

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 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： 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	學習表現	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具備思考素養的概念及方法。</li> <li>2. 在日常生活的行住坐臥中保持靈性自覺，實踐靈性修養。</li> <li>3. 在練習報告中，練習溝通、同理、善意解讀他人的美德。</li> <li>4. 學習愛自己的方法及技巧。</li> <li>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。</li> </ol>		
	學習內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 靈性修養的內涵、途徑。</li> <li>2. 靈性修養的階段及所需的素養。</li> <li>3. 慈悲、智慧、愛與靈性修養之間的關係。</li> <li>4. 人格統整並體認人格統整的重要性。</li> <li>5. 人格統整的途徑與靈性修養之間的關係。</li> </ol>		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識人格統整並體認人格統整的重要性。</li> <li>2. 在日常生活的行住坐臥中保持靈性自覺，實踐靈性修養。</li> <li>3. 理解人格統整的途徑與靈性修養之間的關係。</li> </ol>			
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	一、課程說明 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  二、使用影片解說人格統整的途徑與效果	學生條件分析： 普遍對人格的認識不足，因此利用影片幫助學生認識人格、發現統整的重要性！  檢核點： 能完成學習單內容
	第 8-15 週	人格統整的重要及方法	一、我有「知行合一」嗎？ 1. 以「觀察小日記」來檢視自己在生活中的實際狀況  二、紫手環的力量 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	檢核點： 1. 能完成「觀察小日記」 2. 能完成「紫手環的力量」的紀錄表
	第 16-21 週	點亮心中的光	一、認識什麼是「靈性修養」 1. 理解何謂『靈性修養』 2. 自我覺察小體驗 3. 自由書寫	檢核點： 1. 能靜心一分鐘 2. 能完成自由書寫的學習單
第 2 學期	第 1-7 週	困難中看見曙光	一、典範人物 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	檢核點： 1. 能完成學習單內容
	第 8-14 週	慈悲的力量	一、宗教人物 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	檢核點： 1. 能完成學習單內容
	第 15-18 週	活出最棒的自己	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	檢核點： 1. 能完成學習單的內容 2. 能分組進行討論並上台報告討論內容 3. 彙整上下學習的學習單、自評單並完成『觀察小日記』。
議題融入實質內涵	<b>生命教育：</b> 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) <b>品德教育：</b> 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。			
評量規劃	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%) 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%)			
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			