

110 學年度第 1 學期 中山女子高級中學 一年級 生命教育 科課程計畫表

請依照實際課程調整格式

課程名稱	中文名稱	生命教育		
	英文名稱	Life Education		
授課年段	一年 誠-廉 班		學分數	1 學分
課程屬性	<input checked="" type="checkbox"/> 必修課程 <input type="checkbox"/> 跨領域/科目專題 <input type="checkbox"/> 跨領域/科目統整(不同科) <input type="checkbox"/> 實作(實驗) <input type="checkbox"/> 探索體驗 <input type="checkbox"/> 第二外語 <input type="checkbox"/> 本土語文(閩、客、原住民) <input type="checkbox"/> 全民國防教育 <input type="checkbox"/> 職涯試探(高職) <input type="checkbox"/> 通識性課程 <input type="checkbox"/> 大學預修課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求			
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)			
課綱 核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解		
學習目標	一、學生能學習探索生命的意涵，建立珍愛生命的態度。 二、學生能自我探索，認識個人優勢特質與能力。 三、學生能檢視自我生命價值，學習面對壓力自我調適及照顧。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	課程介紹、相見歡	說明學期開課規劃、上課方式	
	2	我是誰？	認識人及我的概念，對自我的認同進行探索與思考	
	3	人是甚麼？談生命故事與主體性	認識人及我的概念，從生命故事思索生命經驗對個人主體性的影響	
	4	我為何而活？談生命意義	從個人生命故事發掘其中的意義，建構個人生活的意義	
	5	認識正確思考、偏見與謬誤	學習正確的思考方式，認識思考中常見的偏見與謬誤	
	6	正確思考認識謬誤-談情緒壓力	認識生活的情緒及壓力，並學習調適	
	7	發展對思考的實踐-管理時間	了解自我時間管理的方式並學習規劃	
	8	人的主體性-自主學習的策略	學習自我管理及規劃符合自身需求的學習策略	
	9	人與我的關係-探索特質	探索個人的特質及能力，整合自我認識 I	
	10	人與我的關係-探索能力	探索個人的特質及能力，整合自我認識 II	
	11	高中生活適應-幸福的意涵	思索在新生活下的因應與調整，並從中找尋個人獨特的幸福意義 I	
	12	高中生活適應-幸福的意涵	思索在新生活下的因應與調整，並從中找尋個人獨特的幸福意義 II	

	13	道德判斷與行為對錯思考	了解道德實踐的層次，及學習道德的判斷標準及原則
	14	面對生命之旅與生命意義	面對死亡的必然性，理解生活的精彩並鼓勵學生把握當下
	15	生活美學及涵養美感經驗	透過美感經驗的體悟， 思索內在的靈性。
	16	靈性修養與知行合一的生命	從正向心理學角度，理解內在靈性如何被滋養。
	17	愛與靈性	透過慈悲及同理的概念，關照他人與自我的情緒。
	18	總結與回饋	課程總結、整理自我狀態
學習評量	平時成績占 <u>100</u> %，包含 <u>學習單、上課表現</u>		
對應學群	<input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 工程 <input type="checkbox"/> 數理化 <input type="checkbox"/> 醫藥衛生 <input type="checkbox"/> 生命科學 <input type="checkbox"/> 生物資源 <input type="checkbox"/> 地球環境 <input type="checkbox"/> 建築設計 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 社會心理 <input type="checkbox"/> 大眾傳播 <input type="checkbox"/> 外語 <input type="checkbox"/> 文史哲 <input type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> 法政 <input type="checkbox"/> 管理 <input type="checkbox"/> 財經 <input type="checkbox"/> 遊憩運動		
輔助教材或參考書目	生命教育教科書、學習單		
備註	無		