

臺中市 114 年度生命教育教案甄選實施計畫
生命教育議題融入綜合活動領域家政科課程示例-

「珍愛行動 幸福嚮導」

一、內容說明

(一)設計理念：

近年來，社會上常出現關於自然災害的「預言」或「假消息」，例如「2025 年 7 月 5 日日本大地震」的傳聞，雖然最終沒有發生，卻在網絡和媒體上引起大眾恐慌與熱烈討論。訊息在傳播過程中，影響人們的情緒與判斷，**而其根本的原因在於擔心失去所愛的人事物。**

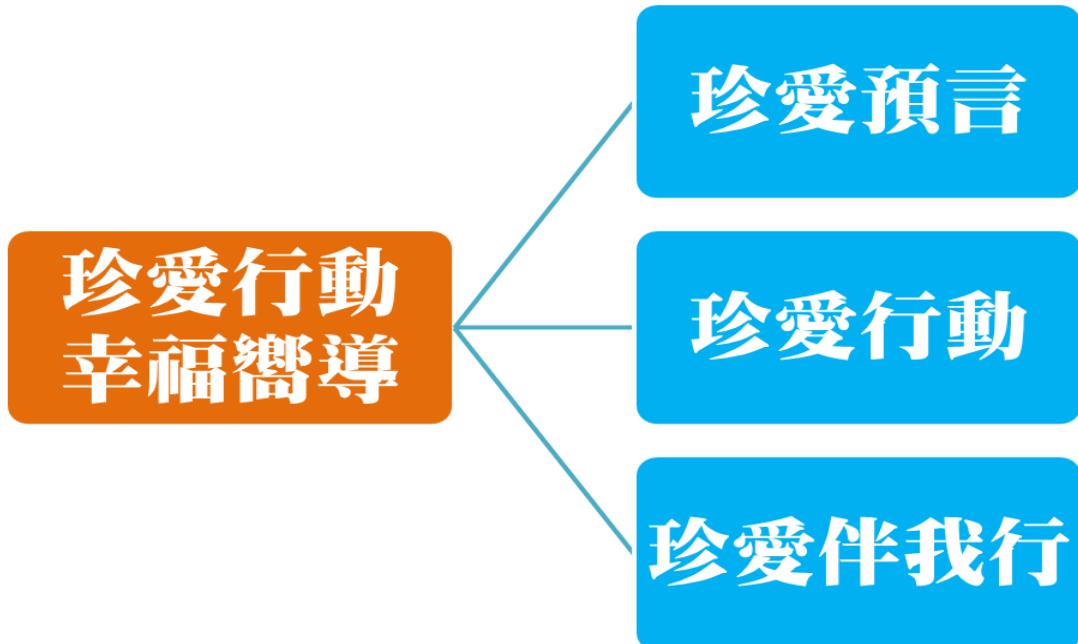
對國中生而言，開始思考生命議題，我們希望透過課程，讓學生看見死亡的另一種意涵，就是看見生命的有限性，進而珍惜生命，並將思考轉化為具體的行動。若能透過課程引導，不僅能幫助他們冷靜思考，更能在生命教育中學會珍惜與實踐「愛」。

因此，本課程以「2025 年地震預言」的事件為背景，透過「預言→反思害怕死亡的原因 → 珍愛行動」的學習歷程，帶領學生：

1. **生命省思：****擔心「失去」的虛驚中，反思「生命有限珍愛行動」的覺察。**
2. **行動轉化：**將對生命的理解化為具體的「珍愛行動」——珍惜當下、表達關愛、做好準備。

藉由課程設計、問題討論與行動規劃，課程將引導學生在「失去」培養生命教育中最重要的核心價值：理解、珍惜與實踐愛。

(二) 課程架構圖：



(三)單元內容：

領域/科目	綜合活動領域	設計者	洪嘉男			
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 七 年級 <input type="checkbox"/> 第五學習階段 年級	教學節數	3			
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	「珍愛行動 幸福嚮導」					
設計依據						
核心素養	總綱 核心素養	B溝通互動	B1. 符號運用與溝通表達 B3. 藝術涵養與美感素養			
	領域 核心素養 具體內涵	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。				
綜合活動	主題軸	生活經營與創新				
	主題項目	人際互動與經營、生活美學與創新				
學習重點	學習表現	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。				
	學習內容	家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。				
生命教育議題融入	學習主題	靈性修養				
	實質內涵	生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。				
教材來源	自編					
教學設備	電腦、文具、電視、麥克風、小組討論桌椅					
學習目標						
一、探索內在的感受與想法，覺察並檢視自我的思考模式與影響。 二、反思合理的信念想法，主動做出珍愛行動並聯結可用資源。						
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			
活動一珍愛預言 一、預言 本課程將涉及生死議題，需調整自己的心情與心態來學習。過程中如有狀況都可以隨時向老師反應，生與死都是人生的重要課題，接下來的課程將坦然不避諱地陪伴同學來思考這個議題。	5mins					

<p>(一) 影片觀賞：</p> <p>隨著 7 月 5 日竜樹諒所著的《我所看見的未來》引發熱議，坊間對地震的預言再度引起關注，造成人心惶惶。甚至引發經濟重大損失。</p> <p>依序提問，自由回答。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片中，讓你最有感觸的一句話或一個畫面是什麼？為什麼？ 2. 為什麼大家會害怕地震發生？ 3. 當時你是否相信預言嗎？請說明原因。 4. 教師協助歸納小結： <ol style="list-style-type: none"> (1) 對未知的恐懼：死亡是人類最大的未知之一。我們無法確切知道死後會發生什麼，這種不確定性本身就令人不安。 (2) 對失去的恐懼：死亡意味著失去生命中的一切：我們所愛的人、我們所擁有的經驗、我們的夢想和計劃。這種巨大的失落感是恐懼的重要來源。 (3) 對痛苦和痛苦的過程的恐懼：有時，我們害怕的不是死亡本身，而是死亡的過程可能帶來的痛苦，或是我們身邊的人會因此承受的痛苦。 	15mins	<p>口語評量：能分享個人對地震預言看法。</p> <p>實作評量：能分享個人對於死亡的想法或接觸親人死亡經驗。</p>
<p>二、理解死亡：生命有限帶來的力量</p> <p>(一) 老師說明理解死亡固然令人害怕，也讓我們意識到生命的珍貴，明確看見「所有生命都有終點」，以下是討論題（學生可自由回答）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 死亡會讓人意識到生命有限，你覺得「有限」會帶來什麼感受或改變？ 2. 如果人生不能重來，你認為更想把握什麼？ 3. 你想為自己設定什麼目標？是什麼原因讓你願意堅持？ 4. 當人生遇到困難時，你認為如何支持自己？又如何支持別人？ 	10 mins	<p>實作評量：能換位思考並分享個人想法。</p>
<p>(二) 教師協助小結：有限讓生命更有力量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生命有限，才會懂得珍惜當下 因為人生不是無限的，所以每一天都變得有價值。 2. 有限會讓人產生方向與目標 了解時間有限，我們會更願意設定目標、尋找自己的「想要完成的事情」。 3. 目標帶來動力，幫助我們堅持 有了想做的事，才會願意在困難中不放棄。 	15 mins	

<p>4. 在過程中支持自己與別人 人生不可能總是一帆風順，支持自己的方法（休息、鼓勵、尋求幫助）與支持別人的行動（陪伴、傾聽）都非常重要。</p> <p>5. 學習感恩 因為生命有限，我們更懂得： (1) 感謝陪伴我們的人。 (2) 感謝生活中的每一份溫暖。 (3) 理解他人的脆弱。 (4) 願意給予付出同時願意接納與包容。</p> <p>三、預言過後 (一) 影片觀賞：日本 7/5 發生大地震？「末日預言」為何引發遊客恐慌 https://www.youtube.com/watch?v=ZuEHHocuI74</p> <p>(二) 老師依序提問，自由分享。 (1) 台灣每年 921 的地震防災演習，你認為有必要存在嗎？ (2) 你覺得防災演習能帶給我們什麼幫助？ (3) 如果今天真的發生地震，你會如何保護自己和身邊的人？</p> <p>(三) 教師協助歸納小結 (1) 防災的重要性：演習雖然看似繁瑣，但危急時刻正確行動能拯救生命。 (2) 生命教育提醒：預言可能不會實現，但「無常」卻真實存在，因此要珍惜身邊的人，把握當下。 (3) 行動與珍惜：不只是在災難中保護自己，更要在平時懂得表達感謝與愛。</p> <p>四、總結 這些恐懼都是人之常情，並不代表軟弱。然而，我們也要明白：單單恐懼並不能改變未來，反而會讓我們錯過珍惜眼前的機會。 因此，面對不可預期的未來，我們最需要做的是： (一) 學會準備：用行動來保護自己和身邊的人。 (二) 珍惜當下：因為我們永遠不知道明天會發生甚麼事情？ (三) 我們不只要理解恐懼，還要想一想，在有限的時間裡，我能夠為我在乎的人做什麼，下一節課，是各位的珍愛行動，請大家先回家思考。</p>		<p>實作評量：能思考生命無常，把握當下。</p>
<p>活動二珍愛行動</p> <p>一、回想上次課程，大家還記得嗎？老師提問上次學習單</p>	<p>5mins</p>	<p>口語評量：能將自己所感受到以及規劃的活動，有</p>

<p>最後一題：為了面對不可預期的未來，我承諾從今天開始，會用「學會準備」和「珍惜當下」這兩個行動來保護自己和所愛的人。</p> <p>(一)學生擬答「我會定期檢查家裡的避難用品，並和家人討論緊急應變計畫。」、「我會每天跟家人說一句『我愛你』，或多花時間陪伴他們，不要讓遺憾發生。」</p>		<p>條理地分享。</p>
<p>二、我愛故我在</p> <p>(一) 進行分組，每組 5 個人。</p> <p>(二) 組內討論，分享彼此的想法，互相啟發，創造更有心意的行動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「你生命中最想珍惜的人是誰？」 2. 「你平常想說卻沒說出口的話，或想做卻沒做的事是什麼？」 3. 「如果要在這週實踐一件珍愛行動，你會想做什麼？」 <p>(三) 組內分享：與小組成員分享自己的珍愛行動。</p>	15 mins	
<p>三、我的行動樹</p> <p>老師發下附件二學習單，請將討論的構想設計成具體行動計畫。</p> <p>(一) 有誰願意分享自己設計的珍愛行動？</p> <p>(二) 設計行動的過程中，你心裡有什麼感受？</p> <p>(三) 希望家人或朋友透過這個行動有什麼感受？</p>	25mins	<p>紙筆評量：能敘寫自己的珍愛行動。</p>
<p>四、總結與提醒</p> <p>愛的行動不一定要驚天動地，它可能是一個擁抱、一句感謝，或是一起吃飯的小事。重要的是，我們願意將這份愛化為實際的行動，讓所愛的人真實感受到。請同學在課後將學習單帶回家，並在下週前完成「珍愛行動」。下一次上課，我們將分享實踐後的感受。</p>		
<p>活動三珍愛伴我行</p> <p>一、心情回顧</p> <p>(一) 請學生拿出回家作業(附件三)並提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「上週你完成了什麼行動？」 2. 「做的時候，你的心情是怎麼樣的？」 <p>學生回答：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個別思考並在筆記或學習單上寫下自己完成的行動。 2. 寫下實踐行動時的心情（如開心、緊張、驚喜、感動）。 	5mins	<p>高層次紙筆評量：能設計自己的珍愛行動，包含對象、執行方式、需要的資源及記錄執行時的心情感受等。</p>

<p>3. 可以用簡短句子或創造一個表情符號表達心情。</p> <p>二、珍愛行動(組內)分享</p> <p>(一) 進行分組，每組 5 個人。</p> <p>(二) 組內討論，分享彼此的想法。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請分享你完成的行動是什麼？ 2. 你的家人或朋友對你的行動有什麼反應？ 3. 每位同學用 1-2 分鐘口頭分享自己做了什麼、家人或朋友的回應。 4. 小組內討論，挑選出最特別或最感動的故事，由一位代表整理並準備分享。 <p>(三) 教師總結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞彼此的行動與努力。 2. 「行動不在大小，而在用心與真誠」。 <p>三、愛的交流</p> <p>(一)感謝同學的分享，教師提問以下問題，歡迎唱作俱佳的方式呈現喔！</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「這個行動讓你有什麼新的發現？」 2. 「你的家人或朋友有什麼回饋？」 3. 「如果有機會再做一次，你會怎麼改變？」 <p>(二)教師小結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「打開心扉，勇於分享經驗」。 2. 「行動不只是影響自己，也能帶給別人溫暖」。 3. 從他人的分享中，學習新方法或新的行動想法。 <p>四、總結</p> <p>(一) 愛是不是口號？你覺得愛可以怎麼表現？</p> <p>(二) 請問如何將這次的行動變成日常習慣？</p> <p>(三) 愛不只是口號，更是行動。珍惜行動只是開始，可以持續把「珍惜」放進生活。</p> <p>(四) 鼓勵學生：行動雖小，但長期累積就能形成習慣，讓所愛的人與愛自己的人都能獲得幸福。</p>	20mins	口語評量：能正確說出珍愛行動的意義。
	15mins	實作評量：能用心聆聽同學的珍愛行動並給予同學回饋。
	5mins	

二、教學提醒

- (一) 分享活動，需要營造溫馨氛圍，可以適度撥放音樂。
- (二) 分享時，提醒同學相互尊重，並且保密。

三、附錄(課程會用到的作業、學習單、教材或評量方式)

附錄一 珍愛預言

附錄二 珍愛行動

附錄三 珍愛伴我行

四、參考資料

網站：<https://life.edu.tw/>教育部生命教育全球資源網

附件一

臺中市立黎明國民中學 綜合活動課

班級: _____ 座號: _____ 姓名: _____

「珍愛預言」

一、我與預言的第一次接觸

影片中，讓你最有感觸的一句話或一個畫面是什麼？並請說明原因。

你認為大家為什麼會害怕地震發生？

二、害怕死亡？珍惜有限的人生

死亡會讓人意識到生命有限，你覺得「有限」會帶來什麼感受或改變？

如果人生不能重來，你認為更想把握什麼？

三、預言過後，我的準備

臺灣每年 921 的地震防災演習，你認為有必要存在嗎？為什麼？

如果今天真的發生地震，你會如何保護自己和身邊的人？

我的神預言

為了面對不可預期的未來，我承諾從今天開始，會用「學會準備」和「珍惜當下」這兩個行動來保護自己和所愛的人。

▪ 為了學會準備，我會： _____

▪ 為了珍惜當下，我會： _____

附件二

臺中市立黎明國民中學 綜合活動課

班級: _____ 座號: _____ 姓名: _____

「珍愛行動—我的行動樹」(正面)

一、樹幹：我的珍惜對象

請在下方寫下你最想珍惜的人或事（例如：家人、朋友、自己、寵物）。並說明原因。
他們是這棵「行動樹」最重要的支撐，讓它能穩固地成長。

二、樹根：愛的基礎

請寫下你對上述珍惜對象的「愛」與「關心」是從哪裡來的？它可能是你的記憶、共同經歷，或是你心中的一種感覺。請至少寫下三點。

三、枝葉：我的行動

當「地震」（例如：衝突、挫折或天災）來臨時，你承諾自己會為他們做些什麼，讓這份愛更堅固？請寫下具體且可執行的行動。

四、果實：愛的收穫

完成以上行動後，你希望自己或對方能感受到什麼？這份愛與行動帶給你最大的收穫是什麼？

五、我的行動樹(背面)

附件三

臺中市立黎明國民中學 綜合活動課

班級: _____ 座號: _____ 姓名: _____

「珍愛伴我行」

一、行動回顧區

我的珍愛行動：

請寫下你上週為「珍惜對象」完成的珍愛行動。

行動時的心情：

在完成這個行動的過程中，你的心情是怎樣的？請用一句話或幾個詞彙來形容。

二、感受交流區

對方的反應：

當你完成這個行動後，你所珍惜的對象有什麼反應？他/她說了什麼或做了什麼？

最大的收穫：

完成這個珍愛行動後，你最大的收穫是什麼？這份收穫對你來說有什麼意義？

三、未來展望區

愛的承諾：

在這次的經驗之後，你未來會如何繼續實踐你的「珍愛行動」？請寫下一個簡單的承諾。
