

臺北市靜修中學國中部 113 學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	九 年 級 彈 性 學 習 課 程 (生 命 教 育) - 靈 性 修 養 議 題 探 究	課程 類別	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程				
實施年級	<input type="checkbox"/> 7 年 級 <input type="checkbox"/> 8 年 級 <input checked="" type="checkbox"/> 9 年 級 <input checked="" type="checkbox"/> 上 學 期 <input checked="" type="checkbox"/> 下 學 期	節數	每週 1 節				
設計理念	<p>*背景：在地百年的靜修中學，具有天主教的敬天愛人、天德與人德的精神。秉持校訓「靜心修身」精神，培養出自覺與覺他，懂得慎思明辨地知善、擇善、行善的青少年。</p> <p>*特色：</p> <p>六年一貫的校本課程，從生命教育的七大領域，到現今的五大學習重點，將 1 學分的必選修，加深加廣為 3 年、六年的課程。國七首要以「哲學思考」為基礎，訓練正確思考的內涵與方法，到了國九嘗試旁養學生具有自覺與覺他，讓學生能進行判斷與抉擇，更能探索意義、追求真理，可望美善與嚮往神聖。</p>						
核心素養 具體內涵	<p>生命教育： 生 J14 靈性自覺的培養 生 J17 愛自己與愛他人的能力</p> <p>多元文化教育： 多 J3 提高對弱勢或少數群體文化的覺察與省思</p> <p>品德教育： 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略及其實踐與反思 品 J9 知行合一與自我反省</p>						
學習重點	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top; padding-right: 10px;">學習 表現</td><td>1. 具備思考素養的概念及方法。 2. 在日常生活的行住坐臥中保持靈性自覺，實踐靈性修養。 3. 在練習報告中，練習溝通、同理、善意解讀他人的美德。 4. 學習愛自己的方法及技巧。 5. 能以靈性修養為基礎，進行哲學思考、人學探索、價值思辨及臨終關懷。</td></tr> <tr> <td style="vertical-align: top; padding-right: 10px;">學習 內容</td><td>1. 靈性修養的內涵、途徑。 2. 靈性修養的階段及所需的素養。 3. 慈悲、智慧、愛與靈性修養之間的關係。 4. 人格統整並體認人格統整的重要性。 5. 人格統整的途徑與靈性修養之間的關係。</td></tr> </table>			學習 表現	1. 具備思考素養的概念及方法。 2. 在日常生活的行住坐臥中保持靈性自覺，實踐靈性修養。 3. 在練習報告中，練習溝通、同理、善意解讀他人的美德。 4. 學習愛自己的方法及技巧。 5. 能以靈性修養為基礎，進行哲學思考、人學探索、價值思辨及臨終關懷。	學習 內容	1. 靈性修養的內涵、途徑。 2. 靈性修養的階段及所需的素養。 3. 慈悲、智慧、愛與靈性修養之間的關係。 4. 人格統整並體認人格統整的重要性。 5. 人格統整的途徑與靈性修養之間的關係。
學習 表現	1. 具備思考素養的概念及方法。 2. 在日常生活的行住坐臥中保持靈性自覺，實踐靈性修養。 3. 在練習報告中，練習溝通、同理、善意解讀他人的美德。 4. 學習愛自己的方法及技巧。 5. 能以靈性修養為基礎，進行哲學思考、人學探索、價值思辨及臨終關懷。						
學習 內容	1. 靈性修養的內涵、途徑。 2. 靈性修養的階段及所需的素養。 3. 慈悲、智慧、愛與靈性修養之間的關係。 4. 人格統整並體認人格統整的重要性。 5. 人格統整的途徑與靈性修養之間的關係。						
課程目標	<p>1. 認識人格統整並體認人格統整的重要性。 2. 在日常生活的行住坐臥中保持靈性自覺，實踐靈性修養。 3. 理解人格統整的途徑與靈性修養之間的關係。</p>						
總結性評量- 表現任務	<p>上學期：小組報告+自評表+觀察日記+學習單+課堂表現 下學期：口語評量+學習單+課堂表現+自評表</p>						
學習進度	單元/子題	單元內容與學習活動	形成性評量(檢核點)/期末總結性				

週次/節數			
第1學期	第 1-7 週	做自己的主人	<p>一、課程說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹人格 2. 說明統整的重要性 3. 認識生活中不統整的現象 <p>二、使用影片解說人格統整的途徑與效果</p>
	第 8-15 週	人格統整的重要及方法	<p>一、我有「知行合一」嗎？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以「觀察小日記」來檢視自己在生活中的實際狀況 <p>二、紫手環的力量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 找一件自己想改變的事情 2. 使用自我監督的方法來練習知行合一
	第 16-21 週	點亮心中的光	<p>一、認識什麼是「靈性修養」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 理解何謂『靈性修養』 2. 自我覺察小體驗 3. 自由書寫
第2學期	第 1-7 週	困難中看見曙光	<p>一、典範人物</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分享一位面對生命的挑戰，努力克服困境的典範人物 2. 分享克服困境的條件 3. 對我的幫助或影響
	第 8-14 週	慈悲的力量	<p>一、宗教人物</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明馬斯洛需求理論 2. 分享幾位不同宗教信仰的宗教慈悲人物 3. 這些慈悲的典範人物的共同點
	第 15-18 週	活出最棒的自己	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生總結整學期課程所學到的東西 2. 展現個人的觀察小日記 3. 小組進行生命的對話
議題融入實質內涵	<p>生命教育： 生 J14 靈性自覺的培養。課程融入-做自己的主人(7 節)、人格統整的重要及方法(8 節) 生 J17 愛自己與愛他人的能力。課程融入-點亮心中的光(5 節)、活出最棒的自己(4 節) 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。課程融入 - 困難中看見曙光(7 節)、慈悲的力量(7 節)</p> <p>品德教育： 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。</p>		
評量規劃	<p>上學期：口語評量 10%、學習單 40%、課堂表現 10%、總結性實作評量 40%(小組報告 20%+自評表 20%)</p> <p>下學期：口語評量 10%、學習單 30%、課堂表現 10%、總結性實作評量 50%(自評表 10%+日記 40%)</p>		
教學設施 設備需求	多媒體設備、海報紙、色筆		

教材來源	1.約翰·米勒《生命教育-推動學校的靈性課程》 2.理查·羅爾《踏上生命的第二旅程》 3.威爾·鮑溫《不抱怨的世界》	師資來源	生命教育專任老師
備註			