



深耕教育園地・培育優質公民

康軒 輔導

作者／國中輔導教師 楊舒婷老師

輔導活動 也可以這樣教

● 配合課程：通冊
● 內含教案、學習單

part

< 2 >



目次

1.專注力大作戰

搭配康軒版一上第五主題第3單元活動4：專注的時間術 1

2.避雷高手訓練班

搭配康軒版二上第五主題第1單元活動1：人際魅力A++ 6

3.心理苦要怎麼說——表達拒絕／困擾

搭配康軒版二上第五主題第1單元活動2：交友挑戰快易通 11

4.理想職業產生器

搭配康軒版二下第六主題第2單元活動1：求職我在行 14

5.一手好牌談生涯信念

搭配康軒版三上第五主題第1單元活動1：國三生活牌排樂 17

6.會考前的最後一哩路

搭配康軒版三上第五主題第2單元活動1：考生瘋開箱 21



筆記欄



目次

1.專注力大作戰

搭配康軒版一上第五主題第3單元活動4：專注的時間術 1

2.避雷高手訓練班

搭配康軒版二上第五主題第1單元活動1：人際魅力A++ 6

3.心理苦要怎麼說——表達拒絕／困擾

搭配康軒版二上第五主題第1單元活動2：交友挑戰快易通 11

4.理想職業產生器

搭配康軒版二下第六主題第2單元活動1：求職我在行 14

5.一手好牌談生涯信念

搭配康軒版三上第五主題第1單元活動1：國三生活牌排樂 17

6.會考前的最後一哩路

搭配康軒版三上第五主題第2單元活動1：考生瘋開箱 21



4

1

專注力大作戰



● 搭配 康軒版一上第五主題第3單元活動4：專注的時間術

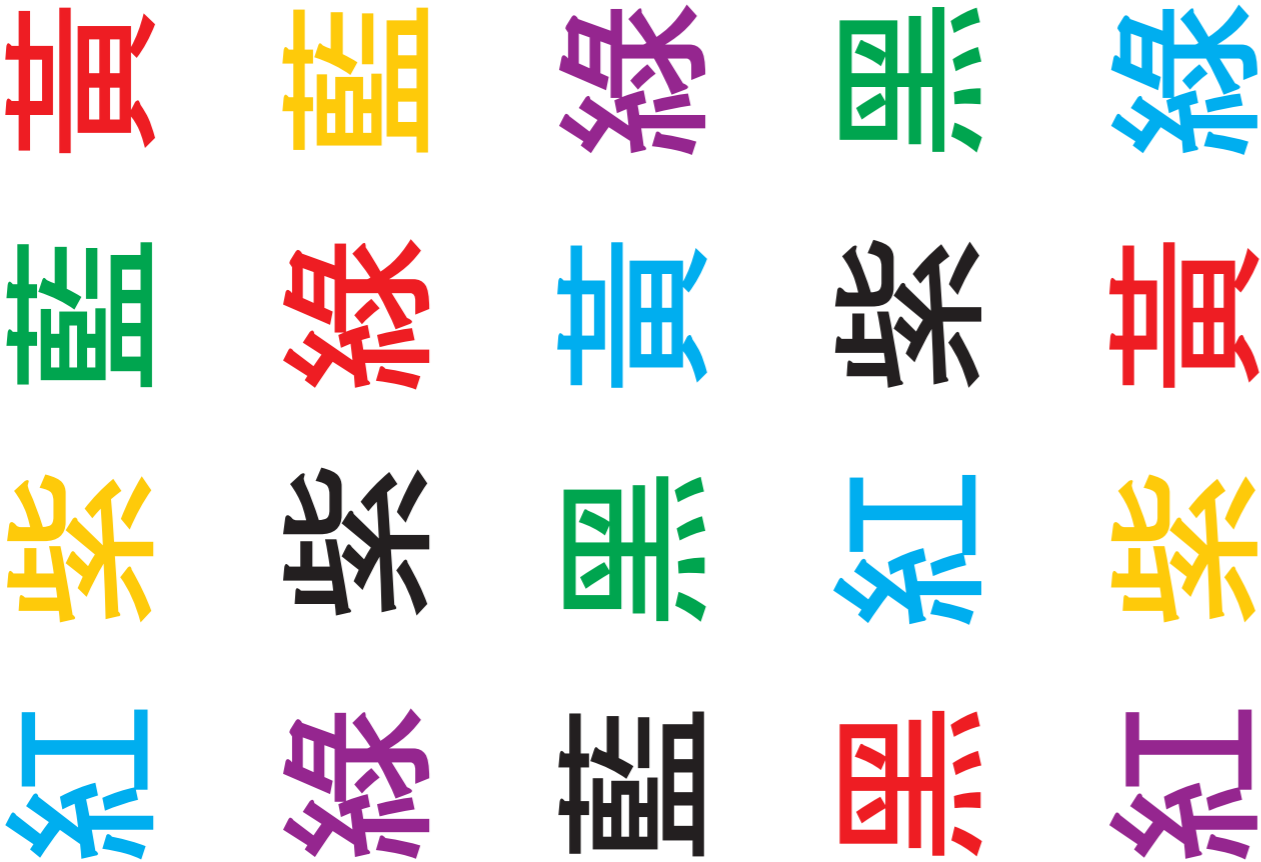
活動設計依據

主題/單元名稱		專注力大作戰		設計者	楊舒婷老師	
實施年級		一年級		節 數	1節 (45分鐘)	
總綱核心素養		A.自主行動 A2 系統思考與解決問題				
領域學習重點	核心素養	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。		議題	學習主題	生命教育
	學習表現	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。			實質內涵	生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
	學習內容	輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。				
學習目標		<ul style="list-style-type: none">覺察個人的專注力，並了解專注力對學習的影響。探究提升專注力的策略，透過體驗活動覺察專注力狀態，學習動靜轉換的專注方法。認識並實際操作番茄鐘工作法，將專注力運用在時間管理上。				
教學資源		教師： <ul style="list-style-type: none">準備「讀書狀況類型圖」、「叫色測驗」圖板、番茄鐘工作法介紹影片 https://www.youtube.com/watch?v=rwgjVuW75mg。製作「番茄鐘工作法」學習單。				

活動流程	教學內容及方式
引起動機 (10分鐘)	<p>1.教師呈現讀書狀況類型圖並提問：各位同學讀書時的樣子比較接近哪一種類型呢？能夠保持專心嗎？</p> <div><div>①專心讀書</div><div>②放棄狀態</div><div>③戴耳塞讀書</div><div>④聽音樂讀書</div></div> <div></div> <div><div>⑤常常打瞌睡</div><div>⑥容易分心</div><div>⑦讀得很吃力</div><div>⑧善用零碎時間</div></div> <div></div> <p>2.學生依據平時的讀書狀況，用手指比出相對應的數字，並分享。</p> <p>3.教師提問：我們的大腦可以一心多用嗎？</p> <p>4.學生分享自己的想法與原因。</p> <p>5.教師說明課程主題：今天將會和同學們談談專注力，並且透過活動來解答「大腦到底能不能一心多用？」最後教大家提升專注力的小技巧。</p>
叫色測驗 小挑戰 (10分鐘)	<p>1.教師準備叫色測驗圖板：共兩張圖板，一張是色塊圖板，有不同顏色的色塊；另一張是文字圖板，寫著描述顏色的文字，用與文字字義不同的顏色標示。兩者顏色排序相同。</p> <p>※叫色測驗圖板範例可參考本書第4頁附錄。</p> <p>2.教師說明叫色測驗的規則：</p> <p>(1)邀請兩位自願的學生上臺挑戰並計時比賽：分為兩回合，第一回合依序念出色塊圖板上的顏色，第二回合依序念出文字圖板上每個文字的顏色，比較前後兩回合所需時間的差異。</p> <p>(2)學生思考：為什麼念出文字圖板的顏色時比較不流暢？</p> <p>3.教師說明：當大腦要同時處理顏色及文字時，便可能會降低效率。回到課程一開始老師提出的問題「我們的大腦可以一心多用嗎？」其實大腦並非不能一心多用，但需要提升效率才能達到一樣的水準。大家升上了國中，也需要更有效率的方式，才能面對國中階段的各種作業與考試。</p>












活動流程	教學內容及方式
番茄鐘 工作法 (25分鐘)	<p>1.教師說明番茄鐘工作法：是一種可以提升專注力、訓練時間管理，讓你提升讀書效率、讀得更持久的方法。</p> <p>2.學生觀看番茄鐘工作法介紹影片 https://www.youtube.com/watch?v=rwgjVuW75mg。</p> <p>3.教師引導學生運用學習單練習番茄鐘工作法的每個步驟：</p> <p>(1)先列出要做的任務，並安排優先順序(重要的先做)。</p> <p>(2)預估每個任務需要幾個番茄鐘。</p> <p>(3)每完成一個番茄鐘就塗顏色。</p> <p>(4)每分心一次就記一個X，並記錄干擾自己的事物。</p> <p>(5)記錄實際需要的番茄鐘數量，作為下次實行的參考。</p> <p>(6)檢視自己被干擾的原因並改善。</p> <p>4.教師說明回家作業：請學生回家實際運用番茄鐘工作法規畫讀書時間，並於過程中記錄，實行後寫下心得反思，下週帶來課堂上與同學討論。</p>





番茄鐘工作法

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

實行日期／地點				
任務	預估數量	番茄鐘實行記錄 (每個25分鐘)	實際數量	實行狀況記錄 (分心畫X)
1.		    		
2.		    		
3.		    		
4.		    		
實行步驟檢核(做到的打✓)				
前	<input type="checkbox"/> 先列出要做的任務，並安排優先順序。(_____的先做) <input type="checkbox"/> 預估每個任務需要幾個番茄鐘。			
中	<input type="checkbox"/> 實際操作時可以搭配App或YouTube影片學習。 <input type="checkbox"/> 每分心一次就記一個X，並記錄干擾自己的事物。 <input type="checkbox"/> 每工作25分鐘休息5分鐘，每完成四個番茄鐘休息15~30分鐘。			
後	<input type="checkbox"/> 將實際需要的番茄鐘數量記錄下來，作為下次實行的參考。 <input type="checkbox"/> 檢視自己被干擾的原因，並排除干擾，提升專注。			
實行後心得與省思				
實行過程中干擾我的事物／自己被干擾的原因：				
我的實行情況與心得(做的不錯的地方、可以更好的地方……)：				

2

避雷高手訓練班

● 搭配 康軒版二上第五主題第1單元活動1：人際魅力A++

活動設計依據

主題/單元名稱		避雷高手訓練班		設計者	楊舒婷老師	
實施年級		二年級		節 數	1 節 (45分鐘)	
總綱核心素養		C.社會參與 C2 人際關係與團隊合作				
領域學習重點	核心素養	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。		議題	學習主題	品德教育
	學習表現	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。			實質內涵	品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J7 同理分享與多元接納。 品J8 理性溝通與問題解決。 品J9 知行合一與自我反省。
	學習內容	輔Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 輔Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。				
學習目標		• 了解人我之間的差異，並學習尊重的人際互動態度。 • 覺察令自己與他人不舒服的行為，並以正向互動方式取代之。				
教學資源		教師： • 準備人際地雷圖板、數字圖板及多色籌碼。 • 製作「避雷高手訓練班」學習單。				

學習活動設計

活動流程	教學內容及方式
引起動機 (5分鐘)	教師說明：人與人之間相處總有摩擦，有時不小心誤觸別人的地雷，友情一瞬間崩壞，有時別人不小心踩到自己的雷，自己不爽在心裡憋到內傷。如果地雷可以好好說出來，或許與人相處時就不需要再戰戰兢兢了。今天我們將透過小隊活動，帶大家了解自己與他人的地雷。
踩地雷 (20分鐘)	1.教師準備人際地雷圖板、數字圖板及多色籌碼，並說明活動規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)在人際地雷圖板的二十四個地雷行為中，選擇讓你最不舒服的三個地雷行為編號寫在學習單上，並注意不要被別人看到。 (2)6～7人一個小隊，每人各自拿三個相同顏色的籌碼，並輪流當主角。 (3)每一回合中，其他隊員要猜主角的三個地雷是什麼，並將三個籌碼壓在數字圖板上(此步驟主角不須參與)。 (4)主角公布答案，其他隊員進行加分：猜對一個加1分，猜對兩個加3分，猜對三個加5分。將每一回合的分數記錄在學習單上。 (5)最後統計分數最高者為避雷高手！ ※人際地雷圖板、數字圖板可參考本書第8、9頁附錄1、2。 2.學生進行分隊活動。
地雷大聲公 (15分鐘)	1.教師說明：相信透過剛才的活動，大家對於其他同學的地雷有初步的了解。有時候為了顧及人情，即便自己的地雷被踩也不敢吭聲，或是真的講過好多次了還是一直被踩。如果可以給你一個大聲公，你會想讓全班同學知道哪個地雷？ 2.學生寫下自己最想告訴大家的地雷宣言。 ※教師需特別提醒學生，在書寫時應對事不對人，不指名道姓或人身攻擊。 3.全班起立，在教室裡找五個人，分享自己的地雷宣言。 4.老師收回學習單，隨機念出地雷宣言。 5.全班舉手搶答這是誰的地雷，答對者加分。
回饋與統整 (5分鐘)	教師回饋：我們可以如何避免踩雷呢？其實成為避雷高手的訣竅，在於事先讓別人知道自己的地雷、知道別人的地雷後不要踩，並且遇到不確定的地雷要先詢問對方。若能掌握以上的訣竅，在人際互動中就可以減少許多不必要的紛爭，希望大家都能尊重彼此，成為避雷高手！

人際地雷

寫下三個讓你最不爽的事情

- | | |
|----------------|---------------|
| 1.分組不做事還拿高分 | 13.一直用難聽的綽號叫我 |
| 2.罵很難聽的髒話 | 14.午休時一直製造噪音 |
| 3.在背後說我的壞話 | 15.常常抄我的作業 |
| 4.搞小圈圈排擠我 | 16.很愛跟我比較成績 |
| 5.故意用言語激怒我 | 17.拍我醜照po限動 |
| 6.一直打斷我講話 | 18.弄亂我的頭髮 |
| 7.不聽我的警告一直弄我 | 19.答應的事情突然反悔 |
| 8.排很長的隊，卻有人插隊 | 20.上課一直搗亂秩序 |
| 9.大嘴巴，把我的祕密說出去 | 21.踩髒我的新鞋子 |
| 10.很愛跟我借東西又不還 | 22.不問我直接用我的東西 |
| 11.把我的東西弄亂 | 23.批評我很喜歡的人事物 |
| 12.約出去卻突然放鴿子 | 24.在大家面前說我的缺點 |

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24

避雷高手訓練班

學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、我的得分

回合	1	2	3	4	5	6	7
得分							

二、今天令我最驚訝的地雷

「原來_____的地雷是_____。」

三、地雷大聲公

讓大家知道我的地雷，彼此可以好好相處（可自訂，不限於活動中1~24的行為）。

範例1：我真的不喜歡午休的時候被吵，拜託大家午休好好睡覺Q_Q。

範例2：我很寶貝我的鞋子，被踩到我真的會很心痛！

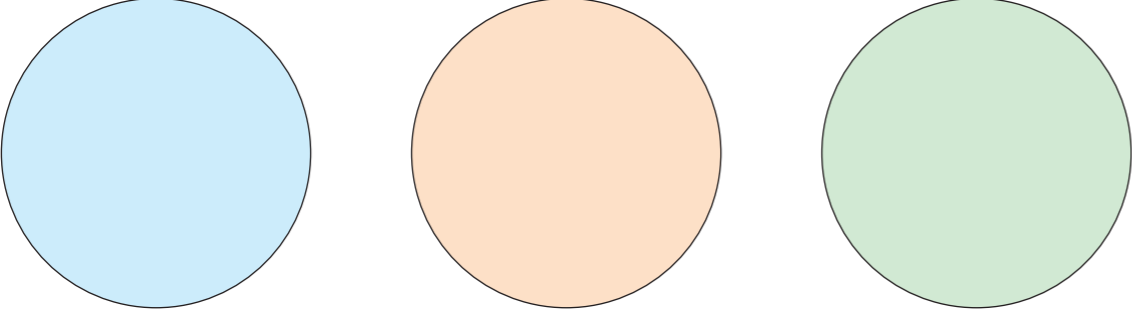
範例3：聽到有人批評我的偶像我會很難過，可以不喜歡但請尊重我的喜好。

我想說：

※對事不對人，用溫柔堅定的語氣寫，不帶髒字或人身攻擊※

----- 以下不要被別人看到 -----

我的地雷Top3



3 心理苦要怎麼說——表達拒絕／困擾



● 搭配 康軒版二上第五主題第1單元活動2：交友挑戰快易通

活動設計依據

主題/單元名稱		心理苦要怎麼說——表達拒絕／困擾		設計者	楊舒婷老師	
實施年級		二年級		節 數	1節 (45分鐘)	
總綱核心素養		B.溝通互動 B1 符號運用與溝通表達				
領域學習重點	核心素養	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。		議題	學習主題	品德教育
	學習表現	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。			實質內涵	品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J7 同理分享與多元接納。 品J8 理性溝通與問題解決。 品J9 知行合一與自我反省。
	學習內容	輔Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。				
學習目標		• 學習換位思考，站在不同立場體察他人感受及需求，培養同理心，促進良好的人際互動。 • 覺察人際關係及溝通能力的重要性，學習適當的表達方式、演練「理直氣和」的表達技巧。				
教學資源		教師： • 準備表達類型案例影片。 • 閱讀參考書目：王君豪等(2020)。正向人際及生活能力訓練課程第三版。臺北市：國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心。 • 製作「心理苦要怎麼說？」學習單。				

活動流程	教學內容及方式
引起動機 (5分鐘)	1.教師說明課程主題：上週與大家提到人際相處時的界線，透過活動，我們發現自己和同學在意的事情可能不盡相同，人與人之間的互動也難免會不小心誤觸了別人的底線，如果真的感受到困擾、想拒絕對方時，可以怎麼清楚適當的表達？ 2.教師分享自身人際困擾經驗，說明「正確表達困擾」的重要性。
你是哪一種表達類型？ (10分鐘)	1.教師呈現人際地雷行為(如別人未經同意翻自己的聯絡簿)，詢問學生遇到此情況會如何反應。 2.學生自由分享。 3.教師介紹三種表達的類型：理直氣弱、理直氣壯、理直氣和。 (1)理直氣弱：溝通風格傾向被動。不反對也不反抗的接受某事，對於有強烈看法的事物不做出回應與反應。不會要求自己想要的東西，也不會讓別人知道他們所做的某事使自己困擾。 (2)理直氣壯：溝通風格傾向侵略。行動常會侵犯到他人權利，易與人爭論、說話大聲、過度反應，可能會令人厭惡。 (3)理直氣和：溝通風格傾向果決表態。會冷靜但堅定表達自己的想法與感受，捍衛自己的權利但又不會傷害別人，能為自己的意見或信念提出事實與理由，但同時也能尊重別人的意見或信念。 4.學生檢視自己的回應屬於哪一種類型，並與同學分享。
從影片學表達 (15分鐘)	1.教師說明：接下來，我們將透過影片來分析影片中人物使用的溝通方式是屬於哪一種表達類型。請各小隊在觀看完影片後，討論下列問題並分享你們的看法。 (1)我們認為影片中人物的表達類型是什麼？ (2)這樣回應有哪些優點？ (3)這樣回應有哪些缺點？ 2.教師播放影片案例並引導學生討論。 (1)理直氣弱：妮妮媽媽不想要小新留下來吃晚餐卻沒有拒絕(0:00~1:47) https://www.youtube.com/watch?v=dC_33ID8ROo 。 (2)理直氣壯：吉永老師與伴侶吵架(0:00~2:24) https://www.youtube.com/watch?v=fOjS5f5bZWw 。 (3)理直氣和：孕婦的心聲(8:07~8:46) https://www.youtube.com/clip/Ugkxcut1tRDFnYXVpW79jCEwz1TWbTrmUyxa 。
換你練習 (10分鐘)	1.教師說明「理直氣和」的表達公式：理直氣和＝對方行為＋我的感受＋我希望。 2.學生完成學習單上的表達公式練習。 3.邀請學生分享理直氣和的說話方式。
回饋與統整 (5分鐘)	教師結語：今天和大家一起認識了三種不同的表達方式，是否發現自己平時比較常使用哪一種表達方式呢？雖然現在可能不太習慣「理直氣和」的表達公式，但希望大家可以在生活中慢慢練習。學會適當的表達方式，就能在人際相處上更得心應手。

心理苦要怎麼說？

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、勾選或自訂一項「踩到我的底線」的行為。

- ☐從背後嚇我
- ☐摸我的頭
- ☐未經同意看我的手機
- ☐借我的飲料直接對嘴喝



☐其他：_____

我會怎麼反應？	我的反應屬於……
	<input type="checkbox"/> 理直氣弱 <input type="checkbox"/> 理直氣壯 <input type="checkbox"/> 理直氣和

二、用「理直氣和」的說話公式練習看看吧！

對方行為……	
我的感受……	
我希望……	



- 搭配 康軒版二下第六主題第2單元活動1：求職我在行
改編自楊梅高中生涯規畫科教師共備課程

活動設計依據

主題/單元名稱		理想職業產生器	設計者	楊舒婷老師	
實施年級		二年級	節 數	1節 (45分鐘)	
總綱核心素養		A.自主行動 A1 身心素質與自我精進			
領域學習重點	核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	議題	學習主題	生涯規畫教育
	學習表現	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。 1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。		實質內涵	涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。
	學習內容	輔Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。			
學習目標		● 覺察個人特質、興趣、價值觀及能力與職業之間的關係。 ● 透過同儕互動與回饋，初探可能適合自己的職業選擇。			
教學資源		教師： ● 準備「理想職業產生器」第一步的十道題目。 ● 製作「理想職業產生器」學習單。			

學習活動設計

活動流程	教學內容及方式
引起動機 (5分鐘)	教師提問：「你對什麼職業感興趣呢？」、「你未來想要從事什麼工作呢？」每次提到這類問題，同學們通常都很難馬上回答出來。對於還沒開始思考職業方向的同學們來說，這些問題確實太遙遠了。今天我們將會透過「理想職業產生器」，帮助大家初步了解自己未來適合的職業！
第一步： 放入原料 (20分鐘)	1.教師說明：每人拿一張學習單，上面有一臺可愛的糖果機，叫做「理想職業產生器」，放入獨一無二的十種原料，就能產生適合自己的職業。首先進行第一步——放入原料，請仔細聆聽以下十道題目，並將答案依序寫在十個圓圈中。 2.教師依序呈現十道題目，學生在學習單上寫下自己的答案： <ol style="list-style-type: none"> (1)進到圖書館，我會想拿什麼類型的書來看？ (2)做什麼事情時我會達到心流狀態，忘記時間欲罷不能？ (3)我知道很多相關知識、可以一直講的話題是什麼？ (4)我最擅長的事情是什麼？ (5)我擅長的另一件事情是什麼？ (6)十年後，我覺得別人會付錢請我做什麼事情？ (7)如果我有超能力，最想解決世界上哪個問題／我最關心哪個議題？ (8)別人通常會請我幫忙什麼事情？ (9)我常用的社群軟體(如Instagram)或影音平臺(如YouTube)，最常推薦我哪一類型的影片？ (10)別人稱讚我哪個方面最能讓我感到開心？ ※A.教師可事先提醒學生：學習單的內容將在下一個環節與同學分享，請斟酌自己可以透露的程度。 B.題目對國中生而言較需要時間思考，教師也可以視學生程度提供參考詞彙協助學生更順利完成。
第二步： 理想職業產生中 (15分鐘)	1.教師說明：在糖果機中放入了十種不同的原料後，就要開始製造各種糖果啦！請將你的學習單與同小隊的成員交換，拿到他人的學習單後，觀察糖果機中的十個關鍵字，並憑直覺幫他聯想一個職業，寫在糖果機旁邊的糖果上，不需要思考他是否適合這個職業。完成後在糖果上的「By：」寫下自己的座號，並傳給下一位同學，依序推薦職業。 ※A.教師可請學生統一將學習單往固定方向傳(如往右傳)，以利控管秩序。 B.教師提醒學生： <ol style="list-style-type: none"> a.推薦的職業須多樣化，盡量不重複。 b.推薦職業的定義與學習單上的關鍵字，至少要有一部分符合，不可完全無關。 2.學生進行活動。
回饋與統整 (5分鐘)	1.教師說明：完成推薦職業的環節，請大家看看同學為你推薦的職業，寫下一個自己感興趣的職業，以及一個自己未來有可能選擇的職業。 2.教師回饋：透過今天的活動，大家獲得同學推薦的一些職業，或許你從沒想過自己是否適合這些職業，但別擔心，在接下來的課程，我們將一步一步探索自己適合的職業，認識這個工作世界。

理想職業產生器

學習單

班級：_____ 座號：_____

姓名：_____

1. By : _____

2. By : _____

3. By : _____

4. By : _____

5. By : _____

我比較感興趣的職業：

我未來有可能選擇的職業：

5

一手好牌談生涯信念








● 搭配 康軒版三上第五主題第1單元活動1：國三生活牌排樂

參考自中央大學經濟系李婕瑜、洪嘉為「交易互惠」遊戲、

青溪國中廖令珍老師課程設計

活動設計依據

主題/單元名稱		一手好牌談生涯信念	設計者	楊舒婷老師		
實施年級		三年級	節 數	1 節 (45 分鐘)		
總綱核心素養		A.自主行動 A2 系統思考與解決問題				
領域學習重點	核心素養	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	議題	學習主題	生涯規畫教育	
	學習表現	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。		實質內涵	涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。	
	學習內容	輔Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。				
學習目標		<ul style="list-style-type: none">覺察並表達個人成為會考考生的預想與期待。檢視自己的學習狀態並探究自己與他人的差異。針對學習策略執行狀況進行檢討與調整，培養自主學習與自我管理的能力。				
教學資源		教師： <ul style="list-style-type: none">製作「一手好牌」學習單。依學生人數準備撲克牌(約五副)。				

活動流程	教學內容及方式
引起動機 (5分鐘)	教師提問：你覺得的人生是一手好牌還是爛牌？許多同學不假思索的說自己的人生是爛牌，要重新投胎？或許你對現狀不滿意，但透過今天的「一手好牌」活動，看看你會把自己的牌打成一手好牌還是爛牌呢？
一手好牌 (20分鐘)	<p>1.教師說明活動規則：</p> <p>(1)一人隨機拿八張撲克牌。</p> <p>(2)活動共計四回合，第一～三回合僅能以得分最高的組合計分，第四回合可累積多種組合計分，回合結束前須記錄該回合得分。</p> <p>(3)計分方式如下：</p> <p>①同花：五張牌花色相同，數字未連號，得10分。</p> <p>②葫蘆：五張牌當中三張同數字，另兩張也同數字，得20分。</p> <p>③順：五張牌連號(但10、J、Q、K、A不算)，得30分。</p> <p>④鐵支：四張牌數字相同加上任意一張牌，得40分。</p> <p>⑤同花順：五張牌花色相同且連號(但10、J、Q、K、A不算)，得60分。</p> <p>※教師可以下方圖例說明計分方式：</p> <div><div><p>同 花</p><p>五張牌花色相同</p><p>10分</p></div><div><p>葫 蘆</p><p>三張同數字+ 兩張同數字</p><p>20分</p></div><div><p>順</p><p>五張連號 (10, J, Q, K, A不算)</p><p>30分</p></div><div><p>鐵 支</p><p>四張同數字+ 一張任意數字</p><p>40分</p></div><div><p>同 花 順</p><p>五張牌同花色連號 (10, J, Q, K, A不算)</p><p>60分</p></div></div>

活動流程	教學內容及方式
一手好牌	<p>(4)每回合進行方式如下：</p> <p>①第一回合——天生命定：從自己的牌中選出五張，湊成得分最高的組合，不與他人交換。</p> <p>②第二回合——兩人交換：座位相鄰的兩人一組，互相交換，一張換一張，不限次數。</p> <p>③第三回合——自由交換：自由選擇與一人或多人進行交換，一張換一張，不限次數。</p> <p>④第四回合——再創高峰：自由選擇與一人或多人進行交換，可累計多種組合分數(但同花順不能再重複計算同花或順的分數)，一張換一張，不限次數。</p> <p>※教師提醒學生：過程中不得強迫交易，交易後不能反悔。</p> <p>2.教師引導學生進行活動：大家覺得自己拿到的是一手好牌還是爛牌呢？無論一開始抽到的牌是好或爛，希望大家經過四個回合後都能愈來愈好唷！</p>
回饋與統整 (20分鐘)	<p>1.教師參考以下問題進行提問，引導學生反思活動過程：</p> <p>(1)起初看到一手爛牌的心情如何？</p> <p>(2)進行四回合後看到一手好牌的心情如何？</p> <p>(3)活動中我如何把爛牌變成好牌？</p> <p>(4)這項活動的獲勝關鍵因素是什麼？</p> <p>(5)我和會考目標有多少差距？</p> <p>(6)我可以採取什麼行動讓自己更接近目標？</p> <p>2.教師引導：活動結束後，再詢問一次學生：「你覺得自己拿到一手好牌還是爛牌呢？大部分同學都認為現在拿到了一手好牌，代表大家在四個回合中，努力的把爛牌換成了好牌。」請學生觀察每回合的分數是愈來愈好還是愈來愈差呢？過程中做了哪些努力讓自己的牌變好？</p> <p>3.學生自由分享答案。</p> <p>4.教師歸納與統整：接下來大家即將面對的會考，就像手上的牌一樣，有人一開始就拿到好牌，但許多人都對目前手上的牌不滿意；有人看到爛牌就決定直接放棄，但剛才的活動中大家都很積極的去找人換牌，努力讓自己的牌變好、分數提高，這就是面對會考應該具備的信念。希望大家能把今天活動中的精神運用在面對人生的關卡上，積極嘗試並堅持下去，你也可以創造自己的高峰。</p>

一手好牌

學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

●記錄每一回合的分數

Round 1

Round 2

Round 3

Round 4

起初看到一手爛牌的心情如何？

進行四回合後看到一手好牌的心情如何？

活動中我如何把爛牌變成好牌？

過程中得分愈來愈高的關鍵因素是什麼？

我可以如何運用今天活動中的精神或策略面對會考的挑戰呢？

6

會考前的最後一哩路















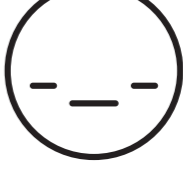











● 搭配 康軒版三上第五主題第2單元活動1：考生瘋開箱

活動設計依據

主題/單元名稱		會考前的最後一哩路		設計者	楊舒婷老師	
實施年級		三年級		節 數	1 節 (45分鐘)	
總綱核心素養		A.自主行動 A1 身心素質與自我精進				
領域學習重點	核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。		議題	學習主題	生命教育
	學習表現	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。			實質內涵	生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法
	學習內容	輔Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。				
學習目標		• 透過回顧準備會考的心路歷程，看見面對困難歷程中自身的力量。 • 統整個人面對大考的情緒感受，覺察自身狀態，正向聚焦。				
教學資源		教師： • 準備表情符號貼紙。 • 製作「會考前的最後一哩路」學習單。				

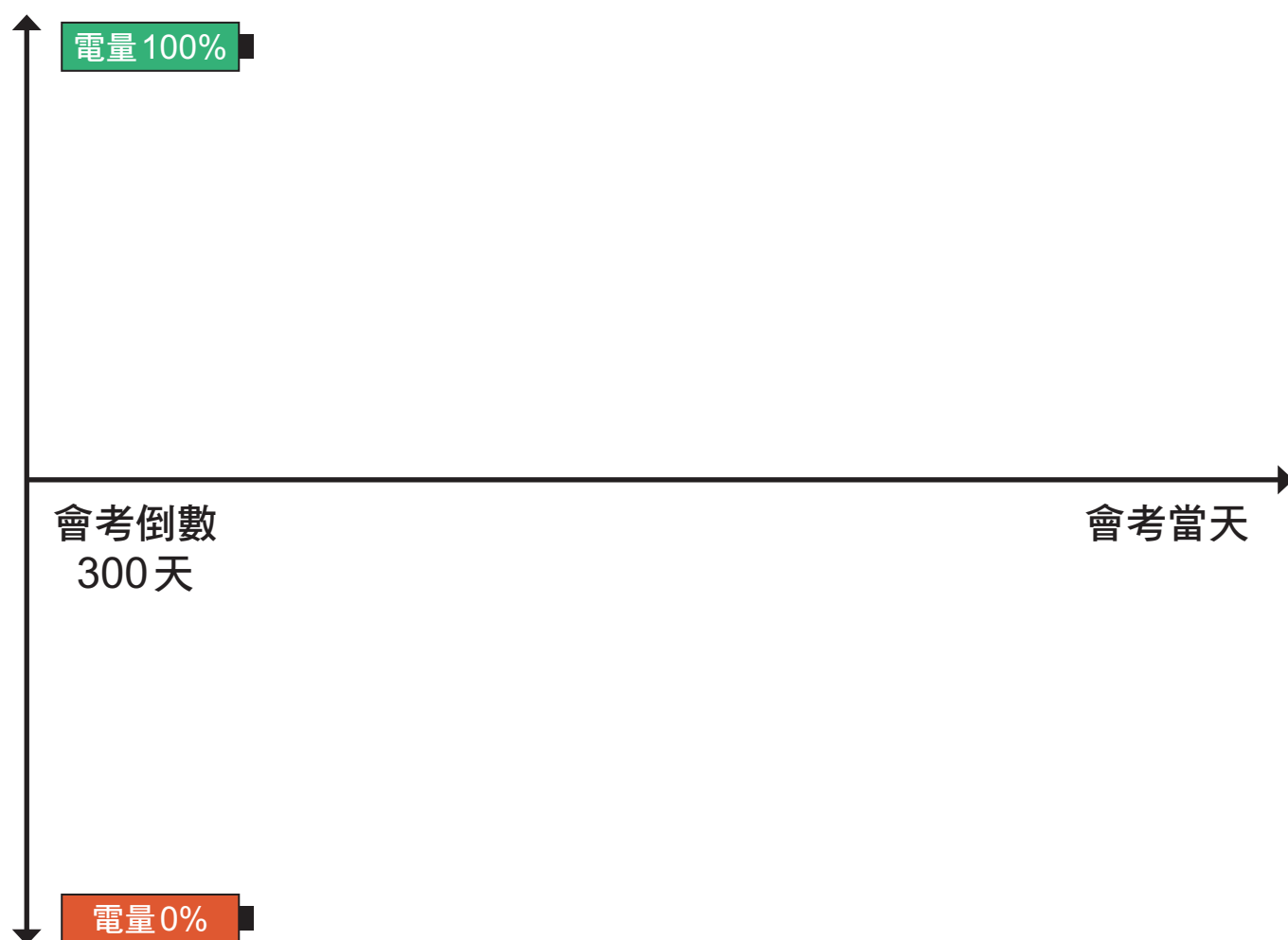
活動流程	教學內容及方式
引起動機 (5分鐘)	教師說明：今天距離會考還有幾天呢？同學們看著天數不斷接近，是否也愈來愈焦慮緊張了呢？今天是在會考前的最後一堂輔導活動課，與其面對著焦慮和不安，擔心著自己考不好，不如好好用紙筆寫下來，看看自己的力量在哪裡。我們將透過一張紙來帶大家好好看看，這一路走來我們是怎麼撐到這裡的！
會考戰士折線圖 (20分鐘)	<ul style="list-style-type: none">教師發下學習單並說明活動進行方式：<ul style="list-style-type: none">(1)學習單上的縱軸代表自己的電量，橫軸代表成為會考戰士開始，倒數至會考當天的時間。(2)每人將會拿到一張表情符號貼紙，上面有不同的表情符號，請同學們回想這三百多天的備戰時光，有時能量滿滿衝勁十足，有時電量耗盡快要強制關機，這一路走來，你經歷了哪些起伏呢？在各時間點貼上當時的心情並寫下簡單描述。※A.教師請每位學生至少貼五個表情符號貼紙並寫下對應事件。B.學生可能回答：<ul style="list-style-type: none">a.剛開始倒數300天，無感，覺得還很遙遠沒什麼感覺。b.第一次模擬考後，興奮，考得比想像中的好。c.10月中確診新冠肺炎，難過，好幾天沒辦法專心讀書。d.第二次模擬考後，震驚，成績退步了很多。C.教師若不便準備貼紙，可參考本書第23頁附錄「表情符號範例」，請學生繪製在學習單上。(3)將每個表情貼連成線，看看這一路走來經歷了多少奮力向上的攀爬與向下潛伏，你的曲線呈現出來的樣子是什麼呢？(4)寫下力量——即便這段路有高有低，是什麼力量讓你從低谷中再次爬起，讓你撐過這段艱難的路程到了現在？ <p>※學生可能回答：</p> <ul style="list-style-type: none">A.看到偶像也正在努力，我也要跟上他。B.看到身邊的人都這麼努力的衝刺，我也想拚拚看。C.一路走來很多朋友、戰友的鼓勵和支持。D.因為想要考上○○學校，想穿上那套制服，在那裡開學！
為彼此加油 (15分鐘)	<p>1.教師說明：給出正能量，為身邊的戰友打氣！看看身邊的同學，是他們和自己並肩作戰了這麼久，是他們看著你在低潮時的淚水，是他們看著你專注又認真的側臉。現在，用最真摯的心，在彼此的紙上寫下祝福吧！</p> <p>※教師特別提醒：在此關鍵時刻不可開玩笑，亂寫別人的學習單。自己給出什麼能量，自己也會獲得什麼能量。</p> <p>2.學生自由與同學交換學習單書寫。</p>
回饋與統整 (5分鐘)	教師結語：不斷望著遠方的目標，經常讓我們忘了回頭望，原來自己已經走了那麼遠，原來那些曾以為不可能走完的路，腳下已經到了最後一步！希望透過簡單的活動，帶大家回顧，自己跌跌撞撞卻也走到了今天，是哪些能量幫助自己撐到了現在。願你們能帶著勇氣、自信與安穩的心，迎向人生第一個大關卡。

 開心	 興奮	 大笑	 溫暖
 生氣	 難過	 大哭	 疲累
 無感	 震驚	 尷尬	 頭昏眼花
 害怕	 瘋狂	 無奈	 懊惱
 得意	 羨慕	 慌張	 期望
 平靜	 煩躁	 無力感	 充滿鬥志

會考前的最後一哩路

學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____



我的力量

戰友打氣區