

# 國立彰化師範大學 105學年度 第1學期

## 課程大綱暨教學計畫表

授課教師： 楊菁

科目名稱： 生命探索發展與實踐

英文譯名： Enlightening and Practicing of Careerlife

學分時數： 2 學分/ 2 小時

必選修別： 必修 選修

全英文授課： 是 否(僅 講授課程設計、教材課堂討論評量作業 部份)

教學意見反應問卷類型：(1)

1. 講述
2. 討論
3. 實習 (教育商管類)
4. 實習 (理工類)
5. 實驗
6. 體能

教學型態：(5)

1. 課堂教學
2. 實習工場
3. 遠距教學 (同步)
4. 遠距教學 (非同步)
5. 課堂教學+小組討論
6. 課堂教學+遠距輔助教學 (同步、非同步)
7. 其他 (如體育、教育實習或實驗課程…等)

<註：課堂教學+小組討論 定義：每學期小組討論的授課時數佔總授課數的三分之一(含)以上>

本課程學習融入議題或具有內容：

服務學習、生命教育

教學目標：

1、生命教育

1-1. 愛自己：釐清生命理念、釐清生與死的本質、抉擇生命的意義與價值、生命關懷、人生意義的追尋

1-2. 愛別人：倫理、人我關係、落實社會關懷與社會責任

1-3. 愛環境：人跟社會、人跟環境

2、生命發展/生涯發展

2-1. 發展自我：探索與發展個人志趣與才幹

2-2. 實踐願景：籌畫與實踐生涯願景

2-3. 領導自我：培養與應用自我管理習慣

3、生命實踐/服務學習

3-1. 尊重差異：了解多元社會與尊重不同文化

3-2. 落實關懷：落實社會關懷與社會責任

3-3. 瞭解服務：瞭解服務學習的基本精神—規劃、執行、反思、慶賀

## 教學大綱：

### 融入式課程

- 1、自己如何看人生
- 2、探詢自己的人生使命
- 3、說出自己的生命故事
- 4、看見生命轉折中的力量
- 5、發掘自己的志趣熱情
- 6、掌控自己的才幹優勢
- 7、掌握學職涯信念
- 8、掌握支持生涯發展的職業路徑
- 9、掌握提升才幹優勢的學習路徑
- 10、創造個人「品」牌
- 11、草擬「照亮校園角落」的服務計畫
- 12、面對生命/生涯/生活中的衝突
- 13、做好自己的時間管理
- 14、檢核「照亮校園角落」的實踐狀況
- 15、看清生命/生涯/生活中的不變與萬變
- 16、承擔自己生命/生涯/生活中的變動
- 17、分享「照亮校園角落」的實踐成果
- 18、在回顧中展望未來夢想

### 必讀經典或名著：

#### ☆ 主要教材：

主要參考教材（必備）：生命抉擇與個人成長（ I never knew I had a choice, Explorations in personal growth.）雙葉書廊

其他參考用書：古籍經典和課外補充教材（如上表所列）

#### ☆ 參考教材：

<註：請遵守智慧財產權相關規定，不得非法影印>

#### ☆ 必修先導課程：

#### ☆ 建議先導課程：

#### 教材上網：

#### 教學方法：

講述
示範
實作學習
影片欣賞
服務學習
體驗教學
※ 教學方法備註： (none)

評量方式：

評量方式項目	百分比
課堂參與	40%
書面報告	30%
專題發表	30%

※ 評量方式備註：  
學習評量細節與分數比重第一次上課時大家討論  
每次上課心得（300字） $18 * 3 = 54$  小組發表（同學互評：10%）10以上 個人實踐成果發表  
10以上 期末統整20% 平時上課貢獻10以上（缺席一次扣總分2分，積極參與者酌予加分）

課程對核心能力的幫助：

核心能力項目	關聯性
none	

# 教學計畫表

任課教師：楊菁

電子郵件信箱：c1luo@cc.ncue.edu.tw

研究室電話：2245 系辦公室電話：1913

開課班級：國一甲

科目名稱：生命探索發展與實踐

學分/時數：2/2

上課時間與日期：(一) 07-08 T301

教學內容與進度：

週次	上課日期	教學單元與進度	學生應預習之章節	作業評量與檢討
1	09/15	課程介紹		
2	09/22	探求生命意義：發現自己（我是誰）		
3	09/29	探求生命意義：人際關係中的我		
4	10/06	探求生命意義：我是大學生？談大學如何學？		
5	10/13	生命藍圖的建構：我的生涯規劃		
6	10/20	生命藍圖的建構：如何培養個人人才幹與優勢、生命的價值（建立個人品牌）		
7	10/27	付出：服務學習的意義與善行實踐規劃		
8	11/03	正念（一）身心安頓的理論與技巧（兼論情緒管理）		
9	11/10	正念（二）動態正念		期中考（Mid-term）
10	11/17	正念（三）靜態正念		
11	11/24	正念（四）生活正念		
12	12/01	正念（五）生活正念的應用		
13	12/08	探求生命智慧—法非法則、因果律		
14	12/15	生命的圓滿—愛與慈悲		
15	12/22	生命美學—環境與心靈		
16	12/29	探求生命智慧—生命故事的分享與領悟		
17	01/05	影響力：善行實踐成果分享與互評		
18	01/12	影響力：善行實踐成果分享與互評		期末考（Final exam）
※ 教學內容備註：(none)				