

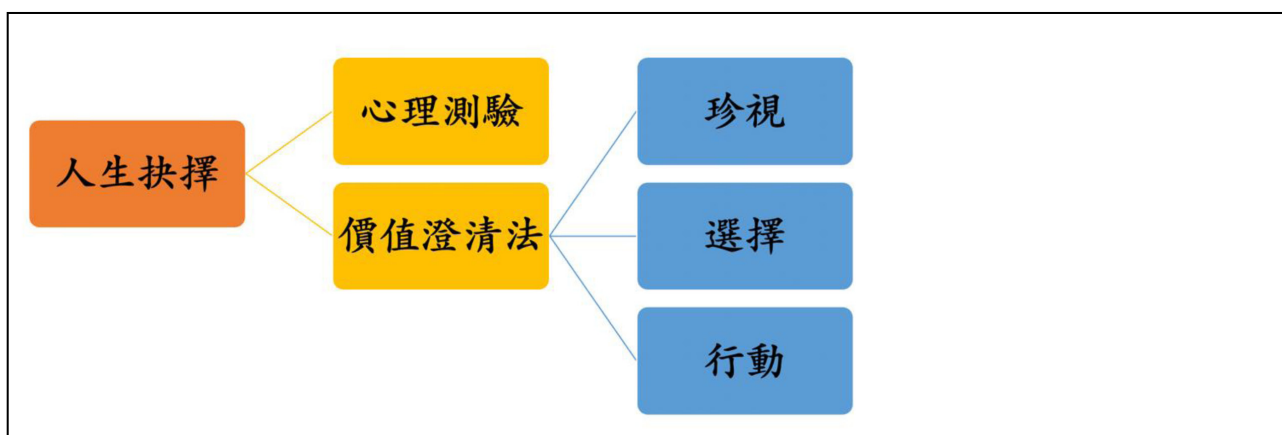
人生抉擇__價值澄清法

賴愉方

摘要

人的一生是經歷不斷地選擇，如何做出一個好決定？透過這堂課，將從心理測驗開始引發學生思考人生有哪些重要的價值，再從 66 個人生重要價值，透過價值澄清法的珍視、選擇、行動三步驟，選擇人生五大重要價值，並對重要的價值加以珍視與追求！
關鍵字：價值澄清法

壹、教學活動設計架構圖



貳、教學活動設計表

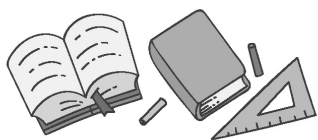
教學設計名稱	人生抉擇__價值澄清法	教學設計者	賴愉方
適用階段	☐ 一二年級 ☐ 三四年級 ☐ 五六年級 ☒ 七~九年級	教學時間	1 節 (45 分鐘)
主題	☐ 特教宣導活動 ☐ () 領域課程調整 ☒ 特殊需求領域 (創造力、情意) 課程 ☐ 跨領域教學課程		
適用對象	☐ 普通學生 ☒ 學習功能優異學生 ☐ 學習功能輕微缺損學生 ☐ 學習功能嚴重缺損學生		
設計理念	「人生的價值到底是什麼？」、「愛情和麵包哪個重要？」人生中有許多不只是二擇一的時候，要讀哪間高中、大學什麼科系？工作又該如何選擇？每個選擇都會影響到接下來的生活，但要如何「抉擇」，是一門看似艱深，但又容易的學問，因此本課程設計將利用價值澄清法，從人生價值中，抉擇出對自己重要的部分，並能對於重要價值加以珍視與追求。		



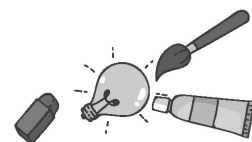
核心素養項目 (特教宣導活動 免填)	學習內容/學習表現 (特教宣導活動免填)	學習目標
特情-J-B1 適切的表達意見與感受，並能以同理的態度，表達意見與溝通，促進良好的人際關係。	學習表現： 特情 1d-IV-1 學習探索人生意義與價值。 特情 1d-IV-2 探索引領人生發展的核心價值。 學習內容： 特情 A-V-3 生命與存在的價值之思辨。 特情 A-V-4 幸福人生的條件之思辨(含正向心理學的觀點)。	1. 認知：了解價值澄清法。 2. 技能：能透過價值澄清法判斷何為重要的人生價值。 3. 情意：能對自己珍視的價值據以力行去達成。
參考資料或 教學媒體	1. 【心理測驗】當你陷於人生困境時，你首先會放棄什麼？ https://m-miya.net/animal-test.html 2. 人生好難？那是因為你不懂得如何選擇！ https://prometheus4f.wordpress.com/2019/06/15/menu-of-your-life/ 3. 圖片來源 https://pixabay.com 4. 在自己選擇的道路上收穫最美的風景 Wendy 豬豬隊友 2020 TEDxNCCU 《17mm》 Wendy Kang TEDxNCCU https://www.youtube.com/watch?v=JplZa0oSB14 5. 教學媒體：PPT、學習單（請見附件）	

參、教學活動

具體目標	教學活動	時間	教學資源	評量方式 與標準
能對人生價值產生興趣與探討。	【準備活動】 1. 以「心理測驗：當你陷於人生困境時，你首先會放棄什麼？」引起學生思考人生的重要價值。 心理測驗題目：假設你帶著馬、牛、猿、虎、羊，一起去沙哈拉沙漠旅行，但在過程中，資源不斷減少，你必須在每隔十公里，拋棄一隻動物，請問你依序放棄哪些動物呢？	5 分	PPT	口頭 評量 能夠準確回答動物的拋棄順序，並上台分



	2. 上台分享選擇的順序與原因。 3. 公布心理測驗中各個動物所代表與對應的人生價值。 馬：工作/事業/理想、牛：食物/金錢/物質、猿：寵物/家人/朋友、虎：自尊心/尊嚴/權威、羊：情侶/配偶/愛情 4. 小結：雖然不時每個人都認為這個心理測驗是準確的，但大家可以仔細想一想，哪些是自己最為重視的？人生的價值也並非這五項，還有其他的價值等著我們去尋找。			享選擇的原因。
能透過價值澄清法判斷自己重要的人生價值。	【發展活動】 1. 介紹價值澄清法，並實際操作步驟：珍視、選擇、行動。 2. 珍視：利用網路提供的 66 個人生重要的價值選項，讓學生有不同的途徑與選擇。 3. 選擇：讓學生從這些重要價值中挑選出自己心目中最重要「五個」價值。（過程中必須要在旁邊觀察學生並適時給予一些名詞的解釋） 4. 上台分享選擇的五個重要價值與原因。 5. 小結：每個人的人生都是獨一無二的，因為每個人所重視的價值都不同，所以追求的也不一樣，透過這個活動，找到自己的重要價值，也必須要腳踏實地去實現它們。	20分	PPT 學習單 自製價值觀卡牌	口頭評量 能夠上台分享選擇的五個重要價值與原因。
能對自己珍視的價值據以力行去達成。 能找到一位楷模，為自己的選擇做出有效的行	【綜合活動】 1. 行動：為了要表示自己各方面的能力指數，常會使用五邊形能力值表示，因此為了檢視目前選擇的距離這五項重要人生價值，請利用五邊形能力值化出目前的結果。 2. 觀看影片：在自己選擇的道路上收穫最美的風景 Wendy 豬豬隊友 2020	20分	PPT 學習單	學習單（檔案評量） 能夠繪製五邊形人生價值圖。



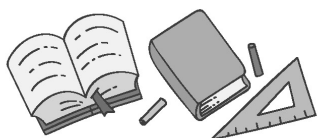
動。	TEDxNCCU 《17mm》 Wendy Kang TEDxNCCU，從他人身上的經驗學習。 3. 總結：就如同影片中的 Wendy，雖然現在的她因為環遊世界而有著不同的視野與經驗，但是在選擇環遊世界而放棄好工作的猶豫與糾葛是如此的煎熬，我們的人生中也有許多需要抉擇的地方：就讀哪間學校、找哪份工作、選擇何種生活模式，但是只要我們運用價值澄清法，透過珍視、選擇、行動，三大步驟，除了要抉擇出重要價值外，也要實際行動，畢竟心動不如行動，說到不如做到！			
----	---	--	--	--

肆、實際教學運用後的修改與教學省思

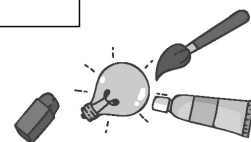
1. 教學過程中發現，學生對於心理測驗的動物，會有一些特別的想法或會把心理測驗當作真正的問題，例如：「老虎吃掉所有動物」、「拋棄老虎會把自己吃掉」、「可以騎在馬背上」、「牛有牛奶可以喝」、「把動物吃掉」……等，除了要解釋下題目的本意，讓學生能夠順利回答問題，最重要的是讓學生有可以發揮創意的空間。 2. 還發現課程中提到的 66 個人生重要價值，有些是學生較難想像的或不理解的部分，可以簡單說明，以幫助學生選擇心目中的重要價值。 3. 課程中的 66 個人生重要價值，有分為五大面向，因此自製的價值觀卡牌將用不同顏色的紙張加以區分。
--

伍、附件：作業單或評量單等教學相關資料

PPT (電子檔)、學習單 (電子檔)、自製價值觀卡牌



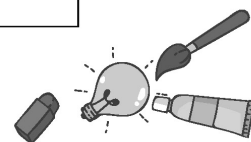
持續的自我探索	欣賞美
發揮創造力	做自己
生命的深度與厚度	內在的平靜
有正義感	公平公正
冒險與刺激	擁有與神的聯繫
精神層面的滿足	



腳踏實地	行善
擁有自由	擁有內在空間
講義氣	發揮能力與技巧
勇於改變	為夢想目標努力
自信	事業出類拔萃
有影響力	有後代



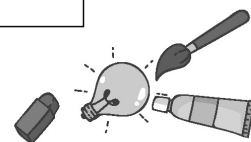
安全感	赤子之心
獨立自主	接受挑戰
誠實正直	用心盡力
勤奮努力	工作有意義感



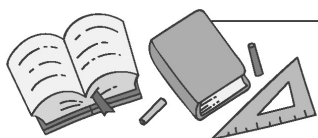
親密的家庭	孝順父母
美滿的婚姻	自在舒坦的人際關係
有好朋友可以說內心話	有親近的好朋友
讚賞鼓勵別人	有意義的情愛關係
和一群人一起打拼	幫助別人



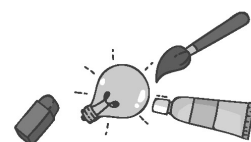
不要做壞事	享受獨處
做喜歡的事	參與宗教、政治、社團活動
參與文化藝術活動	旅行看看世界
什麼事都不做	豐富多采的生活
持續的學習	平凡單純的生活
趣味的人生	規律的生活



安穩工作	有房有車
財富	時尚穿著
社會地位	沒有經濟上的負擔



享受美食	擁有健康
接近大自然	休息與放鬆
長壽	運動
發揮體能	





人生抉擇__價值澄清

假設你帶著馬、牛、猿、虎、羊，一起去沙哈拉沙漠旅行，但在過程中，資源不斷減少，你必須在每隔十公里，拋棄一隻動物，請問你依序放棄哪些動物呢？



人生抉擇__價值澄清

馬：工作/事業/理想

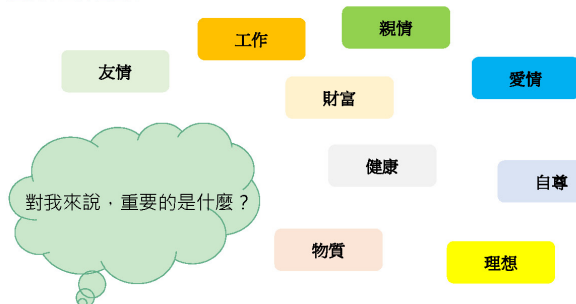
牛：食物/金錢/物質

猿：寵物/家人/朋友

虎：自尊心/尊嚴/權威

羊：情侶/配偶/愛情

人生抉擇__價值澄清



人生抉擇__價值澄清

珍視

1. 自由選擇
2. 從不同的機會或途徑作選擇
3. 從不同途徑考慮後果後作選擇

選擇

1. 對所做的選擇感到高興與珍愛
2. 願意公開表示自己的選擇

行動

1. 根據選擇採取行動
2. 重複實施成為生活型態

人生抉擇__價值澄清

內在關係	人際關係	生活型態	外在物質	身體	
持續的自覺探索	發揮能力與技巧	親密的家庭	不要做壞事	有房子/有車子	享受美食
欣賞美	勇於改變	孝順父母	享受獨處	會賺錢/有財富	擁有健康
發揮創造力	為夢想目標努力	美滿的婚姻	做喜歡的事	時尚的穿著	接近大自然
做自己	自信	自在舒適的人際關係	參與宗教、政治、社團活動	有社會地位/擁有聲望	休息與放鬆
生命的深度與厚度	專業上出類拔萃 / 獨當一面	有好朋友可以說「心內話」	參與文化藝術活動	錢夠用(沒有經濟上的擔憂)	長壽
內在的平靜	有影響力	有親近的好朋友	旅行看遍這世界		運動/健身
有正義感	有後代	認真鼓勵別人	什麼事都不做		發揮體能
公平公正	安全感	有意義的情愛關係	豐富多采的生活		
冒險與刺激	赤子之心	和一群人一起打拼	持續的學習		
擁有與神的聯繫	獨立自主	幫助別人	平凡單純的生活		
精神層面的滿足	接受挑戰		安穩的工作		
腳踏實地	誠實正直		規律的生活		
行善	用心/盡力		趣味的人生		
擁有自由	勤奮努力				
擁有內在空間	工作有意義感				
講義氣					

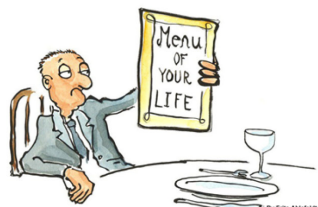


人生抉擇_價值澄清

面對這66個人生價值，對你最重要的是哪五個？

你是怎麼進行選擇的？

請將你選擇的五個重要價值，
畫成五角形能力值，並給目前的自己
評分。



人生抉擇_價值澄清

影片欣賞：

在自己選擇的道路上收穫最美的風景！



人生抉擇_價值澄清法

姓名：

[心理測驗：當你陷於人生困境時，你首先會放棄什麼？]

假設你帶著馬、牛、猿、虎、羊，一起去沙哈拉沙漠旅行，但在過程中，資源不斷減少，你必須在每隔十公里，拋棄一隻動物，請問你依序放棄哪些動物呢？

➡

➡

➡

➡

[價值澄清法]

珍視	
選擇	
行動	

請選擇心目中最重要的一個人生價值，並將其繪製成五角形能力值圖：

[影片欣賞：在自己選擇的道路上收穫最美的風景]

在這次觀看的 TED 影片中，你覺得講者選擇環遊世界的在這一年中學到了什麼？

你未來的人生是一個怎樣的模樣呢？

