

臺北市私立靜修高級中學國中部 110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 <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(若上下學期均開設者，請均註記)	節數	每週 1 節 (課程對開請說明，例：○○與○○上下學期對開)
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 J14 靈性自覺的培養 生 J15 靈性休養的內涵與途徑 生 J16 慈悲與智慧的重要性 生 J17 愛自己與愛他人的能力 生 J18 人格統整的能力 多 J3 提高對弱勢或少數群體文化的覺察與省思 多 J11 增加實地體驗與行動學習，落實文化實踐力 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"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解靈性修養的內涵、途徑 2. 理解靈性修養的階段及所需的素養 3. 理解慈悲、智慧、愛與靈性修養之間的關係 4. 認識人格統整並體認人格統整的重要性 5. 理解人格統整的途徑與靈性修養之間的關係 		
表現任務 (總結性評量)	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			
學習進度 週次/節數	單元/子題 單元/子題可合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。		單元內容與學習活動	檢核點(形成性評量)
第1學期	第1-7週	做自己的主人	<ol style="list-style-type: none"> 一、課程說明 <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 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	<p>一、 我有「知行合一」嗎？ 以「觀察小日記」來檢視自己在生活中的實際狀況</p> <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 	<p>檢核點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能完成「觀察小日記」 2. 能完成「紫手環的力量」的紀錄表
	第 16-20 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 	<p>檢核點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能靜心一分鐘 2. 能完成自由書寫的學習單
第 2 學期	第 1-5 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 	<p>檢核點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能完成學習單內容

	第 6-15 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 16-18 週	活出最棒的自己	一、 讓學生總結一下整學期課程所學到的東西 二、 展現個人的觀察小日記 三、 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. 彙整下上學習的學習單、自評單並完成『觀察小日記』。
議題融入實質內涵	多元文化：多 J11 增加實地體驗與行動學習，落實文化實踐力。 品德教育：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	多元文化、品德教育		