

七、綜合領域特色課程計畫

宜蘭縣立凱旋國中九十九學年度學校特色課程計畫綜合活動領域

課程主題	感恩心視界，傳承凱旋情					
課程目標	1. 培養學生知足、感恩的態度，並以行動回饋身邊的人。 2. 了解自己的長處與限制，並勇於挑戰自我。					
課程活動單元名稱	對應願景	課程名稱	教學目標	教學活動重點	教學節數	協同領域或處室
	對世界有熱情	感恩心視界-回饋感恩	透過行動，對於在成長的歷程中，曾經照顧與幫助過我們的人，給予回饋、表達感恩。	愛心樹繪本之討論分享，透過感恩護照記錄回饋行動，並完成「我的VIP」學習單	6	綜合領域輔導室
		傳承凱旋情-讓愛傳出去	學習對需要關懷的人、事、物表達適當的關心，傳遞愛的力量。透過禮物的製作，探索自己的興趣與性向。	製作手工藝品及包裝盒，透過祝福小卡的書寫傳遞心意，並於基測考前一週舉行九年級考生祝福儀式。	8	綜合領域輔導室
	對自己有期待	感恩心視界-知足感恩	發現身邊值得珍惜、感恩的對象(人、事、物)，懂得知足不抱怨。	探討幸福的定義，透過感恩護照紀錄生活中平凡的幸福	6	綜合領域輔導室
		感恩心視界-逆境感恩	能勇於面對挑戰，並感恩逆境帶來的成長與蛻變。	欣賞感恩典範人物的故事影片，分享討論，並為自己設計激勵小卡	6	綜合領域輔導室
		傳承凱旋情-時光膠囊	透過心理測驗與活動，進行自我探索，並能思索自己我圖像與期許。	進行賴氏人格測驗的施測與解釋，協助學生進行自我探索與了解；並能思索自己未來兩年圖像，寫下對自我未來的期許，封入膠囊中存放，統一由綜合領域教師保管，於未來九年級特色課程中使用。	6	綜合領域輔導室
		傳承凱旋情-夢想起飛	透過收禮活動，能感受他人祝福，增加因應基測的勇氣與毅力。透過拆信活動，檢視自我兩年來的成長與改變，增進面對未來挑戰的能力。	設計九年級考生祈福儀式，於儀式中贈與祝福小物。 進行時光隧道，回想兩年來的成長記錄。 由學生親手拆信，檢視兩年前的自我期，檢核自我蛻變的歷程。	4	綜合領域

綜合活動特色課程教學活動設計：感恩心視界

單元名稱	感恩心視界		
教學對象	七、八、九年級	教學時間	第一學期 第 8-10 週
教材來源	<u>感恩護照</u> 金點文化事業有限公司 <u>ppt 檔案</u> 1. 分屬不同世界的小孩 2. 幸福水結晶 3. 愛心樹繪本 <u>影片</u> 1. 我和世界不一樣 2. 與時間競賽的人	教案 設計者	陳琇晴、郭惠菁
設計理念及 願景連結	對世界有熱情 對自己有期待	學習目標	1. 發現身邊值得珍惜、感恩的對象（人、事、物），懂得知足不抱怨。 2. 透過行動，對於在成長的歷程中，曾經照顧與幫助過我們的人，給予回饋、表達感恩。 3. 能勇於面對挑戰，並感恩逆境帶來的成長與蛻變。
相對應 能力指標	1-4-1、2-4-3、3-4-1 3-4-2、4-4-1	融入議題	生涯
評量重點	1. 討論與回饋 2. 感恩護照 3. 學習單	教學附件	學習單 1. 愛心樹 2. 我的 VIP
教學活動內容			

Part 1 知足感恩

對象：七年級

目標：發現身邊值得珍惜、感恩的對象（人、事、物），懂得知足，不抱怨。

一、準備活動

1. 「你幸福嗎？」

做個簡單的調查，看看有幾個同學覺得自己是幸福的？

2. 幸福的條件

「你覺得怎樣的人算是幸福的人呢？富有的？美麗的？聰明的？擁有這些條件就一定會幸福嗎？幸福，是每個人都想追求的，但究竟要如何才能得到幸福，而得到之後，又要如何才不易失去呢？」

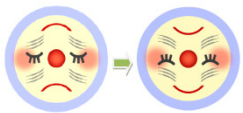
二、發展活動

（一）分屬不同世界的小孩

1. 播放 ppt

2. 分享心得：和這世界上許多國家的孩子相比，我們所擁有的（食、衣、住、行、安全、希望、教育…等）對他們而言，簡直是天方夜譚，而我們卻視為理所當然，正是這個「理所當然」，讓我們忘了自己擁有的幸福。

3. 正向思考



轉念不倒翁：事情沒有好壞之分，端看我們用什麼態度面對問題。生活每一片刻都會因為眼前事物產生內心的感受，有些令人喜悅興奮，有些則可能令我們悲傷難過。但不論如何，每一件事情發生的背後一定都有值得學習選擇正向思考與反省之處。

感恩護照實施，從生活裡開始練習感恩(共兩週)

1. 每天記錄一則可以感恩的人、事、物。

2. 記錄對方為我們做的具體內容是什麼？瞭解對方付出的過程與辛勞，將此感動放在心上。

3. 回想接受幫助時的美好與幸福，是怎樣的感覺呢？

4. 將美好感覺存在心中。

5. 即時表達心中的感恩。

三、結束活動

1. 分享感恩護照的內容

2. 欣賞 ppt：幸福水結晶

「透過感恩護照的實施，我們發現自己生活中有許許多多的小幸福，感謝這些美好的訊息。從 ppt 的實驗中，我們更了解到：正向訊息能使水形成美麗的結晶，也必能改變人的心思與態度，我想，我們都有責任為這個世界傳遞出良善的信息，相信祝福的力量，讓世界因為我們而美好！」

3. 填寫感恩祈福卡

4. 總結：「幸福的祕密就是感恩，感恩自己身邊所有的人事物，並懂得表達、進而給予祝福，讓感恩心生活運動不僅只在兩週的活動時間之內，更在未來的每一天生活中落實，讓自己與身邊的人都幸福！」

Part 2 回饋感恩

對象：八年級

目標：對於在成長的歷程中，曾經照顧與幫助過我們的人，透過行動給予回饋、表達感恩。

一、準備活動

教師提問：

- (1)各位同學有看過自己剛出生時的照片嗎？和現在一樣嗎？哪裡不一樣？為什麼不一樣？（生命會生長、成熟）
- (2)是不是每一個生命，都有機會長大呢？
- (3)你是否想過，我們究竟擁有什麼條件讓我們可以長大呢？

二、發展活動

(一)愛心樹繪本

1. 播放 ppt

2. 全班討論：回顧故事內容

- (1)小時候男孩為什麼愛這棵樹？
- (2)樹為什麼快樂？（有小男孩陪伴…）
- (3)男孩長大了，不想吃蘋果、盪鞦韆、爬樹、玩耍了，樹感覺怎麼樣？（孤單）
- (4)男孩第一次回來時，需要什麼（錢）？樹有錢嗎？那他做了什麼來幫助小男孩？
- (5)男孩第二次回來時，需要什麼（房子）？樹有嗎？那他做了什麼來幫助小男孩？
- (6)樹很快樂，為什麼？
- (7)男孩第三次回來時，需要什麼（船）？樹有嗎？那他做了什麼來幫助小男孩？
- (8)樹很快樂，但不是真的？為什麼？

3. 分組討論：請各組討論以下五個問題，並填寫學習單。

- (1)你覺得樹對小男孩如何？樹為何願意這樣對待小男孩呢？
- (2)如果你是樹，你願意這樣對待小男孩嗎？為什麼？
- (3)你喜歡故事中的小男孩嗎？你猜故事中的小男孩對樹可能有什麼感覺？
- (4)如果你是小男孩，你對樹的感覺如何？你又會怎樣對待樹呢？（你會為樹做些什麼嗎？）
- (5)生活中有沒有誰像樹對待小男孩一樣對待你？（請分享自己實際的故事和經驗）

4. 結語

我們不欣賞繪本中的小男孩，是因為他不懂得表達感恩、回饋，儘管樹很愛小男孩，卻還是會因此傷心、難過。其實小男孩不需要給樹同等的回報，只要在他能力所及的範圍內，多多關心、陪伴樹，或甚至只要簡單的道句：「謝謝！」相信樹就可以感到開心、覺得安慰了。

(二)感恩護照實施

感恩護照實施，從生活裡開始練習感恩（共兩週）

1. 每天記錄一則可以感恩的人、事、物。
2. 記錄對方為我們做的具體內容是什麼？瞭解對方付出的過程與辛勞，將此感動放在心上。
3. 回想接受幫助時的美好與幸福，是怎樣的感覺呢？
4. 將美好感覺存在心中。
5. 表達心中的感恩，在自己的能力範圍內透過行動給予適當的回饋。

三、結束活動

1. 分享感恩護照的內容

2. 填寫感恩祈福卡

3. 我的 VIP：找一至三個從小到大曾照顧過你的「愛心樹」，為他（們）設計一張 VIP card，以表示他們對你很重要喔！

4. 結語

獻上你的 VIP 卡，只是表達珍惜與感恩的一個小小的起點，而接下來我們要繼續成長的日子裡，

可能還有許多樹會繼續陪伴我們，給我們力量，我們都要用心去感受喔！

Part 3 逆境感恩

對象：九年級

目標：在這關鍵的一年儘管辛苦，但卻也是幸福的，學習接受挑戰，並感恩逆境帶來的成長與蛻變。

一、準備活動

引導思考：

1. 回顧在國中這二年多來種種經驗與活動，發現自己的成長，覺察在自己目前的狀態與能量，是否有足夠的信心迎接接下來的挑戰，為自己爭取到最好的機會，邁向自己的目標？
2. 這將會是一個長跑的過程，我們難免會遇到許多挫折，因而抱怨，甚至失去信心，因此，重要的是：能否找到重要的動力，讓自己不斷往前衝刺、往前跑，達成自己的理想？

二、發展活動

(一)影片欣賞：我和世界不一樣

力克·胡哲(Nick Vujicic)生於澳洲，天生沒有四肢，醫學不能解釋他殘障的原因，但更不可思議的是：騎馬、打鼓、游泳、足球，力克樣樣皆能，在他看來是沒有難成的事。他擁有兩個大學學位，是企業總監，更於2005年獲得「傑出澳洲青年獎」。為人樂觀幽默、堅毅不屈，熱愛鼓勵身邊的人，年僅25歲，他已踏遍世界各地，接觸逾百萬人，激勵和啟發他們的人生。究竟是什麼動力叫力克在困境中仍看見希望、熱愛生命、綻放人生的光輝？

(二)感恩護照實施

1. 每天記錄一則可以感恩的人、事、物（特別紀錄自己覺得困難，卻能為自己帶來收穫的人事物）。
2. 記錄對方為我們做的具體內容是什麼？瞭解對方付出的過程與辛勞，將此感動放在心上。
3. 回想接受幫助時的美好與幸福，是怎樣的感覺呢？
4. 將美好感覺存在心中。
5. 表達心中的感恩，在自己的能力範圍內透過行動給予適當的回饋。

三、結束活動

1. 分享感恩護照的內容
2. 填寫感恩祈福卡
3. 影片欣賞：與時間賽跑的人
4. 製作激勵小卡

為自己製作幾張激勵小卡，邀請身邊重要的人（家人、師長、同學等）寫上鼓勵自己的話，將這些小卡回收並收藏好，將成為這一年中重要的力量喔！

綜合活動特色課程教學活動設計：傳承凱旋情

單元名稱	傳承凱旋情		
教學對象	七、八、九年級	教學時間	第二學期 第 8-10 週
教材來源	ppt 檔案 1. 祝福小物製作流程 2. 成長 影片 1. 讓愛傳出去 2. 成長	教案設計者	陳琇晴、郭惠菁
設計理念及願景連結	對世界有熱情 對自己有期待	學習目標	1. 透過心理測驗與活動，進行自我探索，並能思索自己我圖像與期許。 2-1 學習對需要關懷的人、事、物表達適當的關心，傳遞愛的力量。 2-2 透過禮物的製作，探索自己的興趣與性向。 3-1 透過收禮活動，能感受他人祝福，增加因應基測的勇氣與毅力。 3-2 透過拆信活動，檢視自我兩年來的成長與改變，增進面對未來挑戰的能力。
相對應能力指標	1-4-1、2-4-3、3-4-1 3-4-2、4-4-1	融入議題	生涯
評量重點	1. 討論與回饋 2. 幸福小物成品	教學附件	1. 生涯檔案 2. 禮物盒樣張 3. 祈福御守 4. 時光膠囊單

教學活動內容

Part 1 時光膠囊

對象：七年級

目標：透過心理測驗與活動，進行自我探索，並能思索自己我圖像與期許。

一、準備活動

1. 教師介紹周哈里窗的概念，教師提問：認識自己的方法有哪些？
2. 學生自由回答。Ex: 自我感覺、他人回饋、心理測驗……

二、發展活動

（一）進行賴氏人格測驗施測

1. 說明測驗目的。
2. 進行測驗。
3. 測驗計分。

（二）測驗解釋

1. 各項分測驗意義說明。
2. 三大組型意義說明。
3. 綜合解釋。
4. 請學生將測驗結果記錄於生涯檔案中。
5. 邀請學生分享對測驗結果的看法。

(三) 製作時光膠囊

1. 數字遊戲小測驗：

A. 1 乘 1，乘以十次，答案是？【Ans:1，一般人大部份的生活是一陳不變，因此從生命的乘法觀之，無論經過多久的歲月更迭，加乘多少人生，終究還是 1，沒有太大的變化和長進。】

B. 1.1 乘 1.1，乘以十次之後，答案是？【Ans:2.85，每天進步一點點，日積月累，積極、不斷地進步、再進步，縱然每天就只有 0.1 的進步，但從生命的乘法觀之，卻會有驚人的成長。】

C. 0.9 乘 0.9，乘以十次以後，答案是？【Ans:0.31，每天偷懶一點、退步一點、槓帶一點，在生命乘法的法則下，縱然每天就只有 0.1 的落後，也會造成生命巨大的耗損。】

教師提問：在兩年後的你，會是 1、2.85、還是 0.31？

2. 請學生在時光膠囊單中填寫自我未來圖像：

寫給兩年後的我：

✍ 我很喜歡你，因為……

✍ 我很驕傲，因為你……

二年後的我要對現在我說：

👐 感謝你這兩年的……

👐 期待你這兩年能……

👐 叮嚀你這兩年要……

三、結束活動

教師總結：「成長是在每天的生活中一點一點的累積，對自己的定位會影響自己將來成長的模樣，期待在未來的每一天生活中，每個人都能落實向上向善，讓自己成為理想中的人！」

Part 2 讓愛傳出去

對象：八年級

目標：學習對需要關懷的人、事、物表達適當的關心，傳遞愛的力量。在禮物的製作過程中，探索自己的興趣與性向。

一、準備活動

教師提問：

(1) 教師說明蝴蝶效應的故事，引導學生思考一個小動作能引發的效應。

(2) 觀賞電影「讓愛傳出去」。

二、發展活動

(一) 「讓愛傳出去」影片討論

1. 回顧影片內容

2. 全班討論：

(1) 崔佛的社會老師出的作業是什麼？

(2) 崔佛提出改造世界的計畫是什麼？他成功了嗎？為什麼？

(3) 崔佛如何實踐自己的計畫？遇到哪些困難？他如何去突破？

(4) 我可以為這世界做些什麼？

(5) 崔佛在實踐「讓愛傳出去」的過程中，有些什麼體會？

(二) 製作祝福小物

1. 教師示範祝福小物製作方式。

2. 教師示範禮物盒及祈福御守製作方式

三、結束活動

1. 全班分享禮物製作心得。

2. 結語：獻上你的祝福小物，讓暖暖心意慢流凱中校園，讓這份祝福伴隨凱中學子基測順利，金榜題名！

Part 3 夢想起飛

對象：九年級

目標：透過收禮活動，能感受他人祝福，增加因應基測的勇氣與毅力。

透過拆信活動，檢視自我兩年來的成長與改變，增進面對未來挑戰的能力。

一、準備活動

1. 參與校方準備的祈福儀式，接受八年級學弟妹的祝福小物。
2. 引導學生感受他人溫暖祝福，轉換成為面對基測挑戰的毅力。

二、發展活動

(一)影片欣賞：成長-勇敢走自己的路【王建民、周杰倫的成長故事】

(二)重溫時光膠囊

1. 引導思考：「影片中的人物，成長歷程中的考驗與養份是……」，邀請學生分享。
2. 回憶三年點點滴滴：邀請學生回顧在國中這二年多來種種經驗與活動，回想當初剛進校園的模樣，以及對自我的期許為何？如今是否已成長為期待中的自己……
3. 一一發回兩年前的「時光膠囊」，請學生檢核現在的自己……
 - 現在的自己成為自己很喜歡的人了嗎？...
 - 現在的自己成為自己很驕傲的人了嗎？...
 - 現在的自己有做到當初的叮嚀與期待嗎？...
 - 這樣的成長與收穫是如何得到的？
 - 如果沒有期待中的成長收穫，可能的原因是……？

三、結束活動

教師總結：「在這些看的見與看不見的改變中，記錄著我們每個人的成長，累積著大家的學習經驗，珍貴的記憶值得典藏，未來的前程需要祝福，讓我們一起向國中階段說再見，為下一個人生階段作準備。」