

## 參、彈性學習課程計畫

### 一、統整性主題/專題/議題探究課程

#### (二)課程規劃與實施內涵-國中(表八B)

每週學習節數( 1 )節，上學期( 21 )週共( 21 )節、下學期( 1 )週共( 20 )節，合計( 41 )節。

課程名稱	班級輔導	實施年級	八年級
課程目標	1. 認識自己，承先啟後。 2. 探索自己，了解自己的優缺點及專長。 3. 探索國中八年級的意義與覺察自己的適應狀況。 4. 運用各類學習資源，並了解資源運用的方法。 5. 遇到困難，找到協助的管道與方法。 6. 學會負責任與道德觀。		
核心素養 具體內涵	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源，省思自我價值 綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。		
議題融入	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。		

學習重點	學習表現	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 1b-IV-1 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。 2a-IV-1 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。		
	學習內容	Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用		
表現任務	1. 藉由團認識自己，學習規畫與增長能力。 2. 具備媒體素養與兩性關係。 3. 訂定自己的學習目標，並擬定具體的學習計畫。			
教學資源	1. 教學 PPT、影音 2. 電子白板，平板 3. 學習單			
教學進度	單元名稱	單元內容與學習活動	節數	備註
第( 1 )週 - 第( 3 )週	自我認識與目標設定	主題：了解自己的個性、興趣和價值觀。 內容：自我分析，探索個人興趣和特長，設定短期目標。	3	
第( 4 )週 - 第( 6 )週	健康與生活調適	主題：健康的生活方式和情緒調節適。 內容：運動、飲食、睡眠的重要性，情緒管理技巧。	3	
第( 7 )週 - 第(9)週	溝通與彼此	主題：建立良好的溝通與溝通技巧。 內容：傾心技巧、表達能力、解決衝突的方法。	3	

第( 10 )週 - 第( 12)週	時間管理與學業規劃	主題：有效時間管理和學業規劃。 內容：設定優先順序、制定學習計劃，處理時間壓力。	3	
第( 13)週 - 第( 15)週	情緒管理	主題：情緒管理 內容：情緒的正確認識、管理壓力與情緒的方法、提高情緒穩定性的技巧	3	
第( 16 )週 - 第( 20)週	人生價值觀與道德教育	主題：倫理道德與價值觀的建立。 內容：尊重、公平、正義等價值觀，道德決策，對社會的責任。	3	
第(21)	學習策略	主題：學習策略。 內容：提高學習效率的技巧、記憶方法與技巧筆記、解決學習障礙。	3	
下學期				
第( 1 )週 - 第( 4 )週	媒體素養與資訊識讀	主題：媒體資訊的運用和評估。 內容：資訊真假洞察，媒體對觀念和價值的影響，網路安全。	4	
第( 5 )週 - 第( 8 )週	性別平等與尊重	主題：性別平等與尊重。 內容：性別平等的意義、尊重他人的性別與身份、脅迫性騷擾與霸凌。	4	
第( 9 )週 - 第( 12)週	職業探索與未來規劃	主題：職業探索與未來規劃。 內容：職業選擇與職業探索、夢想與現實的平衡、學習與未來規劃的關聯	4	

第( 13 ) 週 - 第( 16)週	未來準備與自我展示	主題：面試技巧、履歷撰寫。 內容：面試準備、自我介紹，發揮自信。	4	
第( 17)週 - 第( 21)週	成長與責任	主題：政府與社會責任。 內容：成年人的角色和責任，公民參與，社會關懷。	5	

(二)課程規劃與實施內涵-國中(表八 B)

課程名稱	學校行事	實施年級	七八九年級
------	------	------	-------

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。

課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 具備善用科技、資訊與各類媒體之能力。</li> <li>5. 有效處理及解決生活、生命問題。</li> <li>6. 使具備利他與合群的知能與態度。</li> <li>7. 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。</li> <li>8. 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。</li> <li>9. 具備自我文化認同的信念，並尊重與欣賞多元文化。</li> <li>10. 有效處理及解決生活、生命問題。</li> <li>11. 使具備利他與合群的知能與態度。</li> </ol>
核心素養 具體內涵	<p>綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源，省思自我價值</p> <p>綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。</p> <p>綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。</p> <p>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。</p> <p>綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。</p> <p>綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。</p>
議題融入	<p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>海 J11 了解海洋民俗信仰與祭典之意義及其與社會發展之關係。</p> <p>科 E9 具備與他人團隊合作的能力。</p> <p>家 J10 參與家庭與社區的相關活動。</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J9 樂於參與閱讀相關的學習活動，並與他人交流。</p>

	國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
學習重點	學習表現	<p>1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。</p> <p>1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升。</p> <p>1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。</p> <p>2a-IV-1 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。</p> <p>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。</p> <p>2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</p> <p>3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。</p> <p>3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。</p>
	學習內容	<p>輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。</p> <p>輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。</p> <p>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</p> <p>童 Bb-IV-1 多元族群服務需求的評估。</p> <p>輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。</p> <p>輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。</p> <p>輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。</p> <p>童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。</p> <p>家庭生活方式及多元族群文化的尊重與悅納。</p>
表現任務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知。</li> <li>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。</li> <li>3. 試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神。</li> <li>4. 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。</li> <li>5. 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。</li> <li>6. 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。</li> <li>7. 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。</li> <li>8. 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。</li> </ol>	

教學資源	實務體驗分享、素材媒體、器材教具、簡報			
教學進度	單元名稱	單元內容與學習活動	節數	備註
第一週 第五週 第九週 第十三週	中心德目	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.符合各週中心德目所設計的議題內容進行教學與宣導，配合各學校行事各週一節課進行實施。</li> <li>2.以規劃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。</li> <li>3.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。</li> </ol>	4	評量方式有以下項目可規畫進行： 活動問答 班級討論 班級(個人)發表 學習單
第二週 第六週 第十週 第十四週	教務相關活動及主題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.規劃教務相關宣導與推廣活動進行實施，以學校行事每周一節課進行課程實施。</li> <li>2.試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神。</li> <li>3.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。</li> </ol>	4	評量方式有以下項目可規畫進行： 活動問答 班級討論 班級(個人)發表 學習單
第三週 第七週 第十一週 第十五週 第二十週	學務相關活動及主題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.規劃學務相關宣導與推廣活動進行實施，以學校行事每周一節課進行課程實施。</li> <li>2.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。</li> <li>3.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。</li> </ol>	5	評量方式有以下項目可規畫進行： 活動問答 班級討論 班級(個人)發表 學習單
第四週 第八週 第十二週	輔導相關活動及主題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.規劃輔導相關宣導與推廣活動進行實施，以學校行事每周一節課進行課程實施。</li> <li>2.具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我</li> </ol>	5	評量方式有以下項目可規畫進行： 活動問答 班級討論

第十六週 第十八週		<p>觀，同時透過選擇、分析與運用新知。</p> <p>3.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>4.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>		班級(個人)發表學習單
第十七週 第十九週 第二十一週	總務相關活動及主題	<p>1.規劃總務相關宣導與推廣活動進行實施，以學校行事每周一節課進行課程實施。</p> <p>2.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。</p> <p>3.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>	3	<p>評量方式有以下項目可規畫進行：</p> <p>活動問答</p> <p>班級討論</p> <p>班級(個人)發表學習單</p>
下學期				
第一週 第五週 第九週 第十三週	中心德目	<p>1.符合各週中心德目所設計的議題內容進行教學與宣導，配合各學校行事各週一節課進行實施。</p> <p>2.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>3.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。</p>	4	<p>評量方式有以下項目可規畫進行：</p> <p>活動問答</p> <p>班級討論</p> <p>班級(個人)發表學習單</p>
第二週 第六週 第十週 第十四週	教務相關活動及主題	<p>1.規劃教務相關宣導與推廣活動進行實施，以學校行事每周一節課進行課程實施。</p> <p>2.試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神。</p> <p>3.培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批</p>	4	<p>評量方式有以下項目可規畫進行：</p> <p>活動問答</p> <p>班級討論</p> <p>班級(個人)發表學習單</p>

		判人與科技、資訊及媒體之關係。		
第三週 第七週 第十一週 第十五週	學務相關活動及主題	<p>1.規劃學務相關宣導與推廣活動進行實施，以學校行事每周一節課進行課程實施。</p> <p>2.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。</p> <p>3.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>	4	<p>評量方式有以下項目可規畫進行：</p> <p>活動問答 班級討論 班級(個人)發表 學習單</p>
第四週 第八週 第十二週 第十六週 第十八週	輔導相關活動及主題	<p>1.規劃輔導相關宣導與推廣活動進行實施，以學校行事每周一節課進行課程實施。</p> <p>2.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>3.具理解及使用語言、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>4.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>評量方式有以下項目可規畫進行：</p> <p>活動問答 班級討論 班級(個人)發表 學習單</p>
第十七週 第十九週 第二十週	總務相關活動及主題	<p>1.規劃總務相關宣導與推廣活動進行實施，以學校行事每周一節課進行課程實施。</p> <p>2.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。</p> <p>3.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>	3	<p>評量方式有以下項目可規畫進行：</p> <p>活動問答 班級討論 班級(個人)發表 學習單</p>