



Rainbow Family

讓家庭婚姻更親愛，兒童生命更精采！

台灣彩虹愛家生命教育協會

正向信念一二三

校園版企劃（三堂課程）

主辦單位：台灣彩虹愛家生命教育協會

一、緣起：

師大人類發展學系黃迺毓教授說：「Life education is not to teach, not to coach, but to reach and to touch！」這不僅詮釋了生命教育的精神，也說出彩虹愛家生命教育協會的信念，我們期待透過生命教育幫助學生、教師、家長，使其認識人與我、人與人、人與環境、人與生命四向度，每一向度都能擁有和諧的關係。彩虹愛家在全省將近四千位彩虹志工，進入四百多所學校教導生命教育，帶來許多生命影響生命的感動，盼望能幫助下一代建造正向生命信念與能力，使他們在人生的路上，能夠作對的選擇，堅強面對生命的成長與挑戰。目前彩虹愛家更持續推動『正向 123，啟動笑臉！』課程，建立學生正向思考的習慣，以新的意念、態度與新的價值觀過生活。

每一個人都會經歷苦難，如何能在挫折中仍存留盼望，我們需要保護自己的心思意念。誠如愛默生說：「人就是自己日夜思念之事物的倒影。」心思是所有行動的領導與先驅，而我們的行動正是心思意念的直接產物。若我們有消極的意念，就會有消極的生命；相反的，我們若常在正向信念中思考，就能活出一個樂觀、積極的生命。

成長中的孩子，每天都在接觸成千上萬的想法，而這些想法建構他們的價值觀，影響孩子的心思、言語與行動。正向心理學大師馬丁·賽利格曼提出『正向情緒增進孩子的智力表現，擴大他的社會和身體資源，使他長大後可提取存款...』，當孩子在快樂時，他的思想有創造力、視野變寬、行為變得有探索性，也因此增加了他的能力，使他在面對挑戰更加有自信，這就會增加他的正向情緒，又更會擴展他的視野，開啓正向情緒的向上提升。當經驗到負面情緒時，他可以退到安全的地方，也就是說，童年的正向情緒資源會是他成年後遭遇挫折時可憶起的資源。因此將正向信念栽種在孩子的生命當中，對孩子是極寶貴的資產。

彩虹愛家生命教育協會推廣正向活動-『正向 123，啟動笑臉！』，我們期待透過校園版正向教案，幫助孩子建構正向情緒和人格特質。當他成長時，就會有能力應對外在環境的變化，有抗壓力及自信，當他遇見困難時，能轉換觀點「看見自己所有的，不看自己沒有的」，我們深切的期待一個心靈健康的新世代，在孩子們的笑臉中被建造出來。

二、目的：

藉由『正向 123，啟動笑臉！』校園教案三堂課程搭配 smile book-正向祕笈三日版，教導孩子學習正向思考和行動的技巧，將正向信念內化在孩子的生命中，幫助孩子在遭受挫折與挑戰時，有意識的縮小負向想法的範圍，並願意為自己負起責任，以正向信念應對，對未來充滿希望、信心、勇氣。鼓勵孩子思考自己的長處，不專注在短處或是外在環境上，在逆境中發揮自己的能力，對生命懷抱樂觀積極的態度。

三、預期目標

幫助學生面對不好的事件能縮小負向想法，肯定自己有處理問題的能力，凡事能以正向的態度面對，持續保持樂觀態度。

四、活動方式

1. 正向教案：三堂課程內容，搭配 smile book-正向祕笈，幫助學生完成正向信念練習

2. smile book-正向祕笈：一本 smile book-正向祕笈（請自行於網站下載）

*若學生在書寫上有疑問，可翻至正向祕笈內頁：正向祕密道具，思考及運用。

3. 獎勵辦法

鼓勵學生完成七次正向日記練習，學生完成七次正向日記後，老師可於網站下載列印『正向小天使獎狀』以及購買本協會出版之『正向手環』成爲贈品，幫助學生持續保持正向信念。

4. 考慮各年齡發展階段之不同，本課程只適合三至六年級學生使用。

五、教案內容

◆ 正向教案課程表

時間/堂次	主題	內容說明	準備媒材
第一堂	笑臉啓動 Go!	幫助學生檢視自己習慣的思考模式與正向指數，並認識正向思考的好處。	1. smile book-正向祕笈 2. 表情扇子牌 3. 『觀點變變變』投影片
第二堂	我的快樂心	幫助學生瞭解如何轉換信念，由負向變爲正向；有意識的認知自己的感受，願意用正向態度回應逆境或負面情緒；能付出正向行動。	1. smile book-正向祕笈 2. 繪本【蛤蜊之歌】 3. CD【你的笑臉】 4. 【你的笑臉】歌詞投影片
第三堂	遇見樂觀的你	藉由分享正向所帶來的改變及益處，鼓勵學生持續保持正向信念。	1. smile book-正向祕笈 2. CD【你的笑臉】 3. 【你的笑臉】歌詞投影片 4. 正向手環 5. 『正向小天使』獎狀

網站可下載：smile book-正向祕笈、表情扇子牌、觀點變變變 ppt、【你的笑臉】歌詞投影片、『正向小天使』獎狀

自行購買：繪本【蛤蜊之歌】、CD【你的笑臉】、正向手環（建議贈品）

◆ 教案設計理念：

第一堂課：是從引起動機開始，得到一個認知「對一件事情想法、觀點不同會帶來不同的心情反應」，進一步讓孩子檢視自己看事情的觀點及想法是傾向正面或負面，再用狀況劇讓孩子體驗出正向思考帶來好的情緒及結果，激發孩子願意學習正向 123 的興趣及意願。

第二堂課：藉複習正向 123 讓孩子回憶上週課程，藉「你的笑臉」歌曲讓孩子有一個學習動機→正向 123 可以帶來笑容展現，接著用繪本故事讓孩子產生感動與學習的榜樣，加上案例的練習，讓孩子學習將負面思考轉爲正向思考的方法，並藉由正向祕笈的作業練習，讓孩子熟悉此方法的運用，進而養成爲正向思考的習慣。

第三堂課：可以讓志工自己決定何時舉行這堂成果驗收課程，但最好在第二堂課就決定並跟孩子約定，並公布完成的獎勵，增強孩子完成的動機。

◆ 各堂教案內容

第一堂課：【笑臉啟動 Go！】

★ 課程目的：

1. 檢視自己習慣的思考模式與正向指數
2. 認識正向思考的好處

★ 課前準備：

1. smile book-正向祕笈
2. 表情扇子牌（從網站下載列印後，依六個臉譜表情，剪成六塊）
3. 『觀點變變變』投影片

★ 課程內容：

（一）引起動機-我的心情臉譜 10min

- （1）發下 smile book-正向祕笈，翻開『我的心情臉譜』，請學生勾選：最符合「自己今天心情的表情」，並寫下(或畫下)「發生了什麼事情？」
- （2）老師在扇子上貼上放大影印的表情臉譜做成牌子，老師輪流舉出牌子給學生看，請勾選該表情的同學舉手，老師點其中一位同學分享「發生了什麼事情讓自己有這個心情？」並問該同學：「這件事帶給你什麼樣的想法？」
- （3）等同學分享完後，老師問其他同學：「有沒有人也遇到同樣的事情，但有不同的心情？」若有同學舉手，則請他分享「為什麼你的心情會不一樣呢？」
- （4）以此類推，直到五個心情臉譜皆走過一遍。老師最後詢問同學「從剛剛的討論中，大家覺得為什麼不同的人遇到同樣的事情，卻可能會有不同的心情反應呢？」
- （5）等同學思考與表達意見完後老師做總結：原來遇到同一件事每個人也可能有不同心情，因為「想法」不同，心情就會跟著不同。比如說有兩個同學同樣考試考不好的，但其中一個同學心裡的想法是「我天生就比不過別人，再怎麼努力也沒有用」，因此考試考不好就會讓他心情非常沮喪難過；但另外一位同學心裡的想法是「我這次實在是準備不夠充份，但我下次努力一點的話我相信是可以進步的」，因此考試考不好雖然讓他有些失望，但這樣的負面心情卻可以很快就消失了。所以，面對同樣一件事，每個人心裡的想法可以這麼不相同。接下來的小活動要考考大家的眼力喔~

（二）觀點變變變 10min

- （1）播放『觀點變變變』投影片
- （2）每播放一張圖就問學生：(1)你看到什麼？(2)有什麼感覺？
- （3）小結：在剛剛的圖片中，我們每個人看到的都有些不同，因著大家的幫助，我們發現到原來同一張圖可以看到的圖像不只一種呢！一個人看到什麼會影響他的心情感受，而心情感受又會影響反應與行為，其實在生活中，我們也可以有兩種思考模式來面對同一件事喔，讓我們來看看兩個狀況劇。

(三) 狀況劇 15 min

- (1) 找兩組同學上台演出兩種狀況短劇。在演出之前徵求兩個同學的書包(越重越好)，並告知同學，在待會演出狀況劇的過程中，老師擔任旁白敘述情境，並會在某些時刻喊『暫停』，然後做一些動作。

【狀況一】演員：小夫、大雄、胖虎

小夫去跟大雄講話，但大雄卻不理他、也不跟他玩，這讓小夫覺得不高興。小夫心裡想「大雄他幹嘛耍大牌呀，是覺得我人好欺負嗎？(講完這句的時候，老師把一個書包掛在小夫的身上)哼~他不理我，那我也不要理他，看誰比較大牌(講完這句的時候，老師再把一個書包掛在小夫的身上)」，心情不好的小夫氣忿忿的走著，一時沒留意就踢到地上的罐子，誰知到罐子竟然就這樣不小心打到了迎面走來的胖虎，小夫因此被胖虎揍了一頓。(做假動作)

【狀況二】演員：宜靜、大雄

宜靜去跟大雄講話，但大雄卻不理他、也不跟他玩，這讓宜靜覺得不高興。宜靜心裡想「奇怪，大雄他今天怎麼怪怪的阿~都不像平常的他，真讓人生氣(講完這句的時候，老師把一個書包掛在宜靜的身上)，不過…大雄他會不會是因為發生什麼事才怪怪的呢？」(講完這句的時候，老師把書包從宜靜身上拿掉)，於是宜靜跑去問大雄，宜靜說：「大雄你今天還好嗎？是不是身體不舒服或發生了什麼事呢？」大雄回答：「嗯~我今天不知道為什麼頭好痛喔。」宜靜說：「真的ㄚ~那我陪你去找老師，看是不是要請假回家休息吧。」大雄回答：「嗯~宜靜謝謝你~你真是一個很棒的朋友」。

- (2) 問題討論：

1. 剛剛的主角小夫和宜靜遇到了什麼事件？
2. 面對同樣的這件事，他們的想法有什麼不同？
3. 在演出過程中，當小夫和宜靜有負面思想時，老師做了什麼事？
4. (訪問演小夫的同學)當書包背在身上的時候是什麼感覺？(訪問演宜靜的同學)當書包卸下時又是什麼感覺？(老師解說：當小夫有負面的想法時，書包加重在他身上帶來的感受象徵著負面思想會產生的不舒服、不愉快以及沈重的心情；而宜靜轉為正面思考時，身上的書包卸下帶給他的感受象徵著正向思考後產生的愉快與輕鬆的心情。)
5. 除了情緒反應不同之外，這兩種想法帶出的結果還有什麼不同？
6. 為什麼第二個戲劇的結果是好的？

- (3) 正向 123 手勢解說：

好的、正面的想法會帶出好的結果，所以今天老師也要來教大家一個讓你容易笑容展現的秘訣，那就是正向 123(老師邊說邊比手勢)：『這只是一件事、找第二個想法、刪除負向想法、笑容展現』，讓我們以宜靜的例子來說，請同學翻到手冊的第 3 頁：

『這只是一件事』



這只是大雄今天心情不好不想理我。

『找第二個想法』

大雄之前不是這樣的。
也許是大雄發生了什麼事所以今天才會怪怪的。

『刪除負向想法』

雖然覺得有點生氣，但選擇刪除這個「大雄怎麼可以無緣無故不理人」的負向想法。

『笑容展現』

去詢問大雄怎麼了，結果誤會解除，大雄也對宜靜的關心表達感謝，宜靜因此笑容展現。

- (4) 結語：正向的想法可以幫助我們用樂觀的態度去看發生在我們生活中的事情，讓我們能用較好的方法來反應與處理，因此最後能帶出好的結果！接下來的幾個禮拜我們都持續來學習這個能幫助我們常常笑容展現的祕訣喔！

(四) 教師小叮嚀：

- (1) 老師請同學在 smile book 簽上姓名&啓動日期，然後收回 smile book-正向祕笈。

第二堂課：【我的快樂心】

★ 課程目的：

1. 幫助學生瞭解如何轉換信念，由負向變為正向思考。
2. 幫助學生面對逆境或負面情緒時，有意識的認知自己的感受，願意用正向態度應對。
3. 幫助學生面對逆境或負面情緒時，能付出正向行動，實際改變思考及行爲。

★ 課前準備：

1. smile book-正向祕笈
2. 繪本【蛤蜊之歌】
3. CD【你的笑臉】
4. 【你的笑臉】歌詞投影片

★ 課程內容：

(一) 歌曲律動【你的笑臉】10min

(1) 進行方式：

1. 前言：各位同學，還記得上次老師談到看事情的觀點不同，就會帶來不同的結果，後來我們用『正向 123』讓不好的事情有正向的想法，我們再來練習手勢『這只是一件事、找第二個想法、刪除負向想法、笑容展現！』，同學們都可以做得很好喔。我們若常常保持樂觀態度，就可以常常笑容展現，因此老師一開始要教你們唱一首歌『你的笑臉』，讓我們因常掛著笑臉使周圍的人快

樂。

2. 老師帶領學生做【你的笑臉】歌曲律動

(請參考律動影音：<http://mymedia.yam.com/m/3001774>)

歌詞：

因為你的笑臉 堅定我的信念 從春天走到冬天 勇氣 滿點
就是你的笑臉 比太陽還耀眼 因為有你在身邊 讓熱情不會冷卻
我們的世界 愛緊緊相連 喜怒和哀樂都值得被紀念
你我的笑臉 依舊那麼美 要跟你繼續冒險
我們的世界 愛不會改變 手牽著手蒸發所有的傷悲
不管多遠 不管有多累 我們要衝到終點

(二) 圖畫書欣賞：蛤蜊之歌 10min

(1) 目的：

以真實的故事幫助學生瞭解，當我們和人相處時，會因為看事情的角度不同而產生不同的觀點。當自己能用正向的態度和眼光，願意用欣賞、接納、寬容的態度待人，自然能與人和諧相處，同時也瞭解保持樂觀正向的重要性。

(2) 進行方式：

1. 用繪本進行故事分享。
2. 使用【蛤蜊之歌】說明正向 123 如何進行，請參考 smile book-正向祕笈第 4 頁，並搭配手勢。
3. 步驟：

A. 講述事件：

妮妮在新學校，看見好幾個女生下課時聚在一起，一邊偷瞄她，一邊說悄悄話。妮妮覺得她們一定在說她的壞話。

『這只是一件事』 

這只是同學聚在一起說話，不是故意要看我。

『找第二個想法』 

1. 是不是他們對我很好奇？
2. 他們只是還不認識我，不知道怎麼跟我玩。

『刪除負向想法』 

她們在說我的壞話。

『笑容展現』 

去問問他們可不可以跟我一起玩，或是自己出去玩，恢復快樂的心情。

4. 結語：

我們聽了妮妮的正向 123，讓我們來看看其它的事件怎麼用正向 123，改變心情，展現笑臉！

(三) 負面事件變正向 10min

(1) 目的：引導學生用正面觀點看待事物時，便可離開不快樂的情緒，轉而展現笑容。

(2) 進行方式

1. 老師請一位學生幫忙寫黑板，將同學回應老師的答案記錄下來。
2. 老師敘述事件內容，並示範如何使用正向 123，搭配手勢，唸出每一步驟（以老師為主帶）。
3. 步驟：

A. 講述事件一：

小天借我的課本去看，我好心借他，他卻在課本上面亂畫，還給我的時候，課本變得髒髒的，小天怎麼可以隨便畫我的課本！他是故意要惹我生氣的！我好生氣！

B. 問學生對這件事有什麼想法？請幾個同學回答，並把同學的回應寫在黑板上。

（老師可事先預備答案）「他是故意要惹我生氣的！我好生氣！」

C. 手勢『這只是一件事』，老師再把這個事件簡單描述一次，詢問學生如何縮

小負面思考的範圍。 

「這只不過是課本被畫髒了而已」

D. 用紅色粉筆把負向的想法圈起來，問學生若這樣想會有什麼結果？再做手勢

『找第二個想法』，用白色粉筆把正向的想法圈起來。 

（老師可事先預備答案）「他可能是不小心的，不是故意的，我要去問問他」

E. 手勢『刪除負向想法』，把負向想法畫掉，保留正向想法。 

（老師可事先預備答案）我願意放棄『他是故意要惹我生氣』的想法。

F. 手勢『笑容展現』，詢問學生若擁有黑板上的正向想法，這件事會帶來什麼

結果？ 

（老師可事先預備答案）我想他不是故意的，我和小天可以不用吵架，還是好朋友。而且，我要把課本重新整理，髒的地方還是用橡皮擦擦掉，就恢復乾淨了，我的心情也不用受到這件事影響了。

4. 步驟：

A. 講述事件二，：

我到學校才發現忘記帶昨天的回家作業，打電話給媽媽，媽媽還說我粗心大意、沒時間幫我送到學校來。我覺得媽媽不愛我，一點忙都不肯幫！那是很重要的作業，今天沒交一定會被老師罰抄課文的，完蛋了！

B. 先問學生對這件事有什麼想法和感覺？並把同學的回應寫在黑板上

(老師可事先預備答案)「媽媽都不愛我，所以才不肯幫忙」、「都怪我昨天沒有好好收書包，媽媽可能真的很忙，沒辦法幫我送作業。」

C. 手勢『這只是一件事』，老師詢問學生如何縮小負面思考的範圍。

(老師可事先預備答案)「我只是今天忘記帶作業」、「媽媽只是不能幫我送作業」

D.手勢『找第二個想法』，用紅色粉筆把負向的想法圈起來，問學生若這樣想會有什麼結果？再用白色粉筆把正向的想法圈起來，或問學生有沒有其它正

向的想法？把正向想法寫在黑板上。

(老師可事先預備答案)「都怪我昨天沒有好好收書包，媽媽可能真的很忙，沒辦法幫我送作業。」

E.手勢『刪除負向想法』，把負向想法畫掉，保留正向想法。

(老師可事先預備答案)我願意放棄「媽媽不愛我，所以才不肯幫忙」的想法。

F.手勢『笑容展現』，詢問學生若擁有黑板上的正向想法，這件事會帶來什麼

結果？

(老師可事先預備答案)我先跟老師說，明天再補交作業，或是下課時借同學的作業紙來寫，如果寫得完，就不用罰抄課文了，我的心情也不用受到這件事影響了。

(四) 完成事件 1 號正向日記 10min

- (1) 發下 smile book-正向祕笈，老師帶領學生翻看正向秘密武器，再回來完成：事件 1 號正向日記。
- (2) 學生完成第一日正向日記後，可帶領學生思考：若『找不到第二個想法』可藉由以下方法幫助他：
 - A.像妮妮一樣，你可以請家人或好朋友幫助，找出第二個想法。
 - B.可參考正向秘密武器。
- (3) 報告事項：
 1. 說明第三堂課將會有【遇見樂觀的你】同樂會，請學生攜帶小點心至學校。(第三堂課授課時間將依各團隊的課程安排)
 2. 學生個人完成七次的正向日記，可贈送神秘小禮物：『正向小天使』獎狀一張、『正向手環』一條（建議贈品）。

(五) 教師小叮嚀：

- (1) 第三堂課將依老師的課程安排，預期讓學生完成七次正向日記的時間，來決定授課日期。
- (2) 完成七次正向日記的小禮物建議贈品為『正向小天使』獎狀一張、『正向手環』一條，也可由老師自行決定贈品。

(3) 「蛤蜊之歌」

文◆劉清彥

圖◆林怡湘

出版◆彩虹愛家

1. 故事簡介：

故事中的妮妮是個蛤蜊鑑定高手，每當媽媽買蛤蜊回來，都要經過妮妮敲敲聽聽後才能下鍋。有一次，媽媽又從市場買了一包蛤蜊回家，妮妮熟練的左手拿著一顆蛤蜊，再用右手撿起一顆顆蛤蜊敲一敲，仔細分辨聲音的虛實，藉以判斷蛤蜊的好壞。不料，全部敲完後發現，整包的蛤蜊都壞掉了，妮妮急忙回報，經過媽媽親自檢查，才發現原來所有的蛤蜊都沒問題，壞的只是妮妮左手的那一顆。妮妮聽了恍然大悟，也敏銳的覺察出自己和新同學相處困難的原由。

2. 繪本省思：

在人與人的關係中，有人常因他人與自己的生長環境、教育背景、個性特質的不同，而產生摩擦或衝突，但也有人可以和人都相處愉快，關鍵可能就在於自己是哪一種蛤蜊。究竟什麼樣的人才是一個好蛤蜊呢？他應該有一個健康、自我接納、並且時常保持正向思考、擁有好的包容力與自省力。一個懂得自我接納的人，不會太在意他人的看法或因人的批評而輕易受傷；一個能正向思考的人，凡事會以正向的方式解讀，並用正向的想法與態度去面對挫折；這些正向的價值信念能夠幫助我們在人生中用「好」的眼光看事情，而包容力大的人可以接納異己、欣賞他人並容易原諒他人的錯誤；懂得自我反省的人則會在指責別人時，先思考自己有沒有錯並能自我改變與調整。若能常常檢視自己並做調整，隨時保持樂觀、正向的心，相信許多人際問題便能輕易的迎刃而解了。

◆ 第三堂課：【遇見樂觀的你】

★ 課程目的：

1.藉由分享正向所帶來的改變及益處，鼓勵學生持續保持正向信念。

★ 課前準備：

- 1.smile book-正向祕笈
2. CD【你的笑臉】
3. 【你的笑臉】歌詞投影片
4. 正向手環

★ 課程內容：

(一) 歌曲律動-【你的笑臉】 10min

(1) 進行方式

1. 前言：在這幾週我們都做了正向 123 的練習，找出不同的觀點來看負面的事

情，也把它寫在作業本裡，正向祕笈中一共有七次練習，每一次的練習都要幫助自己越來越樂觀，只要你試著去做，就會體會到它帶來的好處喔！樂觀會讓人擁有快樂的笑臉，我們再來復習上次老師教的歌曲【你的笑臉】。

2. 歌曲教唱。
3. 老師帶領學生做舞蹈律動。

(二) 正向信念加強 5min

- (1) 復習正向信念及手勢
- (2) 說明正向手環的意義：隨時提醒自己保持正向信念
1 這只是一件事 → 2 找第二個想法 → 3 刪除負向 → 笑容展現

(三) 同樂大會-我的 smile book-正向祕笈 20min

- (1) 進行方式
1. 邀請幾位學生使用正向手勢，分享他的正向日記中經歷『正向 123，笑容展現』的過程。

(四) 結語 5min

1. 已完成七次正向日記的學生，頒發『正向小天使』獎狀一張、『正向手環』一條（建議贈品），時時提醒自己要用樂觀的心看待每件事。
2. 鼓勵學生持續使用正向 123，學習用樂觀態度看待人、事、物，會發現原來自己可以被環境或事件影響心情，也會覺得比較快樂和滿足喔！