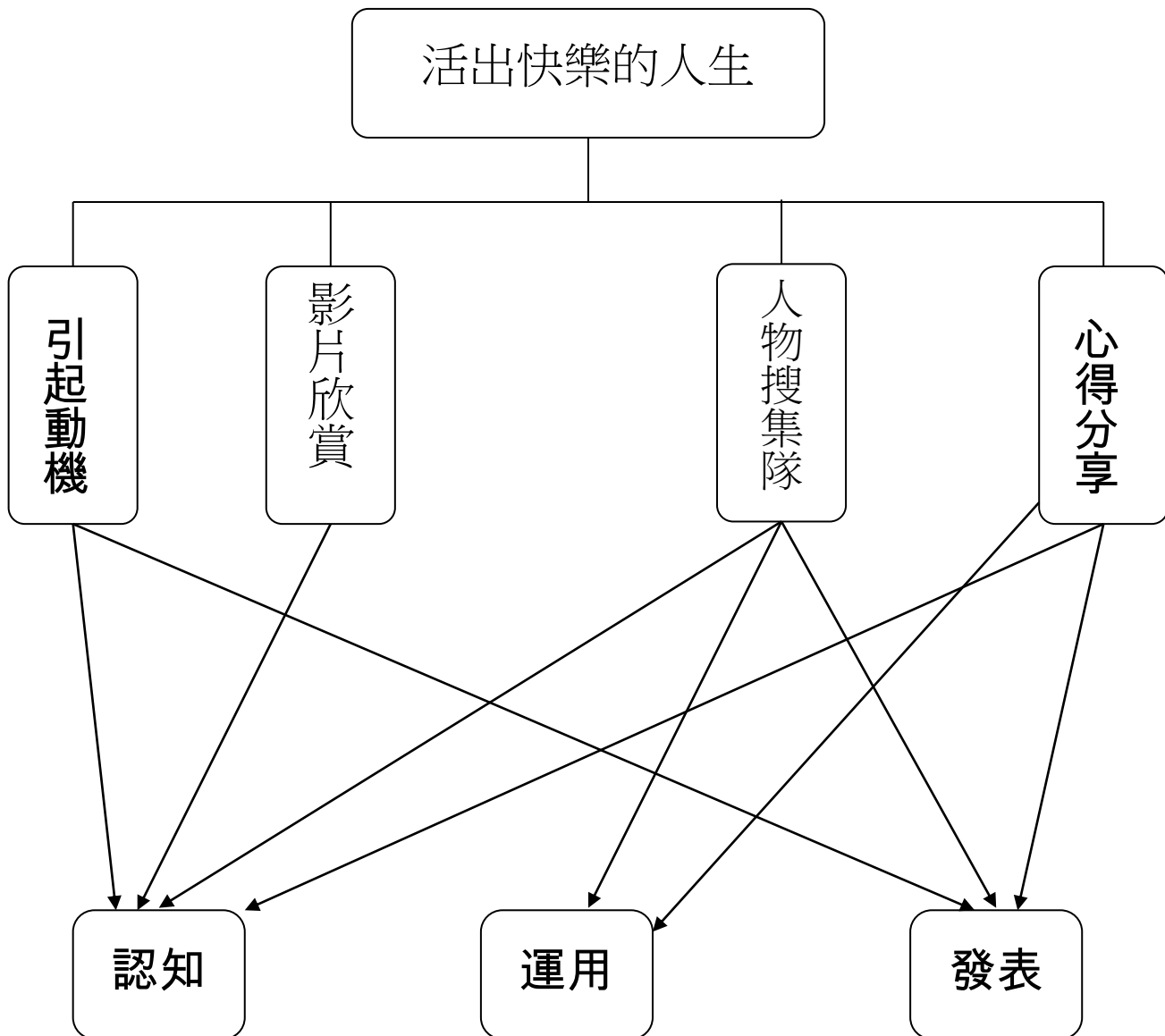


活出快樂的人生

壹 設計理念

鑑於國內憂鬱症人口的逐年增加、新聞上自殺事件的頻繁，這些負面的、灰暗的新聞，容易讓人失去對生命的熱愛，因此希望借由此次的教學活動，讓學生了解到自己擁有的其實比很多人豐富，並認知到生命的可貴和自我發展的無限可能。

貳 主題架構圖



參 教學活動設計

主題名稱	生命教育	單元名稱	活出快樂的人生	適用年級	6 年級
				教學節數	4 節
分段能力指標					
綜合活動 1-3-1 欣賞並接納他人。 3-3-3 尊重與關懷不同的族群。					
生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 2-2-5 培養對不同類型工作的態度。					
性別平等教育 2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。					
家政教育 4-4-1 肯定自己，尊重他人。					
教學目標					
一、能瞭解何謂憂鬱症。 二、能讓小朋友了解如何幫助周圍不開心的朋友。 三、能瞭解生命發展的無限可能。 四、能學會尊重生命、愛惜生命。					
統整相關領域					
綜合活動 生涯發展教育 兩性教育 家政教育					

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>一、引起動機：</p> <p>1. 教師準備幾篇介紹憂鬱症、躁鬱症相關的文章，讓學生在課堂中閱讀。</p> <p>2. 教師提問：</p> <p>(1)簡述何謂憂鬱症？</p> <p>(2)憂鬱症會有哪些病症？</p> <p>(3)你周圍有憂鬱症的親人或朋友嗎？</p> <p>(4)如果你周圍有經常不快樂的朋友，你會如何幫助他呢？</p> <p>(5)讓你最不快樂的事有哪些？請寫下三種並不具名，寫完後請投入前面的紙箱。</p>	<p>5”</p> <p>15”</p>	<p>建議一、二節連上，以利進行教學活動</p>		<p>1.意見發表</p> <p>1.上課參與度</p>	<p>綜合活動</p> <p>3-3-3</p>
<p>一、 影片欣賞</p> <p>1. 在影片欣賞前，教師先板書幾個問題，請學生記錄下並在影片欣賞結束後寫下。</p> <p>2. 教師提問：</p> <p>(1)影片中，蓮娜·瑪麗亞她有哪些先天上的殘缺？</p> <p>(2)蓮娜·瑪麗亞如何看待自己的這些殘缺？</p> <p>(3)想想看，你比蓮娜·瑪麗亞在先天上多了哪些？</p> <p>(4)如果今天你跟蓮娜·瑪麗亞一樣殘缺，你會如何？</p> <p>3.影片欣賞</p> <p>4.教師將學生回答問題的答案收回，下節課提供分享。</p>	<p>10”</p> <p>45”</p> <p>5’</p>		<p>筆記型電腦、單槍投影機</p>		

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>5.教師提醒學生，在下次上課搜集一些殘而不廢的人物寫照，教師可舉例，如：劉俠女士、鄭豐喜先生和五體不滿足的作者--乙武洋匡</p> <p>-----第一、二節結束-----</p>					
<p>二、 人物特搜隊</p> <p>1. 教師將全班分成六組，分組競賽。</p> <p>2. 教師說明競賽方式：每組給予 5 分鐘的時間，每組組員以接力的方式報告，報告的內容要包含：(1)人名(2)殘而不廢的事件(3)書中哪一段話讓你感受最深(4)說說這位殘而不廢的人士讓你學習到什麼?</p> <p>3. 在限定的時間內，報告的殘而不廢人士最多最清楚的那組獲勝</p>	<p>5”</p> <p>5”</p> <p>30”</p>			<p>1.上課參與度</p>	
<p>4. 競賽開始囉！</p> <p>-----第三節結束-----</p> <p>四、體驗活動</p> <p>1. 教師說明：看到很多殘而不廢的人士面對有缺陷的人生，依舊勇於面對挑戰不放棄自己的人生，我們不但要學習他們的精神更要學會有一顆體貼的心。老師希望借由這個活動讓你們體會到殘障人士生活的辛苦，更希望培養你們愛惜生命的觀念。影片中，蓮娜·瑪麗亞只有雙腳沒有雙手，但他依然可</p>	<p>5”</p>			<p>1.上課參與度</p>	

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>以用雙腳取代雙手做很多事，現在你們試著用自己的雙腳寫自己的名字，嘗試看看困難度。</p> <p>2. 體驗活動開始囉!</p> <p>五、心得分享</p> <p>1. 讓小朋友分享體驗活動的心得</p> <p>2. 教師將第一節課每位小朋友寫下的最不快樂的事，從紙箱中抽出幾個讓小朋友一起了解，一起解決，讓學生了解到天底下很多問題只要集思廣義，一定可以解決。</p> <p>3. 讓學生發表，上完這節課後，對生命的感想。</p> <p>-----第四節課結束-----</p>	<p>10”</p> <p>10”</p> <p>10”</p> <p>5”</p>			<p>1.意見發表</p> <p>1.意見發表</p>	<p>家政教育</p> <p>4-4-1</p> <p>生涯發展</p> <p>教育</p> <p>3-2-2</p>

『活出快樂的人生』 補充資料

一、 參考書籍或網站

順序	書名 \ 網站	出版社 \ 網址
1	用腳飛翔的女孩	傳神出版社
2	五體不滿足—乙武洋匡	圓神出版社
3	九年一貫能力指標查詢	http://dl2k.dc2es.tnc.edu.tw/capability/
4		

二、 補充資料

蓮娜·瑪莉亞簡介: 蓮娜 瑪莉亞，1968 年出生於瑞典，3 歲開始學游泳，4 歲開始拿針刺繡，5 歲時完成了第一幅十字繡作品，並開始學裁縫，中學時縫製了第一件洋裝。15 歲進入瑞典游泳國家代表隊，18 歲參加世界冠軍盃比賽，打破世界紀錄，並且以蝶式勇奪多面金牌。19 歲拿到汽車駕照，音樂更是她的最愛。進入大學專攻音樂後，成為全球知名演唱家，榮獲瑞典皇后個別接見。知道蓮娜的多才多藝之後，你是否能夠想像蓮娜生出來就沒有雙臂，左腿只有右腿的一半長？

影片欣賞:本教案是以蓮娜·瑪莉亞為學生的教學影片，但教師也可收集其他勵志影片，像是：鄭豐喜的一生等影片為教學觀賞用，只要影片含有勵志作用均可。

學習單

1.在上完今天的這節課，你覺得蓮娜·瑪麗亞的生命像什麼?請你用一句話來形容

2.請舉出殘而不廢的偉人中，你最敬佩的是哪位?為什麼?

3.如果你周圍的朋友或家人中，有憂鬱症的患者，想想看！你要如何幫助他走出陰霾?

4. 人生在世難免會有不愉快的時候，請提供一種你自己試過可以讓心情從低落、不愉快中跳脫出來的方法