

同理心體驗四：生活限制

(一) 體驗內容

生活限制教案設計

設計者：楊麗玉

教學主題	同理心	教學單元	生活障礙之體驗	
對象	服務學習帶組教師	教材來源	自編、網路資料	
教學日期	2009/2/12	教學時數	100 分鐘	
教學活動內容				
教學活動流程			時間	
注意事項			時間	
壹、準備活動 一、課前準備 (一) 教師方面 1、教師事先於課前熟悉單元活動內容及流程。 2、準備教材教具：無糖豆漿、果糖、鹽、水、mm 巧克力、紙杯、游泳圈、免洗襪、球。 (二) 學員方面 1、分組並引導進入教室。 二、引起動機 (一) 教師說明：日常生活中，有些人雖然沒有器官或肢體上實際的損傷，卻會因為健康或老化的因素而在食衣住行上造成限制。人與人相處中，若能用同理心相互包容、了解，將可使我們在人際溝通及相處上體會、瞭解對方的立場及難處。			5'	※事先完成分組 ※解釋主題名稱
貳、發展活動 — 體驗『生活限制』 (一) "食"的限制 1、教師說明此活動在體驗限制鹽份、糖份及水分的感受。 2、規則：全組學員依序體驗 3 種不同的飲食限制。			10'	

<p>3、活動進行方式：</p> <p>3-1 糖的限制</p> <p>(1) 先喝 10 cc的無糖豆漿。</p> <p>(2) 加入微量果糖的豆漿。</p> <p>(3) 加入少量的果糖的豆漿。</p> <p>3-2 鹽的限制</p> <p>(1) 先喝 10 cc的無糖豆漿。</p> <p>(2) 加入微量鹽的豆漿。</p> <p>(3) 加入少量鹽的豆漿。</p> <p>3-3 水分的限制</p> <p>用 50 cc的開水吞服一包小的 mm 巧克力(約 10 顆)</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>20'</p>	
<p>(二) "衣"的限制</p> <p>1、將學員分成 2 組</p> <p>2、每小組學員須套入游泳圈後，再穿入襪子</p> <p>3、2 組競賽比較哪組花的時間最少</p> <p>4、活動進行完後，邀請學生分享感覺，並讓學員體會"中廣"或孕婦在生活起居上的辛苦。</p> <p>(三) "行"的限制</p> <p>1、將學員帶至樓梯口</p> <p>2、學員們依序體驗坐在一階的樓梯後，雙手沒有支撐物後再站起。</p> <p>3、活動進行完後，邀請學員分享感覺。</p> <p>教師小結：</p>	<p>15'</p> <p>5'</p>	<p>※先選出報告者</p> <p>※用傳球方式，讓學員輪流發言</p> <p>※請助理協助紀錄</p>

在活動中我們體驗了生活限制者與我們不同的地方，要記得活動時那些因不方便而無力的感覺。

參、綜合活動

一、分享體驗的過程：

- 1、何種體驗對你而言是最困難的？為什麼？
- 2、如果你有這些生活上的限制，你希望別人如何幫助你？
- 3、你的週遭如果出現這些生活限制的人，你會如何幫助他？

二、分享同理心體驗教案設計：

- 1、還有哪些生活限制是本次活動沒有體驗到的？如果是你，會如何設計體驗教案？

三、總結，活動結束