

公視兒少教育資源網 生命教育課程

一、設計理念：

現代社會進步，物質雖然非常優渥，但學童容易因為物質享受而快樂，也容易因為沒有什麼而痛苦，期能透由此課程活動，學童能察覺自己的苦樂，分辨物質和心靈的快樂，進而追求心靈快樂，願意與人分享快樂，學習打造快樂人生，進而提升快樂的素養能力。

二、活動內容：

設計者 學校職稱	鄭麗香	主題名稱	快樂 GO GO GO	實施年級	第二學習階段
實施時間	40 分鐘*6 次 (共 240 分鐘)	活動地點	四孝班級教室	班級人數	17 人
生命教育議題 學習主題	哲學思考 人學探索 終極關懷 靈性修養	實質內涵	生E1：探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生E3：理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 生E4：觀察常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 生E7：發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。		
學習教材	自編教材 + 公共電視的影片： 《熊星人與地球人 EP09：快樂不快樂》 《熊星人與地球人 EP11：一樣與不一樣》 《小孩酷斯拉 Story 8：我的小小人兒萌世界 吳于媽》				
學習設備	電腦、投影設備、A4 空白紙張、學習單				
學習目標	1. 辨別人的心理面向。 2. 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 3. 觀察日常生活現象，思考生命的價值。 4. 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力。				
學習活動設計					
活動內容與實施方式(含引導思考/學習策略)					時間
活動一、〈快樂〉拍賣會： 學生容易因為物質享受而快樂，但是快樂並不完全等同於金錢，〈快樂拍賣會〉讓學生為快樂的事物標明價碼，並經由影片內容討論「金錢真的能夠買到快樂嗎？」 一、觀賞公共電視的影片：《熊星人與地球人 EP09：快樂不快樂》(0:50-3:30) 二、分組討論影片中的劇情： （一）影片中妮妮和小盧快樂嗎？你怎麼知道？ （二）影片中哈哈王子快樂嗎？你怎麼知道？ （三）影片中國王爸爸快樂嗎？你怎麼知道？					80 分鐘

三、〈快樂〉拍賣會會前調查

- (一) 察覺我現在的快樂指數是多少？
- (二) 察覺我做什麼事會痛苦/煩躁？
- (三) 察覺我做什麼事會快樂/愉悅？
- (四) 完成〈快樂〉拍賣會學習單

四、在小組分享自己的學習單（附錄四）

- (一) 我現在的快樂指數是多少？
- (二) 我做什麼事會痛苦/煩躁？
- (三) 我做什麼事會快樂/愉悅？

五、討論競標快樂之物

- (一) 小組合作填寫會讓你感到快樂的事物
- (二) 小組提出快樂之物並寫在黑板上
- (三) 小組換取代幣：每提出一樣快樂之物可領一百萬代幣

六、進行快樂拍賣會

- (一) 小組領取拍賣會貨幣
- (二) 開始競標快樂之物
- (三) 小組分享所得標快樂之物



七、填寫學習單並分享心得

八、小結：

每個人每個時間都會感到快樂嗎？每個人感到快樂的事情都一樣嗎？

活動二、〈快樂〉會客室： 快樂其實也可以學習，有平常心，你可以從容面對一切，〈快樂會客室〉引導學生從熊星人與地球人的故事，靜下心好好思考有哪些變快樂的方法。 一、複習上次課程學習 二、觀賞公視影片：《熊星人與地球人 EP09：快樂不快樂》(3:31-18:45) (一) 複習並討論影片中的內容 1. 影片中王子和朋友們因為什麼事感到快樂？ 2. 影片中王子的心情一直都是快樂的嗎？ 3. 影片中王子為什麼想約國王爸爸去看哈哈劇團？ 4. 王子有沒有成功邀約國王爸爸呢？ 5. 最後王子如何讓國王爸爸變開心？ 6. 小白熊和小黑熊戴上哈哈眼鏡後，一直都很快樂嗎？ 7. 為什麼兔拉拉和香香熊沒有戴上哈哈眼鏡，也覺得很快樂呢？ (二) 分組討論 1. 如果是我，會買升級版快樂 100 分的哈哈眼鏡給國王爸爸嗎？理由是什麼？ 2. 如果我是王子，我會想怎麼做來讓國王爸爸感到快樂？ 3. 如何讓快樂變久一點，是我可以決定的事嗎？找一個可以讓自己快樂的方法。 三、小結： 快樂不能單靠物質。可以變快樂的方法有很多。決定快樂和不快樂是我們自己的心。	40 分鐘
活動三、〈快樂〉大變身： 我們都不完美，但一定有屬於自己的優點。藉由小小人兒的故事，以及課文《別笑仙人掌》，啟發孩子不要害怕與眾不同，學習用正面積極的力量面對世界。 一、簡單複習之前課程內容 二、〈快樂〉大變身 (一) 複習國語第二課 別笑仙人掌 1. 文章的仙人掌快樂嗎？你從哪裡發現的？ 2. 如果我是仙人掌和大家長得不一樣，會快樂？ (二) 觀賞《小孩酷斯拉 Story 8：我的小小人兒萌世界 吳于媽》 (三) 分組討論： 1. 你覺得吳于媽快樂嗎？你從哪裡發現的？ 2. 吳于媽如何讓自己變快樂？ 3. 你覺得我們可以如何讓吳于媽更快樂？ 4. 如果我和大家不一樣，如何讓生命變快樂？ (四) 回家作業：優點大轟炸學習單（附錄五）	80 分鐘

活動四、〈優點大轟炸〉： 〈優點大轟炸〉鼓勵學生去發現自己和他人的亮點，並實際練習如何轉換心態，讓自己變得快樂。 一、認識自己 (一) 複習課程 (二) 觀賞影片《熊星人與地球人 EP11：一樣與不一樣》(18:18-19:30) (三) 分組分享歌詞內容 (四) 一起唱歌 二、優點大轟炸：發現自他的亮點 (一) 一人發下三張空白小卡 (二) 一張寫自己的優點，一張寫自己座號下一號同學的優點，一張寫自己好朋友的優點 (三) 將小卡送給對方本人 (四) 完成〈優點大轟炸〉學習單 (五) 分享心得 三、觀賞公共電視的影片：《熊星人與地球人 EP09：快樂不快樂》(22:00-26:54) 四、結論： 每個人對快樂和不快樂的感受不同，需要多練習面對。人生如果只有快樂，沒有不快樂，那麼就不會去珍惜那些難得的快樂。我們一起努力，不斷思考，讓智慧之石永遠轉動。	40 分鐘
--	--------------

三、教學提醒(或省思)

透過這個教學活動更了解學生的生活與內心擔憂與快樂，原本以為學童之前有拍賣會的經驗，沒想到疫情停課，讓很多事物也模糊，所以在引導與進行這活動用了比規劃的時間還多，才達到教學目標與成果。

引導學生把自己想像成是吳于媽，當影片出現吳于媽時，他們的激動讓我當下就改變教學方法，播放一小段就馬上討論影片中吳于媽的心情感受如何，你從哪裡發現的？她如何面對自己的不一樣？……學生們討論得很投入，順利恢復疫情前討論互動的樣貌。

〈優點大轟炸〉活動，學生迴響多，他們也因為活動笑容變多，彼此的交流變親近許多，但從中也發現學童不太認識自己與他人，也不太會正向欣賞自他，需要平時多多練習。

四、教學心得

瞭解學生的生活和內心的想法

透過這個教學活動更了解學生的生活與內心擔憂與快樂，原本以為學童之前有拍賣會的經驗，沒想到疫情停課，讓很多事物也模糊，所以在引導與進行這活動用了比規劃的時間還多，才達到教學目標與成果。

〈優點大轟炸〉活動，學生迴響多，他們也因為活動笑容變多，彼此的交流變親近許多，但從中也發現學童不太認識自己與他人，也不太會正向欣賞自他，需要平時多多練習。

小小人兒啟發孩子們的同理心

引導學生把自己想像成是吳于媽，當影片出現吳于媽時，他們的激動讓我當下就改變教學方法，播放一小段就馬上討論影片中吳于媽的心情感受如何，你從哪裡發現的？她如何面對自己的不一樣？……學生們討論得很投入，順利恢復疫情前討論互動的樣貌。過去班上會有意無意排擠聽障生，但是透過小小人兒的故事，孩子更願意為其他人著想、不再嘲笑她人，對於老師來說，就是最大的鼓勵與感動！

五、附錄(課程會用到的作業或資料)

附錄一：《熊星人與地球人 | EP09：快樂不快樂》<https://youtu.be/he541mdUNOM>

故事簡介

全宇宙最爆笑的哈哈劇團即將快閃熊星，大家都非常興奮的早早買票觀賞，王子想帶憂鬱的國王來觀賞劇團的表演，不過國王因為太過傷心而拒絕了他。哈哈劇團三人組帶著爆笑演出榮獲滿堂采！此時團長問大家要不要買特別推出的哈哈眼鏡，能享受一百分的快樂喔！小黑熊小白熊紛紛掏出星星幣購買，希望讓國王爸爸高興起來的王子也希望能獲得一副，無奈他的星星幣不足…。著急的王子連忙跑去跟校長借星星幣，校長卻反問王子，戴上哈哈眼鏡是真正的快樂嗎？

附錄二：《熊星人與地球人 | EP11：一樣與不一樣》<https://youtu.be/4ep5TNoFN04>

故事簡介

熊星上的大家正準備一個大驚喜給校長一整修愛思學園，大夥忙進忙出，好不熱鬧！此時國王看到這一番景象，捲起袖子也想幫忙大家，但大家卻連忙請國王坐下，並奉上茶點給國王。國王對於這樣的情形很困擾，因為他也希望和大家一起努力，於是 he 想到了一個好主意—假扮成流浪音樂家！果然假扮成音樂家的國王順利和大家打成一片了，但是在大家相處的正融洽時，外地來的訪客突然來到熊星，但卻無法與熊星人溝通！唯一能和他們溝通的是只有留學過各大星系的國王！此時國王陷入了兩難，究竟該不該承認自己就是國王呢？

附錄三：《小孩酷斯拉 | Story 8：我的小小人兒萌世界 吳于媽》<https://youtu.be/eRI2oT6yX68>

故事簡介

節目名稱取「酷死啦」之諧音，蒐集世界各地 7-15 歲酷小孩的故事，節目裡談的不是非凡的才藝，而是克服困難的態度。題材多元，主題涵蓋：競技運動、哲學、賽車、音樂、魔術、舞蹈、自然生態、身心障礙等。為了力求真實，本節目以第一人稱讓孩子自己說他們的故事，以微紀錄片形式拍攝。

12 歲的吳于媽有軟骨發育不全症，身高只有 101 公分，但她人小志氣高，並不因此而自怨自艾，反而很喜歡跳舞，自信地展現肢體！她想證明自己除了身高之外，和一般人沒有不同，藉此鼓勵跟她一樣是罕見疾病的小朋友，追逐自己的夢想。一直以來，于媽常因為身材遭受別人的異樣眼光，還曾被低年級的小朋友取笑，令她很不舒服，但她知道自己早晚都得克服這個心理障礙，勇敢的她這次將嘗試走上街頭，用微笑回應別人的異樣眼光，她能辦到嗎？



happy

你快樂嗎？

←

____年____班____號 姓名_____

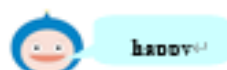


小朋友，「快樂 GO GO GO」的課程邀請你一起進入內心世界中，
一起探索自己，認識自我。

※我現在的快樂指數(1-100)是多少分？

※我做什麼事會痛苦/煩躁？

※我做什麼事會快樂/愉悅？



優點大轟炸

_____年_____班_____號 姓名_____

小朋友，「快樂 GO GO GO」的課程邀請你一起進入內心世界中，
一起探索自己，認識自我。

※我發現 自己的優點是_____

※我發現 _____的優點是_____

※我發現 _____的優點是_____

※我發現 _____的優點是_____

※活動心得_____

六、參考資料

(一) 書籍：

1. Brigitte Labbe, Michel Puech (2016)。《快樂的祕密》。吳淨騁, Albane Lahlou 譯。
台北：米奇巴克。

(二) 影片/網路資源：

1. 《熊星人與地球人 | EP09：快樂不快樂》<https://youtu.be/he541mdUNOM>
2. 《熊星人與地球人 | EP11：一樣與不一樣》<https://youtu.be/4ep5TNoFN04>
3. 《小孩酷斯拉 | Story 8：我的小小人兒萌世界 吳于嫣》<https://youtu.be/eRI2oT6yX68>