

臺南市立建興國民中學 113 年度第 1 學期七年級彈性學習 情意發展 課程計畫 (□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

學習主題名稱	情意發展	實施年級 (班級組別)	一年級資優班 (分三組)	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	3. ■特殊需求領域課程 資優類:□創造力□領導才能■情意發展□獨立發展							
設計理念	青少年是個體一生之中發展最快速且身心變化最急遽的時期，無論在生理及心理方面皆面臨重大的改變，尤其國中生正值青少年成長的重要階段，如何給予國中學生適切的教育與引導，使其順利發展，一直是教育輔導上備受關切的課題。 七年級資優生的自我概念常處於不統整的階段，自我認同矛盾或是偏頗，引導資優生從認識自己的特質、思考自己的想法與定位，進而能選擇適合自己的學習、生活方式，再拓展到讓周圍的人更了解自己、了解資優，協助資優生建立自我概念、適應環境。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。							
課程目標	1. 展現個人能力的多元性，並學習尊重他人的獨特性，進而悅納自我，促進個人成長。 2. 養成生涯規劃知能並善用資源促進生涯適性發展。 3. 探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力。							
配合融入之領 域或議題	□國語文 □英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 □本土語		■性別平等教育 □人權教育 □環境教育 □海洋教育 □品德教育					
	□數學 □社會 □自然科學 □藝術 ■綜合活動		□生命教育 □法治教育 □科技教育 □資訊教育 □能源教育					
	□健康與體育 □生活課程 □科技 <input checked="" type="checkbox"/> 科技融入參考指引		□安全教育 □防災教育 □閱讀素養 □多元文化教育					
			■生涯規劃教育 □家庭教育 □原住民教育 □戶外教育 □國際教育					
表現任務	瞭解生涯規劃，蒐集相關資訊，有系統的整理個人學習與成長紀錄 瞭解多元的自我概念，並建立合理的自我期待 建立和諧的同儕關係與家庭關係 探索個人學習風格，並調整學習策略							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選 教材 或學習單
第 01 週 8/25-	1	我的生涯多寶閣	特情 2d-IV-1 蒐集生涯發展相關資	特情 B-IV-5 生涯發展相關訊息。	瞭解生涯規劃，並蒐	生涯的定義。	小組討論 口頭發表	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

8/31			訊來源。 涯 J2 具備生涯規劃的知識 與概念		集生涯發展相關資 訊。	小組討論不同階段 的生涯角色與任務。	
第 02 週 9/1-9/7	1	生涯尋寶趣～ 檢測生涯迷思	特情 2d-IV-1 蒐集生涯發展相關資 訊來源。 特情 2d-IV-3 試探並找出適合自己 的生涯發展方向。 涯 J7 學習蒐集與分析工作 /教育環境的資料。	特情 B-IV-5 生涯發展相關訊息。	蒐集生涯發展相關資 訊，並挑戰自我生涯 迷思。	檢視生涯迷思 小組討論迷思不合 理之處並舉例破解	小組討論 自我評量
第 03 週 9/8-9/14	1	特質魔法師～ 多元的我	特情 1b-IV-4 辨識自己的優弱勢能 力。 特情 4c-IV-1 欣賞師長、同儕並虛 心求教。	特情 B-IV-5 生涯發展相關訊息。	藉由同儕回饋瞭解多 元的自我概念。	發現自己及他人的 正向特質。 完成周哈里窗並分 享。	觀察評量 同儕互評 實作評量 口頭發表
第 04 週 9/15- 9/21	1	讓心更靠近～ 實話實說	特情 4c-IV-4 能與同儕合作學習。 性 J1 接納自我與尊重他人 的性傾向、性別特質 與性別認同 涯 J4 了解自己的人格特質 與價值觀。	特情 C-IV-1 情感關 係的發展。	能建立和諧的同儕關 係。	參與實話實說活動。 覺察自我盲點或需 改進之處。	觀察評量 同儕互評
第 05 週 9/22- 9/28	1	生涯檔案的建置	特情 2d-IV-1 蒐集生涯發展相關資 訊來源。 涯 J7 學習蒐集與分析工作 /教育環境的資料。	特情 B-IV-5 生涯發展相關訊息。	能有系統的整理個人 學習與成長紀錄。	生涯檔案製作說明。 製作生涯檔案夾。	實作評量

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 06 週 9/29- 10/05	2	我們不一樣～ 不一樣，也很棒	特情 2d-IV-1 蒐集生涯發展相關資訊來源。 特情 2d-IV-2 仿效角色楷模，探索自己的生涯角色定位。 特情 2d-IV-3 試探並找出適合自己的生涯發展方向。 特情 1b-IV-6 適時調整自我期待水準與目標。 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。	特情 B-IV-5 生涯發展相關訊息。 特情 B-IV-6 多元的職場與典範。 特情 A-IV-6 學習目標與期望設定的影響。	探索理想我與現實我。 建立合理的自我期待。 願意規劃人生藍圖。	參與彩色拼盤及特質競速接力賽活動，覺察自我特色，思考如何發揮所長。	觀察評量 口頭發表 實作評量	
第 07 週 10/06- 10/12		第一次定期考						
第 08 週 10/13- 10/19	1	情緒大觀園	特情 1c-IV-1 經常展現樂觀與希望的正向情緒。 特情 1c-IV-3 倡導並保持正向情緒。	特情 A-IV-1 內在發展不均衡可能伴隨的困擾。 特情 B-IV-2 韌性/復原力/挫折容忍力的檢核策略。	瞭解並覺察自己的情緒。	參與情緒黑白猜活動，分享自己的情緒臉譜。 檢視自己的情緒狀態。	觀察評量 同儕互評 口頭發表	
第 09 週 10/20- 10/26	1	大搜查線～學習 困擾大搜查	特情 1a-IV-1 當產生學習或適應困難的問題時，能主動尋求協助已解決問題。 特情 1b-IV-3 運用各種策略提升學習成就與表現。 特情 2b-IV-1 接受自己或團體的挫敗並省思問題所在。		覺察自己在自我關懷、身心發展、學校生活、人際關係和家庭生活等方面的困擾情形。 能依據自我的行為困擾提出抒解與因應策略。	小組討論資優班課業學習可能會面對的挑戰，並擬定應戰策略。 產出自己專屬的學習新配方。	觀察評量 實作評量 小組討論 口頭發表	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 10 週 10/27- 11/02	1	與眾不同～ 認識資優特質	特情 1a-IV-3 評述自己受完美主義 影響的 程度。 特情 1a-IV-4 調整自己完美主義的 標準以符合現實狀況。	特情 A-IV-2 完美主義的類型、表 現與影響。 特情 A-IV-3 完美主義的應對與 調整。	檢視自我的資優特 質。 知道如何解決與他人 的期待衝突。	檢核自己的資優特 質。 歸納個人情緒與資 優特質的關聯。 思考資優特質對自 己的正負面影響。	觀察評量 實作評量 自我評量
第 11 週 11/03- 11/09	1	開展未來藍圖～ 特質與職業的相 關	特情 1b-IV-4 辨識自己的優弱勢能 力。 特情 2d-IV-2 仿效角色楷模，探索自 己的生涯角色定位。 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。	特情 A-IV-5 成就、成功的定義與 條件。 特情 B-IV-6 多元的職場與典範。	能藉由典範人物思考 自己的生涯定位。	完成名人特質調色 盤學習單，思考相關 職業需具備的特質。 瞭解自我特質與未 來職業抉擇的相關 性。	觀察評量 實作評量 自我評量 小組討論 口頭發表
第 12 週 11/10- 11/16	1	彩繪人生～ 珍愛無限	特情 3a-IV-1 運用合宜方式表達意 見與感受。 特情 4a-IV-3 理解自己對社會與國 家的意義，充分發展個 人潛能。	特情 A-IV-7 在有限生命活出意 義的方法。	體會生命的有限性與 變數。 學習珍惜自己的生 命。	觀看漸凍人生又怎 樣，自己的人生自己 扛影片，並進行討 論。 參與能力便利貼交 換活動，覺察自己或 他人擁有哪些能力 可面對生命困境。並 給予同學回饋。	小組討論 口頭發表 實作評量

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 18 週 12/22- 12/28	1	征服學習王國～ 分享學習密技	特情 1b-IV-4 辨識自己的優弱勢能力。 特情 1b-IV-5 利用優勢能力帶動學習。	特情 A-IV-4 影響成就表現的因素。	思考學習、考試的意義並調整學習策略。	參與跑象限活動，討論並檢視自己目前的學習狀態。 小組閱讀「翻轉成績與人生的學霸養成術」指定章節，並摘要分享。		
第 19 週 12/29- 1/4	1	「家」樂福	特情 3a-IV-3 運用同理心與有效的溝通技巧，增進人際關係。 特情 4b-IV-1 調整自己與家庭成員的互動方式。 特情 4b-IV-2 與家庭成員相互妥協、支持與合作。	特情 C-IV-1 情感關係的發展。 特情 C-IV-2 同理心的內涵與實踐方法：對他人情緒的感同身受、支持與分享交流。 特情 D-IV-2 家庭衝突的解決途徑。	認識親情的獨特性及對個人發展的意義。瞭解不同的家庭類型及建立和諧家庭關係的方法。	欣賞「媽媽，晚餐吃甚麼？」預告片，分享自己與家人的互動模式。 參加「送禮小天使」活動，理解同理心的重要。 觀看小丸子卡通，練習拆解小丸子姐姐的冰山。 小組分享常出現的家庭衝突，並討論化解策略。	觀察評量 實作評量 小組討論 口頭發表	自編教材
第 20 週 1/5-1/11	2	我的心航線之旅 ～雙贏的家人溝通技巧						
第 21 週 1/12- 1/18		我的心航線之旅 ～雙贏的家人溝通技巧 第三次定期考						
第 22 週 1/19- 1/25	0	(1/20 休業式)						

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

臺南市立建興國民中學 113 學年度第 2 學期七年級彈性學習 情意發展 課程計畫 (普通班/ 藝才班/ 體育班/ 特教班)

學習主題名稱	情意發展	實施年級 (班級組別)	一年級資優班 (分三組)	教學節數	本學期共(20)節
彈性學習課程 四類規範	3. 特殊需求領域課程 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input checked="" type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展				
設計理念	<p>青少年是個體一生之中發展最快速且身心變化最急遽的時期，無論在生理及心理方面皆面臨重大的改變，尤其國中生正值青少年成長的重要階段，如何給予國中學生適切的教育與引導，使其順利發展，一直是教育輔導上備受關切的課題。</p> <p>七年級資優生的自我概念常處於不統整的階段，自我認同矛盾或是偏頗，引導資優生從認識自己的特質、思考自己的想法與定位，進而能選擇適合自己的學習、生活方式，再拓展到讓周圍的人更了解自己、了解資優，協助資優生建立自我概念、適應環境。</p>				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
課程目標	1. 展現個人能力的多元性，並學習尊重他人的獨特性，進而悅納自我，促進個人成長。 2. 養成生涯規劃知能並善用資源促進生涯適性發展。 3. 探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力。				
配合融入之領 域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
表現任務	瞭解生涯規劃，蒐集相關資訊，有系統的整理個人學習與成長紀錄 探索自我，並建立合宜的生涯目標 建立和諧的同儕關係與家庭關係 探索個人學習風格，調整學習策略，並學習調適壓力 練習情緒覺察及正向思考				
課程架構脈絡					

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選 教材 或學習單	
第 01 週 2/02-2/08	3	探索生命中的未知~生涯幻遊	特情 2d-IV-1 蒐集生涯發展相關資訊來源。 特情 2d-IV-3 試探並找出適合自己的生涯發展方向。 特情 2d-IV-5 依優勢能力與興趣傾向調整自我生涯發展目標。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	特情 B-IV-5 生涯發展相關訊息。 特情 B-IV-6 多元的職場與典範。 特情 B-IV-7 生涯試探的途徑。 特情 A-IV-5 成就、成功的定義與條件。	能思考設定目標的重要性。	透過妙語說書人牌卡分享自己對國中生活的期許。 透過生涯幻遊想像十五年後的時空背景與自己的工作，並進行分享。	觀察評量 實作評量 口頭發表	自編教材	
第 02 週 2/09-2/15		化妝的祝福~生命歷程圖				透過生涯曲線圖省思人生各個面向的起伏。			參與搭建抗壓大樓活動，並進行討論。 繪製生命曲線並進行分享。
第 03 週 2/16-2/22		生命大事紀~心靈拼貼				整理及回顧重要事件對自己的影響並發展出合宜的生涯目標。			彙整重要事件的照片剪影並分享。 挑出理想中自己的人物圖片與背景，完成心靈拼貼，並分享。
第 04 週 2/23-3/01	2	挑戰 你的多元智能	特情 1b-IV-4 辨識自己的優弱勢能力。 特情 1b-IV-5 利用優勢能力帶動學習。 特情 2d-IV-5 依優勢能力與興趣傾向調整自我生涯發展目標。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	特情 A-IV-4 影響成就表現的因素。 特情 A-IV-6 學習目標與期望設定的影響。	認識多元智能的內涵，並探索自我，瞭解自己擅長的能力。 覺察並發展自己的優勢智慧。	參與快問快答活動，瞭解各行業所強調的優勢能力。 認識多元智能的內涵。 填寫多元智慧檢核表，檢視自己的優勢能力。	實作評量 自我評量 小組討論 口頭發表		
第 05 週 3/02-3/08		多元智能 學習策略				參與夾夾樂活動，小組討論致勝絕招。 觀看學霸們的秘密影片，並進行討論效果最佳的學習方式。 省思自己的學習策略是否需調整。			

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 06 週 3/09-3/15	3	用盡心機～ 創意思考	特情 3c-IV-2 綜合運用多種能力與形式，在生活中展現美感。 特情 3c-IV-3 以創意的方式解決問題。	特情 C-IV-6 發揮創造力面對與解決生活問題。 特情 C-IV-7 綜合運用多種能力與形式，在生活中展現美感。	瞭解創意的意義。 發揮創意解決生活問題。	參與圖形接龍活動並分享。 瞭解創造力的特性。 編擬新聞，以資優同儕的特質進行人物報導。 自製代表個人特質的名片。	觀察評量 實作評量 同儕互評 口頭發表	
第 07 週 3/16-3/22		第一次定期考						
第 08 週 3/23-3/29		創造點子秀						
第 09 週 3/30-4/05	1	我是小情勝～ 情緒管理	特情 1c-IV-1 經常展現樂觀與希望的正向情緒。 特情 1c-IV-3 倡導並保持正向情緒。	特情 A-IV-1 內在發展不均衡可能伴隨的困擾。 特情 B-IV-2 韌性/復原力/挫折容忍力的檢核策略。	瞭解並覺察自己的情緒。 能洞悉信念對情緒的影響。 能運用正向思考改變情緒。	參與情緒可樂活動，並進行討論與分享。 瞭解情緒管理三 W。 分享生氣後後悔的經驗，並討論情緒需調節的關鍵時刻與技巧。	觀察評量 實作評量 口頭發表	
第 10 週 4/06-4/12	2	學習適應量表 施測	特情 1a-IV-1 當產生學習或適應困難的問題時，能主動尋求協助已解決問題。 特情 2a-IV-1 主動探索、執行各種壓力調適的策略。	特情 B-IV-1 壓力自我調適的檢核策略。 特情 B-IV-5 生涯發展相關訊息。 特情 B-IV-7 生涯試探的途徑。	探索個人學習困擾源及提出因應策略。 能調適學習壓力。	完成學習適應量表測驗。	觀察評量 自我評量 小組討論 口頭發表	自編教材
第 11 週 4/13-4/19		學習適應量表 解釋(暫訂)	瞭解學習適應量表測驗結果的意義。 覺察個人的學習困擾、小組討論因應策略。					

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 12 週 4/20-4/26		4/21~4/24 全國中等學校運動會停課					
第 13 週 4/27-5/03	2	面具後的真相～ 資優的煩惱	特情 1a-IV-2 認識自身限制對學習與生活的影響與程度。 特情 1a-IV-4 調整自己完美主義的標準以符合現實狀況。 特情 2b-IV-3 以冷靜積極的態度處理問題。	特情 A-IV-2 完美主義的類型、表現與影響。 特情 B-IV-2 韌性/復原力/挫折容忍力的檢核策略。	思考資優身份或特質是否造成困擾及因應策略。	小組討論資優生代表字，常見的資優迷思。觀看失敗博物館展品，討論如何尊重失敗。觀看新聞，並分享自己的煩惱。完成情緒爆裂畫。摧毀爆裂畫，重組、再建並賦予其新的意義。	觀察評量 實作評量 小組討論 口頭發表
第 14 週 5/04-5/10		轉念～綻放美麗 花朵					
第 15 週 5/11-5/17	2	第二次定期考	特情 3a-IV-1 運用合宜方式表達意見與感受。 特情 3a-IV-3 運用同理心與有效的溝通技巧，增進人際關係。 特情 3c-IV-3 以創意的方式解決問題。	特情 C-IV-2 同理心的內涵與實踐方法：對他人情緒的感同身受、支持與分享交流。 特情 C-IV-6 發揮創造力面對與解決生活問題。	瞭解自己的身體界線。尊重身體自主權。欣賞並尊重多元性別。	觀看 Smart dress shows how women are groped over a HUNDRED times in club 影片，並進行討論。瞭解身體界線與心理界線的定義。演出狀況劇並討論捍衛身體自主權的策略。	觀察評量 實作評量 小組討論 口頭發表
第 16 週 5/18-5/24		刻在我心底 的秘密～ 守護身體界線	性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權				

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。					
第 17 週 5/25-5/31	2	時間管理不 「N」G	特情 1b-IV-3 運用各種策略提升學習成就與表現。	特情 A-IV-4 影響成就表現的因素。	瞭解時間特性及 N 字法則。 檢核自己的時間運用狀況，並學會更有效的時間規劃技巧。	參與時間破表活動，並進行討論。 觀看如何有效的掌握與規劃時間影片，並回答問題。 瞭解時間管理 N 自法則，並討論明智的時間配置方式。 參與撕紙人生活動，瞭解時間的有限性。 檢核自己的時間運用情況，並思考如何調整。	觀察評量 實作評量 自我評量 態度評定	自編教材
第 18 週 6/01-6/07		時間管理我最行						
第 19 週 6/08-6/14	1	家族職業放大鏡	特情 2d-IV-1 蒐集生涯發展相關資訊來源。 特情 2d-IV-2 仿效角色楷模，探索自己的生涯角色定位。 特情 2d-IV-3 試探並找出適合自己的生涯發展方向。 特情 3b-IV-1 分析科技與媒體對個人與環境的影響。	特情 B-IV-5 生涯發展相關訊息。 特情 B-IV-6 多元的職場與典範。 特情 C-IV-4 資訊運用的辨識、評估與搜尋規劃。	認識職業的特性。 能從家族職業工作省思自己理想的工作。並思考如何取得家人支持。	瞭解職業的特性。 參與職業猜謎樂活動。 完成暗房人物誌學習單，並進行討論與分享。	觀察評量 實作評量 小組討論 口頭發表	
第 20 週 6/15-6/21		職業情操～ 擦亮自己的招牌						
					瞭解職業情操，及企業應盡的社會責任。	觀看「生命美學紀錄片～走出白色巨塔、走入生活」、「工作中的不喜歡」影片，進行討論與省思。 欣賞擦亮路牌的人繪本，並進行討論。		

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 21 週 6/22-6/28	1	生涯資訊探索 (第三次定期考)	特情 2d-IV-1 蒐集 生涯發展相關資 訊來源。	特情 B-IV-5 生涯發展相關訊 息。	能有系統的整理個人學 習與成長紀錄。	回顧整學期課程，分享 自己的收穫並彙整生 涯輔導紀錄手冊。	觀察評量 實作評量	
第 22 週 6/29-7/05	0	國中學生生涯輔 導紀錄手冊 (6/30 休業式)						

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。