

一、課程類別：(請勾選並於所勾選類別後填寫課程名稱)

1.  統整性主題/專題/議題探究課程：生聲相惜 (生命教育)    2.  社團活動與技藝課程：\_\_\_\_\_   
 3.  特殊需求領域課程：\_\_\_\_\_    4.  其他類課程：\_\_\_\_\_

二、學習節數：每週( 1 )節，實施(21 )週，共(21 )節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input checked="" 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 <input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" 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	1.透過影片賞析學習解讀轉換與表達 2.透過小組討論學習回饋與反思 3.透過團體活動體驗合作學習的重要，並願意配合、善用以增進學習成效 4.透過表達訓練體認如何正確清晰傳遞自己的想法，有助於人際關係的經營 5.能利用閱讀策略進行文本的閱讀與文獻回顧。 6.能練習用文字、語言、動作表達自我的想法。 7.能參與分組合作。 8.能聆聽他人的表述並給予理解的摘述、回饋與支持

四、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	<b>活動(一)：人生的價值</b> 1. 請同學針對活動中提供之圖卡項目做深入思考，並根據自己的想法排出個人的「 <b>人生價值排行榜</b> 」。 2. 各自尋找排序相同的同學並分享 3. 鼓勵發表對「人生價值排行榜」的看法 4. 瞭解 <b>健康重於一切</b> ，應該有效累積健康資本。 5. 提醒學生全方位的健康不僅是身體健康，更包含了心理、社會共三大層面。	2	表達訓練	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	<b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
第二週								
第三週	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	<b>活動(二)：我的健康資本</b> 1. 探究影響健康的各項重要因素，並理解健康的狀態是連續且變動，盤點自己擁有與缺乏之健康資本。 2. 「 <b>健康作戰計畫書</b> 」：運用自我監督技能，擬定健康行動計畫以獲取目前較缺乏之健康資本，持	1	表達訓練	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度		

	相關疾病。		續增強促進健康的行動，並能反省修正以提升或維持個人的健康品質。					
第四週			3. 分享、發表「健康作戰計畫書」。	1				
第五週	Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	<b>活動(三)：人生鬥陣走</b> 1. 藉由網路短片【小罐子看人生】引導學生思考人生價值的意義，學習以正面積極的態度來面對生涯規劃，從中思考真正值得追求的人生目標。 2. 填寫學習單。	1	影片賞析 表達訓練	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力		
第六週	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	3. 續寫學習單。 4. 組內分享學習單。 5. 小組推薦或自願分享學習單。 6. 播放網路短片【人生 - 自己決定】，歸納重點，人生要有目標，生命的價值不在於活得久，而是要活得有意義。	2	小組討論 表達訓練 影片賞析			
第七週								
第八週	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型	<b>活動(四)：另類自我介紹</b> 1. 播放影片【我真的很特別】 2. 填寫「了解自己」學習單，引導學生建立自我認同的觀點： Q1. 最欣賞自己的優點 Q2. 最需要改善的缺點	1	影片賞析 表達訓練	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

		態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Q3. 值得學習的對象 Q4. 一句話讓對方想進一步認識你				涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第九週			3. 播放影片【全球最醜女人勇敢面對生命】+ PPT 4. 續寫學習單。	1	影片賞析 表達訓練	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度		
第十週			5. 進行另類自我介紹活動，重新認識彼此。	1	團體活動 表達訓練	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力		
第十一週			6. 播放影片【人生從來不是公平的 每個人都獨一無二~吳沁婕 TED】+ PPT 7. 小組輪流分享每個人自己最得意難忘的事。	1	影片賞析 小組討論	1. 觀察記錄 3. 參與態度 4. 合作能力		
第十二週			8. 依據組員分享的故事選出一個當腳本，討論如何以靜態的畫面呈現，讓其他組別猜一猜，最接近答案者得分。	1	團體活動 表達訓練	1. 觀察記錄 3. 參與態度 4. 合作能力		
第十三週			9. 小組分享各組員 <u>心目中未來的自己</u> 10. 推派代表上台走秀 11. 票選最佳代言人	1	小組討論 團體活動 表達訓練	1. 觀察記錄 3. 參與態度 4. 合作能力		

第十四週	<p>Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。</p> <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p>	<p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p>	<p><b>活動(五)：傾聽心的聲音</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在一張 A5 紙上列出現階段生活上覺得感到最困擾的事。</li> <li>2. 將紙折成紙飛機，依指示射飛，隨意撿拾一個觀看完後折回原樣再次射飛，重複進行 2~3 回。</li> <li>3. 鼓勵發表是否看到也有相同的困擾、感受如何。</li> </ol>	1	團體活動 表達訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察記錄</li> <li>2. 學習單</li> <li>3. 參與態度</li> </ol>		
第十五週			<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 發下「壓力檢測站」學習單，表中列出在壓力狀態下常出現的各項反應，藉此評估目前所承受的壓力程度。</li> <li>5. 藉由檢測結果找出生活中主要的壓力來源。</li> <li>6. 請每人拿出一個氣球吹氣，想著自己就像氣球一樣，隨著壓力進入而被愈吹愈大，如果沒有適時適度地抒解壓力，就會像氣球脹破一樣，無法承受……</li> <li>7. 倆倆分享彼此的想法，試著提出自己抒解壓力的妙方。</li> <li>8. 安排適當情境，播放著輕音樂或柔和樂音，配合著放鬆詞，帶領學生做些簡單的放鬆運動，如深呼吸、肌肉放鬆術、冥想……</li> <li>9. 鼓勵分享經歷這個過程中所得</li> </ol>	1	表達訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察記錄</li> <li>2. 學習單</li> <li>3. 參與態度</li> </ol>		

			到的感覺。					
第十六週			<p>10. 播放影片【我們在憂鬱症裡掙扎】+時事新聞+ PPT【紅蘿蔔、雞蛋、咖啡豆的人生】引導學生思考，同樣是遇到逆境，產生的反應不同，得到的結果也就大大不同。</p> <p>11. 進行腦筋急轉彎活動，練習用多元角度培養解析、判斷的能力，並學習以正向積極的態度面對困難。</p>	1	影片賞析 團體活動 表達訓練	<p>1. 觀察記錄</p> <p>3. 參與態度</p> <p>4. 合作能力</p>		
第十七週	<p>Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。</p> <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p>	<p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p>	<p>活動(六)：嗨嗨人生</p> <p>1. 藉由 PPT【醫院裡的兩個人】+影片【狗狗心事】引導學生思考生命的意義，學習以達觀的態度來面對生命中的無常，接受死亡，從中思考真正值得追求的目標。</p> <p>2. 填寫「生死面面觀」學習單。</p>	1	影片賞析 表達訓練	<p>1. 觀察記錄</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 參與態度</p>		
第十八週			<p>3. 藉由文本、PPT 分享小故事《來不及的愛》《全部免費》，引導學生思考「愛要即</p>	1	表達訓練	<p>1. 觀察記錄</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 參與態度</p>		

			<p>時”，尤其是陪在身邊的至親。</p> <p>4. 續寫學習單。</p>				
第十九週			<p>5. 倆倆分享學習單。</p> <p>6. 播放【我要抱著你】，從歌詞中更能體會到生命的意義。</p>	1	表達訓練	<p>1. 觀察記錄</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 參與態度</p>	
第二十週			<p>7. 播放影片【我們的生命我們的選擇】+ PPT</p> <p>8. 聊聊關於安寧療護和預立醫療的相關資訊</p>	1	影片賞析 表達訓練	<p>1. 觀察記錄</p> <p>3. 參與態度</p>	
第二十一週			<p>9. 小組分享交流自己對於安寧療護和預立醫療的想法</p>	1	小組討論 表達訓練	<p>1. 觀察記錄</p> <p>3. 參與態度</p> <p>4. 合作能力</p>	