

教育部國民及學前教育署 102 年度友善校園學生事務與輔導工作

全國高級中等學校
性別平等教育、生命教育議題
融入教學
教案設計甄選活動

題目：聽見幸福的樂章

附件三

教育部國民及學前教育署 102 年度友善校園學生事務與輔導工作

全國高級中等學校性別平等教育、生命教育

議題融入教學教案設計甄選活動-教案參考格式

A 組 (性別平等教育)

B 組 (生命教育)

主 題 名 稱	聽見幸福的樂章	教 學 時 間	150
學 科 領 域	音樂	教 學 對 象	高一
設 計 理 念	<p>「幸福」是每個人所渴望及追求的，但我們卻在不經意中漏失了「垂手可得的幸福」，又在習慣中讓自己「身在福中不知福」。擁有高學歷、財富、權力、豪宅、名車…就等於擁有幸福嗎？幸福到底是什麼？台大哲學系林火旺教授認為擁有好品格是通往幸福的必要條件，一個能自我實現且關懷他人的人，才能擁有幸福。</p> <p>哈佛大學最夯的選修課「幸福課」教授塔爾賓·夏哈爾則認為，一個幸福的人，必須要有一個明確且可以帶來快樂和意義的目標，然後努力的去追求。也就是說，真正快樂的人，會在自己覺得有意義的生活方式裡，享受它的點點滴滴。因此，擁有良好品格、凡事正向思考、努力自我實現、隨時關心他人、經營良好人際關係的人，才是擁有幸福能力的人。</p> <p>此教案期許藉由巴洛克時期音樂家的生命故事，協助學生追尋屬於自己的人生價值及目標，並能在尋求過程中遇到困境時，瞭解困境所帶來的意義及走出困境的方式，讓自己成為一個珍惜幸福、享受幸福、邁向幸福及有能力與別人分享幸福的人。</p>	教 學 人 數	40

教材架構	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 30%;"></td> <td style="width: 40%;">主題</td> <td style="width: 30%;">單元名稱</td> </tr> <tr> <td rowspan="3" style="vertical-align: middle;">聽見幸福的樂章</td> <td>韋瓦第 「四季」小提琴協奏曲《春》賞析</td> <td>傾聽心聲</td> </tr> <tr> <td>韓德爾 神劇「彌賽亞」賞析</td> <td>走出困境</td> </tr> <tr> <td>巴赫 「G 弦之歌」賞析</td> <td>遇見幸福</td> </tr> </table>			主題	單元名稱	聽見幸福的樂章	韋瓦第 「四季」小提琴協奏曲《春》賞析	傾聽心聲	韓德爾 神劇「彌賽亞」賞析	走出困境	巴赫 「G 弦之歌」賞析	遇見幸福
	主題	單元名稱										
聽見幸福的樂章	韋瓦第 「四季」小提琴協奏曲《春》賞析	傾聽心聲										
	韓德爾 神劇「彌賽亞」賞析	走出困境										
	巴赫 「G 弦之歌」賞析	遇見幸福										
教學準備	<p>一、準備教材</p> <p>(一)軟體方面：</p> <p>1、音樂：韋瓦第-四季小提琴協奏曲「春」、韓德爾-神劇「彌賽亞」、巴赫-G 弦之歌。</p> <p>2、短片：希望樹、帶著鋼琴去旅行。</p> <p>3、MV：發現幸福。</p> <p>4、動畫：Winter Story</p> <p>5、學習單：尋找生命價值、尋找良藥扭轉困境、我的幸福拼圖。</p> <p>(二)硬體方面：</p> <p>單鎗、電腦、音響設備，擴音器。</p> <p>二、教師準備</p> <p>(一)蒐集並閱讀巴洛克時期音樂家之作品、困境/幸福相關資料(新聞剪報、短片、影片、書籍…)</p> <p>(二)製作各單元學習單、教學簡報檔。</p>											
教學目標	<p>普通高中課程綱要內容</p> <p>(一)選修科目「音樂」</p> <p>1-1 認識世界各民族之傳統音樂。(認識音樂形式及其結構。)</p> <p>1-2 聆賞各類音樂曲目，培養音樂評析之基本能力。</p>	<p>單元目標</p> <p>1-1-1 能瞭解何謂「協奏曲」。</p> <p>1-1-2 能瞭解何謂「神劇」。</p> <p>1-2-1 能聆賞韋瓦第「四季小提琴協奏曲《春》第一樂章」並說出對音樂的感受。</p> <p>1-2-2 能聆賞韓德爾「彌賽亞」並說出對音樂的感受。</p> <p>1-2-3 能聆賞巴赫「G 弦之歌」並說出對音樂的感受。</p>										

<p>教 學 目 標</p>	<p>(二)選修科目「生命教育概論」 1-1 生命教育的內涵 2-2 人生的根本議題。 3-3 宗教信仰在個人中的生命價值與意義。</p>	<p>1-1-3 生命教育探索三個根本人生課題：人為什麼活著？該怎樣活著？又如何能活出該活出的生命？ 2-2-1 有關人生意義、價值與目的的探求。 2-1-2 有關真理、美善及神聖的嚮往。 3-3-1 思考、探討與分析宗教信仰在個人生命中所發展出的價值與意義。</p>	
<p>單 元 目 標</p>	<p>教 學 活 動</p>	<p>時 間</p>	<p>教 具</p>
	<p>第一節課 傾聽心聲 一、體驗活動：命運&選擇 (一)教師發給每位學生預先製作好的「賓果紙」(每張 4x4 格，1~16 數字隨機選擇排列，空格 4 格，每張數字及空格處皆不同)。 (二)教師說明玩法。 1、請同學在空格處，擇一填上自己的名字。 2、找不同的同學簽名在其他空格中。 3、1 分鐘內完成，時間到即停止，並回到座位上。 (三)教師從籤筒中，抽出數字或同學姓名，連成 3 條線即可喊「賓果」。 (四)教師請 6 位最先喊「賓果」的同學到台前玩戳戳樂，戳戳樂內容如下： 1、感恩：感謝家人、同學、老師…出現在我的生命中，陪伴我一起成長。請用 1~3 句話來感謝他們。 2、勇敢：我願意突破心中的恐懼，勇於接受挑戰走進未知的未來。請找 3 位不熟的同學跟他握手，並且說：「很高興能跟你同班，未來一年我們一起努力，朝夢想邁進。」 3、負責：我願意為我所做的決定負責。請大聲說出：「我是一個勇於負責的人」。 4、自信：相信自己是最棒的。帶領全班同學說：「我們都是最棒的！」。 5、夢想：人因夢想而偉大。請說出自己未來三年的夢想，以及如何達成的方法。</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>電腦、戳戳樂盒、單元 ppt。</p>

	<p>6、分享：分享的快樂勝過獨自擁有。請將獲得的 100 元，分享 99 元給老師。</p> <p>(五)分享時間： 教師問同學，如果可以選擇，剛剛的 6 樣獎品，你最想要獲得的是什麼？為什麼？</p> <p>二、勇敢創作的音樂家「韋瓦第」 每個人皆無法選擇出生在哪個家庭，就像拿到的「賓果紙」一樣(每個人的「賓果紙」都不相同)，但是有些東西卻是可以自己選擇及決定的，就像「賓果紙」中的空格一樣(你可以決定將自己的名字填在哪一格，選擇讓哪些同學簽名)。當然，在選擇與決定的過程中，擁有好品格會讓自己的人生加分。現在，就我們來聽聽巴洛克時期音樂家「韋瓦第」的生命故事，他為自己做了哪些選擇及決定，讓動人的音樂流傳後世。</p> <p>(一)教師講述韋瓦第的生平故事。 韋瓦第 1678 年出生在義大利威尼斯，父親是聖馬可教堂裡的一名小提琴手，韋瓦第從小跟父親學習音樂，拉了一手精湛的小提琴，但因為體弱多病，家人認為韋瓦第在教會謀職比當音樂家實際，於是 15 歲便開始接受神職教育，25 歲正式成為神父。 韋瓦第因為滿頭紅髮，被稱為「紅髮神父」，但他愛音樂勝過於傳教，因為太沈迷於音樂的創作，無法專心主持彌撒(韋瓦第曾經在教堂主持莊嚴彌撒儀式的時候，突然跑掉，其實滿腦子都是音樂的韋瓦第，是因為靈感一來，忘了正在進行的儀式，而衝去寫樂譜，也因此人們又給他一個「不做彌撒的神父」的稱號)，因此被教廷下令禁止主持彌撒。 1703 年韋瓦第辭去神父職位後，來到威尼斯仁愛醫院的附屬孤兒院任職，這裡收容了許多棄嬰、孤兒，而且皆為女童。為了籌募經費，韋瓦第訓練女童接受專業音樂教育，於節慶、假日公開演出。為了讓學生有更多練習的機會，總共寫了四百多首協奏曲(有協奏曲之父之稱)與大量的教堂音樂讓學生巡迴演出，造成轟動。 1741 年韋瓦第來到維也納，但他在維也納鬱鬱</p>	5 分鐘	電腦、單槍、單元 ppt
--	--	------	--------------

<p>1-1-1 能瞭解何謂「協奏曲」。</p>	<p>不得志，貧困交加，不久就病逝維也納，享年 63 歲。</p> <p>韋瓦第之所以會被後世尊崇為音樂大師，是因為他讓樂器取代了歌手，讓樂器成為主角。更特別的，是用音樂來描寫大自然，在當時被認為不重要而且是不被重視的元素，在韋瓦第的作品中，卻佔了很重要的份量，亦對後世的作曲家影響甚大。</p> <p>韋瓦第雖然遵從父母的想法當了神父，但他從來沒有忘記對音樂的熱愛。他擺脫當時音樂家作曲的限制(音樂家必須符合雇主的要求，寫樂譜，再賣給他們)，勇敢將大自然的元素融入音樂中，創作出屬於自己的音樂。更將對音樂的熱愛帶到女子孤兒院，培育富音樂才華的孩子。因為韋瓦第願意「傾聽」自己內心對音樂渴望的聲音，才能留給後世撼動人心的音樂。</p> <p>現在，我們來欣賞韋瓦第曠世名曲「四季」小提琴協奏曲《春》第一樂章。</p> <p>三、「四季」小提琴協奏曲《春》第一樂章賞析</p> <p>(一)教師介紹何謂「協奏曲」</p> <p>「協奏曲」有「合作」、「對抗」的意思。16 世紀之前，音樂以「人聲」為主，樂團協助歌手演唱所伴奏的樂曲，就叫做「協奏曲」。</p> <p>後來，樂器的地位漸漸提高，愈來愈多的樂器加入樂團。「協奏曲」中的歌手不見了，被另一個小樂團所取代，就變成了兩個樂團一起演奏。樂團一小一大，通常小樂團當「主奏」，大樂團為「協奏」。但隨著樂曲段落的不同，有時小樂團演奏，有時換大樂團演奏，有時大小樂團一起演奏，這樣看起來像是「對抗」，又像是一起「合作」完成一首樂曲的形式，在當時被稱為「大協奏曲」。</p> <p>到了 17 至 18 世紀間，小樂團被獨奏樂器取代，若獨奏樂器為小提琴，就稱為「小提琴協奏曲」；若獨奏樂器為鋼琴，就稱為「鋼琴協奏曲」…以此類推。</p> <p>(二)教師講述「四季」小提琴協奏曲的創作過程。</p> <p>韋瓦第的「四季」是他作品 18 號十二首協奏</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>電腦、單槍、擴音器、音響設備、單元 ppt</p>
--------------------------	--	--------------	------------------------------

<p>1-2-1 能聆賞韋瓦第「四季小提琴協奏曲《春》第一樂章」並說出對音樂的感受。</p> <p>2-2-1 有關人生意義、價值與目的的探求。</p>	<p>曲中的前四首(「春」、「夏」、「秋」、「冬」等四曲)，每一首都有三個樂章(快-慢-快)，這四首協奏曲每個樂章各附有一首十四行詩(作者不詳)。這套小提琴協奏曲完美呈現出小提琴的表現力與張力，在加上豐富感人的音樂素材，使得它直到現在都受到世人的喜愛。《春》第一樂章的十四行詩中文如下： 春臨大地，眾鳥歡唱，和風吹拂，溪流低語。天空很快被黑幕遮蔽，雷鳴和閃電宣示暴風雨的前奏；風雨過境，鳥花語再度奏起和諧樂章。</p> <p>(三)教師播放「四季」小提琴協奏曲《春》第一樂章。</p> <p>(四)教師請同學分享從音樂中聽到哪些自然元素？</p> <p>(五)教師播放小提琴模仿「鳥叫聲」、「閃電雷鳴」音樂片段。</p> <p>四、尋找生命價值</p> <p>聽完「韋瓦第」的生命故事後，我們知道由於韋瓦第選擇傾聽自己內心對音樂渴望的聲音，所以放棄神父的工作，決定到女子孤兒院幫助孩子們學習音樂，並勇敢創作屬於自己風格的音樂，找到屬於自己的生命價值。</p> <p>(一) 現在請同學從 ppt 的「生命價值」(參考黃世鈞博士生涯卡)中選擇 5 個你覺得最重要的生命價值，填寫在「尋找生命價值」學習單中的「我的生命價值清單」上。</p> <p>(二)現在請你從「我的生命價值清單」拿掉的一個生命價值，你會選擇哪一個(請在格子上打x)？</p> <p>(三)教師請同學分享拿掉的原因！</p> <p>(四)如果必須再拿掉一個生命價值？你又會選擇哪一的(請在格子上打x)？</p> <p>(五)教師請同學分享拿掉的原因！</p> <p>(六)教師請同學分享，為什麼選擇留下最後的三個生命價值？</p> <p>(七)教師請同學將最後留下的三個生命價值填寫在「尋找生命價值」學習單中的，並寫出若要達到自己所選擇的，必須做哪些具體行動，才能達成目標。</p> <p>(八)教師請幾位同學分享。</p>	<p>20 分鐘</p>	<p>電腦、單槍、擴音器、音響設備、單元 ppt</p>
--	---	--------------	------------------------------

冷漠。在學校裏他被一群小混混欺負了，想起這個來，他似乎沒有太難受。回想著發生的那一切，他沒有太多的感觸，感覺事情就好像發生在別人身上一樣。

4、故事 D

約翰坐在公園的長椅子上，他似乎很不開心。他在學校裏沒有朋友，好多人都不喜歡他，還有幾個人聯手欺負他。他學習成績不是很好。在家裏父母也不是很支持他，他有心事時，就會到公園來，其實他是不討別人喜歡的孤獨的孩子。

※解答：

A：在面對人生的困境時，你可能會採取迴避的態度，努力不去仔細想它，當它沒有發生過。別人一提起它，你就想轉移話題。你會選擇讓自己儘量多做別的事情，以免想起這件事情。

你的內心似乎沒有那麼痛苦，但當夜深人靜的時候，你可能會被突然襲來的痛苦所傷。建議你還是直接面對人生的困境，經歷過痛苦，反思，你會更成熟，對人生多一分體悟。

B：雖然你被這不幸的事情傷得很痛，你能切切實實得體會到這種傷痛。你也許會找人傾訴，也許會獨自面對哀傷，但隨後你就會積極地去想問題的解決方法。建議你繼續保持這種心態哦。

C：在面對人生的困境時，你似乎很堅強，假如別人談起這件事情來，你還能若無其事地跟他們談，就好像這件事情不是發生在你身上一樣。你覺得這件事情跟別的一般事情一樣沒什麼大不了。但實際上你的內心有很深的痛，只是你不願意面對而已。還是建議你直面自己的感覺，傷痛沒什麼不了的，痛過之後敢於面對傷痛的人才是真正的堅強。

D：在面對這種人生的困境時，你似乎無法承受這種痛苦。你會翻來覆去地想，越想越難受，你的痛比別人的痛更猛烈。你也許會找人傾訴，但這種傾訴不會讓你解脫，反而會加深你的痛苦。建議你從痛苦中解脫出來吧，多多做些別的有意義的事情，多想想這件事情解決的方法

<p>3-3-1 思考、探討與分析宗教信仰在個人生命中所發展出的價值與意義。</p>	<p>(摘自 http://www.haibao.com/article/46182.htm)</p> <p>(二)教師解說： 心理測驗的解答都建議我們遇到困境時要正視與面對它，並想出解決的方式。人生不如意十之有八九，當我們遇到困境時該如何面對與解決呢？現在我們來聽聽巴洛克時期音樂家韓德爾如何面對人生中的困境。</p> <p>二、走出生命困境的音樂家－韓德爾</p> <p>(一)教師講述韓德爾的生命故事： 1685 年韓德爾出生在德國中部的哈勒，他的父親是位外科醫生，從小韓德爾的父親就非常反對他學音樂(因為當時的音樂家就像僕人一樣，沒什麼地位)，所以就算韓德爾從小擁有音樂天份，還是被禁止學習音樂。於是，小韓德爾只好偷偷躲在閣樓裡學彈古鋼琴。直到有一天，他被帶到懷森費爾斯公爵家裡，公爵發現了他的音樂天分，經過公爵的熱心安排，韓德爾才開始接受正式的音樂教育，立下良好的音樂基礎。</p> <p>年輕又思想先進的韓德爾，一直對當時歐洲最流行的音樂型式－歌劇相當感興趣。於是他便前往當時音樂家所嚮往的義大利。當地的歌劇，不但華麗，而且排場很大，這種風格深深地吸引了他。後來韓德爾把這種義大利歌劇帶到英國，果然造成了大轟動。</p> <p>於是，韓德爾將畢生心血都投注在經營歌劇院上，1737 年韓德爾經歷一場人生的大危機，因為他經營歌劇院破產了，原因是倫敦人士對義大利歌劇的熱愛已經漸漸消失。取而代之的，是沈迷於「英國本土化」的「乞丐歌劇」。就在此時，負債累累的韓德爾，因為心力交瘁而中風了。在這過程中，他經歷了非常多的心境掙扎。但是，面臨雙重困境的韓德爾並沒有因此被打倒他靠著超人般的意志力及迫切向神禱告後，不到一年的時間，竟然神蹟似的病癒。正因為有這段慘痛的經歷，韓德爾對上帝有了更深刻的體會，更是他重新再站起來的精神支柱。因此韓德爾病癒後的創作方向有了巨大的改變，由原本擅長的歌劇創作轉成「神劇」創作，神劇「彌賽亞」就是韓德爾在短短</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>電腦、單槍、單元 ppt</p>
--	--	-------------	---------------------

<p>1-1-2 能瞭解何謂「神劇」。</p>	<p>二十四天便完成的不朽鉅作。此時韓德爾的音樂風格也由原本義大利式的花腔華麗，改為德國式的沈穩風格。</p> <p>(二)教師請同學試著說說韓德爾曾經遇到哪些困境？如何面對困境？</p> <p>三、神劇「彌賽亞」- 哈利路亞大合唱賞析</p> <p>在聽完韓德爾的生命故事之後，在欣賞韓德爾的神劇「彌賽亞」之前，我們先來了解何謂「神劇」。</p> <p>(一)教師介紹何謂「神劇」？</p> <p>「神劇」是巴洛克時期聲樂的主要發展之一，如同一齣歌劇一樣，神劇融合了合唱團、獨唱、重唱以及管弦樂團的大規模創作，通常有敘述性的文句，神劇與歌劇相異處是它沒有表演、佈景及戲服。多數神劇是依據聖經故事所創作。</p> <p>(二)教師講神劇「彌賽亞」的創作過程。</p> <p>神劇「彌賽亞」是由查爾斯詹南斯（Charles Jennens）根據聖經舊約、新約經文編寫歌詞，由韓德爾以 24 天驚人的速度譜成 53 首樂曲。全曲共分三部分：</p> <p>第一部分：</p> <p>耶穌降臨的預言和他的誕生（21 曲）</p> <p>第二部分：</p> <p>救贖的信息和耶穌為全人類的犧牲（23 曲）</p> <p>第三部分：</p> <p>耶穌的復活和最終的審判（13 曲）</p> <p>其中的合唱曲「哈利路亞」，不但讓國王肅然起立，而且到目前為止，仍然是全世界演出率最高的合唱曲。</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>電腦、單槍、擴音器、音響設備、單元 ppt</p>
<p>1-2-2 能聆賞韓德爾「彌賽亞」並說出對音樂的感受。</p>	<p>(三)現在我們就來聽聽韓德爾在經歷人生中巨大困境後，所創作的不可朽鉅作神劇「彌賽亞」- 哈利路亞大合唱(教師播放音樂)。</p> <p>(四)教師請同學分享聽完「哈利路亞」合唱後的感覺。</p> <p>四、尋找良藥扭轉困境</p> <p>聽完韓德爾的生命故事後，瞭解面對困境時不是自暴自棄，而是尋求解決「良藥」。當韓德爾破產有外加重風時，除了憑著信心倚靠上帝之外，他更以正向思考面來對自己的困境，</p>	<p>23 分鐘</p>	<p>電腦、單槍、擴音器、音響設備、單元 ppt、標籤紙、彩色名片</p>

努力復健才能在短短不到一年的時間復原。現在我們一起來學習如何在遇到「困境」時，如何使用「六頂思考帽」來思考、解決問題。

(一)何謂六頂思考帽？

六頂思考帽，是由愛德華·狄波諾（Edward de Bono 博士）所創，「六頂思考帽」主要是透過六種不同顏色的帽子去思考問題，一次只使用一種思考方式而不是一次做很多事。這六頂思考帽分別是：白帽、紅帽、黑帽、黃帽、綠帽、藍帽，每頂思考帽所代表的意義又分為：

白色：中立而客觀的資訊。

紅色：感覺、預感、直覺。

黑色：負面情緒。

黃色：積極樂觀和正面。

綠色：創新活力和自由。

藍色：冷靜思考和控制。

(二)「六頂思考帽」在解決「困境」上的運用。

當面對任何困境時，可以：

- 1、戴上黑色思考帽負面情緒有哪些，如何拿掉。
- 2、戴上紅色思考帽改變情緒，回到原始的想法與感覺。
- 3、戴上黃色思考帽讓心情變好，瞭解自己的優勢在哪裡？
- 4、戴上藍色思考帽冷靜控制整個思維。
- 5、戴上白色思考帽思考已知的訊息(資源)及還要去尋求哪些訊息(資源)？
- 6、戴上綠色思考帽再思考我能做些什麼？有哪些資源可利用？還有沒有不同的看法。

(三)教師播放動畫「Winter Story」，請同學從故事中，找出主角如何解決困境？

(四)教師請同學分享下列問題。

- 1、雪人遇到的困境是什麼？
- 2、雪人遇到困境後的反應？
- 3、雪人尋求了哪些資源來解決困境？

(五)教師請同學將遇到的困境，寫在「尋找良藥扭轉困境」學習單上，並試著在學習單上，用「六頂思考帽」思考方式解決困境。(教師發給學生白、紅、黑、黃、綠、藍六種顏色的標籤紙)

<p>2-1-2 有關真理、美善及神聖的嚮往。</p>	<p>(六)教師請同學在各組中輪流分享自己目前遇到的困境及解決方式。</p> <p>(七)聽完組員的分享之後，請從 ppt 中選擇或想一個關鍵字/詞寫在空白名片上，並簽上姓名，當作「禮物」，送給右手邊的同學，並說明原因。(教師發給每位學生一張空白卡片)</p> <p>※關鍵字/詞： 信心、希望、勇氣、愛、夢想、理想、自主、自制、感恩、分享、奉獻、理性、負責、同理心、誠信、努力、付出、努力、堅持、不畏懼、傾聽…其他。</p> <p>(四)教師請每組派一位同學上台分享。</p> <p>五、結語 最困難的時候，也就是我們離成功不遠的時候。~拿破崙</p> <p style="text-align: center;">第三節課 遇見幸福</p> <p>一、暖身活動：發現幸福</p> <p>(一)幸福是人人夢寐以求的，那究竟幸福是什麼呢？</p> <p>(二) 教師請同學分享，你覺得「幸福」是什麼呢？</p> <p>(三)我們先來看一段 MV(教師播放「發現幸福」MV)。</p> <p>(二)教師請同學分享 MV 中所謂的幸福有哪些？ 看著生日卡片裡祝福的字句、親切的招呼、看不用花錢的日出、看一本好書、一段美好的旅途、手牽手散步、真心的付出、收到分享的簡訊、與朋友相聚餐聽話說曾經…</p> <p>(四)教師講解幸福的定義。</p> <p>1、台大哲學系林火旺教授認為擁有好品格是通往幸福的必要條件，一個能自我實現且關懷他人的人，才能擁有幸福。</p> <p>2、哈佛大學塔爾賓·夏哈爾教授則認為，一個幸福的人，必須要有一個明確且可以帶來快樂和意義的目標，然後努力的去追求。也就是說，真正快樂的人，會在自己覺得有意義的生活方式裡，享受它的點點滴滴。</p> <p>(五)聽完學者對「幸福」的定義之後我們來聽聽看巴洛克時期音樂家巴赫的幸福是什麼？</p>	<p>2 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>電腦、單槍、單元 ppt</p> <p>電腦、單槍、擴音器、音響設備、單元 ppt</p>
-----------------------------	--	--------------------------	--

	<p>二、邁向幸福的音樂家－巴赫</p> <p>(一)教師講述音樂家巴赫的生命故事。</p> <p>巴赫出生在德國一個叫艾森納赫的小城鎮。他的爸爸，可是當地的音樂高手。不過，在巴赫九歲時母親去世，隔年父親相繼過世，失去雙親的巴赫由年僅 24 歲的哥哥撫養長大。15 歲的巴赫，為了不成為哥哥的負擔，他離開奧德魯夫，步行約兩百哩到呂內堡，加入當地的教會的合唱團。只要一有空，他就會是教會的圖書館尋找樂譜研讀。沒錢的巴赫，為了聆聽管風琴大師蘭肯的演奏，不惜辛苦徒步三十哩路前往漢堡。然後為了欣賞得國罕有的法國音樂會，繼續從漢堡徒步六十哩路到哲列的教堂聆聽。不畏辛苦，只為吸收各種不同類型音樂的巴赫，十八歲時已成為一位優秀的音樂家。巴赫找到的第一份工作，就是在威瑪領主的樂團當樂手，他在任期的前幾年將精力集中於管風琴作品的創作上。</p> <p>1717 年，巴赫前往柯登，出任雷奧博親王的樂長，並獲得愛好音樂的親王的寵信。此時期巴赫創作了許多室內樂、管弦樂和獨奏曲的名作，有名的「G 絃之歌」就是在這時期完成的作品。</p> <p>1723 年，巴赫來到萊比錫的聖湯瑪士教堂擔任樂長。因為他幾乎必須為每一個星期天和聖日作曲，所以巴赫在這個職務上做了兩百多首清唱劇，除此之外上有一些風琴曲和奏鳴曲，但此時期巴哈最重要的作品是「馬太受難曲」。</p> <p>1750 年，巴赫因腦溢血去世，享年六十五歲。</p> <p>(二)巴赫一生最快樂的事情莫過於欣賞、學習與創作音樂，為了欣賞與學習音樂的過程中，巴赫雖然必須徒步好幾十公哩路途，但相信在那過程中他是幸福的，因為他知道這些過程的意義是什麼。就如同哈佛大學塔爾賓·夏哈爾教授則認為，真正快樂的人，會在自己覺得有意義的生活方式裡，享受它的點點滴滴。接下來，我們來欣賞巴赫在柯登時期的作品「G 絃之歌」。</p>	5 分鐘	電腦、單槍、單元 ppt
--	--	------	--------------

<p>1-2-3 能聆賞巴赫「G 絃之歌」並說出對音樂的感受。</p>	<p>三、「G 絃之歌」賞析</p> <p>(一)教師講解「G 絃之歌」創作過程及由來。</p> <p>「G 絃之歌」,原來是在巴赫所創作四套管弦樂組曲當中的第三組,這一套組曲中有五首曲子,分別是《序曲》(Overture)、《歌曲》(Air)、《嘉禾舞曲》(Gavotte)、《布雷舞曲》(Bourree)、《吉格舞曲》(Gigue),其中第二首《歌曲》只以弦樂器演奏。而後來被稱為「G 絃之歌」的由來,有個小故事:有人說這是巴赫在演奏會前,小提琴遭到惡意損毀與破壞,臨上台卻祇剩下G弦可使用,但是巴赫並沒有因此而放棄該場演奏會,也並沒有挫敗灰心地跌坐地板頹喪意志,他仍舊勇敢地走上演奏台,以一根G弦獨奏出這支旋律極美的動人樂曲,充分而美好地展現G弦柔和沉穩而溫暖的特色。</p> <p>(二)教師播放「G 絃之歌」音樂。</p> <p>(三)教師請同學分享聆聽後的感想。</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>電腦、單槍、擴音器、音響設備、單元 ppt</p>
<p>2-2-1 有關人生意義、價值與目的的探求。</p>	<p>四、我的幸福拼圖</p> <p>(一)聽完巴赫的生命故事及作品「G 絃之歌」之後,相信同學對幸福會有不同的定義與想法,台灣有一群年輕人,為了自己的夢想與理想在今年8月「帶著鋼琴曲旅行」,我們來看看有關他們的報導。(教師播放「帶著鋼琴曲旅行」報導)</p> <p>(二)教師請同學分享觀賞短片好的感想或看法。</p> <p>(三)教師請同學在「我的幸福拼圖」學習單上,畫上屬於你自己的幸福樣貌,並給這幅拼圖一個名稱,最後再寫上屬於你自己的幸福小語。</p> <p>(四)教師請幾位同學分享「我的幸福拼圖」。</p>	<p>20 分鐘</p>	<p>電腦、單槍、單元 ppt</p>
	<p>五、結語</p> <p>幸福公式~</p> <p>幸福=快樂+有意義</p> <p>~結束所有課程~</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>電腦、單槍、單元 ppt</p>

<p>教 學 評 量</p>	<p>1.觀察評量：學生課堂參與度(分組討論、體驗活動、討論時是否踴躍發言及參與)。</p> <p>2.紙筆評量：課堂學習單。</p>
<p>教學參考資源</p>	<p>一、參考音樂</p> <p>(一)韋瓦第：「四季」小提琴協奏曲《春》 韋瓦第四季與台灣布袋戲(當東方遇見西方) 華信銀行企業團 製作人：張正傑 演出：弦外之音室內樂集</p> <p>(二)韓德爾：神劇「彌賽亞」- 哈利路亞合唱 唱片公司：Linfair Records Limited/DECCA 指揮：霍格伍德 演出者：柯特比，華金森 樂團：古樂學會樂團，Oxford Christ Church Cathedral Choir</p> <p>(三)巴赫：「G 絃之歌」 唱片公司：Gold Typhoon Music 唱片編號：55780423</p> <p>二、參考資料網址</p> <p>(一)韋瓦第生平</p> <p>1、http://tw.myblog.yahoo.com/jw!nC13TRWYFQWrSjbQwNLXSmzLidPrnm4gmv4-/article?mid=1164</p> <p>2、http://www.tmps.hc.edu.tw/school/culture/95-96culture-1/history/smenu_photomenu_smenuid_1155.html</p> <p>3、http://web.pts.org.tw/~web02/classic/story.html(古典魔力克-音樂大師)</p> <p>(二)韋瓦第-「四季」小提琴協奏曲《春》</p> <p>1、http://tw.myblog.yahoo.com/jw!nC13TRWYFQWrSjbQwNLXSmzLidPrnm4gmv4-/article?mid=1164</p> <p>2、http://www.e-classical.com.tw/headline_detail.cfm?id=348</p> <p>(三)韓德爾生平</p> <p>1、http://www.epochtimes.com/b5/1/10/25/c6790.htm</p> <p>2、http://elite.tut.edu.tw/~701050185/blog?node=000100006</p> <p>3、http://web.pts.org.tw/~web02/classic/story.html(古典魔力克-音樂大師)</p> <p>4、http://life.fhl.net/Music/bach/06.htm</p> <p>(四)韓德爾-彌賽亞</p> <p>1、http://life.fhl.net/Music/bach/06.htm</p> <p>2、http://mypaper.pchome.com.tw/binjen/post/1284465140</p> <p>(五)六頂思考帽</p> <p>1、http://nowills.blogspot.tw/2008/08/blog-post.html</p> <p>2、http://163.32.215.191/97download/56/001.doc</p> <p>(六)巴赫生平</p> <p>1、http://ben98910.mysinablog.com/index.php?op=ViewArticle&articleId=1122584</p>

教學參考資源	<p>2、http://web.pts.org.tw/~web02/classic/story.html(古典魔力克-音樂大師)</p> <p>3、http://home.gamer.com.tw/creationDetail.php?sn=444090</p> <p>(七)巴赫-G 絃之歌</p> <p>1、http://mymedia.yam.com/m/196206</p> <p>2、http://tw.myblog.yahoo.com/jw!CIYKh0OCAhKdtE.NWkL.Fv7ONp2ymYPV0A--/article?mid=12&sc=1</p> <p>(八)心理測驗</p> <p>1、http://www.haibao.com/article/46182.htm</p> <p>(九)幸福的定義</p> <p>1、http://wikiyou.tw/%e5%b9%b8%e7%a6%8f/</p> <p>2、http://blog.xuite.net/clcgenki/blog/31056609-Harvard+%E7%9A%84%E5%B9%B8%E7%A6%8F%E8%AA%B2</p> <p>三、YouTube 影片網址</p> <p>(一)希望樹 http://www.youtube.com/watch?v=ezqhA29Kq0E</p> <p>(二)發現幸福 http://www.youtube.com/watch?v=73LwTqq8T3o</p> <p>(三) Winter Story http://www.youtube.com/watch?v=FE5OU9TXsKg</p> <p>(四)【哈佛最受歡迎的一堂課】 幸福學：如何擁有快樂人生？ http://www.youtube.com/watch?v=kTfcL47B-xo</p> <p>(五)帶著鋼琴去旅行 http://www.youtube.com/watch?v=g-9WMa1mCmU</p> <p>四、牌卡</p> <p>1、生涯卡 作 者：黃士鈞 插畫繪製：李泓</p> <p>五、書籍</p> <p>1、門馬直衛 等五十人著 林勝儀 譯，民 73 年，《大音樂家的生涯》，頁 57~72，全音樂譜出版社有限公司。</p> <p>2、張友珊，民 99 年，《西方頂尖音樂家的故事》，風雲時代出版股份有限公司。</p> <p>3、武川寬海著 林道生 編譯，民 73 年，《大音樂家小故事》，全音樂譜出版社有限公司。</p> <p>4、王星凡，民 94 年，《一次讀完 10 位音樂大師經典講義》，靈活文化事業有限公司。</p> <p>5、林火旺，民 100 年，《通往幸福的八堂課》，傳愛家族傳播公司。</p>
--------	--

教學心得與省思

教授完三個單元「我的幸福樂章」課程後，讓我印象最深刻的是一位開學才上第二次音樂課，就跑來告訴我說：「老師我覺得我的存在可有可無，我覺得我很想自殺」的學生，再經過三次課程後，終於有了較為正向的思考模式。

記得上完第三單元「我的幸福樂章」繪製「我的幸福拼圖時」，從一開始的呆坐，到願意提筆在學習單上寫著「有陪伴是幸福的」時，讓我很感動。沒錯，他是個需要陪伴的孩子；一個無法接受自己基測沒考好，進入東港高中就讀的孩子；一個自我要求完美，無法接受挫折的孩子。

記得上第一單元「傾聽心聲」玩體驗遊戲時，全班都玩得好開心，唯獨他不願意離開座位與同學互動，總是垮著一張臉沒有笑容，問他問題得到的答案總是「沒有」兩個字。上第二單元「走出困境」時，發現他開始會主動舉手說出自己的想法，也願意將尋求解決困境的方式寫在「尋找良藥扭轉困境」學習單上，看到孩子一點一滴的進步著實令人感動。不是老師教授的技巧與教案有多好，而是學生感受到老師願意傾聽他內心的聲音，願意陪伴他走過需要陪伴的日子。

「我的幸福樂章」教案，還有很多需要調整與修改的地方，下次上此課程時，可以將課程稍做調整，將第二單元的動畫「Winter Story」改為「拔一條河」紀錄片(片段)，讓學生看到甲仙國小拔河隊如何在困境中練習，爭取贏得比賽的機會。

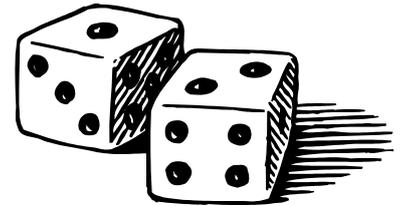
面對「困境」、尋找與實踐「生命價值」是現在高中生所欠缺的能力，期許自己在日後的教學生涯中，仍可持續以生命帶生命的方式，讓學生找到屬於自己的「幸福」。

尋找生命價值

班級： 座號： 姓名：

λ 命運&選擇

1	4		9
15		3	13
	5	16	
11	2	12	6



λ 我的生命價值清單

生命價值順位	我可以努力的是…（具體行動）
1.	
2.	
3.	

尋找良藥扭轉困境

班級： 座號： 姓名：

每個困境都有其存在的正面價值，所以當「困境」出現時，不是逃避、抱怨，而是尋找可解決的「良藥」，以正向思考方式正視與解決問題。

λ 我的困境是…

λ 我的六頂思考帽

六種不同的「標籤紙」代表「六頂思考帽」，請在□中貼上「標籤紙」並寫出戴上不同顏色的「思考帽」後，對於待解決的「困境」，你想到了什麼…



λ 我運用「六頂思考帽」後，找到的「困境」解決方式是…

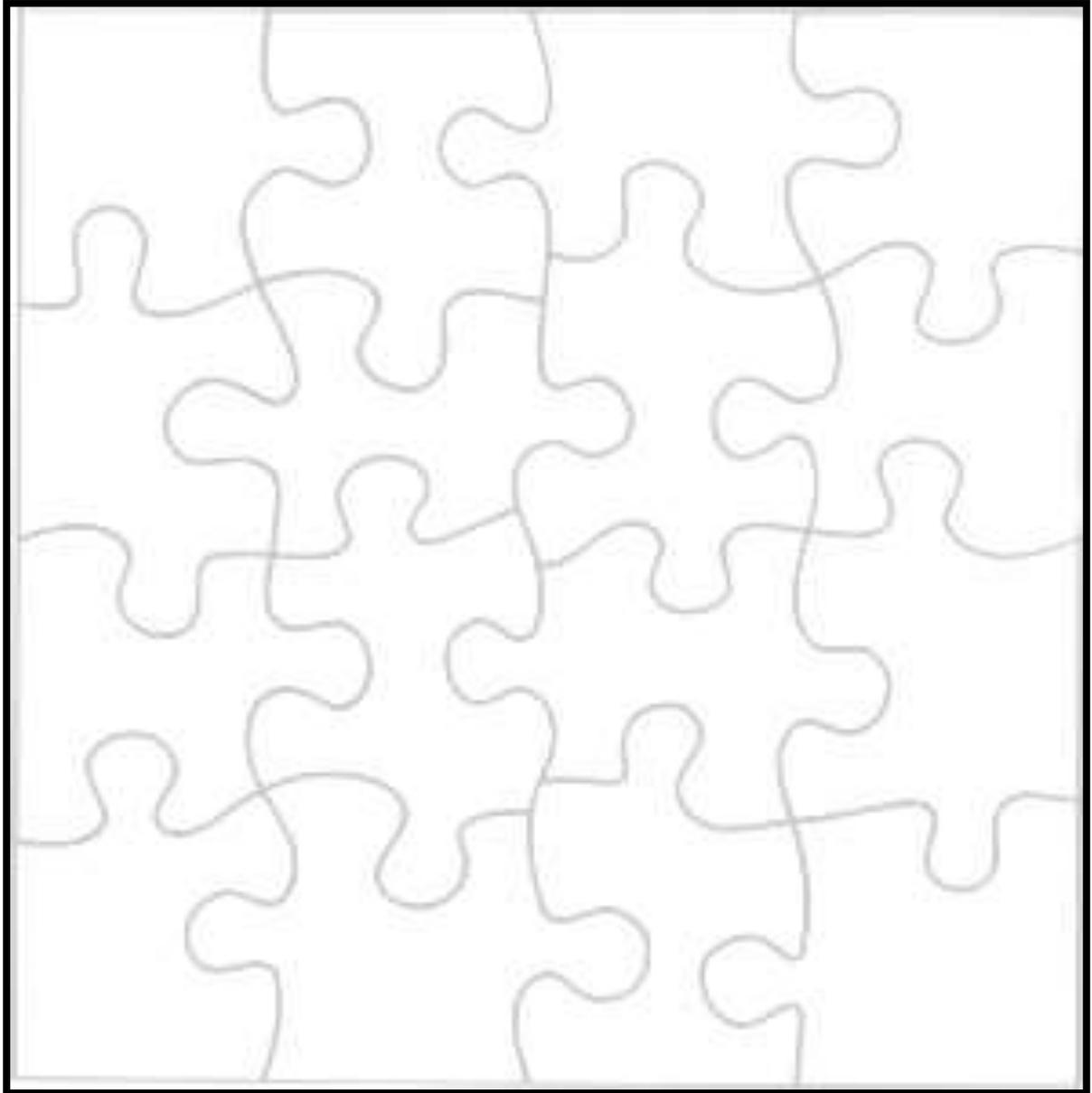


我的幸福拼圖

班級： 座號： 姓名：

請在下面拼圖上畫上屬於你自己的幸福樣貌，並給這幅拼圖一個名稱，最後再寫上屬於你自己的幸福小語。

λ 名稱：



λ 我的幸福小語♥：



學生-學習單

第一單元 學習單「尋找生命價值」

尋找生命價值
 姓名：王... 座號：... 班級：高...
 ● 幸運籤表

15	2	5	7
16	13		
2	4	9	1
8	12		14

● 我的生命價值清單

我的生命價值	我可以努力的是一(具體行動)
1. 做記號數字	做自己, 不跟別人商量
2. 做最喜歡的事	找尋快樂, 享受當下
3. 做自己	做自己想做的事, 希望別人也能做

尋找生命價值
 姓名：... 座號：... 班級：...
 ● 幸運籤表

7	12	16	3
9	2		
14	5	8	
10	15	11	

● 我的生命價值清單

我的生命價值	我可以努力的是一(具體行動)
1. 身體健康	做任何運動, 保持健康的體格
2. 交到好朋友	多交一些朋友, 交到志同道合的朋友
3. 做自己	在老師面前表現自己, 展現自己的才華

尋找生命價值
 姓名：... 座號：... 班級：...
 ● 幸運籤表

5	16	12	8
2	13	11	
13	7		
15	4	14	3

● 我的生命價值清單

我的生命價值	我可以努力的是一(具體行動)
1. 交到好朋友	多交一些朋友, 交到志同道合的朋友
2. 做自己	做自己想做的事, 希望別人也能做
3. 身體健康	做任何運動, 保持健康的體格

尋找生命價值
 姓名：... 座號：... 班級：...
 ● 幸運籤表

15	3	16	2
8	5	16	
6	12	7	
4	14	9	

● 我的生命價值清單

我的生命價值	我可以努力的是一(具體行動)
1. 交到好朋友	多交一些朋友, 交到志同道合的朋友
2. 做自己	做自己想做的事, 希望別人也能做
3. 身體健康	做任何運動, 保持健康的體格

第二單元 學習單「尋找良藥扭轉困境」

尋找良藥扭轉困境

困境：(1) 困境：(2) 困境：(3) 困境：(4) 困境：(5)

每個困境都有其存在的必要價值，所以當「困境」出現時，不是逃避、抱怨，而是要到可解決的「良藥」，以上的思考方式是能夠解決問題。

- 我的困境是——**我的西文程度不佳以致於感覺課後煩惱**
- 我的六項思考
 - 六種不同的「轉機」代表「六項思考」，每個「轉機」代表一種不同的「思考」後，對於轉機中的「困境」，你得到了什麼？
 -  => 並非所有困難都是無法解決的。
 -  => 主動尋求自己的幫助也才出頭。
 -  => 才解下來，才開始認真面對困難。
 -  => 放輕鬆面對它，我的工一定會好的。
 -  => 以苦為樂，接受它，並從中學習。
 -  =>
- 我選擇「六項思考」後，我對的「困境」解決方式是一——
 先從自己開始，先了解它，再從他的解決方法開始，
 如你的感覺或心理壓力，直到六、七次。



尋找良藥扭轉困境

困境：(1) 困境：(2) 困境：(3) 困境：(4) 困境：(5)

每個困境都有其存在的必要價值，所以當「困境」出現時，不是逃避、抱怨，而是要到可解決的「良藥」，以上的思考方式是能夠解決問題。

- 我的困境是——**現在班上考之後覺得壓力很大，感覺課後煩惱**
- 我的六項思考
 - 六種不同的「轉機」代表「六項思考」，每個「轉機」代表一種不同的「思考」後，對於轉機中的「困境」，你得到了什麼？
 -  => 每天努力學習，並從中學習的這一份，努力到每一刻，讓自己能保持好心情。
 -  => 冷靜的想第一份別解決困難的好方法。
 -  => 尋求父母的意見，從旁一起陪伴。
 -  => 盡量去嘗試，就算不行再改進。
 -  => 保持積極樂觀的心情，不要放棄。
 -  => 從學習中去成長，讓自己的心更強。
- 我選擇「六項思考」後，我對的「困境」解決方式是一——
 保持第一份的心情，這是最重要的方法，
 第一份心，一直努力到每一刻。



尋找良藥扭轉困境

困境：(1) 困境：(2) 困境：(3) 困境：(4) 困境：(5)

每個困境都有其存在的必要價值，所以當「困境」出現時，不是逃避、抱怨，而是要到可解決的「良藥」，以上的思考方式是能夠解決問題。

- 我的困境是——**看不下來**
- 我的六項思考
 - 六種不同的「轉機」代表「六項思考」，每個「轉機」代表一種不同的「思考」後，對於轉機中的「困境」，你得到了什麼？
 -  => 每天努力學習自己的數學環境。
 -  => 想辦法在自己的生活環境。
 -  => 今天開始上課的進度來試試。
 -  => 學起就學起，學完就學完。
 -  =>
 -  =>
- 我選擇「六項思考」後，我對的「困境」解決方式是一——
 就是自己的觀念習慣，不要動不動，要動的動，動不動的動。



尋找良藥扭轉困境

困境：(1) 困境：(2) 困境：(3) 困境：(4) 困境：(5)

每個困境都有其存在的必要價值，所以當「困境」出現時，不是逃避、抱怨，而是要到可解決的「良藥」，以上的思考方式是能夠解決問題。

- 我的困境是——**上完半段，有人進度沒及，時間分配或感覺時間——**
- 我的六項思考
 - 六種不同的「轉機」代表「六項思考」，每個「轉機」代表一種不同的「思考」後，對於轉機中的「困境」，你得到了什麼？
 -  => 冷靜先思考時間的問題，然後再思考時間分配。
 -  => 想辦法，從自己的環境中去。
 -  => 盡量去嘗試，就算不行再改進。
 -  => 保持第一份的心情。
 -  => 今天數學課的進度。
 -  =>
- 我選擇「六項思考」後，我對的「困境」解決方式是一——
 盡量去嘗試，就算不行再改進。



學生-學習單

第二單元 分組討論單

<p>分組討論時間：Winter Story</p> <p>1- 客人遇到的困境是什麼？ 2- 客人遇到困境後的反應是什麼？ 3- 客人運用了哪些不同類色的思考程序來解決之困境？</p>	<p>分組討論時間：Winter Story</p> <p>1- 客人遇到的困境是什麼？ 2- 客人遇到困境後的反應是什麼？ 3- 客人運用了哪些不同類色的思考程序來解決之困境？</p>
<p>分組討論時間：Winter Story</p> <p>1- 客人遇到的困境是什麼？ 2- 客人遇到困境後的反應是什麼？ 3- 客人運用了哪些不同類色的思考程序來解決之困境？</p>	<p>分組討論時間：Winter Story</p> <p>1- 客人遇到的困境是什麼？ 2- 客人遇到困境後的反應是什麼？ 3- 客人運用了哪些不同類色的思考程序來解決之困境？</p>

學生-學習單

第二單元 關鍵字卡



第二單元 學習單「我的幸福拼圖」

我的幸福拼圖

課綱：111 領域：1 科目：美術

請在下海拼圖上畫上屬於自己的幸福拼圖，並用這幅拼圖一張畫紙，畫出拼圖上屬於自己的幸福小語。

主題：生活中心-幸福



我的幸福小語：幸福就是每天開心、快樂、平安。

我的幸福拼圖

課綱：111 領域：11 科目：國語

請在下海拼圖上畫上屬於自己的幸福拼圖，並用這幅拼圖一張畫紙，畫出拼圖上屬於自己的幸福小語。

主題：課外閱讀



我的幸福小語：幸福就是每天快樂、平安、健康、快樂、幸福、平安、快樂、幸福、平安、快樂、幸福。

我的幸福拼圖

課綱：111 領域：11 科目：國語

請在下海拼圖上畫上屬於自己的幸福拼圖，並用這幅拼圖一張畫紙，畫出拼圖上屬於自己的幸福小語。

主題：生活教育-幸福



我的幸福小語：幸福就是每天快樂、平安、健康、快樂、幸福、平安、快樂、幸福。

我的幸福拼圖

課綱：111 領域：11 科目：國語

請在下海拼圖上畫上屬於自己的幸福拼圖，並用這幅拼圖一張畫紙，畫出拼圖上屬於自己的幸福小語。

主題：我的幸福



我的幸福小語：幸福就是每天快樂、平安、健康、快樂、幸福、平安、快樂、幸福。

上課花絮



抽到「勇敢」的學生，不熟的同學跟他握手，並且說：「很高興能跟你同班，未來一年我們一起努力，朝夢想邁進。」



學生認真寫「我的價值清單」



學生上台分享「我的價值清單」



小組同學認真討論問題



學生上台分享小組討論結果



鼓勵同學的關鍵字卡



學生認真畫出「我的幸福拼圖」



學生分享「我的幸福拼圖」

