

臺北市 115 學年度第 1 學期螢橋國民中學資賦優異班特殊需求領域校訂課程計畫

領域/科目		■特殊需求 (□創造力 □領導才能 ■情意發展 □獨立研究 □專長領域) □其他：				
課程名稱		8 年級情意輔導	課程類別	□必修□選修	每週節數	1
課程/教學設計者		黃寶興老師	實施年級	□7 年級 ■8 年級 □9 年級 ■上學期 □下學期		
領域核心素養		特情-J-A1 具備對成功的合宜觀點，有效擬定自我精進計畫，發展優勢、面對弱勢。具備樂觀思考、並能激發正向情緒，追求精進、挑戰與心靈成長。 特情-J-A2 具備對壓力的多元觀點，發展應對壓力的多元策略，反思挫敗的意義，面對並有效調適負面情緒，持續強化生命韌性，解決問題。 特獨-J-A3 能有效整合資源，規劃、執行研究計畫，具備創新求變的思考模式，依據研究進度彈性調整研究內容。 特情-J-B1 適切的表達意見與感受，並能以同理的態度，表達意見與溝通，促進良好的人際關係。 特情-J-C1 具備社會責任感，關懷他人與社會需求，關注社會的關聯，展現社會參與及服務的善行。 特情-J-C2 了解自己對家人、同儕的影響，具備理解他人立場的能力，參與各類團體活動，與團隊成員合作及和諧互動。 特情-J-C3 分析自我文化的特色與侷限，分析思辨自我文化的重要議題與多樣觀點，關懷本土及全球多元文化與相對價值觀。				
學習重點	學習表現	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-5 將個人的好勝特質轉換為正向的堅忍毅力或成就動力。 特情 1b-IV-1 擬定適合自己學習成就的標準。 特情 1b-IV-2 擬定適合自己能力的學習計畫。 特情 1b-IV-6 適時調整自我期待水準與目標。 特情 1c-IV-3 倡導並保持正向情緒。 特情 1d-IV-3 學習探索增進身心靈健康發展的途徑。 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 2b-IV-3 以冷靜積極的態度處理問題。 特情 2c-IV-1 參與各類活動以發展自己的興趣。 特情 2c-IV-2 持續投入自己感興趣的領域。 特情 2c-IV-5 展現不需他人督促的自制力與自我驅策能力。 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-5 依優勢能力與興趣傾向調整自我生涯發展目標。 特情 3a-IV-1 運用合宜方式表達意見與感受。 特情 3a-IV-3 運用同理心與有效的溝通技巧，增進人際關係。 特情 4a-IV-1 思辨適切的道德觀與正義感。 特情 4c-IV-4 能與同儕合作學習。 特情 4c-IV-5 能與同儕良性競爭共同成長。 特情 4d-IV-3 認識本土及全球的多元文化與相對價值觀。				
	學習內容	特情 A-IV-3 完美主義的應對與調整。 特情 A-IV-5 成就、成功的定義與條件。 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。 特情 C-IV-2 同理心的內涵與實踐方法：對他人情緒的感同身受、支持與分享				

		交流。 特情 C-IV-3 團隊中的角色、衝突與有效運作技巧。 特情 C-IV-6 發揮創造力面對與解決生活問題。 特情 D-IV-1 利他、利社會的實踐途徑。 特情 D-IV-4 面對規範與挑戰：合宜有效的態度與行為。	
課程目標		1. 了解什麼是壓力、人類面對壓力會有的反應。 2. 認識自己的壓力來源、壓力反應，並知道如何與壓力共存。 3. 知道如何紓解過多的壓力及情緒。 4. 能規劃自己的時間，並擬定計畫。 5. 能理解何謂團隊合作，並能在團隊中進行有效溝通。 6. 能尊重不同特質的人，知道人的外觀、性別等與能力無關。 7. 能對自身的職涯選擇有初步的想像。並願意為社會貢獻一份力。	
議題融入 實質內涵		性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J9 認識性別權益相關 法律與性別平等運動的楷模，具備關懷性別少數的態度。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J4 族群差異與平等的道德議題。 品 J7 同理分享與多元接納。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動 來關懷與保護弱勢。 人 J12 理解貧窮、階級剝削的相互關係。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生 J5 覺察生活中的各種 迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常 生活。	
學生能力分析 (區分性教學設計)		預期學生對情意輔導課的興趣較低，課堂中有少部分學生較善於表達，為高動機組，其餘學生上課動機較低，為低動機組。 高動機組表達時適時將其表達內容轉述全班，並追問高層次問題。低動機組給予較多鼓勵增加表達動機。在小組活動時，鼓勵高動機組帶動低動機組表達。	
週次	單元/主題名稱	課程內容說明	備註
1	暑假規劃的回顧與檢討	請學生分享暑假生活，並檢視自己的暑假規劃是否達成。檢討可以如何更有效達成自我要求的目標。	
2	暑假規劃的回顧與檢討	請學生分享暑假生活，並檢視自己的暑假規劃是否達成。檢討可以如何更有效達成自我要求的目標。	
3	壓力與情緒 I	介紹心理壓力的概念，討論在各種狀況下，如何與壓力共存，或是排解過大的壓力。討論如何面對各種可能產生的情緒。	
4	壓力與情緒 II	介紹心理壓力的概念，討論在各種狀況下，如何與壓力共存，或是排解過大的壓力。討論如何面對各種可能產生的情緒。	

5	時間管理與計畫擬定 I	討論如何讓自己更有效率地運用時間，介紹各種時間管理的方法。練習擬定讀書計畫（或其他計畫）並做檢核。	
6	時間管理與計畫擬定 II	討論如何讓自己更有效率地運用時間，介紹各種時間管理的方法。練習擬定讀書計畫（或其他計畫）並做檢核。	
7	正念減壓練習 I	透過練習正念呼吸，練習放鬆。	
8	影片欣賞與討論： 《關鍵少數》	討論《關鍵少數》電影中的相關議題：性別與種族歧視、性別天花板現象、冷戰期間美蘇太空戰、資優生的社會參與、計算機與演算法等。	
9	影片欣賞與討論： 《關鍵少數》	討論《關鍵少數》電影中的相關議題：性別與種族歧視、性別天花板現象、冷戰期間美蘇太空戰、資優生的社會參與、計算機與演算法等。	
10	影片欣賞與討論： 《關鍵少數》	討論《關鍵少數》電影中的相關議題：性別與種族歧視、性別天花板現象、冷戰期間美蘇太空戰、資優生的社會參與、計算機與演算法等。	
11	影片欣賞與討論： 《關鍵少數》	討論《關鍵少數》電影中的相關議題：性別與種族歧視、性別天花板現象、冷戰期間美蘇太空戰、資優生的社會參與、計算機與演算法等。	
12	影片欣賞與討論： 《關鍵少數》	討論《關鍵少數》電影中的相關議題：性別與種族歧視、性別天花板現象、冷戰期間美蘇太空戰、資優生的社會參與、計算機與演算法等。	
13	解碼歧視：言論的力量	透過新聞案例了解歧視言論的傷害性和社會影響。透過討論和互動活動，學生將深入了解歧視言論對個體和社群的影響，並討論資優生的社會責任。	
14	正念減壓練習 II	透過練習正念呼吸，練習放鬆。	
15	足夠好，就很好：完美主義	從平常同學的表現，討論完美主義的意涵、分類，探討正負向完美主義特質對個人的影響。	
16	人際溝通與團隊合作 I	討論在學校生活中，可能會遇到的人際困擾及溝通難題。以及在小團隊的合作中，可以抱持的心態。	
17	挑戰自我：「成功」的歸因	從同學們的正向行為開始，討論成功完成特定任務的歸因。不僅討論	

		自己和他人的成功，也聚焦於努力、能力和運氣等因素對於成功的影響。鼓勵學生反思自己的歸因方式，並練習更自信地面對挑戰。	
18	人際溝通與團隊合作 II	討論在學校生活中，可能會遇到的人際困擾及溝通難題。以及在小團隊的合作中，可以抱持的心態。	
19	暑假規劃與自我要求 I	與學生討論暑假的自我學習安排，擬定暑假生活計畫。	
20	暑假規劃與自我要求 II	與學生討論暑假的自我學習安排，擬定暑假生活計畫。	
教學資源	學習單、資訊設備、網路資源、電影。		
教學方法	講述法、小組討論、口頭問答。		
教學評量	學習單、口頭問答。		