

生命教育議題融入 綜合 領域課程示例

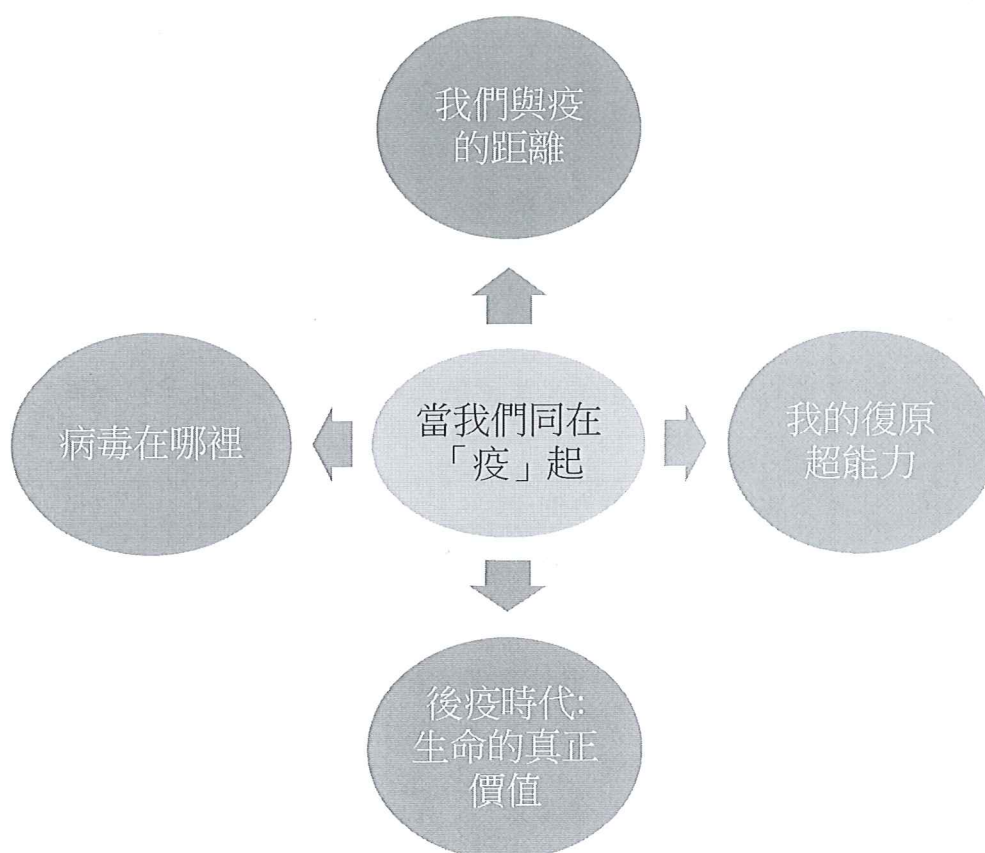
當我們同在「疫」起

一、內容說明

(一)設計理念：

近三年多來，我們的生活深受嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）之影響，連帶影響了學生們的上課型態、生活模式以及生活經驗。加上近年來資訊科技的創新快速，手機的使用及通訊軟體更加發達，尤其在疫情期間，線上會議及課程的模式更是蓬勃發展，但還很少有相關教學內容的探討跟實作，因此希冀藉由疫情期間的這些生活體驗，融入生命教育之課程，引導學生反思現狀、抒發情感，並進一步思考生命中重要的價值為何？在疫情後更加的珍惜重新能夠與人緊密連結的生活。

(二)單元架構圖：



(三)單元內容：

領域/科目	綜合領域		設計者	鄭楹蓁、王姿敏
實施年級	<input type="checkbox"/> 第一學習階段 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段 四 年級 <input type="checkbox"/> 第三學習階段 年級 <input type="checkbox"/> 第四學習階段 年級 <input type="checkbox"/> 第五學習階段 年級	教學節數	二節，共80分鐘	
實施類別	<input 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 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 checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間	
單元名稱	當我們同在「疫」起			
設計依據				
核心素養	總綱 核心素養	A1 身心素質與自我精進		
	領域 核心素養 具體內涵	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。		
綜合活動	主題軸	自我與生涯發展		
	主題項目	自我探索與成長、尊重與珍惜生命		
學習重點	學習表現	1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。		
	學習內容	Aa-II-3 自我探索的想法與感受。 Ad-II-2 正向思考的策略		
生命教育 議題融入	學習主題	終極關懷		
	實質內涵	生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。		
教材來源		自編、繪本		
教學設備		撲克牌數付、復原力圖卡		
學習目標				
<p>認知：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解 PTSD 的症狀並辨識 2. 能夠說出對 COVID-19期間預防及治療觀念的正確認識 <p>情意：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出自己在疫情期間的感受 2. 能分享自己所選擇復原力項目的原因 3. 能說出自己認為的生命價值 <p>技能：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能參與活動 2. 能與同儕共同討論並發表 				

3. 能夠找到屬於自己的復原力物品或行動

學習活動設計		
學習活動內容及實施方式(含教學策略)	時間	學習評量
<p>活動一、 我們與疫的距離</p> <p>(第一節課，共40分鐘)</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、教學準備：教師準備撲克牌、復原力圖卡、創傷後壓力症候介紹簡報</p> <p>二、引起動機</p> <p>1. 「疫」起量量看</p> <p>(1) 教師說明：疫情到今已經三年多的時間了，請小朋友用具體的物品，如課本、鞋子或尺等度量單位，來表達這段時間自己與疫情的距離是多少？是遠或近？</p> <p>(2) 教師提問：這三年期間自己覺得跟疫情的距離有隨著時間或事件的發生而有不同的感受嗎？疫情期間有令你印象最深刻的事嗎？(如：停班課、被隔離、活動取消…)</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、病毒在哪裡？</p> <p>1. 教師發下撲克牌給各組。</p> <p>2. 遊戲規則說明：</p> <p>(1) 遊戲規則如「抽鬼牌遊戲」，同樣數字的牌可打出，鬼牌則視為是「病毒卡」。</p> <p>(2) 最後仍握有病毒卡者視為染疫身亡。</p> <p>二、染疫的心情</p> <p>1. 教師提問</p> <p>(1) 遊戲過程中，輪到你抽牌的時候，心中有什麼感覺？</p> <p>(2) 抽到病毒卡當下，心中有什麼感覺？</p>	<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p>	<p>口語評量：能依據自身經驗回答問題</p> <p>態度評量：能踴躍參與活動</p> <p>口語評量：能依據自身經驗回答問題</p>

<p>(3) 當你抽到病毒卡後，輪到別人抽你手中的卡牌時，心中有什麼想法?(如：希望別人快抽走)</p> <p>最後請學生隨意抽一張撲克牌，進行分組(同花色的一組，共分為四組)。</p> <p>四、 復原力獨門配方</p> <p>1. 心情分享</p> <p>老師先分享在疫情期間，自己遇到的焦慮。包含自己對疾病的擔心、對家人朋友的擔憂、耳聞認識的人在疾病中發生的變故等等…</p> <p>2. 介紹 PTSD 的症狀</p> <p>藉由繪本「大象忘忘」引導介紹創傷後壓力症候群(PTSD)症狀，連結繪本故事跟孩子討論如何辨識自己或身邊的人有 PTSD 的徵兆。</p> <p>3. 提問：你是否曾經覺得自己有過 PTSD 的症狀呢？當時發生什麼事？後來如何處理自己情緒或焦慮？</p> <p>4. 介紹 PTSD 的求助管道</p> <p>總結前述討論，並提供心理諮詢相關管道，讓學生學習辨識自我情緒狀態及有疑似 PTSD 症狀時如何尋求協助？</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、我的復原超能力</p> <p>分組討論遇到焦慮或悲傷情緒時，可以怎麼調節?(復原力圖卡)各組從復原力圖卡中，挑出覺得在疫情期間，或是未來遇到類似的事件時，能夠協助自己穩定情緒或是讓自己感受好一點的圖卡內容，並在小組中進行分享。</p>	<p>10分鐘</p>	<p>態度評量：能專注聽講</p> <p>口語評量：能依據自身經驗回答問題</p> <p>情意評量：能投入在活動中，並帶有情感的進行分享</p>
<p>活動二(第二節)當我們同在疫起：後疫時代如何與疫共存</p> <p>(第二節課，共40分鐘)</p> <p>1. 生活型態的改變</p> <p>有些行為或習慣在疫情後會恢復常態 (社交距離、旅遊活動)</p>	<p>10分鐘</p>	<p>實作評量：能實際寫出行為的分類</p>

<p>有些行為或習慣則會繼續存在(線上購物、居家辦公) 請學生分組討論，</p> <p>2. 與病毒共存的準備 從身體跟心理的面向去進行探討</p> <p>(1) 身體面向:健康飲食、保持運動習慣、維持身體健康 (2) 心理面向:學習正念、情緒調節、保持愉悅心情。 延伸思考：生命中重要的價值是什麼？</p> <p>(3) 面對口罩解封，你的感受是?你準備好了嗎?你會怎麼選擇? (繼續戴口罩保護他人跟自己? 恢復疫情前的生活?)</p>	15分鐘	口語評量：能針對問題內容進行回應
<p>活動三：後疫情時代幸福妙招</p> <p>1. 後疫時代的幸福妙招 第一招：知識就是力量!擊退無知恐懼 (觀看影片) 第二招：疫起來靜心 導讀「我可以很平靜」繪本，總結前述學生們談論的情緒，並藉由繪本引導學生進行正念練習。 第三招：照顧自己，關心別人 總結前面的活動，並回饋學生遇到情緒焦慮時，記得自己的配方，要記得服用!!</p>	15分鐘	態度評量：能專注聽講、跟隨教師指令進行靜心活動

二、教學提醒(或省思)

1. 因為教學對象為中年級學生，在疫情影響下有遇到確實身邊有因疫情而身亡的家人時，可能會引發較大的情緒，然而同組的其他同學可能無法感同身受，因此授課教師最好事先了解班級同學的背景狀況再行調整課程及指導語。

2. 復原力圖卡可以多準備幾種不同的款式，以提供學生有更多的選擇。有些孩子可能會比較需要靈性方面的心靈撫慰，因此建議可以再多蒐集不同類型的復原卡片，或給予幾張空白卡片讓學生倘若找不到合適的復原力圖卡，可以自己寫上或畫上自己的復原力方法或物品。

三、附件(課程所需學習單或作業)

復原力學習單

我是：_____

在疫情期間我曾有哪些負面情緒？1. _____ 2. _____

我挑選的復原力圖卡有哪些？（請放在表格中）

<p>這張圖卡是：_____</p> <p>使用時機？_____</p>	<p>這張圖卡是：_____</p> <p>使用時機？_____</p>
--------------------------------------	--------------------------------------

四、附錄(給教師的、或給學生的可補充資料)

附錄一：



圖卡媒材在遊戲治療上之應用。

附錄二：



陪著你玩，家庭遊戲卡。

附錄三：吳嘉芳譯。小學生的煩惱2：如何從低潮重新振作(復原力)。

五、參考資料 (APA 格式)

(一)書籍

劉清彥 譯 (2021)。我可以很平靜。台北：親子天下。

王宇清 (2022)。大象忘忘。台北：親子天下。

(二)網站

繪本教你「心靈防疫」，用三招戰勝疫情恐懼。2023年2月10日引自
<https://flipeu.parenting.com.tw/article/007334>

防疫大作戰宣導影片。2023年2月10日引自 <https://yidp.e-land.gov.tw/cp.aspx?n=2902fc8b5e2849e6&s=FB85EFD5E107F624>