# 臺南市立新東國民中學 114 學年度第一學期九年級彈性學習 情意教育 課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

學習主題名	名稱	情意教育	實施年級 (班級組別	九/30	06-310	教學節婁	及 本學期共( 2	21 )節		
彈性學習謂 四類規範		資優類:□創造力 其他類:□藝術才 <b>4.□其他類課程</b>	理□社會技巧□: □□領導才能■情: 能班及體育班專	意發展□獨立 門課程	發展	· , , —	點字□定向行動□			
設計理念	i.	建構互信、安全與關	心的課堂學習環	境,讓學生在	輕鬆級愉快	的氛圍,	成為主動參與的學	習者。		
本教育階。 總綱核心素 或校訂素	養	A1身心素質與自我料 A2系統思考與解決問 C2 人際關係與團隊	月題							
課程目標	<u>ь</u>	<ol> <li>自我認識、自我管理</li> <li>建構合理的自我期望</li> <li>情緒管理和抗逆能力的提升</li> </ol>								
	□ 國語文 □英語文 □英語文融入參考指引 □本土語 □ 國語文 □英語文融入參考指引 □本土語 □ 數學 □社會 □自然科學 □藝術 ■綜合活動 □ 數學 □社會 □自然科學 □藝術 ■綜合活動 □ 健康與體育 □生活課程 □科技 □科技融入參考指引 □ 健康與體育 □生活課程 □科技 □科技融入參考指引							常合活動		
表現任務	<u>}</u>	完成學習活動所訂定	的標準。							
				뉢	果程架構脈絡	<b>李</b>				
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	<b>5</b>	學習活動	學	習評量	自編自選教材 或學習單
第1週~第	4	五個人生準則 #	寺情1a-Ⅱ-1	特情A-Ⅱ-1	發展自我認	忍 1. 小	、組討論	1.	口語分	自編、學習單
4 週		E STATE OF THE STA	<b><b></b> 聚自己與眾不</b>	才能發展的	識、建立合	宜 2. 價	賃值澄清-「價值拍	賣」		
		Į.	<b>司的特質。</b>	意涵。	自我期待與	分組:	報告	2.	學習紀	
		牛	寺情1a-Ⅱ-2	特情A-Ⅱ-2	目標的能力	ל		錄		
		3	<b>参</b> 與必須完成的	才能展現的	與態度,進	而				

10-1 押性字首前	门王口	重(共世規)		T	T-		1	T
			課程或作業。	多元領域。	培養追求自			
			特情1a-Ⅱ-3	特情	我充分發展			
			辨識自己過度追	A-Ⅱ-3 正	的期許與能			
			求完美的特質與	向情緒的種	カ。			
			行為表現。	類與功能。				
第5週~第	4	請你聽我說	特情1a-III-1說明	特情 A-III-1	強化內在動	1. 小組討論	1. 口語分	自編、學習單
8週			自己各方面的特	影響才能發	機、韌性與應	2. 人際關係-「你不懂我的明	享	
			質。	展的特質。	變能力,進而	白」	2. 學習紀	
			特情1a-III-2接納	特情 A-III-2	能由自我優	分組報告	錄	
			自己與眾不同的	對於具有才	勢出發,進行			
			特質。	能者的迷	生涯試探與			
			特情 1a-Ⅲ-3 調	思。	規劃,培養終			
			整自己的認知或	特情 A-III-3	身學習的素			
			情緒,避免因過	成就表現的	養。			
			度敏感而產生猜	多元性。				
			忌與不安。	學習目標與				
			特情 1a-Ⅲ-4 區	期望的類				
			分每個人對完美	型,如:精				
			的要求不同而能	熟型目標與				
			尊重他人。	表現型目				
				標;追求成				
				功與避免失				
				敗。				
				特情 A-III-4				
				負向情緒的				
				種類與因				
				應。				
				特情 A-III-5				
				引發負向情				
	1	1		1		1	1	

60 1 冲压手目的	化生口 里(天)也规/		1			1	
			緒的因素。				
			特情 A-III-6				
			提升正向情				
			緒的方法。				
			特情 A-III-7				
			珍惜與尊重				
			生命的典				
			範。				
第9週~第	4 我的生活時鐘	特情 1a-IV-1 當	特情A-IV-1	提升溝通表	1. 定期檢核時間表執行成效	發表、個別	自編、學習單
12 週		產生學習或適應	內在發展不	達能力、增進	2. 透過小組與個人完成率選	晤 談、觀察	
		困難的問題時,	均衡可能伴	同理心,並能	出最佳時間管理者		
		能主動尋求協助	隨的困擾。	厚植資源運			
		以解決問題。	特情A-IV-2	用與美感涵			
		特情 1a-IV-2 認	完美主義的	養,建立良好			
		識自身限制對學	類型、表現	人際關係,有			
		習與生活的影響	與影響。	效經營生活。			
		與程度。	特情A-IV-3				
		特情 1a-IV-3 評	完美主義的				
		述自己受完美主	應對與調				
		義影響的程度。	整。				
		調整自己完美主					
		義的標準以符合					
		現實狀況。					
		特情 1a-IV-4 將					
		個人的好勝特質					
		轉換為正向的堅					
		忍毅力或成就動					
		カ。					
第 13 週~	5 尋找燈塔	特情 1a-V-1 運用	A-V-1 心靈	發展自我認	1. 分組討論	1. 口語分	自編、學習單
•	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	*	*		•	•	

第17週	M生可重(共同规)	個人優勢特質,	修養的意	識、建立合宜	小組發表	享	
<del>Я 11 2</del>		特情 1a-V-2 成為		自我期待與	小紅放衣	2. 學習紀	
		生活與學習前進	A-V-2 增進			錄	
		的動力。	身心靈健康				
		特情 1a-V-3 辨識		培養追求自			
		個人的內在發展	A-V-3 生命	我充分發展			
		不一致現象及其	與存在的價	的期許與能			
		影響。	值之思辨。	カ。			
		特情 1a-V-4 辨識	A-V-4 幸福				
		並修正對自己的	人生的條件				
		刻板印象, 導引	之思辨(含				
		成為正向發展	正向心理學				
		者。	的觀點)。				
			A-V-5 人生				
			責任的承				
			擔、面對挑				
			戰,人生目				
			標與關懷。				
第 18 週~	4 壓力知多少	特情1b-II-1正向	特情B-Ⅱ-1	強化內在動	1. 分組討論	1. 口語分	自編、學習單
第 21 週		解讀自己的能力	壓力的表達	機、韌性與應	2. 壓力檢核表	享	
		與表現。	與紓解。	變能力,進而	3. 尋找鴨子天空-壓力的察	2. 學習紀	
		特情1b-II-2讚美	特情B-Ⅱ-2	能由自我優	覺與調適	錄	
		他人的優點。	興趣的作用	勢出發,進行	小組發表		
		特情1b-Ⅱ-3正	與影響。	生涯試探與			
		確了解優勢才能	特情	規劃,培養終			
		的意涵。	B-Ⅱ-3 興	身學習的素			
			趣的開發與				
			持續發展的				

方法。	31122 3 121									
				方法。						

- ◎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。

# 臺南市立新東國民中學 114 學年度第二學期九年級彈性學習 情意教育 課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

學習主題名稱	情意教育	實施年級 (班級組別	-1 $h/30$	06-310	教學	學節數	本學期共( 17 ) (	<b></b>	
彈性學習課程 四類規範	資優類:□創造 其他類:□藝術 <b>4.□其他類課程</b>	管理□社會技巧□ 力□領導才能■情 才能班及體育班專	意發展□獨立 門課程	發展			<b>ニ□定向行動□功能性</b> 活動□班級輔導□學生		
設計理念	建構互信、安全與	關心的課堂學習環	境,讓學生在	輕鬆級愉快	2的氛	圍,成為	主動參與的學習者。		
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A1身心素質與自我 A2系統思考與解決 C2 人際關係與團隊	中問題							
課程目標	<ol> <li>自我認識、自我管理</li> <li>建構合理的自我期望</li> <li>情緒管理和抗逆能力的提升</li> </ol>								
配合融入之領域或議題	□國語文 □英語文 □英語文融入参考指引 □本土語 □數學 □社會 □自然科學 □藝術 ■綜合活動 □數學 □社會 □自然科學 □藝術 ■綜合活動 □健康與體育 □生活課程 □科技 □科技融入参考指引 □健康與體育 □生活課程 □科技 □科技融入参考指引								
表現任務	完成學習活動所訂	定的標準。							
			<u>ئ</u>	果程架構脈絲	絡				
教學期程	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)	學習目标	栗		學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第1週~第 3 4 週	生活達人	特情1b-V-1評析自己的能力與	特情A-Ⅱ-1 才能發展的	發展自我認識、建立台	全宜	的困		1. 口語分享	自編、學習單
		成就表現相符程 度。 特情1b-V-2執	意涵。 特情A-Ⅱ-2 才能展現的	自我期待自己,但是我的能力,但是我的能力。	カ	分組報告	<del>-</del> •	2. 學習紀錄	

.b-1 彈性學習問	(任正)	重(共12)		1				T.
			行學習計畫並檢	多元領域。	培養追求自			
			討修正。	特情	我充分發展			
			特情1b-V-3理	A-Ⅱ-3 正	的期許與能			
			解他人對自己能	向情緒的種	カ。			
			力表現的期待。	類與功能。				
			特情 1b-V-4 覺					
			察他人期待對自					
			己學習與適應的					
			影響。					
第5週~第	4	冒險去!	特情2c-Ⅱ-1主	特情	強化內在動	1. 小組討論	1. 口語分	自編、學習單
8週			動挑戰覺得困難	A-Ⅲ-1 影	機、韌性與應	分組報告	享	
			的活動。	響才能發展	變能力,進而		2. 學習紀	
			特情 2c-Ⅱ-2 對	的特質。	能由自我優		錄	
			必須完成的作業	特情	勢出發,進行			
			或任務能盡力完	A-Ⅲ-2 對	生涯試探與			
			成。	於具有才能	規劃,培養終			
				者的迷思。	身學習的素			
				特情	養。			
				A-Ⅲ-3 成				
				就表現的多				
				元性。				
				學習目標與				
				期望的類				
				型,如:精				
				熟型目標與				
				表現型目				
				標;追求成				
				功與避免失				
<u>.                                    </u>				敗。				

特情 A III 4 自	Cb-1 彈性學習課	(兵心類)						
前情緒的種類與因應。 特情 A-III-5引 發負的情緒的因素。 特情 A-III-6提 升工向情緒的方法。 特情 A-III-7珍 情與專藥企 會的與事態。 第 9 週~第 12 週 4 為何所因? 特情 2b-II-1 學 特情 A-IV-1 均解了能學 內在發展不 均衡可能學 內在發展不 均衡可能學 同理心,並能 動的相談。 教他人情緒,主 動關心同儕。 數關心同儕。 數關心同儕。 數關心同儕。 如在發展不 均衡可能學 同理心,並能 動的則變。 教持 A-IV-2 類別之及長 系他人情緒,主 動關心同儕。 數別、表現 與影響。 特情 2b-II-2 覺 系他人情緒,主 動關心同儕。 數別、發表 大陰 發表之良好 類型、表現 與影響。 特情 A-IV-3 尤美主義的 底對與調				特情				
類與因應。 特情 A-III-5 引 發身向情緒 的目素。 特情 A-III-6 提 升正向情绪 的方法。 特情 A-III-7 珍 借與尊重生 令的與範。 粉情 A-IV-1 提升溝通表				A-Ⅲ-4 負				
特情 A-III-5 引 發 負 向 情緒 的 因素。 特情 A-III-6 提 升 正 向 情緒 的 方法。特情 A-III-7 参 惜 與 尊 重 生 命 的 典 範 。 特情 A-IV-1 程 解 案 平 後 情绪 内 在 發展不 的 方法。 为 衡 可 距 作 特情 2 b-II 1 2 豐 隨 的 图 漫。				向情緒的種				
A-III-5 引 發負向情緒 的因素。 特情 A-III-7珍 指傳與專重生 會的典範。 第 9 週-第 4 為何所困? 特情 2b-II-1學 習探索平復情緒 的方法。 特情 2b-II-2覺 病情 2b-II-2覺 療他人情緒,主 動關心同價。 特情 A-IV-2 動關心同價。 特情 A-IV-2 動關心同價。 特情 A-IV-3 完美主義的 應對與調				類與因應。				
發負向情緒的因素。特情 A-III-6 提升正向情緒的方法。特情 A-III-7珍 情與尊重生命的典範。 特情 2b-II-1學 特情A-IV-1 提升溝通表 2. 討論完美的定義 12 週 科情 2b-II-2 體 隨的困境。 均衡可能件的方法。 特情 2b-II-2 體 隨的困境。 特情 A-IV-2 案他人情緒,主 特情 A-IV-2 繁化人情緒,主 数關心同傳。 特情 A-IV-2 數關心同傳。 特情 A-IV-3 數學之表現與影響。 特情 A-IV-3 完美主義的應對與調				特情				
				A-Ⅲ-5 31				
特情 A-III-6 提 升正向情绪的方法。特情 A-III-7 吟 情與尊重生命的典範。				發負向情緒				
A-III-6提 升正向情緒 的方法。 特情 A-III-7珍 情與尊重生 會的典範。 第 9 週~第 12 週				的因素。				
# 3 回 **				特情				
第 9 週~第 4 為何所困? 特情 2b-II-1 學 習探索平復情緒的方法。特情 2b-II-2 覺 陪的 因優。 特情 2b-II-2 覺 際他人情緒,主動關心同儕。 特情 A-IV-2 與影響。特情 A-IV-3 完美主義的應對與調				A-Ⅲ-6 提				
				升正向情緒				
A-II-7珍				的方法。				
第9週~第       4       為何所困?       特情 2b-II-1 學 特情A-IV-1 習探索平復情緒的方法。 特情 2b-II-2 覺 隨的困擾。 特情 A-IV-2 實 隨的困擾。 特情A-IV-2 動關心同僑。       1. 練習放鬆活動 (練習、討論、遊戲、發表 遊戲、發表 ) 遊戲、發表 ) 遊戲、發表 ) 遊戲、發表 ) 如事例         12週       特情 2b-II-1 學 對 內在發展不 達能力、增進 (2. 討論完美的定義 (3. 舉出讓自己感覺不符水準的事例) 事例       3. 舉出讓自己感覺不符水準的事例         人際關係,有與影響。 特情A-IV-3 完美主義的應對與調       人際關係,有效經營生活。				特情				
第 9 週~第 4 為何所困? 特情 2b-II-1 學 特情A-IV-1				A-Ⅲ-7 珍				
第9週~第 12週       4 為何所困?       特情 2b-II-1 學 習探索平復情緒 的方法。 均衡可能伴 特情 2b-II-2 覺 隨的困擾。				惜與尊重生				
12週 習探索平復情緒的方法。 特情 2b-II-2覺 簡的困擾。 写植資源運 特情A-IV-2				命的典範。				
的方法。 均衡可能伴 特情 2b-II-2 覺 隨的困擾。 察他人情緒,主 對關心同儕。 特情A-IV-2	第9週~第	4 為何所困?	特情2b-Ⅱ-1學	特情A-IV-1	提升溝通表	1. 練習放鬆活動	練習、討論、	自編、學習單
特情 2b- II - 2 覺 隨的困擾。 厚植資源運 的事例	12 週		習探索平復情緒	內在發展不	達能力、增進	2. 討論完美的定義	遊戲、發表	
察他人情緒,主       特情A-IV-2         動關心同儕。       完美主義的			的方法。	均衡可能伴	同理心,並能	3. 舉出讓自己感覺不符水準		
動關心同儕。 完美主義的 養,建立良好 類型、表現 與影響。			特情 2b-Ⅱ-2 覺	隨的困擾。	厚植資源運	的事例		
類型、表現 與影響。 特情A-IV-3 完美主義的 應對與調			察他人情緒,主	特情A-IV-2	用與美感涵			
與影響。			動關心同儕。	完美主義的	養,建立良好			
特情A-IV-3 完美主義的 應 對 與 調				類型、表現	人際關係,有			
完美主義的 應 對 與 調				與影響。	效經營生活。			
應對與調				特情A-IV-3				
				完美主義的				
整。				應對與調				
				整。				

第 13 週~	4	鄉民的正義	特情3b-Ⅱ-1認	特情C-V-1	發展自我認	1. 蒐集資料與討論	1. 口語分 自編、學習單
第16週			識運用科技搜尋	情感關係的	識、建立合宜	2. 小組發表	亨
			生活資訊的方	維持方法與	自我期待與	回饋與反思	2. 學習紀
			法。	衝突處理策	目標的能力		錄
			特情3b-Ⅱ-2比	略。	與態度,進而		
			較不同來源搜尋	特情	培養追求自		
			訊息的異同。	C-V-2 同	我充分發展		
			特情 3b-Ⅱ-3 運	理心的內涵	的期許與能		
			用科技與媒體資	與實踐方	力。		
			訊於日常生活。	法:幫助他			
				人減輕苦惱			
				的動機。			
				特情			
				C-V-3 資			
				訊觀點與內			
				容適切性的			
				檢驗。			
				特情			
				C-V-4 資			
				訊科技運用			
				的議題,			
				如:經濟、			
				法律、社會。			
第 17 週~	2	尋人啟事	特情1b-II-1正向	特情B-Ⅱ-1	強化內在動	1. 編擬新聞,以資優同儕的	發表、作業 自編、學習單
第 18 週			解讀自己的能力		機、韌性與應	特質進行人物報導(不具 名)	單、觀察
			與表現。	與紓解。	變能力,進而		
			特情1b-II-2讚美	特情B-Ⅱ-2	能由自我優	誰,舉出理由	
			他人的優點。	興趣的作用	勢出發,進行	3. 自製代表個人特質(含優	

特情 1b-Ⅱ-3 正	與影響。	生涯試探與 缺點)的名片
確了解優勢才能	特情	規劃,培養終
的意涵。	B-Ⅱ-3 興	身學習的素
	趣的開發與	養。
	持續發展的	
	方法。	

- ◎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。