

臺南市崑山高級中等學校國中部生涯發展教育議題融入 國文 學習領域學習單
單元： 〈生於憂患，死於安樂〉

班級： J301(國三) 學號： 1120001 姓名： 王○恩

主題：逆境中的成長——從憂患意識看我的生涯發展

一、文本理解區

1. 〈生於憂患，死於安樂〉中提到：「然後知生於憂患而死於安樂也。」請用自己的話說說這句話的意思。

☞ 人是在憂患和困難中才能成長，但在安逸享樂中反而會走向衰敗。

2. 文中舉了哪些「憂患使人成功」的例子？請寫出兩個並說明其原因。

例一： <u>傅說舉於版築之間</u>	原因： <u>傅說是從築牆的工人中被舉用為相</u>
例二： <u>孫叔敖舉於海</u>	原因： <u>孫叔敖是避禍在海邊被舉為相</u>

二、自我探索區

3. 你覺得自己在面對挑戰或壓力時，通常會有什麼反應？（可複選）

☐ 迎向挑戰、想辦法解決 ☒ 覺得焦慮、容易放棄 ☒ 需要他人幫忙
☐ 覺得有壓力但能堅持下去 ☐ 其他： _____

4. 回想一次你曾「克服困難」的經驗：

那時發生了什麼事？你是怎麼做到的？

☞ 晚上回到家複習不完明天的考試，最後決定先睡覺，明天早上再起來讀。

你從中發現自己具備哪些能力或特質？

☞ 可以果斷決定事情的能力

三、生涯連結區

5. 想想看，你未來想成為怎樣的人或從事什麼工作？

☞ 我未來想從事和做食物有關的工作，也想成為有能力幫助別人的人。

6. 若想達成這個目標，過程中可能會遇到哪些挑戰？你打算怎麼克服？

挑戰	對應策略
(1) <u>從事和做食物有關的工作</u>	<u>多攝取有關各種食材的資訊，像是用處</u>
(2) <u>成為有能力幫助別人的人</u>	<u>充實自身能力與經驗，多賺錢</u>

四、價值與省思區

7. 你認為「憂患意識」在現代社會中仍然重要嗎？為什麼？

我認為「憂患意識」在現代社會中仍然很重要，因為人生中會一直不斷的出現競爭對手，需要隨時保持警惕，不然一個不小心可能就會置自身於險境中。

8. 請完成下面句子：

> 我希望自己在未來的學習與人生中，能保持積極向上的態度，

> 因為我相信這樣就能獲得更多的機會，可以離成功更進一步。

五、延伸活動

9. 「我的逆境成長軸線」（請先在學習單中寫出，再將其畫在 A4 紙上，並命名）：

請以時間順序（小學 → 國中 → 高中 → 未來）畫出你經歷過的重要挑戰事件，並在每個節點旁寫下「事件名稱」與「我學到的事」，並用一句話為你的成長地圖命名（可以像是座右銘或行動宣言）。可畫出象徵性的成長路線圖，如上坡、曲折、階梯等圖像。

時間階段	發生的挑戰事件	我當時的心情	我學到的事／成長的能力
小學階段	入學考	緊張	需要準備得更完善
國中階段	會考	超緊張	太緊張可能會發揮失常
高中階段	學測	有點緊張和壓力	不要給自己太大的壓力
未來可能的挑戰	面試	超級爆炸緊張	要把自己的簡歷做得充實讓自己加分

10. 「我的憂患行動宣言」——目標：將逆境轉化為生涯成長的力量。

(1)我想挑戰的「憂患任務」是： (如：克服懶散、人際關係、提升英文等) 人際關係		(2)我預期可能會遇到的困難： 還是很難開口和陌生人說話	
(3)我的行動策略： ◆ 我可以尋求誰的協助？ 朋友、同學、父母	◆ 我可以做怎麼樣的調整？ 調整我的想法	(4)我的行動宣言： 「即使有憂患，我仍選擇勇敢面對挑戰。」	

未來可再思索一下，人生還有何挑戰？
△你所有時挑戰都是「大考」

11/5

單元：〈清心苦味〉

班級：J301(國三)

學號：1120001

姓名：王○恩

主題：苦味覺醒——從舌尖到心靈之旅

A+

◆ 嘗 · 苦之百態

一、感官描述：

這種苦是...？(請勾選或描述)

☐尖銳的 ☒帶有回甘的

☒溫和的 ☐帶有香氣的

☐持久的 ☐伴隨酸澀的

☒瞬間的 ☐其他_____

苦味之後的滋味？

(請仔細感受苦味散去後，口腔留下什麼味道？)

苦味消失後就沒有味道了。

二、情感與聯想：

這種苦味讓你聯想到什麼？一個場景、一段記憶或一種情緒？

這種苦味讓我連想到了綠茶，
苦茶的味道真的很像綠茶，
我第一次喝綠茶大概是在國
小那時候。

如果這種苦味會說話，它會對你說什麼？

雖然你現在覺得很苦，
但等等這個苦味就會
慢慢消失了喔。

◆ 行 · 苦之饋贈

最近我遇到的一個『苦』(困難、挑戰、不開心的事)

解理化題目的時候很
煎熬。

它可能為我帶來的『回甘』(成長、學習、新的視角)是什麼？

解出來後會有成就感

11/10

單元： 〈生於憂患，死於安樂〉

班級： J301(國三)

學號： 1120005

姓名： 陳口涵

主題： 逆境中的成長——從憂患意識看我的生涯發展

一、文本理解區

1. 〈生於憂患，死於安樂〉中提到：「然後知生於憂患而死於安樂也。」請用自己的話說說這句話的意思。

☞ 有威脅才能夠存活的長久，如果每天都快快樂樂的就容易滅亡

2. 文中舉了哪些「憂患使人成功」的例子？請寫出兩個並說明其原因。

例一： <u>舜發於畎畝之中</u>	原因： <u>舜的苦難的在田野裡耕種，後來成功成為天子。</u>
例二： <u>管夷吾舉於士</u>	原因： <u>管夷吾在監獄被舉用為相。</u>

二、自我探索區

3. 你覺得自己在面對挑戰或壓力時，通常會有什麼反應？（可複選）

☒ 迎向挑戰、想辦法解決

☒ 覺得焦慮、容易放棄

☐ 需要他人幫忙

☐ 覺得有壓力但能堅持下去

☐ 其他：_____

4. 回想一次你曾「克服困難」的經驗：

那時發生了什麼事？你是怎麼做到的？

☞ 考試都考很低，努力複習

你從中發現自己具備哪些能力或特質？

☞ 努力，積極

三、生涯連結區

5. 想想看，你未來想成為怎樣的人或從事什麼工作？

☞ 當體育老師。

6. 若想達成這個目標，過程中可能會遇到哪些挑戰？你打算怎麼克服？

挑戰	對應策略
(1) <u>被家人反對</u>	<u>說服他們</u>
(2) <u>學生太調皮</u>	<u>罵他們</u>

學生皮就罵？除此之外，還有沒有其他對應策略？

四、價值與省思區

7. 你認為「憂患意識」在現代社會中仍然重要嗎？為什麼？

重要，因為在現代社會沒有憂患意識的話，就容易失敗。有憂患意識才能在憂患來時，好好面對。

8. 請完成下面句子：

> 我希望自己在未來的學習與人生中，能保持積極的態度，

> 因為我相信只要積極面對，就能成功。

五、延伸活動

9. 「我的逆境成長軸線」（請先在學習單中寫出，再將其畫在 A4 紙上，並命名）：

請以時間順序（小學 → 國中 → 高中 → 未來）畫出你經歷過的重要挑戰事件，並在每個節點旁寫下「事件名稱」與「我學到的事」，並用一句話為你的成長地圖命名（可以像是座右銘或行動宣言）。可畫出象徵性的成長路線圖，如上坡、曲折、階梯等圖像。

時間階段	發生的挑戰事件	我當時的心情	我學到的事／成長的能力
小學階段	比賽對手太強，很難贏。	緊張。	克服緊張。
國中階段	會考。	擔心。	積極面對。
高中階段	學測。	害怕，擔心。	努力。
未來可能的挑戰	工作壓力。	焦慮。	處理事情的能力。

10. 「我的憂患行動宣言」——目標：將逆境轉化為生涯成長的力量。

(1)我想挑戰的「憂患任務」是： (如：克服懶散、人際關係、提升英文等) 人際關係。		(2)我預期可能會遇到的困難： 被人說壞話。
(3)我的行動策略： ◆ 我可以尋求誰的協助？ 朋友、家人。	◆ 我可以做怎麼樣的調整？ 跟他好好談。	(4)我的行動宣言： 「即使有憂患，我仍選擇積極面對，不放棄。」

11/5

單元：〈清心苦味〉

班級：J301(國三)

學號：1120007

姓名：陳經

主題：苦味覺醒——從舌尖到心靈之旅

◆ 嘗 · 苦之百態

一、感官描述：

這種苦是...？（請勾選或描述） ☐ 尖銳的 ☐ 帶有回甘的 ☐ 溫和的 ☐ 帶有香氣的 ☐ 持久的 ☐ 伴隨酸澀的 ☒ 瞬間的 ☐ 其他 _____	苦味之後的滋味？ (請仔細感受苦味散去後，口腔留下什麼味道？) 回甘
---	---

二、情感與聯想：

這種苦味讓你聯想到什麼？一個場景、一段記憶或一種情緒？ 請詳細描述 難過	如果這種苦味會說話，它會對你說什麼？ 然後呢？ 你好。 我叫苦味。
---	---

◆ 行 · 苦之饋贈

最近我遇到的一個『苦』（困難、挑戰、不開心的事）

考試考不好。

它可能為我帶來的『回甘』（成長、學習、新的視角）是什麼？

請就這些回饋

渡過了就很開心

11/10

單元：〈生於憂患，死於安樂〉

班級：J301(國三)

學號：1120006

姓名：戴心

主題：逆境中的成長——從憂患意識看我的生涯發展

一、文本理解區

1. 〈生於憂患，死於安樂〉中提到：「然後知生於憂患而死於安樂也。」請用自己的話說說這句話的意思。

☞ 人在患難中，常能激發潛能而發奮圖強，處在順境中，反而容易沉溺於逸樂而招致敗亡。

2. 文中舉了哪些「憂患使人成功」的例子？請寫出兩個並說明其原因。

例一： <u>管夷吾舉於士。</u>	原因： <u>爭君位失敗後遭到囚禁，在獄中被賞識才得以被舉用為相。</u>
例二： <u>百里奚舉於市。</u>	原因： <u>百里奚做過奴隸，又被俘虜，再被當奴僕後逃走，一波三折後才被秦穆公請去執政。</u>

二、自我探索區

3. 你覺得自己在面對挑戰或壓力時，通常會有什麼反應？（可複選）

☒ 迎向挑戰、想辦法解決

☐ 覺得焦慮、容易放棄

☐ 需要他人幫忙

☒ 覺得有壓力但能堅持下去

☐ 其他：_____

4. 回想一次你曾「克服困難」的經驗：

那時發生了什麼事？你是怎麼做到的？

☞ 在考歷史的前一天我半夜才突然想起，起床馬上開始好好讀書，最後考的還可以。

你從中發現自己具備哪些能力或特質？

☞ 我發現我在緊急情況下較能專心讀書。

三、生涯連結區

5. 想想看，你未來想成為怎樣的人或從事什麼工作？

☞ 我想成為一個環遊世界的人，導遊

6. 若想達成這個目標，過程中可能會遇到哪些挑戰？你打算怎麼克服？

挑戰	對應策略
(1) <u>財務無法支持</u>	<u>從現在開始存錢</u>
(2) <u>語言不通</u>	<u>努力學習當地文化與語言</u>

四、價值與省思區

7. 你認為「憂患意識」在現代社會中仍然重要嗎？為什麼？

我認為它仍然重要，因為現代人總是活在當下，缺乏預判未來憂慮的能力。以工作為例，有些人找的工作未來可能會被機械或人工智能取代，所以人們更應該具備憂患意識，才可以保全自己的未來。

8. 請完成下面句子：

> 我希望自己在未來的學習與人生中，能保持正向樂觀的態度，

> 因為我相信雨後必會迎來天晴，事情終究會有轉機。

五、延伸活動

9. 「我的逆境成長軸線」（請先在學習單中寫出，再將其畫在 A4 紙上，並命名）：

請以時間順序（小學 → 國中 → 高中 → 未來）畫出你經歷過的重要挑戰事件，並在每個節點旁寫下「事件名稱」與「我學到的事」，並用一句話為你的成長地圖命名（可以像是座右銘或行動宣言）。可畫出象徵性的成長路線圖，如上坡、曲折、階梯等圖像。

時間階段	發生的挑戰事件	我當時的心情	我學到的事／成長的能力
小學階段	背九九乘法表	無力失落	要學會背的技巧，不能死背。
國中階段	會考	緊張	要好好利用、分配自身時間。
高中階段	學測	害怕	從小就要打好基礎
未來可能的挑戰	找工作	煩躁	要找到自己擅長的事

10. 「我的憂患行動宣言」——目標：將逆境轉化為生涯成長的力量。

(1)我想挑戰的「憂患任務」是： (如：克服懶散、人際關係、提升英文等) <u>會考</u>		(2)我預期可能會遇到的困難： <u>生物、理化落下太多進度</u>
(3)我的行動策略： ◆ 我可以尋求誰的協助？ <u>去補習班</u>	◆ 我可以做怎麼樣的調整？ <u>在假日時間寫評量。</u>	(4)我的行動宣言： 「即使有憂患，我仍選擇 <u>迎向挑戰</u> ， <u>想辦法解決</u> 。」

11/5

單元：〈清心苦味〉

班級：J301(國三)

學號：1120006

姓名：戴心

主題：苦味覺醒——從舌尖到心靈之旅

◆ 嘗 · 苦之百態

一、感官描述：

這種苦是...？(請勾選或描述)

- ☐ 尖銳的 ☒ 帶有回甘的
☐ 溫和的 ☒ 帶有香氣的
☒ 持久的 ☐ 伴隨酸澀的
☐ 瞬間的 ☐ 其他 _____

苦味之後的滋味？

(請仔細感受苦味散去後，口腔留下什麼味道？)
我認為苦味散去後，竟然有一絲甘甜的味
道，真是令我對苦大改觀！

二、情感與聯想：

這種苦味讓你聯想到什麼？一個場景、一段記憶
或一種情緒？

這讓我想到了之前努力背書，考了一
個好成績後，心中的滿足是不可
言喻的。

如果這種苦味會說話，它會對你說什麼？

雖然現在的處境可能很艱難，不過雨
後終究會天晴，總會迎來好的結果。

◆ 行 · 苦之饋贈

最近我遇到的一個『苦』(困難、挑戰、不開心的
事)

國文頻頻考輸同學，每次一有這種
情況，我就會受到打擊，一蹶不振。
這個反應
太大了。

它可能為我帶來的『回甘』(成長、學習、新的視
角)是什麼？

不過當我想通後，發覺我不應該沈浸在
這種感覺，而是應該更加努力的讀書，避
免這種情況再次發生。

11/10

臺南市崑山高級中等學校國中部生涯發展教育議題融入 國文 學習領域學習單

單元：〈生於憂患，死於安樂〉

班級：J301(國三)

學號：1120007

姓名：林O

主題：逆境中的成長——從憂患意識看我的生涯發展

一、文本理解區

1. 〈生於憂患，死於安樂〉中提到：「然後知生於憂患而死於安樂也。」請用自己的話說說這句話的意思。

☞ 只要有危機意識 做什麼都能成功 ✓

2. 文中舉了哪些「憂患使人成功」的例子？請寫出兩個並說明其原因。

例一： <u>舜發於畎畝之中</u> ✓	原因： <u>因舜是在田間被發現後被起用成天子</u> ✓
例二： <u>膠鬲舉於魚鹽之中</u> ✓	原因： <u>因膠鬲是在賣魚的時候被起用成子</u> ✓

二、自我探索區

3. 你覺得自己在面對挑戰或壓力時，通常會有什麼反應？（可複選）

☐ 迎向挑戰、想辦法解決

☒ 覺得焦慮、容易放棄

☒ 需要他人幫忙

☐ 覺得有壓力但能堅持下去

☐ 其他：_____

4. 回想一次你曾「克服困難」的經驗：

那時發生了什麼事？你是怎麼做到的？

☞ 暑假剩最後一天了功課沒寫完，用一天寫完 ✓

你從中發現自己具備哪些能力或特質？

☞ 思考速度快 ✓

三、生涯連結區

5. 想想看，你未來想成為怎樣的人或從事什麼工作？

☞ 成為國文老師 ✓

6. 若想達成這個目標，過程中可能會遇到哪些挑戰？你打算怎麼克服？

挑戰	對應策略
(1) <u>字</u> <u>家寫好看</u> ?	<u>天天寫甲乙本</u> ?
(2) <u>認識多一點詞</u> <u>彙</u> <u>彙</u>	<u>多讀書</u>

國文老師不是字好看，「詞彙多」就可以了。

四、價值與省思區

7. 你認為「憂患意識」在現代社會中仍然重要嗎？為什麼？

☞ 重要！不能沒有危機意識，為什麼？請說明

8. 請完成下面句子：

- > 我希望自己在未來的學習與人生中，能保持 積極向上 的態度，
> 因為我相信 我只要足夠積極什麼都能做到。

五、延伸活動

9. 「我的逆境成長軸線」（請先在學習單中寫出，再將其畫在 A4 紙上，並命名）：

請以時間順序（小學 → 國中 → 高中 → 未來）畫出你經歷過的重要挑戰事件，並在每個節點旁寫下「事件名稱」與「我學到的事」，並用一句話為你的成長地圖命名（可以是座右銘或行動宣言）。可畫出象徵性的成長路線圖，如上坡、曲折、階梯等圖像。

時間階段	發生的挑戰事件	我當時的心情	我學到的事／成長的能力
小學階段	國課	擔心	暑假作業不要拖到最後一天拖
國中階段	會考	緊張	想提高成績就要付出努力
高中階段	我朋友	擔心	怕交到壞朋友後學壞
未來可能的挑戰	找工作	擔心	怕找不到

10. 「我的憂患行動宣言」——目標：將逆境轉化為生涯成長的力量。

(1)我想挑戰的「憂患任務」是： (如：克服懶散、人際關係、提升英文等) <u>克服懶散</u>	(2)我預期可能會遇到的困難： <u>會想放棄</u>
(3)我的行動策略： ◆ 我可以尋求誰的協助？ <u>朋友 家人</u>	(4)我的行動宣言： 「即使有憂患，我仍選擇 <u>繼續做下去</u> 。」

11/10

臺南市崑山高級中等學校國中部生涯發展教育議題融入 國文 學習領域學習單

單元： 〈清心苦味〉

班級： J301(國三)

學號： 1120007

姓名： 林○

主題：苦味覺醒——從舌尖到心靈之旅

◆ 嘗 · 苦之百態

一、感官描述：

這種苦是...？（請勾選或描述）

☐ 尖銳的 ☐ 帶有回甘的

☐ 溫和的 ☐ 帶有香氣的

☒ 持久的 ☐ 伴隨酸澀的

☐ 瞬間的 ☐ 其他

苦味之後的滋味？

（請仔細感受苦味散去後，口腔留下什麼味道？）

留下苦味 X

二、情感與聯想：

這種苦味讓你聯想到什麼？一個場景、一段記憶或一種情緒？

想到阿豆的一生 X

如果這種苦味會說話，它會對你說什麼？

不要吃我 X

◆ 行 · 苦之饋贈

最近我遇到的一個『苦』（困難、挑戰、不開心的事）

準備備考 X

它可能為我帶來的『回甘』（成長、學習、新的視角）是什麼？

考完後放鬆

請針對此回饋

閱 11/10

單元：〈生於憂患，死於安樂〉

班級：J301(國三)

學號：1120008

姓名：陳O姿

主題：逆境中的成長——從憂患意識看我的生涯發展

一、文本理解區

1. 〈生於憂患，死於安樂〉中提到：「然後知生於憂患而死於安樂也。」請用自己的話說說這句話的意思。

☞ ?

2. 文中舉了哪些「憂患使人成功」的例子？請寫出兩個並說明其原因。

例一： <u>舜發於畎畝之中</u>	原因： <u>舜的苦難在田野裡耕種</u> <u>後來成功成為天子</u>
例二： <u>管夷吾舉於士</u>	原因： <u>管夷吾在監獄被舉用為相</u>

二、自我探索區

3. 你覺得自己在面對挑戰或壓力時，通常會有什麼反應？（可複選）

☒ 迎向挑戰、想辦法解決

☐ 覺得焦慮、容易放棄

☐ 需要他人幫忙

☐ 覺得有壓力但能堅持下去

☐ 其他：

4. 回想一次你曾「克服困難」的經驗：

那時發生了什麼事？你是怎麼做到的？

☞ 段考成績不理想

你從中發現自己具備哪些能力或特質？

☞ 努力，永不放棄

三、生涯連結區

5. 想想看，你未來想成為怎樣的人或從事什麼工作？

☞ 職業軍人

6. 若想達成這個目標，過程中可能會遇到哪些挑戰？你打算怎麼克服？

挑戰	對應策略
(1) <u>同儕關係</u>	<u>避免與人發生衝突</u>
(2) <u>被家人反對</u>	<u>說服他們</u>

四、價值與省思區

7. 你認為「憂患意識」在現代社會中仍然重要嗎？為什麼？

重要，因為沒有警惕心及危機意識 才不會被詐騙

8. 請完成下面句子：

> 我希望自己在未來的學習與人生中，能保持 永不放棄 的態度，

> 因為我相信 只要不放棄 就有成功的一天。

五、延伸活動

9. 「我的逆境成長軸線」（請先在學習單中寫出，再將其畫在 A4 紙上，並命名）：

請以時間順序（小學 → 國中 → 高中 → 未來）畫出你經歷過的重要挑戰事件，並在每個節點旁寫下「事件名稱」與「我學到的事」，並用一句話為你的成長地圖命名（可以像是座右銘或行動宣言）。可畫出象徵性的成長路線圖，如上坡、曲折、階梯等圖像。

時間階段	發生的挑戰事件	我當時的心情	我學到的事／成長的能力
小學階段	籃球比賽獲勝	開心	團隊的重要性
國中階段	會考	緊張	要把時間及精力花在課業上
高中階段	學測	擔心	範圍太大 多讀文章
未來可能的挑戰	工作	既緊張又興奮	選擇一個最適合自己的工作

10. 「我的憂患行動宣言」——目標：將逆境轉化為生涯成長的力量。

(1)我想挑戰的「憂患任務」是： (如：克服懶散、人際關係、提升英文等) 情緒管理		(2)我預期可能會遇到的困難： 很難改 想放棄	
(3)我的行動策略： ◆ 我可以尋求誰的協助？ 父母、朋友	◆ 我可以做怎麼樣的調整？ 一步一步的改	(4)我的行動宣言： 「即使有憂患，我仍選擇 永不放棄」	

周 11/5

臺南市崑山高級中等學校國中部生涯發展教育議題融入 國文 學習領域學習單

單元：〈清心苦味〉

班級：J301(國三)

學號：1120008

姓名：陳○竣

主題：苦味覺醒——從舌尖到心靈之旅

◆ 嘗 · 苦之百態

一、感官描述：

這種苦是...？(請勾選或描述) ☐尖銳的 ☐帶有回甘的 ☐溫和的 ☐帶有香氣的 ☐持久的 ☐伴隨酸澀的 ☐瞬間的 ☒其他 <u>沒有苦的味道</u>	苦味之後的滋味？ (請仔細感受苦味散去後，口腔留下什麼味道？) <u>熱熱的</u> <u>什麼意思？</u>
---	---

二、情感與聯想：

這種苦味讓你聯想到什麼？一個場景、一段記憶或一種情緒？ <u>苦味</u> X	如果這種苦味會說話，它會對你說什麼？ <u>你好 想吃我嗎</u> X
--	--

◆ 行 · 苦之饋贈

最近我遇到的一個『苦』(困難、挑戰、不開心的事)

考試

它可能為我帶來的『回甘』(成長、學習、新的視角)是什麼？

減分

請針對此回饋，省思

10/10

10/10

單元： 〈生於憂患，死於安樂〉

班級： J301(國三)

學號： 1120009

姓名： 曾O富

主題： 逆境中的成長——從憂患意識看我的生涯發展

一、文本理解區

1. 〈生於憂患，死於安樂〉中提到：「然後知生於憂患而死於安樂也。」請用自己的話說說這句話的意思。

☞ 國家會強盛是因為有憂患，若沒有困境則會太安逸而敗亡，要有危機意識

2. 文中舉了哪些「憂患使人成功」的例子？請寫出兩個並說明其原因。

例一： <u>膠鬲舉於魚鹽之中</u>	原因： <u>膠鬲原本是在賣魚鹽的→苦難</u> <u>被薦舉而做了紂王的大臣→成功</u>
例二： <u>舜發於畎畝之中</u>	原因： <u>舜是個耕田的人，很認真→苦難</u> <u>被堯起用做天子</u>

二、自我探索區

3. 你覺得自己在面對挑戰或壓力時，通常會有什麼反應？（可複選）

☒ 迎向挑戰、想辦法解決

☐ 覺得焦慮、容易放棄

☒ 需要他人幫忙

☒ 覺得有壓力但能堅持下去

☐ 其他： _____

4. 回想一次你曾「克服困難」的經驗：

那時發生了什麼事？你是怎麼做到的？

☞ 想考高分，但是數學科的成績很低，所以我開始做筆記，把一到十冊的課本內容整理

你從中發現自己具備哪些能力或特質？

☞ 行動派，而且遇到困難會想辦法解決

三、生涯連結區

5. 想想看，你未來想成為怎樣的人或從事什麼工作？

☞ 我想成為 Youtuber

6. 若想達成這個目標，過程中可能會遇到哪些挑戰？你打算怎麼克服？

挑戰	對應策略
(1) <u>想題材</u>	<u>可以適度的觀察 YouTube 上的題材與區式</u>
(2) <u>不會剪片</u>	<u>看 YT 教學或聯絡知名的 YTR 請教教學</u> <u>(我就是這樣學的)</u>

四、價值與省思區

7. 你認為「憂患意識」在現代社會中仍然重要嗎？為什麼？

重要，因為資訊&科技進步的越來越快，而資源也會越來越多。人必須明辨是非且能不被風向帶著走。商業也要知道怎麼進步不被淘汰。

8. 請完成下面句子：

> 我希望自己在未來的學習與人生中，能保持正向樂觀的態度，

> 因為我相信只要能夠換位思考，其實大部分的困難都可克服。

五、延伸活動

9. 「我的逆境成長軸線」（請先在學習單中寫出，再將其畫在 A4 紙上，並命名）：

請以時間順序（小學 → 國中 → 高中 → 未來）畫出你經歷過的重要挑戰事件，並在每個節點旁寫下「事件名稱」與「我學到的事」，並用一句話為你的成長地圖命名（可以像是座右銘或行動宣言）。可畫出象徵性的成長路線圖，如上坡、曲折、階梯等圖像。

時間階段	發生的挑戰事件	我當時的心情	我學到的事／成長的能力
小學階段	想打球打的更好	正向積極	自律和努力不會背叛自己
國中階段	想提高成績	有把握	作筆記真的有差！
高中階段	拼學測	樂觀	統計自己學的東西
未來可能的挑戰	拼觀看次數	超正向	找爆點且不同流和汙

10. 「我的憂患行動宣言」——目標：將逆境轉化為生涯成長的力量。

(1)我想挑戰的「憂患任務」是： (如：克服懶散、人際關係、提升英文等) 提升數學		(2)我預期可能會遇到的困難： 懶散	
(3)我的行動策略： ◆ 我可以尋求誰的協助？ 數學老師	◆ 我可以做怎麼樣的調整？ 作筆記	(4)我的行動宣言： 「即使有憂患，我仍選擇努力克服」	

感謝 1/5

臺南市崑山高級中等學校國中部生涯發展教育議題融入 國文 學習領域學習單

單元：〈清心苦味〉

班級：J301(國三) 學號：1120009 姓名：曾0富

主題：苦味覺醒——從舌尖到心靈之旅

◆ 嘗 · 苦之百態

一、感官描述：

這種苦是...？(請勾選或描述)

- ☐ 尖銳的 ☒ 帶有回甘的
☐ 溫和的 ☐ 帶有香氣的
☒ 持久的 ☐ 伴隨酸澀的
☐ 瞬間的 ☐ 其他 _____

苦味之後的滋味？

(請仔細感受苦味散去後，口腔留下什麼味道？)
巧克力的苦是帶有甘和苦的持久苦味

二、情感與聯想：

這種苦味讓你聯想到什麼？一個場景、一段記憶或一種情緒？

我聯想到經歷過的挫折，而回甘是克服困難的過程
結果

如果這種苦味會說話，苦會對你說什麼？

你好難吃喔！超難的，而且還不一定回甘，都回苦，苦完還是苦

苦對你說「你好難吃」？
你理解錯誤了。

◆ 行 · 苦之饋贈

最近我遇到的一個『苦』(困難、挑戰、不開心的事) 考試成績需進步

它可能為我帶來的『回甘』(成長、學習、新的視角)是什麼？未來的學校交會較好

你可以再深入省思一下，
多想一些，多寫一些。

↓
可以做此方面的
論述。

開心 11/10

單元：〈生於憂患，死於安樂〉

班級：J301(國三)

學號：1120016

姓名：劉宇

主題：逆境中的成長——從憂患意識看我的生涯發展

一、文本理解區

1. 〈生於憂患，死於安樂〉中提到：「然後知生於憂患而死於安樂也。」請用自己的話說說這句話的意思。

人在憂患時，能激發潛能獲得發展，如在順境則會安逸享樂，以致敗亡。

2. 文中舉了哪些「憂患使人成功」的例子？請寫出兩個並說明其原因。

例一： 舜發於畎畝之中	原因： 舜本在歷山(在今山東省濟寧市)耕田，被堯起而成為君。
例二： 膠鬲發於魚鹽之中	原因： 膠鬲本在販賣魚鹽，受到周王的眷顧，成為三公。

二、自我探索區

3. 你覺得自己在面對挑戰或壓力時，通常會有什麼反應？（可複選）

☒ 迎向挑戰、想辦法解決 ☒ 覺得焦慮、容易放棄 ☒ 需要他人幫忙
☒ 覺得有壓力但能堅持下去 ☐ 其他：

4. 回想一次你曾「克服困難」的經驗：

那時發生了什麼事？你是怎麼做到的？

去日本玩時急著上廁所，第一次用英文跟人說「對不起請問廁所

你從中發現自己具備哪些能力或特質？

記憶力好，對人和善

三、生涯連結區

5. 想想看，你未來想成為怎樣的人或從事什麼工作？

修電腦

6. 若想達成這個目標，過程中可能會遇到哪些挑戰？你打算怎麼克服？

挑戰	對應策略
(1) 如何修壞掉的電腦	找到壞的部分如何修理好
(2) 如何要把零件裝進去	要知道哪些零件要裝哪個地方

四、價值與省思區

7. 你認為「憂患意識」在現代社會中仍然重要嗎？為什麼？

重要。有苦難才能激發潛能，能學習更多技能，才不會被社會淘汰

8. 請完成下面句子：

> 我希望自己在未來的學習與人生中，能保持積極主動的態度，

> 因為我相信這樣才能學習更多技能與人際關係

五、延伸活動

9. 「我的逆境成長軸線」（請先在學習單中寫出，再將其畫在 A4 紙上，並命名）：

請以時間順序（小學 → 國中 → 高中 → 未來）畫出你經歷過的重要挑戰事件，並在每個節點旁寫下「事件名稱」與「我學到的事」，並用一句話為你的成長地圖命名（可以像是座右銘或行動宣言）。可畫出象徵性的成長路線圖，如上坡、曲折、階梯等圖像。

時間階段	發生的挑戰事件	我當時的心情	我學到的事／成長的能力
小學階段	樂樂棒球	開心	① 如何打高飛球 ② 跑壘
國中階段	考試考砸	苦悶惱	① 更加努力 ② 家教
高中階段	高中階段 可能的挑戰		
未來 可能的挑戰			

10. 「我的憂患行動宣言」——目標：將逆境轉化為生涯成長的力量。

(1)我想挑戰的「憂患任務」是： (如：克服懶散、人際關係、提升英文等) 提升英文		(2)我預期可能會遇到的困難： 單字記得不多	
(3)我的行動策略： ◆ 我可以尋求誰的協助？ 父母、老師	◆ 我可以做怎麼樣的調整？ 讀書時間	(4)我的行動宣言： 「即使有憂患，我仍選擇勇往直前，不退縮。」	

單元：〈清心苦味〉

班級：J301(國三) 學號：1120016 姓名：劉○○

主題：苦味覺醒——從舌尖到心靈之旅

◆ 嘗 · 苦之百態

一、感官描述：

這種苦是...？(請勾選或描述)	苦味之後的滋味？ (請仔細感受苦味散去後，口腔留下什麼味道？)
☐ 尖銳的 ☐ 帶有回甘的	沒什麼味道
☐ 溫和的 ☒ 帶有香氣的	
☒ 持久的 ☐ 伴隨酸澀的	
☐ 瞬間的 ☐ 其他_____	

二、情感與聯想：

這種苦味讓你聯想到什麼？一個場景、一段記憶或一種情緒？	如果這種苦味會說話，它會對你說什麼？
想到了在國小沒寫作業被老師罵	有 它會說我哈囉我是苦味你吃了我的東西 你的嘴巴就會 得很苦。
	這一題的答案要和前面的題目做連貫聯想。

◆ 行 · 苦之饋贈

最近我遇到的一個『苦』(困難、挑戰、不開心的事)

題目沒看清楚啦。
在國小暑假的時候安親班老師總是催我作業

它可能為我帶來的『回甘』(成長、學習、新的視角)是什麼？

作業從難到簡單

11/10

單元： 〈生於憂患，死於安樂〉

班級： J301(國三)

學號： 1120011

姓名： 黃翔

主題： 逆境中的成長——從憂患意識看我的生涯發展

一、文本理解區

1. 〈生於憂患，死於安樂〉中提到：「然後知生於憂患而死於安樂也。」請用自己的話說說這句話的意思。

因為平常都有警惕心，所以國家可以生存下去，但如果平常過得太放鬆，反而會導致國家滅亡。

2. 文中舉了哪些「憂患使人成功」的例子？請寫出兩個並說明其原因。

例一：舜發於畎畝之中	原因：因為舜是從田野耕種中被起用而成為天子
例二：膠鬲舉於魚鹽之中	原因：膠鬲是從販賣魚鹽的商販中被舉用為大臣

二、自我探索區

3. 你覺得自己在面對挑戰或壓力時，通常會有什麼反應？（可複選）

☒ 迎向挑戰、想辦法解決 ☐ 覺得焦慮、容易放棄 ☐ 需要他人幫忙
☒ 覺得有壓力但能堅持下去 ☐ 其他：

4. 回想一次你曾「克服困難」的經驗：

那時發生了什麼事？你是怎麼做到的？

下個月就要去美國，但單字量不夠，所以開始背許多日常單字。

你從中發現自己具備哪些能力或特質？

學習速度比較快，但需要更多精力。

三、生涯連結區

5. 想想看，你未來想成為怎樣的人或從事什麼工作？

想成為遇到危機時能冷靜思考，迅速應變各種事的人。

6. 若想達成這個目標，過程中可能會遇到哪些挑戰？你打算怎麼克服？

挑戰	對應策略
(1) 需要調整心態	遇事先保持冷靜，慢慢想出解決方案
(2) 增強大腦的反應速度	玩遊戲或快問快答增強反應速度

四、價值與省思區

7. 你認為「憂患意識」在現代社會中仍然重要嗎？為什麼？

重要，因為人如果沒有危機意識就很容易被詐騙，有憂患意識也會讓人增強分辨是非的能力

8. 請完成下面句子：

> 我希望自己在未來的學習與人生中，能保持積極正向的態度，

> 因為我相信如果想完成一件事就必須努力完成。

五、延伸活動

9. 「我的逆境成長軸線」（請先在學習單中寫出，再將其畫在 A4 紙上，並命名）：

請以時間順序（小學 → 國中 → 高中 → 未來）畫出你經歷過的重要挑戰事件，並在每個節點旁寫下「事件名稱」與「我學到的事」，並用一句話為你的成長地圖命名（可以像是座右銘或行動宣言）。可畫出象徵性的成長路線圖，如上坡、曲折、階梯等圖像。

時間階段	發生的挑戰事件	我當時的心情	我學到的事／成長的能力
小學階段	路跑所需的體力	緊張	想加強體力就要一直跑步增強耐力
國中階段	會考	擔心	成績要提升就得付出更多時間
高中階段	學業	疑惑	雖然不知道高中的學業如何但首先要將基礎打好
未來可能的挑戰	工作	期待	想知道自己適合哪些工作就慢慢尋找出來

10. 「我的憂患行動宣言」——目標：將逆境轉化為生涯成長的力量。

(1) 我想挑戰的「憂患任務」是： (如：克服懶散、人際關係、提升英文等) 把自己的惰性克服		(2) 我預期可能會遇到的困難： 會覺得太困難所以想要放棄
(3) 我的行動策略： ◆ 我可以尋求誰的協助？ 自己，朋友	◆ 我可以做怎麼樣的調整？ 更努力的做事	(4) 我的行動宣言： 「即使有憂患，我仍選擇堅持下去永不放棄。」

調 11/5

單元：〈清心苦味〉

班級：J301(國三)

學號：1120011

姓名：黃〇翔

主題：苦味覺醒——從舌尖到心靈之旅

◆ 嘗 · 苦之百態

一、感官描述：

這種苦是...？(請勾選或描述)

- ☐ 尖銳的 ☐ 帶有回甘的
☐ 溫和的 ☐ 帶有香氣的
☒ 持久的 ☐ 伴隨酸澀的
☐ 瞬間的 ☐ 其他 _____

苦味之後的滋味？

(請仔細感受苦味散去後，口腔留下什麼味道？)
留下一些苦味

二、情感與聯想：

這種苦味讓你聯想到什麼？一個場景、一段記憶或一種情緒？

讓我想起以前會怕苦，現在反而不會

如果這種苦味會說話，它會對你說什麼？

我完全不會苦，吃掉我吧！

◆ 行 · 苦之饋贈

最近我遇到的一個『苦』(困難、挑戰、不開心的事)

許多的考試需要準備

它可能為我帶來的『回甘』(成長、學習、新的視角)是什麼？

會考後的放鬆

請做深入的省思，多想想。

周 11/10

單元： 〈生於憂患，死於安樂〉

班級： J301(國三) 學號： 1120012 姓名： 吳○意

主題： 逆境中的成長——從憂患意識看我的生涯發展

一、文本理解區

1. 〈生於憂患，死於安樂〉中提到：「然後知生於憂患而死於安樂也。」請用自己的話說說這句話的意思。

☞ 人遇困難通常可以激發能力，在順境中，就容易沉浸在安樂中而失敗。

2. 文中舉了哪些「憂患使人成功」的例子？請寫出兩個並說明其原因。

例一： <u>舜</u>	原因： <u>從田野耕種中被起用而成為天子</u>
例二： <u>傅說</u>	原因： <u>從築牆的工人中被舉用為相</u>

二、自我探索區

3. 你覺得自己在面對挑戰或壓力時，通常會有什麼反應？（可複選）

☒ 迎向挑戰、想辦法解決

☐ 覺得焦慮、容易放棄

☐ 需要他人幫忙

☒ 覺得有壓力但能堅持下去

☐ 其他：_____

4. 回想一次你曾「克服困難」的經驗：

那時發生了什麼事？你是怎麼做到的？

☞ 有一次在準備數學段考的時候，剛好那次很難，所以我平時就寫了很多評量克服對數學的恐懼。

你從中發現自己具備哪些能力或特質？

☞ 努力做一件事情不要輕易放棄，到最後就會成功。

三、生涯連結區

5. 想想看，你未來想成為怎樣的人或從事什麼工作？

☞ 有了夢想，不要輕易放棄，堅持下去。

6. 若想達成這個目標，過程中可能會遇到哪些挑戰？你打算怎麼克服？

挑戰	對應策略
(1) <u>目標遠大，很難實現</u>	<u>設很多小目標，慢慢達成。</u> ✓
(2) <u>需要金錢的支持</u>	<u>慢慢存錢</u> ✓

四、價值與省思區

7. 你認為「憂患意識」在現代社會中仍然重要嗎？為什麼？

我認為憂患意識在現代社會中很重要，因為過得人安逸常常讓人忘記努力，但過得辛苦常常能激發自己的潛能。

8. 請完成下面句子：

> 我希望自己在未來的學習與人生中，能保持不放棄的態度，
> 因為我相信努力到最後總有一天會有好成果。

五、延伸活動

9. 「我的逆境成長軸線」（請先在學習單中寫出，再將其畫在 A4 紙上，並命名）：

請以時間順序（小學 → 國中 → 高中 → 未來）畫出你經歷過的重要挑戰事件，並在每個節點旁寫下「事件名稱」與「我學到的事」，並用一句話為你的成長地圖命名（可以是座右銘或行動宣言）。可畫出象徵性的成長路線圖，如上坡、曲折、階梯等圖像。

時間階段	發生的挑戰事件	我當時的心情	我學到的事／成長的能力
小學階段	交朋友	興奮	主動跟別人講話
國中階段	進入弦樂團	很緊張	學到一首曲子 如何分配給整個樂團
高中階段	去澳洲讀書	很緊張	勇敢表達，不怕說錯
未來可能的挑戰	在澳洲找工作	害怕	努力爭取面試的機會

10. 「我的憂患行動宣言」——目標：將逆境轉化為生涯成長的力量。

(1)我想挑戰的「憂患任務」是： (如：克服懶散、人際關係、提升英文等) <u>提升英文</u>		(2)我預期可能會遇到的困難： <u>單字太多</u>	
(3)我的行動策略： ◆ 我可以尋求誰的協助？ <u>老師</u>	◆ 我可以做怎麼樣的調整？ <u>調整背的方法</u>	(4)我的行動宣言： 「即使有憂患，我仍選擇 <u>克服困難達成目標</u> 。」	

11/5

臺南市崑山高級中等學校國中部生涯發展教育議題融入 國文 學習領域學習單

單元：〈清心苦味〉

班級：J301(國三)

學號：1120012

姓名：吳○嘉

主題：苦味覺醒——從舌尖到心靈之旅

◆ 嘗 · 苦之百態

一、感官描述：

這種苦是...？(請勾選或描述)

- ☐ 尖銳的 ☒ 帶有回甘的
☐ 溫和的 ☐ 帶有香氣的
持久的 ☐ 伴隨酸澀的
☐ 瞬間的 ☐ 其他 _____

苦味之後的滋味？

(請仔細感受苦味散去後，口腔留下什麼味道？)

甘甜味

二、情感與聯想：

這種苦味讓你聯想到什麼？一個場景、一段記憶或一種情緒？

考試前很痛苦，
但看到好成績就
有回甘的感覺

如果這種苦味會說話，它會對你說什麼？

雖然現在很痛苦，
但苦過完之後會
有回甘的感覺喔！

◆ 行 · 苦之饋贈

最近我遇到的一個『苦』(困難、挑戰、不開心的事)

每天都要準備考試

它可能為我帶來的『回甘』(成長、學習、新的視角)是什麼？

考試結束後
發現考的很好

調 11/10