讚美；在我們已經盡力卻未能完成任務，或無法做到盡善盡美時，是不是也希望別人對我們的努力表達肯定？」教師引導學童參考學生活動手冊第 28 頁上圖，讓學童分組討論，如何肯定別人的努力。
2. 教師：「這兩種情況下，如果是你，你會怎麼說？」教師鼓勵學童踴躍發表自己的看法。
3. 教師：「要讓人感受到你的真誠，口語表達應該注意什麼？表情如何傳達？肢體如何傳達？還有呢？」教師應盡量鼓勵學童發表，並適時給予肯定與鼓勵。（口語的表達方面，包括說話的禮節、語調、具體敘述……都很重要；面對不同情緒的人，表情的表達應該是不同的；在肢體方面，拍肩膀安慰、豎大姆指稱讚……面對關係不同的人，做法也會不同。另外，專注的眼神、同理心與尊重的態度……也都很重要。）
4. 教師：「想一想，身邊的人有誰值得你讚美？你想如何讚美他？」教師先給學童三分鐘思考一下。
5. 教師：「請在『真誠的讚美實踐表』學習單上寫下你想讚美對方什麼樣的表現」教師巡視行間，並隨時提醒學童要寫出具體的表現內容。
6. 教師：「請找到你想讚美的人，除了說出讚美的話外，也要有適當的表情、肢體動作等。受讚美者也要在被讚美後給予讚美者回饋。」（可配合附錄「練習『真誠的讚美』學習單」）
7. 教師巡視其間，對於不知如何表達，或是欠缺表情、動作者加以指導。
8. 教師請讚美者與受讚美者分享活動後的心得。

## 步驟二

<p>步驟三</p>	<p>三、總結活動</p> <p>教師總結：讚美與肯定可以促使人不斷的進步，平時我們與他人互動時，就需隨時隨地運用，並配合真誠的態度來表達，才能讓人與人互動間充滿溫暖與感動。</p>
<p><b>學 習 引 導 九 (2 periods)</b></p>	
<p>標題名稱</p>	<p>欣賞你我他-接納合理意見 We all think/ all agree that ____</p>
<p>說明</p>	<p>1. 分辨單向與雙向兩種溝通方式。 2. 練習從溝通中協調或接納對方想法。 3. 討論如何達成團體目標。</p>
<p>分段能力 指標</p>	<p>1-3-1 欣賞並接納他人。</p>
<p>課前準備</p>	<p>1. 色紙一包</p> <p>2. Classroom Language: Sit back to back./ Do not turn around. You can ask question./ Just listen, not ask any question. Please raise your hand. Pay attention, please. Nice try! /Try again. Good job./Excellent./ Fabulous. Who, What, Where, When, Why &amp; How?</p> <p>3. Sentence Pattern: You're _____. (You're so happy./ You love to help others.) I like your _____. (I like your drawing/ idea.) You're good at _____. (You're good at helping friends./ You're good at drawing.) You did a good job.</p> <p>4. Vocabulary: love, help, idea, drawing, running, swimming, happy, good, kind, friends</p>
<p>暖身活動</p>	<p>Warm-up: 9. Song: Question Word Song from Cambridge English Online <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FKol8wznKXs5W1H">https://www.youtube.com/watch?v=FKol8wznKXs5W1H</a> 10. Activity: Matching the English and Chinese words of 5W1H (or make phrases/ sentences/ conversation of 5W1H)</p>

<p>步驟一</p>	<p>一、引起動機</p> <p>教師利用學生活動手冊第 30 頁的遊戲規則，引導學童進行背對背摺紙遊戲。兩次活動都在三分鐘後比對兩人摺紙造型的相似度。</p>
<p>步驟二</p>	<p>二、發展活動</p> <p>(一)了解與接納</p> <p>1. 教師：「活動中想要摺出相似度高的造型時，你認為哪一種方法比較有效？為什麼？」教師鼓勵學童踴躍發表自己做過活動後的想法。</p> <p>2. 教師：「可以發問和不能發問的差別在哪裡？」教師鼓勵學童踴躍發表。</p> <p>3. 教師：「和人相處，你比較喜歡哪一種方式？想想看，你平時最常用到哪一種方式？效果如何？」教師鼓勵學童踴躍發表自己的經驗。</p> <p>4. 教師：「想一想，哪一種方式較容易了解他人的想法？為什麼？與人相處了解他人想法為什麼很重要？你如何了解他人的想法？」教師可提醒學童，溝通過程中，除了注意清楚表達外，透過真誠的態度去尊重、同理他人也是很重要的。</p> <p>5. 教師請學童參閱學生活動手冊第 31 頁的遊戲規則。請所有人先想出一個活動或一組簡單的動作（四至五個動作），再將學童分成兩人一組（若全班人數為單數，也可以是三人一組）在協調區中先各自做出動作，再將兩人的動作協調成一組動作，達成共識後便一起到共識區。等待另一組到達共識區，四人再一起到協調區，將兩組的動作做一協調。八人、十六人，依此類推，直至所有人都達成同一共識（全班協議出一組動作），並將此動作一起做一次。最後做一個歡呼動作後結束此活動。</p>
<p>步驟三</p>	<p>三、教師統整：</p> <p>1. 教師：「活動過程中，每個人提出來的動作都一樣嗎？討論中哪些動作會被接受？為什麼？」請學童自由發表自己的意見。</p> <p>2. 教師：「被接納的意見或想法一定是最好的嗎？你如何看待沒被接納的意見或想法？」</p> <p>3. 教師：「想一想，但是當成員有不同意見或看法時，如何達成團體目標？」請學童踴躍發表自己的意見。</p>
<p><b>學 習 引 導 十 (2 periods)</b></p>	
<p>標題名稱</p>	<p>欣賞你我他-接納合理意見 We all think/ all agree that ____</p>
<p>說明</p>	<p>1. 分辨單向與雙向兩種溝通方式。</p> <p>2. 練習從溝通中協調或接納對方想法。</p> <p>3. 討論如何達成團體目標。</p>
<p>分段能力</p>	<p>1-3-1 欣賞並接納他人。</p>



指標	
課前準備	<p>1. 教師準備：綠島行、小農體驗、小廚師、校外教學影片</p> <p>2. Classroom Language: Please raise your hand. Pay attention, please. Nice try! /Try again. Good job./Excellent./ Fabulous. Who, What, Where, When, Why &amp; How?</p> <p>3. Sentence Pattern: You're _____. (You're so happy./ You love to help others.) I like your _____. (I like your drawing/ idea.) You're good at _____. (You're good at helping friends./ You're good at drawing.) I think _____. / I agree with you. You did a good job.</p> <p>4. Vocabulary: love, help, think, agree, idea, drawing, running, swimming, happy, good, kind, friends</p>
暖身活動	<p>Warm-up:</p> <p>11. Song: Question Word Song from Cambridge English Online <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FKol8wznKXs5W1H">https://www.youtube.com/watch?v=FKol8wznKXs5W1H</a></p> <p>12. Activity: Matching the English and Chinese words of 5W1H (or make phrases/ sentences/ conversation of 5W1H)</p>
步驟一	<p>一、引起動機：</p> <p>1. 影片播放</p> <p>2. 分享與發表</p>

<p>步驟二</p>	<p>(二)規畫班級活動</p> <p>1. 教師：「有哪些活動可以透過班上同學共同規畫，且適合在學期末舉行的？」鼓勵學童踴躍發表意見。除了提議者外，其他認同該活動的學童也可以補充說明。</p> <p>2. 教師：「經過充分的發表後，請大家審慎思考哪一項活動較適合，我們將進行投票表決，以多數人的決議決定期末舉辦的活動。」全班進行投票表決。本次為活動的表決，所以採後提名先表決的方式進行。</p> <p>3. 教師：「討論的過程中，你欣賞哪些人的做法？」教師鼓勵學童發表自己的想法。</p> <p>4. 教師：「討論的過程中，大家採納了誰的意見？他的想法合理嗎？」。</p> <p>5. 教師：「你接納決議後的想法嗎？為什麼？」教師鼓勵學童踴躍發表意見。如果學童在表決後仍然無法接納決議後提議者的想法，教師可請學童說明他的理由。若是學童仍然堅持己見，就請他尊重多數人的決定。</p> <p>6. 教師：「日常生活中，你會接納他人的想法嗎？為什麼？」教師鼓勵學童踴躍發表意見。</p> <p>7. 教師：「日常生活中，你會接納他人的想法嗎？為什麼？」教師鼓勵學童發表意見。</p> <p>8. 教師：「能接納他人合理的想法，對你或團體有什麼影響？」教師鼓勵學童踴躍發表自己的想法。</p>
<p>步驟三</p>	<p>三、總結活動</p> <p>(一)教師提問，讓學童省思：</p> <p>1. 說一說，你如何了解他人的想法？</p> <p>2. 說一說，什麼是「合理的想法與意見」？接納合理的想法與意見有什麼好處？</p> <p>(二)教師總結：每個人的想法都未必周全，因此在團體生活中必須先學會尊重別人的想法，接納他人合理的意見，在充分的溝通後，大家運用成熟的思考與判斷，才能找到最有利於團體發展的方法，同心協力達成團體目標。</p>