**九年級議題課-生涯(108.5.24)**

主題：生涯幻遊-和三年後的自己相遇

|  |  |
| --- | --- |
| 教學步驟： | 時間 |
| 一、引起動機：  教師簡要說明今天活動主題，並播放電影預告片「終點戰」，以影片內容協助孩子思考時間有限，如何運用有限的時間規劃生涯，引發學生動機。 | 5’ |
| 二、主要活動：  1.引導語：「每部電影都會有宣傳影片及海報，讓你對電影產生想像並花錢去看電影」。教師舉例並以時下電影和學生討論：「如果你看了冰原歷險記的內容，會讓你想到勇敢；看到犀利人妻的影片會讓你感到愛情中的兩難和煎熬；看了林書豪的故事會讓你了解挫折故事中的強悍…那麼，如果你的一生被拍成一部電影，你的故事讓人體會到什麼呢？」 | 3’ |
| 2.教師播放輕音樂，並引導幻遊：請想像你的生涯故事就像一齣為電影，片名叫做「和三年後的自己相遇」。 (引導語參附件1) | 5’ |
| 3.邀請學生填寫「和三年後的自己相遇」學習單(附件2)，寫完後3-4人分享內容。 | 20’ |
| 4.教師小結：「每個人對自己三年後都有不同的願景和夢想，等待著我們去實現。你的故事得由你來創作及揮灑，只要你腳踏實地，好好地計畫邁向目標步驟，一定可以達到它」。 接下來正式的志願選填就是邁向夢想與目標時的第一個重要決定，它的果實會由你自己來品嘗，祝福同學們築夢踏實，享受辛勤耕耘的果實。 | 5’ |

終點戰預告片：<https://www.youtube.com/watch?v=yeViernIzZ8>

幻遊音樂：<https://www.youtube.com/watch?v=gSGlRBdKj48>

幻遊指導語

請想像你的生涯故事就像一齣為電影，片名叫做「和三年後的自己相遇」，這齣劇會怎麼演呢？

每個人的畫面都很不同，邀請你專注的聆聽指導，並以舒服輕鬆的態度融入在自己腦海裡出現的畫面。

各位同學，現在請動一動自己身體左右兩邊肩膀，轉轉頭～伸伸懶腰～並將身體 往左右擺動，動動腳～甩甩手～扭扭腰～如果覺得哪個部位緊緊的，就動一動那個地方吧～ 好，現在請你閉上眼睛，坐著、趴下或躺著都可以，請擺一個舒服的姿勢。 現在，請注意聽歐～然後按照我所說的去做～請注意聽～然後按照我所說的去做。

同學們請慢慢將你的注意力放到呼吸，請你現在專注地屬著自己的呼吸：輕輕地吸進來，慢慢地吐出去，輕輕地吸進來，慢慢地吐出去。 嘗試著控制在呼出去時，讓它稍微慢一點；輕輕地吸進來，慢慢地吐出去，自然 地吸進來，慢慢地呼出去，輕輕地吸進來，當你吸氣的過程，好像感覺到有一股清新 的氣流，溫暖地慢慢地從鼻腔～喉嚨～氣管～順著滑入你的肺部，讓你的胸腔慢慢地 飽滿起來～感覺著胸腔的起伏～並慢慢地將氣呼出去～慢慢地呼出去（連續五次）。

接下來，我們一起坐在時光隧道機裡，來到三年後西元 2022年。（★注意：以下說的時候慢慢地引導，讓學生們自由停留在自己腦海裡的畫面中）

算一算，這個時候你幾歲了？ 你的樣子有什麼改變嗎？ 你會在哪裡？身邊有誰一起？ 你現在是在工作嗎？ 還是在學校學習呢？  
你在做些什麼呀？ 你是個怎麼樣的學生或工作者？   
這是一個清新的早晨，你和往常一樣，從睡夢中醒過來~梳洗打理好後，正準備去上學(班)。你穿的是什麼衣服呢？搭乘什麼交通工具？你身邊有誰呢？你遇到了今天遇到的第一個人，那個人是誰呢？他怎麼稱呼你？他和你會聊些什麼呢？請將你想要的畫面記錄下來，好好地收藏在腦海裡～ 傍晚的時間，你會直接回家嗎？或是做一些其它的活動呢？回到家後，躺在床上回憶一下今天的生活，漸漸地進入了夢鄉，睡吧！一分鐘後我會叫醒你，當你醒過來時，我們已經漸漸地回到這裡， 你現在的位置已經回到現在的教室，請你慢慢地醒過來，靜靜地回到這裡 20XX 年 X 月 X 日。

與三年後的自己相遇

班級： ＿ 座號：＿ 姓名：＿＿＿＿

每個人對自己未來都有一幅遠景，這幅遠景就像是我們實現夢想的藍 圖，或是玩遊戲後破關卡會到的小小中繼站。在那裡，正有美好的未來等待著我們～這幅圖像是什麼呢？這幅關於未來生活藍圖，充滿期待微醺的微電影，有哪些畫面？請將你想要的畫面記錄下來：

三年後，我\_\_\_歲了，這時候我在哪裡？\_\_\_\_\_\_\_\_\_正在做什麼？ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，我的打扮如何？\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_， 我的朋友們都叫我\_\_\_\_ \_\_， 他們會跟我說些什麼?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，我每天會做哪些自己喜歡的活動？\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

1. 這些畫面中，讓你印象最深刻的是什麼？ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. 這些畫面中，讓你最想完成的是什麼? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3. 畫面中，你可以最先完成的是什麼？ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

為了實現夢想，你最後的升學志願選填會怎麼決定呢？

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 志願 | 學校/科系 | 好朋友給的意見或鼓勵 | 好朋友簽名 |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |