

# 反毒教育教案設計

單元名稱	生涯大未來	教學設計者	林惠敏、馬青芳
教學對象	國中九年級	教學節次	4 節課(45 分鐘/每節)
總綱核心素養 面向及項目	A. 自主行動 A1 身心素質與自我精進	綜合活動核心 素養具體內涵	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。
主題軸	自我與生涯發展	主題項目	生涯規劃與發展
學習表現	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。		
學習內容	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 家Dd-IV-2家庭文化傳承與對個人的意義。		
學習目標	1. 瞭解生涯發展與生涯轉折的歷程，並體會對於生命的意義。(自主/互動) 2. 分析生涯轉折的可能因素，思考未來生涯發展歷程的可能情境。(產生問題意識) 3. 覺察個人面對生涯轉折的態度，探究可運用的資源與因應策略(自主互動共好)。 4. 評估在社會文化或家人期待下，可能的生涯發展與轉折，嘗試展現個人價值的生涯藍圖(自主共好)。		
學習方法	影片欣賞、小組討論、體驗省思、自由發表		
融入議題	生涯發展教育、生涯教育		
教學資源	1. 獨臂灌籃高手-范弘昊影片 (來源：CMoney 投資網誌「我的人生、我的選擇」，網址 <a href="https://goo.gl/syPliT">https://goo.gl/syPliT</a> ，亦可掃描右方 QR code 開啟連結)           2. 好小子揮別爆走人生-顏正國影片 (來源：華視新聞雜誌，網址： <a href="https://goo.gl/RlWDPf">https://goo.gl/RlWDPf</a> ，亦可掃描右方 QR code 開啟連結)		
課程架構圖	<div>生涯大未來</div> <div>他的人生選擇 生涯大未來(一) 生涯大未來(二) 我的人生選擇</div> <p>瞭解生涯發展與生涯轉折的歷程，並體會對於生命的意義。(自主/互動)</p> <p>分析生涯轉折的可能因素，思考未來生涯發展歷程的可能情境。(產生問題意識)</p> <p>覺察個人面對生涯轉折的態度，探究可運用的資源與因應策略。(自主互動共好)</p> <p>評估在社會文化或家人期待下，可能的生涯發展與轉折，嘗試展現個人價值的生涯藍圖。(自主共好)</p>		

教學活動	教具	評量方式
<p><b>活動一 他的人生選擇</b></p> <p><b>一、生涯曲線圖(30' )</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 排分組座位。</li> <li>2. 請學生試著回想從出生到現在，生命歷程中的三件重要事件或經驗，以及為什麼那些事件或經驗重要的理由(自己的重要事件)。</li> <li>3. 請學生組內兩人一組互相分享三件重要事件及理由。</li> <li>4. 邀請學生自由發言對於在分享過程中的發現與困難，教師說明生涯曲線概念，引導出「生涯轉折點」的概念(全班歸納)。</li> <li>5. 播放「獨臂灌籃高手-范弘昊」影片(別人的重要事件)。 (1) 影片中主角的生活歷程中遇到哪些重要事件? (2) 這些重要事件對主角產生哪些影響? (3) 你覺得主角最重要的生涯轉折點是什麼?為什麼?</li> <li>6. 示範主角的生涯曲線圖，找出主角的生涯轉折點(附件 1)</li> <li>7. 發給每組 1 份學習單(附件 2)，播放「好小子揮別爆走人生-顏正國影片」(可看至 9' 25" 處)，各組討論影片中主角的生涯轉折點並於學習單上繪製主角的生涯曲線圖(別人的重要事件)。</li> <li>8. 各組分享所繪製的生涯曲線圖。</li> </ol> <p><b>二、引導思考(10' )</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小組繪製生涯曲線圖時思考哪些重點?為什麼這些很重要?</li> <li>2. 影響主角的生涯轉折因素為何?</li> <li>3. 主角哪些特質幫助他取回自己人生的主控權?</li> <li>4. 假如你是影片中的主角，請想像主角若持續沉迷毒品可能遇到的情形?這是你們想要的人生嗎?</li> </ol> <p><b>三、教師補充及總結(5' )</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人生總是充滿了考驗，重點是怎麼在面對考驗時正面迎戰。</li> <li>2. 看看別人想想自己，別人的經驗是我們的人生的借鏡，可以摘取從中得出的人生智慧。</li> </ol> <p style="text-align: center;">----- 第一堂課結束 -----</p>	<p>學習單、彩色筆 每組 1 份、生涯曲線圖 ppt、電腦、投影機</p>	<p>口語評量： 能說出生命中的重要事件。</p> <p>實作評量： 能繪製生涯曲線圖，分析其生涯轉折。</p>
<p><b>活動二 生涯大未來(一)</b></p> <p><b>一、設計生涯大未來闖關題目(30' )</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生分組，引導學生回顧之前課程內容(情緒、人際、家庭、休閒風險、健康)，說明遇到影響生涯轉折的事件時，選擇不同的因應方式會對個人產生不同影響。</li> <li>2. 依據情緒、人際、家庭、休閒風險、健康主題舉例可能遇到的情境題(附件 3)。</li> <li>3. 發給每組 5 種顏色名片卡各 1 張，依據以上 5 個主題各設計 1 題情境問答题，要平均分配正負向因素，完成後交給教師作為下週進行生涯大未來闖關題目使用。</li> </ol> <p><b>二、引導思考(10' )</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小組是如何想到生涯發展歷程中會遇到的事件或情境?</li> <li>2. 你覺得這些事件或情境對未來生涯發展會造成什麼影響?</li> </ol> <p><b>三、教師補充及總結(5' )</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人的生涯歷程中總是充滿了許多正負向事件，如何從思考問題中，提早為人生的正負向事件預作準備，並參考別人的答案，擴充視野與廣度。</li> <li>2. 透過思考問題驗收小組學習成果，豐富的結果驗證了小組的努力。</li> </ol> <p>備註：將教師舉出的例題及各組設計的題目放入生涯大未來闖關簡報中，下次上課使用。</p> <p style="text-align: center;">----- 第二堂課結束 -----</p>	<p>課程回顧 ppt、5 種顏色名片卡 每組各 1 張</p>	<p>口語評量： 能表達出生涯發展可能遇到的情境及其正負向影響因素。</p> <p>實作評量： 能設計依據情緒、人際、家庭、休閒風險、健康主題的生涯大未來闖關題目。</p>

### 活動三 生涯大未來(二)

#### 一、進行生涯大未來闖關活動(30')

1. 學生分組。
2. 請學生從 1 至 30 的號碼中，選擇 6 個號碼，成為個人的機率卡號碼。
3. 說明闖關遊戲規則與個人獎勵辦法。
  - (1) 遊戲規則：針對小組選擇問題，依教師判斷小組回答充分者可獲得加分，並進行機率開球一次；若教師判斷回答不充分，則由別組搶答，答對可加分並進行開球一次。
  - (2) 個人獎勵辦法：每開出一個號碼，學生即核對個人的機率卡號碼，依對中號碼數量給予獎勵(教師自訂獎勵內容)。
4. 進行生涯大未來闖關活動：小組依序輪流選擇生涯大未來 ppt 上的題型答題，除了情緒、人際、家庭、休閒風險、健康主題可能遇到的情境題之外，人生當中往往會遭遇不是自己預期的考驗與關卡，各組亦可選擇考驗或關卡題(附件 4)，再請各組派代表出來台前抽籤。
  - (1) **考驗**籤抽題，抽出對象與事件的組合狀態(例：當遇到朋友背叛時、當遇到父母永別時)。
  - (2) **關卡**籤抽題，抽出狀態與後果(當遇到地震家破人亡，心情恐懼…)。
  - (3) 各組討論遇到考驗與關卡時，該如何度過，並進行回應。

備註：

1. 考驗籤分 2 桶，為「**對象**」(父母、情人/夫妻、兄弟姐妹、朋友、老師、同學)與「**事件**」(起爭執、誤會、詐欺、背叛、永別、被引誘做壞事)
2. 關卡籤分 2 桶，為「**狀態**」(被詐騙、遇到地震家毀、受朋友引誘吸毒、被吸收進入黑幫、非預期失業、被退學)、及「**後果**」(傾家蕩產、身敗名裂、眾叛親離、身無分文、居無定所、誤入歧途)

5. 在進行生涯大未來闖關活動過程，若小組所抽題型答對給予小組加分並進行機率卡開球，最後依據個人機率卡連線成績進行頒獎。

#### 二、引導思考(10')

1. 活動過程中，小組用怎樣的態度面對生涯發展歷程可能遇到的事件或情境？
2. 各組運用哪些策略及資源解決問題？
3. 若在生命出現各組所抽籤的考驗或關卡時，你認為是為了讓你學習到什麼？你會選擇以什麼樣的態度朝向期待的目標前進？
4. 機率卡開球方式類似生活當中的什麼情境？為什麼會這麼吸引人？何種特質的人容易上癮？該如何避免上癮？

#### 三、教師補充及總結(5')

1. 生涯大未來闖關活動過程透過小組合作的方式，集結眾人智慧的結晶，從互動過程中學習合作的力量。
2. 從問題解決的過程中，考驗各組學習的成果，驗證在思考問題當中，運用所學習到的課程精華，融會貫通從而面對解決。
3. 活動中穿插機率卡開獎遊戲，讓小組以遊戲方式體驗思索如何抗拒賭博的誘惑，討論賭博與毒品的關聯性，探討在生活中的影響，找到克服誘惑的方法。

註：提醒學生下週帶彩虹筆或彩色鉛筆

----- 第三堂課結束 -----

電腦、投影機、  
生涯大未來闖關  
活動 ppt、  
考驗籤 1 組、  
關卡籤 1 組

<p><b>活動四 我的人生選擇</b></p> <p><b>一、生涯水晶球(5’)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導學生回顧上週活動，強調面對影響生涯轉折的正負向因素時，個人的選擇對生涯發展的影響。</li> <li>2. 播放輕音樂，請學生調整為較放鬆的姿勢，教師依指導語(附件5)帶領學生進行生涯水晶球冥想活動。</li> </ol> <p><b>二、我的生命河流(25’)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生依據個人生涯水晶球冥想內容，思考從現在到30歲，自己可能的生命樣貌。</li> <li>2. 以之前繪製生涯曲線圖的概念，繪製個人未來「生命河流」學習單(附件6)，可以著色彩繪。</li> <li>3. 完成後，請學生找一位較熟識的同學，彼此分享個人「生命河流」，並給予對方一句話作為祝福。</li> </ol> <p><b>三、引導思考(10’)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在繪製個人生命河流中，個人思考從現在到30歲，人生可能遇到的轉折，哪些是受社會文化或家人期待的影響?你會如何面對這樣的狀況?試從社會文化與家人期待觀點回答。</li> <li>2. 你的生命河流當中，最能展現生命意義的部分是什麼?</li> </ol> <p><b>四、教師補充及總結(5’)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人生的旅程會面臨意想不到的關卡與考驗，關關難過關關過，從而驗證生涯的智慧，透過與同儕分享生命河流，讓同儕了解自己對於未來生命的想像，發揮見證與祝福的影響力。</li> <li>2. 「美麗心視界」系列課程暫時告一段落，人生的學習仍會持續，接下來要由同學們開創屬於自己的幸福人生，希望同學們透過課程所學，順利化解人生的考驗。</li> </ol> <p style="text-align: center;">----- 第四堂課結束 -----</p>	<p>輕音樂 音樂播放設備</p> <p>「生命河流」學習單每人1張</p>	<p>高層次紙筆 評量:</p> <p>能依據個人未來生涯藍圖，思考並表達面對社會文化或家人期待時的因應態度與方法。</p>
---	--	--

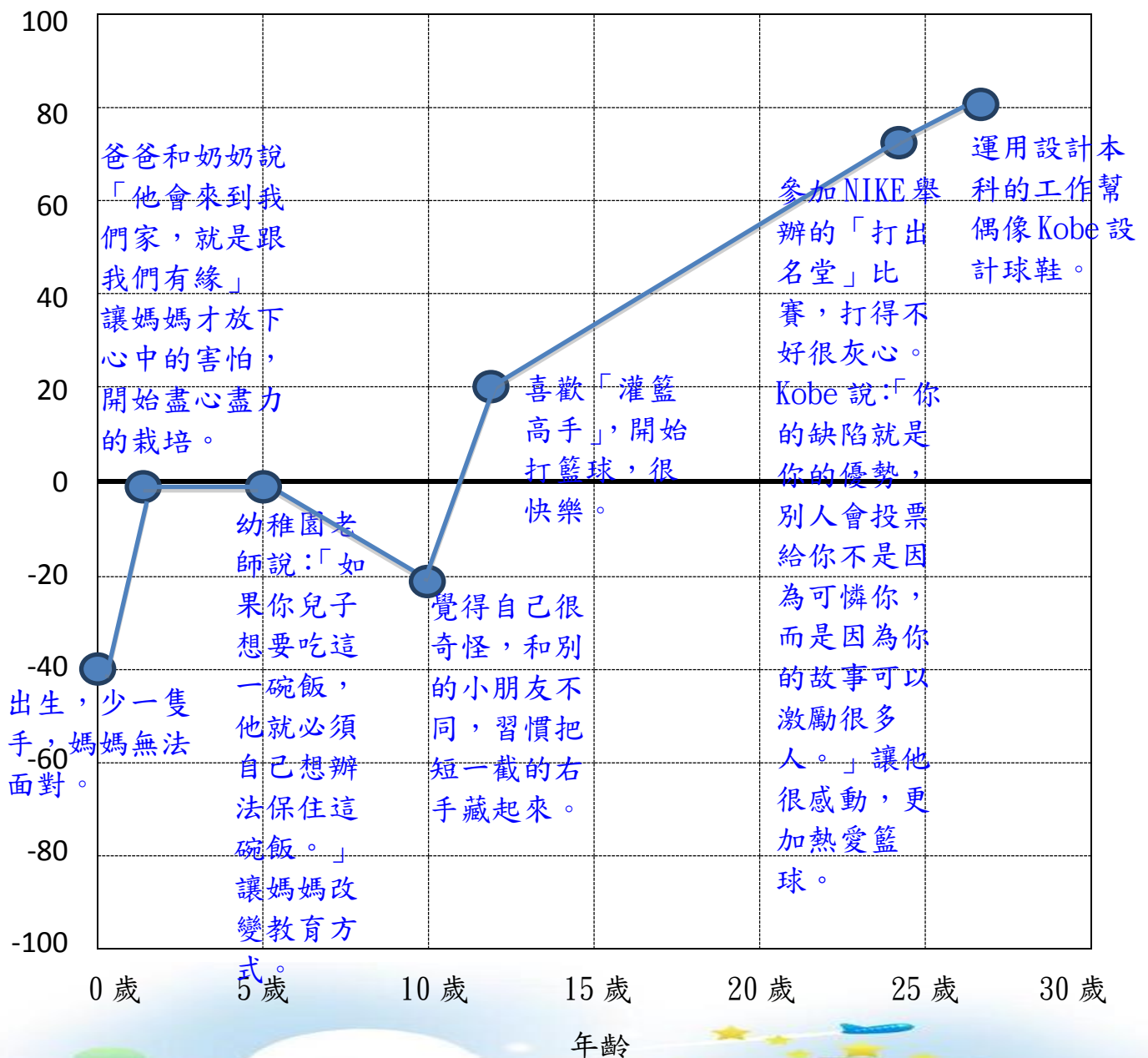
## 附件 1—生涯曲線圖舉例

同學們在口述分享生命中印象深刻的三件事件時，是否會覺得有些困難？讓我們試著運用生涯曲線圖的方式，來認識影片中主角人生的重要事件。

說明：

1. 分析影片中主角生涯歷程發生的事件，依大約年齡（橫軸）、對應事件及個人狀態（縱軸），畫出定點並寫出當時的事件、情緒及處理方式。
2. 在最下方寫出這樣的人生所展現出的生命意義。

以「獨臂灌籃高手-范弘昊」為例



請思考故事主角帶來的生命意義啟發：

雖然缺少一隻手，但以自己的勇氣、堅持和努力，成為籃球好手並學會美術設計，完成自己的夢想，也激勵其他人。



出生就少別人一截，志氣卻比別人更高！夢想成為「灌籃高手」，還為 Kobe 做了——！

他，是范弘昊..

我比較不一樣的地方是，一出生就因為臍帶纏繞，導致右手無法正常生長，從此少了一隻手。

我的媽媽曾經無法面對，連抱我的勇氣都沒有，後來因為爸爸和奶奶的鼓勵——「他會來到我們家，就是跟我們有緣。」媽媽才漸漸放下心中的害怕，開始對我盡心盡力的栽培。

一開始，媽媽的教導方式是異於常人的，她認為兒子和別人不同，要小心呵護，所以用比較特殊的教育方式，但在一次午餐時間，讓媽媽有了不一樣的想法。

我還記得，幼稚園時，午餐時間大家用的都是保麗龍碗，有時候風一吹就會掉下來，媽媽因此為了我準備了不鏽鋼碗，但幼稚園園長看到卻對媽媽說：

「如果你兒子想要吃這一碗飯，他就必須自己想辦法保住這碗飯。」

就是這句話，從此改變了母親的教育方式，也改變了我的人生。

曾經，我覺得自己很奇怪，和別的小朋友不同，所以只要有別的小朋友出現，我都會把短一截的右手藏起來。

一次看診時，媽媽問醫生小孩有這樣的心態該怎麼辦？醫生回答：「范弘昊，你這樣一點也不丟臉，丟臉的是電視上那些作奸犯科的人，那些頭被安全帽套起來的人。」慢慢的，我開始學會和自己的身體相處，接受天生的缺陷。

我很喜歡「灌籃高手」這部漫畫，從小被耳濡目染，因而啟發對籃球的興趣，在打的過程我也覺得無比快樂，但一開始，總是被籃球隊拒絕，老師和教練也建議我往羽毛球、網球這種只要一隻手的運動發展，「但是，我就是喜歡籃球，也認為自己可以打得很好。」

在一次難得機會下，我參加了 NIKE 舉辦的「打出名堂」比賽，在上海的前幾場，我認為自己打得不好沒有發揮實力，灰心之下覺得會被淘汰，沒想到在最後，偶像 Kobe 的一句話讓我掉下眼淚：「你的缺陷就是你的優勢，別人會投票給你不是因為可憐你，而是因為你的故事可以激勵很多人。」讓我覺得很感動，更加熱愛籃球。

我曾經覺得自己格格不入，也曾夢想能和 NBA 球星一起打籃球、拍廣告，沒想到長大後除了可以成為還不錯的籃球好手，夢想還一一實現了！

設計本科的我，甚至還幫 Kobe 設計了一款球鞋，他當場穿上，讓我覺得一切都值得了。雖然，曾有許多品牌代言機會、演講邀約，我卻只想做好自己本分的事，不求大紅大紫、大富大貴，接下來也要開始設計本科的工作，籃球，就當平日閒暇的興趣以及超越自我的動力吧！

「沒有能不能，只有要不要。」我一直都相信著。只要你真心想做一件事，那全世界都會幫你實現。

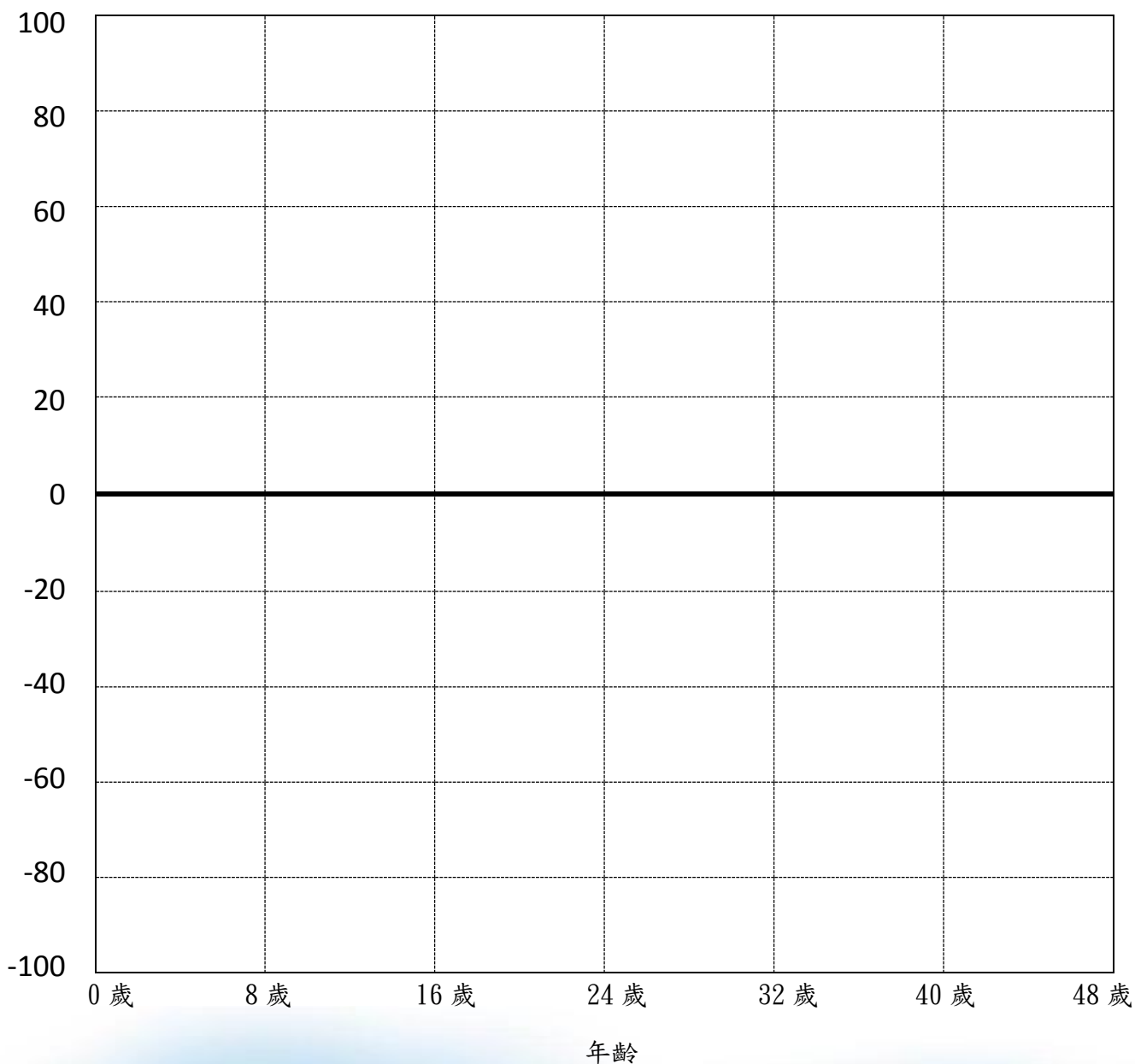
資料來源：【我的人生、我的選擇】<https://goo.gl/syPliT> (可掃描右方 QR code)



## 生涯曲線圖小組學習單

現在我們再來看一個人的生涯故事，請小組試著找出他的生涯轉折歷程和所帶來的意義。說明：

1. 分析影片主角生命中發生的事件，依大約年齡(橫軸)、對應事件及個人狀態(縱軸)，畫出定點並寫出當時的事件、情緒及處理方式。
2. 在最下方寫出這樣的人生所展現出的生命意義。



請思考故事主角帶來的生命意義啟發：

## 生涯大未來闖關題目舉例

### 一、獨處題

Q1 正向情境：請和同學分享三種能幫助靜心的方法。

Q2 負向情境：在情緒不佳時，有哪些調適的方法？

### 二、家庭題

Q1 正向情境：請說明可以用那些方式向家人表達關懷和支持？

Q2 負向情境：當與家人發生衝突時，可以怎麼做？

### 三、友誼題

Q1 正向情境：當朋友勸說吸毒時，該怎麼拒絕？

Q2 負向情境：在同儕交友中，若結交吸毒的朋友，該如何與其互動？

### 四、健康題

Q1 正向情境：請說出如何辨識毒品的的方法？ 有哪些偽裝？

Q2 負向情境：若朋友使用藥物上癮，請說出毒品會對身體造成那些傷害(三項)？

### 五、風險管理題

Q1 正向情境：請舉出一件藥物濫用的風險事件。

Q2 正向情境：當在休閒場所，有人拿出不明物品給你吃時，該怎麼做？



【對象】

父母

【對象】

情人/  
夫妻

【對象】

兄弟  
姊妹

【對象】

朋友

【對象】

老師

【對象】

同學

【事件】

起爭執

【事件】

誤會

【事件】

詐欺

【事件】

背叛

【事件】

永別

【事件】

被引誘  
做壞事

《狀態》  
被詐騙

《狀態》  
地震  
家毀

《狀態》  
受朋友  
引誘吸毒

《狀態》  
被吸收  
進入黑幫

《狀態》  
非預期  
失業

《狀態》  
被退學

《後果》

傾家蕩產

《後果》

身敗名裂

《後果》

眾叛親離

《後果》

身無分文

《後果》

居無定所

《後果》

誤入歧途

## 附件 5—生涯水晶球指導語

請各位同學動一動兩個肩膀，如果覺得身體的肌肉哪裡緊緊的，也可以動一動它。好，現在請你閉上眼睛，並擺一個舒服的姿勢，坐著或是趴下都可以。

現在，請注意聽，然後按照我所說的去做。把你的注意力放到你的呼吸上面，輕輕地吸進來，慢慢地吐出去，自然地吸進來，慢慢地吐出去；嘗試著控制在呼出去時，讓它稍為慢一點；輕輕地吸進來，慢慢地吐出去，自然地吸進來，慢慢地呼出去，輕輕地吸進來，彷彿感覺到有一股清新的氣流溫暖地流過鼻腔、喉嚨到胃部，慢慢地呼出去。

接下來，想像你面前有一顆水晶球，你可以透過這顆水晶球看到你 30 歲時的一天生活……

那一天的清晨，和往常一樣，你從睡夢中醒來，梳洗一番，準備要去出門，你穿的是什麼樣的衣服呢？搭乘什麼樣的交通工具？你快到達上班的地方，首先，注意一下，這個地方看起來如何？好，你進入了這個地方，你和周邊的人打了招呼，他們怎麼稱呼你？你還注意到他們正在做什麼，或是你們正在交談什麼呢？

接下來，你去了哪些地方？做了哪些事情？和甚麼人一起？做完那些事情，感覺如何？

終於到了傍晚的時間，你想直接回家嗎？或者要先辦些什麼重要的事，或是做一些其它的活動？回到家後，躺在床上回憶一下今天的生活，這樣的生活是你滿意的嗎？有甚麼讓你感覺自己過得很有意義？

接著你漸漸地進入了夢鄉，睡吧！一分鐘後我會叫醒你。

我們漸漸地回到這裡，你現在的位置不是在床上，而是 XX 班，請你慢慢地醒過來，靜靜地回到這裡。

## 附件 6—生命河流學習單

若生命像一條河，請依據生涯水晶球冥想活動，畫出從現在到 30 歲，你的生命河流的起伏高低。

說明：

1. 以之前繪製生涯曲線圖的概念，思考個人生涯中可能發生的事件，依大約年齡(橫軸)、對應事件及個人狀態(縱軸)，畫出定點並寫出事件、情緒及處理方式。
2. 連接各事件點繪製成河流。可在河流旁的空白處，加註遇到轉折事件當時，自己生活中可能有哪些人？對自己有什麼期待？
3. 在最下方寫出這樣的人生所展現出的生命意義。

### 我的生命河流



從你的生涯故事當中挑選一段最能展現生命意義的部分是什麼？