

## 《師友雙月刊》優良教案分享格式

領域/科目	綜合領域－輔導活動		設計者	林佳諭
實施年級	第四學習階段		節數	3節
單元名稱	這一天，我們談生說死			
設計依據				
學習重點	學習表現	1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。	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。
	學習內容	輔Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。		
議題融入	學習主題	● <u>終極關懷</u>		
	實質內涵	● 生J3反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。		
教材來源		自編		
教學設備/資源		簡報、學習單		
學習目標				
1.表達個人對死亡的初步理解與感受，進而思考生命的有限性。 2.釐清文化中對死亡的迷思與因應，發現其對生命態度的影響。 3.反思自我的生命態度，探索生命的意義，並規劃具體的實踐行動。				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
活動一(第一節)： 一、死亡九宮格 1. 教師播放名人九宮格圖，詢問學生這些人的共通點，下一張簡報秀出這些人離世的年紀，並讓學生猜測幾個名人離世的原因。 2. 教師提問： 這些人有什麼共同點？你有什麼發現？哪一個讓你最意外？你對哪個人的離開最有感覺，為什麼？ 3. 教師總結： 他們在離開的那一剎那，有人跟著時代巨輪走了將近一世紀，	10'	

<p>有人選擇讓自己暫停在最燦爛的那一頁。</p> <p>有人在愛的擁簇下緩緩嘆出最後一口氣，有人一句話都來不及留下便畫下驚嘆號。有人才剛陪孩子過完8歲的生日，有人桀驁一生到最後一刻仍選擇瀟灑獨行。無論是什麼方式，相同的是，他們沒人知道，自己會在哪個數字按下暫停鍵。</p> <p>二、死亡人數預測機</p> <p>1. 邀請學生猜測台灣每年的死亡人數，各組討論30秒寫在小白板上，最接近的小組可得分。</p> <p>2. 教師公布答案，根據內政部統計，去年全台死亡人數17萬人。平均1個小時20個人。</p> <p>3. 教師詢問大家對於這個字的感受？大家覺得多嗎？教師舉例，一節課45分鐘，若這節課結束時，教室裡一半以上的人可能會離開這個世界。大家有什麼樣的感受呢？</p> <p>4. 教師提問：</p> <p>從剛剛的活動中，你感受到什麼？你認為死亡有什麼特性？</p> <p>5. 教師統整死亡的四大特性：不可避、不可逆、不可控、終止。</p>	10'	
<p>三、死亡接力聯想</p> <p>1. 教師提問：</p> <p>當你聽到『死亡』這兩個字時，心裡最直接浮現的是什麼感受？為什麼？</p> <p>接下來，我們來進行一場死亡聯想接力賽。當你看見死亡的兩個字時，你會聯想到什麼呢？</p> <p>2. 教師說明規則：</p> <p>(1)請各小組討論一分鐘，並將答案記錄在小白板上。</p> <p>(2)各組派一個人起立負責發言，輪流說出對死亡的聯想。</p> <p>(3)五秒鐘未說出答案的組別請坐下。</p> <p>(4)最後沒坐下的組別獲勝加分。</p> <p>3. 教師詢問學生剛剛有聽見那些什麼，將學生的答案寫在黑板上，詢問大家有什麼發現。</p> <p>-你剛剛聯想到的詞語或畫面，是從哪裡來的？</p>	20'	

<p>-這些跟死亡有關的詞語，你覺得偏正面或負面呢？</p> <p>-你覺得它們被賦予情緒色彩的原因是什麼？</p> <p>4. 教師隨意挑選幾個不同面向的詞語，邀請學生自由分享答案。</p> <p>5. 教師提問</p> <p>教師引導學生察覺死亡聯想普遍帶有負向情緒，藉由討論帶學生思考社會語境與文化脈絡如何影響並詮釋死亡這件事。</p> <p>-為什麼多數人容易把死亡和負面情緒連結在一起？這樣的連結從哪裡來？</p> <p>-這些文化對死亡的態度，有哪些你覺得有幫助？有哪些你會想挑戰或改變？</p> <p>6. 教師總結</p> <p>從剛剛的聯想與討論中，我們發現多數人一想到「死亡」，常出現的是「害怕」、「孤單」、「結束」、「痛苦」這類偏負面的感受與畫面。</p> <p>這些聯想，可能來自我們從小接收到的訊息，例如：「不能亂講死字」的禁忌、新聞報導中常出現的畫面、戲劇裡誇張渲染的死亡場景等。文化符號與媒體圖像，逐漸塑造我們對死亡的想像，也讓我們在未曾親歷死亡時，便已對它已經產生了一些感受，無論是什麼樣的感受，這些情緒是真實的，也值得被理解與接納。接下來的課，我們會試著回頭看看：自己什麼時候，第一次接觸「死亡」這件事。</p>	5'	
---	----	--

<p>活動二(第二節)：</p> <p>一、 死亡初體驗</p> <p>1. 教師提問：</p> <p>你有跟家人聊過死亡嗎？為什麼？你們聊了什麼？</p> <p>在我們的華人文化裡，常避談死亡，比如長輩會說別亂講死字、大樓消失的數字4…，你覺得這樣的避諱有什麼原因？</p> <p>2. 教師邀請學生自由分享。</p> <p>3. 教師統整：</p> <p>我們多數人從未真正經歷過死亡，死亡之所以有時讓人害怕，可能不只是因為它『本身』，而是因為我們對它的想像與不了</p>	5'	
--	----	--

解。而這些想像，很可能是來自成長過程中看見、聽見、經歷過的每一件事，甚至是文化、習俗和社會氛圍交織而成的。接下來，我們來回顧一下：你第一次接觸「死亡」這個概念，是什麼時候？

20'

#### 4. 學生個人書寫活動

請學生在白紙畫下大十字，依四個象限分別回答：

(1) 第一次接觸死亡是什麼時候？（是「碰到」還是「想到」？）

(2) 當時發生了什麼事？

(3) 當時的心情是什麼？

(4) 這段經驗對你產生什麼影響？

#### 5. 教師示範引導（可分享個人例子）：

你可以想一想，當時你感覺到什麼？那段經驗，有沒有影響你對死亡的看法？

#### 6. 小組交流（每人一分鐘）：

分享自己在四象限中最想談的一個面向，提醒學生依自己感到自在的程度分享。

#### 7. 全班統整分享：

邀請1~2位學生分享剛才在交流中聽到的「共同點」或「讓你印象深刻的不同之處」。

#### 8. 教師統整

我們每個人對死亡的想法，其實都帶著自己過去經驗的影子，也因此，每個人寫下的死亡註解都不一樣。但除了這些記憶與經驗，我們也會從文化、故事、影像中形成對「死亡」的想像。現在，我想邀請大家進一步想像一下：如果你就是那個即將走完人生最後一段路的人，你會看到什麼？又會感受到什麼？接下來，我們要透過一支MV影片來進入一段第一人稱的旅程，來凝視、體驗那「最後的路」。

15'

## 二、身後歷其境

### 1. 教師提問

了解自己是如何認識死亡這件事後，你怕死嗎？你覺得自己為什麼會怕（或不怕）？

學生能透過活動書寫，表達個人對死亡的初步理解與真實感受，並針對身經驗進行初步反思

## 2. 教師補充說明

人對未知本就容易感到恐懼，而死亡，正是我們人生中最大的不確定。為了讓大家更具體地凝視「死後的旅程」，我們要一起觀看阿妹《身後》的MV。

## 3. 教師介紹MV背景與創作理念（可簡要說明）：

《身後》MV以「一鏡到底」方式，模擬人死後的最後一程，包括：解剖台、冷凍櫃、葬禮花海、棺木、火化、靈骨塔…最後抵達冬日的大海。

導演想傳達：「你不是孤單的，有人和你一樣走過悲傷，會一起挺過去，並更珍惜活著的價值。」

## 4. 教師播放MV，學生觀看並記錄（ORID焦點討論法）：

- O (Objective)：你看到哪些畫面？最印象深刻的是哪一個？
- R (Reflective)：這些畫面讓你感覺怎麼樣？想起什麼？
- I (Interpretive)：導演透過這些畫面想表達什麼？最後走向大海的畫面，可能有什麼象徵？
- D (Decisional)：如果你是影片中的靈魂，走完這段路後，你想留下什麼？你會怎麼看待「身後」？

## 5. 小組交流分享

分享你最有感的畫面，說說你覺得它想表達什麼。你認為走完這段路後，會發生什麼事？

## 6. 全班分享與總結

邀請每組推派一人，分享小組的討論亮點。

## 7. 教師統整

透過凝視人生的終點，我們看見的不只是死亡的形式，而是一段段交織著恐懼、哀傷、茫然與愛的旅程。

我們每個人終將走完這條路，但我們能選擇的是：用什麼樣的信念走、用什麼樣的心情說再見、又如何活好當下的每一天。

死亡不一定只是終點，它也可能是一面鏡子，映照出我們此生最珍惜的是什麼。而這份「選擇如何走完這條路」的力量，往往來自我們對生命的信念與文化的支持。\*在面對死亡的不確定與恐懼時，不同文化與信仰提供了許多安慰人心的觀點。

5'

學生能依ORID焦點提問法完成紀錄單，呈現觀察、感受、理解與抉擇的歷程，作為思考脈絡的展現。

<p>例如：</p> <p>基督宗教相信逝者會進入天堂、與上主同在，從此不再有病痛與哀傷；佛教強調「生死如夢幻泡影」，透過修行與放下執著來達到內心安定；民間信仰中，祖先祭祀、陰陽兩界相通，也提供活人與逝者連結的慰藉。</p> <p>這些信念不只是宗教的象徵，也是一種心理上的安頓。</p> <p>當我們理解了自己對死亡的想像與信仰如何交織，就更能釐清：什麼是我真正在乎的？我想留下什麼樣的痕跡？</p>		
<p>活動三(第三節)：</p> <p>一、 如果生命只剩幾分鐘…</p> <p>1. 教師引導</p> <p>上一節課，我們談到了死亡的多種樣貌，有人感到不安，有人充滿想像，也有人開始思考：如果死亡無法避免，我會怎麼準備自己的人生？是的，每個人對『善終』的想像不一樣，這就是我們今天要一起思考的重點：面對一路向死的人生，我們該如何活著，什麼是屬於我的善終？</p> <p>2. 教師提問</p> <p>如果你的生命只剩最後幾分鐘，在動彈不得的情況下，你會想做什麼呢？</p> <p>3. 學生個人思考與書寫</p> <p>在小藍本上寫下3件你最想做的事。</p> <p>4. 小組交流</p> <p>小組三分鐘交流後，在小白板上寫出小組共識中最重要的一件小事。</p> <p>5. 全班討論</p> <p>教師引導學生觀察，這些想做的事有什麼共同點？</p> <p>鼓勵學生自由分享與回應彼此的想法。</p> <p>6. 教師統整</p> <p>很多人希望留下愛、留下記憶、不留遺憾，這些願望背後，其實都連結著你在意的「價值信念」。我們渴望的是：自己的人生有意義、被記得、被理解、被原諒。這些，就是我們活著最核心的力量。</p>	10'	

<p>二、臨終的三個願望</p> <p>1. 教師播放 TED 講座片段（或口述）： Matthew O'Reilly 的《Am I Dying? The Honest Answer》 內容重點：人臨終時常出現三個願望：</p> <p>(1)希望被原諒 (2)希望被記得 (3)希望自己的一生是有意義的</p> <p>2. 教師提問與統整</p> <p>你覺得，這三個願望背後，代表了什麼樣的價值？對你來說，什麼才是讓「這一生有意義」的事？價值信念會指引行動，讓死亡不再只是結束，而是一種有選擇的完成。</p> <p>三、人生導航卡</p> <p>1. 教師引導</p> <p>古希臘哲學家 Jaspers 說：「學習如何生與學習如何死，其實是同一件事。」當我回顧此生，我希望別人怎麼記得我？換句話說，我重視什麼樣的價值？我希望自己是一個怎樣的人？接下來，我們來設計一張屬於自己的【人生導航卡】，它將陪伴你找到最重視的信念，為你的未來提供指引。</p> <p>2. 引導學生書寫人生導航卡</p> <p>(1)我想成為怎樣的人？ 請用1--2句話寫下：我希望別人怎麼記得我？我希望成為什麼樣的人？（例如：我希望別人記得我是個溫柔又堅定的人。／我希望成為能鼓勵他人的光。</p> <p>(2)對我來說，最重要的價值是…… 請從下列詞語中選出3個最能代表你的信念或價值（也可以自己補充），簡單寫下為什麼。   勇氣   誠實   愛   自由   幽默   關懷   回饋   成長   創造   堅持   尊重   善良   負責   冒險   ● 我選擇：_____，因為：_____</p> <p>(3)我希望這一生不要留下什麼樣的遺憾？ （想像如果現在回顧人生，有哪件事你絕對希望不會錯過／不</p>	<p>10'</p> <p>20'</p>	<p>學生能透過「人生導航卡」設計任務，整合個人價值信念、生命態度與行動方案，展現個體對生命意義的主動建構。</p>
--	-----------------------	--

會沒做到？)

(4)為了不留遺憾，我可以怎麼開始？

請寫下1-2個現在就能做的具體行動，幫助你實踐上面寫下的價值與信念。

\* 例如：每天對自己說一句鼓勵的話、主動幫忙一件家事、完成一件拖很久的事)

✓ 現在的我可以：\_\_\_\_\_

(5)我的信念宣言

根據上述的信念價值，請用一句話總結你對人生的信念或座右銘。你也可以參考以下提供的句型。

◆ 【句型參考】

- 我相信……，因為……
- 我希望活出……的樣子。
- 對我來說，最重要的是……

\* 教師示範：

- 我希望活出「善良但有界線」的樣子，因為我常常照顧別人，但也想學會保護自己。
- 我相信「創造可以改變世界」，所以我現在會開始學設計，把想法做出來。

(6)為我的信念畫一個象徵圖像

我們剛剛寫下了屬於自己的信念宣言，有些人提到了勇氣、有些人說了溫柔、有些人重視努力或愛……這些都是你生命中很重要的價值觀。

現在，我們要試著把這句話，變成一個你看得見的圖像。就像很多故事、電影、卡牌、徽章裡面，都會用一個圖案或圖騰來代表一種精神、一種信念。」

「你可以想像：如果我的信念是一個圖案或標誌，它會是什麼？

\* 舉例：

- 如果你說『我要活得勇敢』，它會是獅子嗎？還是勇者之劍？
- 如果你說『我重視溫柔』，那會不會是一朵花？一杯熱可可？

<p>● 如果你說『我想成為幽默的人』，是不是可以是一個搞笑眼鏡或笑臉？」（教師可補充展示 2~3 張範例圖像，或直接在白板快速畫幾個）</p> <p>3. 小組分享</p> <p>小組分享各自的導航卡，請每組選出一位代表，上台分享一句信念與行動。</p> <p>4. 教師統整引導</p> <p>《最後14堂星期二的課》寫到：「學會死亡，就學會活著。」我們從「死亡」談起，不是為了增加恐懼，而是為了學習珍惜生命的每一刻。我們今天所寫下的人生導航小卡，不只是一段文字，而是一個提醒——提醒我們，在有限的生命裡，我想成為怎樣的人，我想留下什麼樣的痕跡。</p> <p>我們不能選擇生命的長短，卻可以選擇走過這段旅程的方式。願你記得今天為自己寫下的信念，也願你用行動，一點一滴走出你相信的樣子。</p>		
---	--	--

評量方式與規準				
節次	對應教學活動	評量方式	評量工具	評量內容/規準
第一節	死亡九宮格  死亡人數預測  死亡接力聯想	觀察評量  口語發表	小組小白板	1. 學生能專注聆聽並參與小組討論。 2. 能在規定時間內與組員達成共識並寫下答案。 3. 學生能透過小組合作，寫出對死亡的聯想詞彙。 4. 學生能辨識並口頭說明詞彙背後的情緒色彩（正面/負面）。
第二節	身後歷其境	紙筆評量	白紙  ORID 紀錄單	1. 學生能完成四象限經驗繪圖。 2. 學生能依據 ORID 架構，完整記錄觀影後的反思歷程。
第三節	人生導航卡	實作評量  作品展示	人生導航卡學習單	1. 學生能具體寫下三個核心價值信念。 2. 學生能規劃出符合信念的具體行動方案。 3. 學生能創作象徵信念的圖像並完成分享。

參考資料：

(一)影片：

- 張惠妹《身後》MV

<https://www.youtube.com/watch?v=4V3hxNyiwaA>

- Matthew O'Reilly 的《Am I Dying? The Honest Answer》

<https://www.youtube.com/watch?v=laMnRrrQx48>

(二)書籍：

- 《生命的最後一刻》— 艾特·葛文
- 《死亡與生存的意義》— 蘇珊·桑塔格

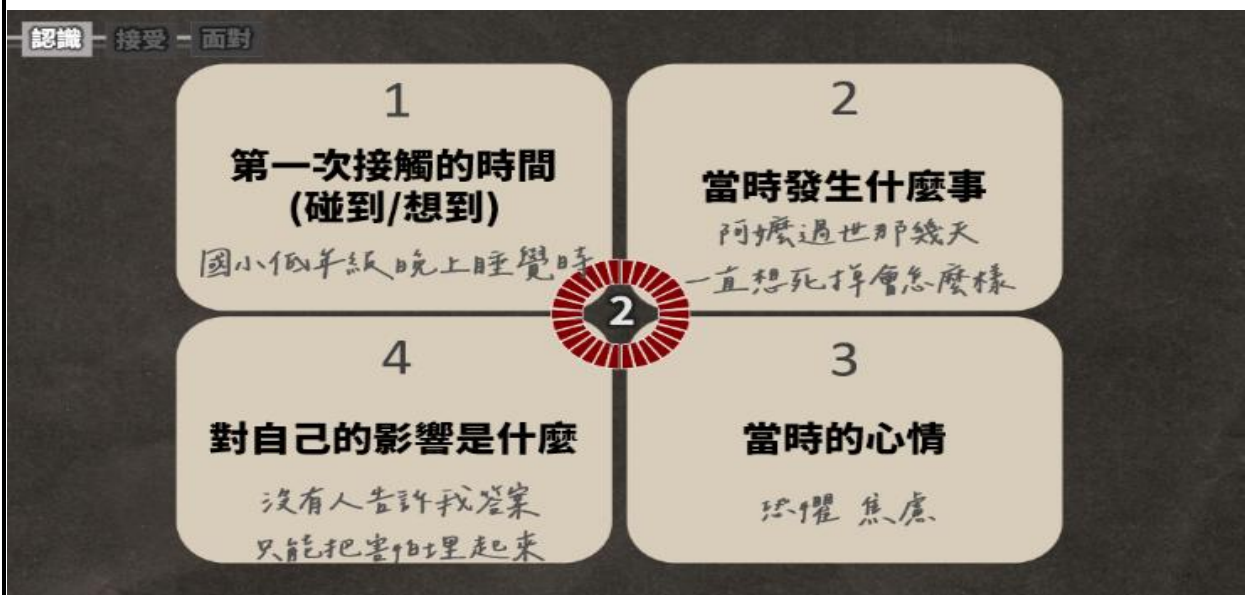
(三)網站：

- 內政部統計資料：

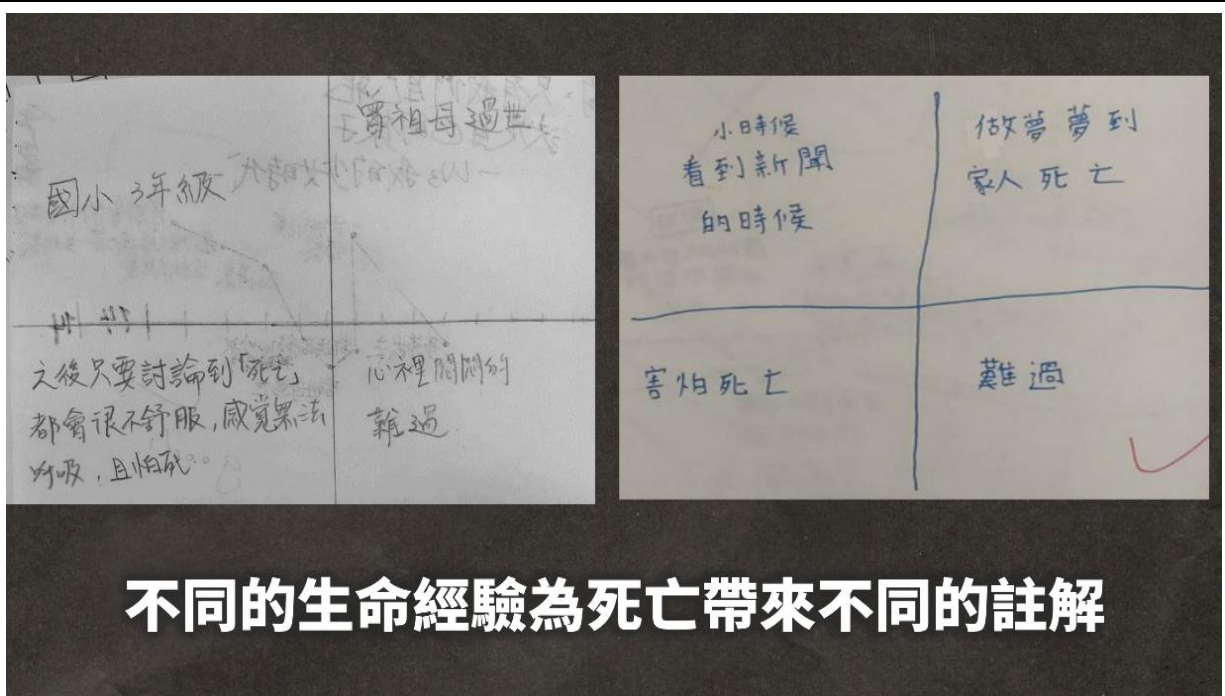
<https://www.moi.gov.tw>

附錄：

- 附錄一 課程簡報



- 附錄二 學生參考答案



## 不同的生命經驗為死亡帶來不同的註解

- 附錄三 人生導航卡學習單

## 🎯 5. 我的信念宣言

請用一句話總結你對人生的信念或座右銘。你也可以參考以下提供的句型。

### ◦ 【句型參考】

- 我相信……，因為……
- 我希望活出……的樣子。
- 對我來說，最重要的是……

📝 我的信念宣言：

---

## 🎨 6. 為我的信念畫一個象徵圖像

想一想：你的信念像什麼？它可以是一個動物、一個物品、一個場景，甚至是一個標誌或圖案。這個圖像能幫助你記得：我要成為什麼樣的人？我在意什麼？我不想留下什麼遺憾？完成下方象徵圖像與設計理念。

象徵圖像



設計理念



✓ 現在的我可以：\_\_\_\_\_

※本表僅供參考，可依實際情形自行增刪欄位。
-----------------------

資料來源：12 年國教素養導向教學方案格式(參考範例)