

生命教育非正式課程(教案書寫格式)

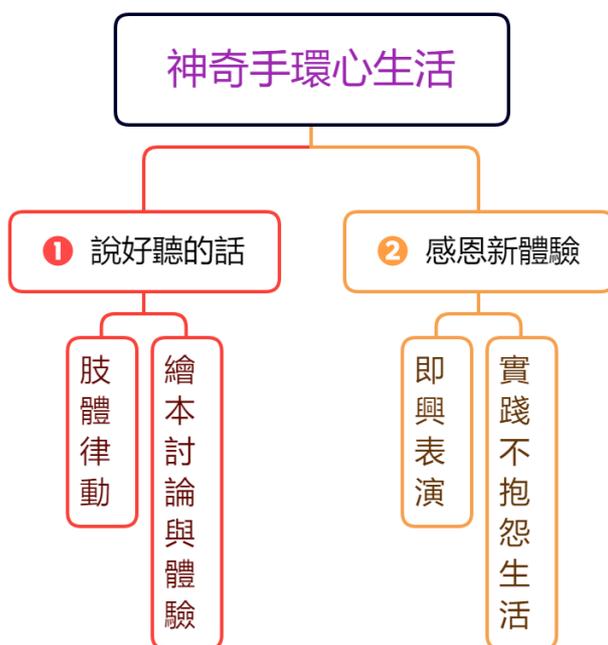
「神奇手環心生活」

一、內容說明

(一)設計理念：

近來少子化嚴重，孩子生得少個個倍受家長寵愛，在教室發現多數的孩子比較自我中心，常我行我素，與同學相處衝突不斷；雖然孩子物質生活優沃，卻不知福惜福，常口出抱怨或批評的話，令人不禁搖頭。本次的課程設計就是藉由戴神奇手環隨時提醒自己口說好話，進而幫助每個孩子懂得尊重、有禮貌、能自律，成為人見人愛感恩的小天使。

(二)活動架構圖：



Presented with XMind

(三)單元內容：

活動名稱	神奇手環心生活		設計者 (行政/任課老師)	郭碧蘭
實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> 團體活動時間 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間 <input checked="" type="checkbox"/> 朝會/晨光時間 <input type="checkbox"/> 聯課活動/班會 <input type="checkbox"/> 其它：	實施年級/對象	第二學習階段/四年級學生	
活動節數/時數	4 節/160 分鐘			
設計依據				
核心素養	總綱 核心素養	C 社會參與 C2 人際關係與團隊合作 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		

	領域 核心素養 具體內涵	綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。		
生命教育 議題融入	學習主題	<input type="checkbox"/> 哲學思考 <input type="checkbox"/> 人學探索 <input type="checkbox"/> 終極關懷 <input type="checkbox"/> 價值思辨 <input checked="" type="checkbox"/> 靈性修養		
	實質內涵	生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。		
聯合國永續發展目標融入 SDGs	目標	目標 4：確保包容和公平的優質教育，讓全民終身享有學習機會。		
	小學教育	在這一學習階段，學習者被導入永續發展作為一系列目標，旨在為每個人消除極端貧窮並解決與氣候變遷有關的問題。他們採取批判和參與的學習方法，從而重視所有人的優質教育。		
	細項指標	4. a 建立及提升適合孩童、身心障礙者以及兩性的教育設施，並為所有的人提供安全的、非暴力的、有教無類的、以及有效的學習環境。		
教材來源	1. 繪本（是蝸牛開始的） 2. 議題融入說明手冊/4.10 生命教育 3. 永續發展目標(SDGs)教育手冊/教育部出版(109.6) 4. 臺灣永續發展目標/行政院國家永續發展委員會(108.7)			
教學設備	單槍、電腦、手環（一人一個）			
學習目標				
1. 能領會說好話的重要性。 2. 能學到有禮貌，守規矩，並和同學和好相處。 3. 以具體行動展現對同學的尊重與感恩。				
學習活動設計				
活動內容及實施方式(含教學策略)		進行時間	學習評量	備註 (準備事項)
課前準備： 1. 一人一個手環 活動一 肢體律動 一、即興肢體創作 1. 老師提問：你跟同學打招呼互動時，有哪些動作是友善有禮貌的？例如：點點頭、揮揮手... 2 老師將學生回答結果記在黑板上。 3 根據討論的動作做即興，老師做完換每個學生當		5 分鐘	口語評量：說出各種友善有禮貌的動作。	

<p>小老師帶領全班做動作。 老師唸：請你跟我這樣做 學生答：我會跟你這樣做 老師唸：點點頭呀點點頭 學生答：點點頭呀點點頭（模仿老師動作） A 學生：比愛心呀比愛心 其他學生：比愛心呀比愛心（模仿 A 學生動作） ...</p> <p>小老師唸一句做動作，其他學生跟著唸並做動作。 （動作如：笑一笑、拍拍手、握握手、按個讚、眨眨眼、猜猜拳、碰一碰、比笑臉...）</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>實作評量：做出各種友善有禮貌的動作。</p>	
<p>活動二 欣賞與討論繪本</p> <p>二、教師講述繪本-「是蝸牛開始的」</p> <p>1. 老師導讀繪本，邊與學生互動式對答。 2. 問題與討論： (1) 在這本書中的每種動物，原本自己的特性是什麼呢？ (2) 如果你是書中的豬，聽到蝸牛的批評，你會感覺如何？想到什麼？ (3) 想一想你曾經聽過不舒服的話嗎？是在什麼情境下？ (4) 當你被人批評時，你通常會覺得如何？想到什麼？ (5) 你曾說過不好聽或是批評別人的話嗎？你覺得如何說會比較恰當？ (6) 讀完本書的感想如何？ (7) 看完本後，當別人批評時，我如何以婉轉不發生爭吵的方式回應他呢？</p>	<p>10 分鐘</p> <p>15 分鐘</p>	<p>實作評量：能正確回答問題或說出自己的想法感覺</p>	
<p>三、情境演練~練習說好話</p> <p>1. 教師提問：在生活中，常會聽到許多批評，如何應對呢？要生氣反駁？或心理氣和的回應？ 2. 示範說明 在台上放四張椅子，一人坐一個位子，輪到的同學才站起來說話。例如：第一位同學對第二位同學說你很黑，第二次位同學婉轉客氣有自信的回應說：「雖然我很黑，但我很健康也很聰明」接著，第二位同學對第三位說，以此類推。輪完後，再從第一位對二位說對不起並稱讚對方，第二位對第三位說對不起...。 3. 分排在座位上練習。</p>	<p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>實作評量：每個人都能練習說出好聽的話</p>	
<p>四、師生小結</p> <p>1. 活動結束前，請學生輪流發言：我是禮貌小天</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>實作評量：清楚說出有禮貌</p>	

<p>使，我會做到「……」。</p> <p>2. 教師稱讚學生今天好的表現。</p>		會做到的事	
<p>活動三 體驗活動—批評國與感恩國 80分</p> <p>1. 教師說明：</p> <p>在生活中，我常聽到同學容易批評和抱怨一些事情，現在我們即將搭時光機來到一個批評國度，請聽到老師拍手三下時，閉上眼睛，等聽到再拍三下時，再張開眼睛。</p> <p>2. 搭時光機來到「批評國」</p> <p>老師請學生將椅子反坐，扣緊安全帶，告訴學生我們即將搭時光機來到「批評國」，遇到「批評國」國王，想不到國王有巫術，他點了一下，此刻全部的人都被下了魔咒，變成「批評國」的人民，現在請大家對著自己或對著別人批評或抱怨。</p> <p>2. 從任意門來到「感恩國」</p> <p>大家在「批評國」住了一個月，受不了每天聽到同樣討厭的抱怨聲及吵鬧聲，決定冒險逃跑。跑啊跑，卻被發現，心想慘了被抓回去一定會被砍頭，幸好，遇到了天神來搭救。天神帶著大家往任意門狂奔，終於逃到「感恩國」。大家就變成感恩國的人民了。現在大家的心中充滿感激，對彼此說了好多好多感謝的話。</p> <p>3. 分享時間</p> <p>說說看，當你聽到很多的批評或責罵時你覺得如何？當你聽到很真誠的感謝時，你又有什麼不同的感覺？</p> <p>活動四 實踐不抱怨心生活</p> <p>4. 手環命名活動</p> <p>由全班學生提名，票選決定手環的名稱(幸運手環)。</p> <p>5. 「幸運」手環使用說明</p> <p>老師說明：</p> <p>(1) 請把「幸運」手環戴在你最想戴的右手或左手。</p> <p>(2) 當你說出髒話或與人吵架打架時，就要移動手環戴到另一隻手上。</p> <p>(3) 換了三次手環會被暫時沒收，除非你真心誠意口說好話五次，做好事五件才能拿回手環。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>實作評量：從活動中領會說好話感恩的重要性</p> <p>口語評量：能說出感恩的話。</p> <p>口語評量：能了解手環如何使用</p>	

<p>(4) 這個幸運手環要持續戴 21 天體驗，並定時省思記錄。</p> <p>6. 學生提問，共同討論。</p> <p>7. 老師總結</p> <p>戴上手環表示我們參與了這個活動，並接受 21 天的挑戰，請認真體驗幸運手環心運動！</p>	<p>15 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>同儕評量及實作評量：在生活中落實不抱怨、說好話的運動</p>	
--	--------------------------	-----------------------------------	--

二、教學省思(以活動設計與學習成效為主)

(一)活動設計

1. 班上有個特殊的自閉生，缺同理心，行為動作怪異，無法跟同學好好相處，幾乎每天我都要處理紛爭；這位學生也會被同學嘲笑，尤其是其中的二個帶頭的同學，搞得老師及訓育人員疲於奔命。
2. 為了改善班級現況，增進友善和諧的氣氛，設計了這次幸運手環（原名稱不抱怨手環）的活動，想不到實施 21 天後，班上的同學居然都能互相提醒，不再爭吵相罵，還能互相幫忙協助，讓我讚嘆不已。
3. 由於成效非常好，班上同學一致投票通過將此活動推到全校，也獲得了校長及會長的大力支持。

(二)學習成效

※視覺藝術老師：

老師當面興奮跟我說：我們班進行幸運手環的成果顯著，效果奇佳。在上課時 5 號(自閉生)不會做，13 號女同學說他剛剛可能沒有注意老師說，結果 6 號(以前的死對頭)，就二話不說主動幫忙做教，老師當下非常非常的感動，他說現在連班上的女同學也都會主動幫忙。

※特殊學生的家長回饋：

約在一個半月前，家中阿孫每天回家都會說在學校發生讓他很難過的事，最常聽到的是同學都不跟他玩。有一天放學發現他右手戴了一個紅色的手環，好奇的問阿孫。阿孫說我們全班都有戴是郭老師給我們的，並說，戴右手表示沒有說不好的話，戴左手就是有說了不好的話，要連續說五句好話才可以戴回右手。

幾天後，發現阿孫變得很快樂，放學回來，常聽到某某同學教他功課、某某同學幫他做事。在家中常常搶著幫忙做家事，洗餐袋時會順手洗其他的碗筷，到底發生了什麼事？阿孫說郭老師給我們戴的是幸運手環，戴幸運手環要說好話、做好事才会有好運。以前只要不順阿孫的意他會一直鬧，現在他會自己說好吧，那改天也可以，下次再答應他。郭老師真的很聰明，利用手環柔性改變同學之間的相處，改變班上相處氣氛謝謝妳！

※學生回饋(全班共 10 位學生)：

- 1 號：我發現了 2 號帶了手環後，他就很會幫別人，我覺得比以前更幸運了，我以後要像 2 號一樣去幫助別人。
- 2 號：今天我很開心我的幸運手環終於戴滿了 21 天，戴了手環我有發現我說話變得不會太兇，我還發現 6 號不會再跟老師生氣了；對老師不會有太多抱怨的話。我也變得會主動幫同學拿東西。
- 4 號：同學都有尊重別人，少抱怨批評。以前我們人班常吵架都要我處理，現在會自己和好。自己現心情都很好，很幸運不會被罵。
- 5 號：我覺得不會隨便亂發脾氣。自己最大的進步是會口說好話，例如：當 2 號幫我拿畚箕時，我

會說謝謝；我也會常幫別人的忙。

- 6 號：我們帶上幸運手環之後同學都變得很乖，我們現在都沒有在抱怨批評罵人，大家都說進步最多的人是 2 號和我，我們也有解釋過了原因，是因為我們都不想被叫去校長室，還有老師說只要全班過關就會送玩具，所以我一定要多說好話、不抱怨做好事。
- 7 號：我變得沒有批評同學，沒罵同學髒話，發現 6 號現在也都沒有罵 5 號了，以前都會常罵他。
- 9 號：自己變得不會常抱怨。會做很多好事，我有幫忙撿垃圾。
- 10 號：之前我有時候會說批評，他們現在沒有了，有了幸運手環後，大家就不會批評別人，能團結合作也不會吵架了。我很喜歡幸運手環，因為這樣班上就不會常常抱怨罵別人，老師也會變得很輕鬆。
- 12 號：這幾次的生命教育學到了如果想變幸運，可以由自己決定，就是多說好話多做好事。幸運手環讓大家每天都心情很好，不愛生氣，變幸運。自己的進步是會做很多好事，會幫老師的忙，同學的忙。
- 13 號：我帶了幸運手環之後，罵人批評的話更少了，我覺得好神奇，我希望這一輩子都有這個好習慣。我也發現我們班 2 號 6 號進步最多，2 號以前常常會講一些批評的話，現在沒有再說了，而 6 號之前也會對同學說批評的話，現在也沒有了。
我發現自己跟同學都有進步，以前我在家裡時，常常會對妹妹說你好胖！但現在沒有了，我覺得幸運手環真的很神奇。

※分組報告手環的實施成效

- 第一組：我變得很幸運，不會吵架；全班都會合力完成事情，不會你做你的，我做我的，會一起討論。以後不要罵人要合作，可以更幸運。
- 第二組：如果能把不好聽的話說出來時，我就會想起手環，最後就沒有把不好聽的話說出來。我發現 2 號戴上後不會常常罵人和抱怨。我以後要幫助別人，做好事說好話，不罵人不抱怨。
- 第三組：抱怨的話說的比較少。我發現 2 號不太會抱怨而且還會幫助別人；6 號比較少抱怨，但沒有去幫助別人。
- 第四組：我不會罵同學，我發現以前同學都會罵人但是現在不會了。
- 第五組：班上同學說話不會太兇會變得很幸運。我覺得我們班的 6 號變得不太會生氣；大家都比較少說批評罵人的話。要做更多好事，少說不好聽的話，幫助別人才能更幸運。

※家長回饋與鼓勵：

- 2 號：看到孩子努力讓自己變成有禮貌的小孩。
- 4 號：這個活動真的很棒，學習自律兼鼓勵讚美他人。
- 5 號：有了幸運手環，感覺孩子變懂事了，心情常常開心，感謝此活動帶來很棒的日常。
- 6 號：媽媽看見你的進步了，我很替你開心，不過也希望你要繼續加油！
- 7 號：太感動孩子發自內心的認識自己的改變，感恩老師，謝謝有您！！
- 9 號：孩子你最近變得比較聽話，早上起床不生氣很棒！
- 12 號：希望妳可以記住幸運手環帶來的力量，繼續維持這個好習慣，妳一定會更棒。
- 13 號：戴上手環後確實明顯改善，謝謝老師及孩子的執行。

三、附件(活動後所需學習單或回饋作業)

幸運手環自我檢核表

小朋友，經過了 21 天的幸運手環學習活動，我們漸入佳境，不會批評別人，也能口說好話，彼此幫忙。現在，讓我們一起來檢核自己的學習成果。如果你有確實做到，請打勾。若未做到，要再加加油！

幸運手環帶來的改變	請勾選一個答案
1 我喜歡幸運手環新生活，並持續此活動	<input type="checkbox"/> 很棒 <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 再加加油
2 我變得比較少抱怨，少批評別人	<input type="checkbox"/> 很棒 <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 再加加油
3 我會更尊重別人，不罵人	<input type="checkbox"/> 很棒 <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 再加加油
4 我變得更會說好話	<input type="checkbox"/> 很棒 <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 再加加油
5 我變得更會做好事	<input type="checkbox"/> 很棒 <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 再加加油
6 戴上手環後我更會感恩	<input type="checkbox"/> 很棒 <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 再加加油
7 在學校我每天都有保持好心情	<input type="checkbox"/> 很棒 <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 再加加油
8 我會負責把自己的事做好	<input type="checkbox"/> 很棒 <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 再加加油
9 班上同學變得比較少抱怨，少批評別人	<input type="checkbox"/> 很棒 <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 再加加油
10 班上同學變得更尊重別人，不罵人	<input type="checkbox"/> 很棒 <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 再加加油
11 班上同學變得更會說好話	<input type="checkbox"/> 很棒 <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 再加加油
12 班上同學變得更會做好事	<input type="checkbox"/> 很棒 <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 再加加油
13 班上同學變得更會感恩	<input type="checkbox"/> 很棒 <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 再加加油
14 班上同學變得每天都有好心情	<input type="checkbox"/> 很棒 <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 再加加油
15 班上同學變得會負責把自己的事做好	<input type="checkbox"/> 很棒 <input type="checkbox"/> 還好 <input type="checkbox"/> 再加加油

一、幸運手環活動你認為有何神奇？對自己或別人有什麼幫助？

二、自己最大的進步是什麼呢？請舉例說明？

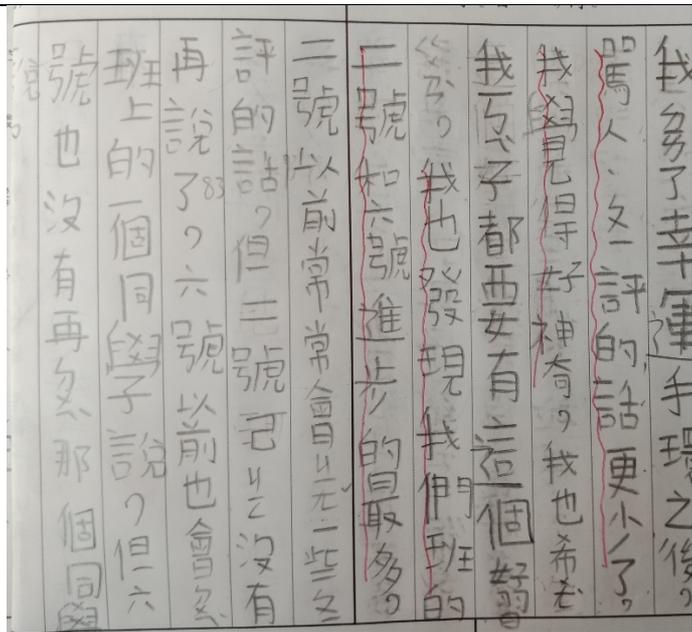
★家長的鼓勵與讚美：

四、附錄(給教師的、或給學生的補充資料)

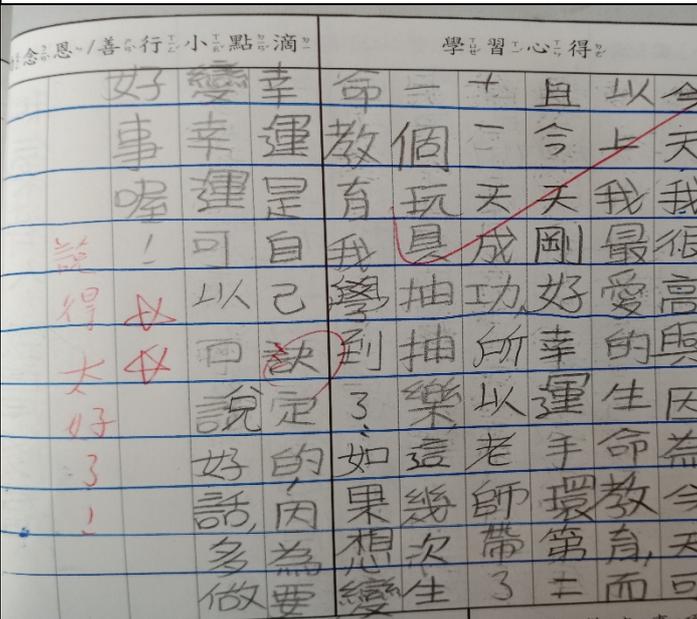
附錄一：教學成果



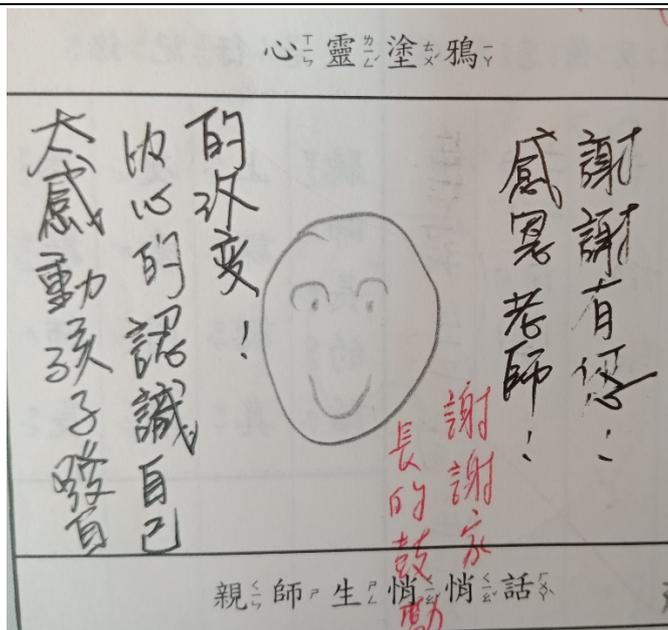
幸運手環隨時提醒自己口說好話



在聯絡簿上學生發現同學進步神速



想變幸福是自己決定的，可以口說好多做好事



家長的真情回饋—太感動孩子發自內心的改變

五、參考資料(活動設計參考教材)

- 一、萬榮輝 等著 (2006)。品格怎麼教？圖像閱讀與意寫作。台北市：心理出版社。
- 二、威爾·鮑溫 (2008)。不抱怨的世界。臺北市，時報文化。