

臺中市葳格高級中學 114 學年度第二學期 餐飲科學習成果說明

學期	114-2	年級	職業科二年級	適用班級	餐二甲	
對應單元	Don't Worry. Be Happy!					
說明	主題名稱	The Danish Way to Happiness: Practicing Hygge and Pyt in Daily Life		活動時間	3 週	
	議題連結	防災教育/品德教育		教學對象	餐二甲	
	對應核心素養	A1 身心素質與自我精進	英 S-U-A1 具備積極探究的態度，主動探索課外相關資訊，擴展學習場域，提升個人英語文知能，運用各種資源，強化自主學習，為終身學習奠定基礎。		教學人數	33
		B2 科技資訊與媒體素養	英 S-U-B2 具備將資訊科技與各類媒體所提供的英語文素材，進行資訊整合的能力，激發省思及批判媒體倫理與社會議題的能力。		設計者	林佳儀
		C1 道德實踐與公民意識	英 S-U-C1 具備運用英語文的積極態度，關心國際議題與自然生態；具人文關懷，主動參與社會活動。			
	對應學群	語文領域-英語文				
搭配課程說明與設計理念	<p>■課程說明: 以課文 Don't Worry. Be Happy! 為核心閱讀文本，介紹丹麥文化中的兩個重要概念：hygge 與 pyt。課文指出，丹麥被認為是世界上最快樂的國家之一，而這與其文化價值觀有密切關係。</p> <p>Hygge 指的是營造溫暖舒適的氛圍並享受生活中的小確幸，例如點蠟燭閱讀、與朋友野餐或共度安靜的時光。</p> <p>Pyt 則是一種面對生活挫折時的心態，代表接受無法改變的事情並放下負面情緒，例如當事情出錯時提醒自己：沒關係，事情就是會發生。</p> <p>透過閱讀、討論與探究任務，將理解不同文化對幸福的看法，並反思如何在自己的生活中實踐正向生活態度。</p>					

■設計理念：課程以文化理解、情緒管理與生活應用為核心，結合語言學習與生活經驗，幫助學生思考幸福與壓力的關係。透過丹麥文化概念 hygge 與 pyt，學生可以理解幸福並非來自完美的人生，而是來自於珍惜生活中的小事與接受不完美。課程設計結合情境討論、文化比較與生活觀察任務，讓學生從文本理解延伸至個人生活經驗。此外，本課程採用探究式學習與任務導向學習，透過觀察生活、訪談他人與記錄經驗，完成一份關於「幸福與壓力管理」的專題成果。不僅能培養英語閱讀與表達能力，也能發展自我反思與情緒調適能力。

學習目標

1. 能理解課文內容，說明 hygge 與 pyt 的文化概念與意義。
2. 能辨識課文中描述幸福與壓力調適的方法，例如享受生活中的小事與放下無法改變的事情。
3. 能運用課文相關詞彙與表達方式（如 frustration、content、atmosphere 等）描述情緒與生活經驗。
4. 能透過討論與探究活動，分析不同文化對「幸福」的理解方式。
5. 能透過觀察與反思，說明自己如何在日常生活中面對壓力並保持正向心態。

學習歷程成果目標

完成一份 My Happiness Project 學習歷程成果簡報。
 成果需包含 6-8 頁簡報內容，並進行 3-5 分鐘分享。

Part 1 Understanding Hygge and Pyt (文化概念理解)

說明 hygge 與 pyt 的概念。

Instruction

1. Explain the meaning of hygge.
2. Explain the meaning of pyt.
3. Give one example of each concept.

Example

- Hygge example: _____
- Pyt example: _____

Part 2 Happiness Around Us (生活中的幸福)

觀察生活中讓人感到幸福的小事。

Instruction

Write three examples of small moments that make people happy.

Examples

- _____
- _____
- _____

You MUST explain why these moments make people happy.

Part 3 Dealing with Frustration (面對挫折)

課文指出，生活中難免會遇到挫折，例如考試失敗或與朋友吵架。

Instruction

Choose two situations that may cause frustration, and explain how people can use pyt to deal with them.

Examples

Situation 1: _____

Solution: _____

Situation 2: _____

Solution: : _____

Part 4 Cultural Comparison (文化比較)

比較丹麥幸福文化與自己的生活文化。

Instruction

Answer the following questions:

1. What makes people happy in Danish culture?
2. What makes people happy in your culture?
3. Are they similar or different?

Students write 100–120 words.

Part 5 My Happiness Plan (個人幸福計畫)

設計一個 Happiness Plan。

Instruction

Write three things you will do to live a happier life.

Examples

- _____
- _____
- _____

Students must explain why these actions help reduce stress.

成果呈現形式

學生需完成：6–8 頁簡報

- 1 Title page
- 2 Hygge concept
- 3 Pyt concept
- 4 Happiness examples
- 5 Frustration solutions
- 6 Cultural comparison
- 7 Happiness plan

最後進行 3–5 分鐘口頭分享。