

臺北市私立滬江高級中學彈性學習課程介紹

彈性學習時間 充實(增廣) 補強性 課程教學大綱

科目名稱	我愛身心靈(珍正愛你、健康快遞、我要活下去)					
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 內聘 <input type="checkbox"/> 外聘					
適用科別	室設科	廣設科	餐飲科	航電科	幼保科	實用技能
學分數						
開課年級/學期	第 108 學年 第一學期	第 108 學年 第一學期	第 108 學年 第一學期	第 108 學年 第一學期	第 108 學年 第一學期	第 108 學年 第一學期
教學目標	結合輔導室、體育組及教官室的核心專業素養，創造出一門嶄新彈性課程，藉此激發學生的學習力、生活力，以「身心靈」為貫穿主題，引導學生從本身的角度去學習身心相關知識，將精神素質實際運用在身體上，提高身心靈素養。					
教學內容						
主要單元(進度)	內容細項			分配節數	備註	
珍正愛你(家人關係與溝通)	1. 課程簡介與隱私界線 2. 描繪自己的家庭圖 3. 指出自己與家人的溝通型態			1		
珍正愛你(身體界線)	1. 表達自己的身體界線和人我界線 2. 設定自己的身體隱私界線 3. 知道班上同學的身體隱私界線			1		
珍正愛你(隱私)	1. 列出自己的隱私領域 2. 了解隱私和親密程度的關係 3. 依據對隱私的了解採取尊重他人隱私領域的態度			1		
珍正愛你(喜歡和愛)	分享各種喜歡和愛的經驗從影片中學習回應喜歡和愛的情感			1		
珍正愛你(依附風格 1)	透過測驗和連結家庭經驗省思自己的依附風格透過與同學的相處經驗發覺依附風格對自己人際關係的影響			1		
珍正愛你(依附風格 2)	依據自己的依附風格和人際關係找出想要自我成長和突破的方向透過小組分享從小組回饋中知道別人眼中自己的人際風格、特質			1		
健康快遞 (體適能的重要性)	一、健康體適能介紹 二、體適能的分類			1		
(體適能評估一)	一、肌力與耐力 柔軟度			1		
(體適能評估二)	一、心肺功能 二、身體組成 體適能常模評估			1		

(維持良好體態-重量訓練一)	一、重量訓練的意義 學校重量器材介紹	1	
(維持良好體態-重量訓練二)	一、上半身訓練介紹 二、胸肌、背部	1	
(維持良好體態-重量訓練三)	一、手臂肌群、肩膀	1	
我要活下去 (野外活動準備事項-整備要領)	一、裝備整備 二、提升野外求生知能及體能訓練 三、建立危機處理機制與編組	1	
(野外求生常識-我國野外地區特性)	一、臺灣地形特性介紹 二、臺灣地區特殊氣候介紹 三、天氣觀測	1	
(野外求生常識-可食用植物(或生物))	一、野外常見可食植物 二、野外常見有毒植物 三、野外可食蕈類 四、野外有毒蕈類	1	
(野外求生基本知能-求救方式)	一、煙火信號 二、光信號 三、聲音信號 四、其他	1	
(野外求生基本知能-野炊知能)	一、野外生火 二、建灶 三、食物料理方式	1	
(實作練習-求生狀況模擬與實作)	一、野外急哨 二、簡易避難住所	1	
合計		18 節	
多元學習成果展示方式	1. 體能測驗(三千公尺、仰臥起坐、伏地挺身) 2. 以學生平時的學習單、問卷、課堂發表、小組討論和省思報告彙整呈現。		
課程注意事項	1. 勇於嘗試，是最快速的學習途徑。 2. 團隊合作，是未來重要能力指標，在團隊中創出最大效能、展現最大創意。 3. 不要出現課堂以外的干擾物或狀態，包含手機、睡覺、曠課、不參與。		