**我的人生手札 課程設計說明單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目名稱 | 中文名稱 | | | | 我的人生手札 | | |
| 英文名稱 | | | |  | | |
| 師資來源 | ▓校內單科 校內跨科協同 跨校協同 外聘(大學) 外聘(其他) | | | | | | |
| 科目屬性 | 課程類別 | | | | 校訂必修 ▓校訂選修 | | |
| 屬性 | | | | ▓一般科目 | | |
| 領域名稱 | | | | 不分領域 語文領域 數學領域 社會領域 自然科學領域 藝術領域 ▓綜合活動領域 科技領域 健康與體育領域 全民國防教育 | | |
| 課程屬性 | | | | 跨領域/科目專題 實作及探索體驗 職業試探 | | |
| 開課方式 | ▓原班級 跨班 跨學程 跨年級 跨校 | | | | | | |
| 科目來源 | ▓普通型高級中等學校課程綱要  技術型高級中等學校群科課程綱要  學群科中心學校公告-校訂參考科目  學校自行規劃科目  其他 | | | | | | |
| 課綱  核心素養 | A自主行動 | | ▓A1.身心素質與自我精進 ▓A2.系統思考與問題解決 ▓A3.規劃執行與創新應變 | | | | |
| B溝通互動 | | ▓B1.符號運用與溝通表達 ▓B2.科技資訊與媒體素養 ▓B3.藝術涵養與美感素養 | | | | |
| C社會參與 | | ▓C1.道德實踐與公民意識 ▓C2.人際關係與團隊合作 ▓C3.多元文化與國際理解 | | | | |
| 學生圖像 | 應變力、關懷力、協作力、國際力、學習力 | | | | | | |
| 適用學程 | | 自然、社會、商服學程 | | | | 開課  年級/學期 | 第一學年  第二學期 |
| 學分數 | | 1/2 | | | | | |
| 建議先修  科目 | ▓無  有 | | | | | | |
| 科目名稱 | | | (30字內) | | | |
| 教學目標 | 《哲學思考》  1.覺察自我的思考模式，認識及練習運用高層次思考並實踐於生活中。  2.瞭解偏見及謬誤對自我思考的影響，建立有層次的正確及正向思維。  3.對思考的本質抱以好奇，透過學習，具備思考素養，辨識自我價值。  《人學探索》  1.透過學習與探索，從身、心、靈整合的角度出發，建構人性價值觀。  2.由多元觀點模式，看待自身與他人關係，體察生命價值，增進覺察。  3.以跨領域人學探索素養，描繪全人圖像，挖掘自我定位，圓滿人生。  《終極關懷》  1.珍視自我生命選擇，覺察各項人生議題，積極面對回應人生課題。  2.學習以智慧、慈悲及關懷體察生命，悅納生命限制，拓展生命價值。  3.以利己利他之精神，實踐人生意義，活出精彩人生，和諧共榮。 | | | | | | |

**我的人生手札 課程設計說明單**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教學目標 | 《價值思辨》  1.充分思考與省思生命中應有作為，以進行道德判斷層次、面相及原則。  2.藉由思辨，分析公共事務議題的迷思，落實素養態度，採取因應行動。  3.欣賞與理解生活中「美」的意涵，擁抱過去，活在當下，展望未來。  《靈性修養與人格統整》  1.聆聽自我生命招喚，突破生命限制，堅定信念，利己利人，自我統整。  2.實踐知行合一，發展途徑，逐漸達到靈性修養，邁向人格統整之目標。  3.具有不斷修練的生命素養，淬鍊靈性，帶著愛與慈悲，發覺自我意義。 | | |
| 教學內容 | | | |
| 主要單元 | 內容細項 | 分配節數 | 備註 |
| 課程說明 | 思考並分享對這門課程的期待與動機，討論並共同約定課程規範，介紹課程計畫、上課方式與評量說明，分組建立團隊 | 1 |  |
| 哲學思考  幸福快樂的另類結局 | 引導學生以突破框架思考，將過去既定的基模改變，藉由故事發展不同於主流故事的思考模式。 | 視課程  調整 |  |
| 哲學思考  我是處女座 | 藉由故事省思自我對「刻板印象」覺察力，進而能夠在人我關係上，改變非理性的思考與標籤化。 | 視課程  調整 |  |
| 哲學思考  肩上的天使和惡魔 | 在兩極化的認知與想法之中，練習找到不同以往的解決方式，並深入的探討自我價值觀對選擇與行動上的影響。 | 視課程  調整 |  |
| 哲學思考  登上月球的鞋印 | 融入後現代的哲學思考精神，並探討性別平等的意涵，擺脫以往傳統生理男性具有權力和強大的意象，進而思考不同的多元觀點。 | 視課程  調整 |  |
| 人學探索  6點12分的鬧鐘 | 理解自己在生命歷程不同階段的感受與改變，藉此促進自我對話與覺察。 | 視課程  調整 |  |
| 人學探索  關於我的成份分析 | 觀察內在自我的特質，並試著用第三人稱的觀點來調整自己的，進而對自己有更深一層的認識與理解。 | 視課程  調整 |  |
| 人學探索  總是不聽話的腳ㄚ | 藉由圖像式的繪圖，具象化自己的正向資源，用投射式的填答來認識自我目前的目標與渴望。 | 視課程  調整 |  |
| 人學探索  致‧親愛的被被 | 探討「過渡性客體」在生命歷程中扮演的角色和功能，透過同學之間的分享互動及師長的回饋獲得正向的經驗。 | 視課程  調整 |  |
| 終極關懷  打勾勾 | 形塑自我的目標和動力，珍視自我的選擇，清晰自我的價值觀。 | 視課程  調整 |  |
| 終極關懷  再見．卻再也不見 | 真誠自然的接納生命的限制，勇敢的表達愛，體會生命的意義，活出自我生命價值。 | 視課程  調整 |  |
| 終極關懷  Free Hugs | 以利己利人的方式，在人我關係的經驗裡面，體驗溫暖正向的互動美好，並獲得滋養。 | 視課程  調整 |  |
| 終極關懷  向日葵園 | 細心的感受和體會生命力的展現，進入自然世界的美，活在當下，享受幸福的點滴。 | 視課程  調整 |  |
| 價值思辨  好朋友獨享 | 透過案例討論來省思自我的道德價值觀點，並深度思考選擇與判斷時的衡量標準，進而提升層次。 | 視課程  調整 |  |
| 價值思辨  秩序服務隊 | 探索社會正義與公共事務的價值觀，進而提出與社會共同進步的想法與反思。 | 視課程  調整 |  |
| 價值思辨  有點兒不一樣 | 顛覆與過去不同以往的生活模式，轉變慣性，用心體察不同以往的改變，對自我進行整理。 | 視課程  調整 |  |
| 靈性修養  潮境之旅 | 感受當下與自然的互動，提升自我的靈性覺知能力，並試著具象化的呈現。 | 視課程  調整 |  |
| 靈性修養  「總是」的啟示 | 體察自己僵化不變的模式，透過互動和討論，藉此發展調整的策略和方向。 | 視課程  調整 |  |
| 靈性修養  謝謝你/妳\_\_\_\_\_\_(請簽名) | 以愛與慈悲練習感謝自己，欣賞自己的優點，不斷淬煉自己的生命意義，悅納完形。 | 視課程  調整 |  |
| 課程總結 | 課程期末總回顧、匯出學習歷程檔案 | 1 |  |
| 合計 |  | 2+()節 |  |
| 學習評量 | 出席、上課表現、團體討論、小組報告 | | |
| 教學資源 | 多媒體設備、生涯規劃教室。 | | |
| 教學注意事項 | 本課程著重自我探索與內省，經常需要與修課同學共同討論、分享，適合有意願適度自我開放的學生，進行生命經驗的探索、成長及統整。  上課無法配合練習及討論，或缺繳回家作業者，將無法取得學分。 | | |
| 對應學群 | 資訊 工程 數理化 醫藥衛生 ▓生命科學 農林漁牧  ▓地球環境建築設計 ▓藝術 ▓社會心理 ▓大眾傳播 ▓外語  ▓文史哲 ▓教育 ▓法政 管理 財經 ▓體育休閒 | | |

備註：1.每一欄位均請填寫完整。

2.若同群多學程開設同一科目，可共用一表敘寫，並以學程為單位排序。