

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 (上下學期均開設)	節數	每週1節，上學期共21節 (下學期每週1節有21節，共42節)
課程目標	竹光國中「自我領導力與成功有約—七個習慣」課程目標 核心理念：融合學校願景與108課綱精神 這門課程精心設計，將竹光國中「活力、創意、合作、理性」四大願景與108課綱「自發、互助、共好」的核心理念完美結合，透過史蒂芬·柯維的「高效能人士的七個習慣」理論，培養學生成為具備自我領導力的未來公民。 具體目標： • 活力×自發：培養「主動積極」的態度，引導學生主動探索興趣與熱情，展現活力充沛的學習態度 • 理性×自發：建立「以終為始」和「要事第一」的思考模式，發展理性規劃能力，促進自主學習 • 合作×互助：透過「雙贏思維」和「知彼解己」的習慣，強化傾聽與表達能力，培養合作精神與互助意識 • 創意×共好：激發「統合綜效」的創造力，欣賞多元觀點，共創創新解決方案，實踐共好理念 • 全人發展：建立「不斷更新」的習慣，平衡身心靈發展，培養終身學習態度 課程採用體驗式學習，引導學生在真實情境中實踐這些習慣，不僅培養個人成功所需的能力，更建立對社群的責任感與貢獻意識，真正實現108課綱培養終身學習者的願景。		
學習重點對應	學習表現		學習內容
	我會從第十二年國民基本教育課程綱要中的「第四學習階段」(國中階段)分析哪些學習表現與《與成功有約：七個習慣》的理念相符。 《與成功有約：七個習慣》與國中綜合活動學習表現的連結 習慣1：主動積極 1bIV1: 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。 1bIV2: 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 3aIV1: 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。 習慣2：以終為始 1cIV1: 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學資訊。 1cIV3: 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。 2dIV1: 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。 習慣3：要事第一 2cIV1: 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。		模組一：個人勝利 單元一：主動積極的自我探索 • 學習內容連結： ○ 輔 AaIV1：自我探索的方法、經驗與態度 ○ 輔 AaIV2：自我悅納、尊重差異與自我成長 ○ 家 DbIV1：家庭組成及文化多元性對自我發展的影響 • 主要活動： ○ 自我優勢特質探索工作坊 ○ 反應與行動之間的空間練習 ○ 我的主動行動計畫設計 ○ 生活挑戰主動應對實例討論 單元二：以終為始的生涯規劃 • 學習內容連結： ○ 輔 CaIV1：生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索 ○ 輔 CaIV2：自我生涯探索與統整 ○ 輔 CcIV1：生涯進路的規劃與資源運用

	2cIV2: 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。 國中綜合活動學習表現完整呼應了史蒂芬·柯維的七個習慣，涵蓋了從個人成長、人際互動到社會參與的全方位發展。特別是： 1. 自主管理面向：學習表現重視學生的自我探索、生涯規劃與自主學習能力，與個人勝利的習慣高度一致。 2. 人際互動面向：強調團隊合作、有效溝通與人際關係經營，對應公眾勝利的核心理念。 3. 生活實踐與社會參與面向：鼓勵學生關懷社會、服務他人、追求永續發展，體現不斷更新的精神。	● 主要活動： ○ 個人使命宣言撰寫 ○ 生涯願景板製作 ○ 青少年角色責任的定義與規劃 ○ 中學生涯藍圖設計與分享 單元三：要事第一的時間管理 ● 學習內容連結： ○ 家 CaIV1：個人與家庭生活的金錢及時間管理 ○ 輔 BaIV2：自我管理與學習效能的提升 ○ 輔 BbIV1：學習方法的運用與調整 ● 主要活動： ○ 時間四象限分析工具實作 ○ 個人週計畫表設計 ○ 學習與生活優先順序訂定練習 ○ 自我效能管理工具運用
議題融入	習慣二：以終為始 性別平等教育 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 J10 探究社會中資源運用與分配的性別不平等，並提出解決策略。 戶外教育 戶 J4 理解永續發展的意義與責任，並在參與活動的過程中落實原則。 習慣三：要事第一 性別平等教育 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 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。 戶外教育 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。	
學習資源/教材	書籍： 做自己的生命設計師：史丹佛最夯的生涯規畫課，用「設計思考」重擬問題，打造全新生命藍圖 與成功有約：高效能人士的七個習慣（30週年全新增訂版） 與時間有約：學會「自我領導」與「賦權於人」，精準判斷輕重緩急，不慌亂，找回自信與寧靜的力量（終極完整版）	
評量機制 (含評量方式及比例)	「自我領導力」彈性課程評量規劃 評量比例 平時成績：60%（學習歷程30%、課堂參與20%、自我反思10%） 定期評量：40%（期中專案20%、期末展演20%） 評量方式 學習歷程：七習慣筆記、時間管理表、心智圖、目標設定記錄 課堂參與：討論投入度、活動完成度、小組合作表現 自我反思：習慣養成日誌、成長反思、同儕互評 期中專案：「個人勝利計畫」設計與實踐，含口頭簡報 期末展演：「綜效領導力行動方案」團隊專案與創意展示	

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	前言/班級經營	2	學期的課程目標、七個習慣概論、課程評量說明與班級公約建立
第3-4週	習慣1：主動積極(一)	2	刺激與回應之間的空間、選擇自己的回應、反應型與主動型語言辨識

第5-6週	習慣1：主動積極(二)	2	擴大影響圈策略、個人主動行動計畫設計、挑戰與態度轉化練習
第7-8週	習慣2：以終為始(一)	2	個人價值觀探索、生命意義反思、個人角色定位、願景初步構思
第9-10週	習慣2：以終為始(二)	2	個人使命宣言撰寫、生涯願景板製作、長期目標設定與視覺化
第11-12週	習慣3：要事第一(一)	2	時間四象限分析、要事優先識別、時間管理基本工具介紹與應用
第13-14週	期中考週/習慣回顧	2	個人勝利三習慣整合與回顧、期中評量、學習歷程反思
第15-16週	習慣3：要事第一(二)	2	週計畫表設計實作、優先順序訂定練習、拖延行為克服策略
第17-18週	個人勝利專案	2	統整個人勝利三習慣、專案規劃與設計、個人成長目標實踐
第19-20週	個人勝利成果展示	2	「個人勝利」專案發表、同儕回饋與評量、自我成長反思
第21週	期末考週/總結	1	學習成果總結、學期反思與回顧、個人領導力成長評估

校訂課程：各年級彈性學習課程計畫

二、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 (上下學期均開設)	節數	每週1節，下學期共21節 (上學期亦是每週1節有21節，共42節)
課程目標	竹光國中「自我領導力與成功有約——七個習慣」課程目標 核心理念：融合學校願景與108課綱精神 這門課程精心設計，將竹光國中「活力、創意、合作、理性」四大願景與108課綱「自發、互助、共好」的核心理念完美結合，透過史蒂芬·柯維的「高效能人士的七個習慣」理論，培養學生成為具備自我領導力的未來公民。 具體目標： • 活力×自發：培養「主動積極」的態度，引導學生主動探索興趣與熱情，展現活力充沛的學習態度 • 理性×自發：建立「以終為始」和「要事第一」的思考模式，發展理性規劃能力，促進自主學習 • 合作×互助：透過「雙贏思維」和「知彼解己」的習慣，強化傾聽與表達能力，培養合作精神與互助意識 • 創意×共好：激發「統合綜效」的創造力，欣賞多元觀點，共創創新解決方案，實踐共好理念 • 全人發展：建立「不斷更新」的習慣，平衡身心靈發展，培養終身學習態度		

	課程採用體驗式學習，引導學生在真實情境中實踐這些習慣，不僅培養個人成功所需的能力，更建立對社群的責任感與貢獻意識，真正實現108課綱培養終身學習者的願景。	
學習重點對應	學習表現	學習內容
	習慣4：雙贏思維 2aIV1: 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。 2bIV2: 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。 習慣5：知彼解己 2aIV3: 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。 1aIV1: 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 1aIV2: 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 習慣6：統合綜效 2bIV1: 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 3bIV1: 落實社會服務的關懷行動，以深化服務情懷。 3cIV2: 展現多元社會生活中所應具備的能力。 不斷更新層次(習慣7)相符的學習表現 習慣7：不斷更新 1cIV2: 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。 1dIV1: 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 1dIV2: 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。 3dIV2: 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。 綜合分析 國中綜合活動學習表現完整呼應了史蒂芬·柯維的七個習慣，涵蓋了從個人成長、人際互動到社會參與的全方位發展。特別是： 1. 自主管理面向：學習表現重視學生的自我探索、生涯規劃與自主學習能力，與個人勝利的習慣高度一致。 2. 人際互動面向：強調團隊合作、有效溝通與人際關係經營，對應公眾勝利的核心理念。 3. 生活實踐與社會參與面向：鼓勵學生關懷社會、服務他人、追求永續發展，體現不斷更新的精神。 這樣的課程設計不僅培養學生個人能力，也幫助他們發展與他人有效互動的素養，並建立對社會與環境的責任感，為學生未來的成功奠定全面的基礎。	模組二：公眾勝利 單元四：雙贏思維的溝通 - 學習內容連結： - 家 DaIV1：家人溝通與情感表達 - 輔 DcIV1：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 - 童 AaIV3：童軍禮節與團隊規範的建立及執行 - 主要活動： - 雙贏協議設計與練習 - 衝突解決模擬情境練習 - 情緒銀行帳戶概念應用 - 合作式溝通技巧演練 單元五：知彼解己的積極傾聽 - 學習內容連結： - 家 DaIV2：家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動 - 輔 AaIV2：自我悅納、尊重差異與自我成長 - 童 CbIV3：露營中的活動領導、溝通與問題解決 - 主要活動： - 同理心積極傾聽練習 - 不同觀點理解與分析訓練 - 人際互動角色扮演 - 家庭溝通實例與改善策略 單元六：統合綜效的團隊合作 - 學習內容連結： - 童 AaIV2：小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升 - 童 BbIV2：服務活動方案的規劃與執行 - 輔 DcIV2：團體溝通、互動與工作效能的提升 - 主要活動： - 團隊創意解決問題工作坊 - 跨組別合作專案規劃 - 多元文化價值統合活動 - 團隊共同目標設定與執行

		模組三：不斷更新 單元七：全方位自我提升 - 學習內容連結： - 輔 BcIV1：主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用 - 家 CcIV2：生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察 - 輔 DaIV1：正向思考模式、生活習慣與態度的培養 - 主要活動： - 四大智能平衡發展計畫（身體、心靈、智力、社會/情感） - 個人讀書與學習計畫設計 - 正念練習與壓力管理技巧 - 健康生活習慣養成實踐
議題融入	習慣四：雙贏思維 性別平等教育 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 戶外教育 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 習慣五：知彼解己 性別平等教育 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 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 戶外教育 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 習慣六：統合綜效 性別平等教育 性 J13 了解多元家庭型態的性別意涵。 性 J14 認識社會中性別、種族與階級的權力結構關係。 戶外教育 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 戶 J6 參與學校附近環境或機構的服務學習，以改善環境促進社會公益。 習慣七：不斷更新 性別平等教育 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J8 解讀科技產品的性別意涵。 戶外教育 戶 J1 善用教室外、戶外及校外教學，認識臺灣環境並參訪自然及文化資產，如國家公園、國家風景區及國家森林公園等。 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。	
學習資源/教材	書籍： 做自己的生命設計師：史丹佛最夯的生涯規畫課，用「設計思考」重擬問題，打造全新生命藍圖 與成功有約：高效能人士的七個習慣（30週年全新增訂版） 與時間有約：學會「自我領導」與「賦權於人」，精準判斷輕重緩急，不慌亂，找回自信與寧靜的力量（終極完整版）	

評量 機制 (含評量方 式及比例)	「自我領導力」彈性課程評量規劃 評量比例 平時成績：60%（學習歷程30%、課堂參與20%、自我反思10%） 定期評量：40%（期中專案20%、期末展演20%） 評量方式 學習歷程：七習慣筆記、時間管理表、心智圖、目標設定記錄 課堂參與：討論投入度、活動完成度、小組合作表現 自我反思：習慣養成日誌、成長反思、同儕互評 期中專案：「個人勝利計畫」設計與實踐，含口頭簡報 期末展演：「綜效領導力行動方案」團隊專案與創意展示
--------------------------------------	--

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	前言/班級經營	2	學期的課程目標、公眾勝利與更新概論、課程評量說明與班級公約建立
第3-4週	習慣4：雙贏思維(一)	2	雙贏思維概念、豐盛心態培養、多元資源共享觀念、情緒銀行帳戶
第5-6週	習慣4：雙贏思維(二)	2	雙贏協議設計與演練、衝突情境解決策略、合作式溝通實務練習
第7-8週	習慣5：知彼解己(一)	2	先覺察自己與人溝通的方式，從正式和非正式開始。並覺察性別平等概念。(*結合性別平等教育)
第9-10週	習慣5：知彼解己(二)	2	同理心概念探索、積極傾聽技巧練習、不同觀點理解與换位思考
第11-12週	習慣5：知彼解己(三)	2	溝通障礙辨識與排除、人際互動模擬演練、家庭溝通實例分析
第13-14週	期中考週/習慣5報告	2	習慣4-5整合與回顧、期中評量、學習歷程反思與調整
第15-16週	習慣6：統合綜效	2	團隊創意解決問題工作坊、跨組別合作專案、多元觀點統合練習。創造性合作概念、多元價值的重要性、第三選擇思維、團隊協作基礎
第17-18週	習慣7：不斷更新	2	全方位自我提升策略、四大智能平衡發展計畫、個人成長習慣建立
第19-20週	公眾勝利專案展示	2	「綜效領導力行動方案」團隊展演、服務學習成果分享、同儕回饋
第21週	期末考週/總結	1	七個習慣整體回顧、學習成果總結、個人領導力成長評估

※本表格請自行增刪