

2019

# 生命的樂章

授課教師：溫大吉



新北市國小綜合活動輔導團

108 學年度第一學期

團員公開課課例



2019/12/19

# 新北市 108 學年度國小組綜合活動學習領域教學課例研究

學校名稱：新北市板橋區後埔國小

是否進行混齡： 是 ☐ 否 ☒

## 一、內容說明

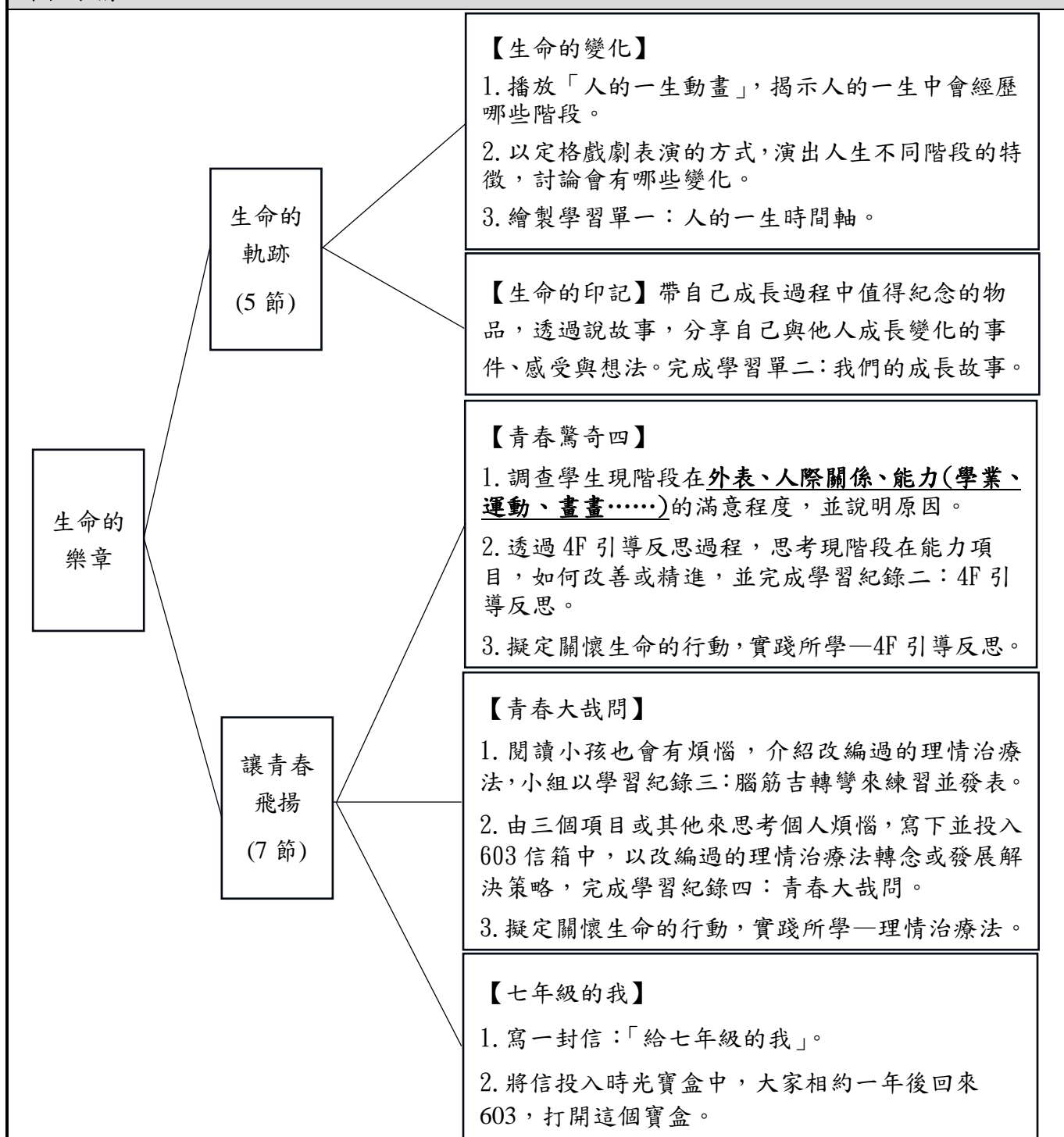
領域/科目	綜合活動	設計者	溫大吉	
實施年級	六年級 (六年三班)	共備者	郭貞瑩、廖芝縈、李岩勳、唐永安、師麗碧、林信宏、陳薇伊、江英瑞、李明珊、陳桂蓮、黃裕斌、藍玉美、林如萍、劉宛玲、周聖珍、李雯欣、余兆娟、游欣雯	
單元名稱	生命的樂章	總節數	共 12 節，480 分鐘	
設計理念	<p>生命，意味著生、老、病、死的過程。我們都會經歷到這一連串的過程，接受或逃避端看個人面對生命時的高度與廣度。最近這幾年來，社會上時不時就出現了許多的自殺或殺人事件，長期抑鬱、恐怖情人、和原生家庭的相處……等，遭受攻擊後隨即跳躍式的進入死亡，除了一再感到震驚及替往生者感到不捨外，更凸顯了生命是如此的渺小、脆弱與不堪一擊。</p> <p>因此，搖響了我心中「生命教育」的警鐘，而十二年國民教育，也將此議題融入課程綱要之中。我認為無論是哪一個年齡層的學生，都應該接觸此議題，並透過適切的學習，建立合宜的自我觀與人性觀。</p> <p>大量資訊與文化接觸，使得現在的孩子身、心都顯得早熟，特別是六年級學生，對於「成長的變化」、「青春階段的喜悅與煩惱」等議題開始感到興趣，生命的意義也在此萌芽。綜合活動以「人」為本，如何陶冶六年級學生「人」的內在涵養，亦是本課程設計的重要價值。據此，本單元從覺察人的一生，不同階段中有哪些特徵開始，到回顧過去生命歷程，分享自己與同學成長變化的事件、感受與想法；接著，將時間進到現在，探討現階段（兒童期、青少年）生命的喜悅與煩惱，並運用所學擬定關懷生命的行動，透過實踐與分享關懷生命行動，養成尊重與珍惜生命的態度。</p>			
	設計依據			
	九年一貫課程綱要能力指標		1-3-5 覺察生命的變化與發展歷程	
核心素養	總綱核心素養	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。		
	領域核心素養	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。		
主題軸		1.自我與生涯發展	主題項目	d.尊重與珍惜生命
學習重點	學習表現	1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。		
	學習內容	Ad-III-2 兒童階段的發展歷程 Ad-III-3 尊重生命的行動方案 Ad-III-4 珍惜生命的行動方案		
議題融入	實質內涵	生命教育—哲學思考 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。		
	所融入之	● 學習表現：覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。 ● 學習內容：尊重生命的行動方案、珍惜生命的行動方案		

	<b>學習重點</b>	● 扣緊六年級學生現階段生活議題，做適切分類，探討其滿意程度，思考解決策略，擬定並實踐關懷生命行動，養成尊重與珍惜生命的態度。
<b>教材來源</b>	改編南一版綜合活動六上 <b>單元四：生命的樂章</b>	
<b>教學設備/資源</b>	短片—人的一生、你對自己外表滿意嗎、5 歲弟偷帶手機被抓包 平板、繪本—小孩也會有煩惱	
<b>跨領域連結</b>	健康與體育、國語文、彈性（資訊）	

### 學習目標

1. 覺察人生不同階段的特徵與變化。
2. 分享自己與他人成長變化的事件與感受。
3. 探討自己現階段生命的狀態，擬定關懷生命的行動。
4. 實踐與分享關懷生命的行動，養成尊重與珍惜生命的態度。

### 課程架構



## 二、教學流程與評量

活動名稱	活動流程	評量方法與目標
【活動一】 生命的軌跡	<p>(一)生命的變化</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放「人的一生動畫」，揭示人的一生中會經歷哪些階段。</li> <li>2. 透過定格戲劇表演，演出人生不同階段的特徵，討論會有哪 些變化。繪製學習單一：人的一生時間軸。(海報)</li> </ol> <p>(二)生命的印記</p> <p>學生帶自己成長過程中值得紀念的物品，透過說故事，分享自 己與他人成長變化的事件，以及帶來的感受與想法。</p>	<p>實作評量：覺察人生不 同階段的特徵與變 化。(D)</p> <p>實作評量：分享自己與 他人成長變化的事 件、感受與想法。(C)</p>
【活動二】 讓青春飛揚	<p>(一)青春驚奇四</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 調查學生現階段在<u>外表、人際關係、能力(學業、運動、畫 畫……)</u>的滿意程度，並說明原因。</li> <li>2. 透過 4F 引導反思過程，思考現階段在能力項目，如何改善或 精進，並完成學習紀錄二：4F 引導反思。</li> <li>3. 擬定關懷生命的行動，實踐所學—4F 引導反思。</li> </ol> <p>(二)青春大哉問</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 閱讀小孩也會有煩惱，介紹改編過的理情治療法，小組以學 習紀錄三：腦筋吉轉彎來練習並發表。</li> <li>2. 將個人煩惱投入 603 信箱中，練習以改編過的理情治療法轉 念或發展解決問題策略，完成學習紀錄四：青春大哉問。</li> <li>3. 擬定關懷生命的行動，實踐所學—理情治療法。</li> </ol> <p>(三)七年級的我</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 寫一封信：給七年級的我。想像一下，一年後，你會是什麼 樣子？從現在起，可以做怎麼樣的努力？</li> <li>2. 將信投入時光寶盒中，相約一年後回來 603 打開這個寶盒。</li> </ol>	<p>實作評量：探討自己現 階段在<u>外表、人際關係 和能力的狀態</u>，擬定關 懷生命的行動。(B)</p> <p>實作評量：實踐與分享 關懷生命的行動，養成 尊重與珍惜生命的態 度。(A)</p>

### (一) 評量標準與評分指引

內容標準		表現標準				
主題	次主題	A	B	C	D	E
自我與生涯發展	尊重與珍惜生命	能實踐與分享關懷生命的行動，養成珍惜生命的態度。	能辨識各種生命的差異與相關性，學習尊重生命，並擬定關懷生命的行動。	能覺察各種生命的變化歷程，並知道生命的可貴。	能分享自己成長的重要變化。	未達D級
本評量評分指引		能實踐與分享關懷生命的行動，養成尊重與珍惜生命的態度。	能探討自己現階段生命的狀態，擬定關懷生命的行動。	能分享自己與他人成長變化的事件、感受與想法。	能覺察人生不同階段的特徵與變化。	未達D級

### (二) 學習目標、學習紀錄與評量工具對照表

備註:學習紀錄為課堂參與歷程的資料

活動名稱	學習目標	學習紀錄	評量工具
【活動一】 生命的軌跡	1.覺察人生不同階段的特徵與變化。 2.分享自己與他人成長變化的事件、感受與想法。	學習紀錄一： 家人的生命階段紙條	學習單一： 人的一生時間軸 學習單二： 我們的成長故事
【活動二】 讓青春飛揚	3.探討自己現階段生命的狀態，擬定關懷生命的行動。 4.實踐與分享關懷生命的行動，養成尊重與珍惜生命的態度。	學習紀錄二：4F 引導反思 學習紀錄三：腦筋急轉彎 學習紀錄四：青春大哉問	學習單三： 關懷生命行動

學習活動設計		
活動內容及實施方式	時間	備註
<p><b>【活動 1】生命軌跡</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>播放「人的一生」動畫片，讓學童快速瀏覽人一生的階段。提問：</p> <p>1. 短片中，你看到人會經歷哪些不同階段？（師生問答）</p> <p>2. 用慢版，再播一次。</p> <p>3. 小組討論：影片中，主角在這些階段中發生哪些變化以及令你們感到印象深刻的地方？寫在小白板上並發表。</p> <p>二、發展活動</p> <p><b>(一)生命的變化</b></p> <p>1. 教師說明：人的一生可以分成<u>嬰幼兒、兒童期、青少年、青年期、中年期、老年期</u>這階段。</p> <p>2. 發下學習紀錄一：家人的生命階段紙條，思考自己與家人正處於哪個階段，寫下來與組員進行分享，並說明原因。</p> <p>3. 教師提問：如何以年齡做這些區分？猜猜看，將答案寫在學習紀錄一：家人的生命階段紙條上。</p> <p>4. 教師公布答案。</p> <p>5. 小組排練：針對上述六階段，做成籤，一組抽一個，討論如何以戲劇的定格畫面，來呈現出所抽到的人生階段。</p> <p>6. 全組上台演出，全班猜猜看，這是代表哪個人生階段？</p> <p>7. 全班共同繪製學習單一：人的一生時間軸。（一組做一張人生階段海報）</p> <p>(1)自己那組討論自己抽到的人生階段，在外表或行為上的特徵，以及可能曾經歷的事件。</p> <p>(2)以文字和圖畫的形式繪製於海報上。</p> <p><b>*學生先備知識：健康與體育課程中所學過關於人的一生不同階段之特徵。</b></p> <p>8. 以世界咖啡館形式進行發表，每名組員至少要擔任一次報告者。</p> <p>9. 學生在聆聽時，要以便利貼方式記錄重點，學習其他報告的資料，並給予補充與回饋。</p> <p>10. 將全班的學習單按照順序，張貼於教室外走廊上，呈現出完整的「人的一生時間軸」。</p> <p>-----<b>第一、二、三、四節結束</b>-----</p> <p><b>(二)生命的印記</b></p>	<p><b>200分鐘</b></p>	<p>短片：人的一生</p> <p>學習紀錄一：家人的生命階段紙條</p> <p>成長階段六個籤</p> <p>學習單一：人的一生時間軸(海報)</p> <p>跨領域連結：健康與體育</p> <p>便利貼</p> <p>實作評量：完成人的一生時間軸，覺察人生不同階段的特徵與變化。</p> <p>(D)</p>

<p>1. 請學生帶來至少兩樣，嬰兒期以及兒童期，具有紀念意義的物品，如：玩具、乳牙、照片、布偶、漫畫、衣服、量身高的尺……。</p> <p>2. 小組分享：這些物品的背後故事是什麼？對當時的你來說有何意義？</p> <p><b>*教師做示範，分享自己所帶來物品的故事，以及在當時成長的感受與想法。</b></p> <p>3. 請學生彼此分享物品背後的故事、感受與想法。</p> <p>4. 完成學習單二：我們的成長故事。</p> <p><b>*可與國語文領域連結，指導孩子習寫作文：我的成長故事。</b></p> <p>-----第五節結束-----</p> <p><b>【活動 2】讓青春飛揚</b></p> <p><b>(一)青春驚奇四</b></p> <p>1. 以驚奇四超人的照片引發學生的興趣：一起來看看這四位超人，你最喜歡誰？為什麼？</p> <p>2. 教師接著說明：我們不可能擁有這些超能力，但或許我們能藉由探討自己現階段生命的狀態，改善自己的問題或精進自我。</p> <p>3. 將第二節課學生製作的一人生的一生時間軸「兒童」與「青少年」這兩張海報呈現出來，說明這些文字與圖畫，代表著大家在現階段生命，可能會出現的事件、特徵與變化。</p> <p>4. 接著與學生一起討論：哪些是屬於外表？哪些是屬於人際關係？哪些是屬於能力(學業、運動、畫畫……)？讓學生對現階段生命會出現的特徵做分類。</p> <p>5. 進行青春驚奇四活動：</p> <p>(1)播放影片「你對自己外表滿意嗎」，師生簡單問答後，讓學生聚焦於外表的議題上。</p> <p>(2)發下便利貼，教師布題：<b>你對自己的外表感到滿意</b>。</p> <p>(3)寫上<u>非常同意、有點同意、有點不同意或非常不同意</u>。</p> <p>(4)寫上原因。</p> <p>(5)帶著便利貼，起身移動到教師事先布置好的四塊區域： <u>非常同意、有點同意、有點不同意、非常不同意</u></p> <p>(6)站在同一區域的學生(同意程度相同)，與周遭同學彼此分享，接著指派一個代表進行發表；若只有一人，教師直接請他發表。</p> <p>(7)找兩位與自己滿意程度不同的同學進行分享。</p> <p>(8)發下便利貼，教師布題：<b>你對自己的人際關係感到滿意</b>。</p> <p>(9)寫上<u>非常同意、有點同意、有點不同意或非常不同意</u>。</p> <p>(10)寫上原因。</p>	<p>280 分鐘</p>	<p>學習單二：我們的成長故事。</p> <p>實作評量：分享並覺察自己與他人成長變化的事件、感受與想法。 (C)</p> <p>跨領域連結：國語文</p> <p>人生的一生時間軸「兒童」、「青少年」海報</p> <p>短片：你對自己外表滿意嗎</p> <p>便利貼</p> <p>四張字牌：非常同意、有點同意、有點不同意、非常不同意</p> <p>無線麥克風</p>
--	-------------------	--



<p>(11)帶著便利貼，起身移動到教師事先布置好的四塊區域：  <u>非常同意、有點同意、有點不同意、非常不同意</u></p> <p>(12)站在同一區域的學生(同意程度相同)，與周遭同學彼此分享，接著指派一個代表進行發表；若只有一人，教師直接請他發表。</p> <p>(13)找兩位與自己滿意程度不同的同學進行分享。</p> <p>6.提醒學生要將便利貼收好，下次上課還會用到。</p> <p>-----第六、七節結束-----</p>	
<p><b>【第八節為公開課：青春驚奇四-能力 &amp; 4F 引導反思】</b></p> <p>1. 前情題要：還記得上一節課我們針對外表和人際關係做了滿意程度的調查嗎？教師徵求自願者或抽籤訪問幾名學生：</p> <p>(1)對自己的外表感到滿意，你的同意程度是？為什麼？</p> <p>(2)跟上一節課你寫的便利貼有一樣嗎？為什麼？</p> <p>(3)對自己的人際關係感到滿意，你的同意程度是？為什麼？</p> <p>(4)跟上一節課你寫的便利貼有一樣嗎？為什麼？</p> <p><b>*向學生說明，當你認真思考起自己的生活議題，你對自我的感受與想法，可能會改變，也有可能不會。</b></p> <p>2. 繼續進行青春驚奇四活動：</p> <p>(1)看短片：5 歲弟偷帶手機被抓包。師生問答：5 歲弟天生有什麼能力？</p> <p>(2)請學生思考：經過 12 年的成長，你覺得你現階段有什麼能力的展現？</p> <p><b>*教師可引導學生由學業、運動、畫畫……來思考。</b></p> <p>(3)發下便利貼，教師布題：<u>你對自己的能力(學業、運動、畫畫……)感到滿意。</u></p> <p>(4)寫上<u>非常同意、有點同意、有點不同意或非常不同意</u>。</p> <p>(5)寫上原因。</p> <p>(6)帶著便利貼，起身移動到教師事先布置好的四塊區域：  <u>非常同意、有點同意、有點不同意、非常不同意</u></p> <p>(7)站在同一區域的學生(同意程度相同)，與周遭同學彼此分享，接著指派一個代表進行發表；若只有一人，教師直接請他發表。</p> <p>(8)找兩位與自己滿意程度不同的同學進行分享。</p> <p>3. 回到各自座位，進行 4F 引導反思活動：</p> <p>(1)發下學習紀錄二：4F 引導反思。</p> <p>(2)教師將 4F—事實(Fact)貼於黑板上，說明事實即是「<u>描述事件</u>」，</p>	<p>無線麥克風</p> <p>座號籤筒</p> <p>短片：5 歲弟偷帶手機被抓包</p> <p>便利貼</p> <p>四張字牌：非常同意、有點同意、有點不同意、非常不同意</p> <p>無線麥克風</p> <p>學習紀錄二：4F 引導反思</p> <p>四張字牌：</p>



<p>可以之前學過的白色思考帽—實際信息、客觀事實來向學生做說明。</p> <p>(3)教師舉一例：<b>事實(Fact)</b>—<b>這次數學考試成績不夠好。</b></p> <p>(4)學生由能力便利貼上寫的原因做思考，完成學習紀錄單事實欄位。</p> <p>(5)教師將 4F—感受(Feeling)貼於黑板上，說明感受即是「<u>因為發生了這件事，心中出現什麼感覺？</u>」可以之前學過的紅色思考帽—主觀直覺、感情自我來向學生做說明。貼情緒卡於黑板上。</p> <p>(6)教師舉一例：<b>感受(Feeling)</b>—<b>擔心、考試前總是很緊張。</b></p> <p>(7)學生思考後，完成學習紀錄單感受欄位。</p> <p>(8)教師將 4F—發現(Finding)貼於黑板上，說明發現即是「<u>你可以從哪些不同的角度來看待這件事情？</u>」或「<u>你對這件事情有什麼其他的發現？</u>」可以之前學過的黃、黑、藍、綠色思考帽，來向學生做說明。</p> <p>(9)教師舉一例：<b>發現(Finding)</b>—<b>這次考試粗心錯很多，並不是不會。或我的運動表現不錯啊。</b></p> <p>(10)教師將 4F—未來(Future)貼於黑板上，說明未來即是「<u>針對不同角度的發現，從現在開始，可以建立什麼想法？</u>」或「<u>針對其他發現，從現在開始，可以採取什麼行動？</u>」</p> <p>(11)教師舉一例：<b>未來(Future)</b>—<b>下次考數學時一定要多檢查幾次。朝運動方面努力。</b></p> <p>(12)學生思考後，完成學習紀錄單發現及未來兩個欄位。</p> <p><b>*發現與未來的部分若想不出來，小組成員應予以協助，共同思考。</b></p> <p><b>*也可以請能力項目想不出來的學生前來中間舞台區，看一看彼此寫的原因，找到相同或相似「子類別」的同學，如：運動類、畫畫類……，進行交流分享，互相協助 4F 引導反思。</b></p> <p>(13)完成學習紀錄二後，組內進行分享，上台發表。</p> <p><b>*鼓勵學生要勇於探索自己現階段的狀態，大方分享給同學聽，不要太害羞；同時，聽者也要保持正面的態度，切勿嬉鬧。</b></p> <p>4. 實踐活動—關懷生命行動（4F 引導反思）</p> <p>教師說明：恭喜小朋友，你已經學會如何以 4F 引導反思來轉念、解決問題，並思考如何應用於生活中！現在，請你思考，平常和自己相處的人們（家人或同學），目前有沒有遇到什麼煩惱或待解決的困境，擬定一個關懷生命的行動吧！在此行動中，你要運用所學—4F 引導反思，帶領他一起思考，練習轉念的方法或問題解決的策略。</p> <p>5. 實踐完後，回到班上進行分享。</p> <p>-----<b>第八節公開課結束</b>-----</p>	<p>事實(Fact)、</p> <p>感受(Feeling)、</p> <p>發現(Finding)、</p> <p>未來(Future)</p> <p>六張舉例的字卡</p> <p>情緒卡</p>
---	--

<p><b>(二)青春大哉問</b></p> <p>1. 閱讀：兩人一組以平板共讀—小孩也會有煩惱。</p> <p><b>*學生需學會以平板掃描 QR code 開啟書本，以及操作平板來閱讀書籍。</b></p> <p>2. 閱讀完後，教師提問，學生以小白板方式報告：</p> <p>(1)小藍點是什麼？</p> <p>(2)書中的小女孩遇到了什麼煩惱？</p> <p>(3)這樣的煩惱，導致了什麼情形發生？</p> <p>(4)後來是如何解決的？</p> <p>(5)書中小女孩的煩惱是屬於<u>外表、人際關係、能力(學業、運動……)、其他的哪一類項目？</u></p> <p>3. 發下事先準備的便條紙，每人約三至五張，請學生將自己現階段的煩惱，<u>以外表、人際關係、能力(學業、運動……等)、其他</u>這四類來，不記名方式寫在便條紙上，投入 603 信箱中。</p> <p><b>*教師需將學生手寫的部分用電腦打字好，重新投回信箱內。</b></p> <p>-----<b>第九節結束</b>-----</p> <p>1. 教師將改編的理情治療法 abcde 海報條貼在黑板上，介紹這五個步驟：</p> <p><b>a(發生事件) --&gt; b(引發情緒或想法) --&gt; c(產生的行為) --&gt; d(轉念或行動) --&gt; e(行動後的效果)</b>，並說明書中小女孩所遇到的煩惱以及解決的過程，可以套用在這五步驟上。</p> <p>2. 發下學習紀錄三：腦筋吉轉彎。小組討論：從文本中找線索，套用在這五步驟上。</p> <p>3. 教師於行間巡視，看看是否有需要協助的地方。</p> <p>4. 最後，將<b>第六步驟 f(新的應用)</b>貼在黑板上，小組討論—小女孩將來能如何應用在她的生活中？</p> <p>5. 小組輪流進行報告。</p> <p><b>*以下列出範例：</b></p> <p><b>a(發生事件)：班上來了轉學生</b></p> <p><b>b(引發情緒或想法)：煩惱—小女孩想和轉學生成為好朋友，但是擔心轉學生是不是討厭自己。</b></p> <p><b>c(產生的行為)：和朋友吵架、被老師罵、疑神疑鬼、打翻餐盤、沒胃口、發燒、做惡夢</b></p> <p><b>d(轉念或行動)：將心中怒火爆出：「喂！」、鼓起勇氣觀察自己的煩惱並和它對話、主動親近轉學生(幫她撿筆、借她色鉛筆、面露微笑)</b></p> <p><b>e(行動後的效果)：發現煩惱的真正原因、和轉學生親近沒那麼困難、和煩</b></p>	<p>平板閱讀繪本：小孩也會有煩惱</p> <p>跨領域連結：彈性(資訊)</p> <p>小白板</p> <p>便條紙</p> <p>603 信箱</p> <p>理情治療法 abcdef 海報條</p> <p>學習紀錄三：腦筋吉轉彎</p>
---	--

<p><b>惱說再見</b></p> <p><i>f(新的應用)：小女孩下次要結交新朋友時，會主動微笑出擊。</i></p> <p>-----第十節結束-----</p> <p><b>【青春大哉問】</b></p> <p>1. 教師由 603 信箱中抽出一個煩惱事件，師生一起以理情治療法練習一遍。</p> <p><i>*步驟 d：轉念或行動，提醒學生「掌握自己能做的，會更幸福！」</i></p> <p><i>*若師生對於此方法尚未熟練，可再抽籤，多練習幾次，等到熟練後再發下學習單三。</i></p> <p>2. 發下學習紀錄四：青春大哉問。以自己的煩惱出發，用改編過的理情治療法練習，培養正向信念或發展解決策略，並思考如何應用在生活中。</p> <p>3. 組員間可互相幫忙，一起練習轉念的方法及問題解決的策略。</p> <p>4. 教師於行間巡視，看有無需要協助的地方。</p> <p>5. 發下學習單三：關懷生命行動。</p> <p>6. 實踐活動—關懷生命行動（理情治療法）</p> <p>教師說明：恭喜小朋友，你已經學會如何以理情治療法來轉念、解決問題，並思考如何應用於生活中！現在，請你思考，平常和自己相處的人們（家人或同學），目前有沒有遇到什麼煩惱或待解決的困境，擬定一個關懷生命的行動吧！在此行動中，你要運用所學—理情治療法，帶領他一起思考，練習轉念方法或問題解決的策略。可以的話，要換一個關懷對象呵！</p> <p>7. 實踐完後，回到班上進行分享。</p> <p>-----第十一節結束-----</p> <p><b>(三)七年級的我</b></p> <p>1. 教師發下信紙或空白紙，請學生寫給七年級的自己一封信。信件內容：親愛的 000 你好，你現在過得好嗎？……</p> <p><i>*提醒學生可針對自己在此單元中最有收穫的部分來思考，如何寫信給一年後的自己。</i></p> <p>2. 寫完文字後，想像一下，以圖畫描繪自己升上國中後，七年級的樣貌。</p> <p>3. 組內進行分享，分享完後投入時光寶盒中，以鑰匙鎖上。</p> <p>4. 大家相約一年後，回到 603，一起打開寶盒，彼此聊聊，共享成長的喜悅。</p> <p>-----第十二節結束-----</p>		<p>603 信箱</p> <p>學習紀錄四：青春大哉問</p> <p>學習單三：關懷生命行動</p> <p>實作評量：探討自己現階段生命的煩惱，擬定關懷生命的行動。(B)</p> <p>實作評量：實踐與分享關懷生命的行動，養成尊重與珍惜生命的態度。(A)</p> <p>信紙</p> <p>時光寶盒</p>
<p>試教成果：(非必要項目)</p>	<p>參考資料：(若有請列出)</p>	<p>附錄：</p>

階段	家人
嬰幼兒	
兒童期	
青少年	
青年	
中年期	
老年期	

階段	家人
嬰幼兒	
兒童期	
青少年	
青年	
中年期	
老年期	

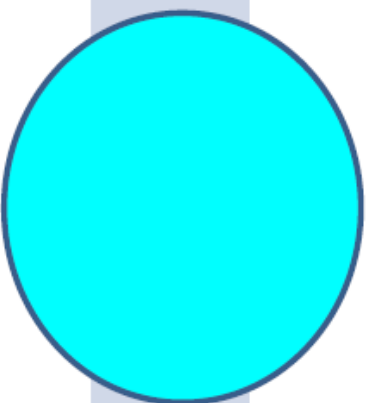
階段	家人
嬰幼兒	
兒童期	
青少年	
青年	
中年期	
老年期	

階段	家人
嬰幼兒	
兒童期	
青少年	
青年	
中年期	
老年期	

# 人的一生命時間軸

第\_\_\_\_組 姓名：

1. 在箭頭中央的圓圈內寫下階段名稱。
2. 在圓圈周圍的空白處，以文字和圖畫，將該階段人們在外表、行為上的特徵，以及曾經歷的事件呈現出來。



# 我們的成長故事

班級： 座號： 姓名：

小朋友，在你的成長過程中，是否曾擁有過具有紀念意義的物品？這些物品是你大約在幾歲時，獨鍾且愛不釋手的？對當時的你來說，為何會如此重要？說一說，你和物品的故事，以及在成長變化過程中，有什麼感受和想法？

物品名稱	年紀(階段)	我和物品的故事	成長變化的感受與想法
漫畫—灌籃高手	11-12歲 (兒童期)	已經忘記是每個月的哪一天了，只要那天一到，我和哥哥就會衝去家裡附近的那家書店，用自己每個月存起來的零用錢，將當期的灌籃高手買下。 回到家後，我總是迫不及待打開它—湘北高中籃球隊這集的發展如何？比賽到底有沒有獲勝？ 伴隨著劇情的高潮起伏，我的心也跟著上上下下，好像我就是裡面的球員一樣。	有了灌籃高手的啟發，當時我超級熱愛打籃球的！尤其想和三井壽一樣，擁有奇準無比的三分外線。 我幾乎每天放學後都會打球，苦練再苦練，練就一身神準的外線跳投能力，我的籃球技術與日俱增。 我特別喜愛和哥哥、鄰居的小孩們在籃球場上鬥牛，投籃投的很準時，我內心會很激動，很有成就感！要不是後來念了私立國中，我甚至還想繼續打球，往籃球這條路上發展呢！
找一位同學，聽一聽他的故事，交流彼此的生命經驗。聽完後，將你的感想記錄於下方學習單中。訪問對象： _____			
物品名稱	年紀(階段)	同學和物品的故事	
		對於同學的成長變化，你的感想(和自己的同異處)	



# 4F 引導反思

班級：

座號：

姓名：

小朋友，思考你在「能力」便利貼上所寫的原因：

1. 所發生的事件 → 寫入「事實」欄位。
2. 此事件帶來的感覺 → 寫入「感受」欄位。
3. 你可以從哪些不同的角度來看待這件事情？ 或 你對這件事情有什麼其他的發現？ → 寫入「發現」欄位。
4. 針對不同角度的發現，從現在開始，可以建立什麼想法？ 或 針對其他發現，從現在開始，可以採取什麼行動？ → 寫入「未來」欄位。

過程中，請小組討論，一起腦力激盪呵！

事實 (Fact)

感受 (Feeling)

未來 (Future)

發現 (Finding)



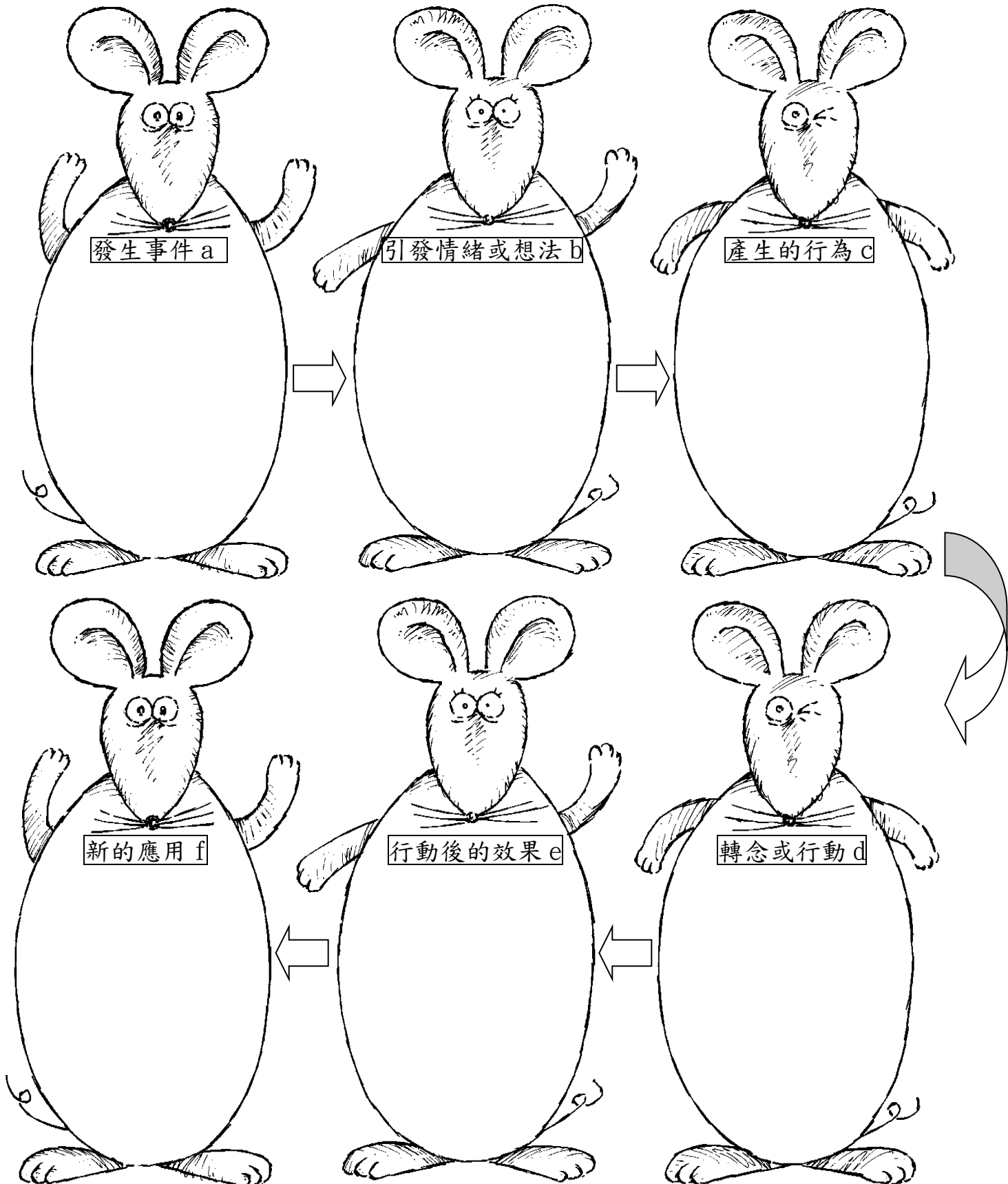
# 腦筋古轉彎

第\_\_\_\_\_組

姓名：\_\_\_\_\_

小朋友，閱讀完小孩也會有煩惱後，現在，請小組討論，將書中小女孩從產生煩惱到解決的過程，以理性情緒改變 abcde 法則，練習寫下來。

從書中找線索，每個同學都要思考，寫在便利貼並黏上，思考的可能性也許不只一個呵！最後，完成 f—思考小女孩將來能如何應用在她的生活中。



# 腦筋古轉變

第\_\_\_\_\_組

姓名：\_\_\_\_\_

小朋友，閱讀完小孩也會有煩惱後，現在，請小組討論，將書中小女孩從產生煩惱到解決的過程，以理性情緒改變 abcde 法則，練習寫下來。

從書中找線索，每個同學都要思考，寫在便利貼並黏上，思考的可能性也許不只一個呵！最後，完成 f—思考小女孩將來能如何應用在她的生活中。



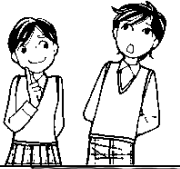
# 青春大哉問

班級：

座號：

姓名：

1. 小朋友，你開始邁入青春階段了，在此階段的生命中，會有一些煩惱產生。請由外表、人際關係、能力、其它這四個項目來思考，將心中的煩惱及你認為產生的原因寫下來。(至少寫兩個)



2. 這些煩惱後來有試著解決嗎?如果有，說明一下當時是怎麼做的?效果如何?如果沒有，也說明一下沒有試著解決的原因。

3. 選一項煩惱，試著用所學的 abcdef 法則練習思考這件事情：

發生事件 a

引發情緒或想法 b

產生的行為 c

新的應用 f

行動後的效果 e

轉念或行動 d

4. 經過這堂課，我的收穫是什麼?

# 關懷生命行動

班級：            座號：            姓名：

恭喜小朋友，你已經學會如何以 4F 引導反思或理情治療法來轉念、解決問題，並思考如何應用於生活中！現在，想一想，平常和自己相處的人們之中（家人或同學），有沒有誰正在遇到什麼煩惱或待解決的困境？擬定一個關懷生命的行動吧！在此行動中，請你運用此單元課程中所學到的，帶領他一起思考，練習轉念的方法或問題解決的策略。



關懷對象： \_\_\_\_\_

行動緣由：為什麼你會想選擇他做為關懷的對象？將你的理由寫下來。

將你關懷的過程以及所擬定的行動，以文字和圖畫呈現於下方欄位中。



心得與收穫

他想對你說...