

臺南市公(私)立新營區新營國民小學 115 學年度第一學期六年級彈性學習 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 (中系統)	情意發展	實施年級 (班級組別)	六年級	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 身障類: ☐ 生活管理 ☐ 社會技巧 ☐ 學習策略 ☐ 職業教育 ☐ 溝通訓練 ☐ 點字 ☐ 定向行動 ☐ 功能性動作訓練 ☐ 輔助科技運用 資優類: ☐ 創造力 ☐ 領導才能 ☒ 情意發展 ☐ 獨立研究 其他類: ☐ 藝術才能班及體育班專門課程 4. ☐其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學							
設計理念	1. 引導學生自我覺察、認知個人特質，並以正向態度追求卓越，發展人生價值。 2. 培養學生情緒調適、挫折承受能力，提高學習內在動機及專注力，為生涯發展做好準備。 3. 增進學生溝通表達及同理他人能力，並強化對資訊、科技及媒體運用的探索與思辨。 4. 促進學生理解個人在群體中的角色定位，進而培養責任感，並關心社會、服務人群。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	C1 道德實踐與公民意識 E-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範， 培養公民意識， 關懷生態環境。 C2 人際關係與團隊合作 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。							
課程目標	1. 能認識自己的特質及優、缺點，並願意接受他人的改進意見，成為受歡迎的人。 2. 能了解正向情緒的種類及功能，進而調整自己的認知，已適當的方式表達情緒。 3. 能分析評估自己和同儕間的異同，並接納自己的特質，擬定生涯發展目標方向。 4. 能同理他人，並運用適宜方式獲得友誼，且能於群體中了解並善盡責任與權利。							
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	閱讀文章心得發表、影片欣賞心得發表、完成學習單、填寫 EQ 測驗量表、歸納彙整座右銘、幫同學找優點、製作一天效能分析表、製作一周活動時間的分配表							
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(其他類)

第 1-2 週	2	生命價值—自我安頓五部曲	特情1a-Ⅲ-2接納自己與眾不同的特質。 特情1a-Ⅲ-3調整自己的認知或情緒，避免因過度敏感而產生猜忌與不安。 特情1b-Ⅲ-3接受自己較不滿意的表現。 特情2d-Ⅲ-1探索自己的生涯興趣與性向。	1. 資優學生的特質。 2. 資優特質及內在發展不均衡可能伴隨的困擾 3. 完美主義的應對與調整。 4. 影響成就表現的因素。	1. 能認識並接納自己的資優特質。 2. 能分析出影響個人發展的因素。 3. 能了解如何發展個人優勢、面對弱勢。	1. 共同閱讀文章 2. 說明要安頓好自己，必須歷經：自我活動-自我探索-自我了解 -自我肯定-自我實現 3. 發表：認識中的自己 4. 發表：哪些特質能讓自己成為受歡迎的人 5. 完成「自我安頓學習單」	1. 閱讀文章 2. 課堂發表 3. 完成學習單	自選教材 節選自法鼓文化《聖嚴法師與人文對話—平安的追尋》
第 3-4 週	2	生命價值—大鴨游出大路，小鴨游出小路	特情1b-Ⅲ-3接受自己較不滿意的表現。 特情1b-Ⅲ-4辨識自己的學習需求。 特情2b-Ⅲ-2自我檢討並改進缺失。 特情2d-Ⅲ-3敘述生涯發展之多元管道。	1. 成就表現的多元性。 2. 影響成就表現的因素。 3. 成就、成功的定義與條件。 4. 興趣的作用與影響。 5. 興趣多元可能產生的影響。	1. 能與同學分享自己的職業願景。 2. 能透過自己優缺點及興趣的分析，了解自己適合的職業。	1. 共同閱讀文章 2. 分享自己所喜歡的職業 3. 寫出自己的優缺點，並說出可以如何發揮及改進 4. 觀賞勵志短片 5. 發表自己的想法	1. 閱讀文章 2. 主題討論分享 3. 發表影片心得	自選教材
第 5-6 週	2	生命價值—牛奶糖穿透椰子殼	特情2b-Ⅲ-1展現正向思考，面對生活周遭人事物 特情2d-Ⅲ-1探索自己的生涯興趣與性向。 特情2d-Ⅲ-2能認識多樣職業領域的楷模。 特情2d-Ⅲ-3敘述生涯發展之多元管道。	1. 引發動機的條件。 2. 動機啟動與續航的策略。 3. 資優學生的各種學校內外學習機會、升學管道。 4. 資優學生生涯發展的重要議題與挑戰。	1. 能分析能引發學習動機的因素。 2. 能了解資優生未來發展的多元性及挑戰	1. 觀賞 YouTube 短片牛奶糖穿透椰子殼實驗 2. 發表看完影片的看法 3. 閱讀吳若權著作—打造自己的幸福 4. 討論：是否只要擺對位子，就能使自己發光發熱		自選教材 節選自時報出版社，吳若權著作《打造自己的幸福》
第 7-8 週	2	情緒調適—綠色大垃圾車	特情1b-Ⅲ-3接受自己較不滿意的表現。 特情2a-Ⅲ-1辨識他人的壓力狀態。 特情2a-Ⅲ-2覺察自	1. 壓力的影響。 2. 壓力的覺察與警訊 3. 抒壓的方	1. 能分析常讓自己發脾氣的事物。 2. 能認識自己壓力過大的訊	1. 選讀林良先生著作—麥田出版社豐富人生 2. 觀看 3 分鐘短片—挫折面前要保持好心情 3. 發表自己閱讀後的看法	3. 主題分享	自選教材 取材自麥田出版社出版，子敏著作《豐富人生》

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			我壓力過大的警訊，主動向他人發出求助訊息。 特情2a-III-3探索調適壓力的方法。	法。 4. 如何在逆境中自處與生存。	息。 3. 能學會、列舉自我抒發壓力的方法。	4. 分享個人最常發脾氣的事 5. 學習時時清理心中的情緒垃圾		
第 9-10 週	2	情緒調適—心情轉換術	特情2a-III-1辨識他人的壓力狀態。 特情2a-III-2覺察自我壓力過大的警訊，主動向他人發出求助訊息。 特情2a-III-3探索調適壓力的方法。 特情2b-III-1展現正向思考，面對生活周遭人事物。 特情2b-III-2自我檢討並改進缺失。 特情2b-III-3接受別人善意的批評。	1. 引發負向情緒的因素 2. 提升正向情緒的方法。 3. 壓力的覺察與警訊 4. 抒壓的方法。	1. 能分析造成自己負面情緒的事物。 2. 能認識自己情緒的類型。 3. 能學會、列舉提升正向情緒的方法。	1. 選讀聖嚴法師文章—何必氣炸自己 2. 發表自己閱讀後的看法 3. 引導學生「生氣」聯想 4. 填寫測驗量表 6. 看看自己的EQ是屬於何種類型 7. 分享有哪些方法可以使自己不生氣。	1. 閱讀文章 2. 發表心得 3. 完成學習單 4. 填寫測驗量表 5. 主題分享	自選教材 選讀聖嚴法師文章—何必氣炸自己
第 11-12 週	2	情緒調適—也許是最後一次	特情2a-III-1辨識他人的壓力狀態。 特情2a-III-2覺察自我壓力過大的警訊，主動向他人發出求助訊息。 特情2a-III-3探索調適壓力的方法。 特情2b-III-1展現正向思考，面對生活周遭人事物。 特情2b-III-2自我檢討並改進缺失。 特情2b-III-3接受別人善意的批評。	1. 引發負向情緒的因素 2. 提升正向情緒的方法。 3. 如何在逆境中自處與生存。 4. 培養韌性／復原力／挫折容忍力的方法。	1. 能分析造成自己負面情緒的事物。 2. 能以正向情緒面對所處逆境。 3 能學會、列舉提升正向情緒的方法。	1. 共同閱讀聯合報—現代人的大夢專輯文章 2. 畫出自己一天的時間表，並寫出常因那些瑣事而心煩意亂 3. 分享自己化解心中煩燥的方法 4. 讓學生設想並發表—如果是最後一次，會怎麼做 5. 完成「情緒調適學習單	1. 閱讀文章 2. 製作時間表 3. 主題分享 4. 完成學習單	自選教材 聯合報—現代人的大夢專輯文章
第 13-14 週	2	情緒調適—要趕，不要急	特情2a-III-2覺察自我壓力過大的警訊，主動向他人發出求助訊息。 特情2a-III-3探索調	1. 壓力的覺察與警訊。 2. 如何在逆境中自處與生存。	1. 能以正向情緒面對所處逆境。 2. 能同理他人處境。	1. 共同閱讀天下雜誌聖嚴法師著作—是非要溫柔 2. 說明文章中作者如何處理棘手的問題 3. 發表自己「因急誤事」的經驗	1. 閱讀文章 2. 發表心得 3. 主題討論分享 4. 完成學習單	自選教材 閱讀天下雜誌聖嚴法師著作—是非要溫柔

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			適壓力的方法。 特情 2b-Ⅲ-1 展現正向思考，面對生活周遭人事物。 特情 3a-Ⅲ-2 認識同理心及其運用於日常生活的方法。 特情 3a-Ⅲ-3 運用同理心與合宜的溝通技巧於日常生活中。	3. 自我表達的有效方法。 4. 人際溝通的態度與技巧。	3. 能學會以適切的方式表達自己需求。	4. 共同討論發表這些錯誤經驗的正確作法 5. 完成「要趕，不要急」情緒調適學習單		
第 15-16 週	2	情緒調適—初念淺，轉念深	特情 2b-Ⅲ-1、展現正向思考，面對生活周遭人事物。 特情 3a-Ⅲ-2 認識同理心及其運用於日常生活的方法。 特情 3a-Ⅲ-3 運用同理心與合宜的溝通技巧於日常生活中。	1. 壓力的覺察與警訊 2. 自我表達的有效方法。 3. 人際溝通的態度與技巧。 4. 同理心的內涵與實踐。	1. 能同理他人處境。 2. 能以適切的方式表達自己情緒。 3. 能學會自我情緒調適的方法。	1. 選讀圓神出版社范俊逸著作—幽默心看對錯 2. 狀況劇：閱讀完文章選三位同學上台隨機演出上學時，交通混亂的短劇。 3. 觀看 youtube 行車糾紛新聞影片 4. 分享自己如何保持好心情的方法。 5. 完成情緒調適學習單	1. 閱讀文章 2. 短劇表演 3. 主題討論分享 4. 完成學習單	自選教材 選讀圓神出版社范俊逸著作—幽默心看對錯
第 17-18 週	2	正向思維—演出連串逆轉勝	特情 1b-Ⅲ-3 接受自己較不滿意的表現。 特情 1b-Ⅲ-4 辨識自己的學習需求。 特情 2a-Ⅲ-3 探索調適壓力的方法。 特情 2b-Ⅲ-1 展現正向思考，面對生活周遭人事物。 特情 2b-Ⅲ-2 自我檢討並改進缺失。 特情 2b-Ⅲ-3 接受別人善意的批評。	1. 成就表現的多元性。 2. 影響成就表現的因素。 3. 學習目標與期望設定的影響。	1. 能了解影響成就表現的關鍵因素。 2. 能根據自己的能力設定目標。 3. 能建立達成目標方法和信心。	1. 觀賞 youtube 羽球逆轉比賽 2. 討論並發表對選手比數落後不放棄的看法 3. 共同閱讀網路文章—面對弱點，演出連串逆轉勝 4. 發表自己相關的經驗 5. 討論逆轉局勢的條件有哪些並歸納彙整成自己座右銘	1. 觀看影片 2. 心得分享 3. 閱讀文章 4. 主題討論發表 5. 完成座右銘	自選教材 自編教材
第 19-20 週	2	正向思維—見賢內省筆記簿	特情 1a-Ⅲ-4 區分每個人對完美的要求不同而能尊重他人。 特情 2b-Ⅲ-2 自我檢討並改進缺失。 特情 2b-Ⅲ-3 接受別	1. 提升正向情緒的方法。 2. 個人需具備哪些條件才能發展良好的韌性／復原力／	1. 能了解影響成就表現的關鍵因素。 2. 能根據自己的能力設定目標。	1. 請每位學生上台介紹自己任選的一項優點或缺點 2. 學生自我介紹優點與缺點的次數統計 3. 進行幫同學找優點活動 4. 進行友善禮物活動	1. 上台發表 2. 優缺點統計 3. 友善禮物製作 4. 完成學習單	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			人善意的批評。 特情 3a-III-2 認識同理心及其運用於日常生活的方法。 特情 3a-III-3 運用同理心與合宜的溝通技巧於日常生活中。	挫折容忍力。 3. 培養韌性／復原力／挫折容忍力的方法。	3. 能建立達成目標方法和信心	5. 完成「自我檢測站學習單」		
第 21 週	1	時間管理—走鋼索的人	特情 2a-III-3 探索調適壓力的方法。 特情 2b-III-2 自我檢討並改進缺失。 特情 4c-III-2 尋求協助以解決學習的困擾。	1. 動機啟動與續航的策略。 2. 抒壓的方法。 3. 影響學校適應的因素。 4. 學業方面的適應與調整。	1. 能透過時間管理減輕學習壓力 2. 能透過時間管理提升學習效能	1. 選讀辜琮瑜著作活著活著就笑了—走鋼索的人 2. 填寫：一天效能分析表（了解自己一天中最有效率的時段） 3. 填寫：一周中各項活動時間的分配（了解自己固定與非固定時間分配）。 4. 整理出一周活動時間緊急與不緊急所佔用的時間，並學會分配與安排時間。	1. 閱讀文章 2. 完成時間分析表 3. 完成時間分配表並分析	自選教材 選讀辜琮瑜著作活著活著就笑了—走鋼索的人

◎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。

臺南市公(私)立新營區新營國民小學 115 學年度第二學期六年級彈性學習 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 (中系統)	情意發展	實施年級 (班級組別)	六年級	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 身障類:□生活管理□社會技巧□學習策略□職業教育□溝通訓練□點字□定向行動□功能性動作訓練□輔助科技運用 資優類:□創造力□領導才能■情意發展□獨立研究 其他類:□藝術才能班及體育班專門課程 4. □其他類課程 □本土語文/新住民語文□服務學習□戶外教育□班際或校際交流□自治活動□班級輔導□學生自主學習□領域補救教學							
設計理念	1. 引導學生自我覺察、認知個人特質，並以正向態度追求卓越，發展人生價值。 2. 培養學生情緒調適、挫折承受能力，提高學習內在動機及專注力，為生涯發展做好準備。 3. 增進學生溝通表達及同理他人能力，並強化對資訊、科技及媒體運用的探索與思辨。 4. 促進學生理解個人在群體中的角色定位，進而培養責任感，並關心社會、服務人群。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	C1 道德實踐與公民意識 E-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範， 培養公民意識， 關懷生態環境。 C2 人際關係與團隊合作 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。							
課程目標	1. 能認識自己的特質及優、缺點，並願意接受他人的改進意見，成為受歡迎的人。 2. 能了解正向情緒的種類及功能，進而調整自己的認知，已適當的方式表達情緒。 3. 能分析評估自己和同儕間的異同，並接納自己的特質，擬定生涯發展目標方向。 4. 能同理他人，並運用適宜方式獲得友誼，且能於群體中了解並善盡責任與權利。							
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	閱讀文章心得發表、影片欣賞心得發表、完成學習單、填寫 EQ 測驗量表、歸納彙整座右銘、幫同學找優點、製作一天效能分析表、製作一周活動時間的分配表							
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(其他類)

第 1-3 週	3	生命價值—踏實築夢	特情 2d-III-1 探索自己的生涯興趣與性向。 特情 2d-III-2 能認識多樣職業領域的楷模。 特情 2d-III-3 敘述生涯發展之多元管道。 特情 4a-III-1 理解社會大眾正面期許的用心與善意。 特情 4a-III-2 認識在所處環境中的責任與權利。	1. 興趣的開發與持續發展的方法。 2. 資優學生的各種學校內外學習機會、升學管道。 3. 未來社會發展趨勢與職業需求。 4. 面對規範與挑戰：合宜有效的態度與行為	1. 能了解未來社會發展及職業需求的多變性並願意接受挑戰。 2. 能為自己的未來規劃擬定個人的工作草圖	1. 觀賞 youtube 的品酒師影片 2. 活動一：引導學生討論職業或產品演變進化小組討論發表職業及產品消長原因引導學生創意發想 2030 年未來可能產品或職業 3. 活動二：描繪未來提出職業、產品範例-nokia 的興衰演變原因引導思考發表可以根據什麼決定職業及學歷讓學生規劃個人「未來工作」圖	1. 觀賞影片 2. 主題討論分享 3. 發表影片心得 4. 小組討論發表 5. 完成未來工作圖	自選教材
第 4-7 週	4	生命價值—關於勇氣、決定及希望	特情 1b-III-4 辨識自己的學習需求。 特情 2b-III-1 展現正向思考，面對生活周遭人事物。 特情 2b-III-2 自我檢討並改進缺失。 特情 2d-III-1 探索自己的生涯興趣與性向。 特情 2d-III-3 敘述生涯發展之多元管道。	1. 完美主義的應對與調整。 2 興趣的開發與持續發展的方法。 3. 生涯發展方向與目標評估的考慮因素。 4. 多元的職場與典範。	1. 能了解開發多元興趣對自己未來發展的重要性。 2. 能透過對職場典範的認識，對自己未來生涯發展方向做出合適的設定。	1. 選讀史賓賽強森—誰搬走了我的乳酪 2. 活動一：心情溫度計寫出自己因何事困擾？這困擾是否隱藏在一些變化中？釐清自己害怕的事就是變化。 3. 活動二：七十二變分享自己所害怕變化的事情 4. 活動三：我的乳酪在哪裡？每位同學思索並畫出自己現在的乳酪是什麼？及自己想要追求的乳酪是什麼？發表自己對於「做決定」的看法 5. 活動四：我是百變天龍寫下自己最近突破的一件事，及心情的改變。找出自己最想要的乳酪，並為自己訂一份走出迷宮的計畫，並寫成一張地圖，完成後與同學分享自己的地圖。	1. 閱讀文章 2. 活動主題討論發表 3. 完成走出迷宮的計畫及地圖	自選教材 選讀史賓賽強森—誰搬走了我的乳酪
第 8-9 週	2	社會參與—人際超能力	特情 3a-III-2 認識同理心及其運用於日常生活的方法。 特情 3a-III-3 運用同理心與合宜的溝通技巧於日常生活中。	1. 自我表達的有效方法。 2. 同理心的內涵與實踐。 3. 團隊合作的意義、重要性	1. 能在團體中瞭解並尊重不同特質的同學 2. 能建立與同學團隊合作完成任務的態度。	1. 觀賞 youtube 校園學生互動影片 2. 請學生討論並發表「比考第一名更重要的事」 3. 引導並歸納同理心及團隊合作的重要 4. 觀賞同理心動畫影片	1. 觀賞影片 2. 影片主題討論分享 3. ppt 主題小組討論發表 4. 完成學習	自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特情 4a-III-3 參與各類活動，貢獻一己之長服務他人。 特情 4c-III-1 舉出同儕對自己正向與負向的感受與反應。 特情 4c-III-3 運用適宜方式獲得友誼。	4. 有效參與團隊的態度與方法。 5. 團隊中的角色、衝突與有效運作技巧。	3. 能學會運用適當方法處理與他人的衝突。	5. 以說明什麼是「同理心」？ 6. 共同討論如何培養同理心 7. 完成人際超能力學習單	單	
第 10 週	1	社會參與—定義自己的驕傲	特情 2b-III-1 展現正向思考，面對生活周遭人事物。 特情 2d-III-1 探索自己的生涯興趣與性向。 特情 4a-III-1 理解社會大眾正面期許的用心與善意。	1. 興趣多元可能產生的影響。 2. 資優學生的各種學校內外學習機會、升學管道。 3. 面對規範與挑戰：合宜有效的態度與行為。	1. 能了解多元興趣對未來發展的重要性。 2. 能對未來生涯發展的挑戰展現積極的態度。	1. 共同閱讀王鍾渝校園演講文一定義自己的驕傲 2. 寫學習單省思自己做事情的態度 3. 分享自己曾經做了哪件事感到很有成就感。	1. 閱讀文章 2. 完成學習單 3. 主題討論發表	自選教材 王鍾渝校園演講文—定義自己的驕傲
第 11 週	1	社會參與—我很特別嗎	特情 2a-III-3 探索調適壓力的方法。 特情 2b-III-2 自我檢討並改進缺失。 特情 4a-III-1 理解社會大眾正面期許的用心與善意。 特情 4a-III-2 認識在所處環境中的責任與權利。	1. 如何在逆境中自處與生存。 2. 個人需具備哪些條件才能發展良好的韌性／復原力／挫折容忍力。 3. 尋求家人支持與協助的有效方法。	1. 能了解逆境存在的必然性。 2. 能於面對困難時知道尋求協助的途徑。 3. 能培養自己對逆境的容忍力。	1. 閱讀飛魚「菲爾普斯」的生平文章 2. 討論「資優生」，會面臨到的困境與挑戰 3. 以情境題引導學生討論發表化解問題的正確態度	1. 閱讀文章 2. 主題討論發表	自選教材 網路文章
第 12-13 週	2	社會參與—朋友同心圓	特情 3a-III-2 認識同理心及其運用於日常生活的方法。 特情 3a-III-3 運用同理心與合宜的溝通技巧於日常生活中。 特情 4c-III-1 舉出同儕對自己正向與負向的感受與反	1. 人際溝通的態度與技巧。 2. 與不同身分者（如：性別、關係）的人際互動。 3. 親密關係的發展。 4. 與同儕相處：同儕相處	1. 能了解朋友的重要性。 2. 能以親密程度建立朋友分類卡。 3. 能以不同的溝通方式經營不同類別的朋友。	1. 以同心圓請學生思考-你會在心中把朋友做分類嗎？ 2. 討論發表自己的朋友分類方法 3. 完成自己的朋友分類 4. 分享自己的朋友分類 5. 發表不同類別朋友，相處之道是是否有所不同 6. 討論發表「為什麼我們不要只交知心朋友就好了？」	1. 圖卡製作 2. 圖卡分享 3. 活動主題討論發表	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			應。 特情4c-III-3運用適宜方式獲得友誼。	的不同型態、面對觀點不同或敵意時的覺察與自處、自己對同儕的影響、友誼的經營。				
第 14 週	1	情緒調適—超越痛苦，享受工作	特情2a-III-3探索調適壓力的方法。 特情2b-III-1展現正向思考，面對生活周遭人事物。 特情4a-III-1理解社會大眾正面期許的用心與善意。 特情4c-III-2尋求協助以解決學習的困擾。	1. 如何在逆境中自處與生存。 2. 培養韌性／復原力／挫折容忍力的方法。 3. 影響學校適應的因素。 4. 學業方面的適應與調整。	1. 能分析出在學校中干擾自己學習的因素。 2. 能了解排除學習干擾因素的方法。	1. 選讀 CHEERS 快樂工作人雜誌—嚴長壽先生-超越痛苦，享受工作 2. 討論嚴長壽先生所認為「痛苦是可以超越的」這個觀念的看法。 3. 舉出嚴長壽先生的經驗與自己的經驗作比較 4. 了解如何轉化負向情緒為正向力量，這就是人生的修練。	1. 閱讀文章 2. 主題討論發表	自選教材 選讀 CHEERS 快樂工作人雜誌—嚴長壽先生-超越痛苦，享受工作
第 15 週	1	情緒調適—一個人活著到底是為了什麼	特情1b-III-3接受自己較不滿意的表現。 特情2b-III-2自我檢討並改進缺失。 特情2b-III-3 接受別人善意的批評。 特情4a-III-3 參與各類活動，貢獻一己之長服務他人。	1. 關於資優的迷思。 2. 影響成就表現的因素。 3. 引發動機的條件 4. 動機啟動與續航的策略。 5. 學業方面的適應與調整。	1. 能分析能引發自己學習動機的因素。 2. 能訂出啟動自己學習及激勵持續學習的方法。	1. 選讀 2. 寫出自己曾經做了什麼事是「為別人而活」三項。 3. 寫出自己曾經做了什麼事是「為自己而活」三項。 4. 學習在面對期許時要心存感謝，在面對批評時要心存感恩。	1. 閱讀文章 2. 主題討論發表	自選教材 選讀 CHEERS 快樂工作人雜誌—嚴長壽先生-超越痛苦，享受工作
第 16 週	1	生命價值—擁有幸福	特情1c-IV-1經常展現樂觀與希望的正向情緒。 特情2b-III-1展現正向思考，面對生活周遭人事物。 特情4c-III-2尋求協助以解決學習的困擾。	1. 影響成就表現的因素。 2. 成就、成功的定義與條件。 3. 興趣多元可能產生的影響。 4. 多元的職場與典範。 5. 尋求家人支	1. 能說出職場多元典範對自己的啟示。 2. 能與家人分享討論生涯發展的方向目標	1. 選讀洪健全基金會出版，簡宛著作—單純之樂 2. 五人一組玩快樂之門大富翁遊戲。 3. 分享：遊戲結束時每位同學各獲得什麼東西。並說明為何要獲得這項東西的理由。 4. 了解當我們排除想要的東西後，我就可以省下很多時間和精力來充實自己。	1. 閱讀文章 2. 遊戲活動 3. 主題討論發表	自選教材 洪健全基金會出版，簡宛著作—單純之樂

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 17-18 週	2	生命價值— 實現夢想	特情 2d-Ⅲ-1 探索自己的生涯興趣與性向。 特情 2d-Ⅲ-3 敘述生涯發展之多元管道。 特情 4a-Ⅲ-1 理解社會大眾正面期許的用心與善意。 特情 4a-Ⅲ-3 參與各類活動，貢獻一己之長服務他人。	持與協助的有效方法。 1. 引發動機的條件（心理需求、自我效能、目標價值等）。2. 動機啟動與續航的策略。 3. 尋求家人支持與協助的有效方法。 4. 生涯發展方向與目標評估的考慮因素。 5. 面對規範與挑戰。	1. 能依據自己的現況及社會發展趨勢，擬定進行生涯發展目標評估設定。 2. 能依據生涯發展目標，訂定啟動學習的策略方法。	1. 選讀天下文化出版，魏特利與薇特著作—實現夢想 2. 活動一：二十年後的你 想像一下二十年後的自己在：外貌、個性、生活、心情、人生觀上，各有何具體的影像。 3. 活動二：個人使命宣言 將自己的使命宣言具體的寫下來並與同學分享。	1. 閱讀文章 2. 活動主題討論發表 3. 使命宣言製作分享	自選教材 天下文化出版，魏特利與薇特著作—實現夢想
-----------	---	---------------	--	---	---	---	---------------------------------------	------------------------------

◎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。