

《師友雙月刊》優良教案分享

領域/科目	綜合活動/生涯規劃		設計者	陳曉蘭
實施年級	高職一年級			
單元名稱	走出生命的光采			
設計依據				
學習重點	學習表現	涯1a-V-2 探索生涯角色及生活型態之關連	核心素養	綜V-U-A1 具備適切的人性觀與自我觀，提升身心健全發展的素質。深化生命意義的探索，確立適切的人生觀及人生信念，發展自我的獨特潛能，進行生涯規劃與發展，培養家庭經營的能力，以臻至善與幸福人生。
	學習內容	涯Aa-V-4 生涯規劃的意義與重要性 涯Aa-V-5 原生家庭之人事物對個人成長經驗的影響 涯Aa-V-6 個人生命故事的回顧與展望		
議題融入	實質內涵	涯U1 從個人生涯發展過程與脈絡理解生涯規劃的意義與重要性。 涯U2 思考生命與存在的價值，建構個人生涯願景。		
	所融入之學習重點	生涯規劃教育之基本概念		
與其他領域/科目的連結	藝術領域			
教材來源	自編教材			
教學設備/資源	課本、各式圓球體(如棒球、乒乓球、彈珠、水煮蛋等可滾動之物體即可)、盒子、電腦及週邊設備、ppt教學檔案、學習評量單、小時照片、彩色筆、蠟筆、圖畫紙、色紙、 生命的意義短片(取自YouTube泰國人壽廣告：新生兒與父親篇。網址： http://www.youtube.com/watch?v=B5pm07Qt0Vw)、 walking tour動畫(取自YouTube。網址： https://www.youtube.com/watch?v=rqv90JmZRgs)			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能積極參與體驗活動，從中覺察活動意義與價值。 2. 能瞭解人生百態，思索生命意義。 3. 能瞭解個人成長歷程，經由實作活動回顧個人生命故事。 4. 能培養面對生命的態度，學習珍惜生命並從實作活動中發現個人支持系統。 5. 能省思個人成長，給予自己及他人期許與祝福。 				

<p>各地不同的臉譜，相信大家心中都有一些感受，現在老師要請同學閉上眼睛，我們花一分鐘的時間來回想這個投影片所帶給你的訊息，請詢問自己『成長過程中，我擁有哪些資源及協助？』讓我得以擁有舒適的學習環境，不用為下一刻的生活擔憂？生活在這個環境中，『我可以如何珍惜自己與他人的生命？』現階段的我，究竟可以為自己與他人的生命做些什麼？以及『我能提供他人何種協助？』。」</p>		
<p>5. 請同學填寫學習單。</p> <p>〈活動二〉生命的意義</p> <p>1.教師向學生簡介短片內容、片中的主要人物。</p> <p>2.教師播放影片—生命的意義。</p> <p>3.教師請學生思考短片中所拋出的問題。</p> <p>(1)我們為何生於今世？</p> <p>(2)今世我們又該做些什麼？</p> <p>(3)我們為什麼會在這裡？</p> <p>4.教師請學生自由抒發對生命價值的看法，並填寫於學習單上。</p> <p>5.待學生完成後，教師將學習單收回。</p>	20'	電腦及週邊設備 短片
<p style="text-align: center;">三、總結活動</p> <p>教師總結並預告：家庭是從小到大一直滋養我們的地方，在家裡我們慢慢成長茁壯，以至現在能與大家一同在這邊學習。如同大家所知曉，每個人的成長歷程都是最為獨特的，也蘊藏了不同的情感和記憶。今日每個人之所以得以成為今天的模樣，除了時間的改變之外，周遭重要他人的付出也是一項重要的因素，懂得感恩惜福、回饋他人是值得我們學習的。下一堂課，請同學攜帶一張個人小時候照片，我們將一同來回顧我們所擁有的珍貴生活點滴。</p> <p>註：建議教師進行本單元前，應先行了解任教班級學生之家庭狀況，如向導師尋求協助，以彈性調整課程，兼顧學生身心考量。亦可將小時照片替換成心愛物品(實物或說明物</p>	5'	

<p>品名稱皆可)，並邀請學生於下堂課以此物品向同學分享，增進同儕互動與了解。</p> <p style="text-align: center;">---第二節課結束---</p>		
<p style="text-align: center;">一、準備活動</p> <p>☞引起動機：典藏回憶</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師向學生分享教師的小時照片。 2. 教師邀請學生兩兩互相分享自己的小時照片/心愛物品。 3. 教師向同學說明今天的課程將帶領同學回顧過去生活的珍貴回憶。 	10'	小時照片
<p style="text-align: center;">二、發展活動</p> <p>〈活動一〉生命心電圖</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：每個人的成長都蘊涵著珍貴的故事，惟有過去的每一個經歷事件的加總，才能造就現在的我們，讓我們的生命越益精采可期。 2. 教師以自己的生命心電圖為例，分享教師自己的生命故事。 3. 教師請同學思考自己生命歷程中曾經歷的事件。 	35'	電腦及週邊設備 ppt教學檔案
<p>〈活動二〉我的故事</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請同學製作自己的生命心電圖，記錄生命當中的轉捩點。 2. 教師請同學就自己的生命心電圖中，找出一個最富意義的事件填寫於學習單。 3. 教師請同學兩兩進行生命故事分享。 4. 待全部學生皆已完成，教師收回學習單。 	50'	<u>學習評量單(附件二)</u>
<p style="text-align: center;">三、總結活動</p> <p>教師總結並預告：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生命猶如一條長河，遇到不同的岩石曲道，將激起不一樣的浪花及流速。這就好比同學目前所經歷的每件事件，相信都曾在當下及事後回想時，帶給你些許不同的情緒反應及學習成長。人生是一個過程，隨著不同的階段與經歷，讓我們從這些不斷堆砌的經驗中獲致學習，以成就現在的我 	5'	

<p>們。這就是生命奧妙之處！</p> <p>2. 下一堂課我們即將進行更深一層的探索，敬請期待！</p> <p style="text-align: center;">---第四節課結束---</p>		
<p style="text-align: center;">一、準備活動</p> <p>☞教師引言： 請同學回想上週的課程內容。</p> <p style="text-align: center;">二、發展活動</p> <p>〈活動一〉 Walking Tour</p> <p>1.教師說明：「從時間軸的向度來看，自出生開始我們就一直持續的往前走，走到了現在，以為這會是常態，但有時生命未必盡如我們所預期。接下來就讓我們一起觀看一部描寫人生旅途的動畫。」</p> <p>2.播放動畫- Walking Tour。</p> <p>3.動畫播放結束，教師邀請學生分享心得、想法。</p> <p>4.教師總結學生所提，並給予回饋。</p> <p>〈活動二〉 人生樹-教師版</p> <p>1.教師說明：「自從我們在媽媽的肚子中出生到現在，很幸運的我們並非一個人孤單存活著。現在老師將透過一棵可代表老師的人生樹，向大家介紹老師以及對老師來說重要的人事物。」</p> <p>2.教師以自己的人生樹為例，分享教師所擁有的支持系統。</p> <p>3.請同學思考生活中個人所擁有的支持系統。</p> <p>〈活動三〉 人生樹-學生版</p> <p>1.教師說明：「聽完老師的分享，現在請同學依照自己所處的生活環境，安靜的創作出一棵可代表自己的樹木，這棵樹必須要包含自己以及對你來說重要的人事物。創作時請想想你與每個各別的人事物之間的關係，例如你們之間認識多久？何時認識？如何認識？曾經發生過哪件令你覺得印象特別深刻的事情？也想想看有誰曾在你的成長上增添不同的色彩？創作過程中若有任何感受或想法請好好去感受它喔！必要時</p>	<p style="text-align: center;">5'</p> <p style="text-align: center;">20'</p> <p style="text-align: center;">25'</p> <p style="text-align: center;">45'</p>	<p style="text-align: center;">電腦及週邊設備 flash</p> <p style="text-align: center;">電腦及週邊設備 ppt教學檔案</p> <p style="text-align: center;">彩色筆、蠟筆、 圖畫紙</p>

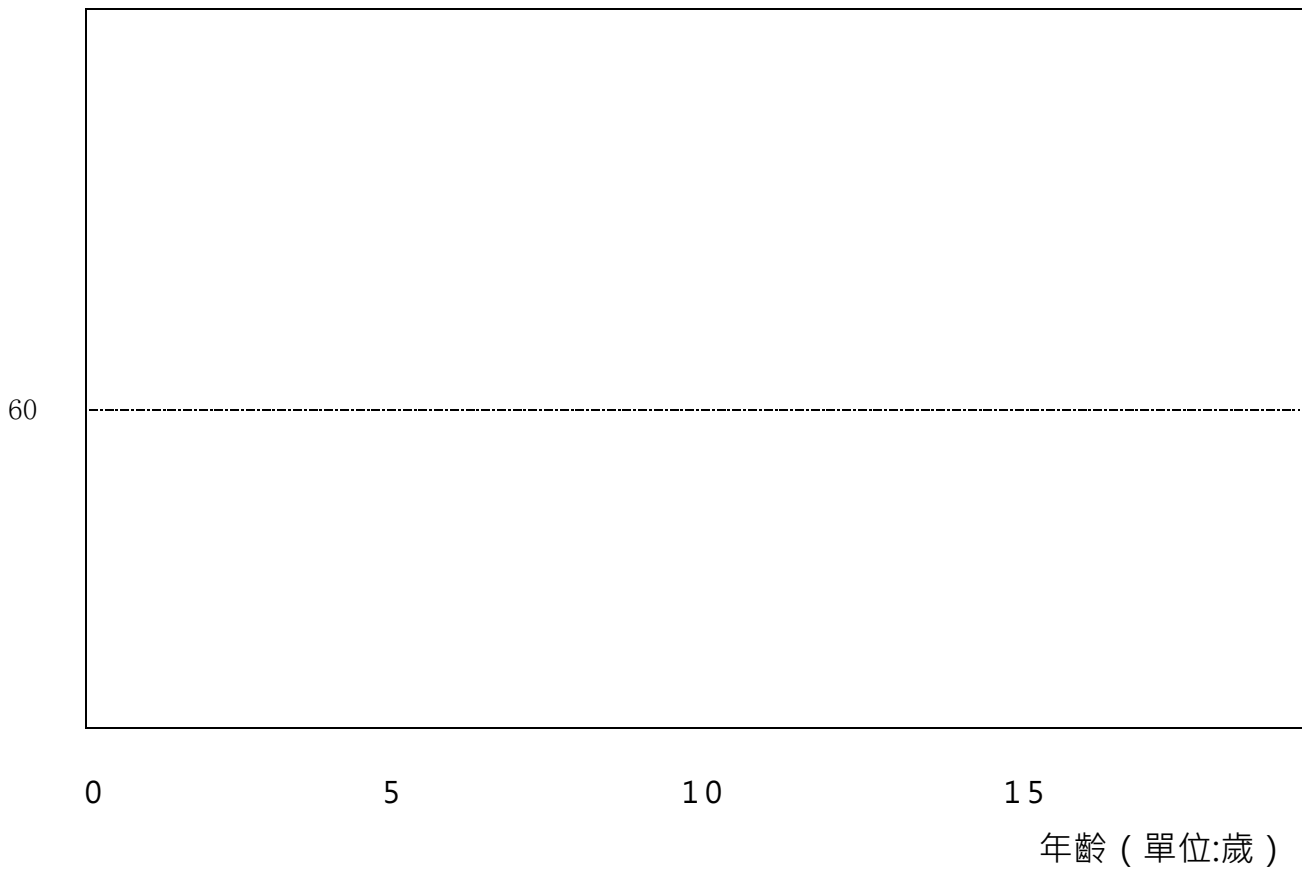
<p>3.請同學將摺紙心放入放心盒中珍藏。</p> <p style="text-align: center;">三、總結活動</p> <p>教師總結：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這一趟生命之旅，我們瞭解生命的意義與價值，認識了自我生命的重要事件，也發現個人的支持系統並給予自己與他人祝福。 2. 生命的河流何時會遭遇挫折甚至停止，是我們永遠無法確切得知的。期盼透過這樣的課程，能讓同學把握生命、珍惜生命，精彩渡過生命中的每一天。 <p style="text-align: center;">---第七節課結束---</p>	5'	
<p>參考資料：(若有請列出)</p> <p>吳明富、黃傳永（2013）。藝樹園丁：悲傷與失落藝術治療。臺北：張老師。</p> <p>國家教育研究院（2020）。十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊。新北市:國家教育研究院。</p> <p>教育部（2018）。十二年國民基本教育課程綱要：技術型高級中等學校綜合活動領域。臺北市：教育部。</p> <p>謝智謀、王貞懿、莊欣瑋（2013）。體驗教育：從150個遊戲中學習。亞洲體驗教育學會。</p>		

人生投影片

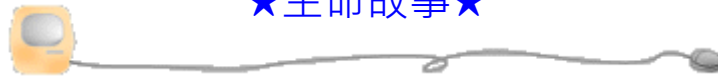
一年__班__號 姓名：_____



屬於 _____ 的生命心電圖



★生命故事★



生命歷程裡曾經發生什麼重要事件，讓你到現在都忘不了的...？

★ 生命故事

事件： _____

時間： _____

經過： _____

★ 當時的心情： _____

★我如何走過來： _____

★ 我的成長： _____