

# 台中女中 114 學年度「生命教育主題輔導」實施計畫

## 一、主題：情緒調適與心理韌性

## 二、依據：

- (一)友善校園推動校園生命教育相關活動
- (二)台中女中 114 學年度輔導工作計畫重點

## 三、目的：

- (一)探討自我生命意義與價值，促進個人統整並活出自我。
- (二)協助學生建構正向積極之生命態度，期能自我負責進而自我實現。
- (三)生命教育融入各科教學，充實師生相關輔導知能。

## 四、主辦單位：

輔導處

## 五、協辦單位：

教務處、學務處、總務處、會計室

## 六、活動內容：

編號	實施項目	實施時間	實施目的	實施對象	實施說明	負責單位
1	朝會宣導	第十週 11/5(三) 升旗時間	宣導生命教育的意涵及重要性，鼓勵學生覺察自我情緒、自我悅納，建立積極面對生命之態度。	全校師生	本學年度主題為「自我管理」，擬邀請社團同學協助當天的宣導表演，再由輔導老師進行生命教育主題輔導週相關活動的宣導及說明。	輔導處 學務處
2	生命教育主題輔導活動—心情轉運站	第十-十二週 11/5(三)- 11/19(三)	達到 SEL 中自我覺察、自我管理等技能，並展現學生心理韌性。	全校師生	於學務處旁川堂設計布告欄，運用便利貼讓學生書寫近期情緒狀態，並請學生分享調適負向情緒及維持正向情緒之方式。	輔導處 學務處
3	「我理解你的世界正在下雨」輔導講座	11/7(五) 第六、七節	促進學生認識生命的意義，進而尊重生命、熱愛生命、豐富生命的內涵。	全校學生	引導學生了解自殺防治的重要及自殺防治守門人的概念，提升學生自殺防治守門人的輔導功效與知能，促使同儕間相互扶持與宣洩壓力。	輔導處
4	高一、高二學生讀書會	上學期 9/10- 10/3 下學期 3/4-3/27	協助學生探索及了解自己，提升自我價值感，並能以正向觀點與積極態度面對學校生活。	高一、高二 原住民學生	閱讀「看見自己的天才」(高一上)、「我的心中每天開出一朵花」(高一下)、「牧羊少年的奇幻之旅」(高二上)等書籍媒材，並進行分享及討論。	輔導處

5	健康與護理課融入教學	全學年	增進學生對生命教育相關議題的深入省思與瞭解。	高一學生選修	於課程中探討生命教育相關議題： (1)健康與人生規劃 (2)健康體位與自我價值 (3)失落的進行式 (4)不一樣的人生 (5)健康心靈(壓力症候群、精神疾患)	教務處
				高三學生	於課程中探討生命教育相關議題： (1)健康心視界 (2)自我概念與健康心理 (3)自尊與健康心理 (4)情緒與壓力 (5)身心失調與紓壓	
6	輔導專欄	上學期	增進全校師生對生命更深入的省思及體會。	全校師生	於輔導處公佈欄張貼「自我管理」主題相關文章，提供全校師生參閱。	輔導處
7	教師進修參考資料	8/29(五)	增進全校教職員有關生命教育的知識及觀念。	全校教職員	寄發生命教育議題相關文章，供全校教職員參閱。	輔導處
8	親職教育參考資料	第一、二次期中考後	增進本校家長生命教育的觀念與知識，俾能協助子女建立積極正向的生命態度。	學生家長	於輔導處網站親職教育專區提供生命教育議題相關文章，供本校學生家長參閱。	輔導處
9	「校園危險地圖」繪製	全學年	提升校園空間安全，預防校園人身安全事件之發生。	全校師生	由教官室或總務處調查校園危險空間，並依調查結果製成「校園危險地圖」，公布提醒學生注意校園死角，並定期做安全巡視及設施維修。	總務處 學務處
10	生命教育網路資源	全學年	統整生命教育相關資訊及主題輔導成果展示。	全校師生	於輔導處網站生命教育專區提供生命教育好站連結，並公告生命教育主題輔導的活動內容及成果。	輔導處

11	生命教育主題輔導成果展	第十九週 (1/5-1/9)	統整生命教育主題輔導相關活動資訊及成果展示。	全校師生	以公佈欄張貼海報、網頁公告訊息等方式呈現生命教育主題輔導系列活動的相關資訊及活動照片，供全校師生參閱。	輔導處
----	-------------	-------------------	------------------------	------	---	-----

八、本計畫呈校長核可後實施，修正時亦同。