

生命教育議題融入綜合活動領域-輔導活動科課程示例

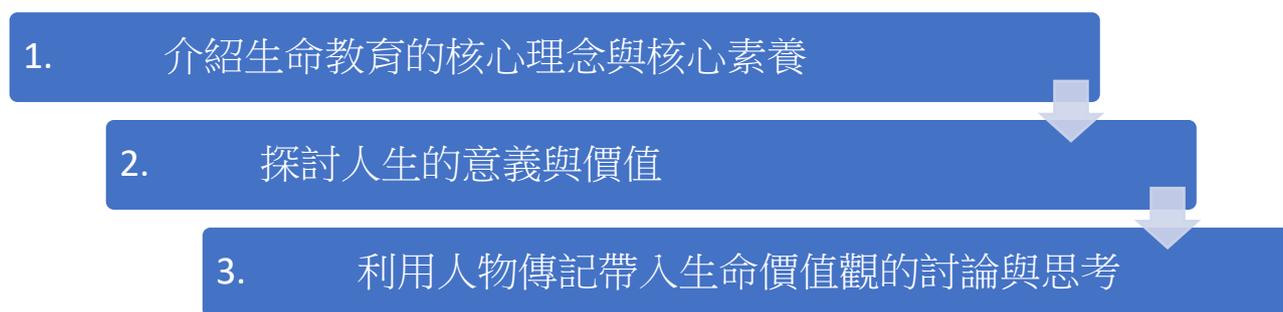
「生命的旅程」

一、內容說明

(一)設計理念：

1. 引導學生覺察生命的核心問題，認識生命教育的精神與目的，檢視自己在生命教育各向度的表現，更期望學生透過分享營造共融課程氛圍。
2. 引導學生回顧過去的生活，統整重要、印象深刻的經歷、看見自己的獨特之處，學習自我肯定。
3. 對過去的自己道愛、道謝、道歉、道別，透過自我對話，覺察自我在生理、心理及靈性照顧的不足與努力之處，作為生命成長的養分與基石。
4. 鼓勵學生通過人物傳記理解生命的價值觀，了解生命的有限與可貴，把握當下說出夢想，激發追尋夢想的勇氣。
5. 利用著名生命治癒動畫「葬送的芙莉蓮」的經典名句作為引言，引導學生思考。

(二)單元架構圖：



(三)單元內容：

領域/科目	綜合活動領域/輔導活動科 自我與生涯發展活動	設計者	張世旻、陳啟聞
實施年級	<input type="checkbox"/> 第一學習階段 年級 <input type="checkbox"/> 第二學習階段 年級 <input type="checkbox"/> 第三學習階段 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 第四學習階段國中三年級 <input type="checkbox"/> 第五學習階段 年級	教學節數	三節課
實施類別	<input checked="" type="checkbox"/> 單一領域融入 <input type="checkbox"/> 跨領域融入 (__ 領域) <input type="checkbox"/> 跨科融入 <input type="checkbox"/> 跨議題融入	實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> 領域/科目 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間
單元名稱	生命的旅程		
設計依據			
核心	總綱	面向：A 自主行動。	

作)。

2. 高興與低潮的經驗，哪一個最令你印象深刻，為什麼？

★正式課程發展活動：「你是獨一無二的」

1. 覺察自己的獨特故事活動規則：每個人輪流上台說出自己獨特的經驗，若全班沒有人有此經驗，所有人都須給他點數。
2. 老師示範：我沒有學過音樂，卻因為常陪伴母親去聽音樂會，而被國家樂團詢問是否可以接受訪問，上了「樂覽」雜誌。
3. 每個人需專心聆聽，給予尊重及信任。有相同的經驗者，可以有重複上台直到找到獨特之處的機會。
4. 進行活動
5. 引導反思：你認為自己獨特嗎？為什麼？但同學也要理解到「與眾不同」、「不可取代性」不一定等於自我價值所在之處，日常生活的平安也是非常重要的價值。

★結語：珍惜我所有

每個人每一天所經歷的都不同，我們的生活看似每天都一樣，透過剛剛的分享，每個人的生命其實都各有特別、無可取代之處，只是我們很少把它說出來，也不太知道原來自己如此特別、沒有人可以取代。也許別人很少給我們肯定、鼓勵，我們都能練習看見、肯定自己的生命的無可取代。

20 分鐘

5 分鐘

<p>活動二(第二節)：四道彩虹 <u>「沿著當初走過的旅途，縱使你的身影已經不在，我相信一定能找到你留下的痕跡」</u></p> <p>★正式課程暖身活動：我的行李箱</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 畢業，代表一個階段的結束，以及即將進入下一段新生活的開始，旅行以前，人都會整理行李，現在我想邀請各位，在邁向新生活的階段中，幫自己整理過去三年的成長歷程。 2. 你曾經跟自己對話過嗎？如果要對過去的自己道愛、道歉、道謝、道別，你會說些甚麼？ 	10 分鐘	彩虹信件 (附件二)
<p>★正式課程發展活動：四道彩虹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 活動說明 <ul style="list-style-type: none"> ● 道謝：謝謝自己過去的努力，過去我做了甚麼？成就了現在的我？<u>「你至今為止累積的一切不會背叛你」</u>。 ● 道歉：我有沒有照顧、管理好自己的身體健康？哪裡沒做好？哪部分做得很好？<u>「感到恐懼並不是壞事，是這份恐懼支持我走到今天」</u>。 ● 道愛：我有沒有疼惜自己、珍惜自己有的獨特價值？我知道自己哪裡很可愛、值得被愛嗎？<u>「就算職業不是戰士，努力過的人都是戰士」</u>。 ● 道別：如果要跟以前的自己道別，你會怎麼說？你想告別甚麼樣的自己？期許自己再與自己相見的未來時，會有甚麼改變及發展？<u>「你的勇氣或許會被吹散，但我會帶著關於你的記憶，走向未來」</u>。 <ol style="list-style-type: none"> 2. 教師分享自己寫給自己的彩虹信 3. 同學寫彩虹信件給自己（播放輕音樂）寫完以後將信件裝進信封袋裡 <p>★結語：送給自己的禮物<u>「需要的只是決心而已，拼命累積的東西絕對不會背叛自己」</u>。</p> <p>書寫的過程中有沒有發現自己對不起的人、事、物？有沒有想感謝的人卻錯過了？人生把握活著的當下，如果有遺憾，就努力把握現在彌補、修正，讓每天的我都能超越昨天的我。所寫的內容都將成為你很重要的成長養分，祝福各位整理好行李箱，都能踏實的往未來前進。</p>	35 分鐘	
	5 分鐘	

<p>活動三(第三節)：我的生命意義 <u>「活著這件事就是要被人熟知並記住」</u></p> <p>★正式課程暖身活動：生命 CP 值最大化</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放「蒼蠅一分鐘的生命」影片 https://www.youtube.com/watch?v=ek5ywVdKVjg 2. 反思： <ul style="list-style-type: none"> ● 請同學指出影片中的蒼蠅，一輩子有哪些清單內容？ ● 如果將一生的精力設定為 100%，這隻蒼蠅花了多少比例的精力，實現了那些價值？請排出前五名。 ● 如何善用自己有限的生命長度，獲得最富饒的生命品質？你有屬於自己的人生清單嗎？請列出最重要的五大項，並說明完成了哪些價值？ 	<p>10 分鐘</p>	<p>人生清單(附件三) 各組分享</p>
<p>★正式課程發展活動：實現夢想的勇氣<u>「如果是勇者欣梅爾的話，他一定也會這麼做的。」</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使用人物傳記引導學生討論生命價值觀，思考人生的意義。 <ul style="list-style-type: none"> ● 引題：播放一段關於馬拉拉的簡短紀錄片或訪談視頻。 https://www.youtube.com/watch?v=PHyt2OQfmUU <p style="text-align: center;">(附件四)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 小組討論 <p>將學生分成小組，討論以下問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 馬拉拉的勇氣從何而來？ ● 她的奮鬥對她個人和世界有什麼意義？ ● 如果你是馬拉拉，你會做出同樣的選擇嗎？為什麼？ <ol style="list-style-type: none"> 3. 學生進行反思和分享，表達對人生真實意義的理解 4. 全班分享 <ul style="list-style-type: none"> ● 每組派一名代表分享討論結果，並進行班級討論。 <p>★結語：我們都會面臨生命終結的那一刻，該如何「生」與「死」，正因為人生短暫，延長壽命是我們最該追求的價值嗎？其實，最重要的是，生命的價值不在長短上，如何善用有限的生命，獲得最豐饒的生命品質，活出真正精采的人生喔。</p>	<p>35 分鐘</p>	
	<p>5 分鐘</p>	

--	--	--

二、教學提醒(或省思)

- (一)課前先進行分組並規劃小組座位，每組約六人。
- (二)當我們意識到生命的有限性，才能正視自己的人生清單，書寫的人生清單，可能更需要多點沉澱與淬鍊，建議老師可以多點時間讓學生去思考，不用急於像寫作業般，快速完成學習單的結果，老師也可以適當加入諸多典範人物，如霍金、德雷莎修女的人生故事，將使得教學內容更加豐富。
- (三)「**活著這件事就是要被人熟知並記住**」這句台詞是要提醒學生勇敢積極面對生命，對於自己的想法要努力去實現，但建議老師引導同學時，要注意提醒同學，被記住不代表自己的生命就因此有價值，以免學生誤把電影周處除三害的主角陳桂林想法作為自己人生典範。
- (四)完成「願望清單」學習單後，教師可引導學生進一步思考，那些願望清單是學生自己留的？或是你的長輩的？我們該完成「誰」的願望清單？而願望清單只需要完成自己想做的就好了嗎？
- (五)因本教案的教學內容涉及人生意義的探問，建議老師要機警地察覺，是否有學生深深認為，人生無意義、人生了無生趣、人生不如死了算了等等，此時應該進一步加以輔導或了解，以免對於人生探問的過程，卻引發不適當的詮釋與理解。

三、附錄(課程所需學習單或作業)

- 附錄一：動畫「葬送的芙莉蓮」介紹
- 附錄二：學習單—四道彩虹
- 附錄三：學習單—人生清單表
- 附錄四：馬拉拉的生平背景

四、參考資料

(一)書籍

你想活出怎樣的人生？

(二)網站

1. 蒼蠅一分鐘的生命：<https://www.youtube.com/watch?v=ek5ywVdKVjg>
2. 馬拉拉短片：<https://www.youtube.com/watch?v=PHyt2OQfmUU>

附錄一：動畫「葬送的芙莉蓮」介紹

故事概要

故事背景設定於存在著魔法與奇幻生物的虛構世界，講述勇者一行人打倒魔王之後，勇者一行人中精靈魔法使芙莉蓮的故事。

人類族的勇者欣梅爾、矮人族的戰士艾冉、人類族的僧侶海塔、精靈族的魔法使芙莉蓮，結束長達十年的冒險旅程，打倒魔王作為英雄凱旋歸來，並接受國王表揚。當夜他們剛好遇上五十年一遇的流星雨，四人相約五十年後再度相聚觀看難得一見的流星雨。五十年對長壽的芙莉蓮來說一瞬而過，但在她想到要回王都履約的時候，發現依約再會的昔日冒險夥伴全都已經老去，在欣賞流星雨過後，勇者欣梅爾便壽終正寢。他的逝世讓芙莉蓮感到懊悔沒有趁他活著的時候更了解他，也讓一直對「馬上就會死掉的」人類漫不關心的芙莉蓮開始想要更了解人類的感情，從此踏上自我救贖之旅。

按照芙莉蓮的師傅——人類大魔法使弗蘭梅千年前留下的指引，芙莉蓮與海塔託孤的魔法使費倫、艾冉的徒弟修塔爾克三人一起出發，重歷當年勇者一行征伐魔王的路線，要在恰巧位於大陸最北方魔王城遺址的靈魂長眠之地尋找欣梅爾的魂魄，說出數十年前未能說完的話語。

登場角色介紹

芙莉蓮（フリーレン，Frieren）

本作主角。過去是勇者一行人的精靈大魔法使。白髮綠眼的少女、已經存活上千年。因為替人類研究解析「殺人魔法」而做出巨大貢獻，並且葬送過最多數量魔族性命，因此被魔族稱為「葬送的芙莉蓮」。後受勇者欣梅爾的邀約加入其冒險隊伍，展開為期十年的討伐魔王冒險，最後並肩作戰成功討伐魔王而完成偉業。在欣梅爾葬禮上才懊悔自己明知人類壽命短暫卻無端浪費 50 年，懊悔自己從未利用那段時光多加了解有關欣梅爾的事情，以此悔恨為契機，她展開了解人類的自我救贖之旅。

費倫（フェルン，Fern）

人類魔法使，9 歲→19 歲，頭髮和雙瞳皆為紫色的少女。因為戰爭失去雙親而成為孤兒，被海塔收養照顧，被海塔託付給芙莉蓮照顧並學習魔法，後來成為芙莉蓮的弟子，擁有出眾的魔法天賦與學習能力。平常個性溫和穩重，對誰都用敬語相稱，在隊伍中經常擔任照顧者的角色。但說話有時相當不留情面，對缺乏自我管理能力的尤甚，一旦生氣就會陷入

冷戰狀態。

修塔爾克（シュタルク，Stark）

人類戰士，17歲→19歲，單純善良、富責任感的紅髮紅瞳少年。因為家鄉被魔族襲擊時，在兄長修特爾茲掩護下逃走，作為唯一倖存者而相當自責且自卑，而後成為艾冉的弟子，在艾冉的訓練下擁有能劈開山壁的斬擊、超結實的肉體和極快的恢復力，擅用武器為長柄斧。與其可靠的實力及外表不符，個性乖巧膽小、內心纖細敏感，非常樂於助人，所以人緣極好且容易受小孩子歡迎。

欣梅爾（ヒンメル，Himmel）

勇者一行人的人類勇者，芙莉蓮的昔日冒險夥伴，討伐魔王四人組小隊裡的公認領導者。特徵是左眼旁的淚痣。年輕時留著藍色短髮且容貌俊秀，晚年則是光頭留著鬍鬚的矮弱老頭。不只實力強大，而且待人謙虛、善良堅毅、慷慨誠信。幾乎會毫不猶豫的對任何需要幫助之人伸出援手，而且相當重視和照顧夥伴。身邊的隊友都一致認可他的高尚品格並接受他這名領袖，各自散夥後還受他的言行影響一生。

海塔（ハイター，Heiter）

勇者一行人的人類僧侶，芙莉蓮的昔日冒險夥伴，欣梅爾的同鄉。年輕時留著綠色短髮，個性睿智有禮，完全信任欣梅爾，在勇者一行隊伍中作為開心果。絲毫不在乎僧侶忌酒的戒律和愛挑食，還經常在喝酒一事上說謊，常被調侃為「酒肉僧侶」。在勇者一行中負責治療、輔助，魔力量以年輕人類而言十分強大。

艾冉（アイゼン，Eisen）

勇者一行人的矮人戰士，芙莉蓮的昔日冒險夥伴。留著遮住臉部的褐色頭髮和鬍鬚，頭戴維京式雙角頭盔。沉默寡言、完全不露出其他表情，但開口往往一針見血。擁有異常結實的肉體和能捏碎鑽石的力量，無論受到多超乎常理的傷害都毫髮無損。使用雙手大斧，戰鬥中負責配合欣梅爾做物理攻擊或保護夥伴。

社會影響

本作劇中角色留下許多名言，成為蔚為一時的流行語。2024年台中捷運隨機傷人事件中，挺身而出與嫌犯纏鬥的男子於接受採訪時，引用劇中台詞表示「如果是欣梅爾的話，也一定會這麼做的」^[81]，於台灣、日本成為話題^[82]。

學習單--彩虹信件

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

說明：彩虹信件活動旨在引導學生反思自己的過去，向自己表達感謝、歉意、愛意和告別。這四道彩虹信件將幫助學生更加認識自己，並為未來設定更積極的目標。

道謝：謝謝自己過去的努力，過去我做了甚麼？成就了現在的我？「你至今為止累積的一切不會背叛你」。

請思考並寫下你對自己的道謝：

道歉：我有沒有照顧、管理好自己的身體健康？哪裡沒做好？哪部分做得很好？「感到恐懼並不是壞事，是這份恐懼支持我走到今天」。

請思考並寫下你對自己的道歉：

道愛：我有沒有疼惜自己、珍惜自己有的獨特價值？我知道自己哪裡很可愛、值得被愛嗎？「就算職業不是戰士，努力過的人都是戰士」。

請思考並寫下你對自己的道愛：

道別：如果要跟以前的自己道別，你會怎麼說？你想告別甚麼樣的自己？期許自己再與自己相見的未來時，會有甚麼改變及發展？「你的勇氣或許會被吹散，但我會帶著關於你的記憶，走向未來」。

請思考並寫下你對自己的道別：

學習單--人生清單表

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

影片《蒼蠅一分鐘的生命》

1. 影片中的蒼蠅，一輩子有哪些清單內容？
2. 如果將一生的精力設定為 100%，這隻蒼蠅花了多少比例的精力實現了哪些價值？請排出前五名。

排序	清單內容	生命的比重(量)	期望的價值(質)
1			
2			
3			
4			
5			

《我的人生清單》

1. 請思考你的一生中最想完成的五大目標或願望，並說明其價值和意義。

排序	清單內容	生命的比重(量)	期望的價值(質)
1			
2			
3			
4			
5			

2. 如何善用自己有限的生命長度，獲得最富饒的生命品質？

附錄四：馬拉拉的生平背景

● 介紹背景

馬拉拉·尤薩夫扎伊 (Malala Yousafzai) 是巴基斯坦活動家，以她對女性教育的奮鬥和堅持而著名。以下是關於馬拉拉的生平故事，強調她在逆境中的堅持經歷：

馬拉拉·尤薩夫扎伊於 1997 年 7 月 12 日出生在巴基斯坦斯瓦特 (Swat) 谷地的一個家庭中。從小，她就在一個堅持女性接受教育的家庭中長大。她的父親是一位教育活動家，督促她和她的兄弟姐妹都接受良好的教育。

在 2012 年，馬拉拉在回家途中，因為她公開倡導女性教育而遭到塔利班武裝分子襲擊，一槍射中她的頭部。她在這次襲擊中奇蹟地存活下來，但受到嚴重傷害。這起事件引起了全球關於女性教育和人權的廣泛關注。

儘管遭受這種暴力行為，馬拉拉並沒有放棄她的信念。她堅持不懈地繼續倡導女性接受教育的權利，甚至在康復後重新開始她的教育事業。她成為全球女性權利和教育的象徵，被授予諾貝爾和平獎以表彰她的堅持和勇氣。

馬拉拉在逆境中展現出非凡的堅持和毅力，她的故事激勵著全世界的人們，提醒我們要為正義和平而努力，並且永不放棄對更美好未來的追求。