

附件一 品德教育教學活動設計

教學活動名稱	無律無優		
作品適用階段	☐ 幼兒園 ☐ 國民小學 ☐ 低 ☐ 中 ☒ 高年級 (請擇一勾選) ☐ 國民中學 ☐ 高級中等學校 ☐ 大專校院	教學時間	2 節(以 1-3 節為限)
教學方式	☒ 主題式 ☐ 融入式：融入之領域/科目 _____；融入之教科書版本及單元 _____； 領域/科目之相關能力指標(核心素養) _____		
主題 (請勾選至少一項)	☐ 尊重生命 ☐ 孝悌仁愛 ☐ 誠實信用 ☒ 自律負責 ☐ 謙遜包容 ☐ 欣賞感恩 ☐ 行善關懷 ☐ 公平正義 ☐ 廉潔自持 ☒ 其他 良好生活習慣		
設計理念	本課程所實施班級雖然為偏鄉學校，然家長對於學生的品德操守卻相當重視。除此之外為求從多方面鼓勵和啟發學子的興趣和個人專長，因此學校和許多家庭在課後以及假期安排給孩子的活動和學習任務有豐富的安排。有鑑於此，高年級學生則需要思考自由與限制的議題，並期望可從本課程逐步探討並最終能於後續日常生活中養成自律的態度。 故本課程第一節課從探討生活中的規則著手，進行過度自由的討論以及更深入補充哲學家康德對於自由的主張以及為自律概念做鋪層。而後以實作活動讓學生反思日常生活的自律困難點並透過多元教學與學習方式，提出良好生活的方案並成為後續行動的契機。此外，由於實施班級之學生對數位資訊能力優異且擁有高度學習動機，故結合資訊融入以及四學當中的學生自學、組內共學、組間互學、教師導學等策略，俾使實施多元教學與評量，達成素養教育。		
評估與省思 (對使用者教學應用之建議)	一、教學實施心得與省思 在第一節課的教學過程中，首先發現學生對於生活中的規則有高度的興趣。從Slido的回應當中能夠發現他們在家中以及外界環境皆有深刻且正確的論述。有賴於平時經常拋出抽象問題在課堂討論，學生在絕對自由是否理想的議題能夠展現小組深度思考的答案，令人驚喜。而後如果電話亭的部分，學生在學習單上肆意發揮，能見到單純的放鬆，甚至看到就法律觀點而言有問題的答案(如炸學校、0元購等)。然而本實作活動之目的在於讓學生看到沒有過度自由恐衍伸的問題，所以透過同學分享這些回應，可使隨後的自律必要性更明確的彰顯，強化教學意義。最後本課程設計以康德之立論進行自由即自律的聚焦，搭配生活化的舉例、鼓勵學生經驗分享以及Kahoot的參與，發現掌握程度達75%，能藉由輕鬆遊戲化的方式讓學生理解自律的基本概念實為兩位教案設計者所樂見。 第二節課的授課形式呼應四學(學生自學、組內共學、組間互學、教師導學)以及結合數位工具進行實作活動，學生以討論聚焦切身相關問題並透過平板查找資料，而後摘要重點做成簡報並以口頭論述難以自律的改變措施。過程中發現學生積極且分工明確，從成果顯示出難以自律的困難點以及學生傾向的改善措施各		

	組之間其實大同小異，這可以做為教師後續統一追蹤和培養學生建立長期自律的指標。唯獨在授課期間發現時間的問題會造成各組在查找自律技巧上相較匆促，如果資料是影片則比較容易忽略。另外也因為時間的問題，所以最後紙筆評量的書寫也較為簡略。因此即使課程進度和時控得當，仍可以考慮未來在實施課程時再擴充1節。 整體而言學生對於品格類課程感覺相當新奇，因此在參與意願和學習動機上相當良好。透過多元教學與評量方式，讓每位學生都有發揮亮点的機會，甚至成為未來親師合作鼓勵學生更加自律並養成良好生活作息的契機。 二、對教學使用者之建議 1. 學生需熟悉並能運用平板進行小組溝通討論與操作技術等數位素養。 2. 學生需對自由以及自律主題有基本的觀念和抱持重視感。 3. 教學者需熟悉設計與操作數位相關媒材，並掌握教學期間的節奏。 4. 學生書寫學習單時建議教師不需拘束其回應，可藉答案去對比後續教學目標。 5. 教師可視班級學生自學情況酌予調整是否再增加節課數。 6. 教學者可透過學生之實作成果落實至生活以求做出行動與改變。 7. 課程結束後可透過親師合作，鼓勵學生培養長期自律精神。					
參考資料	來源皆為自編教材					
教學目標概述						
#	教學目標	教學活動	時間(分)	評量方式	教學注意事項	教學資源
1	學生能夠透過數位工具思考並呈現日常生活中的規則	第一節 【引起動機】 一、找出生活中的規則： (一)教師提問：「生活中哪裡有『規則』？」 (二)請學生拿取平板並使用Slido即時收集學生回答。 (三)教師結論：班級有「班規」、學校有「校規」、馬路上有「交通號誌」需要遵守，社會上有許多「法律」。 (四)教師提問：「擁有絕對的自由是不是最棒的？」請學生持續使用平板並透過Slido將答案編輯發表，而後教師進行統整。	10分鐘	實作評量	教師需注意網路情況並確認每位學生都有拿平板進入Slido進行回應。	電腦、電子白板、平板、Slido應用程式
	學生能夠積極回應並深入思考過度自由對於個人以及社會的影響	【發展活動】 一、如果電話亭： 在沒有學校老師管、沒有父母干涉的一天，你會如何安排自己的作息呢？ (一)教師說明引導學生完成學習單第一部分 (二)教師抽點學生分享自己所安排的作息	20分鐘	實作評量	教師可透過平板讓學生查詢不會的字詞，避免學生因不想問或寫錯字而未能將個人心中想法和概念完整呈現	電腦、電子白板、平板、自編簡報、自編學習單1份

	二、過度自由的代價： (一)引導學生反思自己所安排的作息是否恰當。教師提問： 1. 看看你安排的一天，這樣的作息會讓你覺得舒服還是累呢？為什麼？ ● 學生回答：舒服，因為可以玩很久；會累，因為沒休息。 2. 如果每天都這樣過，身體或學習會受到什麼影響？ ● 學生回答：會生病、功課落後、跟家人衝突。 (二)引導學生思考「無限制的自由會造成什麼影響？」教師舉例： 1. 在家裡一整天打電動會發生什麼事？ ● 學生回答：沒有足夠的休息，到學校沒有精神上課，沒辦法學習，身體變差家人也會擔心。 2. 在超商買東西時，如果沒有規定要付錢才能離開，會發生什麼事？ ● 學生回答：商人會賺不到錢，所有商品被拿光，我們再也買不到東西。 3. 在馬路上沒有交通規則，會發生什麼事？ ● 學生回答：交通混亂、經常發生意外事故 4. 如果沒有規則，社會會變得怎麼樣？ ● 學生回答：會混亂、危險、沒人負責。 (三)教師提問： 1. 所以自由是不是想做什麼就做什麼？為什麼需要界線？ ● 學生回答：不是，因為要顧及健康、別人權益、社會安全。	口頭評量		
學生能夠從哲學觀點思考並了解自由的前提基本架構	三、康德對於自由有話要說： (一)自由之刑 (二)真正的自由是有選擇不做什麼的能力 (三)自由即自律 (四)教師邀請學生口頭發表生活中是否曾有經驗能和大家分享。	口頭評量	教師需將康德哲學觀進行轉化，以較入門淺顯的方式搭配生活實例讓學生理解。	電腦、電子白板、自編簡報

學生能夠透過小組討論的形式並結合數位工具彙整難以自律的實例	【綜合活動】 一、教師以自編Kahoot讓學生每人均持平板參與課程遊戲，而後進行表揚。 第二節 【引起動機】 一、怠惰之罪： (一)透過案例引導學生思考「生活中，哪些事情是你覺得最難自律的？」 (二)小組討論，列出「最難自律」的三個例子（例如：不拖延功課、控制滑手機、早睡）。 (三)使用Canva製作簡報，呈現小組討論出的三個例子。 【發展活動】 一、培養自律的技巧： (一)教師讓學生以小組方式先針對「有哪些措施能變得更自律」進行3分鐘討論，再來每組發下2台平板進行學生合作自學。 (二)教師請每個小組將自己從網路上閱覽到的三個自律方法進行整理並補充到Canva。 (三)邀請小組派代表上台分享為什麼該組認為這個自律方式有效的原因，進行組間互學。 (四)引導學生回到前面小組在Canva上列舉的難以自律例子，思考剛才同學的分享中有什麼技巧可以改善，並在簡報上補充「改進策略」。 【統整與總結】 一、給自己的小勉勵： (一)完成學習單，包含： 1. 我最難自律的地方是 ____。 2. 我可以改變的地方是____。 3. 我想給自己一句鼓勵的話：_____。	10分鐘	實作評量	教師需注意網路情況並確認每位學生都有拿平板進入Kahoot。	電腦、電子白板、自編Kahoot教材
	學生能夠透過小組討論的形式並結合數位工具彙整難以自律的實例	8分鐘	實作評量	教師需留意學生在小組討論時焦點是在取得難以自律的案例共識，而非將時間和精力放在選擇美觀的簡報。	電腦、電子白板、自編簡報、Canva應用程式
	學生能夠透過書寫和口頭分享等方式去珍視自己的提案	25分鐘	實作評量	教師可在學生使用平板期間鼓勵分工進行學習策略，如1組針對1個自律方式做深度了解，最後再組內共學彙整。	電腦、電子白板、自編簡報、平板、Canva應用程式
	學生能夠透過書寫和口頭分享等方式去珍視自己的提案	7分鐘	紙筆評量 口頭評量	教師可在邀請學生的期間說明改變不分大小，即使是最簡單的事情也值得下決心以及獲得肯定。	電腦、電子白板、自編學習單1份

學生能夠聆聽其他同學的發言並給予正面回饋	(二)教師邀請學生上台進行口頭分享，並請其他同學給予一個正面回饋。				
	二、教師總結： 強調「自律是選擇對自己長遠有益的行為」，透過自律，能夠克服短暫衝動，堅持有益的行為，不僅能促進學業成就，也能提升生活品質與自我成長。				

教學簡報

01 無律無優 當大家都想過的無憂無慮... 需要反思是否無律更無優喔 授課教師:唐郁宸	01 先來思考 生活中哪裡有『規則』 擁有絕對的自由是不是最棒的 請小組派代表使用平板進入Slido回答
02 如果電話亭 請完成學習單第一部分 !大十字九宮格遊戲時間! 分享自己所安排的作息	02 如果電話亭 跟老師一起思考何謂過度自由 個人 身體狀況 能力發展 社會 交通安全 經濟體系
03 怠惰之罪 生活中哪些事情是你覺得最難自律的，請在小組討論後在Canva上列出三個例子 限時6分鐘 1. xxxxxxxxxxxx 2. oooooooooo 3. *****	04 培養自律的技巧 有哪些措施能變得更自律 請運用平板查找並閱覽相關資料 將三個自律方法進行整理並補充到Canva 1. xxxxxxxxxxxx 2. oooooooooo 3. *****
04 上台分享時間 你們認為這個自律方式有效的原因 台下同學在聆聽以後請給一個建設性回應	03 怠惰之罪 針對剛剛最難自律的三個例子，請在了解許多策略後進行改善 限時6分鐘 1. xxxxxxxxxxxx 2. oooooooooo 3. *****

教學活動照片(第一節)



使用Slido即時收集學生回答



教師說明引導學生完成學習單第一部分



學生完成學習單第一部分



引導學生反思自己所安排的作息是否恰當



邀請學生口頭分享生活中的經驗



補充哲學家康德對於自由的主張

教學活動照片(第二節)



思考哪些事情是自己覺得最難自律的



引導學生小組討論



小組討論



引導學生簡報上補充改進策略



小組上台分享



教師總結

Slido學生回饋

生活中哪裡有『規則』/有什麼規則

Review answers 12

公共場所 不能抽煙
任何地方 隨地大小便
學校 不可以吸煙
馬路不能鬥毆
圖書館 安靜
海洋。不亂扔垃圾
高鐵/不能帶刀
家/要準時睡覺
國土/憲法
走廊/不奔跑
大街/不可以偷東西
在家裡/生活習慣：吃飯要洗手、晚上幾點睡、用完東西要收好。

擁有絕對的自由是不是最棒的

1. 不是

2. 是的

擁有絕對的自由是不是最棒的原因？

L Lin

大家會亂殺人

Anonymous

社會會變混亂

Anonymous

不是，因為怕上演台灣三角洲

Anonymous

可能會傷害別人

Anonymous

沒有法律人會被屠殺

Anonymous

因為自由是你以為的以為並不是你以為的以為

Anonymous

世界崩塌

L Lin

弟弟會口無遮攔

Anonymous

因為不會有約束，會讓人想做什麼就做什麼

L Lin

原因是擁有絕對的自由，有人會無法無天

Anonymous

自由被自由誤

無律無憂學習單

無律無憂

班級：篤加六甲 座號： 姓名：

如果電話亭

現在有一個「如果電話亭」，只要走進去，世界上的規則會暫時消失。沒有人告訴你該做什麼，沒有課堂鈴聲，沒有作業壓力，也沒有父母的提醒，你將擁有一整天，完全由自己掌控。

如果自由真的完全交到你手上，你會怎麼安排這 24 小時？

例：早上睡到自然醒，12：00 去買我最喜歡的漢堡當午餐，吃完後打開手機和同學聊天。15：00 去公園找朋友玩，19：00 吃完晚餐打電動到 23：00 睡覺

時間	我的行程

自律，才是真正的自由

1.我最難自律的事情是

2.在了解各種自律策略以後，我覺得可以改變的地方是

3.我想給自己一句鼓勵的話：

無律無憂

班級：篤加六甲 座號：15 姓名：

如果電話亭

現在有一個「如果電話亭」，只要走進去，世界上的規則會暫時消失。沒有人告訴你該做什麼，沒有課堂鈴聲，沒有作業壓力，也沒有父母的提醒，你將擁有一整天，完全由自己掌控。

如果自由真的完全交到你手上，你會怎麼安排這 24 小時？

例：早上睡到自然醒，12：00 去買我最喜歡的漢堡當午餐，吃完後打開手機和同學聊天。15：00 去公園找朋友玩，19：00 吃完晚餐打電動到 23：00 睡覺

時間	我的行程
8:30~9:30	洗澀
9:50~10:00	吃早餐
10:00~10:00	看書
10:00~11:00	看帥哥(或看手勢)
11:00~11:30	洗澡
11:30~13:30	聽音樂
13:30~14:30	吃午餐

自律，才是真正的自由

1.我最難自律的事情是

起床、看書、早睡

2.在了解各種自律策略以後，我覺得可以改變的地方是

全部吧！

3.我想給自己一句鼓勵的話：

加油！偶像！偶像！寶貝都為你加油。

無律無憂

班級：篤加六甲 座號：10 姓名：

如果電話亭

現在有一個「如果電話亭」，只要走進去，世界上的規則會暫時消失。沒有人告訴你該做什麼，沒有課堂鈴聲，沒有作業壓力，也沒有父母的提醒，你將擁有一整天，完全由自己掌控。

如果自由真的完全交到你手上，你會怎麼安排這 24 小時？

例：早上睡到自然醒，12：00 去買我最喜歡的漢堡當午餐，吃完後打開手機和同學聊天。15：00 去公園找朋友玩，19：00 吃完晚餐打電動到 23：00 睡覺

時間	我的行程
1:30~10:30	睡覺
10:30~11:30	吃飯+看動漫
11:30~13:00	看動漫+漫畫
13:00~15:00	畫畫
15:00~16:00	寫小說
16:00~17:30	自學
17:30~19:00	吃飯+看電影
19:00~21:00	做有興趣的事
21:00~22:30	玩遊戲
22:30~1:30	看小說

自律，才是真正的自由

1.我最難自律的事情是

寫作文

2.在了解各種自律策略以後，我覺得可以改變的地方是

定時間，在要寫的時候制定什麼時候一定要寫完

3.我想給自己一句鼓勵的話：

就算世界嘈雜，我也要奏出自己的旋律

無律無憂

班級：篤加六甲 座號：16 姓名：

如果電話亭

現在有一個「如果電話亭」，只要走進去，世界上的規則會暫時消失。沒有人告訴你該做什麼，沒有課堂鈴聲，沒有作業壓力，也沒有父母的提醒，你將擁有一整天，完全由自己掌控。

如果自由真的完全交到你手上，你會怎麼安排這 24 小時？

例：早上睡到自然醒，12：00 去買我最喜歡的漢堡當午餐，吃完後打開手機和同學聊天。15：00 去公園找朋友玩，19：00 吃完晚餐打電動到 23：00 睡覺

時間	我的行程
10:10~10:20	起床
10:20~10:35	洗臉和刷牙
10:35~10:50	玩手機
10:50~11:30	吃早餐
11:30~12:40	吃午餐
12:40~2:40 PM	睡午覺
2:40~3:50 PM	玩手機
3:50~4:50	看電視
4:50~11:00	玩手機
11:00~11:30	洗澡
11:30~11:40	11:20~11:30 玩手機

自律，才是真正的自由

1.我最難自律的事情是

玩手機

2.在了解各種自律策略以後，我覺得可以改變的地方是

玩手機前訂鬧鐘

3.我想給自己一句鼓勵的話：

加油！我可以做到的

無律無優

班級：篤加六甲

座號：8

姓名：

如果電話亭

現在有一個「如果電話亭」，只要走進去，世界上的規則會暫時消失。沒有人告訴你該做什麼，沒有課堂鈴聲，沒有作業壓力，也沒有父母的提醒，你將擁有一天，完全由自己掌控。

如果自由真的完全交到你手上，你會怎麼安排這 24 小時？

例：早上睡到自然醒，12：00 去買我最喜歡的漢堡當午餐，吃完飯打開手機和同學聊天。15：00 去公園找朋友玩，19：00 吃完晚餐打電動到 23：00 睡覺

時間	我的行程
3:00Am~4:00Am	玩偷腦紅更新
6:00Am~8:00Am	睡覺
8:00Am~9:00Am	吃飯
9:00Am~6:00pm	玩手機
6:00pm~8:00pm	看動漫
8:00pm~11:00pm	把台南市所有學校炸了
11:00pm~12:00pm	打轉

自律，才是真正的自由

1.我最難自律的事情是

很難結束玩3C

2.在了解各種自律策略以後，我覺得可以改變的地方是

少玩一點

3.我想給自己一句鼓勵的話：

不自律就不要玩

小組簡報成果



第一組

準時起床
自發寫作業
自發彈鋼琴
打電動



先做該做的事，再做想做的事。
每天一點點進步，不用一次做到完美。
不要等動力，先動起來就對了。
給自己小獎勵，讓努力變得開心。
失敗沒關係，重來一次就好。



不是有動力才行動，而是行動了才有動力

起床的自律方式

https://youtu.be/RlpoX_vdHmQ?si=iBrwaWWWb08RJFn8

怎麼自發寫作業

<https://youtu.be/PNaw18pTKTQ?si=qMkMpgL79U8AU200>

怎麼自發不打電動

<https://youtu.be/S10L8DWIKY7?si=N6mxEmA0hRQNsduT>

- 一天只要求自己少滑1小時手機。
- 每天固定一個時間開始寫作業。
- 起床後立刻摺棉被。

自律

沒辦法

第二組



最難自律的事



- 很難自己結束打遊戲
- 很難自己主動吃飯
- 很難自己寫作業



如何自律

1. 訂目標

先想清楚「我今天要做什麼」，

2. 照計畫行動

提醒自己，可以寫下來

3. 檢查自己

每天想一想：我今天有沒有做到，

有做到就給自己小獎勵！



解決方法

猜猜是什麼



解決方法



1. 先設定時間
玩之前就決定「只玩30分鐘」，
時間到就停

2. 讓飯變得好吃又好玩
可以幫自己裝漂亮的便當、配喜歡的菜，
吃起來更有動力

3. 給自己小獎勵
寫完就能玩一下、吃點心或看影片，讓自
己更有動力。



很難不喝含糖飲料

很難不玩遊戲

很難想學習



第三組

- 設定目標
- 透過移除干擾
- 練習專注來減少誘惑

目標是學習

- 把手機上鎖
- 制定獎勵機制

自律

第四組

最難自律的三件事

1. 很難不賴床
2. 很難完成作業
3. 很難早睡

自律技巧

- 善用時間管理工具
- 減少誘惑避免分心
- 建立獎勵機制

使用自律技巧

建立
獎勵機制

寫完作業可以…

玩3c產品

下課 出去玩