



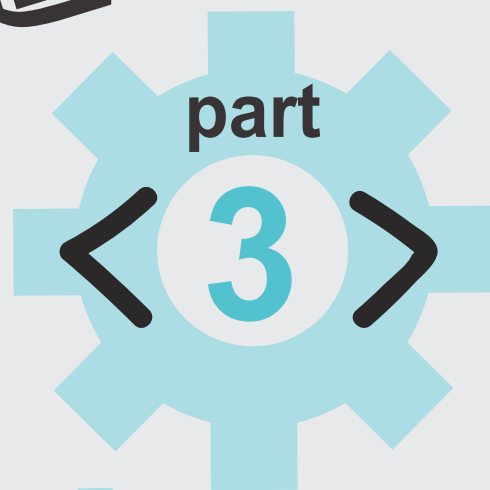
康軒 **輔導**

作者／國中輔導教師 楊舒婷老師

輔導活動

● 配合課程：通冊
● 內含教案、學習單

也可以這樣教



康軒教學補給

目次

1. 打擊分心大挑戰

搭配康軒版一上第五主題第3單元活動2：專注力知多少 1

2. 情緒解謎賽

搭配康軒版二上第六主題第1單元活動1：情緒放大鏡 5

3. 情緒填空王

搭配康軒版二上第六主題第1單元活動1：情緒放大鏡 9

4. 愛情語錄大師

搭配康軒版二下第五主題第3單元活動2：愛情智囊團 13

5. 職業搜查站

搭配康軒版二下第六主題第2單元活動1：求職我在行 16

6. 探索我的生涯價值觀

搭配康軒版三下第五主題第1單元活動1：長大後想要做什麼 19



1

打擊分心大挑戰



● 搭配 康軒版一上第五主題第3單元活動2：專注力知多少

活動設計依據

主題/單元名稱		打擊分心大挑戰		設計者	楊舒婷老師	
實施年級		一年級		節 數	1節 (45分鐘)	
總綱核心素養		A.自主行動 A2 系統思考與解決問題				
領域學習重點	核心素養	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。		議題	學習主題	生命教育
	學習表現	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。			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。
	學習內容	輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。				
學習目標		<ul style="list-style-type: none">透過課程活動檢視學習環境，辨識出影響專注力的主要干擾源，並說明其對學習成效的影響。針對辨識出的干擾源，提出至少兩種可行的解決方法或策略，並運用於學習情境中以提升專注力。				
教學資源		教師： <ul style="list-style-type: none">準備YouTube影片《selective attention test》https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo、《測試你的專注度____分!! 原來一心多用沒那麼容易的原因是，大腦本來的設計就是單一鎖定的!【腦力大挑戰】(3:35~4:33)》https://youtube.com/clip/UgkxtYmHHzFMFqIgil7fH9YPE6mIC45mEALj。製作「專注力檢核表」學習單。				

活動流程	教學內容及方式
<p>引起動機 (5分鐘)</p>	<p>1.教師引導：同學們是否有過以下的經驗——打算專心寫功課，卻忍不住滑手機；準備念書，卻突然注意到房間有點亂，開始整理？我們的生活中充滿各種「分心」的誘因，雖然看似微不足道，卻可能讓我們的學習效率大打折扣。</p> <p>2.教師說明課程主題：今天這堂課，我們要化身「分心偵探」，探索自己的學習環境，找出潛伏的「分心怪獸」，並學習對抗它們！分心並不可怕，只要找對方法，就能把專注力找回來，讓學習更高效、輕鬆。現在，讓我們一起揭開「分心」的祕密吧！</p>
<p>啟動你的專注腦 (10分鐘)</p>	<p>1.教師帶領學生進行第一項專注力活動：</p> <p>(1)教師播放注意力實驗影片：《selective attention test》https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo。</p> <p>(2)教師說明任務：請同學觀看影片，並專心的數白色衣服的人傳了幾次球。</p> <p>(3)教師詢問學生的答案，並詢問觀看過程中是否有看到大猩猩？</p> <p>(4)教師引導：為什麼有些人看不到大猩猩？當我們大腦很專注地在白色的物體上，自動會忽略掉黑色的物體，簡單來說，我們的大腦是可以選擇性把注意力放在我們想專注的事情上的。</p> <p>※教師可提供以下補充資料，帶領學生進一步了解「選擇性注意力」：</p> <p>A.什麼是選擇性注意力？</p> <p>選擇性注意力是指我們的大腦在處理外界訊息時，會根據當前的目標或任務，專注於某些特定的資訊，而忽略其他資訊。例如：當我們被指示去計算球隊傳球的次數時，我們的大腦會優先處理與傳球相關的畫面，並自動過濾掉那些與目標無關的細節。</p> <p>B.大腦如何過濾資訊？</p> <p>我們的大腦每天都接收到大量資訊，如果不加以過濾，就會被資訊「淹沒」。因此，大腦會根據任務需要，把注意力集中在特定的範圍內。這樣的專注雖然有助於完成任務，但也會導致我們忽略明顯的異常現象，如影片中突然出現的大猩猩。</p> <p>C.為什麼沒看到大猩猩？</p> <p>在測驗中，參與者的任務是計算白衣隊伍的傳球次數。為了完成這個任務，大腦全力專注於傳球的動作和次數，而不再處理其他細節。因此，即使大猩猩在畫面中出現，因為它與計算傳球無關，很多人會直接忽略它。</p> <p>2.教師帶領學生進行第二項專注力活動：</p> <p>(1)教師播放影片：《測試你的專注度____分!! 原來一心多用沒那麼容易的原因是，大腦本來的設計就是單一鎖定的!【腦力大挑戰】(3:35~4:33)》https://youtube.com/clip/UgkxtYmHHzFMFqIgil7fH9YPE6mIC45mEALj。</p> <p>(2)教師引導學生觀看橄欖球，並提問：為什麼另外三顆橄欖球不見了？</p> <p>(3)教師引導學生思考橄欖球消失與注意力的關係。</p> <p>※學生可能回答：因為專注力在其中一顆橄欖球上，大腦就會自動消除另外三顆不需要的橄欖球，可見大腦的機制適合一次做一件事情。</p>

活動流程	教學內容及方式
專注力檢核表 (25分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師發放「專注力檢核表」學習單，並說明操作方式：透過剛才的兩個小挑戰，我們發現專注力是可以選擇性集中在一件事情上的，因此，要提升專注力，就要我們有意識的去排除干擾源，提高自己的專注程度。接下來，每位同學都會拿到一張專注力檢核表，請想想自己平常讀書時，常被什麼人／事／物干擾，將符合的項目打勾，檢視自己最常受到哪些類型的因素干擾。 2.教師引導學生討論如何打擊干擾源：剛才大家都已經透過檢核表發現自己常分心的原因了，現在請各小隊針對一項隊員共同感到困擾的干擾源，討論出三個具體可行的打擊分心策略，寫在小白板上，與全班同學分享。 3.各小隊上臺分享打擊分心的策略。 ※學生可能回答：讀書時把手機關機、告訴身邊的人自己需要專心的空間、挑選安靜少干擾的地點讀書。 4.教師分享自身打擊分心的策略。
回饋與統整 (5分鐘)	<p>教師總結：今天我們一起探索生活中常讓我們分心的「干擾源」，並且學習了如何打擊分心的方法。分心並不可怕，只是一個提醒我們需要調整環境或心態的訊號。只要我們能清楚認識分心的來源，並採取合適的策略，就能主動掌控自己的學習時間，提升效率。希望從今天起，大家能運用課堂中學到的技巧，打造一個適合專注學習的環境，並在每一次面對挑戰時都能有更好的表現！專注是一種可以不斷鍛鍊的能力，期待同學們未來成為專注力滿分的高手！</p>



專注力檢核表

學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、我讀書時的干擾源（勾選符合的項目）

環境	<input type="checkbox"/> 桌面有和讀書無關東西。 <input type="checkbox"/> 體感太熱／冷。 <input type="checkbox"/> 空間太擠。 <input type="checkbox"/> 光線太亮／暗。 <input type="checkbox"/> 桌子太高／矮。 <input type="checkbox"/> 椅子不舒服。 <input type="checkbox"/> 氣氛太放鬆／緊張。 <input type="checkbox"/> 太多誘惑。 <input type="checkbox"/> 其他：_____。
聲音	<input type="checkbox"/> 周遭吵雜令人心煩。 <input type="checkbox"/> 讀書時習慣一邊聽人聲，如直播／音樂／實況／廣播。 <input type="checkbox"/> 周遭太安靜，容易睡著。 <input type="checkbox"/> 其他：_____。
3C	<input type="checkbox"/> 想看手機訊息或聊天。 <input type="checkbox"/> 想玩遊戲、上網、看影片。 <input type="checkbox"/> 3C用品放在手邊，容易取得。 <input type="checkbox"/> 3C用品不時跳出通知或發出聲音。 <input type="checkbox"/> 其他：_____。
人	<input type="checkbox"/> 有人找我聊天、玩遊戲。 <input type="checkbox"/> 有人在旁邊和我互動。 <input type="checkbox"/> 旁人不認真，沒有讀書氛圍。 <input type="checkbox"/> 有人一直要我做其他事。 <input type="checkbox"/> 其他：_____。

二、我的「打擊分心」策略

1. _____。
2. _____。
3. _____。

2

情緒解謎賽



● 搭配 康軒版二上第六主題第1單元活動1：情緒放大鏡

活動設計依據

主題/單元名稱		情緒解謎賽		設計者	楊舒婷老師	
實施年級		二年級		節 數	1節 (45分鐘)	
總綱核心素養		A.自主行動 A1 身心素質與自我精進				
領域學習重點	核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。		議題	學習主題	生涯規畫教育
	學習表現	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。			實質內涵	涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。
	學習內容	輔Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。				
學習目標		• 在活動中練習辨識情緒，描述情緒的強度與愉悅度。 • 在活動過程中練習描述情緒詞彙，並說明情緒形成的情境與原因。				
教學資源		教師： • 準備情緒詞彙卡(每小隊一套)。 • 準備籌碼(每位學生二十個)。 • 製作「情緒解謎賽」學習單。				

活動流程	教學內容及方式
引起動機 (2分鐘)	教師說明課程主題：今天要來考驗大家對於情緒詞彙的了解，看看大家能不能精準辨識出情緒的形容詞。
情緒解謎賽 (28分鐘)	<p>1.教師說明活動規則：</p> <p>(1)學生分小隊，每隊約5~6人。</p> <p>(2)每位玩家拿二十個籌碼作為本金。</p> <p>(3)小隊隨機選出一位玩家當出題者，從情緒詞彙卡中挑選一個詞彙當謎底。</p> <p>※教師可參考本書第7頁附錄「情緒詞彙卡範例」，製作情緒詞彙卡。</p> <p>(4)出題者將挑選出的情緒詞彙卡，正面朝下蓋在桌面上。</p> <p>(5)其他玩家向出題者提問，猜出謎底是哪一種情緒，並將手中的籌碼放在桌上。</p> <p>※玩家提問與猜謎底時須遵守以下規則：</p> <p>A.玩家提問的問題僅限是非題。</p> <p>B.玩家每問一個問題，須付出一個籌碼，例如：這個情緒你常常有嗎？</p> <p>C.玩家選擇直接猜測謎底時，須付出兩個籌碼，例如：答案是生氣嗎？</p> <p>(6)由出題者公布答案，猜對的玩家獲得桌面上所有籌碼。</p> <p>(7)由其他玩家輪流擔任出題者，進行其他回合。</p> <p>(8)活動結束時，擁有最多籌碼者獲勝。</p> <p>2.學生進行活動。</p>
討論與省思 (10分鐘)	<p>1.各小隊討論並完成「情緒解謎賽」學習單題目：</p> <p>(1)我認為活動中最難猜的情緒是什麼？為什麼？</p> <p>※學生可能回答：最難猜的情緒是尷尬，因為尷尬不是一個強烈的情緒。</p> <p>(2)擔任猜題的玩家時，要如何提問才能幫助自己猜出正確的情緒？</p> <p>※學生可能回答：多假設不同的情境來詢問出題者、用正／負向或強烈與否來縮小猜題範圍。</p> <p>(3)透過這個遊戲，我對自己的情緒識別能力有何發現？</p> <p>※學生可能回答：我發現自己的情緒識別能力還不錯，能夠判斷出許多情緒詞彙的差異。</p> <p>2.教師引導學生分享學習單的答案，並引導全班進行省思與討論。</p>
回饋與統整 (5分鐘)	教師回饋：透過今天的活動，大家努力了解每個情緒詞彙的差異，以及如何更細緻的描述不同的詞彙，可能也會發現每個人對於情緒詞彙的認知和理解有所不同，這就是情緒迷人的地方。

附錄 情緒詞彙卡範例

愉 快	放 鬆	舒 服	高 興
快 樂	感 動	得 意	痛 快
平 靜	幸 福	興 奮	滿 足
安 心	期 待	狂 喜	感 激
自 豪	驕 傲	刺 激	自 在
自 由	甜 蜜	溫 暖	驚 喜
安 慰	無 聊	煩 悶	失 望
不 安	挫 折	尷 尬	緊 張
疲 憊	委 屈	擔 心	驚 訝
嫉 妒	生 氣	討 厭	害 怕
難 過	愧 疚	憤 怒	孤 單
驚 慌	抓 狂	震 驚	恐 懼
悲 傷	自 卑	無 力	空 虛
著 急	憂 愁	崩 潰	無 奈

情緒解謎賽

學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、我的得分（記錄每回合結束時剩餘的籌碼數量）

回合	1	2	3	4	5	6
籌碼數量						

二、情緒解謎想一想

1. 我認為活動中最難猜的情緒是什麼？為什麼？

2. 擔任猜題的玩家時，要如何提問才能幫助自己猜出正確的情緒？

3. 透過這個遊戲，我對自己的情緒識別能力有何發現？

3

情緒填空王



● 搭配 康軒版二上第六主題第1單元活動1：情緒放大鏡

活動設計依據

主題/單元名稱		情緒填空王		設計者	楊舒婷老師	
實施年級		二年級		節 數	1節 (45分鐘)	
總綱核心素養		A.自主行動 A1 身心素質與自我精進				
領域學習重點	核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。		議題	學習主題	生涯規畫教育
	學習表現	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。			實質內涵	涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。
	學習內容	輔Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。				
學習目標		• 透過活動學習辨識情緒詞彙。 • 透過活動發現情緒詞彙的強度與愉悅度的不同，學習挑選適切的詞彙。				
教學資源		教師： • 準備情緒詞彙卡(每個小隊一套)。 • 準備情緒填空句卡(每個小隊一套，一套共三十二張)。 • 準備○卡與×卡(每個小隊各需五張○卡與×卡)。 • 製作「情緒填空王」學習單。				

活動流程	教學內容及方式
引起動機 (2分鐘)	教師說明課程主題：今天要來進行一個和情緒有關的活動，讓大家練習更細膩的使用情緒詞彙，我們來看看誰最能掌握這些情緒吧！
情緒填空王 (25分鐘)	<p>1.教師說明活動規則：</p> <p>(1)每人抽取五張情緒詞彙卡當手牌。 ※教師可參考本書第7頁附錄「情緒詞彙卡範例」，製作情緒詞彙卡。</p> <p>(2)每人輪流當出題者，抽取兩張情緒填空句卡，選擇一張作為題目，並大聲念出。 ※教師可參考本書第11頁附錄「情緒填空句卡題目範例」，製作情緒填空句卡。</p> <p>(3)其他小隊員從手牌中選擇一個最適合的情緒詞彙填入句子，蓋在自己面前，全部玩家都蓋好後，同時翻開。</p> <p>(4)出題者看過每位玩家出的情緒詞彙卡後，給予評分。 ※出題者根據以下規則評分：</p> <p>A.選出的情緒詞彙最符合題目情境的玩家，得到一張○卡。 B.選出的情緒詞彙最不符合題目情境的玩家，得到一張×卡。</p> <p>(5)每位玩家再從情緒詞彙卡牌庫中隨機拿一張牌補到自己手牌。進行下一回合。</p> <p>(6)活動結束後，結算總分：每得到一張○卡可加1分；每得到一張×卡須扣1分，分數最高的玩家獲勝。</p> <p>2.學生分小隊進行活動。</p>
省思與分享 (13分鐘)	<p>1.學生思考並完成「情緒填空王」學習單題目：</p> <p>(1)在遊戲中，我覺得哪個句子最難找到適合的詞彙？為什麼？ ※學生可能回答：被帥哥耍IG，有人會開心，有人會錯愕，很難判斷每個人的情緒。</p> <p>(2)在遊戲中，哪些詞彙很難與情緒填空句配對？為什麼？ ※學生可能回答：開心、愉快，因為這兩個詞有點接近，不太確定適合哪一個情境。</p> <p>(3)填入情緒詞彙時，哪些情境可能同時引發多種情緒？我發現情緒有哪些特性？ ※學生可能回答：被帥哥耍IG，同時可能感到驚訝與驚嚇，可以看見情緒有多樣性。</p> <p>(4)擔任出題者時，如何判斷其他玩家的情緒詞彙是否合理？有什麼評分的標準？ ※學生可能回答：我是依據自己的經驗和想像我身處這個情境可能會有什麼情緒。</p> <p>(5)在評分階段，我曾經被給過○卡或×卡嗎？我認為原因可能是什麼？ ※學生可能回答：我曾經被給○，我想是因為我有換位思考，從出題者的經驗來思考他可能會有什麼的情緒。</p> <p>2.教師引導學生分享。</p>
回饋與統整 (5分鐘)	<p>教師回饋：透過活動，我們不僅認識不同的情緒詞彙，也練習如何在不同的情境中運用這些詞彙。大家在過程中提出的問題和解釋，都展現了對情緒的觀察力和表達力。每一個情境中可以有多種情緒，每個人對同一件事情的感受也可能完全不同。能理解並尊重這些差異，對我們在生活中建立良好的關係非常重要。在日常生活中面對類似的情境時，可以試著想一想：「我目前的感受是什麼？」或是「別人為什麼會有這樣的情緒？」透過這樣的練習，可以學到如何用準確的詞語表達情緒，並且更敏銳的察覺別人的感受。不僅能讓我們更了解自己，也能與他人建立更深的連結，成為一個對情緒敏銳、能夠與他人共情的人。</p>

附錄 情緒填空句卡題目範例

得知明天放颱風假，我感到□□。	外面下雨了，我覺得□□。	今天營養午餐有珍珠奶茶，我好□□。	右邊那個人說他喜歡我，我真是太□□了。
答：_____。	答：_____。	答：_____。	答：_____。
我的數學段考考了80分，真是□□。	聽到下一節體育課要打排球，我感到好□□。	看到秋天的落葉，我的心情□□。	隔壁同學說要提名我當下一任班長，我覺得很□□。
答：_____。	答：_____。	答：_____。	答：_____。
自然老師說了一個超難笑的笑話，大家都感到□□。	數學老師晚了5分鐘才下課，真是□□。	在冷冷的天裡，有溫暖的湯可以喝，真□□。	我暗戀的對象跟別人交往了，心中感到好□□。
答：_____。	答：_____。	答：_____。	答：_____。
導師□□的說：「從走廊就聽到你們的聲音了！」	面對會考，每個人的心情都很□□。	地震來臨時，人們都不免感到□□。	看到校長出現在我面前，我整個人都□□了起來。
答：_____。	答：_____。	答：_____。	答：_____。
隔壁那個人從椅子上摔下來了，我覺得好□□。	當看到有人欺負弱小時，我的內心充滿□□。	當被問到一個不會回答的問題時，我感到□□。	當朋友對我說謊時，我覺得有點□□。
答：_____。	答：_____。	答：_____。	答：_____。
當路人看著我微笑的時候，我心裡一陣□□。	當我意外找到丟失已久的東西，讓我好□□。	看到一望無際的大海，我覺得好□□。	當我發現東西被偷時，我覺得很□□。
答：_____。	答：_____。	答：_____。	答：_____。
看著夕陽落下，我的心情變得□□。	來到一個陌生環境，我感到很□□。	當我弄壞了家裡的東西，我覺得□□。	當最好的朋友搶了我的另一半，我會覺得很□□。
答：_____。	答：_____。	答：_____。	答：_____。
不小心在營養午餐裡發現蟑螂，我覺得好□□。	在黑暗的房間裡聽到奇怪的聲音，我感到□□。	當我突然被陌生人搭話，我感到□□。	路上突然有個帥哥跟我要IG，我感到很□□。
答：_____。	答：_____。	答：_____。	答：_____。

情緒填空王

學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、我在每回合的得分(得到○卡填寫+1；得到×卡填寫-1；未得到任何卡填寫0)

回合	1	2	3	4	5	6
得分						
總分						

二、我是情緒填空王

1.在遊戲中，我覺得哪個句子最難找到適合的詞彙？為什麼？

2.在遊戲中，哪些詞彙很難與情緒填空句配對？為什麼？

3.填入情緒詞彙時，哪些情境可能同時引發多種情緒？我發現情緒有哪些特性？

4.擔任出題者時，如何判斷其他玩家的情緒詞彙是否合理？有什麼評分的標準？

5.在評分階段，我曾經被給過○卡或×卡嗎？我認為原因可能是什麼？

4

愛情語錄大師



● 搭配 康軒版二下第五主題第3單元活動2：愛情智囊團

活動設計依據

主題/單元名稱		愛情語錄大師		設計者	楊舒婷老師	
實施年級		二年級		節數	1節 (45分鐘)	
總綱核心素養		B.溝通互動 B1 符號運用與溝通表達				
領域學習重點	核心素養	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。		議題	學習主題	性別平等教育
	學習表現	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。			實質內涵	性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
	學習內容	輔Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。				
學習目標		• 透過愛情語錄表達自身愛情價值觀。 • 透過愛情語錄的檢視與反思，發現不健康的愛情價值觀，並建立健康的心態。				
教學資源		教師： • 準備圓點貼紙(每人六個)。 • 準備YouTube影片《「街頭票選」同學們最有感的愛情語錄，破解語錄背後的真相與迷思！別再上當了，親愛的～這不是愛情！【滑世代】》 https://www.youtube.com/watch?v=Ths8MbcUAkE 。 • 製作「愛情語錄大師」學習單。				

活動流程	教學內容及方式
引起動機 (2分鐘)	教師說明課程主題：你平常會看愛情語錄嗎？老師經常在社群軟體上看到同學們分享愛情語錄的句子，有些浪漫唯美，有些則讓老師感到困惑。什麼樣的愛情語錄代表健康的愛情價值觀呢？今天大家化身愛情語錄大師，一起來創作出屬於自己的愛情語錄吧！
愛情語錄 創作中 (10分鐘)	1.教師發下「愛情語錄大師」學習單，說明填寫方式：學習單上有三個填空句型，請依據自己的直覺想法，將空格填入適合的詞彙，形成完整的句子。 (1)語錄一：理想的愛情是：兩個人的時候_____，一個人的時候_____。 ※學生可能回答：理想的愛情是，兩個人的時候很甜蜜，一個人的時候很孤單。 (2)語錄二：如果對方愛我，就應該要_____。 ※學生可能回答：如果對方愛我，就應該要為我花錢。 (3)語錄三：一段完美的感情，並不是_____，而是_____。 ※學生可能回答：一段完美的感情，並不是單方面的付出，而是相互扶持。 2.學生創作愛情語錄。
票選 愛情語錄 大師 (12分鐘)	1.教師說明活動進行方式： (1)每人會拿到六個圓點貼紙，請在每一張貼紙上寫上自己的座號。 (2)計時10分鐘內，每位同學去欣賞別人創作的愛情語錄，並在自己認同、有感的句子旁貼上圓點貼紙。 (3)10分鐘後，統計獲得最高票的愛情語錄。 2.學生進行活動，教師分別統計三個句型中獲得最高票的語錄，並邀請學生分享。
什麼是愛情 毒語錄？ (10分鐘)	1.教師引導：剛才大家都創作出了有創意，也看起來很有道理的愛情語錄，但大家知道嗎？愛情語錄中也可能有不健康的「毒語錄」。 2.教師播放影片：《「街頭票選」同學們最有感的愛情語錄，破解語錄背後的真相與迷思！別再上當了，親愛的～這不是愛情！【滑世代】》 https://www.youtube.com/watch?v=Ths8MbcUAkE 。 3.教師引導學生思考：我認為影片中的句子被稱為「毒語錄」的原因是什麼？ ※A.學生可能回答：這些語錄都強調要犧牲自己或委屈自己。 B.教師可提供愛情語錄中可能存在的負面價值觀，例如：過度依賴，希望對方拯救自己；要求對方要無條件、無私付出；為了對方委屈自己、放棄一切。
毒語錄 小偵探 (10分鐘)	1.教師說明：大家對於健康的愛情價值觀有更多的認識，請重新用健康的愛情價值觀來檢視大家創作出來的愛情語錄，或許會發現有些句子可能也是「毒語錄」！ 2.學生互相觀看彼此的語錄創作，並完成學習單題目：觀察自己與同學的創作，我認為哪些句子可能是毒語錄？為什麼？ ※學生可能回答：有同學寫「理想的愛情是，兩個人的時候很甜蜜，一個人的時候很孤單。」我認為這是不太健康的想法，因為一個人的時候應該也可以過得很好。 3.教師邀請學生分享自己發現的毒語錄及原因。
回饋與統整 (1分鐘)	教師回饋：今天帶大家以新的視角看待愛情語錄，希望同學們未來無論是在偶像劇或社群軟體中看到愛情語錄時，都可以停下來思考「這是健康的愛情價值觀嗎？」才可以讓自己擁有健康的戀愛關係。

愛情語錄大師

學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、創作我的愛情語錄

我的愛情語錄	票選區
語錄一 理想的愛情是：兩個人的時候_____， 一個人的時候_____。	
語錄二 如果對方愛我，就應該要_____ _____。	
語錄三 一段完美的感情，並不是_____ 而是_____。	

二、毒語錄小偵探

1. 我認為影片中的句子被稱為「毒語錄」的原因是什麼？

2. 觀察自己與同學的創作，我認為哪些句子可能是毒語錄？為什麼？

5

職業搜查站

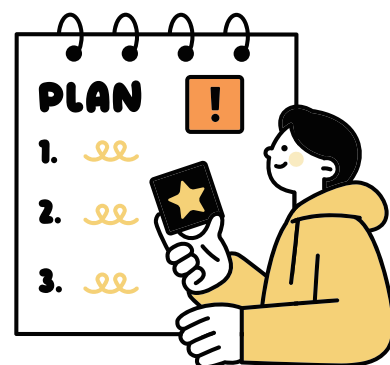


● 搭配 康軒版二下第六主題第2單元活動1：求職我在行

活動設計依據

主題/單元名稱		職業搜查站		設計者	楊舒婷老師	
實施年級		二年級		節 數	1 節 (45 分鐘)	
總綱核心素養		A.自主行動 A1 身心素質與自我精進				
領域學習重點	核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。		議題	學習主題	生涯規畫教育
	學習表現	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。 1c-IV-3 運用生涯規畫方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。			實質內涵	涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯J8 工作／教育環境的類型與現況。 涯J9 社會變遷與工作／教育環境的關係。
	學習內容	輔Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。				
學習目標		• 透過資料搜尋了解自己感興趣的職業之相關資訊、所需具備的能力及特質。				
教學資源		教師： • 準備平板電腦(每人一臺)。 • 製作「職業搜查站」學習單。				

活動流程	教學內容及方式
引起動機 (5分鐘)	教師說明課程主題：上週我們進入了職業的課程，帶大家初步認識生活周遭的各行各業。你最感興趣的職業是什麼呢？這個職業的真實面貌和你想像的一樣嗎？今天我們將透過「職業搜查站」的任務來帮助大家更認識自己感興趣的職業喔！
猜猜職業 (10分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師發下「職業搜查站」學習單，每人一張。 2.教師說明學習單填寫方式： <ol style="list-style-type: none"> (1)先設定一個自己最感興趣的職業，並將職業名稱寫在「我最感興趣的職業」的「名稱」欄位中。 (2)先用自己對這個職業的想像，猜猜看這個職業的薪資福利、工作時間、條件要求及工作內容。 3.學生完成學習單中「我最感興趣的職業」的所有欄位。
職業搜查站 (20分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明活動：大家已經在「我最感興趣的職業」猜想職業的樣貌，但現實是否如我們所想的呢？這就需要透過蒐集資訊才能確認了！接下來大家使用電腦，到各個人力銀行網站搜尋相關職缺，或者直接用搜尋引擎查詢你想知道的職業資訊，借用網路的力量，把蒐集到的職業現況資料寫下來。 2.學生利用資訊設備完成學習單中「查詢網路後……」的所有欄位。
回饋與統整 (10分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：大家都針對自己感興趣的職業搜尋相關資訊，有些資訊或許和自己想的一樣，也有些資訊可能和自己想的天差地別，這些都是很好的發現。 2.教師引導學生進一步思考學習單問題： <ol style="list-style-type: none"> (1)查了資料之後，我才知道這個職業還有哪些特色與條件？ ※學生可能回答：我發現原來心理師要讀到碩士畢業，而且要通過國家考試。 (2)我還會不會想要從事這個職業？為什麼？ ※學生可能回答：我不會想要從事這個職業，因為感覺要讀很多書和通過很多考試，對我來說太困難了。 3.學生思考並寫下答案。 4.教師邀請學生分享自己的想法。 5.教師回饋：經過今天的資料搜尋，相信大家對於自己感興趣的職業都有更深一層的了解，無論查完資料後是否仍然想從事這個職業，都是很好的探索與發現。未來大家也可以持續透過這些有用的搜尋引擎或人力銀行網站，探索更多有興趣的職業。



班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、「職業搜查」任務

	我最感興趣的職業	查詢網站後……
名稱	_____ (職業名稱)	_____ (職缺名稱)
薪資福利 (月薪、獎金、額外福利等)		
工作時間 (上班、下班、休假時間等)		
條件要求 (學歷／語言／科系／ 證照／駕照／特質／ 體格等)		
工作內容	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.

二、職業搜查我最行

1.查了資料之後，我才知道這個職業還有哪些特色與條件？

2.我還會不會想要從事這個職業？為什麼？

6

探索我的生涯價值觀



- 搭配 康軒版三下第五主題第1單元活動1：長大後想要做什麼
參考自黃士鈞博士《生涯卡》、點亮生命教育協會彭川耘老師「點亮價值卡」課程設計

活動設計依據

主題/單元名稱		探索我的生涯價值觀		設計者	楊舒婷老師	
實施年級		三年級		節 數	1節 (45分鐘)	
總綱核心素養		A.自主行動 A1 身心素質與自我精進				
領域學習重點	核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。		議題	學習主題	生涯規畫教育
	學習表現	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。			實質內涵	涯J6 建立對於未來生涯的願景。
	學習內容	輔Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。				
學習目標		<ul style="list-style-type: none">• 覺察個人生涯價值觀，了解自己在職涯選擇上在意的面向是什麼。• 透過名人的生涯故事認識個人生涯價值觀與職涯選擇的關係。				
教學資源		<p>教師：</p> <ul style="list-style-type: none">• 製作「生涯價值卡」(每個小隊一套)。• 參考點亮生命教育協會彭川耘老師「點亮價值卡」活動方式 https://www.aele.org.tw/product/%E7%B2%BE%E8%A3%9D%E7%89%88%E9%BB%9E%E4%BA%AE%E5%83%B9%E5%80%BC%E5%8D%A1/。• 準備YouTube影片《齊柏林導演用生命記錄台灣 提醒世人珍愛環境》https://www.youtube.com/watch?v=auZ5mmKLXk4、《《出發》電影正式預告》https://www.youtube.com/watch?v=7aBtoD8GYW0。• 製作「探索我的生涯價值觀」學習單。				

活動流程	教學內容及方式
引起動機 (5分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明心理測驗題目：想像自己帶著背包、蛇和猩猩進入一座神祕的森林，請思考如何分配這三者跟隨自己的方式，寫或畫在學習單的「『森林夥伴』小測驗」。 2.學生書寫測驗答案。 3.教師公布心理測驗解答：在測驗中，背包代表責任感，蛇代表你會如何看待金錢，而猩猩則是你會如何對待愛人。 4.教師邀請學生分享自己的答案，以及對於心理測驗解析的看法。 5.教師引導：剛剛進行的雖然不是嚴謹的測驗，結果可能與現實狀況有所差異，卻隱約透露出大家在面對不同價值時會有所取捨。接下來讓我們探索自己人生中重要的價值。
「我的人生不需要○○○」 (20分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師介紹生涯價值卡活動：這副牌卡裡面的內容，都是人生中很重要的事情，如身體健康、婚姻美滿、錢夠用等，在過程中我們需要不斷比較和篩選出自己真正重視的東西。 ※教師帶領學生發想自己重視的價值，製作生涯價值卡，或使用市售的生涯價值卡。 2.教師說明生涯價值卡活動規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)每人從牌庫中隨機拿四張牌，並且在此活動過程中手牌須保持四張。 (2)從座號最小的人開始，先從牌庫中抽一張牌，再打出一張自己較不重視的牌，並且說出「我的人生不需要○○○」，例如：我的人生不需要平凡單純的生活。 (3)玩家出牌時，其他玩家可以決定是否搶牌。先搶牌者可獲得這張牌，不過仍需丟出一張自己較不重視的牌，以保持手上只有四張牌。 (4)若打出的牌沒有人想要，則須放置到棄牌堆中。 (5)牌庫沒牌時，遊戲結束，手上的四張牌便是玩家的人生樣貌。 3.學生分小隊進行生涯價值卡活動，一小隊約4~5人。 4.活動結束，學生將手中四張牌內容依重要程度填入學習單的「我的生涯價值觀」。
生涯價值與 職涯選擇 (15分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：大家經歷了掙扎與抉擇，最後挑選出自己最重視的四張人生價值，這些價值觀和我們的生涯有什麼關係呢？ 2.教師播放名人故事影片，請各小隊回答：這位名人選擇這條職涯路，是因為重視哪些生涯價值？又因此放棄了哪些生涯價值？ <ol style="list-style-type: none"> (1)齊柏林(放棄公務員工作，負債投入空拍攝影)：https://www.youtube.com/watch?v=auZ5mmKLXk4。 (2)陳彥博(極地超馬選手)：https://www.youtube.com/watch?v=7aBtoD8GYW0。 (3)教師說明：從以上兩位名人的例子，可以看到他們會選擇這樣的生涯路線，都是因為背後有自己所重視的價值觀，才願意捨棄某些價值，投入自己重視的事情當中。對你來說，未來想要從事的職業能幫助你滿足自己重視的價值觀嗎？請大家在學習單的「我的生涯價值觀」填入自己的目標職業，並勾選職業與價值觀之間的關聯性。 ※學生可能回答：我覺得「會計師」符合「穩定的工作」——這個我重視的價值觀。 3.教師邀請學生分享答案。
回饋與統整 (5分鐘)	<p>教師總結：今天的活動可能是大家第一次探索自己人生中的重要的事情，未來的工作選擇很有可能會影響你能否滿足自己在意的價值觀，這是很值得深入探討的一件事。接下來的課程，我們將繼續探討生涯、職業與價值觀之間的關係。</p>

探索我的生涯價值觀

學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、「森林夥伴」小測驗

請思考如何分配背包、蛇和猩猩跟隨自己進入森林的方式，將想法寫或畫在此處。

二、我的生涯價值觀

我手上 最重視的價值 (依重要程度填入)	重要程度			
	高 ←			→ 低
我的目標職業是 _____, 從事這個職業 與我重視的生涯 價值有何關聯？	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 沒有關聯	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 沒有關聯	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 沒有關聯	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 沒有關聯



深耕教育園地・培育優質公民



康軒文教事業

<https://www.knsh.com.tw>

臺北總公司：22044 新北市新店區中興路二段218巷11號
桃園分公司·桃園物流中心：33044 桃園市龍潭區工五路69號
臺中分公司：40444 臺中市大雅區中山北路1號
臺南分公司：70144 臺南市永康區竹林街17巷13號
高雄辦事處：80144 高雄市左營區文川路167巷31號

TEL (02) 2918-9393 FAX (02) 2918-9377
TEL (03) 409-1616 FAX (03) 409-2524
TEL (04) 2560-8585 FAX (04) 2560-9090
TEL (06) 254-9393 FAX (06) 254-9292
TEL (07) 348-6555 FAX (07) 349-7066



101111975441

圖片提供 / 達志影像 (shutterstock)