

參、校訂課程：各年級彈性學習課程計畫

一、第一類課程：統整性主題/專題/議題探究

課程名稱	自我領導力		
實施年級	☐ 一年級 ☐ 二年級 ☐ 三年級 ☐ 四年級 ☐ 五年級 ☐ 六年級 ☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級 ☒ 上學期 ☒ 下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)	節數	上學期共 22 節， 下學期共 21 節， 學年共 43 節。
課程目標	竹光國中秉持「培養具備自我領導力的終身學習者」的課程願景，致力於幫助學生發展成為能夠主動掌握自我、勇於面對挑戰、積極實踐目標的未來公民。為了達成此願景，學校開設了「自我領導力」彈性課程，旨在培養學生的自我領導力和良好習慣，以應對未來的挑戰。 本課程的目標如下： 1. 融入總綱核心素養「身心素質與自我精進」，幫助學生建立積極正向的自我概念，掌握個人優勢，並設定適切的生涯規劃目標。 2. 結合總綱核心素養「規劃執行與創新應變」，指導學生運用七個習慣的原則，提升時間管理、優先順序排列和問題解決的能力，以更有效地實現目標。 3. 呼應總綱核心素養「人際關係與團隊合作」，強調習慣四至六（雙贏思維、知彼解己、統合綜效）的重要性，培養學生良好的溝通、同理心和團隊合作能力。 4. 融入生命教育和品德教育議題，引導學生反思個人價值觀和生活方式，內化七個習慣的精神，成為具備道德勇氣和責任感的公民。 5. 採用多元、活潑的教學設計，如角色扮演、案例討論和習慣應用等，提高學生的學習動機和參與度，促進自主學習和內化。 6. 連結學生的真實生活情境，鼓勵學生將七個習慣應用於日常生活和學習中，並持續省思和調整，以養成終身受用的好習慣。 透過本課程的學習，學生將逐步內化七個習慣的精神，提升自我領導力，成為能夠主動掌握人生方向、勇於承擔責任、積極實踐目標的未來公民，進而實現個人價值和社會貢獻。		
學習重點對應	學習表現		學習內容
	● 綜-J-A1 探索自我潛能、生涯規劃，適切運用資源，養成終身學習的態度。 ● 綜-J-A2 具備自我管理能力的運用，適切運用策略，主動掌握學習進度和品質。 ● 綜-J-B1 運用創新思考、批判思考和問題解決能力，發揮團隊合作精神，完成任務或解決問題。 ● 綜-J-C1 探索人際關係和溝通策略，展現同理心和尊重，營造良好的溝通互動。 ● 綜-J-D1 認識自我價值觀和道德原則，展現負責任的行為，並積極參與社會活動。		● 綜-J-A1 自我探索：優勢、興趣、價值觀、生涯願景 個人目標設定與實踐策略 時間管理與優先順序排列 ● 綜-J-A2 自我管理策略：自我監控、自我調節、自我激勵 學習策略與反思 壓力管理與情緒調節 ● 綜-J-B1 創新思考與批判思考策略 問題解決步驟與方法 團隊合作原則與策略 ● 綜-J-C1

		人際關係與溝通技巧 同理心與尊重 衝突管理與化解策略 ● 綜-J-D1 個人價值觀與道德原則 負責任的行為表現 社會參與和公民責任
議題融入	● 生命教育：引導學生反思個人生命價值，設定積極正向的人生目標，並學習面對挫折和逆境的策略。 ● 品德教育：結合七個習慣中的誠信、責任和尊重等價值觀，設計道德兩難案例討論，提升學生的道德判斷和實踐能力。 ● 人權教育：探討個人基本權利和自主權，引導學生尊重他人權利，並培養自我決定和自我負責的能力。 ● 性別平等教育：破除性別刻板印象，肯定個人獨特性，提升自我認同，並培養性別平等意識和互相尊重的態度。 ● 生涯規劃教育：引導學生探索個人興趣、能力和價值觀，認識職業世界，並培養生涯規劃和決策能力，為未來做好準備。	
學習資源/教材	文本資源： 《與成功有約的七個習慣》（Stephen Covey） 《高效能人士的七個習慣》（Stephen Covey） 《原則》（Ray Dalio） 《刻意練習：如何從新手到大師》（Anders Ericsson, Robert Pool） 《心流：高手都在研究的最優體驗心理學》（Mihaly Csikszentmihalyi） 影音媒體： TED 演講：關於自我領導力、目標設定、習慣養成等主題 紀錄片：如《我們如何改變》（How We Change）、《7天改變習慣，7週改變人生》（The 7 Habits of Highly Effective People） 電影：如《當幸福來敲門》（The Pursuit of Happyness）、《心靈點滴》（Pay It Forward） YouTube 頻道：如《Thomas Frank》（關於學習策略和自我管理）、《Better Ideas》（關於個人成長和習慣養成）	
評量機制 (含評量方式及比例)	平時評量（60%）： 1. 上課態度（10%）： - 出席率和準時性 - 專注度和參與度 - 主動發言和提問 - 尊重他人和合作態度 2. 上課學習單（15%）： - 完成度和準確性 - 思考深度和反思品質 - 創新性和獨特見解 3. 作業繳交內容（25%）： - 完成度和準時性	

- 內容品質和思考深度
- 應用七個習慣原則的程度
- 創意性和個人特色

4. 形成性評量（10%）：

- 課堂小測驗或即時反饋
- 自我評估和同儕互評
- 習慣養成的進展追蹤
- 學習歷程檔案的建置

定期評量（40%）：

1. 定期測驗（20%）：

- 對七個習慣原則和自我領導力策略的理解和應用
- 案例分析和問題解決能力
- 筆試或口試形式，著重實務應用

2. 專題報告或成果展示（20%）：

- 個人或小組形式，展示自我領導力的實踐和反思
- 報告內容品質和思考深度
- 表達能力和創意呈現
- 同儕互評和教師評分結合

此外，教師可以根據學生的特點和課程進度，適時調整評量的比重和形式，以確保評量的有效性和適切性。評量結果應及時反饋給學生，並運用評量資料調整教學策略，以促進學生的自我領導力發展。同時，鼓勵學生進行自我評估和反思，建立個人成長檔案，追蹤自我領導力的進展，並設定持續改進的目標。

上學期

進度週次	單元/活動名稱	節數	學生學習歷程與教學重點
第 1-2 週	序言：品德	2	透過討論和分享，引導學生認識品德的定義和重要性，並反思個人品德表現。老師強調品德是個人行為表現的基礎，良好品德有助於個人成長和社會發展。
第 3-4 週	序言：觀為得/習慣的養成	2	通過案例分析和自我評估何謂觀為得，幫助學生理解觀為得對個人成長的影響，並找出需要個人覺察。老師重點解釋習慣是一種自動化的行為模式，改變習慣需要刻意練習和堅持。
第 5-6 週	習慣一：關注圈/影響圈	2	利用圖表和實例，引導學生區分關注圈和影響圈，並探討如何擴大個人影響圈。老師強調關注圈是我們關心的事物範圍，影響圈是我們能夠實際影響的範圍。
第 7-8 週	習慣一：思維轉換/選擇	2	通過角色扮演和討論，幫助學生理解思維模式對行為的影響，並學習如何進行積極的思維轉換。老師重點說明思維模式決定我們如何看待世界，我們可以選擇改變消極的思維模式。
第 9-10 週	習慣一：專注在自己影響圈	2	通過設定目標和制定行動計劃，指導學生練習將精力集中在影響圈內，並採取積極行動。老師強調專注影響圈，才能發揮最大影響力，設定目標和採取行動可以擴大影響圈。
第 11-12 週	習慣二：二次創造/生命的重心	2	通過思維導圖和個人反思，引導學生理解二次創造的概念，並探索個人生命的重心和價值觀。老師重點解釋二次創造是基於想像力的創造過程，生命重心是個人最重視的價值觀。
第 13-14 週	習慣二：自覺、想像、良知/個人使命宣言	2	通過學習單和生命分享，幫助學生提高自我覺察，發揮自覺-習慣一、想像-習慣二和良知-堅持，並撰寫個人使命宣言。老師強調自覺、想像和良知是二次創造的方法，個人使命宣言有助於明確人生方向。
第 15-16 週	習慣三：個人管理/時間的輕重緩急	2	通過時間管理工具和案例分析，教導學生個人管理的策略和技巧，並練習區分事務的輕重緩急。老師重點說明個人管理是自我領導力的重要組成部分，區分事務的優先級可以提高時間管理效率。
第 17-18 週	習慣三：生命行事曆	2	通過創建個人生命行事曆，引導學生平衡生活各角色各個面向，實現全面發展。老師強調生命行事曆有助於平衡生活和規劃未來，應在生命行事曆中納入個人成長和人生目標。
第 19-22 週	個人成功：習慣一至習慣三/從依賴到獨立	2	通過綜合活動和個人反思，幫助學生整合習慣一至習慣三，提升個人效能，並反思個人成長歷程，從依賴走向獨立。老師重點總結習慣一至習慣三是個人成功的基石，從依賴到獨立是自我領導力發展的關鍵。

下學期

進度週次	單元/活動名稱	節數	學生學習歷程與教學重點
------	---------	----	-------------

第 1-2 週	個人成功到群眾成功/持續成熟圖	2	通過圖表分析和分組討論，引導學生理解個人成功和群眾成功的關係，以及持續成熟的過程。老師重點說明個人成功是群眾成功的基礎，持續成熟需要不斷學習和實踐。
第 3-4 週	習慣四：人際六關係/情感帳戶	2	通過角色扮演和案例分析，教導學生人際六關係的原則，並理解情感帳戶的概念。老師強調良好的人際關係是建立在互信和尊重的基礎上，情感帳戶的存款有助於維繫關係。
第 5-6 週	習慣四：雙贏思維的練習	2	通過協作活動和反思，幫助學生練習雙贏思維，學會在人際互動中尋求互利共贏的解決方案。老師重點解釋雙贏思維的優勢，以及如何在生活和工作中應用雙贏思維。
第 7-8 週	習慣五：聆聽五層次	2	通過聆聽練習和反饋，引導學生理解聆聽的五個層次，並提高聆聽技巧。老師強調主動聆聽和同理心聆聽的重要性，以及如何通過聆聽建立良好的人際關係。
第 9-10 週	習慣五：同理心回應	2	通過情境模擬和角色扮演，教導學生如何運用同理心進行有效回應，以展示對他人感受的理解和尊重。老師重點說明同理心回應的技巧，以及如何通過同理心回應化解衝突和建立信任。
第 11-12 週	習慣五：陳述性問題/適度表達自己立場	2	通過小組討論和演講練習，幫助學生學會使用陳述性問題，並適度表達自己的立場。老師強調陳述性問題有助於促進對話和理解，同時適度表達立場可以維護自己的權益和尊嚴。
第 13-14 週	複習習慣四/習慣五和實作練習	2	通過綜合活動和反思，幫助學生複習和鞏固習慣四和習慣五的內容，並通過實作練習將所學應用到日常生活中。老師重點總結習慣四和習慣五的核心原則，並鼓勵學生持續練習和反思。
第 15-16 週	習慣六：統合綜效是什麼/第三選擇	2	通過案例分析和創意思考，引導學生理解統合綜效的概念，並學會尋求第三選擇。老師強調統合綜效是通過創新和協作，找到超越個人觀點的最佳解決方案，第三選擇往往能帶來意想不到的收穫。
第 17-18 週	習慣七：不斷更新	2	通過個人反思和分享，幫助學生認識到不斷更新的重要性，並制定個人更新計劃。老師重點說明不斷更新是保持個人和團隊活力的關鍵，需要在身體、心智、情感和精神等方面持續投資。
第 19-21 週	複習習慣一至習慣七	2	通過綜合活動和個人展示，幫助學生複習和整合習慣一至習慣七的內容，並分享個人學習心得和應用經驗。老師重點總結七個習慣的核心原則，並鼓勵學生將七個習慣內化為自己的生活方式和領導力準則。

※本表格請自行增刪

說明：

1.依據新竹市國民小學及國民中學學生成績評量補充規定略以：

一、學校學生領域學習課程、彈性學習課程之評量，包括國民中小學課程綱要所定領域學習課程、彈性學習課程及其融入之重大議題。國民小學之社會、藝術、自然科學及綜合活動領域學習課程於一至二年級統合為生活課程。國民中學辦理模擬升學測驗成績之結果，不得納入學生在校學習評量成績計算。

二、學期成績包含領域學習課程及彈性學習課程之成績，其計算依下列各款辦理：

(一) 各領域學習課程之學期成績及各彈性學習課程之學期成績為其百分之六十之平時評量成績及百分之四十之定期評量成績之總和。

(二) 領域學習課程及彈性學習課程之學期總平均成績，為各領域學習課程及彈性學習課程之學期成績，乘以其每週學習節數，所得總和再除以每週學習總節數。平時評量應以多元評量方式辦理，其中紙筆測驗不得高於百分之四十。

2. 相關示例請參考新竹市課程備查資源網站

個人成功到群眾成功/持續成熟圖	通過圖表分析和分組討論，引導學生理解個人成功和群眾成功的關係，以及持續成熟的過程。老師重點說明個人成功是群眾成功的基礎，持續成熟需要不斷學習和實踐。
習慣四：人際六關係/情感帳戶	通過角色扮演和案例分析，教導學生人際六關係的原則，並理解情感帳戶的概念。老師強調良好的人際關係是建立在互信和尊重的基礎上，情感帳戶的存款有助於維繫關係。
習慣四：雙贏思維的練習	通過協作活動和反思，幫助學生練習雙贏思維，學會在人際互動中尋求互利共贏的解決方案。老師重點解釋雙贏思維的優勢，以及如何在生活和工作中應用雙贏思維。
習慣五：聆聽五層次	通過聆聽練習和反饋，引導學生理解聆聽的五個層次，並提高聆聽技巧。老師強調主動聆聽和同理心聆聽的重要性，以及如何通過聆聽建立良好的人際關係。
習慣五：同理心回應	通過情境模擬和角色扮演，教導學生如何運用同理心進行有效回應，以展示對他人感受的理解和尊重。老師重點說明同理心回應的技巧，以及如何通過同理心回應化解衝突和建立信任。
習慣五：陳述性問題/適度表達自己立場	通過小組討論和演講練習，幫助學生學會使用陳述性問題，並適度表達自己的立場。老師強調陳述性問題有助於促進對話和理解，同時適度表達立場可以維護自己的權益和尊嚴。
複習習慣四/習慣五和實作練習	通過綜合活動和反思，幫助學生複習和鞏固習慣四和習慣五的內容，並通過實作練習將所學應用到日常生活中。老師重點總結習慣四和習慣五的核心原則，並鼓勵學生持續練習和反思。
習慣六：統合綜效是什麼/第三選擇	通過案例分析和創意思考，引導學生理解統合綜效的概念，並學會尋求第三選擇。老師強調統合綜效是通過創新和協作，找到超越個人觀點的最佳解決方案，第三選擇往往能帶來意想不到的收穫。
習慣七：不斷更新	通過個人反思和分享，幫助學生認識到不斷更新的重要性，並制定個人更新計劃。老師重點說明不斷更新是保持個人和團隊活力的關鍵，需要在身體、心智、情感和精神等方面持續投資。

複習習慣一至習慣七	通過綜合活動和個人展示，幫助學生複習和整合習慣一至習慣七的內容，並分享個人學習心得和應用經驗。老師重點總結七個習慣的核心原則，並鼓勵學生將七個習慣內化為自己的生活方式和領導力準則。
-----------	--

序言：品德	透過討論和分享，引導學生認識品德的定義和重要性，並反思個人品德表現。老師強調品德是個人行為表現的基礎，良好品德有助於個人成長和社會發展。
序言：觀為得/習慣的養成	通過案例分析和自我評估，幫助學生理解習慣對個人成長的影響，並找出需要改進的個人習慣。老師重點解釋習慣是一種自動化的行為模式，改變習慣需要刻意練習和堅持。
習慣一：關注圈/影響圈	利用圖表和實例，引導學生區分關注圈和影響圈，並探討如何擴大個人影響圈。老師強調關注圈是我們關心的事物範圍，影響圈是我們能夠實際影響的範圍。
習慣一：思維轉換/選擇	通過角色扮演和討論，幫助學生理解思維模式對行為的影響，並學習如何進行積極的思維轉換。老師重點說明思維模式決定我們如何看待世界，我們可以選擇改變消極的思維模式。
習慣一：專注在自己影響圈	通過設定目標和制定行動計劃，指導學生練習將精力集中在影響圈內，並採取積極行動。老師強調專注影響圈，才能發揮最大影響力，設定目標和採取行動可以擴大影響圈。
習慣二：二次創造/生命的重心	通過思維導圖和個人反思，引導學生理解二次創造的概念，並探索個人生命的重心和價值觀。老師重點解釋二次創造是基於想像力的創造過程，生命重心是個人最重視的價值觀。
習慣二：自覺、想像、良知/個人使命宣言	通過冥想和寫作練習，幫助學生提高自我覺察，發揮想像力，聆聽內心良知，並撰寫個人使命宣言。老師強調自覺、想像和良知是二次創造的基礎，個人使命宣言有助於明確人生方向。
習慣三：個人管理/時間的輕重緩急	通過時間管理工具和案例分析，教導學生個人管理的策略和技巧，並練習區分事務的輕重緩急。老師重點說明個人管理是自我領導力的重要組成部分，區分事務的優先級可以提高時間管理效率。
習慣三：生命行事曆	通過創建個人生命行事曆，引導學生平衡生活各個面向，實現全面發展。老師強調生命行事曆有助於平衡生活和規劃未來，應在生命行事曆中納入個人成長和人生目標。
個人成功：習慣一至習慣三/從依賴到獨立	通過綜合活動和個人反思，幫助學生整合習慣一至習慣三，提升個人效能，並反思個人成長歷程，從依賴走向獨立。老師重點總結習慣一至習慣三是個人成功的基石，從依賴到獨立是自我領導力發展的關鍵。

