

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： 歐慧宜

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：(1)

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：

性別平等、品德教育、服務學習、生命教育

教學目標：

(一) 生命探索

1. 愛自己：生命價值的探索、關懷生命、人生意義的追尋
2. 愛別人：人我關係、倫理關係、實現社會關懷與社會責任
3. 愛環境：友善的與社會、環境的互動

(二) 生涯發展

1. 發展自我：探索與發展個人志趣與才幹
2. 實踐願景：籌畫與實踐生涯願景
3. 領導自我：培養良好的習慣與自我管理的技巧

(三) 生命實踐/服務學習

1. 落實關懷：落實社會關懷與社會責任
2. 服務學習：規劃、執行、反思

教學大綱：

1、探索生命

- (1) 認識自我： 成長回憶與自我形象的形成。
- (2) 夢想的追尋： 我的志趣、夢想與熱情。
- (3) 自我價值： 建立自我的價值與信念
- (4) 我的影響力： 我對家庭、社會的影響力
- (5) 生老病死

2、生涯發展

- (1) 發掘自己的志趣與潛力
- (2) 命運與人生（相信命理？相信自我努力？）
- (3) 自我潛能的開發
- (4) 掌握生涯發展的路徑（職業）
- (5) 好習慣的建立： 自我管理、時間管理、生活經營的技巧

3、生命實踐/服務學習

- (1) 學習關心他人
- (2) 學習了解社會與環境的需求
- (3) 服務學習的計劃與執行
- (4) 服務學習回顧與分享

必讀經典或名著：

- (1) 我們為什麼要活著：尋找生命意義的11堂哲學必修課。巴吉尼, 麥田。(Dan Gilbert)
- (2) 與成功有約：高效能人士的七個習慣。柯維 (Stephen Richards Covey), 天下文化。
- (3) 第3選擇：解決人生所有難題的關鍵思維。柯維 (Stephen Richards Covey), (讓好工作找上你), 天下文化。

☆ 主要教材：

- (1) 我們為什麼要活著：尋找生命意義的11堂哲學必修課。巴吉尼, 麥田。(Dan Gilbert)
- (2) 與成功有約：高效能人士的七個習慣。柯維 (Stephen Richards Covey), 天下文化。
- (3) 第3選擇：解決人生所有難題的關鍵思維。柯維 (Stephen Richards Covey), (讓好工作找上你), 天下文化。

☆ 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 |
| 習作 |
| 影片欣賞 |
| 服務學習 |
| ※ 教學方法備註： (none) |

評量方式：

| 評量方式項目 | 百分比 |
|------------------|-----|
| 期中考 | 25% |
| 期末考 | 25% |
| 課堂參與 | 50% |
| ※ 評量方式備註： (none) | |

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：歐慧宜

電子郵件信箱：ou200006@cc.ncue.edu.tw

研究室電話：2711 系辦公室電話：1913

開課班級：美一

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：(四) 01-02 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 | 09/22 | 課程說明與介紹 | | |
| 2 | 09/29 | 認識自我：成長回憶與自我形象的形成。 | | |
| 3 | 10/06 | 夢想的追尋：我的志趣、夢想與熱情。 | | |
| 4 | 10/13 | 自我價值：建立自我的價值與信念 | | |
| 5 | 10/20 | 我的影響力：我對家庭、社會的影響力 | | |
| 6 | 10/27 | 命運與人生（自我努力） | | |
| 7 | 11/03 | 探索生命中的生老病死 | | |
| 8 | 11/10 | 自我探索與了解（一） | | |
| 9 | 11/17 | 自我探索與了解（二） | | 期中發表 |
| 10 | 11/24 | 發掘自己的志趣與未來方向 | | |
| 11 | 12/01 | 掌握生涯發展的路徑（生涯發展與職涯規劃） | | 運動會 |
| 12 | 12/08 | 自我潛能的開發 | | |
| 13 | 12/15 | 勾畫圓夢計畫（好習慣的建立） | | |
| 14 | 12/22 | 學習利他與利己 | | |
| 15 | 12/29 | 學習了解社會與環境的需求 | | |
| 16 | 01/05 | 服務學習的計劃與執行一 | | |
| 17 | 01/12 | 服務學習的計劃與執行二 | | |
| 18 | 01/19 | 服務學習回顧與分享 | | 期末發表 |
| ※ 教學內容備註：(none) | | | | |