

國立卓蘭高中附設國中部 109 學年度班級輔導課程計畫

(一)實施年級：109 學年度【 7、8、9 】年級

(二)節數分配：每週學習節數(1)節，上學期(20)週(1)節、下學期(20)週(1)節，合計(40)節。

(三)本學期課程架構：

項 目	班級自治	時間管理	環境教育	情緒控管	團隊合作	性別教育	3C 成癮	生涯探索	品德教育	期末反思
課程內容	1. 推選幹部 2. 生活公約 3. 秩序整潔	做時間的主人	如何維護校園環境整潔?	1. 負面情緒 2. 情緒管理	一個人走得快;一群人走得遠	1. 性別刻板印象 2. 性騷擾	3C 的功用及危害	我的興趣	尊重與關懷	得與失
節 數	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2
總 節 數	40 節									

(四)本學期課程內涵：

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	
第 1~2 週	班級自治	J-C1	能善用資源 規劃作息，有效執行	1. 推選本學期班級幹部 2. 討論並制定班級生活公約 3. 討論如何維護班級秩序與環境整潔 4. 討論如何將品格三好(存好心、說好話、做好事)主題融入教室佈置	2	分組報告 參與討論 課堂問答		融入法治教育	
第 3~4 週	時間管理	J-A3	融入多元文化 文化教育	1. 你是否常感到時間不夠用，往往睡前才發現自己尚有許多未完成的作業或未讀的書？你認為是什麼原因造成時間不夠用？ 2. 如何提高讀書效率？分享你擅長科目的讀書方法。 3. 你放學後或週末的時間規劃與安排為何？你是否花過多的時間在不必要的事務上？ 4. 認識拖延也是時間管理重要的課題。你認為拖延的因素有那些？如何避免拖延？ 5. 請討論出三~五個有效時間管理的方法。	2	分組報告 參與討論 課堂問答		融入法治教育	
第 5~6 週	環境教育	J-C1	融入多元文化 文化教育	1. 如何維護校園環境整潔？ 2. 身為國/高中生，我們可以為全球暖化做些什	2	分組報告 參與討論		融入海洋教育	

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
				麼？請從食、衣、住、行、育、樂等生活面向去探討，並提出十項改善全球暖化的方法。		課堂問答		
第 7~8 週	情緒控管	J-A1	融入多元文化教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 負面情緒有哪一些？如何察覺自己以及別人的負面情緒？ 2. 長期處於負面情緒對身體健康、人際關係會造成那些影響？ 3. 有哪些正當的方式可以疏導自己的負面情緒？ 4. 透過不當的行為(言語攻擊、暴力、抽菸、酗酒)來宣洩情緒可能造成的負面影響有哪一些？ 5. 當自己非常生氣時，可以採取哪些方式以避免與他人正面衝突？ 	2	分組報告 參與討論 課堂問答		融入性平教育
第 9~10 週	團隊合作	J-C2	融入多元文化教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「一個人走，走得快；但一群人走，走得遠。」這兩句非洲諺語道出團隊合作的重要性。你認為與別人團隊合作的好處與困難處有哪一些？請分享你過往的經驗。 2. 在團隊合作的過程中難免會與人起摩擦，若成員因彼此意見不一而僵持不下應該怎麼辦？請討論出三種解決方式。 3. 學校運動會在即，針對各項團隊競賽、精神總錦標我可以有哪些作為，協助班上爭取佳績？ 	2	分組報告 參與討論 課堂問答		融入人權教育
第 11~12 週	性別教育	J-A1	融入多元文化教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「性別刻板印象」是指以過度簡化、誇大、僵化的觀點來看待男性或女性「性格特質」的一種信念。依你的觀察，社會上有哪些常見的性別刻板印象？請針對不同性別各列舉三項。 2. 如何才能打破性別刻板印象？請至少提出三項具體的做法。 3. 任何對同性或異性的侮辱、歧視的行為、語言、不當的身體碰觸，均視為「性騷擾」。請討論在校園同學間打鬧、開玩笑但可能已造成性騷擾的例子有哪一些？ 4. 面對性騷擾當場要如何回應以減少傷害？ 	2	分組報告 參與討論 課堂問答		融入多元文化教育
第 13~14 週	3C 成癮	J-A2	融入多元文化教育	<ul style="list-style-type: none"> ● 根據教育部 2015 年調查，高中職學生線上遊戲和智慧型手機成癮最嚴重，約有 18%(14~15 萬名)高中職生是智慧型手機成癮高危險群。請討 	2	分組報告 參與討論 課堂問答		融入多元文化教育

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
				<p>論以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你平均每天花多少時間利用手機上網逛 FB、IG 和玩手遊？ 2. 3C 成癮對生理及心理上造成的危害有哪一些？請各列舉三項。 3. 如何避免 3C 成癮？請分組討論並提出三項對策或解決方式。 				
第 15~16 週	生涯探索	J-A1	融入多元文化教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我平常最喜歡的休閒活動是什麼？ 2. 我目前最喜歡的科目是哪一科？為什麼？ 3. 我未來上高中/大學最想唸哪一個類組/科系？ 4. 何種職業深深吸引我？我現在可以如何作準備以符合該職業所要的人才？ 	2	分組報告 參與討論 課堂問答		融入人權文化教育
第 17~18 週	品德教育	J-C1 J-C2	融入多元文化教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我們應該如何尊重師長與友愛同學？ 2. 我會說哪些話、做哪些事表示對家人的尊重與關懷？ 3. 如果師長、父母親不認同你的想法或作法，你會如何與師長們溝通？ 4. 在學校哪一些行為舉止代表不尊重師長/同學？ 	2	分組報告 參與討論 課堂問答		融入法治文化教育
第 19~20 週	期末反思	J-A1	融入多元文化教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 檢視這學期你所設立的目標(生活、課業、自我成長…)是否達成。 2. 檢討尚未達成的項目並分析原因。 3. 思考下學期應如何改進，以加速目標達成。 	2	分組報告 參與討論 課堂問答		融入多元文化教育