

私立文興高中 112學年度 公開授課教學省思

授課日期:112 年 11 月 22 日 星期三 第 6 節

班級： 高二孝

授課教師：黃玉湘老師

上課照片



自製人學探索自我超越 PPT



分享自彈自唱歌曲~在我生命中的每一天



分享達賴喇嘛愛自己與自私的區別



分享典範的運動員勵志故事並引導目標九宮格繪製~畫面為大谷翔平

教學省思

01. 本單元談論自我、人我、人學探索，能結合學生自身的生活經驗，頗能達到素養導向的教學目標。
02. 提供許多貼近學生的各領域（尤其是運動界，演藝界）典範人物的生命小故事，確實與學生內在感知產生極大共鳴，頗能引起學生對人是什麼，我是誰，想成為什麼樣的自己的深層思考。
03. 課前問卷先了解學生的先備靈性，也就更容易引領學生進入核心思考。
04. 學生屬性不一，對於需深層思考的議題，需考量不同屬性班級，議題討論深淺調整問題。
05. 參考大谷翔平生涯目標九宮格學習單設計，學生看過大谷選手的相關激勵影片後更有動力書寫屬於自己目標的策略性發散思考。但各班總有素質參差不齊的現象，仍有部分學生無法清楚描繪自己的方向目標。
06. 運用ee-class設計評量繳交作業，便利又能有助於學生學習歷程學習成果備份，然有近半數學生未能如期繳交，雖後續提供紙本作業但似乎影響學習時效性，宜針對部分學生屬性盡可能及時提供紙本評量工作單。

學生學習單

自我探索與成長課程學習成果

班級	二愛	姓名	曾可鵬	座號	15
課程類別	部定必修 ■校訂必修 多元選修 探究實作				
課程名稱	人學探索・哲學思考・靈性修練 (人格統整・自我超越)				
授課老師	黃玉湘				
學習目標					
1、藉由典範人物的生命故事，引導學生思考人是什麼？我是誰？我想成為什麼樣的人？我要如何成為我想成為的人，進一步思索生涯選擇。 2、探索人我、人在網路科技時代中的價值、意義與倫理。					
內容概述					

藉由每位故事主角的親身經歷及過程，與他人分享，並且讓我們在當中發掘自我及自我的定義，透過他人的分享幫助我們該如何做到等方法...

學習與收穫（每一題至少100字以上）

一、從運動競技選手自我超越的生命故事理解到**天賦、熱情、專注、堅持、捨棄**等特質是邁向目標或成功的因素。你覺得自己擁有（或欠缺）那些特質？再試想，你自己曾經熱情投入在什麼領域？（音樂..球類……）那是什麼樣的心情？

• 我覺得有屬於一個自己擅長的領域（舞蹈）是件很幸福的事情，因為我能從過程中得到快樂，即使奮鬥的過程中很辛苦，但因為所熱愛的事情，所以會覺得所付出的並不白費，反而很值得，但有個缺點是我會因為太過於追求完美而忘記讓自己休息，所以我會盡量去找到適合自己的腳步，不要因為太想達到一個目標，而完完全全忘了自己，樂在其中，過程中的享受遠大於結果的呈現

二、請寫出一位你心目中的典範人物？並寫出典範的理由？

• 有「人間芭比」稱號的BLACKPINK成員Lisa，她14歲就前往韓國追夢，在語言，環境等困難重重下，不斷的去克服及挑戰，需要花額外的時間去學習語言，且明知自己所付出不一定能百分百的出道，但他說「機會是留給準備好的人」，既然都在眼前了，我們為何不為自己努力呢

三、南韓天團**BTS在聯合國的這場演說**哪一段話最讓你印象深刻？為什麼？
你覺得什麼是愛自己？愛自己和自私的差別是什麼？（可參考以下影片）
愛自己和自私之間的區別~達賴喇嘛

• 那天的輔導課我們看了BTS在聯合國的這場演說，其實在之前我就有在各大新聞看到他們參與了那場演說，但我一直沒有機會好好得去看他們到底說了甚麼，裡面真的有幾句話蠻有感觸的，在看第一次的時候會有點不太理解他所想表達的是甚麼，回到家後我又看了第二遍，慢慢的我也有感觸...

「我開始在意別人的想法。很快的，我閉上了嘴巴，只聽從別人的話。但沒有人呼喊我的名字，甚至我自己也沒有。我的心臟停頓了、我的眼睛閉上了。就像這樣，我、我們因此失去自己的名字，像是鬼魂一樣」

很多時候我們都因為太在在意別人的眼光而失去自己，我也不例外，就向他說的當我閉上嘴巴，只聽從別人的話，這一刻我們失去了自己的名字，失去了自己，但必須告訴自己的是，我為自己而活，不要因為別人的三言兩語就讓自己難過很久，人生是我們的，沒有人有權利為我操控一切，因此我只要做自己就好了

「昨日的我可能犯了錯，但昨日的我仍然是我」

是人都會有犯錯的時候，有時候會因為自己犯了不該犯的錯誤而懊惱許久，但有時候我們也要好好跟過去的自己道別，並不是過了就算，而是記取教訓讓下次更好，因為太糾結自己的錯誤反而會失去後面每一段學習的機會，所以昨日的我可能犯了錯，但不管以前、現在、未來的我，都還是我自己，我能做的就是盡力

把自己該完成的事情做好,且不要錯過每一個學習的機會

- 愛自己和自私的差別是什麼？

這是個蠻深奧的題目值得我們去思考,我覺得愛自己和自私的差別在於在意的部分是甚麼,愛自己是珍惜自己,了解自己的感受且在意自己,並且能將心比心的為他人著想。反之,自私也是在意自己,但是太“過於”在意自己而忘記了他人的感受,這時就會變成了自私

四、 因先天性疾病被稱為「世上最醜女人」麗茲用正向思考、感恩的心、修養、明確目標並致力成功…來定義自己,你怎麼定義你自己?成長歷程中你曾經遇過霸凌事件嗎(包括霸凌者、被霸凌者或者目睹霸凌者)請簡述你的感受。

- 影片中麗茲小姐說

當我意識到生命的掌握權在我手中,我可以選擇讓生命很好或是很糟,這完全都在我一念之間,當我們怎麼去看待一件事情的走向,他將會影響我未來走的每一步路,我曾經被霸凌過,在國小的時候,我遭受的是言語霸凌,霸凌者會到處傳不是正確的實話把我講的很難聽,因此那時候的我很厭惡害怕去學校,當他們知道我會跳舞反而會指指點點我,導致我非常在意別人的眼光,但影片中的麗茲小姐教會了我,我可以選擇不要去理會那些對我沒有幫助的話,我應該看看自己身上的優點,才不會讓自己活得那麼痛苦

五、 多元自由的網路科技時代,創造出發展自我與對未來不同想像的無限可能,但也充斥了虛假文化,及各式似是而非的價值與言論;網路如同一把無形的雙面刃…你覺得如何善用網路科技(正確的資訊學習與應用態度,恪遵網路倫理)才能獲得真正的幸福?

1.你如何善用網路(至少3項約50字)

- 利用網路學習語言
- 利用Youtube看有建設性的影片
- 查詢想要的資料

隨著科技越來越發達,網路上的資源也隨之變多,有時候太沉迷於手機的世界會因此而害了自己,因此我很珍惜網路上任何的學習資源,有空閒就會看英文或日文等相關影片提升自己的語言能力,或者多看美劇等…如何善用網路資源真的很重要,不應該把好的資源用在對自己沒幫助的事情上

2.你覺得最重要的網路倫理(至少3項約50字)

- 言論發表
- 對自己的行為負責
- 智慧財產權

當有網路這項東西出現後,網路霸凌也成了一個很嚴重的問題,有的人會認為在網路上用匿名等隨便發言就不會被抓到,因此就有所謂的酸民只會在螢幕前敲打鍵盤做出過分的言論發表,但其實有了網路我們更應該注意自己的言行舉止,因為截圖等IP位址查詢,都有辦法找出散播的源頭,因此我們也更應該注

意, 不要太沉迷於網路世界而被騙了

佐證資料：如手繪(作)學習單掃描後張貼、網路資料搜尋……

曾可鵬的生涯目標

愛於自我	自主學習	毅力 堅持	飲食 健康	早睡早起	不 亂做異食	練習 穿搭	抬頭 挺胸	時常 微笑
多去上課	舞技	學問 他人優點	運動前 暖身做足	健康	規律 生活	儀態	外在	素質
找出缺點 進而改善	核心 練習	練習時間 比別人長	每晚 檢視自己	每天 喝足2000cc水	多吃 蔬果	打理 乾淨	自信	直爽
正面思考	自律	不抱怨	舞技	健康	外在	可進角有 較長等國話 但不會因性而 被攻擊	堅持	感恩
樂觀開朗	心理	耐心	心理	站上 舞台一區因 因唯唯諾諾	心態	不在意 他人眼光	心態	知足
不在意 他人眼光	信心	不害怕 失敗	人需	運氣	身材	做自己	願意 付出	珍惜
待人友善	感性	紀錄生活	多板正取	善良	為別人 着想	每天 喝足2000cc水	核心訓練	跳繩 拉筋
經營自己	人需	培養 人際關係	願意付出	運氣	愛惜 小動物	早睡早起	身材	身體 保養
誠信	多參與 不同類型的活動	說話 謹慎	盡力協助 有需要 幫助的人	保持乾淨	珍惜	戒煙 戒酒 戒食	三餐 正常	按摩 放鬆

我是誰

① 專長：跳舞
亮點：待人和善

② 別人眼中的我：很完美，優秀
但其實背後付出了很多辛苦
真實的我：不到盡頭不認輸，有努力就去爭取，害怕失敗

③ 特別的我：很多時觀察別人，所以到了一個新環境
會靜靜的觀察別人

期許中的我：對自己的要求更達到，能做到的，一定都把握佳

④ 畫出一種動物，形容自己

貓 - 我覺得貓是生物中貓這個角色非常符合我
因為有時候太在意別人而忘了自己，雖然對待每個人都很和善，希望能夠對方做點什麼，但並不是自己的應
防每個人都能領悟，有的人會認為這是理所當然的，
所以受傷的都是自己，因此我應該先愛自己，在意自
己，才不會時常因這種事情讓自己傷心

心得與反思（約100字左右）

做這項學習單花有花了些許的時間，再打省思的過程中也發現自己領悟很多，因為我將上課中看過的影片再看過一次，我去思考講者所要傳達給我們的是甚麼，我想說真的很值得，我很開心有上到這堂課，即使不能被他們完全說服，我也不能做到完全不在意別人眼光的這件事情，但他們讓我知
道這個世界上有人可以做得到，為甚麼我不行，因此他們是我前進的目標，
也是我值得的學習對象