

臺 北 市 第 1 4 屆 中 小 學 及 幼 兒 園  
教 育 專 業 創 新 與 行 動 研 究  
【創新教學活動設計類】



# 「感恩行動派」

--感恩讓生涯更快樂！

作者：王禹智、周明蓓

服務機關：台北市立大同高級中學附設國中部

## 摘要

現今的孩子成長順遂、家庭寵愛且經濟較富足，隨著少子化的情形日趨嚴重，孩子更成為每個家庭中的「無上至寶」。但同時，也容易造成孩子較缺乏適當的生活態度，容易受到挫折，也視擁有的一切為理所當然，看似豐富的生活，卻也少了知足與感恩，因此本次課程設計希望協助學生了解自己的生命歷程，知道自己目前所在的生涯位置，並透過「感恩紀錄」，累積與練習學生正向看待事物的眼光，藉此增加對於生活周遭的洞察力，提升個人的自我覺察力，並藉由「感恩行動」，透過執行個人的感恩計畫，培養生涯選擇時須具備的規劃、做決定及解決問題的能力，最後再以分組討論、分享的方式互相回饋，以達到修正個人感恩行動的目的，進而達到增進內省能力，並隨之提升個人問題解決能力的狀況。

**關鍵字：**感恩、感恩紀錄、生命教育。

## 目錄

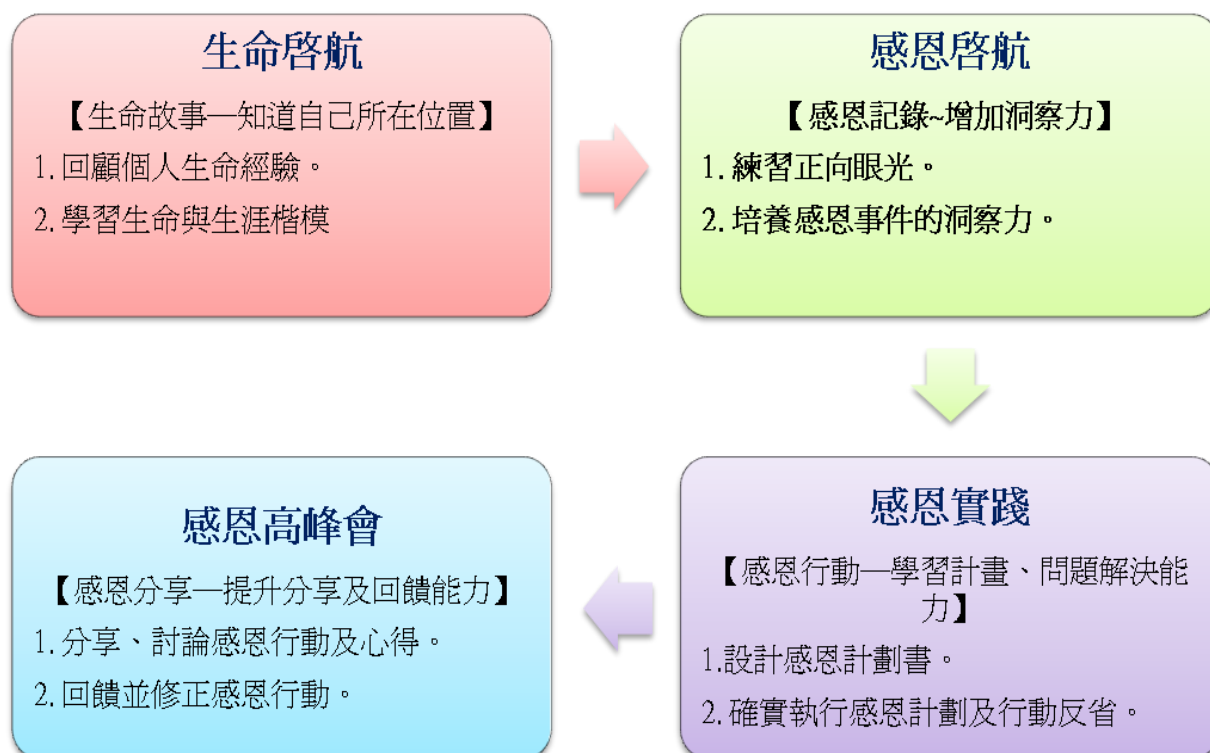
壹、主要概念與設計理念.....	02
貳、課程架構.....	03
參、教學活動設計.....	03
肆、教學成效(學生反應、教師省思與建議).....	10
伍、實施照片與學生成果.....	11
陸、參考資料.....	11
柒、附錄.....	12

## 壹、主要概念及設計理念：

現今的孩子成長順遂、家庭寵愛且經濟較富足，隨著少子化的情形日趨嚴重，孩子更成為每個家庭中的「無上至寶」。但同時，也容易造成孩子較缺乏適當的生活態度，容易受到挫折，也覺得一切是理所當然，看似豐富的生活，卻也少了知足與感恩，因此本次課程設計希望協助學生了解自己的生命歷程，知道自己目前所在的生涯位置，並透過「感恩紀錄」，累積學生正向看待事物的眼光，藉此增加對於生活周遭的洞察力，提升個人的自我覺察力，並藉由「感恩行動」，透過執行個人的感恩計畫，培養生涯選擇時須具備的規劃、做決定及解決問題的能力，最後再以分組討論、分享的方式互相回饋，以達到修正個人感恩行動的目的，進而達到增進內省能力，並隨之提升個人問題解決能力的狀況。

我們知道生涯包含人從出生到死亡所經歷的各個階段，但對國七八的孩子來說，如何藉由身邊具體的事件來累積孩子在未來生涯發展方面的各項能力，是我們關注的重點。根據 Seligman 正向心理學書中提及：「持續記錄感恩事件，生活快樂會提高 25%」，而這種自我滿足的過程，有助於孩子在未來生涯探索時能量的累積，因此我們期待透過學生對「感恩」的體悟與實踐，進而能將相關的能力類化推展至未來生涯中其他問題的解決。

在這樣的想法下，本課程的單元名稱與主題如下圖：

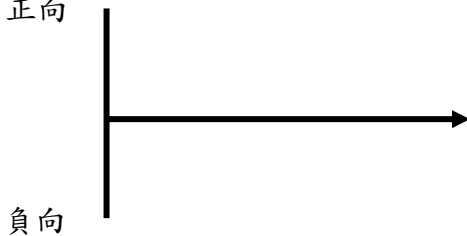
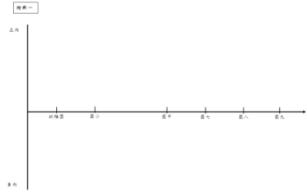
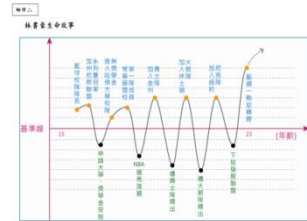


## 貳、課程架構：

課程流程	實施時間	課程內容說明
單元一 (生命啓航)	50 分鐘 (1 節)	1.回顧自己生命故事。 2.思索生命中的正負向事件與影響。
單元二 (感恩啓航)	50 分鐘 (1 節)	1.引發感恩的心情。 2.看見感恩在生涯中的重要性。 3.每天記錄感恩事件。
單元三 (感恩實踐)	50 分鐘 (1 節)	1.回顧上周感恩紀錄。 2.將感恩省思、付出計劃。 3.將感恩計劃，確實執行。
單元四 (感恩高峰會)	50 分鐘 (1 節)	1.練習表達與分享自己的感恩行動。 2.看見身邊人的感恩行動，給予回饋。

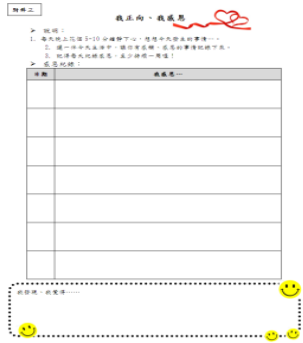
## 叁、教學活動設計：

單元一	生命啓航		
活動人數	30 人	活動時間	50 分鐘
活動目標	藉由活動了解自己的生命故事、反思對自己的影響。		
能力指標：			
綜 1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。			
綜 1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人的生命，並協助他人。			
涯 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。			
涯 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。			
時間	活動步驟		備註、使用材料、回饋提示
10'	壹、 準備活動 一、閱讀生涯、感恩相關資料。 二、熟悉教案內容、簡報及相關影音檔，並事先架設完畢。 三、分組：各組約 5-6 人，共六組。 貳、 發展活動 一、人的一生活 (一)「人的一生活」影片播放 (二)討論並連結到生命故事。 1. 人的一生活有多長？ 2. 影片中出現了哪些角色？		簡報、影片資料、 電腦、投影機  影片：「人的一生活」

<p>35'</p> <p>3. 影片中主角發生了哪些大事？</p> <p>二、生命故事、生命曲線</p> <p>(一)生命曲線說明</p> <p>1.時間軸：出生、學前、幼稚園、國小、國中…。(老師自行分區塊)</p> <p>2.上為好的經驗，下為壞的經驗。</p> <p>正向</p>  <p>負向</p> <p>(二)範例說明：教師自身例子或名人例子：例如林書豪生命故事(附件)。</p> <p>(三)學生完成自己生命曲線：發下 B4 紙張，請學生至少畫出 8 項重要事件。</p> <p>(四)回顧生命，觀察自己的生命曲線有甚麼新發現？</p> <p>1.比較常在你需要時伸出援手的人是誰？(朋友、家人)</p> <p>2.曾發生甚麼重大事件，讓你變得不一樣？</p> <p>5'</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、總結</p> <p>重新回顧自己的生命並品味，看見過去對自己的影響與幫助，甚麼人幫助了你、甚麼事情改變了你…等，同時也希望對未來開始有新的憧憬。人的生涯是一個連續的過程，理解自己的過去，找到生命中重要的人與事，都有助於自己對未來的抉擇。</p> <p>二、作業</p> <p>完成「我的生命故事」學習單並交給老師，下周將會再用到此生命曲線。</p>	<p>「我的生命故事」學習單</p>  <p>林書豪生命曲線(附件) 輕音樂</p> 
---	--



單元二	感恩啟航		
活動人數	30 人	活動時間	50 分鐘
活動目標	學習運用正向眼光及感恩的態度來面對生涯。		

<p>能力指標：</p> <p>綜 1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。</p> <p>綜 1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人的生命，並協助他人。</p> <p>綜 2-4-4 面對逆境能樂觀積極的解決問題。</p> <p>涯 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>涯 3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p>		
時間	活動步驟	備註、使用材料、回饋提示
5'	<p>壹、準備活動</p> <p>一、準備好學習單份數。</p> <p>二、熟悉簡報檔及相關影片內容。</p> <p>三、事先完成器材架設。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、連結上周課程：上周大家都回顧了自己過去的生命並完成了自己的生命曲線。</p> <p>二、生涯故事</p>	<p>學習單、我的生命故事</p> <p>學習單</p> <p>簡報、影片資料</p> <p>電腦、投影機</p>
20'	<p>(一)分享生涯故事：利用故事分享，過程中與學生互動和引導。例如：你有沒有這樣的經驗？如果是你的話，會怎樣和媽媽說？小男孩的感受會是甚麼？等。</p> <p>1.大家都穿新衣服，我只有哥哥的二手衣服穿。</p> <p>2.別人家庭生活都很好，零用錢也比我多。</p> <p>3.大家都有智慧型手機，我卻沒有。</p> <p>4.別人爸媽都很開放，我爸媽卻管很多。</p> <p>(二)討論分享：</p> <p>1.如果你是小男孩，你滿意這樣的生活嗎？</p> <p>2.請學生靜下心想想，滿意現在的生活嗎？</p>	<p>第二單元簡報</p>
10'	<p>三、感恩體悟</p> <p>(一)Nick Vujicic 的影片，引入感恩。</p> <p>1.從尼克的生命經驗引入。例如：你能想像沒手沒腳的生活嗎？如果你是他的話，你的生命會是怎麼樣？</p> <p>2.尼克：「當你只記掛著你想擁有或你所欠缺的，你便會忘記你所擁有的。」</p>	<p>Nick Vujicic 影片</p>

<p>10'</p> <p>5'</p>	<p>「生存只有幾個原則，首要學會感恩。」</p> <p>3. 讓同學體會到生活多一點感恩，就會少一點抱怨，多一點快樂。</p> <p>(二)情緒容量</p> <p>1. 每個人心中能容納的情緒容量是固定的，而要放哪些情緒進去取決於自己。</p> <p>2. 若不快樂占據了大部分，快樂就減少；反之若快樂占據了大部分，不快樂就減少。</p> <p>(三)感恩練習</p> <p>1. 培養正向的眼光，從小例子中練習正向。</p> <p>(1)這食物真的很難吃！</p> <p>(2)天啊！要背的書好多！</p> <p>(3)大人真的管很多！</p> <p>2. 生活中戴上感恩的眼鏡：發下我的生命故事學習單，請挑選三件生命事件，用正向、感恩的眼光重新看待，並寫於生命事件旁。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、作業：進行「我正向，我感恩」學習單說明，提醒學生每晚記錄生活中一件感恩的事情，持續一周。</p> <p>二、總結</p> <p>曾有調查研究顯示每天記錄一件感恩的事，生活快樂提高 25%！萬事起頭難，一開始總是不太容易，但持續培養與練習，就會變成自然而然的表現與看見感恩。當你越能夠保持正向的心理狀態，你就擁有更多的心理能量，將來面對各種問題或是重要的生涯抉擇時，也都能有所幫助。</p>	<p>單元一我的生命故事學習單</p> <p>「我正向，我感恩」學習單</p> 	
<p>單元三</p>	<p>感恩實踐</p>		
<p>活動人數</p>	<p>30 人</p>	<p>活動時間</p>	<p>50 分鐘</p>
<p>活動目標</p>	<p>引發感恩心情，並將感恩付諸行動。</p>		

<p>能力指標：</p> <p>綜 1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。</p> <p>綜 2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中的重要事務。</p> <p>涯 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>涯 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>涯 3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p>		
時間	活動步驟	備註、使用材料、回饋提示
5'	<p>壹、準備活動</p> <p>一、準備好學習單份數。</p> <p>二、熟悉簡報檔及相關影片內容。</p> <p>三、事先完成器材架設。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、回顧「我正向，我感恩」學習單</p> <p>(一)靜下心回顧、品味上周的感恩紀錄。</p> <p>(二)將現在的感觸、心情寫下。</p>	<p>學習單、作業簡報、影片資料</p> <p>電腦、投影機</p> <p>「我正向，我感恩」學習單</p>
20'	<p>二、「愛心樹」繪本</p> <p>(一)故事分享。</p> <p>(二)故事討論。</p> <p>1.樹在甚麼時候覺得好快樂？甚麼時候覺得好傷心？</p> <p>2.聽故事同時，你腦中有浮現甚麼畫面嗎？</p> <p>3.想想在生活中，你比較像是蘋果樹還是男孩？另一個又是誰？</p>	<p>第三單元簡報檔</p> <p>「愛心樹」繪本</p>
10'	<p>三、影片-「父母給孩子的一封信」。</p> <p>(一)片後引導：或許多數人覺得離自己很遠，但卻總有一天會發生在你我身邊。若發生後再惋惜、感嘆當初就已經來不及了。</p> <p>(二)回家對他們說「我愛你」，並將你心中的感恩表達出來。</p>	<p>影片「父母給孩子的一封信」</p>
10'	<p>四、感恩計劃書。</p> <p>(一)將繪本、影片連結至感恩計畫書。</p> <p>(二)流程與說明</p> <p>1.靜下心思考最近的生活。</p> <p>2.誰一直出現在你身邊？誰一直陪在你身</p>	<p>「感恩計劃書」學習單</p>



5'	<p>邊？</p> <p>3.完成感恩計劃書(附件三)：對象、為什麼選擇他、感恩時間、地點、方法…。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、總結：上周已經持續練習去看見生活中的感恩，今天讓同學設計感恩計畫，此周須要確實執行後記錄，下周與同學進行分享。</p> <p>二、規劃「感恩計畫書」就是一種學習問題解決能力的方式，這種能力在每個人未來的生活都很重要，當你學會了，以後會更有能力處理自己的生活與生涯問題。</p> <p>三、感恩計劃書執行完，訂於「感恩行動派」學習單並填寫完成。</p> <p>(一)感恩行動是照原計劃執行嗎？還是有甚麼改變呢？如果再次執行，有甚麼需要特別注意的嗎？</p> <p>(二)記得對方當時的表情、反應或心情嗎？有對你說甚麼嗎？</p> <p>(三)親自付出感恩行動，又看到對方的反應，感覺怎麼樣？開心、失望、生氣還是……？</p> <p>四、預告下周全班分享。</p>	 <p>附件四 感恩計劃書</p> <p>➢ 對象：</p> <p>➢ 為什麼選擇他：</p> <p>➢ 感恩時間、地點：</p> <p>➢ 感恩方法(具體、可行)：</p> <p>➢ 注意事項、事前準備：</p> <p>我將依此計劃書確實執行, Let's GO!</p> <p>「感恩行動派」學習單</p>  <p>附件五 「感恩行動派」學習單</p> <p>1. 感恩行動是照原計劃執行嗎？還是有甚麼改變呢？如果再次執行，有甚麼需要特別注意的嗎？</p> <p>2. 記得對方當時的表情、反應或心情嗎？有對你說甚麼嗎？</p> <p>3. 親自付出感恩行動，又看到對方的反應，感覺怎麼樣？開心、失望、生氣還是……？</p> <p>◎ 感恩行動派</p>
----	--	--

單元四	感恩高峰會		
活動人數	30 人	活動時間	50 分鐘
活動目標	學習運用正向眼光及感恩的態度來面對生涯。		

能力指標：

綜 1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人的生命，並協助他人。

綜 3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通合作，並負責完成份內工作。

涯 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。

涯 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。

時間	活動步驟	備註、使用材料、回饋提示
	<p>壹、準備活動</p> <p>一、準備好學習單份數。</p> <p>二、熟悉簡報檔及相關影片內容。</p> <p>三、事先完成器材架設。</p>	<p>學習單、作業簡報、影片資料</p> <p>電腦、投影機</p>

<p>10'</p> <p>15'</p> <p>15'</p>	<p>貳、發展活動</p> <p>一、了解大家的執行狀況、感受如何？</p> <p>二、小組分享：由小組內成員互相分享感恩計劃書執行狀況，成員若有問題可提出並給予回饋。</p> <p>三、班級回饋</p> <p>(一) 流程：</p> <p>1.桌面清空，並「感恩行動派」學習單至於桌面上。</p> <p>2.全班同學觀看他人的「感恩行動派」學習單。</p> <p>3.將個人對表單的回饋、感受寫於「回饋行動派」中。</p> <p>(二) 注意提醒</p> <p>4.回饋不能出現不雅、攻擊、傷害的字句。</p> <p>5.每個人至少回饋 3 個人，多回饋則多加分。</p> <p>(三) 看到大家的回饋，有甚麼想說或感受趕快寫下來！</p> <p>(四)回饋範例見簡報檔</p>	<p>第四單元簡報檔</p>
<p>10'</p>	<p>參、綜合活動</p> <p>一、「我感恩」故事分享。</p> <p>二、這幾節課從回顧自己的生命歷程，練習看見生命感恩、付出感恩行動、也學習理解、接受並回饋他人怎麼付出感恩的行動。</p> <p>三、國中畢業時每個人都必須進行初步的生涯決定，透過這次活動，老師希望同學們能累積對自我的認識與了解，而藉著「感恩」，除了增加自己的心理能量與提升問題解決力外，或許也能找到未來生涯的其它楷模或生涯貴人，做為日後自己生涯發展的引導者。</p> <p>四、當生涯中多了感恩，更練習表達出你的感恩。會發現生涯、生命中的快樂也 UP！UP！</p>	<p>「我感恩」故事</p>

#### 肆、教學成效(學生反應、教師省思與建議)

單元	教學成效(學生反應、教師省思與建議)
【單元一】 生命啟航	國中學生要完成自己的生命曲線，需要較長的時間說明與醞釀，不論是回顧自身的生命歷程、生命重要事件與製作等，因此教師需要更多的示範和引導。在示範部分，建議直接在黑板上執行，若以名人故事為舉例說明，學生可以一同提出或補充名人實例，感覺較有參與性。若用老師自身的生命故事分享，感覺滿足學生對老師的好奇心而專注，也因此易引起師生間生活對話。
【單元二】 感恩啟航	暖身活動的故事設計，原本其中一項是小時候想學各種才藝，卻遭父母拒絕，實施後與現在孩子的生活經驗不貼近，因此做修正把較現代的生活元素放入，如父母不買智慧型手機等，學生較感同身受。透過生活中常出現的「比較心態」，引出學生對於現況的不滿足再引導至正向、感恩，感覺學生可以理解也願意練習。但請學生練習每天記錄一件感恩的事情，部分學生覺得困難，甚至會想要把一周的觀察記錄一次完成，因此喪失了每天回顧生命與感恩的意義。也可能出現感謝身邊的大自然或感謝身體的各器官等各種紀錄，此部分雖看見學生的創意、但少見學生對每日生活的觀察、對人的感恩，而感到可惜。未來在舉例與說明過程中，將更強調要對「人」的感恩，不論師長、親朋好友等皆可。
【單元三】 感恩實踐	蘋果樹的故事學生的反應覺得幼稚、樹怎麼會說話等不合理現象，但也有許多同學能講出故事的隱喻，令他想到父母為自己付出且不求回報。回顧上週感恩紀錄，思考看誰常出現在自己身邊，請學生對他設計感恩計劃，並確實執行。完成此計畫書並不困難，但要確實執行時，很多不好意思、尷尬的狀態會出現，也看見學生不習慣表達感謝，因此要更多的鼓勵。另外部分同學易淪為作業繳交，而少了真心的感謝。
【單元四】 感恩高峰會	學生：「我寫卡片送花給媽媽當驚喜，她哭了…，我好不知所措，但她跟我說謝謝也說她很愛我！」學生能獲得這樣的經驗深刻、可貴！另外，學生小組分享、全班回饋感恩執行成果時，教師須下去多巡視，給與無法分享討論的組別引導，而氣氛熱鬧活潑的組別也須適時降溫。學生不習慣回饋，需要更多的引導、示範，以達到正向回饋的目的，也須避免有不雅字眼出現。同時可透過增強促使學生回饋(如：至少須給三人回饋、多回饋一人多一分)。覺得一開始有彘扭，但有機會看同學的成果及給予回饋，整體的氣氛滿令人欣慰。
課程實施感想	「感恩」是現今學生須學習與體會，也是生活、生涯的態度。執行過程

學生會覺得麻煩、彆扭，經一步步引導至確實執行，看見許多學生從中得到新的生命經驗：一為發現感恩不難，只要願意去表達，別人的反應與歡喜更增進彼此的關係。二為看見自己也有能力為他人付出，而肯定自我。

學生省思與感恩的習慣需要被培養和重視，在執行中對部分學生的成果感到失望，但更從學習單及回饋中，看見此課程在多數學生心中埋下的種子，也更加確信學習「感恩」是學生所需要的！

### 伍、實施照片與學生成果



故事引導致生活連結

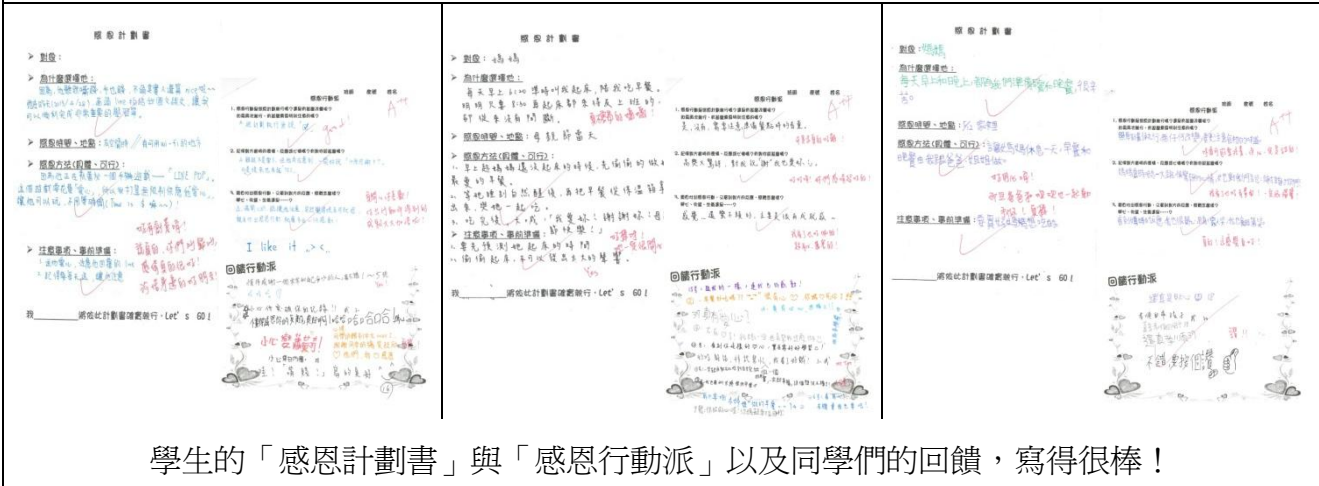
感恩紀錄啟航

班級回饋行動派

回饋同學中...



「我正向，我感恩」  
學習單



學生的「感恩計劃書」與「感恩行動派」以及同學們的回饋，寫得很棒！

### 陸、參考資料：

- (一) Martin E. P. Seligman (2009)。真實的快樂(洪蘭)。台北市：遠流。
- (二) Martin E. P. Seligman (2012)。邁向圓滿：掌握幸福的科學方法&練習計畫(洪蘭)。台北市：遠流。
- (三) 陳學志、吳相儀、徐芝君、陳馨怡 (2008)。揮灑正向的生活素養彩虹：涵養學生的感




恩與樂觀情緒。教師天地，157 期，19-27。

(四)張明敏、龔靖淳、簡文英、林宏茂。高中生涯規劃課本。台中：智業。

(五)謝爾·希爾弗斯坦(Shel Silverstein)著，鄭小芸譯(1995)。愛心樹。臺北:星月書房。

## 柒、附錄：

### 一、單元簡報檔案

第二單元	
第三單元	
第四單元	

### 二、網路資源：

(一)未知。蘋果樹。取自：

[http://tw.search.yahoo.com/r/\\_ylt=A8tUwYYnh5lRhAEAbItr1gt.;\\_ylu=X3oDMTBybHBsYjY1BHNlYwNzcgRwb3MDOQRjb2xvA3R3MQR2dGlkAw--/SIG=12alr5grn/EXP=1369044903/\\*\\*http%3a//www.skjhs.ntct.edu.tw/~school05/10/ppt/1649.ppt](http://tw.search.yahoo.com/r/_ylt=A8tUwYYnh5lRhAEAbItr1gt.;_ylu=X3oDMTBybHBsYjY1BHNlYwNzcgRwb3MDOQRjb2xvA3R3MQR2dGlkAw--/SIG=12alr5grn/EXP=1369044903/**http%3a//www.skjhs.ntct.edu.tw/~school05/10/ppt/1649.ppt)

(二)幾米。我感恩。取自：

[http://tw.search.yahoo.com/r/\\_ylt=A8tUwYvIgzIR4lUA0Pdr1gt.;\\_ylu=X3oDMTBydHRwdTc5BHNlYwNzcgRwb3MDOARjb2xvA3R3MQR2dGlkAw--/SIG=144iuu71t/EXP=1369043528/\\*\\*http%3a//eda.ee.ntu.edu.tw/~yellowfish/funny\\_email/download.php%3fcategory=wisdom%26filename=I%2520appreciate.pps](http://tw.search.yahoo.com/r/_ylt=A8tUwYvIgzIR4lUA0Pdr1gt.;_ylu=X3oDMTBydHRwdTc5BHNlYwNzcgRwb3MDOARjb2xvA3R3MQR2dGlkAw--/SIG=144iuu71t/EXP=1369043528/**http%3a//eda.ee.ntu.edu.tw/~yellowfish/funny_email/download.php%3fcategory=wisdom%26filename=I%2520appreciate.pps)

三、影音短片：「人的一生\_日本動畫」、「撼動全球人心的生命勇士 Nick Vujicic」、「一封給孩子的信」(資料來源：YOUTUBE 網站)。

四、學習單：「我的生命故事」、「我正向，我感恩」、「感恩計劃書」、「感恩行動派」。