

臺南市立新東國民中學 115 學年度第一學期八年級彈性學習 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)	八/206-219	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 ☐ 獨立發展 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. 深化自我理解與生涯探索連結，引導學生進一步覺察個人能力、興趣與價值觀，逐步連結未來學習與生涯發展方向。 2. 強化情緒調適與壓力管理能力，協助學生學習情緒調節策略與壓力因應方式，培養心理韌性與穩定性。 3. 培養人際互動與團隊合作素養，引導學生在同儕關係中學習尊重、溝通與衝突處理，發展更成熟的人際互動能力與合作態度。 4. 深化社會責任與價值判斷能力，培養學生批判思考與正向價值選擇，強化公民責任感。							
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-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. 自我認識、自我管理 2. 建構合理的自我期望 3. 情緒管理和抗逆能力的提升							
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			☐ 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				
表現任務	完成學習活動所訂定的標準。							
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 1 週~第 4 週	4	五個人生準則	特情1a-II-1 覺察自己與眾不同的特質。	特情A-II-1 才能發展的 意涵。	發展自我認 識、建立合宜 自我期待與	1. 小組討論 2. 價值澄清-「價值拍賣」 分組報告	1. 口語分 享 2. 學習紀	自編、學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特情1a-II-2 參與必須完成的課程或作業。 特情1a-II-3 辨識自己過度追求完美的特質與行為表現。	特情A-II-2 才能展現的多元領域。 特情A-II-3 正向情緒的種類與功能。	目標的能力與態度，進而培養追求自我充分發展的期許與能力。		錄	
第5週~第8週	4	請你聽我說	特情1a-III-1 說明自己各方面的特質。 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1a-III-4 區分每個人對完美的要求不同而能尊重他人。	特情A-III-1 影響才能發展的特質。 特情A-III-2 對於具有才能者的迷思。 特情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；追求成功與避免失敗。 特情A-III-4 負向情緒的種類與因應。	強化內在動機、韌性與應變能力，進而能由自我優勢出發，進行生涯試探與規劃，培養終身學習的素養。	1. 小組討論 2. 人際關係-「你不懂我的明白」 分組報告	1. 口語分享 2. 學習紀錄	自編、學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				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 珍惜與尊重生命的典範。				
第 9 週~第 12 週	4	我的生活時鐘	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 1a-IV-2 認識自身限制對學習與生活的影響與程度。 特情 1a-IV-3 評述自己受完美主義影響的程度。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	特情 A-IV-1 內在發展不均衡可能伴隨的困擾。 特情 A-IV-2 完美主義的類型、表現與影響。 特情 A-IV-3 完美主義的應對與調整。	提升溝通表達能力、增進同理心，並能厚植資源運用與美感涵養，建立良好人際關係，有效經營生活。	1. 定期檢核時間表執行成效 2. 透過小組與個人完成率選出最佳時間管理者	發表、個別晤談、觀察	自編、學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 13 週~ 第 17 週	5	尋找燈塔	力。 特情 1a-V-1 運用個人優勢特質，特情 1a-V-2 成為生活與學習前進的動力。 特情 1a-V-3 辨識個人的內在發展不一致現象及其影響。 特情 1a-V-4 辨識並修正對自己的刻板印象，導引成為正向發展者。	A-V-1 心靈修養的意涵。 A-V-2 增進身心靈健康的方法。 A-V-3 生命與存在的價值之思辨。 A-V-4 幸福人生的條件之思辨（含正向心理學的觀點）。 A-V-5 人生責任的承擔、面對挑戰，人生目標與關懷。	發展自我認識、建立合宜自我期待與目標的能力與態度，進而培養追求自我充分發展的期許與能力。	1. 分組討論 小組發表	1. 口語分享 2. 學習紀錄	自編、學習單
第 18 週~ 第 21 週	4	壓力知多少	特情 1b-II-1 正向解讀自己的能力與表現。 特情 1b-II-2 讚美他人的優點。 特情 1b-II-3 正確了解優勢才能的意涵。	特情B-II-1 壓力的表達與紓解。 特情B-II-2 興趣的作用與影響。 特情B-II-3 興	強化內在動機、韌性與應變能力，進而能由自我優勢出發，進行生涯試探與規劃，培養終身學習的素	1. 分組討論 2. 壓力檢核表 3. 尋找鴨子天空-壓力的察覺與調適 小組發表	1. 口語分享 2. 學習紀錄	自編、學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				趣的開發與 持續發展的 方法。	養。			
--	--	--	--	-----------------------	----	--	--	--

- ◎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 115 學年度第二學期八年級彈性學習 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)	八/206-219	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 ☐ 獨立發展 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. 深化自我理解與生涯探索連結，引導學生進一步覺察個人能力、興趣與價值觀，逐步連結未來學習與生涯發展方向。 2. 強化情緒調適與壓力管理能力，協助學生學習情緒調節策略與壓力因應方式，培養心理韌性與穩定性。 3. 培養人際互動與團隊合作素養，引導學生在同儕關係中學習尊重、溝通與衝突處理，發展更成熟的人際互動能力與合作態度。 4. 深化社會責任與價值判斷能力，培養學生批判思考與正向價值選擇，強化公民責任感。						
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-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. 自我認識、自我管理 2. 建構合理的自我期望 3. 情緒管理和抗逆能力的提升						
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				☐ 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		
表現任務		完成學習活動所訂定的標準。						
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 1 週~第	4	生活達人	特 情 1b-V-1 評	特情A-II-1	發展自我認	1. 探討家事難題或日常生活	1. 口語分	自編、學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

4 週			析自己的能力與成就表現相符程度。 特情 1b-V-2 執行學習計畫並檢討修正。 特情 1b-V-3 理解他人對自己能力表現的期待。 特情 1b-V-4 覺察他人期待對自己學習與適應的影響。	才能發展的意涵。 特情A-II-2 才能展現的多元領域。 特情A-II-3 正向情緒的種類與功能。	識、建立合宜自我期待與目標的能力與態度，進而培養追求自我充分發展的期許與能力。	的困擾。 分組報告。	享 2. 學習紀錄	
第 5 週~第 8 週	4	冒險去！	特情 2c-II-1 主動挑戰覺得困難的活動。 特情 2c-II-2 對必須完成的作業或任務能盡力完成。	特情A-III-1 影響才能發展的特質。 特情A-III-2 對於具有才能者的迷思。 特情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	強化內在動機、韌性與應變能力，進而能由自我優勢出發，進行生涯試探與規劃，培養終身學習的素養。	1. 小組討論 分組報告	1. 口語分享 2. 學習紀錄	自編、學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				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 12 週	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 覺察他人情緒，主動關心同儕。	特情A-IV-1 內在發展不均衡可能伴隨的困擾。 特情A-IV-2 完美主義的類型、表現與影響。 特情A-IV-3	提升溝通表達能力、增進同理心，並能厚植資源運用與美感涵養，建立良好人際關係，有效經營生活。	1. 練習放鬆活動 2. 討論完美的定義 3. 舉出讓自己感覺不符水準的事例	練習、討論、遊戲、發表	自編、學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				完美主義的 應 對 與 調 整。				
第 13 週~ 第 16 週	4	鄉民的正義	特 情 3b-II-1 認 識運用科技搜尋 生活資訊的方法。 特 情 3b-II-2 比 較不同來源搜尋 訊息的異同。 特情 3b-II-3 運 用科技與媒體資 訊於日常生活。	特情C-V-1 情感關係的 維持方法與 衝突處理策 略。 特情 C-V-2 同 理心的內涵 與實踐方 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。	發展自我認 識、建立合宜 自我期待與 目標的能力 與態度，進而 培養追求自 我充分發展 的期許與能 力。	1. 蒐集資料與討論 2. 小組發表 回饋與反思	1. 口語分 享 2. 學習紀 錄	自編、學習單
第 17 週~	5	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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 21 週			解讀自己的能力與表現。 特情 1b-II-2 讚美他人的優點。 特情 1b-II-3 正確了解優勢才能的意涵。	壓力的表達與紓解。 特情B-II-2 興趣的作用與影響。 特情 B-II-3 興趣的開發與持續發展的方法。	機、韌性與應變能力，進而能由自我優勢出發，進行生涯試探與規劃，培養終身學習的素養。	特質進行人物報導(不具名) 2. 討論猜測報導人物是誰，舉出理由 3. 自製代表個人特質(含優點)的名片	單、觀察	
--------	--	--	--	--	--	---	------	--

◎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。