

# 生命教育議題融入綜合活動領域-輔導活動科課程示例

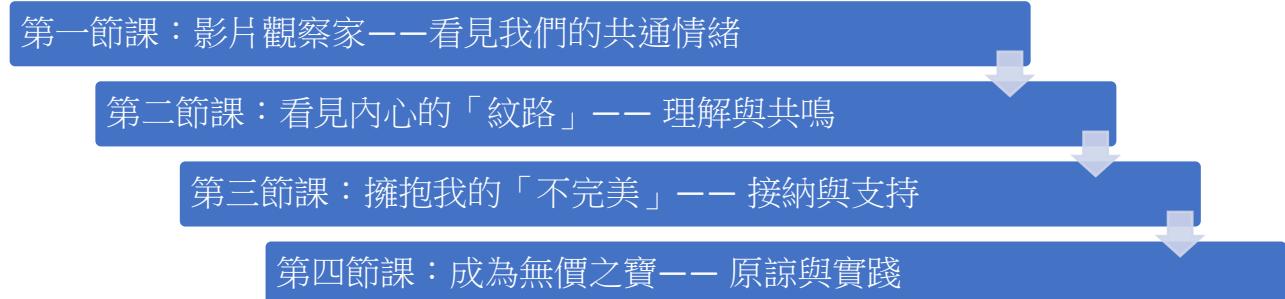
## 燦金~Golden

### 一、內容說明

#### (一)設計理念：

1. 本課程旨在透過觀賞電影《Kpop 獵魔女團》影片中主角魯米的生命經歷，引導學生從自我覺察內心衝突開始，學習接納自身的「不完美」；透過同儕的適切支持（人際關係技巧），進而培養自我管理的能力，在面對挫折時能負責任地決策並重建自我價值。

#### (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 自我與生涯發展活動	設計者	張世旻、高田奈緒嘉
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"/> 第四學習階段國中 二 年級 <input type="checkbox"/> 第五學習階段 年級	教學節數	四節課
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	燦金~Golden		
設計依據			
核心 素養	總綱 核心素養	面向：B 溝通互動。 項目：B1 符號運用與更溝通表達。	
	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。	
學習	學習表現	2a-IV-1	

重點	學習內容	輔Aa-IV-1
生命教育議題融入	學習主題	人學探索
	實質內涵	生J2探討完整的人的各面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
	教材來源	自編教材、電影《Kpop 獵魔女團》
	教學設備	電腦、投影機、學習單、音響設備
<b>學習目標</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能透過角色對照，覺察自己面對「不完美」時的內在情緒與共通性。</li> <li>2. 學生能識別並練習適切的同理與支持方式（含言語與非言語），促進自我與他人的接納。</li> <li>3. 學生能思辨自我接納的界線，並練習在目標受挫時進行自我整理與鼓勵。</li> </ol>		
<b>學習活動設計</b>		
學習活動內容及實施方式(含教學策略)		時間
第一節課  ★Kpop 獵魔小測驗	10 分	學習評量
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 課前準備：先行準備電影《Kpop 獵魔女團》，讓學生在進行課程前觀賞完畢。若同學沒有觀賞經驗，可利用 YT 頻道中的歌曲合輯進行課程。</li> <li>• 引起學習興趣：教師可以準備一些與劇中人物或情節相關的簡單是非題或選擇題，讓學生搶答，引起學習興趣。例如可提問《Kpop 獵魔女團》最近在全球爆紅，你覺得哪個角色最讓你印象深刻？女團的名稱是什麼？男團的名稱又是什麼？你最喜歡裡面哪一段劇情？</li> <li>• 介紹《Kpop 獵魔女團》與「自我接納」：教師簡述《Kpop 獵魔女團》的故事背景：巨星女團HUNTRIX私底下是獵魔人，透過歌聲鞏固結界，卻遇到惡魔男團 Saja Boys。劇中核心主題是「自我接納」，主要角色都面臨「接納的議題」。</li> <li>• 介紹角色魯米的掙扎：魯米擁有惡魔紋路，被教導惡魔該被消滅，席琳也教她要將這些紋路隱藏起來，甚至不能讓朋友知道。這讓她內心困惑：「如果別人知道我的這一面，還會有人喜歡我嗎？」</li> <li>• 引導學生思考：劇中的主角們是不是在舞台上光鮮亮麗，私底下卻有不為人知的掙扎？</li> </ul>	5 分	學生參與度、搶答表現、

<ul style="list-style-type: none"> <li>教師透過對影集的初步理解，引導學生開始思考角色內在的複雜性。</li> </ul>		
<p><b>★影片觀察家—省思與觀察</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>團體討論(可將討論內容書寫在紙上或是上傳至 PADLET)：</li> </ul>	10 分	團體討論參與度
<ol style="list-style-type: none"> <li>教師引導學生思考：魯米面對「惡魔紋路」時，內心出現了哪些具體的負面情緒？(教師可提供具體情緒詞彙，如：恐懼、緊張、焦慮、羞愧、憤怒等，避免學生無法具體定義情緒。)</li> <li>教師利用劇中四位角色(米拉、佐伊、席琳、振宇)對於魯米傾訴自身不完美時的回應方式做為引導，請同學思考恰當與不恰當的回應是甚麼？以及認定恰當與否的標準是甚麼，在同學討論後，教師運用「<b>附錄一：恰當與不恰當的回應情境討論與我訊息運用講義</b>」提供實質例子教導學生。</li> <li>以魯米面對自己不完美時的傾訴情境為例，運用「<b>附錄一：恰當與不恰當的回應情境討論與我訊息運用講義</b>」教導學生練習使用「我訊息」表達自己情緒。</li> </ol>	20 分	
<p><b>★結語：看見我們的共通情緒</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師回顧本節課程，並引導同學思考自我接納與覺察的議題。</li> </ol>	5 分	
<p><b>第二節課</b></p> <p><b>看見內心的「紋路」—— 理解與共鳴</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教師回顧上周課程內容，喚起學生記憶。(可利用簡單問題活化學生思考)。</li> <li>進行團體討論(將討論結果分享至海報或是 PADLET)</li> </ul>	5 分	
<ol style="list-style-type: none"> <li>共通性覺察：你是否也曾經向魯米一樣，害怕自己的某個特質被別人發現？那是怎麼樣的心情？你內心會</li> </ol>	10 分	

<p>出現那些聲音？(害怕被批評，不被接受？)、(你很糟、你不夠好，別人不會喜歡你？)</p> <p>2. 思辨刻板印象：引導學生討論「社會刻板印象」如何影響我們對「不完美」定義。(例如人們為什麼會覺得「某種特徵」或是「不擅長某件事情」是丟人羞恥的)。</p> <p>3. 引導學生思考「面對自身紋路時(不完美)時最想隱藏的感覺(自卑、焦慮)，並寫出可能是外界哪種刻板印象影響了自己。</p> <p><b>★結語：理解是第一步</b></p> <p>教師回顧課程，並強調「理解自己」並不是一件孤單的事，因為「害怕不完美」是人類共有的特質。</p>	15分    15分  5分	
<p><b>第三節課</b></p> <p><b>擁抱我的「不完美」—— 接納與支持</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>播放《Kpop 獵魔女團》中的歌曲〈Free〉（或節選），並請學生注意歌詞：「不去面對，創傷永遠無法修復，一起放下過去，直到雲淡風輕」。</li> <li>教師提問：這首歌的歌詞讓你想到什麼？面對創傷和放下過去，需要什麼樣的勇氣？</li> </ul> <p><b>我們的支持圈</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教師回顧第一節的課程，回溯魯米的接納之旅：魯米在劇中經歷了很長的接納過程，振宇的出現很關鍵，讓他能說出內心的秘密，並感受到被理解與支持。她發現席琳只接受「金光閃閃的魂門」，因而失望，而轉念認為魂門應該是一個可以容納黑暗與光明、接受不完美與各種色彩的世界。</li> <li>教師引導學生思考：當你內心的「紋路」出現時，誰曾給予你支持或理解？你是如何感覺被支持的？</li> <li>請同學討論分享一個現實中，倘若你的朋友跟你闡述他的不完美或是脆弱時刻，身為支持者的你，你會如何回應對方呢？</li> </ul>	8分    7分  15分	學生對歌詞的聯想與理解    情境演練表現、團體分享的參與度

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 抽籤請同學上台分享與示範，分別扮演當事人與支持者的角色。</li> <li>• 教師適時引導鼓勵學生多使用「我訊息」來表達自我情緒，例如：「我覺得…」、「我能感受到…」。</li> <li>• 教師適時引導鼓勵學生扮演「支持者」時，多使用「理解」和「接納」的言語，例如：「我能理解你會有這樣的感覺」、「謝謝你的分享，你很勇敢」、「這沒關係的，你不是一個人」。</li> <li>• <b>多元支持練習</b>：除了言語，請學生討論並示範有哪些行動或非言語的方式可以表達對朋友的理解與支持？（如：安靜陪伴、幫忙分擔、一個眼神）</li> </ul>	<p>15 分</p>	
<p><b>★結語：接納不完美</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師回顧課程並總結：接納自己就是接受真實的自我，就像魯米接納了黑暗與光明，從而發出更和諧真實的聲音。</li> </ul>	<p>5 分</p>	
<p><b>第四節課</b></p> <p><b>成為無價之寶——原諒與實踐</b></p>		
<p><b>我的彩虹紋路</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師播放《Kpop 獵魔女團》最後魯米身上的紋路變成各種色彩的片段或圖片。</li> <li>• 教師提問：魯米的紋路變成各種色彩象徵什麼？你們覺得這代表什麼樣的心情？（魯米放下了對於自己身份的糾結，不再執著於是否有紋路，不視這件事為羞愧或需要隱藏。她的紋路變成各種色彩，象徵她接納了自己的不同部分。）</li> </ul>	<p>8 分</p>	
<p><b>我的燦金宣言</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>心魔與自我對話</b>：教師提問：我們內心的「鬼魔」會反覆低語，批評這個「錯誤的自己」。你們會</li> </ul>	<p>15 分</p>	

<p>怎麼面對這些批評的聲音？魯米找到願意理解、接納、支持她的人，並質疑原先的價值框架。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 引導學生思考如何接納自己的不完美：在學生撰寫宣言之前，請用以下問題引導學生進行思辨與接納分類，避免學生將接納合理化為擺爛。</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 哪些「不完美」是你的多元特質，是可以被接納的？ (例如：天生容易緊張、性格內向、不擅長運動、長相特徵等)。</li> <li>2. 哪些「不完美」是你的行為或習慣，是需要努力改善的？(例如：習慣性遲到、遇到挫折就逃避、容易遷怒別人、愛說謊等)</li> <li>3. 對於「可接納的特質」，接納意味著放鬆下來，不再為此感到羞愧。</li> <li>4. 對於「需要改善的行為」，接納意味著承認自己有這個行為，願意負起責任並開始改變，而非合理化或逃避。</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 撰寫學習單「我的燦金宣言」：</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回顧前三節課的內容，為自己寫一份「燦金宣言」。 指導學生，宣言中的「目標」應具體描述是針對特質、行為或心態的哪個部分。 <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 我的不完美：寫出你最真實的缺陷，並標註它是「可接納特質」還是「需改善行為」。</li> <li>✧ 我想成為怎樣的人：寫出你希望擁有的特質或心態。</li> <li>✧ 我會如何達成目標：具體寫出你將在特質、行為、心態上採取的步驟。</li> <li>✧ 當我無法達成目標時：寫下對自己的鼓勵話語或自我整理的步驟。</li> </ul> </li> <li>2. 分享與祝福：鼓勵學生自願分享他們的「燦金宣言」，或是在小組內分享。教師帶領全班給予分享者掌聲與肯定。</li> </ol>	15 分	7 分
---	------	-----

<p>★結語：做自己的主人</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 鼓勵學生將宣言視為一個不斷修正與學習的「過程」，肯定自己「在路上」的努力，而非只看最終的「完美結果」。</li> </ul>	5 分	
---	-----	--

## 二、教學提醒(或省思)

- (一) **課前準備**： 確保所有學生已觀賞完電影《Kpop 獵魔女團》，以便課程進行順暢。
- (二) **降低揭露程度**：在第一節課，特別注意將討論從「個人秘密」引導至「人類共同的脆弱與情緒」，以更安全的方式進行。
- (三) **情緒敏感度**： 課程內容涉及學生的內在掙扎與情緒，教師需保持高度的情緒敏感度，觀察學生反應。若有學生出現明顯情緒困擾，應給予適時關懷與輔導。
- (四) **多元表達**：提醒教師接受並鼓勵學生使用非言語、行動或藝術等多元方式表達支持與情感。
- (五) **連結現實生活**： 鼓勵學生將電影中的情節與自身生活經驗連結，思考「自我接納」在現實生活中的應用。
- (六) **多元回饋**： 在團體分享與討論時，教師應鼓勵學生從不同角度給予回饋，促進多元觀點的交流。
- (七) **分層評量**：針對第二節課，可將「觀察/辨識恰當回應」與「實際表達支持」分層評量，鼓勵思辨與實踐並重。

## 三、附錄(課程所需學習單或作業)

附錄一：恰當與不恰當的回應情境討論與我訊息運用講義

附錄二：學習單-我的燦金宣言

## 四、參考資料

### (一)書籍

《蔡康永的情商課：為你自己活一次》

### (二)網站

1. 維基百科《Kpop 獵魔女團》：

[https://zh.wikipedia.org/zh-tw/Kpop\\_%E7%8D%B5%E9%AD%94%E5%A5%B3%E5%9C%98](https://zh.wikipedia.org/zh-tw/Kpop_%E7%8D%B5%E9%AD%94%E5%A5%B3%E5%9C%98)

2. 《Kpop 獵魔女團》 | 歌曲合輯

[https://www.youtube.com/watch?v=C5n5YsiFnyM&list=RDC5n5YsiFnyM&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=C5n5YsiFnyM&list=RDC5n5YsiFnyM&start_radio=1)

## 恰當與不恰當的回應情境討論與我訊息運用講義

情境	朋友分享的「不完美/挫折」	不恰當的回應（應避免）	恰當的回應（應學習）
情境一	「我對這次考試準備很久，但成績還是很爛。我覺得自己很笨。」	「唉唷，你就是不夠努力啦，不然就是沒找到對的方法。下次再考高一點不就好了？」	「聽到你這麼努力卻沒達到預期，我很替你難過。雖然這次結果不理想，但你已經很努力了，我能理解你現在的感受。」
情境二	「我覺得我的身材不好，每次上體育課換衣服都很焦慮，很怕被別人笑。」	「還好吧，你又沒有很胖，想太多了！我覺得你沒問題啊，別在意別人的眼光。」	「謝謝你願意跟我說這個秘密。我能感受到你對身材的焦慮，這一定讓你很辛苦。我很支持你，我們可以一起去運動或做些讓你感覺舒服的事。」
情境三	「我最近在團體報告時常常詞窮，發言很小聲，我覺得我很沒用，很怕拖累大家。」	「我知道你很內向，但你至少也要試著講話啊！不然大家都覺得你沒意見，這樣很難合作耶。」	「我知道你不太擅長在大家面前表達，但你的資料整理得很棒！我能理解你在大組討論時的緊張，如果需要，我可以先跟你對過稿，給你一些支持。」
情境四	「我上次衝動跟媽媽大吼，現在很後悔，覺得自己個性很差勁。」	「你就是脾氣太差了！你本來就不該這樣對你媽講話，趕快去道歉啦，不然等等又吵起來。」	「我很佩服你願意承認自己的衝動。我能理解你當時的情緒一定是很難控制，下次我們可以一起討論如何冷靜下來再溝通。」
情境五	「我最近對未來很迷茫，不知道該選文組還是理組，感覺自己什麼都做不好。」	「你現在就開始擔心這個太早了吧？船到橋頭自然直啊，你先去玩遊戲放鬆一下，再說啦。」	「面對這麼多選擇確實會讓人迷茫。我能感覺到你對未來的焦慮和不確定，我們可以一起找些資料或找老師討論，你不是一個人。」
情境六	「其實我沒有像大家想像中那麼樂觀，我有很多時候都覺得自己很廢，只是裝出來很快樂。」	「哇！真的看不出來耶，原來你也會有這種時候喔？你平常不是都笑得很開心嗎？」	「謝謝你對我坦白，我能感受到你一個人『裝作快樂』一定很累。如果你需要找人說話或只是想靜靜待著，我都在這裡。」

# 「我訊息」的應用與範例

「我訊息」的應用不僅限於表達不滿，更是表達自我情緒和支持性同理的有效工具。

## 1. 表達自己的不安情緒（當你被朋友的行為影響時）

- 情境：朋友小明總是遲交作業，導致你們的小組報告也受到影響。
- 不恰當（「你訊息」，指責）：你每次都拖到最後一刻，你是故意的嗎？你根本不在乎團隊！
- 恰當（「我訊息」，表達情緒與需求）：

「我訊息」範例：「當我看到你遲交作業時，我感覺到很焦慮，因為我擔心我們的報告會來不及完成或分數受到影響。我希望下次你能盡量提早完成，這樣我的焦慮就會減輕。」

## 2. 表達支持對方的情緒（當你同理朋友的掙扎時）

- 情境：朋友小華因為害怕上台報告而全身發抖，跟你說他壓力很大。
- 不恰當（提供建議或否認）：別緊張啊，有什麼好怕的？深呼吸就好了，又不是什麼大不了的事。
- 恰當（「我訊息」，表達同理與支持）：

「我訊息」範例：「我能感受到你現在巨大的壓力和緊張，因為我知道你很重視這份報告。我支持你，無論表現如何，我都會在你旁邊，如果你願意，我們可以再對一次稿。」

# 燦金~Golden---我的燦金宣言

班級： 座號： 姓名：

★我的不完美是甚麼？寫出你最真實的缺陷，並標註它是「可接納特質」還是「需改善行為」。

★我想成為怎樣的人？寫出你希望擁有的特質或心態。

★我會如何達成目標？具體寫出你將在特質、行為、心態上採取的步驟。

★當我無法達成目標時。寫下對自己的鼓勵話語或自我整理的步驟。