

生命教育議題融入 數學 領域— 數學 科課程示例

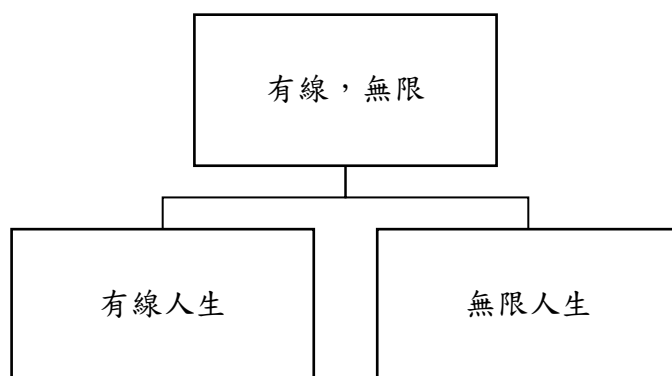
「有線與無限」

一、 內容說明

(一)設計理念：

學生自國小邁入國中，不只轉換環境，國中階段更是一段充滿挑戰與轉變的旅程。學生在此階段將經歷生理、心理、人際以及學習模式的挑戰，如果學生在國中階段可以開啟自己對幸福人生的思考，開始探索屬於自己的終極幸福，或許生活就會變得更有意義。教案藉由數學中數線的基本三要素：原點、方向、單位長與大谷翔平的人生來連結幸福人生。透過數線的右方朝正，希望在這堂課裡開啟學生思考自己的人生要指向何處呢？

(二)單元架構



(三)單元內容：

領域/科目		<u>數學</u> 領域 <u>數學</u> 科	設計者	陳佳秀
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	1 節
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		有線與無限		
設計依據				
核心	總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進		

素養	領域 核心素養 具體內涵	數-J-A1 對於學習數學有信心和正向態度，能使用適當的數學語言進行溝通，並能將所學應用於日常生活中。		
學習重點	學習表現	N-IV-2 理解負數之意義、符號與在數線上的表示，並熟練其四則運算，且能運用到日常生活的情境解決問題。		
	學習內容	N-7-5 數線：擴充至含負數的數線。		
生命教育議題融入	學習主題	終極關懷		
	實質內涵	生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。		
教材來源		康軒版七年級數學		
教學設備		簡報、學習單、小白板		
學習目標				
1. 學生能將生活中的時間軸與數線概念連結，理解數線的應用性。 2. 區辨幸福與快樂何者能使人更有堅定的力量不斷向前。 3. 學生能理解數線所指方向是正向，從而思考自己生命指向何方。				
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：有線人生  一、 數學課程  1. 教師講解數線繪製的方式，強調數線三要素：原點、方向、單位長的重要性。 (1) 設定一點在直線上的位置做為原點(起點、基準點)，原點的取法是任意性的。 (2) 藉由方向的相反性，來建立正、負數與點的對應性及距離(單位長)的概念。 2. 教師講解坐標表示方式：如果數線上一點 A 所表示的數是 a，我們以 A(a)表示。 以實例說明，給定一個數，如何在數線上找到一點來表示這個數。		8 分鐘	紙筆評量： 能完成課本隨堂練習 1. 將數標示在數線上對應的位置。 2. 能寫出數線上的點所代表的數。	
二、 藉由大谷翔平的人生規劃表連結數線與人生的時間軸 1. 介紹大谷翔平，他不僅是球技出色，更是一位目標明確、相當自律的人（簡報）。		6 分鐘	紙筆評量： 完成個人學習單	

<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 提供大谷翔平在 17 歲時所寫的人生規畫表，學生將大谷翔平的人生規劃表轉換成數線的形式。</li> <li>3. 同學彼此分享自己挑選大谷翔平重要規劃的理由。</li> <li>4. 小結：每個人認為重要的規畫不盡相同，就像數線中的起點，每個人都可以不一樣。</li> </ol>		<p>口語評量： 能發表自己想法、意見</p>
<p>三、從大谷翔平的棒球人生，連結終極的幸福</p> <p>(一) 連結幸福</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問，學生自由回應：從大谷翔平的人生規劃表可以知道他的生命圍繞著棒球發展，就像數線的箭頭指向「正」，大谷翔平的人生數線指向「棒球」。你認為棒球帶給他快樂還是幸福？             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 預設學生回答的部分屬於快樂的有：財富、贏球的好表現、粉絲很多、老婆很漂亮、身材好、成功、棒球天才...</li> <li>(2) 預設學生回答的部分屬於幸福的有：自律、謙虛、面對傷病的韌性...</li> <li>(3) 整理學生的答案，將學生的回答寫在小白板上，帶領學生從上述的答案中區辨出幸福與快樂的不同。</li> <li>(4) 歸納：快樂通常是短暫的、感官的，通常隨環境改變而消失；幸福是較長遠、深刻有意義感、不一定愉快。</li> </ol> </li> <li>2. 如果幸福有方向？(簡報)             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 簡單介紹 Seligman 的幸福理論 PERMA：幸福應包含「<b>P</b>正向情緒」、「<b>E</b>全心投入」、「<b>R</b>正向人際」、「<b>M</b>生命意義」、「<b>A</b>成就感」。</li> <li>(2) 小結：大谷翔平規劃的人生符合幸福理論所謂的幸福，可以知道是幸福讓他有所追求，朝向自己所希望的人生，不斷向前，即使面對傷病，仍然可以正向看待。</li> </ol> </li> </ol>	<p>13 分鐘</p>	<p>口語評量： 能發表自己想法、意見 或 紙筆評量： 完成個人學習單</p>
<p>(二) 連結終極的追求—回到自身</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問，學生自由發表：如果大谷沒有打棒球，你認為他可以在不同的工作中找到「生命的意義」嗎？為什麼？</li> <li>2. 你覺得你的生命中，有沒有哪件事是「即使沒有任何回報，也願意持續追求的」？或是「願意花費很多力氣，也要持續追求的」？</li> <li>3. 每個人對幸福的定義不同，大谷翔平的棒球人生不一定是我們的幸福人生，透過剛剛的討論，想一下自己</li> </ol>	<p>12 分鐘</p>	<p>口語評量： 能發表自己想法、意見 或 紙筆評量： 完成個人學習單</p>

<p>所要的幸福是什麼？大谷翔平的人生數線指向棒球，現在，請為自己的人生畫一條數線，想一想，你的人生數線指向什麼呢？（可以是一個目標或是信念，這個目標或信念是『比所有的考試成績都更重要、更有意義』的？）</p> <p>四、從數線三要素（原點、方向、單位長）連結終極的幸福。</p> <p>(一)原點代表個人現在所站的位置、個人所擁有的條件、個人的有限生命起點。幸福不是比較誰的原點所在位置（不同的物質條件或是外表），而是肯定自己，願意現在開始出發。</p> <p>(二)單位長代表我們的每一次努力、每一個行動、每一次的實踐。走過一單位長，代表實踐了價值，獲得了成長的幸福感。</p> <p>(三)箭頭所指為正向。正向代表我們所追求的「至善、理想」。每個人想要的幸福不同，但對每個人來說相同的部分是「朝著這個正確方向不斷的努力」。</p> <p>(四)數線向右無限延伸。無限除了表示我們對「愛」與「幸福」的追求沒有止盡外，也表示我們每一次的努力，都是在讓有限的生命與無限的價值相連結。</p>	<p>5 分鐘</p>	
---	-------------	--

## 二、教學提醒(或省思)

1. 教案尚未實施。
2. 國一的學生可能無法利用口語表達自己的想法，可以透過學習單，讓學生整理、書寫自己的想法。
3. 大谷翔平對未來的規劃十分明確，一般人可能沒有辦法如此明確，如果學生當下無法確認自己未來的人生是「☐☐人生」，也沒有關係，鼓勵學生在未來三年裡利用課程多認識自己、探索可能性。

### 三、 附件

#### (一) 大谷翔平人生規畫表

18 歲	和大聯盟球團簽約	35 歲	入選 WBC 日本代表隊
19 歲	升上 3A；精通英文	36 歲	締造最多三振紀錄
20 歲	升上大聯盟，年薪 15 億日圓	37 歲	長子開始學打棒球
21 歲	進入先發輪值；單季 16 勝	38 歲	職棒成績衰退，開始考慮引退
22 歲	獲頒賽揚獎	39 歲	決意明年引退
23 歲	入選 WBC 日本代表隊	40 歲	引退賽投出「無安打比賽」
24 歲	投出「無安打比賽」；單季 25 勝	41 歲	回日本定居
25 歲	投出球速 175 公里的世界紀錄	42 歲	將大聯盟棒球系統引進日本
26 歲	拿下世界大賽冠軍；結婚	57 歲	從職棒界引退
27 歲	入選 WBC 日本代表隊；獲選 MVP	58 歲	回岩手定居
28 歲	長子出生	59 歲	擔任少棒聯盟監督
29 歲	第二度投出「無安打比賽」	60 歲	夏威夷旅行
30 歲	成為大聯盟史上最多勝的日本投手	61 歲	少棒聯盟球隊登上「日本一」
31 歲	長女出生	62 歲	以三年的時間在故鄉執教，提升岩手棒球水準
32 歲	第二度拿下世界大賽冠軍	65 歲	領取大聯盟退休金三千萬日圓
33 歲	次子出生	66 歲	環遊世界
34 歲	第三度拿下世界大賽冠軍	70 歲後	每天維持運動，健康開朗地生活

#### (二) 學習單一：有線人生

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

### 有「線」人生－數線與時間軸

數線不只用來表示數字，也可以用來記錄人生的重要里程碑，就像一條時間軸

一、大谷翔平今年 31 歲，假設以今年為基準(原點)，請從他的人生規畫表中選出 3 到 5 個你認為的重要的規劃，並將其繪製在下面的數線上。



二、為什麼你會選擇以上的目標？這些目標對你來說，有沒有什麼意義呢？

### (三) 學習單二：無限人生

## 「無限」人生

人生的無限不在生命的長度，而是在每一次的追求中朝向自己的目標不斷前進

一、從大谷翔平的人生規劃表可以知道他的生命圍繞著棒球發展，就像數線的箭頭指向正，大谷翔平的人生數線指向棒球。你認為棒球帶給他快樂還是幸福？為什麼？

二、如果大谷沒有打棒球，你認為他可以在不同的工作中找到「生命的意義」嗎？為什麼？

三、你覺得你的生命中，有沒有哪件事是「即使沒有任何回報，也願意持續追求的」？或是「願意花費很多力氣，也要持續追求的」？為什麼？

四、每個人對幸福的定義不同，大谷翔平的棒球人生不一定是我們的幸福人生，透過剛剛的討論，想一下自己所要的幸福是什麼？大谷翔平的人生數線指向棒球，現在，也為自己的人生畫一條數線，想一想，你的人生數線指向什麼呢？

Hint1：可以是一個目標或是信念，這個目標或信念是『比所有的考試成績都更重要、更有意義』的。

Hint2：你認為在未來的生活，要包含什麼人、事、物，才是幸福的？將他寫進人生數線中。





#### 四、 附錄(課程會用到的作業或資料)

##### 附錄一：簡報：大谷翔平簡介

## 大谷翔平

史詩級成就背後不為人知的動人故事

資料來源：<https://www.gvm.com.tw/article/116055>



## 大谷翔平 驚人紀錄

- 50-50 (單季50支全壘打與50次盜壘成功) 並推進至54-59
- 單季15勝、防禦率2.33
- 54轟、130分打點
- 打擊率0.310、盜壘59次
- 上壘率0.390、長打率0.646、攻擊指數1.036



## 大谷翔平

- 洛杉磯道奇 - 背號17
- 指定打擊/投手
- 出生：1994年7月5日 (31歲)
- 日本岩手縣水澤市 (今奧州市)
- 打擊：左 投球：右

## 大谷翔平的成功祕訣

- 設定明確的目標並實現它們
- 享受日常的訓練和進步
- 團隊合作的重要性
- 克服困難和障礙的精神力量
- 良好的人際關係
- 謙遜而謙卑的棒球之道

### 1、設定明確的目標並實現它們



高三立志成為世界第一的選手(2012)

- 2013決定二刀流
- 實現目標的意義比設定目標更重要(努力實踐)
- 曼陀羅計畫表
- 當目標愈具體，行動更一致，進而帶來更好的結果

### 2、享受日常的訓練和進步



天使隊時期的大谷翔平

- 徹底執行賽前訓練和體能訓練
- 不論賽季或休賽季都訓練全身各部位肌肉，認為每天看見自己進步是有趣的事。
- 在乎飲食和睡眠

### 3、團隊合作的重要性



大谷翔平和隊友的默契十足

- 成功依靠隊友、教練、防護員、體能訓練師、營養師、翻譯...的幫忙。
- 球隊的成功在於每個人都發揮自己的優勢。
- 一個人走得快，一群人走得遠。

### 4、克服困難和障礙的精神力量



大谷翔平的心理素質非常強大

- 2019右手肘尺骨附屬韌帶重建術，整季沒投球
- 2020年的賽季也只投了2場
- 2024手傷無法投球，專注打擊
- 每個人在生活和工作裡都會遇到失敗和挫折，無論多麼失望和悲傷，現實都不會有什麼改變，關鍵在如何面對困難的態度以及心態

### 5、良好的人際關係



大谷翔平的人緣非常好

- 笑容滿滿，在棒球場上，幾乎沒有人討厭他
- 亞洲球員很拿發揮的大聯盟舞台，依舊站穩腳步，締造令人超乎想像的成就
- 球場上的好人緣，能夠營造困難時期相互支持的環境
- 凝聚力與向心力也是球隊溫暖的氣氛

### 6、謙遜而謙卑的棒球之道



大谷翔平與昔日隊友麥可是奧特

- 世界級球星地位
- 從不高傲或自滿，以最謙卑且謙遜的精神在球場上奮鬥
- 從不邀功，將成功歸於隊友及球隊
- 在他身上看不到一點架子
- 態度與修養使他與眾不同

## 棒球人生



打擊



投手



盜壘

## 附錄二：簡報：幸福五元素

### 幸福模型 PERMA

資料來源：<https://medium.com/psychology-wonderland/perma%E5%B9%B8%E7%A6%8F%E4%BA%94%E5%B5%B3%E7%B4%A0-200bce956fa9>

#### PERMA 背景

- 賓州大學的正向心理學之父Martin Seligman在2012年【心盛】(Flourish)這本書中提出了幸福的模型
- 廣泛的運用到教育、組織、媒體界...
- 小至個人的幸福感提升，大至國家的幸福感提升，都可以看見這個模型的效果

#### 全心投入ENGAGEMENT

全新投入可以讓我們學習、成長、並且感受到一股無可比擬的快樂。

- 全心投入的狀態稱為「心流」(flow)，在這種狀態下，會失去時間與空間感，眼前只有當下的任務，直到完成或是別人呼喚，才會忽然發現時間已經過了許久。
- 只有當我們的技能程度高且任務難度也高時，才會達到「心流」的狀態。相對的，若能力與任務難度不配時，可能會導致無聊或是揠苗助長。
- 適度的選擇適合自己能力的任務，可以讓自己更享受當前的任務。

#### 生命意義MEANING

- 生命的意義讓人感受到一股比自我還要大的存在。something bigger than the self。
- 這種意義是生命的「目的」。這種目的大多都是「利他」的。們人生最終的意義，回歸其本質，都會和幫助他人有關。

#### About PERMA

Introducing a New Theory of Well-Being



#### 正向情緒POSITIVE EMOTIONS

我們所感受到的各種正向情緒，包含感恩、熱情、興奮與愛等等。

- 正向情緒可以讓我們充滿能量，可以讓我們擴大認知資源，且建立更多可用資源。
- 「樂觀」這種特質也在這個元素之中扮演重要的角色。樂觀可以讓人更具有復原力，而且對於憂鬱症也更有抵抗力。
- 正向情緒（完成一件有挑戰的事）與身體的愉悅（口渴後的喝水）不可混為一談。
- 正向情緒也常常和其他的元素相生相依。

#### 正向人際RELATIONSHIPS

我們所感受到的各種正向情緒，包含感恩、熱情、興奮與愛等等。

- 人類是社會的動物。社會支持網路讓我們可以得到溫暖，並且度過難關。
- 最終使人感到快樂的，並不是擁有多少財富、名氣，而是與身邊的人有多深多好的連結。這些連結的重點不在量，而在質。
- 愈深的連結，會帶給我們愈多的滿足。
- 當我們被孤立時，腦內的痛苦中樞會被激發，也就是說，關係上的傷害會真實的造成我們的痛苦。

#### 成就感ACHIEVEMENT

- 當我們完成對我們來說具有意義的任務，我們會感到一股極大的成就感。而這種成就感為我們的自我加值，是我們認為自己是有用的人。
- 這種感受就是所謂的Pride，Pride便是激勵我們去有所成就的動力。
- 成就感之所以重要，不只是可以讓我們對於自我價值更加滿足，更是可以使我們在社會階層上更有地位。



## 大谷翔平的PERMA

- 正向情緒：開朗、樂觀、面對傷病仍然正向看待...
- 全心投入：享受日常的訓練
- 正向人際：與隊友相處融洽
- 生命意義：將成功歸於隊友及球隊、願意延遲領薪成就球隊聘任其他球員
- 成就感：努力訓練、享受比賽、成績耀眼。

## 如何運用？

- 嘗試將這些元素融入自我的生活之中。
- 可以發揮創意，想想怎麼將這些元素與自我生活結合，為自己達到更幸福的生活。
- 以下是一些小小建議

## 小小建議

- 正向情緒：試著用更樂觀的角度看世界，找出小確幸以及值得開心的事情。
- 全心投入：在做工作時，或許可以選擇一些對於自己的能力有些挑戰，但又不會超過範圍的，並且全心投入在該任務中。

## 小小建議

- 正向人際：試著聯絡一位你很久沒聊聊的老朋友，和他敘敘舊。或是寫一封感謝信給你想要感謝的人，並親自交給他。
- 生命意義：找到自己的價值觀，看看是否和他人有關。也可以試著為了你所認同的志工團體付出服務。
- 成就感：好好享受努力的過程，並且在努力之後接受你所得到的結果。有時候成就感未必來自於結果，而是來自你在過程中的成長。

## 五、參考資料

(一) 網站資料：大谷翔平的人生計劃表

<https://health.tvbs.com.tw/life/346253>

(二) 網站資料：大谷翔平的成功祕訣！史詩級成就背後不為人知的動人故事

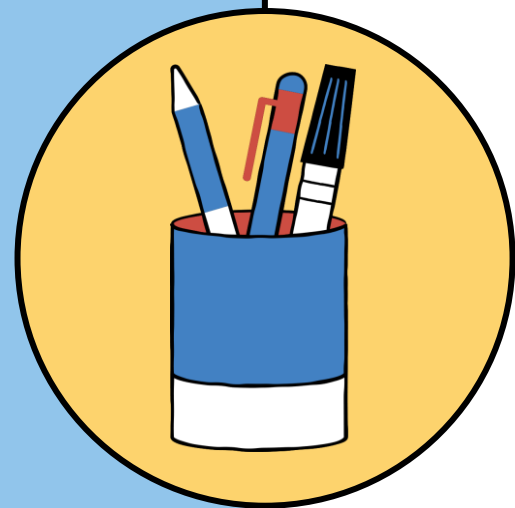
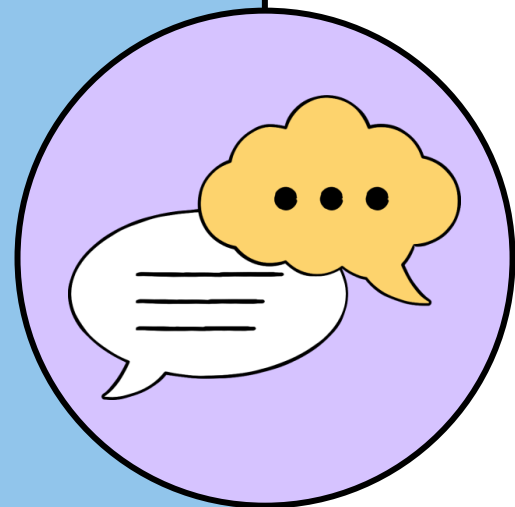
<https://www.gvm.com.tw/article/116055>

(三) 網站資料：PERMA 幸福五元素

<https://medium.com/psychology-wonderland/perma%E5%B9%B8%E7%A6%8F%E4%BA%94%E5%85%83%E7%B4%A0-200bce958fa9>



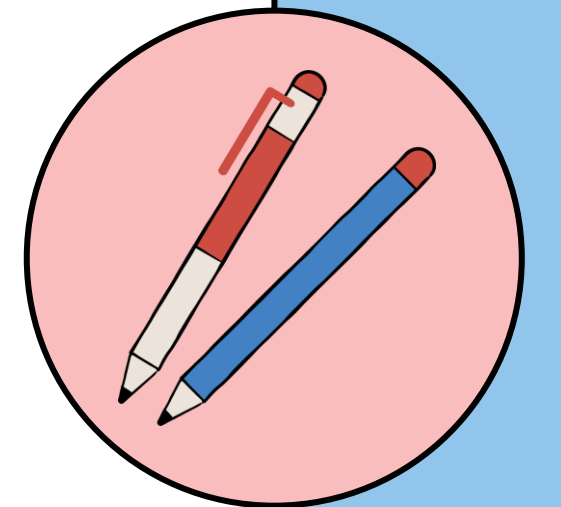
114年度生命教育教案分享



# 生命教育議題融入數學

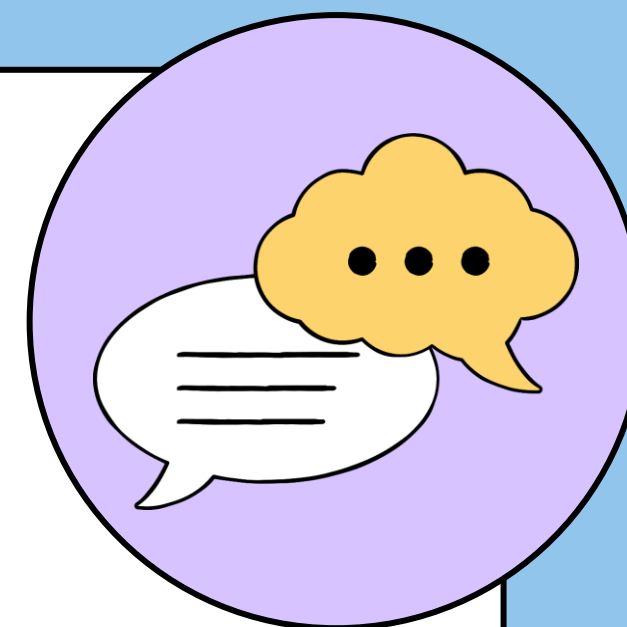
## 科有線與無限

大雅國中 陳佳秀

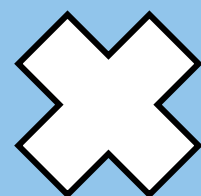


# 設計理念

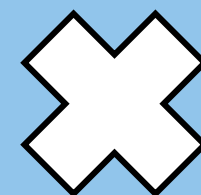
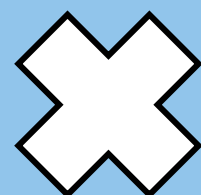
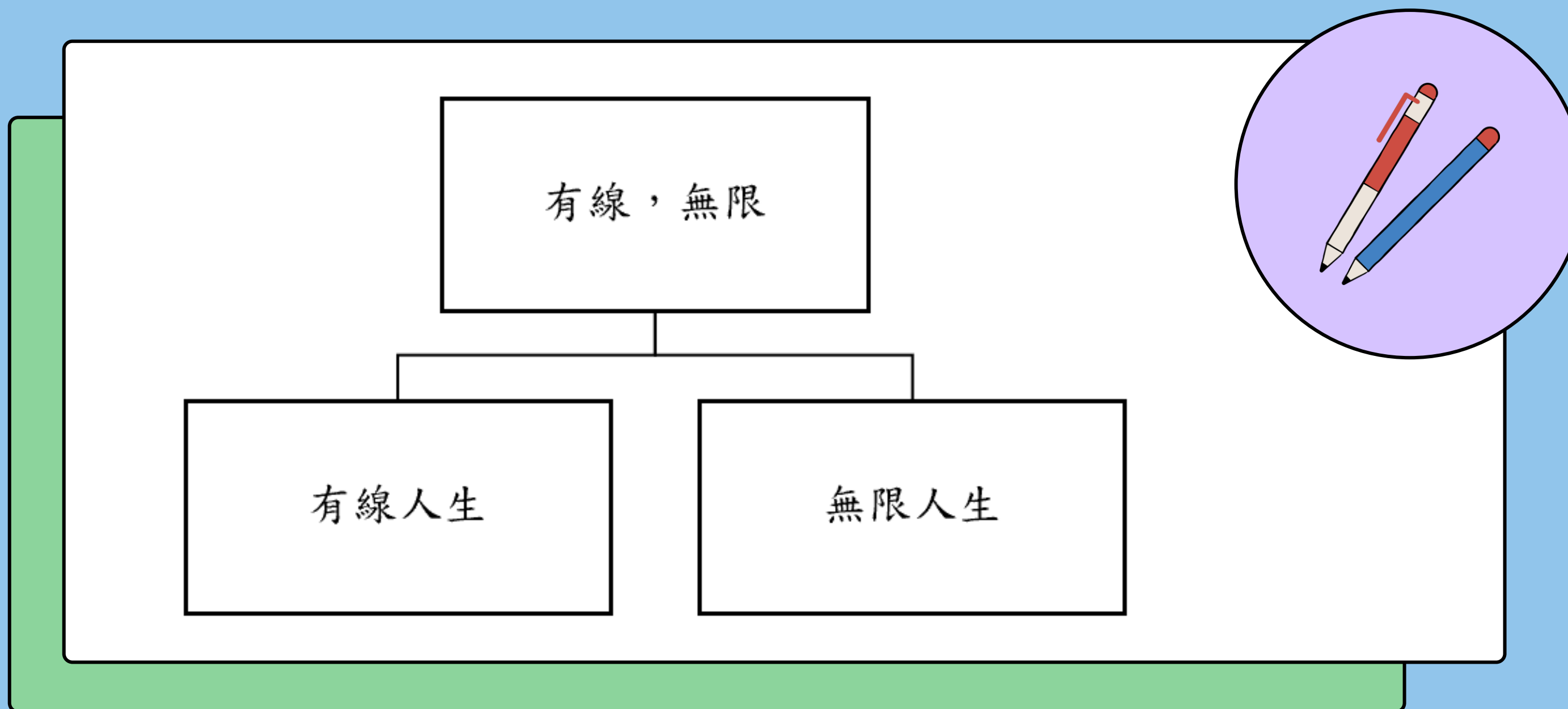
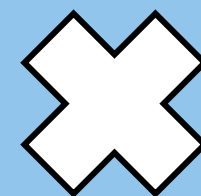
- 希望學生在國中階段開始思考人生的意義
- 探索屬於自己的幸福
- 透過數線三要素連結幸福人

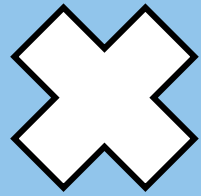


生

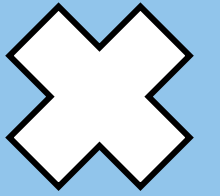


# 單元架構

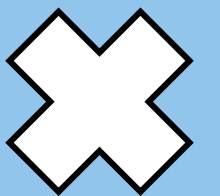
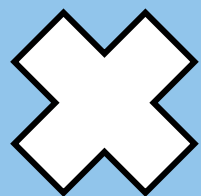
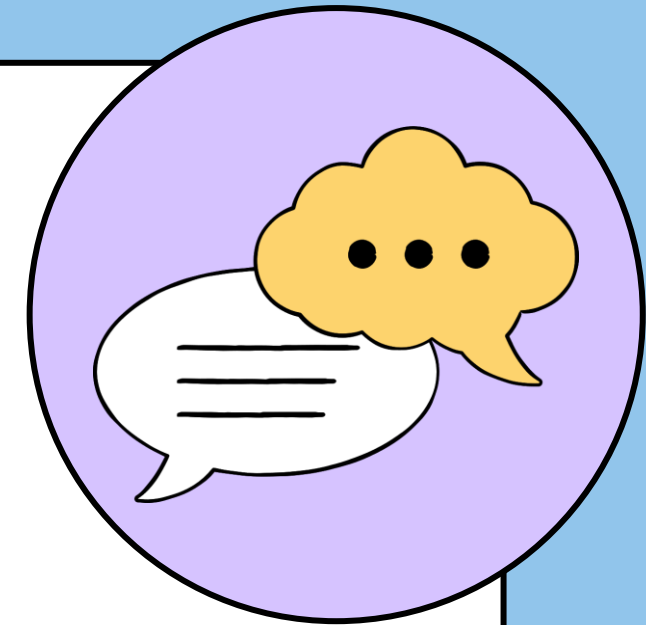




## 單元內容



- 領域科目：數學領域 / 數學科
- 實施年級：七年級
- 教學節數：1節
- 實施類別：單一領域融入
- 實施時間：領域 / 科目





# 設計依據 - 核心素養

- 總綱核心素養

A1身心素質與自我精進

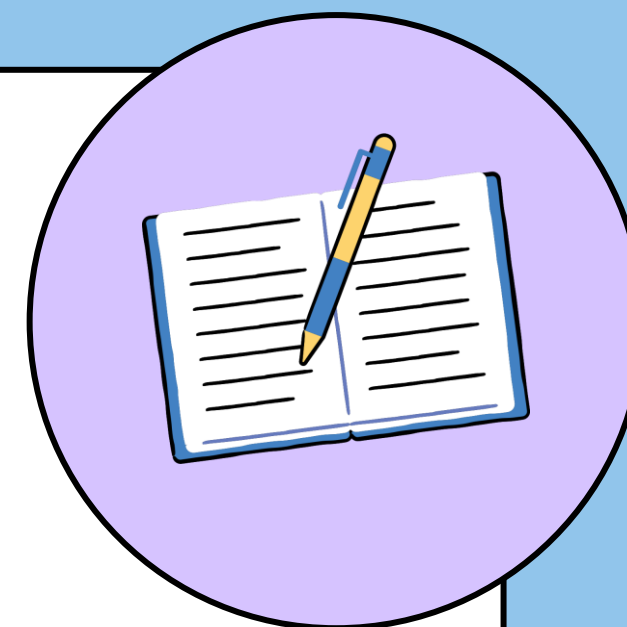
- 領域核心素養具體內涵

數-J-A1對於學習數學有信心和正

向態

度，能使用適當的數學語言進行溝

通，



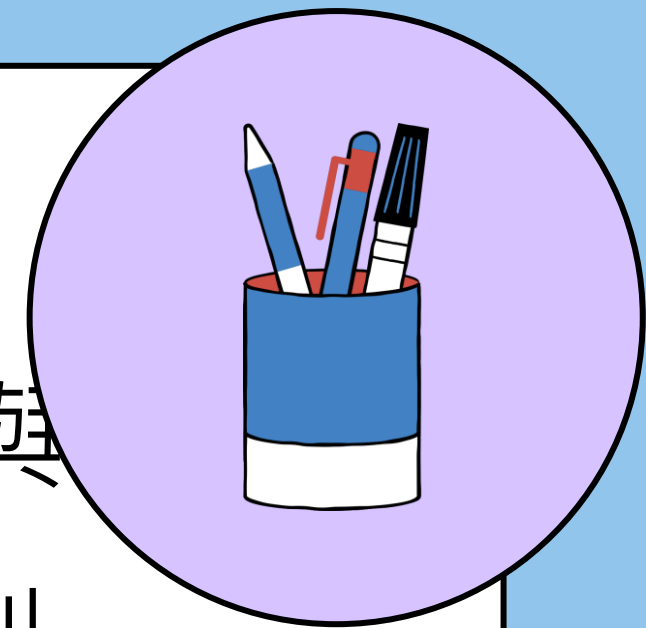
# 設計依據 - 學習重點

- 學習表現

N-IV-2 理解負數之意義、符號與  
在數線上的表示，並熟練其四則  
運算，  
且能運用到日常生活的情境解決

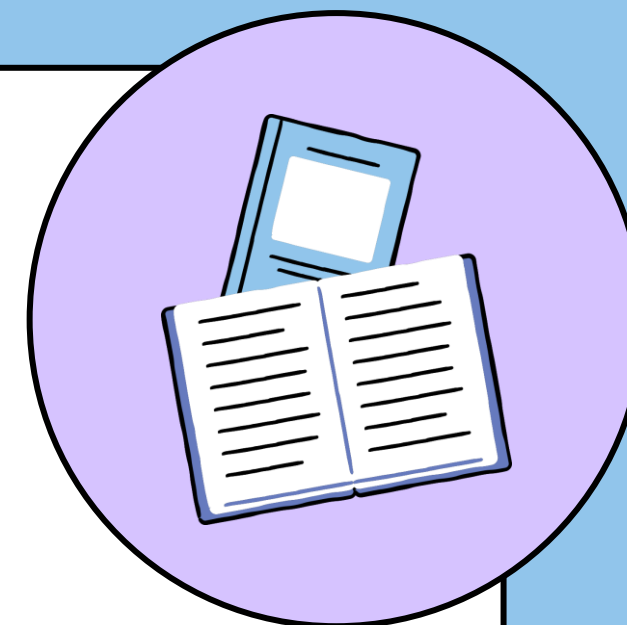
問題

- 學習內容



# 生命教育議題融入

- 學習主題：終極關懷
- 實質內涵

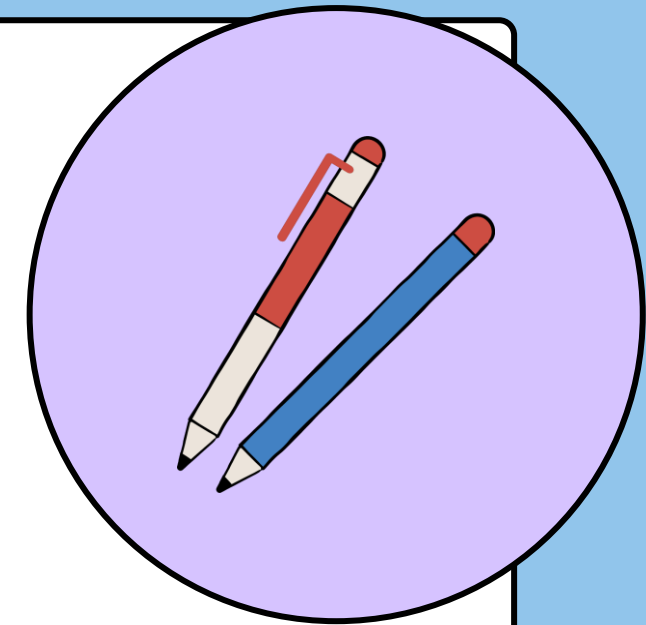


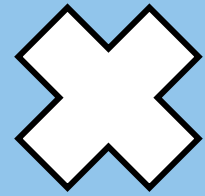
生J3反思生老病死與人生無常  
的現象，探索人生的目的、價值與  
意義。

生J4 分析快樂、幸福與生命意

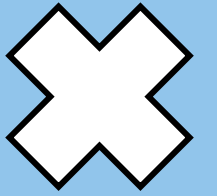
# 學習目標

1. 學生能將生活中的時間軸與數線概念連結，理解數線的應用性。
2. 區辨幸福與快樂何者能使人更有堅定的力量不斷向前。
3. 學生能理解數線所指方向是正向，從而思考自己生命指向何方。

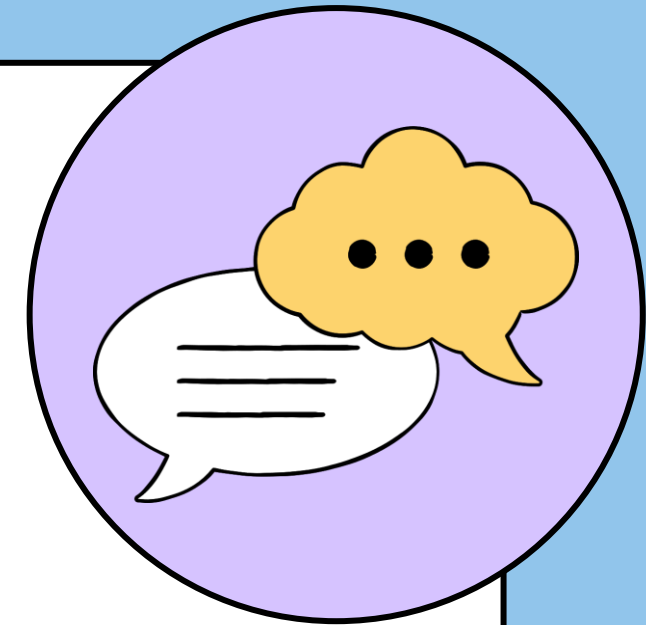




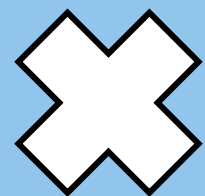
# 生命教育議題融入



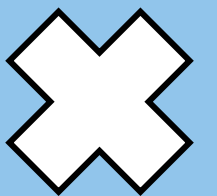
- 學習主題：終極關懷
- 實質內涵



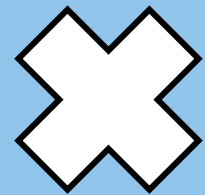
生J3反思生老病死與人生無常  
的現象，探索人生的目的、價值與  
意義。



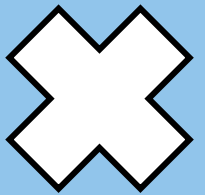
生J4 分析快樂、幸福與生命意







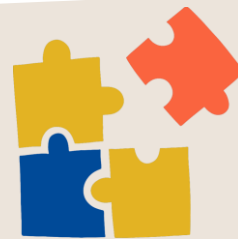
# 學習活動設計



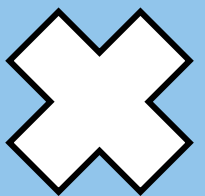
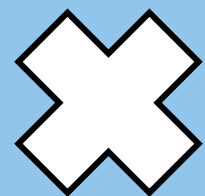
數學基  
礎

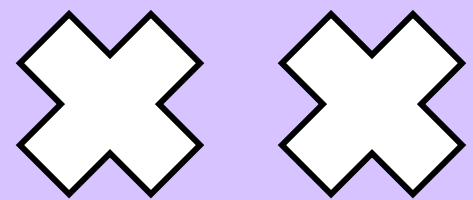


大谷翔平連結幸  
福

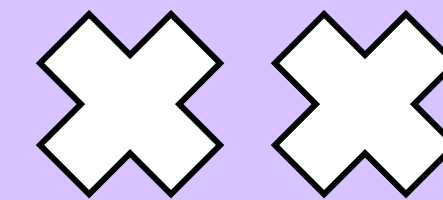


數線三要素譬  
喻

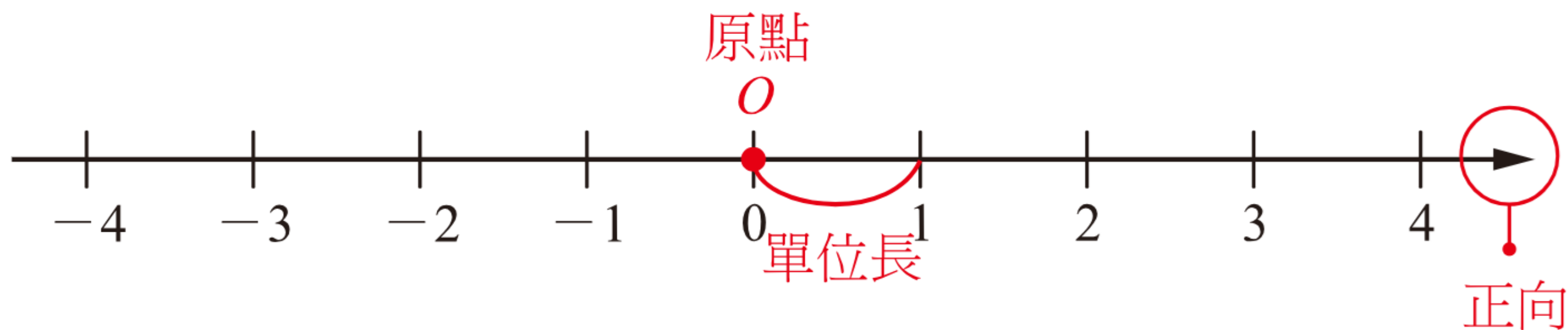


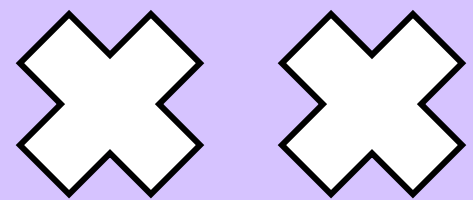


# 數學課程

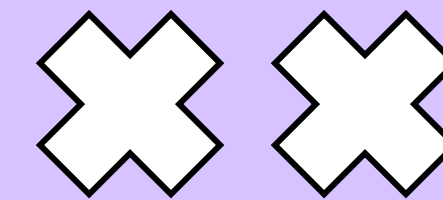


- 教師講解數線繪製方式，強調數線三要素的重要性
- 數線三要素：原點、方向、單位長

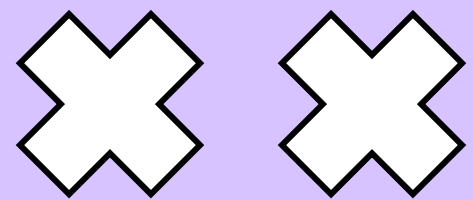




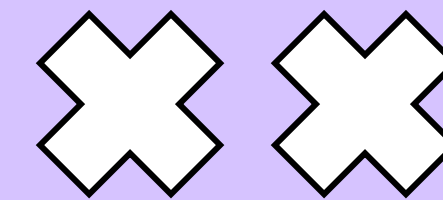
## 簡介大谷翔平



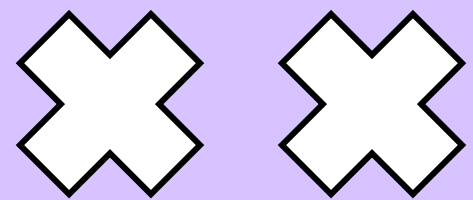
- 大谷翔平不僅球技出色，更是一位目標明確極度自律的實踐者
- 在他17歲時所寫下的人生規劃表，就像是一條精彩的人生數線



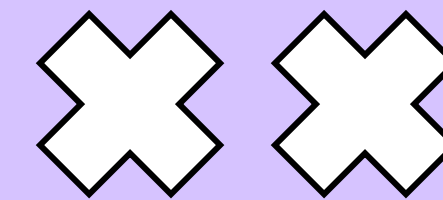
# 大谷翔平的人生規劃表



18 歲	和大聯盟球團簽約	35 歲	入選 WBC 日本代表隊
19 歲	升上 3A；精通英文	36 歲	締造最多三振紀錄
20 歲	升上大聯盟，年薪 15 億日圓	37 歲	長子開始學打棒球
21 歲	進入先發輪值；單季 16 勝	38 歲	職棒成績衰退，開始考慮引退
22 歲	獲頒賽揚獎	39 歲	決意明年引退
23 歲	入選 WBC 日本代表隊	40 歲	引退賽投出「無安打比賽」
24 歲	投出「無安打比賽」；單季 25 勝	41 歲	回日本定居
25 歲	投出球速 175 公里的世界紀錄	42 歲	將大聯盟棒球系統引進日本
26 歲	拿下世界大賽冠軍；結婚	57 歲	從職棒界引退
27 歲	入選 WBC 日本代表隊；獲選 MVP	58 歲	回岩手定居
28 歲	長子出生	59 歲	擔任少棒聯盟監督
29 歲	第二度投出「無安打比賽」	60 歲	夏威夷旅行
30 歲	成為大聯盟史上最多勝的日本投手	61 歲	少棒聯盟球隊登上「日本一」
31 歲	長女出生	62 歲	以三年的時間在故鄉執教，提升岩手棒球水準
32 歲	第二度拿下世界大賽冠軍	65 歲	領取大聯盟退休金三千萬日圓
33 歲	次子出生	66 歲	環遊世界
34 歲	第三度拿下世界大賽冠軍	70 歲後	每天維持運動，健康開朗地生活



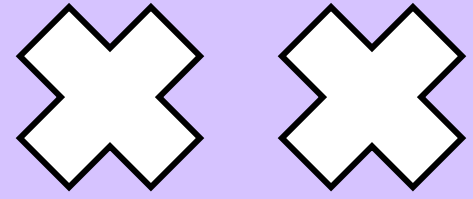
# 人生數線



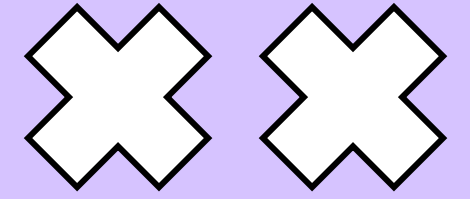
- 大谷翔平今年31歲，假設以今年為基準(原點)，請從他的人生規畫表中選出3到5個你認為的重要的規劃，並將其繪製在下面的數線上。





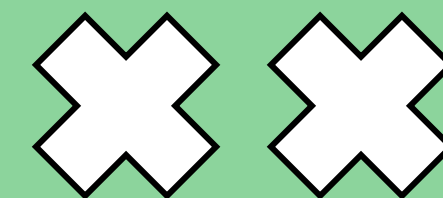


## 核心提問



- 從大谷翔平的人生規劃表可以知道他的生命圍繞著棒球發展，就像數線的箭頭指向「正」，大谷翔平的人生數線指向「棒球」。你認為棒球帶給他快樂還是幸福？
- 如果大谷沒有打棒球，你認為他可以在不同的工作中找到「生命的意義」嗎？為什麼？

# 從大谷翔平的人生連結幸福與快樂



## 幸福

- 自律
- 謙遜
- 人緣佳
- 面對傷病的韌性
- 全心投入訓練

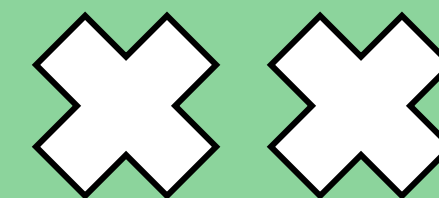
幸福？  
快樂？

## 快樂

- 二刀流
- 粉絲多
- 成功
- 棒球天才
- 有錢

...

# 幸福與快樂的差別



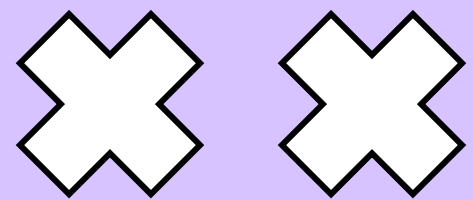
## 幸福

- 較長遠
- 深刻有意義感
- 不一定愉快。

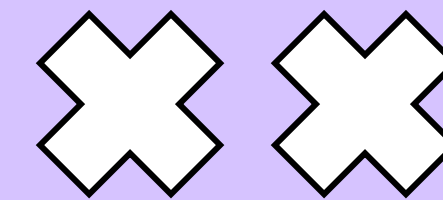
幸福？  
快樂？

## 快樂

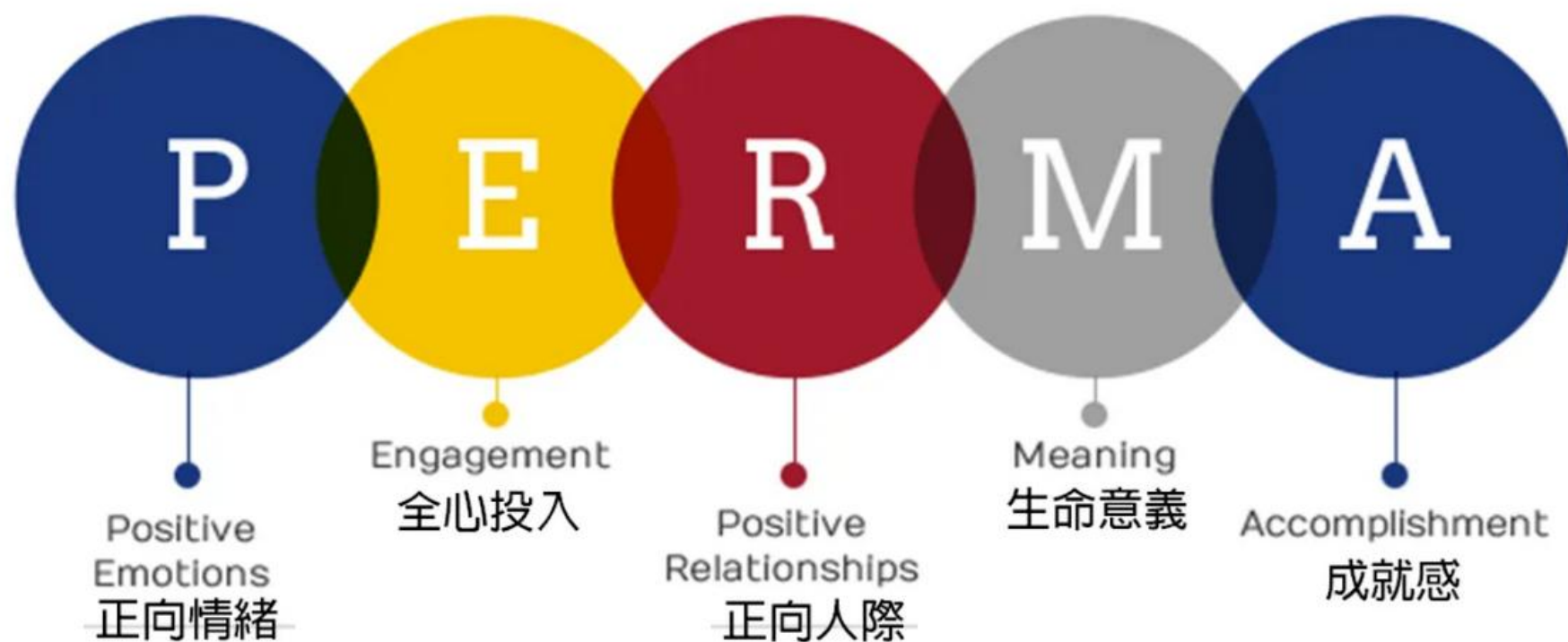
- 短暫的
- 感官的
- 通常隨環境  
改變而消失



# Seligman的幸福理論



Introducing a New Theory of Well-Being



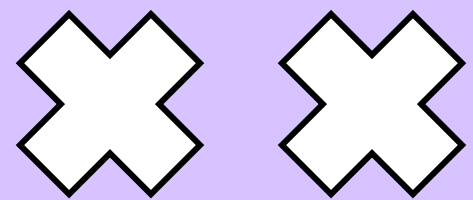
P：正向情  
緒

E：全心投  
入

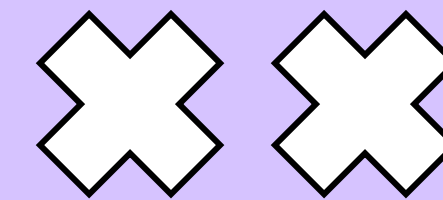
R：正向人

際

M：生命意

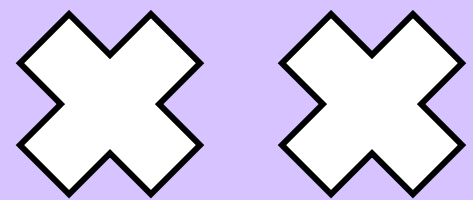


# 大谷翔平的PERMA

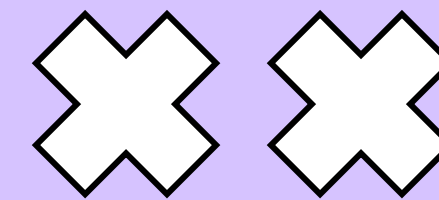


- 正向情緒：開朗、樂觀、面對傷病仍然正向看待...
- 全心投入：享受日常的訓練
- 正向人際：與隊友相處融洽
- 生命意義：將成功歸於隊友及球隊、願意延遲領薪成就球隊聘任其他球員
- 成就感：努力訓練、享受比賽、成績耀眼。

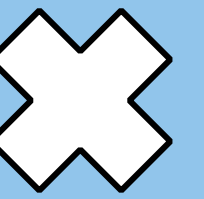
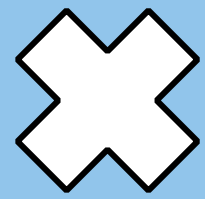




## 小結

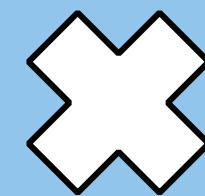


- 是幸福使大谷翔平有所追求，朝向自己所希望的人生邁進
- 面對傷病，仍然可以正向看待人生

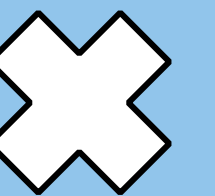


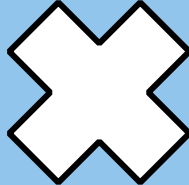
# 連結終極的追求 回到學生自身

你的生命中，有沒有像大谷翔平這樣  
「即使沒有任何回報，也願意持續追求的」  
？



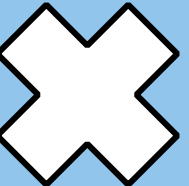
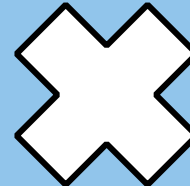
或是「願意花費很多力氣，也要持續追求的」

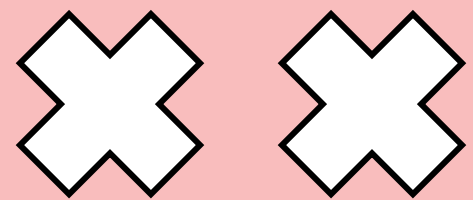




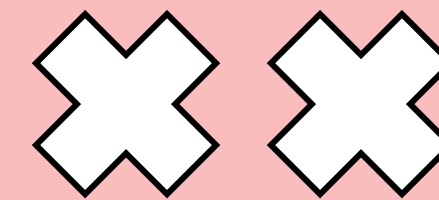
# 連結終極的追求 回到學生自身

大谷翔平的人生數線指向棒球，  
你的人生數線指向什麼呢？





# 畫自己的生命數線



- 每個人對幸福的定義不同
- 人生的方向可以是目標或信念，這個目標或信念是比任課考試或成績更重要，更有意義的
- 你認為未來的生活，要包含什麼人、事、物，才是幸福的？將他寫進人生數線



實際年齡

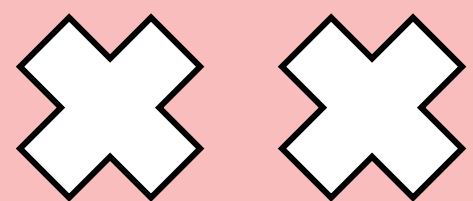
中。

轉換數線

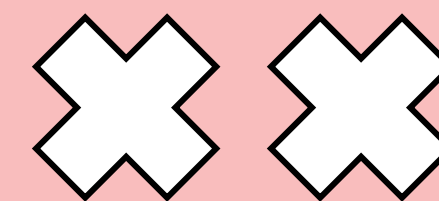
12

0

人生



## 數線三要素連結終極關



懷

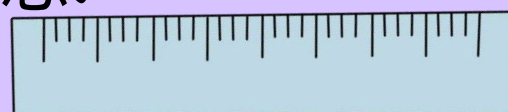
原點（現在

代表個人現在所站的位置、幸福不是比較誰的原點所在位置，而是肯定自己，願意現在開始出發。



單位長（實踐

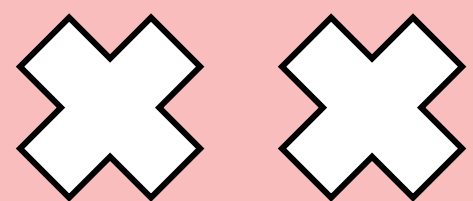
代表我們的每一次努力與行動。走過一單位長，就實踐了價值，獲得了成長的幸福感。



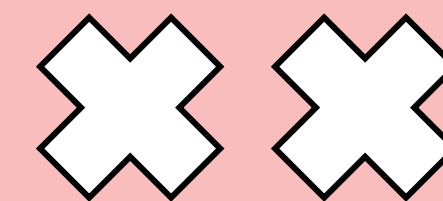
方向（至善）

正向代表我們所追求的「信念」、「理想」。向右無限延伸，代表有限生命與無限價值的連結。



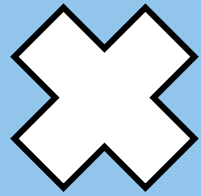


## 數線三要素連結終極關

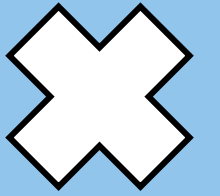


懷

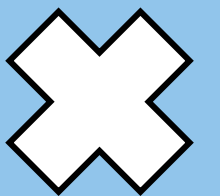
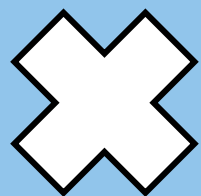
- 數線向右無限延伸。
- 無限表示我們對「愛」與「幸福」的追求沒有止盡
- 也表示我們每一次的努力，都是在讓有限的生命與無限的價值相連結



# 教學提醒 \_ 1



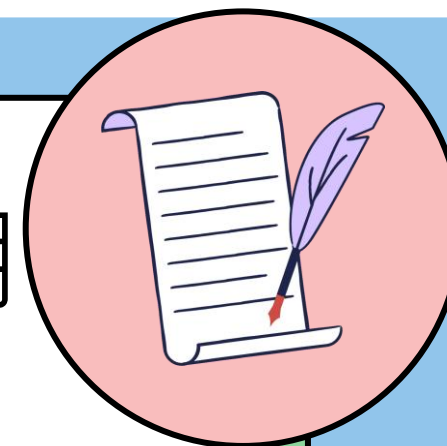
- 教案尚未實施
- 國一學生可能尚無法口語表達自己的想法，可以利用學習單進行書寫，讓他們可以整理自己的想法。





## 教學提醒 \_ 2

- 大谷翔平是特例，他對人生的規劃十分明確，一般人很難做到
- 現在無法確定人生的方向也沒有關係，只要在國中三年裡，多探索未來的可能性
- 尊重個別對幸福的詮釋，這也是原點的任意性



# 教學附件 - 學習單

## 有「線」人生 - 數線與時間軸

數線不只用來表示數字，也可以用來記錄人生的重要里程碑，就像一條時間軸

- 一、大谷翔平今年 31 歲，假設以今年為基準(原點)，請從他的人生規畫表中選出 3 到 5 個你認為重要的規劃，並將其繪製在下面的數線上。



- 二、為什麼你會選擇以上的目標？這些目標對你來說，有沒有什麼意義呢？

## 「無限」人生

人生的無限不在生命的長度，而是在每一次的追求中朝向自己的目標不斷前進

- 一、從大谷翔平的人生規劃表可以知道他的生命圍繞著棒球發展，就像數線的箭頭指向正，大谷翔平的人生數線指向棒球。你認為棒球帶給他快樂還是幸福？為什麼？

- 二、如果大谷沒有打棒球，你認為他可以在不同的工作中找到「生命的意義」嗎？為什麼？

- 三、你覺得你的生命中，有沒有哪件事是「即使沒有任何回報，也願意持續追求的」？或是「願意花費很多力氣，也要持續追求的」？為什麼？

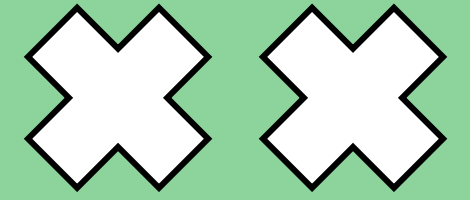
- 四、每個人對幸福的定義不同，大谷翔平的棒球人生不一定是我們的幸福人生，透過剛剛的討論，想一下自己所要的幸福是什麼？大谷翔平的人生數線指向棒球，現在，也為自己的人生畫一條數線，想一想，你的人生數線指向什麼呢？

Hint1：可以是一個目標或是信念，這個目標或信念是『比所有的考試成績都更重要、更有意義』的。

Hint2：你認為在未來的生活，要包含什麼人、事、物，才是幸福的？將他寫進人生數線中。



# 教學附件 - 簡報

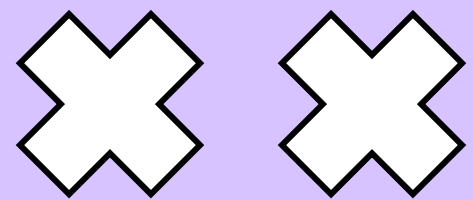


PERMA幸福五元素

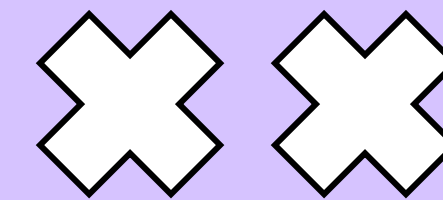
<https://reurl.cc/NNGWpp>

大谷翔平簡介

<https://reurl.cc/1k092V>

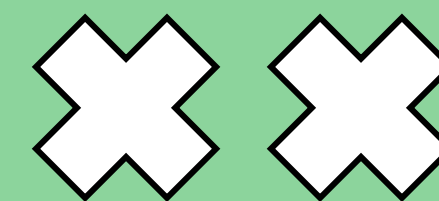


## 參考資料



- 康軒版一年級數學
- 網站資料：大谷翔平的人生計劃表  
<https://health.tvbs.com.tw/life/346253>
- 網站資料：大谷翔平的成功祕訣！史詩級成就背後不為人知的動人故事  
<https://www.gvm.com.tw/article/116055>
- 網站資料：PERMA幸福五元素

<https://reurl.cc/1k090Q>



Thank  
you!

