

新北市 金山 高級中學 113 學年度 七 年級第 一 學期 校訂課程計畫 設計者：鍾育倫 老師

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、課程精進：(本學期新創課程免填)

上一學期課程審閱意見	本學期課程精進內容	新增精進內容
無	無	無

三、學習節數：每週(1)節，實施(22)週，共(22)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
■ A1身心素質與自我精進 ■ A2系統思考與解決問題 ■ A3規劃執行與創新應變	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。

☒ 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 ☐ 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	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。
---	---

五、課程架構：(本部分務必填寫，不可刪除。若有跨年段延續課程，請務必一起呈現。)

活動名稱	主題內容	教學策略	融入議題
活動(一)： 人生的價值	人生的價值	表達訓練	【人權教育】
活動(二)： 人生鬥陣走	人生目標	影片賞析 表達訓練	【生涯規畫教育】
活動(三)： 我的健康資本	促進健康	表達訓練	【性別平等教育】
活動(四)： 另類自我介紹	我真的很特別	影片賞析 表達訓練 團體活動	【生涯規畫教育】
活動(五)： 嗨嗨人生	愛要即時	影片賞析 表達訓練 團體活動 閱讀理解	【生命教育】
活動(六)： 傾聽心的聲音	翻轉逆境	影片賞析 表達訓練 團體活動 閱讀理解 做中學	【生命教育】

六、課程融入議題情形：

1. 是否融入安全教育(交通安全)：☐是(第____週) ☒否

2. 是否融入戶外教育：☐是(第____週) ☒否

3. 是否融入生命教育議題：☒是(第__14~22__週) ☐否

4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：☒性別平等、☒人權、☐環境、☐海洋、☐品德、☐法治、☐科技、☐資訊、☐能源、☐防災、

☐家庭教育、☒生涯規劃、☐多元文化、☐閱讀素養、☐國際教育、☐原住民族教育

七、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。	活動(一)：人生的價值 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「人生價值排行榜」。 2. 各自尋找排序相同的同學並分享	1	聽講 分享表達	2. 學習單 3. 參與態度	【人權教育】 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			3. 鼓勵發表對「人生價值排行	1	分享表達	2. 學習單		

			榜」的看法 4. 瞭解健康重於一切，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。			3. 參與態度		
第三週	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。 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。	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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	活動(二)：人生鬥陣走 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	視聽 分享表達	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。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第四週			3. 續寫學習單。 4. 組內分享上週填寫的學習單。	1	分享表達	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力		
第五週			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	1	視聽 分享表達	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度		

			久，而是要活得有意義。					
第六週	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、口腔保健策略與相關疾病。	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。	活動(三)：我的健康資本 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. 「 健康作戰計畫書 」：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。	1	聽講 分享表達	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
第七週			3. 分享、發表「 健康作戰計畫書 」。	1	分享表達	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度		
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態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	活動(四)：另類自我介紹 1. 播放影片【我真的很特別】 2. 填寫了解自己學習單 Q1. 最欣賞自己的優點 Q2. 最需要改善的缺點 Q3. 值得學習的對象 Q4. 一句話讓對方想進一步認識你	1	視聽 分享表達	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。 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	視聽 分享表達	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 分享表達	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	視聽 分享表達	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	小組討論 分享表達	1. 觀察記錄 3. 參與態度 4. 合作能力		
第十三週			9. 小組分享各組員心目中未來的自己 10. 推派代表上台走秀 11. 票選最佳代言人	1	小組討論 分享表達	1. 觀察記錄 3. 參與態度 4. 合作能力		
第十四週	Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	活動(五)：嗨嗨人生 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	1	視聽 分享表達	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理	

	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	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。 2. 填寫「生死面面觀」學習單。				性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀	
第十五週			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“愛要即時”，尤其是陪在身邊的至親。 4. 續寫學習單。	1	視聽 閱讀 分享表達	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度		
第十六週			5. 倆倆分享上週填寫的學習單。 6. 播放「我要抱著你」，從歌詞中更能體會到生命的意義。	1	視聽 分享表達	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力		
第十七週			7. 播放影片【我們的生命我們的選擇】+ PPT 8. 聊聊關於安寧療護、預立醫療和安樂死的相關資訊。	1	視聽 分享表達	1. 觀察記錄 3. 參與態度		
第十八週			9. 小組分享交流自己對於安寧療護、預立醫療和安樂死的想法。	1	小組討論 分享表達	1. 觀察記錄 3. 參與態度 4. 合作能力		

第十九週	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。 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。	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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	活動(六)：傾聽心的聲音 1. 在一張 A5 紙上列出現階段生活上覺得感到最困擾的事。 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。 3. 鼓勵發表是否看到也有相同的困擾、感受如何。	1	做中學 分享表達	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀	
第二十週			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。 5. 藉由檢測結果找出生活中主要的壓力來源。 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…… 7. 倆倆分享彼此的感受、想法。	1	視聽 閱讀 做中學 分享表達	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度		
第二十一週			8. 各自找同學彼此試著提出自己抒解壓力的妙方。 9. 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、	1	做中學 分享表達	1. 觀察記錄 3. 參與態度		

			冥想…… 10. 請學生分享經歷這個過程中所得到的感覺。					
第二十二週			11. 藉由【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。 12. 進行腦筋急轉彎活動，練習用多元角度解析、判斷的能力。	1	視聽 團體活動 分享表達	1. 觀察記錄 3. 參與態度 4. 合作能力		

八、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____。

☐ 有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			

--	--	--	--	--	--

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。