

參、彈性學習課程計畫

【 八 】年級彈性學習課程計畫

上學期(21)週共(126)節、下學期(20)週共(120)節，合計(246)節。

上學期					
週次	類別 節數	統整性主題/專題/議題探究課 (科技美學 1、探究實驗 1)	社團活動與技藝課程 (社團活動 1)	特殊需求領域課程	其他類課程 (班級輔導 1、學校行事 1、多元閱讀 1)
第一週	2	1	0	0	3
第二週	2	1	0	0	3
第三週	2	1	0	0	3
第四週	2	1	0	0	3
第五週	2	1	0	0	3
第六週	2	1	0	0	3
第七週	2	1	0	0	3
第八週	2	1	0	0	3
第九週	2	1	0	0	3
第十週	2	1	0	0	3
第十一週	2	1	0	0	3
第十二週	2	1	0	0	3

第十三週	2	1	0	3
第十四週	2	1	0	3
第十五週	2	1	0	3
第十六週	2	1	0	3
第十七週	2	1	0	3
第十八週	2	1	0	3
第十九週	2	1	0	3
第二十週	2	1	0	3
第二十一週	2	1	0	3
總計	42	21	0	61

下學期					
週次	類別 節數	統整性主題/專題/議題探究課 (科技美學 1、探究實驗 1)	社團活動與技藝課程 (社團活動 1)	特殊需求領域課程	其他類課程 (班級輔導 1、學校行事 1、多元閱讀 1)
第一週	2	1	0	0	3
第二週	2	1	0	0	3
第三週	2	1	0	0	3
第四週	2	1	0	0	3

第五週	2	1	0	3
第六週	2	1	0	3
第七週	2	1	0	3
第八週	2	1	0	3
第九週	2	1	0	3
第十週	2	1	0	3
第十一週	2	1	0	3
第十二週	2	1	0	3
第十三週	2	1	0	3
第十四週	2	1	0	3
第十五週	2	1	0	3
第十六週	2	1	0	3
第十七週	2	1	0	3
第十八週	2	1	0	3
第十九週	2	1	0	3
第二十週	2	1	0	3
總計	40	20	0	60

四、其他類課程計畫-班級輔導課程計畫

(一)實施年級：111 學年度【 八 】年級

(二)節數分配：每週學習節數(1)節，上學期(21)週(21)節、下學期(20)週(20)節，合計(41)節。

(三)本學年課程架構：(請依學校實際情形填列，表格請自行增刪)

(三)上學期課程架構：

項 目	人際關係	生涯規畫	性別平等				
課程內容	溝通無距離	學習之旅	男女大不同				
節 數	7	7	7				
總 節 數	21 節						

下學期課程架構：

項目	人際關係	生涯規劃	情緒教育				
課程內容	溝通互動	追蹤生涯路	情緒密碼				
節數	7	7	6				
總節數	20 節						

(四)上學期課程內涵：

項目：班級輔導

教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
1-7 週	溝通無距離	綜-J-B1	體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能歸納常見的人際衝突原因，並省思個人引發人際衝突的溝通模式。 2. 分析個人的溝通對話實錄，了解衝突雙方的感受，依循化解衝突步驟，練習化解衝突的溝通技巧與策略。 3. 評估運用溝通技巧表達後的成效，提出個人未來需要調整的溝通態度與行動的具體方式。 4. 藉由暖心小語的表達，體驗正向關懷的語言，帶給人的感受與經驗，並運用在溝通上，建立正向的人際關係。 	7	態度檢核、分組報告、參與討論、課堂問答、學習單	PPT、影片、學習單	品德教育
8-14 週	學習之旅	綜-J-A2	培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分享國中階段的學習經驗，體會學習對個人的意義。 2. 探索個人學習困擾，嘗試新的學習方 	7	態度檢核、分組報告、參與討論、課堂問答、學習單	PPT、影片、學習單	生涯規劃

				法解決。 3. 透過練習與評估成效，選擇適合的學習方法，並設定學習目標，擬定學習計畫，建立自主管理的能力。				
15-21週	男女大不同	綜-J-B1	合宜的性別互動與態度合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1. 練習表達個人魅力與優點，並體察他人感受。 2. 了解情感關係發展階段、合宜相處方式與相關資源。 3. 辨識關係中的衝突與危機，並覺察個人面對衝突的困難處。 4. 運用合宜方式與資源以處理關係衝突與困境。 5. 實踐所學，練習珍愛自己並關愛他人。	7	態度檢核、分組報告、參與討論、課堂問答、學習單	PPT、影片、學習單	性別平等
16-21週	自我期許與生命教育	綜 J-A1	1. 能探索個人的興趣、特質、個性。 2. 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	1. 建立良好的時間觀念，並且培養自律的學習態度。 2. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 3. 能運用合宜的策略，調適人生困	6	1. 口語評量與閱讀筆記。 2. 資料整理與編寫，態度檢核。 3. 課堂問答與同學互平等。 4. 其他。	教材分享、ppt教學、學習單、教具與數位媒體、電子白板	生命教育 品德教育

				境，正向思考模式。				
--	--	--	--	-----------	--	--	--	--

下學期課程內涵：

項目：班級輔導								
教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
1-7 週	溝通互動	綜-J-B1	1. 自我悅納、尊重差異與自我成長。 2. 尊重多元性別差異。 3. 合宜的性別互動與態度的培養。	1、覺察生活中性別的差異與困擾，並澄清性別刻板印象的觀念。 2、討論有關性別特質、性別特徵、性別多樣性可能受到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。 3、發現性霸凌與性騷擾的問題，並學習適當的因應行為，以實際行動推廣性別平等觀念。		1. 口語評量：性別事件簿中能寫出因為性別差異的困擾。 2. 紙筆評量：推理時間小組討論報告能指出性別刻板印象。	電腦、投影機、影音播放設備、色筆、海報紙。	
8-14 週	追蹤生涯路. 1	綜-J-A1	適性教育的試探與資訊統整。	1. 覺察自我的興趣與其所適合的方向。 2. 覺察自我的特質與能力生涯發展及其所適合的方向。 3. 統整興趣、特質、能		1. 學生自評。 2. 學生互評。 3. 教師評量。	電腦、投影機、影音播放設備。	

				力 4. 了解適配的職業群。 解自己的生涯興趣組 型。				
15-20 週	情緒密碼	綜 J-A1	<p>1. 正向思考模 式、生活習慣與態 度的培養。</p> <p>2. 情緒與壓力的 成因、影響與調 適。</p> <p>3. 重大心理困擾 與失落經驗的因 應。</p>	<p>1. 能說出個人或家庭產生 變化時的情緒感受與原 因。</p> <p>2. 能蒐集個人或家庭產生 變化時可協助自我調適的 相關資源。</p> <p>3. 能分析個人面對困境的 思考模式，並提出因應與 調適的策略。</p> <p>4. 能運用合宜的策略，調 適 人生困境，培養正向思考 模式。</p>		<p>1. 學生能透過表情 與肢體 展。</p> <p>2. 現表達自身情緒。</p> <p>3. 學生能覺察並表達自己 的情緒狀態。</p>		

四、其他類課程計畫-學校行事課程計畫

(一)實施年級：111 學年度【 七八九 】年級

第一週 第五週 第九週 第十三週	中心德目	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-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	1. 有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。 2. 具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識。	1. 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知。 2. 主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。	4	活動問答 班級討論 班級(個人)發表 學習單	實務體驗分享 素材媒體 器材教具	師資、融入之 議題內容重 點、.....
第二週 第六週 第十週 第十四週	教務相關 活動及主題	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-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1. 具備規劃及執行計畫的能力，因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。 2. 具備善用科技、資訊與各類媒體之能力。	1. 試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神。 2. 培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。	4	活動問答 班級討論 班級(個人)發表 學習單	實務體驗分享 素材媒體 器材教具	
第三週 第七週 第十一週 第十五週	學務相關 活動及主題	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	1. 有效處理及解決生活、生命問題。 2. 使具備利他與合	1. 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思。	4	活動問答 班級討論 班級(個人)發表 學習單	實務體驗分享 素材媒體 器材教具	

第二十週		<p>決生活及生命議題。</p> <p>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。</p>	<p>群的知能與態度。</p>	<p>2.具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。</p>				
<p>第四週</p> <p>第八週</p> <p>第十二週</p> <p>第十六週</p> <p>第十八週</p>	<p>輔導相關活動及主題</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。</p>	<p>1.有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。</p> <p>2.能以同理心與他人溝通並解決問題。能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。</p> <p>3.具備自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化。</p>	<p>1.具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知。</p> <p>2.具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動的能力。</p> <p>3.積極關心全球議題及國際情勢，且能順應時代脈動與社會需要，發展國際理解、多元文化價值觀與世界和平的胸懷。</p>	5	<p>活動問答</p> <p>班級討論</p> <p>班級(個人)發表學習單</p>	<p>實務體驗分享</p> <p>素材媒體</p> <p>器材教具</p>	

第十七週 第十九週 第二十一週	總務相關 活動及主題	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。	1.有效處理及解決生活、生命問題。 2.使具備利他與合群的知能與態度。	1.具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思。 2.具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	3	活動問答 班級討論 班級(個人)發表 學習單	實務體驗分享 素材媒體 器材教具	
-----------------------	---------------	---	--	---	---	---------------------------------	------------------------	--

下學期課程內涵：

項目：學校行事								
教學期程	主題/單元名稱	核心素養	學習目標	教學重點	節數	評量方式	教學資源	備註
第一週 第五週 第九週 第十三週	中心德目	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-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與	1. 有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。 2. 具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識。	1.具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知。 2. 主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。	4	活動問答 班級討論 班級(個人)發表 學習單	實務體驗分享 素材媒體 器材教具	師資、融入之 議題內容重 點、.....

		生態環境。						
第二週 第六週 第十週 第十四週	教務相關 活動及主題	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-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1.具備規劃及執行計畫的能力，因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。 2.具備善用科技、資訊與各類媒體之能力。	1.試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神。 2.培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。	4	活動問答 班級討論 班級(個人)發表 學習單	實務體驗分享 素材媒體 器材教具	
第三週 第七週 第十一週 第十五週 第二十一週	學務相關 活動及主題	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。	1.有效處理及解決生活、生命問題。 2.使具備利他與合群的知能與態度。	1.具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思。 2.具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	4	活動問答 班級討論 班級(個人)發表 學習單	實務體驗分享 素材媒體 器材教具	
第四週 第八週	輔導相關 活動及主題	J-A1 具備良好的身心發展知能	1.有效規劃生涯發展，探尋生命意義，	1.具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性	5	活動問答 班級討論	實務體驗分享 素材媒體	

<p>第十二週 第十六週 第十八週</p>		<p>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-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。 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。</p>	<p>並不斷自我精進，追求至善。 2.能以同理心與他人溝通並解決問題。能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。 3.具備自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化。</p>	<p>觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知。 2.具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動的能力。 3.積極關心全球議題及國際情勢，且能順應時代脈動與社會需要，發展國際理解、多元文化價值觀與世界和平的胸懷。</p>		<p>班級(個人)發表學習單</p>	<p>器材教具</p>	
<p>第十七週 第十九週 第二十週</p>	<p>總務相關活動及主題</p>	<p>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。</p>	<p>1.有效處理及解決生活、生命問題。 2.使具備利他與合群的知能與態度。</p>	<p>1.具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思。 2.具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。</p>	<p>3</p>	<p>活動問答 班級討論 班級(個人)發表學習單</p>	<p>實務體驗分享 素材媒體 器材教具</p>	

