

臺南市立建興國民中學 113 學年度第 1 學期九年級彈性學習 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)	三年級資優班 (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: <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>國三學生此時的發展危機為認同與認同混淆，青少年必須決定自己的自我意識，或者經歷角色的混淆。透過升學壓力的調適、及適當運用同儕團體相互正向砥礪的方式，藉此改善青少年極端動盪的心理狀態，進而達到自我的統合和成長。</p>						
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-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. 瞭解個人特質、興趣與工作環境並養成生涯規劃知能。 2. 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力。 3. 覺察個人的壓力狀態並適當運用調適策略來面對壓力、處理情緒。						
配合融入之領 域或議題	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <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 </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <input 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 </td> </tr> </table>					<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 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
<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 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	生涯探索，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 探索、執行各種壓力調適策略 瞭解時間管理技巧 客觀分析個人的生涯抉擇						
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 8/25-8/31	1	開箱我的生涯角色~生涯彩虹圖	特情 2d-IV-1 蒐集生涯發展相關資訊來源。 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 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	特情 B-IV-3 引發動機的條件(心理需求、自我效能、目標價值等)。 特情 B-IV-5 生涯發展相關訊息。	探究生活角色的任務，並覺察各角色的內涵。 分析個人對生活角色的看重與投入程度。 訂定國三的自我期許及目標。	各組蒐尋有關「生活角色」的國內外新聞，並分享。 認識生涯彩虹圖的概念，並完成學習單的填寫。 省思個人最想改善、精進的生活角色，並討論策略。	觀察評量 實作評量 小組討論	自編教材
第 02 週 9/1-9/7	2	時光寶盒~時間管理與目標追尋	特情 1b-IV-1 擬定適合自己學習成就的標準。 特情 1b-IV-2 擬定適合自己學習能力的計畫。 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。 特情 A-IV-5 成就、成功的定義與條件。 特情 A-IV-6 學習目標與期望設定的影響。	討論並分享時間管理策略；調整心態與行動以面對國三生活。 訂定生涯目標並覺察目標達成所需的時間及行動力。	參與時光寶盒活動，並討論有效提升生產力的關鍵因素。 參與時間悠遊卡活動，瞭解自己的排序，及需承擔的風險。 討論克服拖延的策略。	觀察評量 實作評量 小組討論 口頭發表	
第 03 週 9/8-9/14		時光寶盒~許自己一個未來						
第 04 週 9/15-9/21	2	價值金字塔	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。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	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。	思考價值抉擇的困難。 了解面對生涯時，價值觀所扮演的關鍵影響。 運用生涯卡進行價值澄清，分析個人的價值觀對生活型態與生涯發展的影響，並思考未來可能的生活型態。	參與價值金字塔活動，並進行分享、討論。 參與發現新生活活動，運用生涯卡進行價值澄清，並思考未來可能的生活型態。 參與打造未來我活動，討論、思考想購入的裝備、對生活的改變、現在可做哪些努力。	觀察評量 小組討論 口頭發表 實作評量	
第 05 週 9/22-9/28		價值金字塔~發現新生活						

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 06 週 9/29- 10/05	1	求職透視鏡～ 常見的陷阱	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 1b-IV-5 利用優勢能力帶 動學習。	特情 B-IV-5 生涯發展相關訊 息。 特情 C-IV-4 資訊運用的辨識、 評估與搜尋規劃。	能辨識求職陷阱，並跳脫 職業刻板印象框架。	各組搜尋求職遭詐 騙等新聞案例，並整 理出共通點。 討論求職如何避開 詐騙陷阱的密技。	觀察評量 小組討論 口頭發表 實作評量
第 07 週 10/06- 10/12	1	第一次定期考					
第 08 週 10/13- 10/19	2	職涯性向測驗	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 B-IV-5 生涯發展相關訊 息。 特情 B-IV-7 生涯試探的途徑。	能透過測驗統整自我各 項指標、興趣、特質等， 以利生涯抉擇。	完成職涯性向測驗。	觀察評量 實作評量 線上心理 測驗
第 09 週 10/20- 10/26		職涯性向測驗 解釋				瞭解測驗結果所代 表的意義。	
第 10 週 10/27- 11/02	1	讓自己大賣～ 自我行銷	特情 3a-IV-1 運用合宜方式表 達意見與感受。	特情 C-IV-3 團隊中的角色、衝 突與有效運作技 巧。	掌握「自我行銷」的技巧。 了解說話的適當性對生 涯的影響。	參與待價而沽活動， 瞭解自我行銷的技 巧。 瞭解自我介紹開箱 照作業的要求，並利 用課餘時間完成開 箱照。	觀察評量 小組討論

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 11 週 11/03- 11/09	2	為自己行動與實踐～自傳撰寫	特情 1b-IV-4 辨識自己的優弱勢能力。	特情 A-IV-6 學習目標與期望設定的影響。	檢視自己的個性、能力、價值、興趣及家人期許，並整合出自我概念的初步構想。	觀看自我介紹影片，瞭解自我介紹的重點。	觀察評量 實作評量 同儕互評 口頭發表
第 12 週 11/10- 11/16		為自己行動與實踐～自傳撰寫	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。	特情 B-IV-3 引發動機的條件（心理需求、自我效能、目標價值等）。			
第 13 週 11/17- 11/23	1	許自己一個未來	特情 2d-IV-2 仿效角色楷模，探索自己的生涯角色定位。	特情 A-IV-6 學習目標與期望設定的影響。	認識不同職業類型。 引導學生連結職業類型與本身所具備的特質、興趣與能力。	參與未來點點名活動，並進行分享討論。	實作評量 小組討論 口頭發表
第 14 週 11/24- 11/30	1	第二次定期考		特情 B-IV-6 多元的職場與典範。			
第 15 週 12/01- 12/7	2	別讓氣球爆了～省思壓力事件	特情 1a-IV-1 當產生學習或適應困難的問題時，能主動尋求協助以解決問題。	特情 B-IV-1 壓力自我調適的檢核策略。	省思生活周遭的壓力事件。	參與壓力包袱體驗活動，並省思生活周遭的壓力事件。	觀察評量 實作評量 小組討論 口頭發表
第 16 週 12/8- 12/14		別讓氣球爆了～壓力調適策略	特情 2a-IV-1 主動探索、執行各種壓力調適的策略。				

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 17 週 12/15- 12/21	1	清晰帶來執行力 ~ SWOT 自我分析	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。	特情 B-IV-5 生涯發展相關訊 息。	了解 SWOT 的意義及使用 方法，並進行自我分析。	瞭解 SWOT 分析法的 技巧。 利用 SWOT 分析自己 的優弱勢能力，並思 考如何面對威脅、扭 轉劣勢。	實作評量 口頭發表
第 18 週 12/22- 12/28	1	生涯輔導手冊 彙整	特情 2d-IV-1 蒐集生涯發展相 關資訊來源。		統整個人學習紀錄，並覺 察興趣所在。	彙整並完成生涯輔 導紀錄手冊的填寫。	觀察評量 口頭發表
第 19 週 12/29-1/4	2	生涯抉擇~做自 己的 CEO，下個 好決定	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。	特情 B-IV-4 各種學校內外充 實學習機會與升 學管道。 特情 B-IV-5 生涯發展相關訊 息。	了解生涯抉擇的因素，並 覺察個人升學選校的考 慮因素。 透過平衡單實作，評估個 人的生涯選擇。 整合個人特質與外在環 境做出統整性的生涯抉 擇。	參與交換職業卡活 動，並從討論中覺察 自己進行生涯抉擇 的因素。 瞭解平衡單的實作 技巧，並進行生涯目 標的抉擇。 小組討論並思考：在 生涯抉擇時，有哪些 方法與資源可以幫 助自己克服困難？	小組討論 口頭發表 實作評量 自我評量
第 20 週 1/5-1/11			特情 J11 分析影響個 人生涯決定的因 素。				
第 21 週 1/12-1/18	1	生涯統整 (第三次定期 考)	涯 J12 發展及評估 生涯決定的策略。				
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 學期九年級彈性學習 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)	三年級資優班 (分三組)	教學節數	本學期共(18)節			
彈性學習課程 四類規範	3. <input checked="" type="checkbox"/> 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>國三學生此時的發展危機為認同與認同混淆，青少年必須決定自己的自我意識，或者經歷角色的混淆。透過升學壓力的調適、及適當運用同儕團體相互正向砥礪的方式，藉此改善青少年極端動盪的心理狀態，進而達到自我的統合和成長。</p>							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>							
課程目標	<p>1. 瞭解個人特質、興趣與工作環境並養成生涯規劃知能。</p> <p>2. 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力。</p> <p>3. 覺察個人的壓力狀態並適當運用調適策略來面對壓力、處理情緒。</p>							
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 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	<p>生涯探索，有系統的整理個人學習與成長紀錄</p> <p>探索自我，並建立合宜的生涯目標</p> <p>覺察壓力源，探索、執行各種壓力調適策略</p> <p>客觀分析個人的生涯抉擇</p> <p>掌握應考策略</p>							
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 2/2-2/8	1	課程回顧與介紹 生涯輔導紀錄手冊	特情 2d-IV-1 蒐集生涯發展相關	特情 B-IV-5 生涯發展相關訊	了解本學期課程大綱。	說明本學期課程。 整理生涯輔導紀錄	觀察評量	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			資訊來源。	息。	能有系統的整理個人學習與成長紀錄。	手冊。	態度評定
第 02 週 2/9-2/15	2	考壓飛了	特情 2a-IV-1 主動探索、執行各種壓力調適的策略。 特情 2a-IV-2 運用適度的壓力提升學習動力。 特情 2a-IV-3 說明可求助的管道與對象。	特情 B-IV-1 壓力自我調適的檢核策略。	覺察自己的壓力源，及感受到的壓力程度。 了解壓力造成的影響。 練習紓壓的方法。	參與壓力山大活動，並檢視自己目前的狀態。 觀看「壓力好大讓你心好累？心理醫師傳授減輕壓力 7 妙招」影片，並進行討論、分享。	觀察評量 實作評量 口頭發表
第 03 週 2/16-2/22		考壓飛了					
第 04 週 2/23-3/1	2	職業繽紛樂	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-4 主動參與感興趣社群或團體之活動。 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 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。	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。	認識與了解各種職業，並能連結外在世界與內在興趣。 省思與探索自己的生涯選擇。 懂得尋找外界資源（如師長），協助自己做出適當的生涯選擇。	瞭解職業的定義。 參與職業賓果樂活動與討論。 每人完成兩張職業介紹的海報。	觀察評量 實作評量 口頭發表
第 05 週 3/2-3/8		職業繽紛樂～開箱 104 工作世界				善用 104 工作世界等網站資訊，完成海報設計。 分享個人的職業海報。	
第 06 週 3/9-3/15	3	生涯六塊機～ Holland 興趣分類 與職業類型	特情 2c-IV-2 持續投入自己感興趣的領域。 特情 2d-IV-5	特情 B-IV-5 生涯發展相關訊息。 特情 B-IV-7	了解興趣的真諦，並檢視自己的生涯選擇。	複習 Holland 六型。 各組查資料，並在空白小卡上寫下 30 個	觀察評量 實作評量 小組討論

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 07 週 3/16-3/22		第一次定期考	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。	生涯試探的途徑。	懂得透過外界資源 (如師長),協助自己 做出適當的生涯選 擇。	屬於各組何倫碼類 型的職業或名人。	
第 08 週 3/23-3/29		心中的桃花源~ 生涯興趣探索				參與 Holland 心臟 病活動,瞭解 Holland 興趣分類 與職業類型。 思考自我的興趣、能 力與未來生涯發展 之相關性。	
第 09 週 3/30-4/5	1	生涯十字路口	特情 2d-IV-1 蒐集生涯發展相關 資訊來源。 涯 J1 了解生涯規劃的 意義與功能。 涯 J13 培養生涯規 劃及執行的能力。		了解生涯抉擇的技 巧,並能運用在自身 的生涯選擇上。 能有系統的整理個人 蒐集的生涯探索資 料,並完成生涯平衡 單。	瞭解生涯抉擇的技 巧。 欣賞謝依旻的成長 記實影片,並進行小 組討論。	觀察評量 小組討論 口頭發表
第 10 週 4/6-4/12	2	我選故我在				由「今天晚餐吃什 麼」思考影響抉擇的 因素及需承擔的風 險。 完成生涯平衡單。	觀察評量 態度評定 實作評量
第 11 週 4/13-4/19		做自己的 生涯設計師					
第 12 週 4/20-4/26	0	4/21~4/24 全國中 等學校運動會停課					

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 13 週 4/27-5/3	1	考前壓力管理	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。	了解面對會考的技巧。 檢視自己的考前態度與適應情況，並了解其影響。	各組推派志願者參與「大力士」活動 瞭解與壓力相處四招。 瞭解會考前應戰策略。	觀察評量 態度評定 口頭發表
第 14 週 5/4-5/10	1	夢想影響輪	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 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	特情 A-IV-4 影響成就表現的因素。 特情 A-IV-5 成就、成功的定義與條件。 特情 B-IV-5 生涯發展相關訊息。	透過生涯金三角理論，探索與反思自己的生涯選擇。	參與 play/plan 活動並討論。 小組討論，並以生涯金三角理論思考科展主題抉擇過程中，需考慮的因素。 整理生涯輔導紀錄手冊。	觀察評量 小組討論 口頭發表 實作評量
第 15 週 5/11-5/17	1	第二次定期考					
第 16 週 5/18-5/24	1	正念紓壓	特情 2a-IV-1 主動探索、執行各種壓力調適的策略。 特情 2a-IV-3 說明可求助的管道與對象。	特情 B-IV-1 壓力自我調適的檢核策略。	覺察自己的壓力忍受度，及壓力對自我的影響。 練習各種紓壓方法。	參與 100 秒不 NG 活動，覺察壓力下的自己。 小組競賽列出積極、消極的紓壓方法，並進行討論。	觀察評量 小組討論 口頭發表

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 17 週 5/25-5/31	1	生命彩色密碼	特情 2c-IV-4 悅納自己對努力付出後的成就與表現。	特情 B-IV-3 引發動機的條件 (心理需求、自我效能、目標價值等)。 特情 B-IV-4 各種學校內外充實學習機會與升學管道。 特情 B-IV-5 生涯發展相關訊息。	統整個人及重要他人的意見。 思考自己生涯抉擇的適切性。 有系統的整理個人學習與成長紀錄。 完成生涯規劃九宮格的填寫。	從五月天、熊信寬、陳彥博的故事思考成功的定義。 觀看「擁抱世代從教育開始～劉安婷」 TED 演講影片，進行小組討論與分享，並思考自己的人生目標。 整理國中三年自己的成長，完成生涯規劃九宮格，並分享。	觀察評量 小組討論 實作評量 口頭發表	
第 18 週 6/1-6/7	1	夢想飛翔的起點	特情 2d-IV-1 蒐集生涯發展相關資訊來源。					
第 19 週 6/8-6/14	1	我的生涯藍圖的構築與執行	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。					
第 20 週 6/15-6/21 (6/16 畢業典禮)	0	畢業典禮	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。					

◎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。