

編號

附表一：創造意教學、評量及班級經營設計參考格式

## 臺南市國民中小學九十四年度

### 創意教學、評量與班級經營活動設計徵選作品

學校類別：√國中組□國小組

作品類別：√創意教學□創意評量(限國小)□創意班級經營

#### 時空膠囊

1. 適用年級：七年級上學期
2. 教學時間：一節課
3. 活動時間：可以配合上學期節日，如校慶、耶誕節或歲末活動，之後於三年後的畢業典禮回顧。
4. 教案設計者：成功國中黃郁茹
5. 教學資源及教材：
  1. 輕音樂及音樂(冥想用)
  2. 準備信紙(學生數)
  3. 可密封的盒子及校園空間可供隱密存放信件處
6. 融入議題：生涯發展教育3-3-3發展生涯規劃的能力
7. 活動目標：
  1. 透過冥想活動，思考國中生涯發展的可能性
  2. 透過寫給三年後的自己一封信，初步規畫國中生活及對未來展望
  3. 透過畢業典禮的收信活動，回顧國中生涯。
8. 教學流程：
  1. 引起動機(10分鐘)
    1. 教師引言：「大家進入國中後，相信已經適應了學校生活，對於未來三年的國中生活，同學們有沒有什麼期待？」
    2. 學生自由發表
    3. 教師：「大家都對國中三年有所期待，等一下老師會帶領大家靜下來，隨著音樂，跟著老師的指令進行冥想，請同學現在以最輕鬆的姿勢坐著或趴在桌上，然後閉上安靜地聽著我所念到的情況，你們要盡力去想，等到老師叫你們睜開眼睛，老師會讓你們寫下來。」
    4. 開始冥想(輕音樂演奏)：「讓我們先調整呼吸，輕輕的吸一口氣，再慢慢吐氣，現在自己全身放鬆了，沒有了煩惱，從腳慢慢地放鬆，膝蓋放鬆了，腰放鬆了，胸部的起伏很慢，脖子不再僵硬了，放鬆了，五官也都放鬆了。現在時間是國中一年級上學期，這個學期，你做

了什麼活動？有什麼收穫？對自己滿意嗎？

時間來到二年級，你升上國二了，國二的你，是什麼樣子？外表有什麼改變嗎？學習的狀況如何？平常的休閒是什麼呢？有什麼特別的經驗和心得嗎？那會是什麼樣子呢？

接著，你是國三的學生了，你的生活情況是如何呢？面對即將來臨的基本學測，心情是如何呢？旁邊有誰和你在一起呢？面對畢業後，自己有什麼打算了呢？再多看一下國三的自己，外表是如何呢？有什麼話要對他說呢？鼓勵他？稱讚他？現在，請花一些時間說一說吧！

我們準備要回到現在，請你和國三的自己輕輕地道別，然後慢慢睜開眼睛。」

2. 發展活動(25分鐘)

1. 教師念出「小茹的信」，告訴學生等一下也要寫下一封給未來自己的信。

「親愛的未來小茹，妳好：

我是國一的妳，現在的我過得不太好，因為第二次月考退步，惹老師不高興。我目前最大的特色是很會打排球，在我看來，我還有點滿意。我完成這封信的時間是2005年的年底，我為自己許下一些新年新希望，第一，更用功讓成績進步，第二，多運動長高些，第三，排球技術更好。希望以上都能一一實現。而妳就要畢業了，我想像妳比我還要成熟許多，有很多朋友，外表看來健康美麗，也長高了，內在也十分充實，國中三年讓妳學到不少東西。尤其是為了將來，非常努力在準備基本學力測驗。為了讓未來的妳很輕鬆，我也會在現在一直努力的。祝妳心想事成

小茹2005/12/24」

2. 學生進行寫信活動

3. 綜合活動(10分鐘)

1. 老師說明：「我們完成的信件，要放在時空膠囊，等到國三畢業典禮時，讓未來的自己收到信。」
2. 學生完成信件後，依序放進時空膠囊(準備的盒子)。
3. 全班表決盒子的存放地點，必須是不會被偷走或是被破壞(如校長室，老師辦公室)
4. 老師將盒子封存，並帶全班至存放地點存放。
4. 補充活動

等到國三畢業典禮時，安排其中一個節目內容，將時空膠囊打開，發回信件給學生。

備註：1.字體以標楷體為限、上下左右邊界為2cm、內文以12pt，項目以14pt，

標題以16pt。

- 2.創意教學、班級經營作品，每件作品只限1人；.創意評量，每件作品只限3人

- 3.創意教學、班級經營作品以3頁為限；.創意評量作品以10頁為限(含學習單)

又到了一年結束，迎接新年的時刻，相信你/妳對未來有許多想法，以下是小茹同學寫給國中畢業時自己的一封信，準備放進時空膠囊，預計在國中畢業當天打開：

親愛的未來小茹，妳好：

我是國一的妳，現在的我過得不太好，因為第二次月考退步，惹老師不高興。我目前最大的特色是很會打排球，在我看來，我還有點滿意。我完成這封信的時間是2009年的年底，我為自己許下一些新年新希望，第一、更用功讓成績進步，第二、多運動長高些，第三、排球技術更好。希望以上都能一一實現。而妳就要畢業了，我想像妳比我還要成熟許多，有很多朋友，外表看來健康美麗也長高了，內在也十分充實，國中三年讓妳學到不少東西。尤其是為了將來，非常努力在準備基本學力測驗。為了讓未來的妳很輕鬆，我也會在現在一直努力的。

\_\_\_\_祝妳

\_\_\_\_\_心想事成

\_\_\_\_\_小茹2009/12/23

看完這封信，也請你/妳寫一封信，給未來的自己，格式可以依照小茹的寫法，也可以依照你/妳自己的意思寫下，寫完之後，會由老師收齊，一起裝進時空膠囊，埋在校園的一角，直到畢業那天再打開。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---