

臺南市立建興國民中學 115 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:□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。 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。				
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	☐國語文 ☐英語文 ☐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 ☐健康與體育 ☐生活課程 ☐科技 ☐科技融入參考指引 ☐性別平等教育 ☐人權教育 ☐環境教育 ☐海洋教育 ☐品德教育 ☐生命教育 ☐法治教育 ☐科技教育 ☐資訊教育 ☐能源教育 ☐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	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
第一週 8/31~9/4	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
第二週 9/7~9/11	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	
第三週 9/14~9/18		時光寶盒~許自己一個未來						
第四週 9/21~9/25	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 人格特質與價值	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	觀察評量 小組討論 口頭發表 實作評量	
第五週 9/28~10/2		價值金字塔~發現新生活						

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			觀。			哪些努力。		
第六週 10/5~10/9	1	第一次定期考	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 B-IV-5 生涯發展相關訊息。	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	
第七週 10/12~10/16	1	求職透視鏡～常見的陷阱	特情 1b-IV-5 利用優勢能力帶動學習。	特情 C-IV-4 資訊運用的辨識、評估與搜尋規劃。				
第八週 10/19~10/23	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 B-IV-5 生涯發展相關訊息。	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	
第九週 10/26~10/30		職涯性向測驗解釋	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-7 生涯試探的途徑。		瞭解測驗結果所代表的意義。		
第十週 11/2~11/6	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)

第十一週 11/9~11/13	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 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 A-IV-6 學習目標與期望設定的影響。 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）。	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。 能清楚寫出自己對未來高中的生涯規劃及期許。	觀看自我介紹影片，瞭解自我介紹的重點。 以心智圖模式完成自我介紹。 同學分享自己的開箱照並進行簡短的自我介紹，其他同學給予回饋。	觀察評量 實作評量 同儕互評 口頭發表
第十二週 11/16~11/20		為自己行動與實踐～自傳撰寫					
第十三週 11/23~11/27	1	第二次定期考	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。 特情 B-IV-6 多元的職場與典範。	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。 參與職業換換樂活動，並進行分享討論。	實作評量 小組討論 口頭發表
第十四週 11/30~12/4	1	許自己一個未來					
第十五週 12/7~12/11	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 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。 特情 B-IV-2 韌性/復原力/挫折容忍力的檢核策略。	省思生活周遭的壓力事件。 探索、執行各種壓力調適策略。	參與壓力包袱體驗活動，並省思生活周遭的壓力事件。 參與靜心瓶製作活動，並進行討論。 觀看腹式呼吸影片，並練習腹式呼吸。 小組討論遭遇壓力時，可協助自己的資源。	觀察評量 實作評量 小組討論 口頭發表
第十六週 12/14~12/18		別讓氣球爆了～壓力調適策略					

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十七週 12/21~12/25	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
第十八週 12/28~1/1 (12/29~12/31 戶外教育)	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
第十九週 1/4~1/8	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 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
第二十週 1/11~1/15			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。				
第二十一週 1/18~1/20	1	生涯統整 第三次定期考 (1/20 休業式)	涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。				

◎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 115 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. 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。 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。						
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		☐ 國語文 ☐ 英語文 ☒ 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 ☐ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☒ 科技融入參考指引				☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 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 ☐ 原住民族教育 ☐ 戶外教育 ☐ 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 覺察壓力源，探索、執行各種壓力調適策略 客觀分析個人的生涯抉擇 掌握應考策略						
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

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第一週 2/8~2/12 (2/11 開學)	1	課程回顧與介紹 生涯輔導紀錄手冊	特情 2d-IV-1 蒐集生涯發展相關資訊來源。	特情 B-IV-5 生涯發展相關訊息。	了解本學期課程大綱。 能有系統的整理個人學習與成長紀錄。	說明本學期課程。 整理生涯輔導紀錄手冊。	觀察評量 態度評定	自編教材
第二週 2/15~2/19	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	
第三週 2/22~2/26		考壓飛了~ 轉壓為力						
第四週 3/1~3/5	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	
第五週 3/8~3/12		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。		

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第六週 3/15~3/19	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 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-7 生涯試探的途徑。	了解興趣的真諦，並 檢視自己的生涯選 擇。 懂得透過外界資源 (如師長)，協助自己 做出適當的生涯選 擇。	複習 Holland 六型。 各組查資料，並在空 白小卡上寫下 30 個 屬於各組何倫碼類 型的職業或名人。	觀察評量 實作評量 小組討論
第七週 3/22~3/26		第一次定期考				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。	
第八週 3/29~4/2		心中的桃花源～ 生涯興趣探索					
第九週 4/5~4/9	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
第十週 4/12~4/16	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
第十一週 4/19~4/23		做自己的 生涯設計師					

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十二週 4/26~4/30	1	考前壓力管理				各組推派志願者參與「大力士」活動瞭解與壓力相處四招。		
第十三週 5/3~5/7	1	備戰會考～ 策略×心態×行動 三合一 (第二次定期考)	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。	探索個人的考前態度類型，檢視自我的時間管理、複習節奏。 瞭解會考前應戰策略。 完成「給會考前一週的我一封信」，學習建立自我的內在支持。	觀察評量 態度評定 口頭發表	
第十四週 5/10~5/14	2	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 A-IV-4 影響成就表現的因素。	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。	觀察評量 小組討論 口頭發表 實作評量	
第十五週 5/17~5/21			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-5 成就、成功的定義與條件。 特情 B-IV-5 生涯發展相關訊息。		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。		

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十六週 5/24~5/28	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
第十七週 5/31~6/4	2	我的生涯藍圖的構築與執行	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-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-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
第十八週 6/7~6/11		畢業典禮					

◎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。