

臺北市芳和實驗中學國中部 114 學年度 探索課程/自我探索 課程計畫

課程名稱	領導探索	課程類別	<input type="checkbox"/> 探索課程(必修) <input type="checkbox"/> 探索課程-適性課程(選修) <input checked="" type="checkbox"/> 自我探索
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 1 節
設計理念	透過不同面向講座、實務分享等，體會參與團體活動的意義，並嘗試改善或組織團體活動，同時能了解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向。		
核心素養 具體內涵	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		
課程對應學校本位素養 指標	1-1 探索自我概念 1-2 掌握自我管理 1-3 規劃主動學習 3-3 進行有效溝通 4-1 學習服務感恩		
學習重點	學習表現	1. 1a-IV-2 展現自己的興趣多元能力，接納自我，以促進個人成長。 2. 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。 3. 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	
	學習內容	1. 輔 Ba-IV-2 自我管理與學校效能的提升。 2. 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 3. 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。 4. 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。	
課程目標	一、透過班級遇到之情境結合學生圖像，尋求解決問題或困境的方法，使學生、教師能共有一個友善、安全的環境。 二、統整正式課程、非正式課程及校園整體文化，並融合現行教育政策、課程教學或相關活動，顧及學生興趣、配合實際教		

	學與生活需要。 三、以新思維實施班週會，以達深耕之永續發展，使學生成為具備適應未來世界的關鍵能力。			
總結性評量 -表現任務	1. 找出自己的學習風格類型，並能認識各種的學習策略和方法。 2. 自主學習計畫成果(計畫書、簡報、作品)。 3. 自主學習成果靜態展			
學習進度 週次/節數	單元/子題 單元/子題可合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。		校本大概 念	單元內容與學習活動 · 與課程目標緊密連結，設計活動及流程(從學生學習觀點敘寫)。
第1學期	第1週	尋找瓶蓋	關係	一、破冰活動 1 分鐘時間尋找自己姓名的瓶蓋 二、討論(全班圍大圈/小組圍小圈) 全班 1、在尋找自己的名字過程中，你有什麼感覺？觀察到了什麼嗎？ 小組 2、在有限的時間尋找瓶蓋，有什麼困難呢？我們要如何可以更有效率的完成？ 三、運用討論的策略再次挑戰尋找自己姓名的瓶蓋(計時) 四、班級布置 利用姓名瓶蓋完成班級符號
	第2-3週	班級幹部徵選	關係	班級幹部徵選 1、導師引導同學討論班級幹部的意義。 2、根據同學國小擔任班級幹部的經驗提出幹部之技巧及遇到的困境。 3、根據班級共識選擇出班級幹部
	第4-5週	愛校任務	文化	愛校任務 1、發現問題 思考學校可改善之處 2、問題分析 屬於哪一面向，牽涉範圍 3、評估解決問題的方法 各組提出一項解方
	第6-7週	你能做什麼？	互動	一、十道題 1、站在校室的最後端，若符合問題的敘述即可前進一步，最快摸到黑板為活動勝利者。 2、十道題皆設定為與家庭資本、文化資本相
				形成性評量(檢核點)/期末總結性 1、學生能透過團隊合作在1分鐘內全體找到自己姓名的瓶蓋 2、學習日誌：分享今日課堂有感之處(含心情溫度計) 遴選班級幹部符合討論共識 能覺察校園可改善之處並提出解方 1、學生設計十道題符合自身問題，並實際符合其自身能力。 2、學習日誌：分享今日課堂有感之處(含心情溫度計)

			<p>關</p> <p>二、討論(全班圍大圈)</p> <p>1、從遊戲中你發現了什麼？</p> <p>2、為什麼你可以碰到/碰不到黑板呢？</p> <p>三、你能做什麼</p> <p>由學生自行設計十道題，關於自己可以完成、達到的項目</p>	
第 8-9 週	外展學習了什麼		 <p>1、破冰遊戲。</p> <p>2、組別間相互認識、自我介紹。</p> <p>3、學長姊傳承初階外展經驗。</p> <p>行前叮嚀與準備。</p>	完成外展黃金圈
第 10-11 週	掌握自己	互動	<p>一、掌握自己</p> <p>1、提供多種顏色廣告顏料(可自行調色)，讓學生擇一色塗在手掌上(左右手皆要)，轉印在厚紙上並剪下。</p> <p>2、等待乾燥時，分享為什麼選擇這一種顏色。</p> <p>3、五根指頭分別寫上姓名、升上國中的目標、如何達成、資源、夥伴(空白)</p> <p>二、班級布置</p> <p>利用手掌完成班級符號</p>	<p>學生完成手指。</p> <p>學習日誌：分享今日課堂有感之處(含心情溫度計)</p>

	第 12-13 週	字我創作	互動	設計一個 2025 代表字	創作小卡及理念	
第 2 學期	第 1-2 週	字我創作 年度計畫擬定	互動	設計一個 2026 代表字 分組透過小組提問牆的方式，學習整理個人在芳和的學習狀況與成果 學習用每個月訂下一個大目標，每週也要定下一個目標，然後每天只做三件最重要的事來訂定 2026 年的年度計畫。	創作小卡及理念 能善用方式訂定學習計劃	
	第 3-4 週	班級幹部徵選	互動	班級幹部徵選 1、114-1 幹部提出擔任幹部之技巧及遇到的困境。 2、根據 114-1 幹部說明事務，討論幹部意義及業務，選出新任班級幹部。	遴選班級幹部符合定義	
	第 5-6 週	提問牆	互動	1、布置班級提問牆 2、以便利貼顏色區分類別問題	提問能符合正向、有問題意識	
	第 7-8 週	愛校任務	文化	愛校任務 1、課堂反思：問題是否解決或改善 2、修正檢討	能思考執行後所遇到之問題，並能提出修正方向	
	第 9-10 週	HPV 疫苗衛教宣導 HPV 疫苗施打				
	第 11-12 週	優良學生	關係	優良學生徵選 1、了解優良學生的定義 2、根據定義選擇出班級優良學生代表	優良學生符合定義	
第 3 學期	第 1-2 週	學習慶典		1、賞析去年學長姐的作品集與呈現方式 2、學習慶典簡介與作品集甘特圖製作	能製作出甘特圖	
	第 3-4 週	自律九宮格修正	變化	1、藉由整理作品集的過程，以過去兩個學期的學習成果，檢核當初設定的自律九宮格 2、修正自律九宮格	自律九宮格 自律九宮格修正	

第 5-6 週	感恩小卡設計	關係	1、設定生命中如母親般重要存在的人 (主要以母親為主) 2、設計感恩小卡	完成感恩小卡，並於母親節時送出
第 7-8 週	合作特質	互動	一、合作經驗分享 1、紙分為三塊，分別寫出自己與什麼樣的人一起合作、合作的優點、合作的缺點 2、與組員分享。 二、合作時，你所擔任的角色是？ 1、粉紅色：組長/領導者、黃色：組員、綠色：觀察者(未參與討論) 2、請你寫出你最有印象/完美的一次合作的經驗，依照合作時的身分選擇紙張。 3、找同色分享(1分鐘) 4、找不同顏色分享(1分鐘) 三、你不想和哪種做事態度同一組？ 1、寫小卡，姓名+三個做事態度 2、教室走動分享，我是某某某，我不喜歡與000一組，講完後與對方交換小卡，繼續分享以小卡的內容作分享。 3、老師引導將不好的特質小卡丟掉 四、你想和哪種做事態度同一組？ 1、寫小卡，姓名+三個做事態度 2、張貼統整或送給學生當作期許	完成三項做事態度小卡
第 9-10 週	合作評量表設定 合作特質評量表修正	互動	1、根據校本指標(傾聽合作)及合作特質小卡設計合作評量表 2、作為有分組活動的評分表 3、根據班級合作評量表，擬定分組佈置學習慶典場地 4、依照修正自律九宮格及甘特圖，檢核個人作品集的呈現	完成合作特質評量表 完成合作特質評量表修正
第 11-13 週	學習慶典		1、根據班級合作評量表，擬定分組佈置學習慶典場地 2、依照修正自律九宮格及甘特圖，檢核個人作品集的呈現	完成學習慶典佈置與個人作品集

議題融入實質內涵	<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 J8 在學習上遇到問題時, 願意尋找課外資料, 解決困難。</p> <p>資 E1 認識常見的資訊系統。</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>		
教學設施設備需求	電腦、chromebook、大屏顯示器		
教材來源	教師自編教材	師資來源	七年級各班導師
備註			