

# 生命教育議題融入 綜合活動 領域- 輔導活動 科課程示例

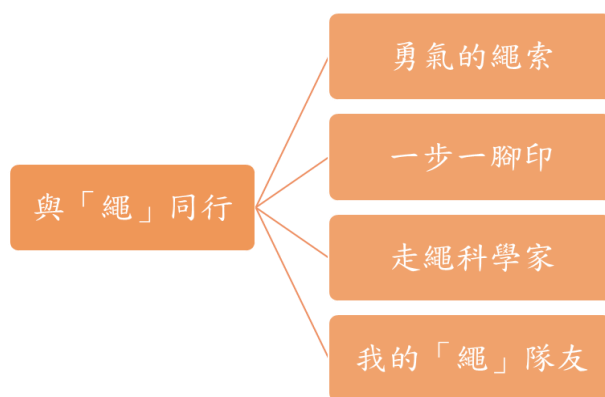
## 「與『繩』同行」

### 一、內容說明

#### (一)設計理念：

本教案設計課程從「一條繩」開始，帶學生走進真實故事——花蓮大地震中，希臘英雄用繩子救人的勇氣。再透過「走繩」挑戰，學生能體驗搖晃、跌倒與再站起來的感覺，並設定屬於自己的小目標，一步一步練習。生命教育課程結合自然領域加入實驗設計，讓學生發現科學就在生活裡，培養自我挑戰與反思能力，同時學會支持他人。最後，帶領學生回頭看看自己走了多少步、成長了多少心力。透過知識、技能與態度的整合，幫助學生在科學探究與生命價值中找到連結，體會「一步一腳印」的成長意義。

#### (二)單元架構圖：



#### (三)單元內容：

領域/科目		綜合活動領域/輔導活動科 走繩活動	設計者	蔡馨慧、楊昱伶
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    八 年級 <input type="checkbox"/> 第五學習階段      年級	教學節數	4 節
實施類別		<input type="checkbox"/> 單一領域融入 <input checked="" type="checkbox"/> 跨領域融入 ( <u>自然</u> 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		與「繩」同行		
設計依據				
核心素養	總綱 核心素養	A1：身心素質與自我精進 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。 C2：人際關係與團隊合作 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協		

		調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	
	領域 核心素養 具體內涵	綜-J-C2：運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。 自-J-A1能應用科學知識、方法與態度於日常生活當中。	
綜合 活動	主題軸	1.自我與生涯發展	
	主題項目	a.自我探索與成長 d.尊重與珍惜生命	
學習 重點	學習表現	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。	
	學習內容	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	
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		自編教材	
教學設備		走繩設備、電腦、教學簡報、學習單	
學習目標			
1.理解走繩的類別及意義與安全要點，展現自我挑戰的態度。 2.學會基本走繩安全與平衡技巧，建立自信與團隊合作精神。 3.探討不同變因對走繩的影響，應用於走繩實驗中。 4.表達感謝與正向支持，培養同理心與人際關懷。			
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
第一節：勇氣的繩索		10 分鐘	口語評量：學生能說出「繩子」的象徵。
一、引起動機			
1. 教師引言：還記得 0403 花蓮大地震嗎？當時有很多路都斷掉了，如果你在現場，會想到什麼？會怎麼讓自己撐下去？			
2. 觀看新聞影片：「希臘英雄」一根繩索救 12 人 遊客哭謝救命恩他回應被讚翻。介紹希臘英雄當童軍時學到的繩索技能結繩架梯帮助大家脫困的故事。			
3. 核心提問：			
● 你認為英雄可以在危急中救人救己的原因是什麼？			
● 為什麼繩子能夠成為救命的工具？			
● 除了救災，繩子在我們生活或生命中，還有什麼「象徵」？（連結、支持、依靠）			
4. 引導思考：「一條繩子，可能改變一個人的命運。」那麼，在我們生命中有沒有哪一條「看不見的繩子」，讓我們在低谷中被拉起來？也許是家人、朋友、同學、老師，或是鼓勵的一句話、一個信念。接下來三節課我們將利用走繩幫助彼此找到屬於自己的幸福力量。			

<p><b>二、發展活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>認識走繩：</b>走繩最早出現在 1980 年代的美國優勝美地國家公園 (Yosemite National Park)。當時攀岩者在休息或等待攀登時，會把攀岩用的扁帶 (webbing) 拉在兩棵樹或岩石之間，站上去練習平衡。</li> <li>2. <b>走繩的演變：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 走繩 (Slackline)：低高度、短距離，主要練習平衡。</li> <li>● 高空走繩 (Highline)：在高空中拉設繩索，需要安全裝備，挑戰膽量與專注力。</li> <li>● 花式走繩 (Trickline)：在繩上跳躍、翻轉，結合特技表演。</li> </ul> </li> <li>3. <b>核心提問：</b>下堂課將進行走繩體驗，如何評估樹木是否適合架設走繩？校園中有哪些地方適合？如何確保自己是安全的呢？</li> </ol> <p><b>三、總結活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導思考：請幫自己設定一個挑戰的目標(可在走繩上停留的秒數、行走的步數)，並記錄在「挑戰卡」上。</li> <li>2. 教師總結：不管設定的目標大小，都是一份勇敢的挑戰，繩子也象徵我們在困難中仍勇敢前行。</li> </ol>	<p>25 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>實作評量：學生能想像自己的能力並完成「挑戰卡」。</p>
<p><b>第二節：一步一腳印</b></p> <p><b>一、準備活動：</b>架設走繩系統。</p> <p><b>二、引起動機</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引言：還記得上週幫自己設定的目標嗎？希望大家都可以勇敢挑戰自己的目標。</li> <li>2. 介紹上、下繩技巧，強調走繩並非比賽速度，而是體驗「專注、平衡與支持」。</li> </ol> <p><b>三、發展活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組體驗：3 人一組，1 人為「挑戰者」挑戰走繩，嘗試在走繩上平衡與行走，另外 2 人為「確保者」，需伸出援手，提供拳頭或肩膀攙扶，負責保護挑戰者的安全。</li> <li>2. 輪流進行走繩體驗，並於「挑戰卡」上紀錄停留時間與步數。</li> <li>3. 討論在走繩上平衡的技巧或訣竅。</li> <li>4. 核心提問： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 走繩體驗中最困難的地方是什麼？(腳抖、怕跌倒)</li> <li>● 當你發現目標跟實際的落差時，你心裡出現哪些聲音？</li> <li>● 面對跟處理挫敗感時，你的身體或情緒有什麼反應你怎麼讓自己撐著？</li> </ul> </li> </ol> <p><b>四、總結活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 預告：請同學回家思考，有哪些原因會影響？我們下節課討論。下堂課我們要做實驗，從科學角度認識不同變因對走繩的影響。</li> </ol>	<p>10 分鐘</p> <p>30 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>實作評量：學生能嘗試不同重心與步伐策略，展現走繩活動的平衡技巧。</p> <p>口語評量：學生能描述挑戰中發現的現象、感受或改變。</p>

<p>2. 教師總結：不管是否達成目標，都要感謝願意挑戰的自己。走繩時需要支持，人生也一樣，也謝謝剛剛對自己伸出援手的夥伴們。</p>		
<h3>第三節：走繩科學家</h3> <p>一、準備活動：架設走繩系統。</p> <p>二、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師引言：上次有的人可以在走繩上保持平衡，是怎麼辦到的呢？鞋子、重心會影響嗎？把可能影響結果的「變因」記錄在「走繩科學家紀錄單」上，每組最多列出五項你們覺得最關鍵的變因。</li> </ol> <p>三、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>實驗設計(舉例)：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 改變重心(膝蓋打直 vs.膝蓋微彎)</li> <li>● 改變摩擦力(穿鞋 vs.脫鞋)</li> <li>● 改變站立位置(站在走繩中央 vs.兩端)</li> <li>● 改變慣用腳(以慣用腳/非慣用腳站立)</li> </ul> </li> <li><b>分組合作：</b>5人一組。             <ul style="list-style-type: none"> <li>1人為「挑戰者」挑戰走繩</li> <li>2人為「確保者」，負責保護挑戰者的安全</li> <li>1人為「計時者」負責計時</li> <li>1人為「紀錄者」記錄各次挑戰的成績。</li> </ul> </li> <li><b>走繩挑戰：</b>每人挑戰3次，記錄各次的秒數/步數，並計算平均值。各組根據不同變因比較差異，並討論哪個因素對走繩的影響最大。</li> <li><b>各組分享：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 不同變因對走繩平衡有什麼影響？</li> <li>● 哪一個變因最影響走繩表現？</li> <li>● 有人變因為寫「確保者」的嗎？夥伴的支持對你是否有幫助？為什麼？</li> <li>● 當我是挑戰/確保者的感受，陪伴及被陪伴的經驗如何</li> </ul> </li> </ol> <p>四、總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>引導思考：             <ul style="list-style-type: none"> <li>● 在走繩體驗的過程中，你曾經做過哪些嘗試或修正，以幫助你保持平衡或前進？</li> <li>● 什麼原因讓你願意修正或者再次嘗試？</li> <li>● 陪伴與被陪伴的經驗，這樣的體驗可以怎麼套用到人生的課題（人際、課業、情感）中？</li> </ul> </li> <li>教師總結：走繩看似簡單，要在繩子上面平衡、行走卻是很不容易的事，透過多元的體驗與嘗試，就有機會突破自我，一步一步走就能進步，有支持就能走更遠。</li> </ol>	<p>5分鐘</p>          <p>30分鐘</p>                    <p>10分鐘</p>	<p>實作評量：學生能從經驗中歸納出影響走繩平衡的變因。</p>          <p>實作評量：學生能理解走繩體驗中平衡與支持的可能變因。</p>          <p>實作評量：學生能依據變因設計進行操作，並記錄觀察結果。</p>          <p>口語評量：學生能說明夥伴支持對挑戰的幫助，並連結到自我的成長經驗。</p>

<p><b>第四節：我的「繩」隊友</b></p> <p><b>一、引起動機</b></p> <p>1. <b>核心提問：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 我們在第一節課提到了希臘英雄，如果把繩子比喻成「生命中的支持」，那對你來說，誰是那條繩子？</li> <li>● 上次走繩體驗的過程中最害怕的地方是什麼？是失去平衡、怕跌倒、還是被大家看著的壓力？</li> <li>● 是誰讓你能完成挑戰？他/她做了甚麼？</li> <li>● 身為確保者你做了什麼？你擅長嗎？</li> </ul> <p>2. <b>教師引言：</b>這些害怕的感覺其實很真實，當我們面對挑戰、挫折或不確定的事時，也常會出現一樣的情緒。那你覺得，在這些時候是甚麼讓你能夠撐下去？</p> <p>3. 引用「鏟子超人」主動為光復救災伸出援手的故事，就像走繩時有人在旁邊扶我一樣，讓我知道我不是一個人，連結「確保者」的角色引導學生思考在情境中他人給予和給予他人的支持。</p> <p><b>二、發展活動</b></p> <p>1. <b>小組討論：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 回想過去這一年，班上誰是你生命中最重要的人？</li> <li>● 你覺得自己曾在哪些時候當過別人的繩子？</li> <li>● 如果沒有這些支持，你現在會有什麼不同？</li> </ul> <p>2. <b>友誼支持網：</b>每人領取 2 張不同顏色的便利貼，每張便利貼寫下 1 個「支持過自己的人」與「自己曾幫助的人」(盡量以班上同學、老師為主)。將便利貼貼到黑板上，用粉筆劃線，將便利貼上相同的人名連起來，形成互助支持網絡。</p> <p>3. <b>感恩便利貼：</b>每人領取 2 張便利貼，在便利貼上寫下對好友的感謝與想說的話，感謝好友成為自己生命中那條重要的繩索。邀請同學上台分享，並將便利貼親自贈予好友。</p> <p><b>三、總結活動</b></p> <p><b>教師總結：</b>每個人都可能成為別人的繩子，支持他人度過困境。透過這幾堂課程，希望同學們可以理解：災難中需要勇敢的英雄，但日常生活中，每個人都可以當小小英雄，生活中看見他人有難時，能伸出援手，成為他人的支持。</p>	<p>10 分鐘</p> <p>30 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>口語評量：學生能描述挑戰中的害怕與焦慮，說明自己如何克服挫折，並且能表達「確保者」的支持意義。</p> <p>實作評量：學生能夠透過完成友誼支持網、感恩便利貼，表達對夥伴的感謝，理解支持與被支持對人際關係的意義。</p>
---	---------------------------------------	---

## 二、教學提醒(或省思)

1. 走繩活動準備時，可於地面上鋪設大巧拼作為地墊，增加安全性。體驗過程中強調挑戰的體驗與反思，而不是比賽誰最快速，讓同學能安心嘗試。
2. 實際體驗走繩前，需嚴肅告知同學不可小看走繩的危險性，避免於體驗過程中嬉戲、玩笑，必須互相保護，確實做好確保的動作，避免受傷。
3. 「走繩科學家」實驗進行時，須提醒同學注意：每次實驗只能改變一個變因，以免影響實驗結果。例如：不可在「改變重心」的時候，又改變慣用腳。
4. 省思：希臘英雄故事是否真正引發學生共鳴？是否真能以此引導學生因此思考「我能為別人做什麼」？走繩體驗後，檢視自己的目標，要多提醒學生看見自己在目標設定與挑戰中的進步。

## 三、附錄(課程會用到的作業或資料)

### 附錄一：教學簡報

- 誰是你生命中最重要的一根繩子？
- 走繩體驗的過程中最害怕的是什麼？
- 是誰讓你完成挑戰？他/她做了什麼？
- 身為確保者你做了什麼？你擅長嗎？



圖片來源: <https://share.google/images/ZuHlWYQxbCzzlJQ>

## 我的「繩」隊友

### My "Rope" Teammate



## 友誼支持網

支持過自己的人

自己曾幫助的人

## 友誼支持網



## 附錄二：學習單



### 挑戰卡

編號：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

停留時間

行走步數

【我的挑戰目標】

【第一次挑戰紀錄】

【第二次挑戰紀錄】

【第三次挑戰紀錄】



▲挑戰卡



### 走繩科學家紀錄單

編號：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

編號	座號	第一次	第二次	第三次	平均值



▲走繩科學家紀錄單

### 附錄三：課堂紀錄

	 <table><caption>走繩科學家紀錄單</caption><tr><th>編號</th><th>項目</th><th>第一次</th><th>第二次</th><th>第三次</th><th>平均值</th></tr><tr><td>1</td><td>穿鞋</td><td>4.30</td><td>2.68</td><td>3.16</td><td>3.38</td></tr><tr><td>2</td><td>脫鞋</td><td>4.92</td><td>9.58</td><td>10.58</td><td>8.36</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	編號	項目	第一次	第二次	第三次	平均值	1	穿鞋	4.30	2.68	3.16	3.38	2	脫鞋	4.92	9.58	10.58	8.36																								
編號	項目	第一次	第二次	第三次	平均值																																						
1	穿鞋	4.30	2.68	3.16	3.38																																						
2	脫鞋	4.92	9.58	10.58	8.36																																						
▲走繩架設	▲實驗記錄																																										
 <p>你是個樂於幫助的人，我常問你數學和英文的問題，你都可以教我怎麼寫或是陪我去問老師。</p>	 <p>你是我來到這間學校第一個跟我聊聊天的人，而且我們還有共同話題</p>																																										
▲感恩便利貼	▲感恩便利貼																																										

#### 四、參考資料

##### (一)書籍

111 年教育部體育署「戶外探索：體驗參與・挑戰樂趣・跨域創新」計畫戶外探索教案指引

##### (二)網站

<https://www.youtube.com/watch?v=cHzlXfnlfAg> (「希臘英雄」一根繩索救 12 人 遊客哭謝救命恩他回應被讚翻)