

$$80 + 6 + 1 + 10 = 97$$



桃園市同安國小 正向思考 學習單

五年三班 座號：10 姓名：吳允豪

☺平常生活的瑣事、大小事...帶給我們什麼好處？對我們重不重要？以下的生
活情境請同學動動腦，將正向思考的想法寫下來。

+2
❖ 每天要寫功課，我覺得很累，但是多寫功課對我的學業有幫助，還可以增強我的語言能力。



+2
❖ 每天都要刷牙、洗臉、洗澡，我覺得雖然很累，但是刷牙可以有去的預防蛀牙，洗臉、洗澡也能讓我的身體變得香噴噴。



+2
❖ 這次考試我沒有考好，我覺得可能是我不夠努力，只要我下次再努力一點，應該就能考好，就算下次也沒考好，至少我也有去努力準備。



☺ 我會用哪些方式抒發情緒？（寫出 2~4 種）

+1
找爸爸媽媽聊聊天、拼樂高

☺ 寫下一天之中（今天或昨天），讓自己感到小小開心的兩件事情。

① 學校生活：考試我考了99分，我十分開心，因為我的努力得到了回報。

② 家庭生活：前幾天爸爸買老薑給我吃，我很開心，因為爸爸幫我處理老薑的時候手受傷了，但是爸爸還是忍著疼痛把它用完，我很感動。

$$80 + 6 + 1 + 10 = 97$$



桃園市同安國小 正向思考 學習單

5 年 1 班 座號： 13 姓名： 許安梨

☺ 平常生活的瑣事、大小事...帶給我們什麼好處？對我們重不重要？以下的生
活情境請同學動動腦，將正向思考的想法寫下來。

+2 ✧ 每天要寫功課，我覺得很有成就感，因為自己又會了一些東西，很開心。



+2 ✧ 每天都要刷牙、洗臉、洗澡，我覺得很棒，因為做完這些事後心情變得很好。



+2 ✧ 這次考試我沒有考好，我覺得沒關係，因為可能自己複習不夠，發現困難，解決可能就會了。



☺ 我會用哪些方式抒發情緒？（寫出 2~4 種）

+1 想好笑的事、畫畫、在心裡數數、睡覺、去房間大吼。

☺ 寫下一天之中(今天或昨天)，讓自己感到小小開心的兩件事情。

6 • 學校生活：今天英文期中考我考了滿意的分數，以前都考的不好，但經過這次努力，終於考高分了！

6 • 家庭生活：昨天我在吃點心，但因為不夠分，所以爸爸把他的讓給我吃，我覺得很開心，也很謝謝爸爸。



同安國小 五上健康 轉念不倒翁 活動學習單

五年上 班 座號： 19 姓名： 盧宥婷

☺平常生活的瑣事、大小事...帶給我們什麼好處？對我們重不重要？以下的生活情境請同學動動腦，將正向思考的想法寫下來。

❖ 每天要寫功課，我覺得

我可以透過寫功課來讓自己變得更聰明，也可以學習更多知識！



❖ 每天都要刷牙、洗臉、洗澡，我覺得

可以讓自己在別人眼裡是個乾爽的小孩，自己得身上也不會有怪味，而且能讓牙齒不會蛀牙。



❖ 這次考試我沒有考好，我覺得

下次還有進步的空間，而且能知道自己出的錯在哪，下次就不會再出錯了。



☺ 我會用哪些方式抒發情緒？（寫出 2~4 種）

我會透過聽音樂、畫畫和運動、看好笑的節目來抒發自己的情緒，讓自己更開心。

☺ 寫下一天之中（今天或昨天），讓自己感到小小開心的兩件事情。

• 學校生活：昨天我們在校外教學分組，我原本以為我在班上要

自己去問別人：「我能和你一組嗎？」可卻不是，反而有很多人來問我，讓我很開心。

• 家庭生活：昨天媽媽回家時帶了我和姐姐最愛吃的檸檬蛋糕，

我和姐姐都很開心。

$$80+5+1+10=96$$



同安國小 五上健康 轉念不倒翁 活動學習單

5 年 6 班 座號： 20 姓名：李亞築

☺平常生活的瑣事、大小事...帶給我們什麼好處？對我們重不重要？以下的生
活情境請同學動動腦，將正向思考的想法寫下來。

+2
❖ 每天要寫功課，我覺得很開心，因為寫功課時
不管是國語或是數學都可以讓我練習寫字的速
度和計算能力。



+2
❖ 每天都要刷牙、洗臉、洗澡，我覺得累，但是
刷牙、洗臉、洗澡，可以把自己的身體打理好。



+1
❖ 這次考試我沒有考好，我覺得生氣，因為我氣
我自己為什麼沒有好好看書。



☺ 我會用哪些方式抒發情緒？（寫出 2~4 種）

+1
① 看書 ③ 跑步

② 畫畫 ④ 看電視

☺ 寫下一天之中(今天或昨天)，讓自己感到小小開心的兩件事情。

① 學校生活：上星期五期中考我很滿意自己的分數，因為我有認真看書，所
以我考82分，讓我很滿意。

② 家庭生活：昨天爸爸帶我和弟弟去大賣場，讓我們挑選自己
喜歡的糖果和餅乾，所以我很開心。

$$80 + 6 + 1 + 10 = 97$$



桃園市同安國小 正向思考 學習單

5 年 8 班 座號： 21

姓名：李商寧

☺ 平常生活的瑣事、大小事...帶給我們什麼好處？對我們重不重要？以下的生
活情境請同學動動腦，將正向思考的想法寫下來。

✧ 每天要寫功課，我覺得很累，但是寫功課
對我們有很多幫助，可以讓我們不會
有很多不懂的問題，一直問老師，還可以
讓自己的字更漂亮更整。



✧ 每天都要刷牙、洗臉、洗澡，我覺得有點
煩，可是刷牙可以讓牙齒白不會出牙，
洗臉可以讓臉看起來有神，更好看，
洗澡身體滑滑的很舒服，而且會香香的。



✧ 這次考試我沒有考好，我覺得多看看書，少看手機
努力一點，下一次才會考的更好，而且可以
拿到高分，我很開心。



☺ 我會用哪些方式抒發情緒？(寫出 2~4 種)

玩手机、出去玩、聊天

聊 聊 聊

☺ 寫下一天之中(今天或昨天)，讓自己感到小小開心的兩件事情。

• 學校生活：星期五要去校外教學，很開心要去六福
村，因為我沒有去過，所以很期待。

• 家庭生活：媽媽做了我喜歡的小香腸，吃了很多，
還有薯片非常開心。



桃園市同安國小 正向思考 學習單

五年四班 座號：12 姓名：楊庭瑜 $80+6+1+10=97$

☺ 平常生活的瑣事、大小事...帶給我們什麼好處？對我們重不重要？以下的生
活情境請同學動動腦，將正向思考的想法寫下來。

+2
❖ 每天要寫功課，我覺得好討厭，但是寫功課可以
讓自己增加見識，寫久了寫多了，還可以提升自身實力。



+2
❖ 每天都要刷牙、洗臉、洗澡，我覺得很麻煩，
可是能讓身心保持健康是件很好的事，而且如果不刷牙
洗臉、洗澡會沒有人願意跟你當朋友。



+2
❖ 這次考試我沒有考好，我覺得沒關係，
我已經盡力了，下次再加油吧！而且考試是讓自己知
道自己的實力不必氣餒。



☺ 我會用哪些方式抒發情緒？（寫出 2~4 種）

+1
看書、畫畫、睡覺、吃東西、洗澡

☺ 寫下一天之中（今天或昨天），讓自己感到小小開心的兩件事情。

① 學校生活：今天把黑板擦乾淨了看起來很舒服。
淨 乾淨

② 家庭生活：昨天我去奶奶家領了紅包，因為姑姑知道了這次考試的成
績很開心，於是發紅包給我和妹妹。

$$80 + 6 + 2 + 10 = 98$$



同安國小 五上健康 轉念不倒翁 活動學習單

5 年 5 班 座號： 22 姓名： 林禹岑

☺ 平常生活的瑣事、大小事...帶給我們什麼好處？對我們重不重要？以下的生
活情境請同學動動腦，將正向思考的想法寫下來。

+2 ✧ 每天要寫功課，我覺得有點麻煩，但是想到成績能進步我尤其會很開心。 ☺	
+2 ✧ 每天都要刷牙、洗臉、洗澡，我覺得沒什麼麻煩的感覺，因為刷牙能預防蛀牙，洗澡、洗臉能讓我保持乾乾淨淨且有好心情。 ☺	
+2 ✧ 這次考試我沒有考好，我覺得很自責，考試沒考好應該是我沒複習好也可能是我粗心大意，下次一定要更努力！ ☺	

☺ 我會用哪些方式抒發情緒？（寫出 2~4 種）

+2 睡覺使我短暫忘記，畫圖使我有好心情，和動物互動使我心情療癒。

☺ 寫下一天之中（今天或昨天），讓自己感到小小開心的兩件事情。

- 6 • 學校生活：骨豐育課，我在運動時可戶放壓力，減少火氣。惱
- 數學課，我每次上數學課都能學到新的東西，我覺得好開心，也期待。
- 6 • 家庭生活：睡覺，因為我的床和棉被很舒服，每當我躺上去一天的煩惱都消失了。看電視，看電視時我的心情能沉入其中我也很開心。



同安國小 五上健康 轉念不倒翁 活動學習單

5 年 5 班 座號： 4 姓名： 賴重佐

◎平常生活的瑣事、大小事...帶給我們什麼好處？對我們重不重要？以下的生
活情境請同學動動腦，將正向思考的想法寫下來。

❖ 每天要寫功課，我覺得有點麻煩，但寫功課能讓我的學習進步，所以我還是會認真把作業寫完。



❖ 每天都要刷牙、洗臉、洗澡，我覺得還不錯，因為刷牙可以讓我的牙齒不會蛀牙，洗澡可以讓身心放鬆，洗臉可以讓精神變好，所以這些洗澡洗臉刷牙還蠻不錯的。



❖ 這次考試我沒有考好，我覺得有點沮喪，只是沒考好可以讓我我知道我是那個觀念不懂，那個題目沒考好也沒關係，下次再努力就好。



◎ 我會用哪些方式抒發情緒？（寫出 2~4 種）

①去沖個澡，放鬆身心 ②看看自己的寵物，療癒身心。③打籃球，這樣我能把煩惱拋到九霄雲外。

◎ 寫下一天之中（今天或昨天），讓自己感到小小開心的兩件事情。

學校生活：昨天上午老師帶我們去操場自由活動打飛盤，玩得很開心！

晚上 家庭生活：昨天在家裡做了一隻萬聖節蜘蛛，覺得很有趣也很有成就感。