

(附件四)

## 臺北市公私立國民中學 102 年度生涯發展教育

### 課程及活動教案設計徵件

校名：北市大同高中(國中部) 姓名：王禹智、周明蓓

一、課程主題：「感恩行動派」—感恩讓生涯更快樂。

二、生涯教育主題：自我覺察與探索/生涯規劃

三、參加類別：單元主題課程類

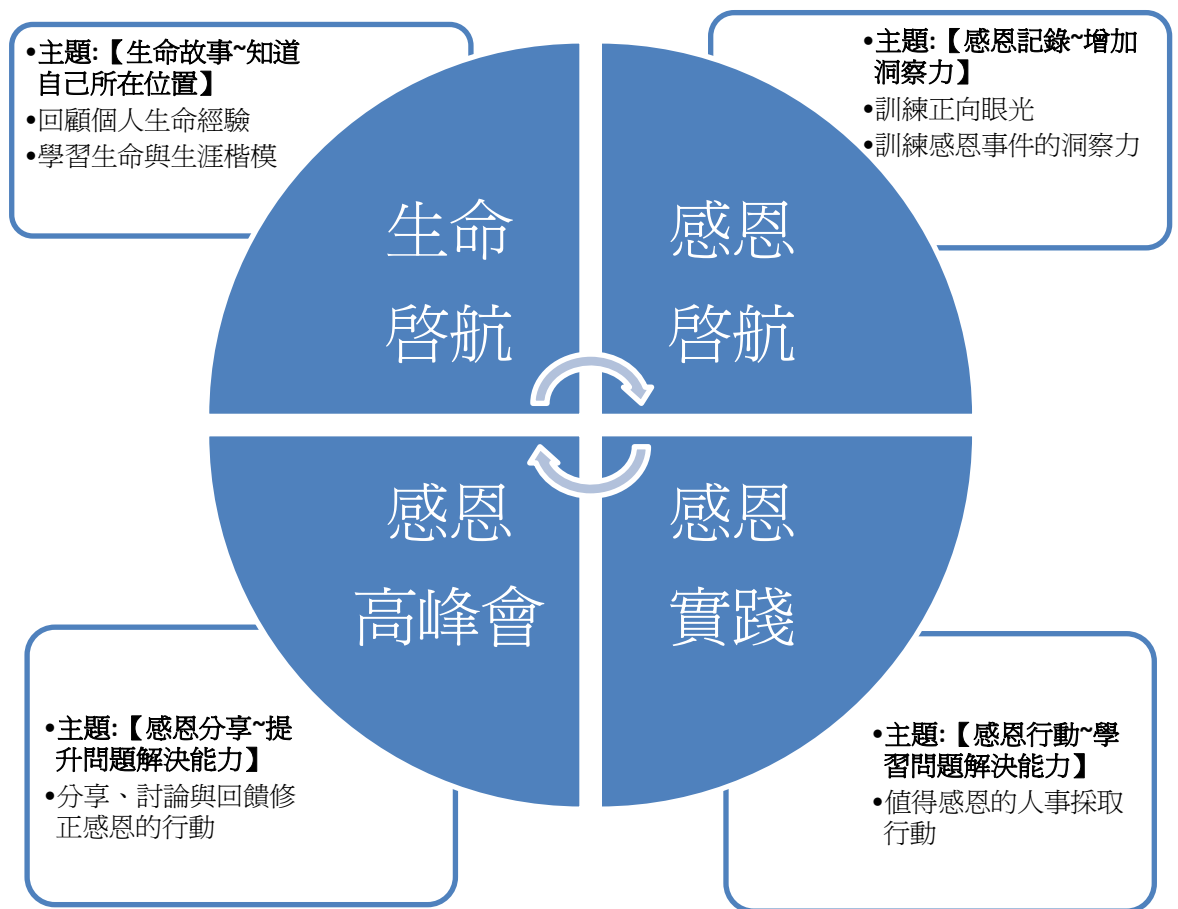
四、主要概念及設計理念：

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：



## 五、課程架構：

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

## 六、活動設計：

### 活動設計一、「生命啟航」

1、活動名稱：生命啟航

2、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。

3、活動人數：30 人

4、活動時間：50 分鐘

5、活動內容：


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。

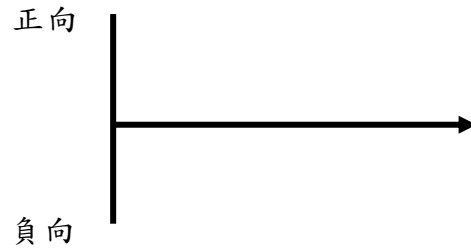
涯 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。

| 時間  | 活動步驟  | 備註、使用材料、回饋提示   |
|-----|---|--|
| 10' | <p>壹、 準備活動</p> <p>一、 閱讀生涯、感恩相關資料。</p> <p>二、 熟悉教案內容、簡報及相關影音檔，並事先架設完畢。</p> <p>三、 分組：各組約 5-6 人，共六組。</p> <p>貳、 發展活動</p> <p>一、 人的一</p> <p>（一） 「人的一」影片播放</p> <p>（二） 討論並連結到生命故事。</p> <p>1. 人的一有多長？</p> <p>2. 影片中出現了哪些角色？</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>簡報、影片資料、<br/>電腦、投影機</p> <p>影片：「人的一」</p>  |

35'

(一)生命曲線說明

1. 時間軸：出生、學前、幼稚園、國小、國中…。(老師自行分區塊)
2. 上為好的經驗，下為壞的經驗。



(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(附件二)。

(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。

(四)回顧生命，觀察自己的生命曲線有甚麼新發現？

1. 比較常在你需要時伸出援手的人是誰？(朋友、家人)
2. 曾發生甚麼重大事件，讓你變得不一樣？

參、綜合活動

5'

一、總結

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

空白曲線圖(附件一)  
林書豪生命曲線(附件二)



輕音樂

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>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「生命曲線」學習單並交給老師，下周將會再用到此生命曲線。</p> |  |
|--|---|--|

## 活動設計二、「感恩啟航」

- 1、活動名稱：感恩啟航
- 2、活動目標：學習運用正向眼光及感恩的態度來面對生涯。
- 3、活動人數 30 人
- 4、活動時間：50 分鐘
- 5、活動內容：

| <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</p> | <p>學習單、生命曲線作業</p> <p>簡報、影片資料</p> <p>電腦、投影機</p> |

|            |   |  |
|------------|---|--|
| <p>20'</p> | <p>的生命曲線。</p> <p>二、生涯故事</p> <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大家都穿新衣服，我只有哥哥的二手衣服穿。</li> <li>2. 別人家庭生活都很好，零用錢也比我多。</li> <li>3. 大家都有智慧型手機，我卻沒有。</li> <li>4. 別人爸媽都很開放，我爸媽卻管很多。</li> </ol> <p>(二)討論分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如果你是小男孩，你滿意這樣的生活嗎？</li> <li>2. 請學生靜下心想想，滿意現在的生活嗎？</li> </ol> | <p>第二單元簡報</p>             |
| <p>10'</p> | <p>三、感恩體悟</p> <p>(一)Nick Vujicic 的影片，引入感恩。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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？</li> </ol>   | <p>Nick Vujicic 影片</p>  |

|     |   |                       |
|-----|---|-----------------------|
| 10' | <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>「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：發下生命曲線學習單，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> | 生命曲線學習單               |
| 5'  | <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</p>   | 「我正向，我感恩」學習單<br>(附件三) |



生活中一件感恩的事情，持續一周。

## 二、總結

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。



### 活動設計三、「感恩實踐」

- 1、活動名稱：感恩實踐
- 2、活動目標：引發感恩心情，並將感恩付諸行動。
- 3、活動人數：30 人
- 4、活動時間：50 分鐘
- 5、活動內容：

| 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 2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中的重要事務。        |   |   |
| 綜 2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活的能力。 |   |   |
| 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。          |   |   |
| 涯 3-3-5 發展規劃生涯的能力。                |   |   |
| 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>學習單、作業</p> <p>簡報、影片資料</p> <p>電腦、投影機</p>        |
| 20'                               | <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>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？</p> | <p>「我正向，我感恩」學習單</p> <p>第三單元簡報檔</p> <p>「愛心樹」繪本</p> |

|            |   |                        |
|------------|---|------------------------|
| <p>10'</p> | <p>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>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>   |
| <p>10'</p> | <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？誰一直陪在你身邊？</p> <p>3. 完成感恩計畫書(附件三)：對象、為什麼選擇他、感恩時間、地點、方法…。</p>   | <p>「感恩計畫書」學習單(附件四)</p> |
| <p>5'</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</p>  | <p>「感恩行動派」學習單(附件五)</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>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、感恩計畫書執行完，訂於「感恩行動派」學習單並填寫完成。</p> <p>四、預告下周全班分享。</p> |  |
|--|--|--|

#### 活動設計四、「感恩高峰會」

1、活動名稱：感恩高峰會

2、活動目標：學習運用正向眼光及感恩的態度來面對生涯。

3、活動人數 30 人

4、活動時間：50 分鐘

5、活動內容：

| <p>能力指標：</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 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。</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                         |
|  | <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<br/>簡報、影片資料<br/>電腦、投影機</p> |
| 10'  | <p>貳、發展活動</p> <p>一、 了解大家的執行狀況、感受如何？</p>                                       |                                      |
| 15'  | <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>第四單元簡報檔</p>                       |
| 15'  | <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</p>                        |                                      |

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 10' | <p>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>1. 回饋不能出現不雅、攻擊、傷害的字句。</p> <p>2. 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>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<br/>出你的感恩。會發現生涯、生命<br/>中的快樂也 UP ! UP !</p> |  |
|--|---|--|

## 七、學習評量：

- (一) 個人參與。
- (二) 學習單。
- (三) 感恩紀錄與行動。
- (四) 小組分享、班級回饋。
- (五) 回饋與反思。

## 八、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) 林幸台、林恭煌、許永昌(2001)。生涯規劃。臺北：三民。
- (四) 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。
- (五) 張明敏、龔靖淳、簡文英、林宏茂。高中生涯規劃課本。台中：智業。
- (六) 謝爾·希爾弗斯坦(Shel Silverstein)著，鄭小芸譯(1995)。愛心樹。臺北：星月書房。

## 九、附錄：

- (一) 附件共 8 份：
  - 1. 生命曲線空白學習單。
  - 2. 林書豪生命曲線範例。
  - 3. 我感恩，我正向學習單。
  - 4. 感恩計劃書學習單。
  - 5. 感恩行動派學習單。



6. 第二單元簡報檔。

7. 第三單元簡報檔。

8. 第四單元簡報檔。

(二) 使用媒材及相關影片資源

1. 人的一生活 <https://www.youtube.com/watch?v=g9u-0LJmjHs>

2. 生命勇士 Nick Vujicic

<https://www.youtube.com/watch?v=7kB6HmPgD2A>

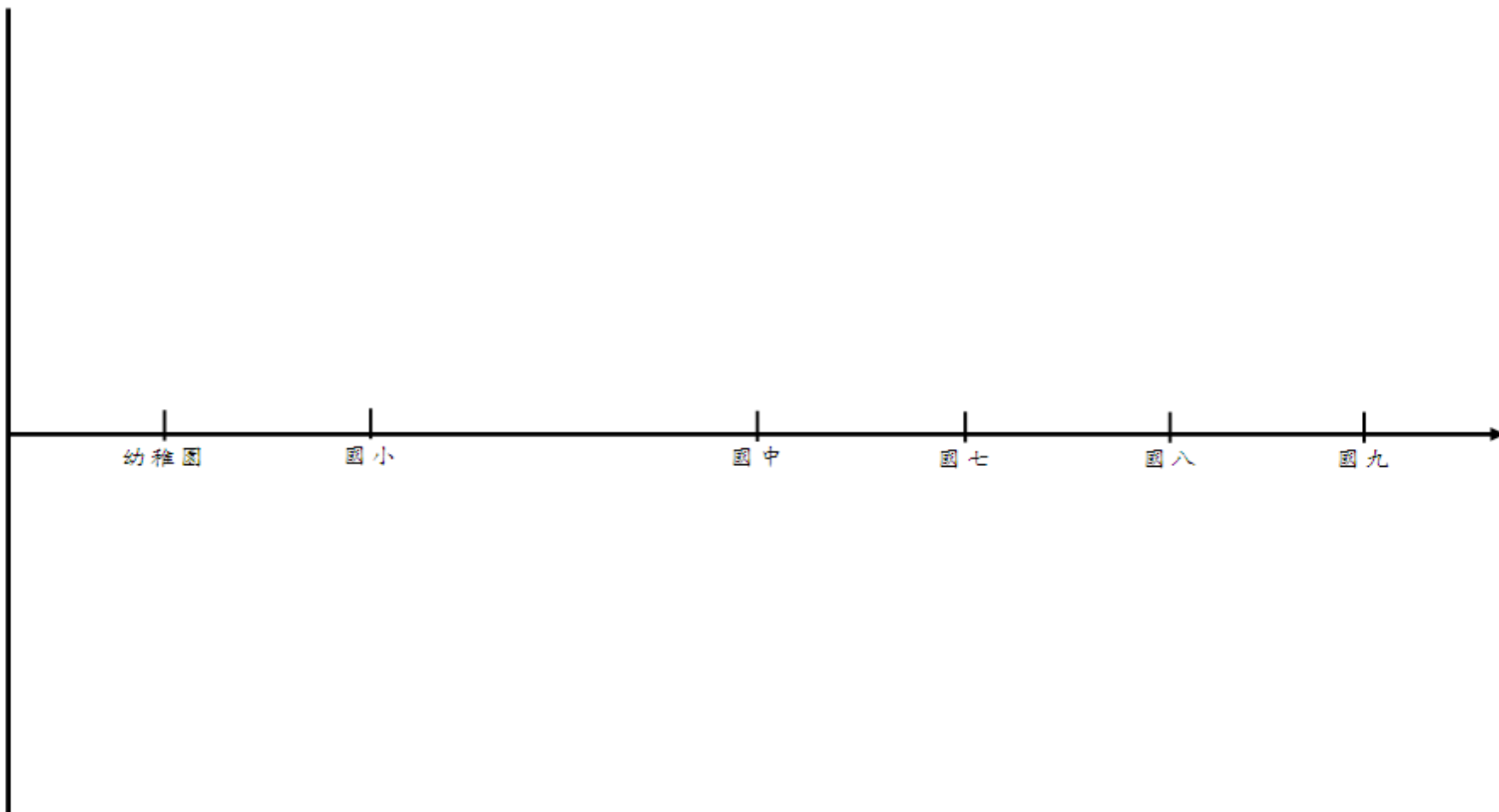
3. 一封給孩子的信 <https://www.youtube.com/watch?v=iXKifjGeUDY>

(三) 其他相關資料：教學實況簡報檔。

十、附件：

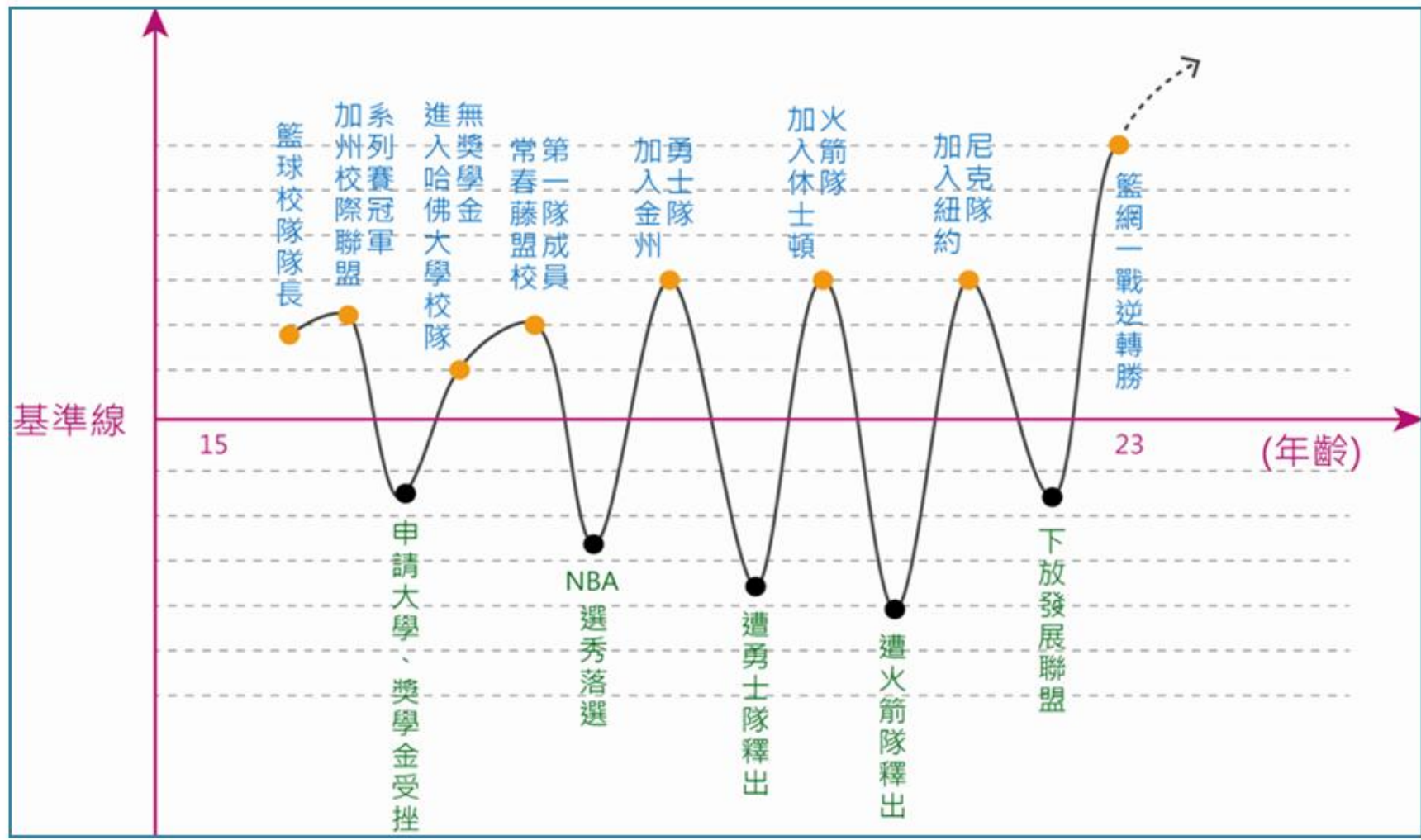
附件一

正向



負向

### 林書豪生命故事



## 我正向、我感恩



➤ 說明：

1. 每天晚上花個 5-10 分鐘靜下心，想想今天發生的事情…。
2. 選一件今天生活中，讓你有感觸、感恩的事情記錄下來。
3. 記得每天紀錄感恩，至少持續一周喔！

➤ 感恩紀錄：

| 日期 | 我感恩… |
|----|------|
|    |      |
|    |      |
|    |      |
|    |      |
|    |      |
|    |      |
|    |      |
|    |      |

我發現、我覺得……



## 感恩計劃書

- 對象：
- 為什麼選擇他：
- 感恩時間、地點：
- 感恩方法(具體、可行)：
- 注意事項、事前準備：

我將依此計劃書確實執行，Let's GO!

## 感恩計劃書

- 對象：
- 為什麼選擇他：
- 感恩時間、地點：
- 感恩方法(具體、可行)：
- 注意事項、事前準備：

我將依此計劃書確實執行，Let's GO!

## 感恩行動派

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？
  
2. 記得對方當時的表情、反應或心情嗎？有對你說甚麼嗎？
  
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……？

## 回饋行動派

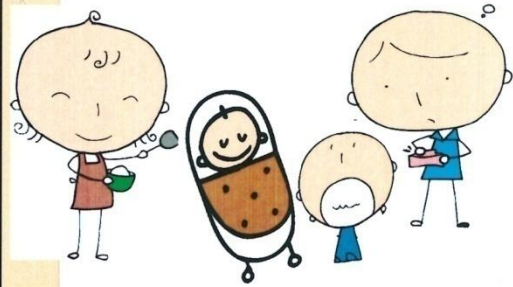


附件六

人的一生到底有多長？



有一天，一個小男孩誕生到這個世界上。



父母在菜市場工作，每個客人都好喜歡這小男孩，在好多人好多人的關心下一天天長大。



國小時，每周便服日看同學都穿新衣服，而我...只能穿哥哥的舊衣服

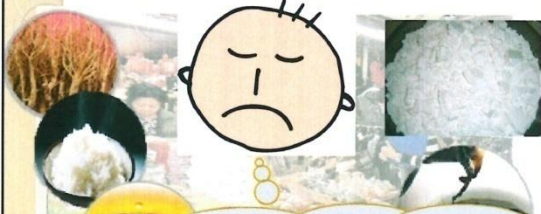


為什麼別人都穿新衣服，我只能穿哥哥舊的，我也要買新的衣服！

哥哥的衣服還能穿阿，你穿哥哥的衣服一樣很好看！

為什麼哥哥都是新衣服，我只能穿他穿過的，爸媽真的很不公平！！

國中時，同學的爸媽都穿西裝打領帶、洋裝，好帥、好美！生活都好好喔！而我的爸媽.....



同學生活都好棒喔...不用做家事。零用錢比我多，他要甚麼就有甚麼！我要換爸媽啦!!!

時代越來越智慧了！每個人都低頭在滑手機，我...好羨慕...阿！



媽！我也要買新手機啦！每個人都可以滑滑滑，我也要!!!

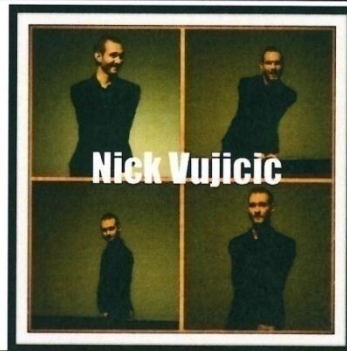
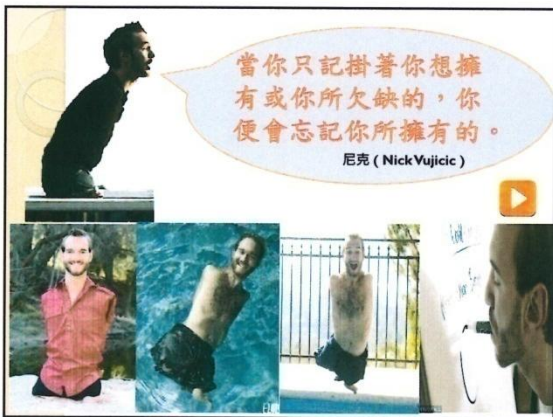
不行！！那個很貴、浪費錢、又傷眼睛...你已經近視了！不要吵了！

為什麼別人都可以有智慧型手機，我要甚麼都不行！！爸媽真的很討厭!!!

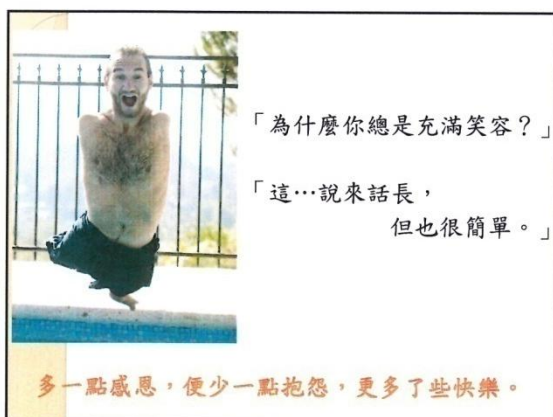


## 如果你是故事中的小男孩...

- 你“滿意”這樣的生活嗎？



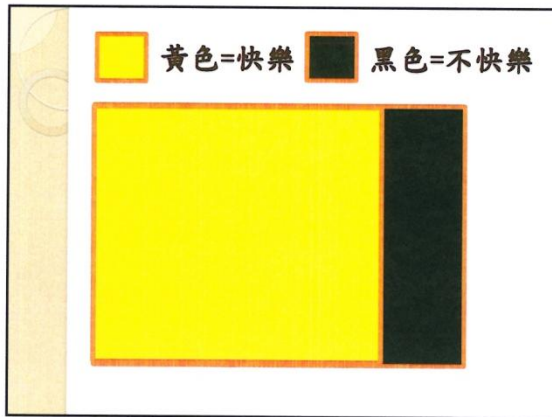
生存只有有幾個原則，首要學會感恩。



## 情緒容量

容量固定，  
決定在你。





### 感恩第一步

- 培養**正向**的眼光  
這食物真的好難吃  
要背好多的東西  
大人真的管好多
- 感謝
- 在生活中戴上感恩的眼鏡

### 感恩練習題

- 將上周生命歷程拿出。
- 從中挑出3件生命事件。
- 戴上感恩的眼鏡，有甚麼正向、感恩的地方。
- 寫在生命事件旁。

### 「我正向，我感恩」學習單

1. 每天晚上5-10分鐘靜下心。
2. 想想今天發生的事情...
3. 挑一件生活中感恩的事情記錄下來。  
謝謝000，在我差點滑倒時扶了我一把。  
謝謝自己的努力，讓我國文有好成績。  
謝謝媽媽，忙完一天還陪我讀書寫功課。
4. 每天紀錄感恩，持續一周。
5. 請訂在連絡本上！完成後下周帶來！

每天記錄一件感恩的事，生活快樂提高25%！！

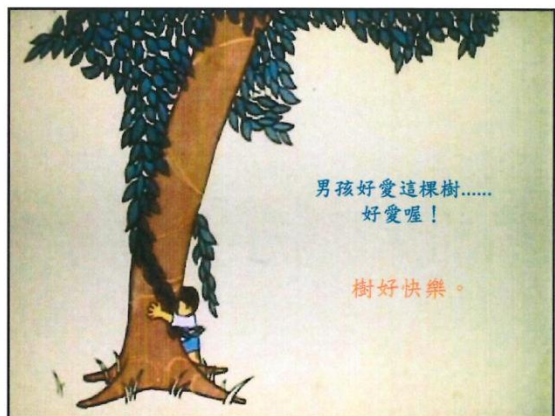
# 感恩。第二彈

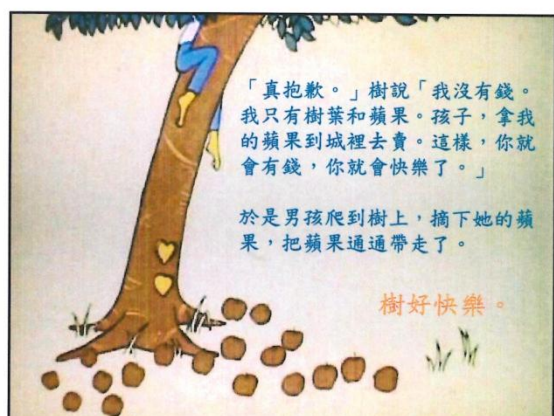
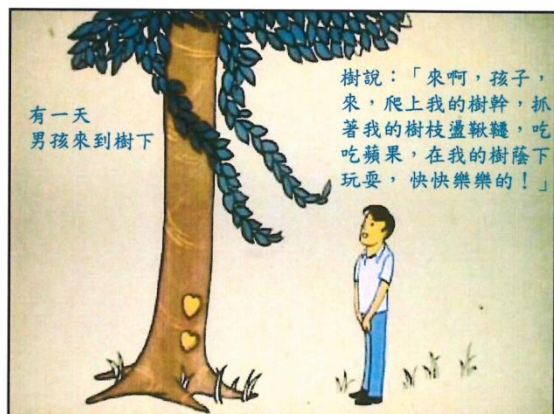
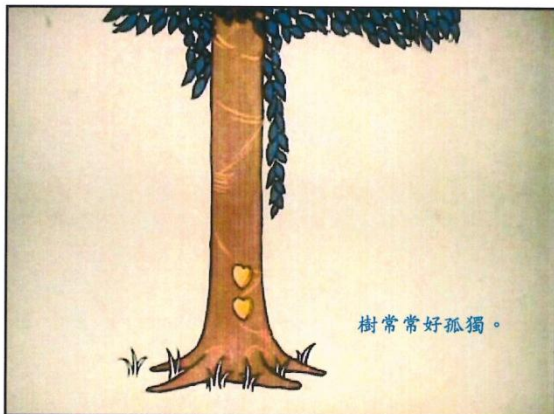
## 我正向，我感恩

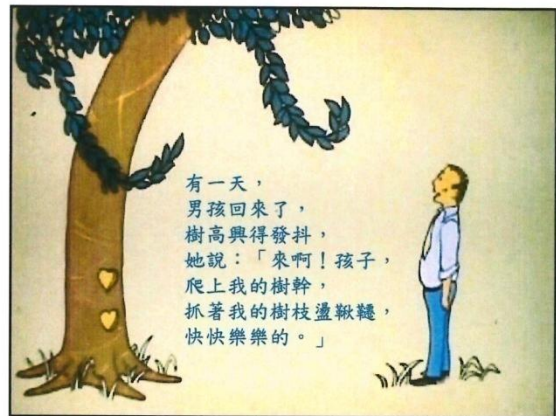
- ✦ 靜下心看看上周紀錄的感恩事件。
- ✦ 看完的心情是甚麼？  
會心一笑？心甜甜的？還是…？
- ✦ 記得你現在的感覺，請寫下……。

每天記錄一件感恩的事，生活快樂提高25%！！













✦ 從這蘋果樹故事中，你有甚麼感覺？  
✦ 樹在甚麼時候覺得好快樂？甚麼時候覺得好傷心？  
✦ 聽故事同時，你腦中有浮現甚麼畫面嗎？  
✦ 在生活中，你比較像是蘋果樹還是男孩？另一個又是誰？

再來看部影片吧！



父母給孩子的一封信。

### 感恩計畫書

- ✦ 靜下心想想看這陣子的生活。
- ✦ 誰？總是陪在你身邊？默默地為你付出？
- ✦ 表達感恩、感謝
  
- ✦ 對象(家人、朋友、老師…)
- ✦ 怎麼做(平淡表示心意、驚喜)
- ✦ 有甚麼注意事項會讓計畫更順利

### 下周。感恩高峰會

- ✦ 「感恩計畫書」確實執行後，並完成「感恩行動派」學習單。
- ✦ 將感恩計畫書訂於感恩行動派左上角
- ✦ 附上照片或成品，更加分喔！
- ✦ 下周將「感恩行動派」學習單帶來。
- ✦ 分享與回饋。





