

臺南市崑山高級中等學校國中部 114 學年度第 1 學期生涯發展教育融入 語文(國文) 領域單元

實施年級	融入單元名稱	實施日期	可融入生涯發展能力指標
七年級			
八年級			
九年級	第四課 〈生於憂患， 死於安樂〉	10/29	涯 J9 社會變遷與工作／教育環境的關係。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。
	第五課 〈清心苦味〉	11/7	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。

十二年國教課綱生涯發展教育議題

融入領域課程工作分配表 — 語文(國文) 領域

融入課程議題	負責教師	融入課程單元名稱	預計 實施日期	備註
生涯發展 教育議題		<input type="checkbox"/> 七年級 融入課程單元、名稱：		
生涯發展 教育議題		<input type="checkbox"/> 八年級 融入課程單元、名稱：		
生涯發展 教育議題	劉瑋如	<input checked="" type="checkbox"/> 九年級 融入課程單元、名稱： 第四課 〈生於憂患，死於安樂〉	10/29	
		第五課 〈清心苦味〉	11/7	

生涯發展教育融入領域課程主題架構規劃表

領域別：語文(國文)領域任課老師：劉瑋如老師

年級	主題軸	課程融入單元及內涵	生涯發展教育能力指標	備註
七年級	自我覺察			
	生涯覺察			
	生涯探索 與進路選擇			
八年級	自我覺察			
	生涯覺察			
	生涯探索 與進路選擇			
九年級	自我覺察	第五課 〈清心苦味〉	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
	生涯覺察	第四課 〈生於憂患，死於安樂〉	涯 J9 社會變遷與工作／教育環境的關係。	
	生涯探索 與進路選擇	第四課 〈生於憂患，死於安樂〉	涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	
		第五課 〈清心苦味〉	涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	

臺南市崑山高級中等學校國中部十二年國教課綱

「生涯發展教育」議題融入各領域教學

能力指標分析表

科目： 語文(國文) 學習領域

版本	冊	單元	課目名稱	可融入生涯發展教育 分段能力指標	活動目標及 教學內容簡述
康軒 國文	3 上	第 4 課	生於憂患， 死於安樂	涯J9 社會變遷與工作 ／教育環境的 關係。 涯J11 分析影響個人生 涯決定的因素。 涯J13 培養生涯規劃及 執行的能力。 涯J14 培養並涵化道德 倫理意義於日 常生活。	✧活動目標： 1. 認識〈生於憂患，死於安樂〉 的主要論點，理解「憂患意 識」對個人成長與社會發展 的意義與重要性。 2. 了解環境挑戰、社會變遷與 個人生涯發展之間的關聯。 3. 透過簡報與反思活動，表達 個人對「逆境成長」與「自 我規劃」的看法，培養積極 面對挑戰的心態。 4. 樹立自我期許，內化責任感 與道德倫理意識，將自我成 長與社會責任相連結。 ✧教學內容簡述： 1. 引導學生理解孟子藉由歷 史事例所闡述的「憂患能使 人生存、安樂易致滅亡」之 論點。 2. 透過文本閱讀與討論，學生 體會困境與挑戰對個人成 長及社會發展的意義，並反 思現代社會中安逸心態可 能帶來的危機。 3. 藉由文本探究、經驗分享與 簡報反思，學生能在理解古 文思想的同時，將「憂患意 識」轉化為自我成長與生涯 發展的積極力量。

臺南市崑山高級中等學校國中部十二年國教課綱

「生涯發展教育」議題融入各領域教學

能力指標分析表

科目： 語文(國文) 學習領域

版本	冊	單元	課目名稱	可融入生涯發展教育 分段能力指標	活動目標及 教學內容簡述
康軒 國文	3 上	第 5 課	清心苦味	涯 J3 覺察自己的能力 與興趣。 涯 J4 了解自己的人格 特質與價值觀。 涯 J11 分析影響個人生 涯決定的因素。 涯 J14 培養並涵化道德 倫理意義於日 常生活。	✧ 活動目標： 1. 了解苦味在生理、文化與 人生經驗中的意涵，認識 苦與成長之間的關聯。 2. 透過感官體驗、記錄與分 享活動，表達個人對「苦」 的感受與思考，並與他人 進行有意義的交流。 3. 反思自己面對困難與挑 戰的態度，學習接納與轉 化「苦」的經驗，培養積 極堅韌的生命與生涯觀。 ✧ 教學內容簡述： 1. 以〈清心苦味〉文本精神 為核心，結合實際的「苦 味品嚐」體驗，引導學生 從感官出發，探索「苦」 在生活與生命中的意義。 2. 課程透過四幕設計—— 「啟·苦之序曲」、「嘗· 苦之百態」、「悟·苦之 對話」、「行·苦之饋贈」。 讓學生在親身體驗、討論 與反思中，理解「苦」不 僅是味覺經驗，更是成長 歷程的一部分。 3. 引導學生覺察自我面對 逆境的態度，思考「苦後 回甘」的生命價值，並將 其轉化為面對未來挑戰 的積極生涯心態。

臺南市崑山高級中等學校國中部生涯發展教育

議題融入各領域教學

教學活動簡案設計單

科目領域：語文(國文)領域

設計者：劉瑋如老師

版本	冊別	課程單元：第四課 〈生於憂患，死於安樂〉	
康軒	3上	融入教學時間：10/29	
課程內容	教學活動內容	實施方式或學習單	對應生涯發展教育能力指標
<p>逆境中的成長</p> <p>——從憂患意識看我的生涯發展</p>	<p>一、引起動機</p> <p>1. 導入活動：以提問引發動機，「人需要經歷困難才能成長嗎？」初步討論「逆境與成長」的關係。</p> <p>2. 播放影片「逆境中的力量」或舉運動員面對挫折的例子，導入〈生於憂患，死於安樂〉主題。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 文本研讀：精讀文本，釐清文意與關鍵句，分析孟子論證方式與修辭技巧，說明「憂患使人興」的道理。</p> <p>2. 小組討論主題：「為什麼憂患能讓人進步？你曾經在哪些困境中成長？若一直處於安逸環境，會有什麼隱憂？」以思考單紀錄心得並發表意見。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 引導學生完成《生於憂患*生涯發展》學習單，思考：自己面對困難的方式，以及未來可能遇到的挑戰與行動策略。</p> <p>2. 活動任務「我的逆境成長地圖」：以「生命成長軸」畫法，引導學生回顧人生挑戰與學習收穫，製作地圖並命名。</p> <p>3. 指導學生撰寫「憂患行動宣言」一句話總結反思。</p>	<p>1. 導讀分析</p> <p>2. 共同討論</p> <p>3. 學習單</p> <p>4. 逆境成長地圖</p> <p>5. 憂患行動宣言</p> <p>6. 個人發表</p>	<p>涯J9 社會變遷與工作／教育環境的關係。</p> <p>涯J11 分析影響個人生涯決定的因素。</p> <p>涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p> <p>涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p>

臺南市崑山高級中等學校國中部生涯發展教育

議題融入各領域教學

教學活動簡案設計單

科目領域：語文(國文)領域

設計者：劉瑋如老師

版本	冊別	課程單元：第五課 〈清心苦味〉	
康軒	3上	融入教學時間：11/7	
課程內容	教學活動內容	實施方式或學習單	對應生涯發展教育能力指標
苦味覺醒——從舌尖到心靈之旅	<p>◆第一幕：啟 · 苦之序曲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 破冰活動：「苦」字聯想 請學生進行聯想，寫出與「苦」相關的詞語。 2. 教師引導：大家發現了嗎？「苦」字幾乎貫穿了我們整個人生。今天，我們要用最直接的方式，來認識它。 <p>◆第二幕：嘗 · 苦之百態</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 苦味盛宴——品嚐「苦」的食物 各組學生陳列出帶來的食物，成為一個「苦味盛宴」，並引導學生像美食評論家一樣依次品嚐。 2. 填寫學習單 <p>◆第三幕：悟 · 苦之對話</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組分享：學生根據學習單上的記錄，在小組內分享自己的感受與體悟。 2. 全班共創：每組派代表分享最觸動的見解，然後老師再予以引導、歸納。 <p>◆第四幕：行 · 苦之饋贈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 行動連結：學生完成學習單的最後一個題目(這是靜默內省的環節)。 2. 課程總結：今天的課程，我們用舌頭體驗了苦，用心靈品味了苦。希望未來在生活中遇到各種『苦味』時，能想起今天課堂上的某一種食物，記得苦味之後可能有回甘，學會與苦共處，便是學會了如何生活。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 共同討論 2. 學習單 3. 苦味盛宴 4. 苦之對話 5. 分組發表 	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。</p> <p>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p>

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？

☞ _____

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_____的態度，
- > 因為我相信_____。

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			
國中階段			
高中階段			
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)	(2)我預期可能會遇到的困難：
(3)我的行動策略： ◆ 我可以尋求誰的協助？	(4)我的行動宣言： 「即使有憂患，我仍選擇_____。 _____。」
◆ 我可以做怎麼樣的調整？	

單元：〈清心苦味〉

班級：J301(國三) 學號： 姓名：

主題：苦味覺醒——從舌尖到心靈之旅

◆ 嘗 · 苦之百態

一、感官描述：

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

二、情感與聯想：

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

◆ 行 · 苦之饋贈

最近我遇到的一個『苦』（困難、挑戰、不開心的事）

它可能為我帶來的『回甘』（成長、學習、新的視角）是什麼？

臺南市崑山高級中等學校國中部生涯發展教育議題融入「教師心得」

科目領域： 國文

教師姓名： 劉瑋如老師

◆ 教師心得

本次教學活動將第四課〈生於憂患，死於安樂〉與第五課〈清心苦味〉加以整合，並與輔導課程〈壓力轉個彎〉進行跨領域教學，引導學生從文本與生活中思考「憂患」與「苦味」的生命意涵，把負面情緒與痛苦經驗，逐漸轉化為面對挑戰的積極思維。透過「逆境成長地圖」活動，學生回顧自身的成長歷程，驚訝地發現許多關鍵能力——如責任感、堅持力與自我調整力——皆是在困境中培養而成。進入「憂患行動宣言」書寫階段時，多數學生能具體設定自我目標，並提出可行的行動策略，展現了自我覺察與初步的生涯規劃能力。這樣的歷程讓我深刻體會，若文本教學能結合生命經驗與輔導課的心理實踐，學生不僅能理解孟子「以憂患成就人格」的思想，更能將之轉化為面對現實挑戰的力量與態度。結合〈清心苦味〉的課程活動後，學生從品味「苦」的體驗進入對「憂患」的思辨，最終在感知與反思之間，培養出堅韌與自省的生命底蘊。

◆ 執行困難或缺點：

1. 學生經驗差異大，連結不易：部分學生尚未經歷明顯的挫折，對「憂患」的體會較為抽象，導致學習單中「逆境經驗」與「行動宣言」的內容較表面，缺乏深度反思。
2. 學生表達能力限制反思效果：一些學生在文字表達與自我覺察方面較弱，學習單書寫呈現流於描述，難以完整展現其內在思考或情緒轉折。
3. 行動宣言缺乏後續追蹤：學生制定了「憂患行動宣言」，但缺乏教師後續輔導與檢核，行動計畫容易停留在紙上，難以轉化為實際行為。

學習單

臺南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：1301(國三) 學號：112001 姓名：王J君

主題：逆境中的成長——從憂患看我的生涯發展

一、文本理解

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。
 ○ 人在憂患和困難中能成長，但在安逸中反而會衰退。

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：傅政學始於艱苦 原因：傅政學是從艱苦的工中學習而成功。
 例二：孫越學學於機 原因：孫越是在機遇中學習而成功。

二、自我探索

3. 你覺得自己在面對挑戰或壓力時，通常會有什麼反應？(可選填)
 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？
 ○ 晚上回到家後發現明天有考試，最後決定先睡覺，明天早上再起來讀書。
 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的能力

三、生涯連結

5. 想想看，你未來想成為怎樣的人或從事什麼工作？
 ○ 未來想從事和食物有關的工作，也想去幫助有需要的人的人。

6. 若你想達成這個目標，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) 疲累和做食物有關的工作	多攝取有營養且易消化的食物，像是用蒸。
(2) 向有經驗的人求助	天資自身能力與經驗，多實踐。

四、繼續與發展

7. 你認為「憂患意識」在現代社會中的重要性為何？
 ○ 我認為「憂患意識」在現代社會中仍然很重要，因為人生會一直不斷的出現各種艱難，若能隨時保持警惕，就能一直保持一個好的心態去面對。

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 積極向上 的態度。
 > 因為我相信 這股從艱苦中學習的毅力 可以助我 功成身退。

五、總結與行動

9. 「我的逆境成長地圖」(請先在學習單中寫出，再將其畫在紙上，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，並在每個階段寫下「事件名稱」與「我學到的事」。並用一句話為你的成長地圖命名(可以是對未來或對自己的期望)。
 ○ 我學到的事：學會面對困難，不輕易放棄。

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	需要準備好作業
國中階段	會考	超緊張	要認真聽老師講課
高中階段	學測	有點緊張和壓力	不能給自己的壓力。
未來可能的挑戰	面試	超級超級緊張	要把自己的優點展現出來，讓別人加分。

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) 我將與誰討論「憂患意識」？
 (如：克服困難、人際關係、提升英文等) 人是關係 還是困難 如何與人說話
 人際關係

(2) 我的行動策略：
 ○ 我可以怎麼樣的開始？
 朋友、同學、文函 聽聽我的想法

(3) 我的行動宣言：
 ○ 即使有憂患，我的選擇 勇敢面對 挑戰

臺南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：1301(國三) 學號：112002 姓名：黃J君

主題：品味苦味——從苦味到心靈之味

◆ 嘗「苦」之百態

一、感受苦味

苦味之滋味為何？(請用你的話描述)
 反觀的 帶有回甘的 甜和的 帶有苦味的 持久的 揮發性的 酸澀的 其他的 _____

苦味之滋味為何？(請用你的話描述)
 ○ 苦味之滋味為何？(請用你的話描述)
 我認為苦味是苦味，但苦味中也有甜味。苦味是苦味，但苦味中也有甜味。

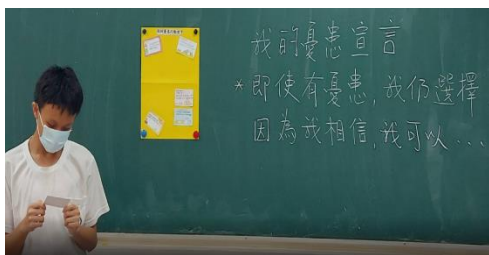
二、感受與連結

這些苦味讓你聯想到什麼？(甜、酸、鹹、苦、辣、不開心、苦) 它為何能與我學到的「回甘」(成長、學習、新的眼界)是打呼聲？
 ○ 苦味是苦味，但苦味中也有甜味。苦味是苦味，但苦味中也有甜味。

◆ 行「苦」之百態

苦味之滋味為何？(請用你的話描述)
 ○ 苦味是苦味，但苦味中也有甜味。苦味是苦味，但苦味中也有甜味。

活動剪影



苦味覺醒

