

單元名稱		終極關懷
核心素養	總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進
	領域核心素養	綜 S-U-A1 思考生命與存在的價值，具備適切的人性觀與自我觀，探索自我與家庭發展的歷程，並進行生涯規劃與發展，追求至善與幸福人生。
綜合活動	主題軸	自我與生涯發展
	主題項目	自我探索與成長
學習重點	學習表現	生 3b-V-1 以人生終極信念為指引，貫徹在生活的價值思辨及日常抉擇中，提升人格統整與靈性修養。
	學習內容	生 Cb-V-2 確立自己的終極信念，並貫徹在價值思辨與靈性修養中。
與其他領域/科目的連結		無
教材來源		課本、自編教材
教學設備/資源		課本、ppt、筆電、投影器材
理論基礎		任教哈佛的教授 Taylor Tal Ben-Shahar 開設關於幸福與快樂的課程，他提出幸福組成的方程式：幸福=快樂+有意義，意即幸福是快樂加上有意義的人生。
學習目標		1. 認識價值觀與選擇的關係，探究快樂的內涵 2. 探索有意義的價值觀，連結有意義與快樂的感受
教學型態		<input checked="" type="checkbox"/> 個別班級教學 <input type="checkbox"/> 班群教學 <input type="checkbox"/> 全學年教學活動 <input type="checkbox"/> 跨學年教學活動 <input type="checkbox"/> 戶外教學 <input type="checkbox"/> 其他
參考資料		1. 「從此，他們就過著幸福快樂的日子……」打破你心中的幸福主義： https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/400/article/11504 2. 幸福路上預告片： https://ghresource.k12ea.gov.tw/uploads/1613629180660wUMiwqQ1.pdf 3. Darrin M·McMahon (2007)。幸福的歷史：人類最捉摸不定卻又渴求不已的目標。究竟出版。
教學活動	教學活動內容及實施方式	評量方式

(單元/節數)		
第一節	<p style="text-align: center;">一、準備活動</p> <p>(一) 價值是什麼 (23 分鐘)</p> <p>1. 出發去冒險，裝備大集合 每題 2 分鐘小組討論並分享</p> <p>(1) 選寶物：任意門、現金 500 萬</p> <p>(2) 選夥伴：海綿寶寶、皮卡丘</p> <p>(3) 選食物：鹽酥雞味的榴槤、榴槤味的鹽酥雞</p> <p>2. 說明價值觀與選擇的關係</p> <p style="text-align: center;">二、發展活動</p> <p>(一) 快樂的意義和價值 (25 分鐘)</p> <p>1. 在冒險途中，面臨 4 個殘酷二選一的事件，請同學討論，說出選定的理由。</p> <p>(1) 路上遇到一名迷糊的旅人，他說他時常迷路，已經迷失 3 天了，請問你會？</p> <p>A. 把寶物送給他 (快樂+2)(旅人很感謝你，和你分享了與女巫交涉的經驗)</p> <p>B. 回商店變賣寶物幫他買一張地圖 (快樂-1)(旅人仍然一頭霧水，你只能與他尷尬道別)</p> <p>(2) 艱險多變的天氣，讓你的旅程難度倍增，在一個暴風雨的日子你躲進山洞，發現一隻飢腸轆轆的獨角獸，你決定？</p> <p>A. 把食物藏起來，以後留著吃 (快樂+2)(吃飽才有力氣，腳程變快)</p> <p>B. 與獨角獸分享食物 (快樂-2)(隨意餵食野生保育類動物，觸犯異世界法律)</p> <p>(3) 你的腳程很快，今天就走到了鄰國的大門，女巫就在鄰國境內，不過食物已經消耗掉了，你會？</p> <p>A. 挨餓一天，反正快到女巫家了 (快樂+2)(旅途路上與夥伴有說有笑，很快就忘記了飢餓)</p> <p>B. 把夥伴抵給飯館老闆打工，換取剩下旅程需要的餐食</p>	

<p>第二節</p>	<p>(快樂-3)(飯館老闆給的酬勞相當少，夥伴也因為太累無法繼續陪你前行，剩下的旅途上肚子和心靈都很空虛)</p> <p>(4)終於到了最後的目的地，你遇到了女巫，女巫肯定你經歷這麼多事件，積極維持快樂值的努力，他想請你在回到真實世界後，也繼續追尋快樂的意義，回答完女巫的問題即可傳送，女巫提問：</p> <p>(1)在剛剛的事件中，影響你選擇的因素是什麼？</p> <p>(2)你認同前面事件的快樂值增減方式嗎？為什麼？</p> <p>(3)生活中哪些人事物會讓你感覺快樂？</p> <p>舉例：我在第三題選擇了A，雖然一起打工效率變低了，但是可以跟好夥伴同進退的感覺很棒，讓我感受到一起打拼的快樂。</p> <p style="text-align: center;">三、統整活動</p> <p>(一)總結回顧(2分鐘)</p> <p>好的，那我們今天一起探索了我們對快樂這個感受的想法，像是什麼選擇會讓我快樂，或是只要有朋友陪伴我就會快樂，釐清了自己對快樂的價值觀，期待大家有從今天的活動中覺察自己的快樂在哪裡！</p> <p style="text-align: center;">一、準備活動</p> <p>(一)童話故事的結尾(15分鐘)</p> <p>(1)公主和王子相遇前，是不是也過得幸福快樂，為什麼？</p> <p>(2)王子公主相遇後，一定就能「從此過得幸福快樂」嗎？</p> <p style="text-align: center;">二、發展活動</p> <p>(一)幸福是什麼(33分鐘)</p> <p>1.釐清幸福與快樂的內涵，提問：什麼是幸福，幸福與快樂之間的差異？</p> <p>學生小組討論，並補充2位學者觀點</p> <p>2.說明哈佛教授的幸福公式，「幸福=快樂+有意義」，上週討論快樂，這週討論何謂</p>	
------------	---	--

	<p>有意義。</p> <p>3. 說明更多學者對幸福的觀點</p> <p>(1) 希羅多德：幸福=好運+機遇</p> <p>(2) 洛克：幸福=判斷力+恆久細心</p> <p>(3) 佛洛伊德：人不可能幸福</p> <p>5. 請同學思考自己最幸福的三個瞬間或時刻並書寫下來</p> <p>6. 分組討論</p> <p>(1) 這些瞬間有什麼共通點？</p> <p>(2) 有什麼會影響幸福感的因素嗎？</p> <p>(3) 創造自己的幸福方程式（幸福=?+?）</p> <p>7. 各組進行分享</p> <p>1. 進行個人或組別分享</p> <p>2. 各組皆完成分享後，進行回饋</p> <p>我很欣賞其他組的... 因為...</p> <p>8. 影片推薦-「幸福路上」預告片</p> <p style="text-align: center;">三、統整活動</p> <p>(一) 總結回顧（2分鐘）</p>	
--	--	--

五、標準本位評量指引

評量標準							學習表現
主題	次主題	A	B	C	D	E	
自我與生涯發展	自我探索與成長	無範本	無範本	無範本	無範本	未達D級	生 4a-V-1 具備對道德、個人行

<p>本教案之 評量標準 指引</p>	<p>能夠反省自己日常經驗，覺察快樂的元素，應用於生活中。</p>	<p>能夠分析自己的快樂價值觀，連結生命經驗，歸納出自己的快樂因素。</p>	<p>能夠反思自己在快樂上的選擇，關聯生命經驗與活動。</p>	<p>能夠體驗到自己如何看待快樂。</p>	<p>未達 D 級</p>	<p>為及公共議題進行價值思辨的素養。</p>
------------------------------------	-----------------------------------	--	---------------------------------	-----------------------	-----------------------	-------------------------