

臺南市立建興國民中學 113 學年度第 1 學期八年級彈性學習 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)	二年級資優班 (分三組)	教學節數	本學期共( 21 )節
彈性學習課程 四類規範	<b>3. ■特殊需求領域課程</b> 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	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。透過課程引導學生： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察情緒、接納情緒進及調整情緒，進而產生正向的情緒並增進人際互動的能力與合作默契。</li> <li>2. 瞭解自己和同學的資優特質，破除資優迷思。</li> <li>3. 覺察自我的身心狀況，建立面對壓力時應有的健康心態，進而運用適當的壓力調適策略於生活中。</li> <li>4. 認識各行各業的成功典範，了解典範人物的成功特點。並試探未來生涯發展的目標。</li> </ol>				
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-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-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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探索自我並善用資源促進生涯適性發展。</li> <li>2. 養成生涯規劃知能。</li> <li>3. 尊重、包容與欣賞他人，並運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係。</li> </ol>				
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 checked="" 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	蒐集生涯規劃相關資訊，並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 瞭解人際溝通的技巧，建立和諧的同儕關係 練習壓力調適 練習情緒覺察及理性的情緒抒解方式				
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	2	溝通特攻隊	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 溝通技巧，增進人 際關係。	特情 C-IV-3 團隊中的角色、衝 突與有效運作技 巧。	瞭解溝通的重要性。 能運用溝通技巧化解 人際衝突情境，並與 他人和諧相處。	參與沉默拼圖活動， 體會溝通的重要性。 觀看同理心的力量影 片，瞭解同理心的誤 區與回應技巧。 參與同理心小測驗， 檢視自我的同理心。	觀察評量 實作評量 小組討論 口頭發表	自編教材
第 02 週 9/1-9/7		針鋒對決~ 說的藝術				參與毛線畫活動，小 組進行討論與分享。 瞭解我訊息的技巧， 並進行練習。		
第 03 週 9/8-9/14	3	我的超能力~ 斜槓人生	特情 1b-IV-5 利用優勢能力帶動 學習。 特情 2d-IV-3 試探並找出自己的 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 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 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-7 生涯試探的途徑。	瞭解「天生我才必有 用」，並發掘自己的長 處。 能依自我優勢能力與 興趣傾向調整自我生 涯發展目標。	分組搜尋斜槓名人代 表，並分享。 觀看「展開斜槓人生， 關鍵是克服這 3 個障 礙」影片，瞭解斜槓的 定義。 參與我的能力與強項 活動，運用能力強項 卡找出自己的精熟能 力與強項。 運用能力強項卡進行 公寓空間配置，檢視 自我各項能力的狀 態。 分組分享，並給予同 學回饋。	觀察評量 實作評量 小組討論 口頭發表	
第 04 週 9/15-9/21		我的超能力~ 能力強項卡						
第 05 週 9/22-9/28		我的超能力~ My 公寓, My style						

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 06 週 9/29- 10/05	1	人生探照燈～ 蒐集生涯資訊與 探索生涯風格	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-6 多元的職場與典 範。 特情 B-IV-7 生涯試探的途徑。	瞭解生涯資訊蒐集的 重要。 瞭解生涯風格的定 義，並體驗不同類型 的生涯風格。	完成華人生涯網的測 驗。 利用網站平台蒐集自 己感興趣的學系、職 業相關資料。	觀察評量 實作評量 口頭發表 其他：華 人生涯網 測驗
第 07 週 10/06- 10/12	1	第一次定期考	涯 J7 學習蒐集與分 析工作/教育環境 的資料。				
第 08 週 10/13- 10/19	2	多元性向測驗施測	特情 1b-IV-4 辨識自己的優弱勢 能力。			完成多元性向測驗第 一部份。	
第 09 週 10/20- 10/26						完成多元性向測驗第 二部份。	
第 10 週 10/27- 11/02	1	「多元性向」測驗 解釋與 生涯輔導紀錄手冊 的省思(暫訂)	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-5 生涯發展相關訊 息。 特情 B-IV-7 生涯試探的途徑。 特情 A-IV-4 影響成就表現的 因素。	瞭解多元性向測驗的 意義。 透過多元性向測驗， 瞭解自己的能力所 在。 能有系統的整理個人 學習紀錄。	瞭解多元性向測驗結 果的意義。 將測驗結果紀錄於生 涯輔導紀錄手冊。	紙筆評量 自我評量

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 11 週 11/03- 11/09	1	人生探照燈Ⅱ～ 活出個人生涯風格	特情 3b-IV-2 說明科技與媒體對 個人與環境的影 響。 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-6 多元的職場與典 範。 特情 B-IV-7 生涯試探的途徑。	欣賞不同人的理想生 涯樣貌。 透過理性分析來籌劃 與掌握未來理想生 涯。並瞭解理想生涯 對自己的意義與重要 性。	觀看「只要有熱情，不 怕夢難行～黃明正用 倒立環遊世界」影片， 並進行討論。 繪製理想生涯微電影 海報，並進行小組討 論與分享。	觀察評量 實作評量 小組討論 口頭發表	
第 12 週 11/10- 11/16	1	人生探照燈Ⅱ～ 宣告生涯劇本	特情 3c-IV-3 以創意的方式解決 問題。 涯 J6 建立對於未來 生涯的願景。	特情 C-IV-4 資訊運用的辨識、 評估與搜尋規劃。 特情 C-IV-5 資訊整合以解決 生活問題的方法。 特情 C-IV-6 發揮創造力面對 與解決生活問題。	彼此回饋與支持個人 的理想生涯圖像。	觀看五月天【乾杯 Cheers】MV，並完成生 涯典範推薦與重要他 人推薦。 觀看吳寶春的生涯故 事，並進行討論。 分組進行海報創作接 龍活動。		
第 13 週 11/17- 11/23	3	生涯開展風格～ 危機百科	特情 2d-IV-1 蒐集生涯發展相關 資訊來源。 特情 3c-IV-3 以創意的方式解決 問題。 涯 J1 了解生涯規劃 的意義與功能。	特情 B-IV-5 生涯發展相關訊 息。 特情 C-IV-5 資訊整合以解決 生活問題的方法。	面對生涯變動時理性 分析以解決問題、達 成目標。 運用自身及週遭資 源，對理想生涯中的 意外機緣，作出態度 或策略上的因應與調 整。	瞭解掌控力、開放心 等生涯開展風格的意 義。 參與危機百科活動， 小組依序以兩種開展 風格協助主角發展出 創意因應策略，並進 行演出。	觀察評量 小組討論 口頭發表 實作評量	
第 14 週 11/24- 11/30		第二次定期考	涯 J6 建立對於未來 生涯的願景。 涯 J12 發展及評估 生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規 劃及執行的能力	特情 C-IV-6 發揮創造力面對 與解決生活問題。	面對生涯變動時展現 為自己生涯負責的決 心與信心。並練習做 出抉擇，以創造屬於 自己的生涯。			

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 15 週 12/01- 12/07		生涯開展風格- 生涯問題解決				重新創作自己的生涯 微電影海報，並覺察 面對困境時自己的生 涯風格及特色。 觀看夢騎士影片，並 宣示自己的圓夢決 心。		
第 16 週 12/08- 12/14	1	我的情緒裝備	特情 2b-IV-3 以冷靜積極的態度 處理問題。 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 2b-IV-3 以冷靜積極的態 度處理問題。 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。	覺察情緒在個人生活 中所造成的影響。 檢核非理性信念所造 成的影響。 覺察自己的情緒困擾 來源，並思考因應之 道。	參與情緒黑白猜活 動，並進行分享。 瞭解情緒的定義與情 緒產生的原因。 各組討論跟情緒有關 的迷思，並思考其不 合理之處。 觀看沒有「負面能量 是好事嗎？需要重新 認識的情緒反應」影 片，瞭解情緒存在的 必要性。	觀察評量 實作評量 自我評量 小組討論 口頭發表	
第 17 週 12/15- 12/21	1	撥亂反正～ 正向思考				參與英文估價師活 動，並檢視自己的學 習信念。 思考學習信念對於學 習經驗與學習成果的 影響，並進行分享。 區辨理性與非理性想 法，並進行非理性信 念的轉換練習。		

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 18 週 12/22- 12/28	1	與壓力共舞～ 探測壓力源	特情 1a-IV-3 評述自己受完美主義影響的程度。	特情 1a-IV-3 評述自己受完美主義影響的程度。	瞭解挫折的因應方式。 學習理性的情緒抒解方式。 知道情緒困擾時可求助的管道。	參與德國心臟病活動，覺察壓力狀態下的自己。 觀看「情緒與大腦」、「如何讓壓力成為你的朋友」影片，瞭解壓力對身體的影響及如何看待壓力。 參與壓力現形記活動，覺察自己最近的困擾事件，並給他人回饋。	觀察評量 自我評量 實作評量 態度評定
第 19 週 12/29-1/4	1	與壓力共舞～ 挫折容忍力	特情 2a-IV-3 說明可求助的管道與對象。 特情 2b-IV-2 展現冷靜面對挫折的態度，避免過度自責與內疚。	特情 2a-IV-3 說明可求助的管道與對象。 特情 2b-IV-2 展現冷靜面對挫折的態度，避免過度自責與內疚。			
第 20 週 1/5-1/11	1	生涯資訊探索	特情 2d-IV-1 蒐集生涯發展相關資訊來源。	特情 2d-IV-1 蒐集生涯發展相關資訊來源。	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。	口頭發表 自我評量
第 21 週 1/12-1/18	1	國中學生生涯輔導 紀錄手冊 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。

學習主題名稱	情意發展	實施年級 (班級組別)	二年級資優班 (分三組)	教學節數	本學期共( 20 )節
彈性學習課程 四類規範	<b>3. 特殊需求領域課程</b> 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	青少年是個體一生中發展最快速且身心變化最急遽的時期，無論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。透過課程引導學生： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察情緒、接納情緒進而調整情緒，進而產生正向的情緒並增進人際互動的能力與合作默契。</li> <li>2. 瞭解自己和同學的資優特質，破除資優迷思。</li> <li>3. 覺察自我的身心狀況，建立面對壓力時應有的健康心態，進而運用適當的壓力調適策略於生活中。</li> <li>4. 認識各行各業的成功典範，了解典範人物的成功特點。並試探未來生涯發展的目標。</li> </ol>				
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探索自我並善用資源促進生涯適性發展。</li> <li>2. 養成生涯規劃知能。</li> <li>3. 尊重、包容與欣賞他人，並運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係。</li> </ol>				
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 checked="" 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 瞭解人際溝通的技巧，建立和諧的同儕關係與家庭關係 尊重不同特質的同儕，辨識並跳脫性別刻板印象的影響 覺察非理性信念，瞭解壓力的因應方式 練習情緒覺察及理性的情緒抒解方式				
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 2/2-2/8	2	我的人際小圈圈	特情 3a-IV-3 運用同理心與有效溝通技巧，增進人際關係。 特情 4c-IV-5 能與同儕良性競爭共同成長。	特情 C-IV-1 情感關係的發展。 特情 C-IV-2 同理心的內含與實踐方法：他人情緒、角色與觀點的辨識。	檢視班級人際圈，瞭解班級成員彼此的關係。 檢視自己的人際圈，了解自己在人際圈中扮演的角色，並調整成自己喜歡的樣子。 瞭解人際溝通的技巧。 能運用適當的人際溝通技巧與同儕互動。	參與人際蜘蛛網活動，並進行討論。 畫出自己的人際圈，並思考調整策略。	觀察評量 實作評量 自我評量 同儕互評 小組討論	自編教材
第 02 週 2/9-2/15		人際風格大解密～ 溝通不設限				參與溝通小遊戲，並進行討論。 瞭解人際界線的種類及功能。 完成人際界限自我評量問卷，瞭解自己的人際風格及溝通類型，並進行討論。		
第 03 週 2/16-2/22	1	網路守門員～ 網路交友	特情 3b-IV-1 分析科技、媒體對自己的影響。	特情 C-IV-4 資訊運用的辨識、評估與搜尋規劃。 特情 C-IV-5 資訊整合以解決生活問題的方法。	能運用 5W1H 分析法蒐集資訊，並辨別資訊真偽。 瞭解網路交友的風險及對生活的影響。 思考安全網路交友的策略。	各組搜尋網路交友的相關新聞，並以 5W1H 法分析分析各新聞的共通點。 各組思考安全網路交友的策略。	小組討論 口頭發表	



C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 04 週 2/23-3/1		點點累積・點點星光 ～ 生涯楷模	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 B-IV-6 多元的職場與典範。	瞭解生涯典範人物的特質。 反思、統整自己的特質與興趣類型。 檢視自己的生涯選擇，並做更多元的省思與探索。	觀看穿越極限的勇者～陳彥博 at TEDxTaipei 2013 影片，並討論生涯楷模的定義。 搜尋生涯楷模的資料，並完成楷模 TED 秀的演出。 統整生涯楷模的特質，並規劃自己未來的生涯與方向。	觀察評量 同儕互評 小組討論 口頭發表 實作評量	
第 05 週 3/2-3/8	2	點點累積・點點星光 ～ 楷模 TED 秀	涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。					
第 06 週 3/9-3/15		男女蹺蹺版	特情 1a-IV-2 認識自身限制對學習與生活的影響與程度。 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同	特情 C-IV-2 同理心的內含與實踐方法：他人情緒、角色與觀點的辨識。	思考自己的生理性別、心理特質、性取向等。 能包容不同特質的同儕。	觀看男生女生不一樣嗎影片，並檢視自己的性別刻板印象。 觀看高中生交換制服的新聞報導，並進行討論。	觀察評量 自我評量 小組討論 口頭發表 實作評量	
第 07 週 3/16-3/22	2	擁抱差異 (第一次定期考)	性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。			完成男女蹺蹺板學習單，覺察自己的性別角色特質，並學習尊重他人。 參與特質競速接力賽活動，欣賞不同特質的同儕。		

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 08 週 3/23-3/29		性「換」想～ 性平勇士	特情 2c-IV-2 持續投入自己感興趣的領域。 特情 2c-IV-4 悅納自己對努力付出後的成就與表現。 特情 2d-IV-2 仿效角色楷模，探索自己的生涯角色定位。			觀看「遇見女科學家～資質不聰穎就不能念科學」影片、「首位棒球女主審：無悔站上夢想位置」影片，進行討論，並思考如何突破性別刻板印象、學習自我肯定。		
第 09 週 3/30-4/5	2	性「換」想～ 突破性別刻板印象	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J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	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。	能辨識並跳脫性別刻板印象。	參與畫非洲人活動，覺察自己的刻板印象，並瞭解單一故事的危險性。 觀看韋瓦第效應～說書心理學影片，並進行討論。 思考如何降低刻板印象威脅的影響。		
第 10 週 4/6-4/12	1	職業興趣測驗 (I)	特情 2c-IV-1 參與各類活動以發展自己的興趣。			完成職業興趣測驗第一部份。		自編教材
第 11 週 4/13-4/19	1	職業興趣測驗 (II)	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。 特情 B-IV-7 生涯試探的途徑。	透過「職業興趣測驗」，了解自己的興趣所在。 深入了解各項職業。	完成職業興趣測驗第二部份。	觀察評量 自我評量	
第 12 週 4/20-4/26		4/21~4/24 全國中等學校運動會 停課	特情 2d-IV-3 試探並找出適合自己的生涯發展					

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 13 週 4/27-5/03	1	職業興趣測驗解釋 (暫訂)	方向。			瞭解職業興趣測驗 結果的意義。 將測驗結果紀錄於 生涯輔導紀錄手冊。	
第 14 週 5/04-5/10	2	盡己所能~ 關懷弱勢/服務社會	特情 4a-IV-2 體察「助人為快樂 之本」，了解利人 與利己的關係，並 對他人與社會主 動提供服務。	特情 D-IV-1 利他、利社會的實 踐途徑。	了解關懷弱勢行 動之規劃與執行。 培養關懷弱勢的 情懷。	整理公益團體關懷 弱勢的相關新聞報 導並分享。 每組選擇一個公益 團體，為該團體發想 送暖活動，並完成企 劃書的撰寫。	觀察評量 小組討論 口頭發表 實作評量
第 15 週 5/11-5/17		第二次定期考					
第 16 週 5/18-5/24	1	職場放大鏡~ 職業與性別	特情 2c-IV-2 持續投入自己感 興趣的領域。 特情 2c-IV-4 悅納自己對努力 付出後 的成就與表現。 特情 2d-IV-2 仿效角色楷模，探 索自己的生涯角 色定位。 性J12 省思與他人的性 別權力關係，促進 平等與良好的互 動。	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。	能辨識並跳脫性 別刻板印象，職業 選擇可以多元且 不受性別影響。	觀看台灣傑出女科 學家獎得主影片，並 討論當科學家必須 具備的特質。 觀看當科學家遇上 女高中生影片、阿富 汗少女研究團隊用 汽車零件做出呼吸 器、女力防疫/全球 亮點等新聞，並進行 討論。	觀察評量 小組討論 口頭發表

第 17 週 5/25-5/31	1	在生涯的轉彎處～ 不完美，也很美	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-3 完美主義的應對與調整。 特情 B-IV-1 壓力自我調適的檢核策略。	瞭解壓力對身心的影響。 覺察自己的非理性信念。	用一句話形容資優生，並省思自己是否喜歡當資優生。 參與任務考驗，並進行討論。	
第 18 週 6/1-6/7	1	It' s OK to not be OK~ 打破完美主義	特情 2a-IV-1 主動探索、執行各種壓力調適的策略。 特情 2b-IV-1 接受自己或團體的挫敗並省思問題所在。	特情 B-IV-2 韌性/復原力/挫折容忍力的檢核策略。	了解壓力的因應方式並提升自我的挫折容忍力。	完成毒型情緒小測驗，自評自己是否為完美主義者。 小組討論與完美主義有關的非理性信念。並省思自己看待失敗的態度。 練習讚頌失敗，並賦予失敗新的定義。	觀察評量 小組討論 口頭發表 實作評量
第 19 週 6/8-6/14	2	有愛無礙～ 家庭溝通	特情 3a-IV-1 運用合宜方式表達觀點、意見、情感與價值觀。 特情 3a-IV-3 運用同理心與有效溝通技巧，增進人際關係。	特情 C-IV-1 情感關係的發展。 特情 C-IV-2 同理心的內含與實踐方法：他人情緒、角色與觀點的辨識。	了解與家人溝通的重要性。 利用「我訊息」技巧向父母表達自己的感受與情緒。	觀看世界上最辛苦的工作影片，並進行討論。 觀看遠傳電信 ~「開口說愛 讓愛遠傳」廣告影片，小組討論如何以我訊息重新包裝語言。	觀察評量 實作評量 小組討論 口頭發表
第 20 週 6/15-6/21		有愛無礙～ 具體行動	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。 家 J2 社會與自然		調整自己與父母的互動方式，並與家庭成員維持和諧關係。	認識愛的五種語言， 小組討論五種語言的具體行動。 完成關懷家人九宮格的製作。	

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			環境對個人及家庭的影響。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。					
第 21 週 6/22-6/28	1	國中學生生涯輔導紀錄手冊 (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。	彙整並完成生涯輔導紀錄手冊的填寫。	觀察評量 實作評量	
第 22 週 6/29-7/5	0	生涯資訊彙整 (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。