



教案格式



一、教案

活動名稱	心靈捕手	適用對象	高年級	教學時間/節數	80 分鐘/2 節
影片資源	感動光碟： 6. 開心是最重要的 17. 重生	九年一貫領域能力指標	語文 C-3-1-4 能明確表達意見，並清楚表達情意。 語文 E-2-8-5-2 能體會出作品中對週遭人、事、物的尊重關懷。 語文 F-2-5-5 能寫作慰問書信、簡單的道歉啓事，表達對他人的關懷和誠意。		
設計理念	藉由「開心是最重要的」、「重生」兩部影片，了解處理悲傷情緒的意義為何，並透過活動與他人分享處理悲傷情緒的經驗，進而學習適切的悲傷處理方式。				
教學目標	一、能知道處理悲傷情緒的正確方式。 二、能與他人分享處理悲傷情緒的經驗。				
課前準備	無				
教學內容	<p>一、準備活動</p> <p>(一)引起動機：學生透過教師指令冥想，放鬆心情，進行肌肉放鬆訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生趴下或躺下，眼睛閉著。 2. 請學生想像自己正與家人或朋友開心的在家中聊天、吃著大餐，共享歡樂。 3. 仔細想像家中每一個人臉上的快樂表情。 4. 想一想，這美好的家園、家人或好友如果突然消失不見，你會如何面對？ <p>(二)影片欣賞：1.開心是最重要的、2.重生</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)討論活動：小組根據影片內容進行討論，隨後進行搶答</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片 1.一開始，布農族小男孩吃糖果的表情代表著什麼？ 參考答案：人生充滿著酸（悲傷）甜（喜悅）滋味。 2. 小男孩為什麼要千里迢迢搬離家園？ 參考答案：家鄉因受八八風災破壞，必須遷移至外婆家安置。 3. 學習高爾夫球對小男孩而言，代表著什麼？ 參考答案：開心最重要，它可間接幫助小男孩忘卻家園被摧毀的悲傷情緒。 4. 影片 2.中，排灣族老師為什麼要帶領學生們上山？ 參考答案：因家園受到風災摧毀，學校沿襲排灣族傳統，帶領學生上山撫慰祖靈與自己的靈魂，進行心靈重建。 5. 你認為這群學生為什麼能藉由上山唱歌，便可以撫慰祖靈與自己的靈魂？ 參考答案：這項傳統是排灣族的文化習俗與精神象徵，透過歌唱可紓解內心的悲傷。 6. 從這兩部影片中，你發現了什麼共通處？有什麼感想？ 參考答案：都是針對風災後的災民所進行的心靈輔導措施，當面臨悲傷時，可藉由歌唱、發展興趣…方式，紓解負面情緒。 <p>(二)問答活動：教師提出下列問題，請小組討論後上台報告</p>				

<p>教學內容</p>	<p>1. 為什麼要處理悲傷情緒？ 參考答案：傷痛需要被撫平，才能以正向的心情重新面對生活、重新開始。</p> <p>2. 當面臨悲傷時，你是用哪些方式去面對與處理？ 參考答案：大哭、唱歌、寫信…，學生回答皆可。</p> <p>3. 請說出哪些是適切與不適切的悲傷處理方式？ 參考答案：培養興趣、大哭宣洩…（適切）；自殘、忍住不說…（不適切），學生回答皆可。</p> <p>(三)小結： 當面臨悲傷情緒時，人們往往會對生活週遭產生害怕失去的不安全感，這並非任何人的錯，我們不必因此而感到自責或怨恨。此時應透過各種正向管道抒發悲傷情緒(ex：畫圖、做義工…)，才能真正將傷痛撫平，以正向心情重新面對生活、重新開始。</p> <p>(四)心靈捕手：捕捉正向心靈，驅散負面情緒</p> <p>1. 志工介紹：教師介紹社會存在著許多默默奉獻的志工(ex:慈濟、基督教友…)，而這些志工卻不一定擁有富足平順的生活，他們有時會將自身過去所遭遇的悲慟經歷，作為活教材，用來同理、勉勵許多正遭受同樣痛苦的人們，幫助人們重拾正向力量，走出負面情緒。</p> <p>2. Yes & No 活動：請小組列出適切與不適切的悲傷處理方式，並討論原因。 參考答案：唱歌可以抒發情緒、當義工可以轉移難過的心情，從中獲得快樂…(適切)；使用暴力會傷害他人與自己、封閉心靈將使自己與快樂隔絕…(不適切)，學生回答皆可。</p> <p>(五)發表活動：小組依據「Yes & No」活動內容，發表討論結果</p> <p>1. 小組依序上台發表討論結果。</p> <p>2. 全班共同檢視各組所討論出的內容是否適宜。</p> <p>3. 師生選出自己認為最好的悲傷情緒處理方式，並說明原因。</p> <p>三、總結活動 凡事要懂得正向思考，並感謝與珍惜身邊所有的一切，才能化悲憤為力量，勇敢面對未來。</p>
<p>教學評量</p>	<p>一、學生能說出至少一種正確處理悲傷情緒的方式。</p> <p>二、學生能分享自己處理悲傷情緒的經驗。</p>
<p>參考資料</p>	<p>無</p>