

新竹市立竹光國民中學

115學年度八年級第一類彈性學習課程計畫

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	節數	本學期共 <u>21</u> 節 自我領導與金融教育上下學期對開
實施學期	☒ 上學期 ☒ 下學期(若上下學期均開設者，請均註記)		
課程目標	內化核心習慣：透過七個習慣的實踐，引導學生從被動依賴轉向獨立自主，進而達成互助共榮。 強化 SEL 能力：結合自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧及負責任的決策，提升學生心理韌性。 實踐素養導向：落實 108 課綱「自發、互動、共好」精神，培養學生解決問題與終身學習的能力。 建立領導力文化：讓學生理解每個人都是領導者，能主動規劃個人生活並正向影響他人。		
學習重點對應	學習表現	學習內容	
	1a-IV-1 展現自我調適能力，面對生活挑戰。 2b-IV-1 參與團隊活動，運用溝通協調技巧促進合作。 3c-IV-2 擬定並執行自我成長計畫。	Aa-IV-1 自我發展的引導與省思。 Bc-IV-2 群體溝通與衝突處理。	
議題融入	品德教育（習慣二、習慣三、習慣六）、生命教育（習慣一）、性別平等（習慣五・知彼解己）。		
學習資源/教材	《與成功有約：兒童/青少年版》教材。 自我領導力手冊 (Student Guide)。 SEL 情境案例影片。 領導力角色扮演劇本。		
評量機制 (含評量方式及比例)	本課程採多元評量方式，注重學生的參與過程與態度轉變： 實作評量 (40%)： 「個人使命宣言」與「願景圖」的設計。 「大石頭」週計畫表的規劃與執行紀錄。 平時觀察 (30%)： 課堂討論的參與度。 小組活動中的溝通協調與領導表現。 自我/同儕評量 (20%)： 針對 SEL 核心能力進行自我檢核（如：情緒調節、衝突處理）。 小組成員互評合作貢獻度。 領導力作品集 (10%)： 彙整全學期的學習手冊、反思週誌與活動照片。		

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週	前言/課程說明	1	學生學習歷程 - 建立課程地圖：理解七習慣主軸、四學模式流程、每週輸出格式與評量規準。 - 建立課堂紀律：準時到課、備品（耳機、色鉛筆）、數位設備使用規範（含清除瀏覽器紀錄避免分心）。 - 初步自我覺察：以簡短量表盤點時間管理、人際互動、學習態度。 教學重點 - 明確定義每週「交付物」：筆記（keyword）、反思文本、規劃表／任務單。 - 建立共學規範：禮貌、傾聽、保密原則（避免分享被嘲笑）。 - 導入固定反思框架：事件—感受—信念—行動（可累積的學習文本）。
第2週	習慣一/觀為得	1	學生學習歷程 - 辨認「刺激—反應」之間的選擇空間：用生活事件寫出自己可選擇的反應。 - 練習語言改寫：把「都是因為…」改成「我選擇…／我可以…」。 - 小型行動實驗：挑1件可控小事做主動調整並記錄結果。 教學重點 - 區分「負責」與「自責」：主動積極是對選擇負責。 - 設計可成功的任務：一週內看見改變，強化自我效能。 - 以真實情境演練：作業、晨讀、打掃、人際衝突、考差等。
第3週	習慣一/思維轉換	1	學生學習歷程 從「受害者敘事」轉向「行動者敘事」：用ABC（事件—信念—結果）寫一則改寫前後對照。

			- 辨識自動化想法與常見偏誤：貼標籤、讀心、全有全無等。 - 建立替代信念：用證據重述，降低衝動反應。 教學重點 - 教「觀念工具」而非講道理：ABC、想法泡泡圖。 - 引導學生用證據說話：避免正能量口號。 - 累積可呈現文本：每次都用同一框架記錄。
第4週	習慣一/關注影響圈	1	學生學習歷程 - 列出困擾清單：分類關注圈／影響圈／控制圈。 - 把抱怨轉為行動：寫出1個可控策略並執行。 - 練習影響圈擴張：用準備、溝通、合作讓原本不可控變可影響。 教學重點 - 必做「清單—分類—行動」三段式產出。 - 設計影響圈任務：改善班級氛圍小行動／提升成績的可控策略。 - 教溝通句型：我訊息、提出請求、提出方案。
第5週	習慣二/二次創造	1	學生學習歷程 - 設定目標與成果樣貌：用可觀察指標描述「做到了」。 - 拆解目標：把大目標拆成每週可完成的小步驟。 - 建立成果表徵：作品、行動紀錄、反思文字、同儕回饋。 教學重點 - 強調「目標≠願望」：要有行動路徑與檢核方式。

			- 用範例示範拆解：學科成績、社團、體能、人際各舉 1 例。 - 形成「本週行動單」：下週可回收檢核。
第6週	習慣二/自覺想像良知	1	學生學習歷程 - 盤點情緒觸發點與慣性反應：寫出 1 個常見情境的「刺激—反應」鏈。 - 具體化未來自己：若照目標前進，我會怎樣？ - 建立個人底線：用「我重視...所以我選擇...」表述。 教學重點 - 以價值澄清帶入良知：避免抽象道德說教。 - 加入情境抉擇：作弊、排擠、抄作業、手機使用。 - 強化表達與同儕互讀回饋。
第7週	第一次段考	1	學生學習歷程 - 以段考作為策略檢驗：回看時間分配、準備方法、情緒管理。 - 產出 AAR：有效做法＋下次要改之處。 - 建立可複製備考流程。 教學重點 - 段考後一定要「反思文本輸出」：成績是資料，重點是策略迭代。 - 做可控因素分析：對應影響圈／控制圈。 - 用數據說話：每日讀書時數、錯題類型、複習次數。
第8週	習慣二/個人使命宣言	1	學生學習歷程 - 產出使命宣言草稿（至少 30 字）：用自己的語言寫出「我想成為怎樣的人」。 - 使命宣言要能映射到日常選擇：連結價值與行動。

			- 同儕互讀修訂：回饋讓宣言更真實可行。 教學重點 - 提供句型：我承諾...／我會用...面對... - 評量重點放在一致性（是否能對應實際行動）。 - 建立回扣機制：後續習慣三、四都要回看宣言。
第9週	習慣三/時間四象限	1	學生學習歷程 - 會分類事情：緊急／重要差異變清楚。 - 找到時間黑洞：手機、臨時抱佛腳、無目的聊天。 - 安排要事：把象限二（重要不緊急）放入固定時段。 教學重點 - 以學生生活案例操作四象限。 - 教「取捨」：先保護象限二時間。 - 形成「最小可行時間表」並追蹤一週。
第10週	習慣三/生命行事曆	1	學生學習歷程 - 從一週拉到一學期：看見節點（段考、比賽、活動週）。 - 把使命宣言轉成計畫：價值變成可安排的活動與任務。 - 建立個人節奏：讀書、休息、運動、社交的平衡。 教學重點 - 教「預先準備」：提前 1-2 週進入準備期。 - 每週用行事曆做回顧：是否靠近自己的宣言。 - 以作品示範：優良行事曆用實物投影展示並即時回饋。
第11週	習慣四/情感帳戶	1	學生學習歷程

			- 理解信任可存可取：小行為累積關係資本。 - 辨識破壞信任行為：失約、嘲笑、說秘密、偏見。 - 實作存款行動：稱讚、幫忙、守信、道歉修復。 教學重點 - 建立「具體存款清單」：每週選 1 項去做並記錄。 - 練習道歉修復句型：承認—理解—補救—承諾。 - 把情感帳戶變成班級共同語言。
第12週	習慣四/人際六關係	1	學生學習歷程 - 梳理關係網：同學、家人、老師、社團、自己、社群/網路。 - 覺察角色切換與界線：不同關係需要不同互動策略。 - 設定關係目標：選 1 段關係做改善計畫並追蹤。 教學重點 - 強調界線與尊重：避免把關係經營變成討好。 - 設計「關係行動卡」：每週 1 個小行動＋反思。 - 連結情感帳戶：存款／提款／避免透支。
第13週	第二次段考	1	學生學習歷程 - 第二次驗證：檢視要事第一與人際策略是否改善學習狀態。 - 強化自我調整：提出更具體改進方案。 - 產出對照 AAR：第一次 vs 第二次的成長曲線。 教學重點 - 做「對照反思」：改了什麼、成效如何。

			將後續習慣五、六的溝通衝突，納入準備。
第14週	習慣五/傾聽與回應	1	學生學習歷程 - 辨識假聽：等著反駁、急著給建議、貼標籤。 - 練習同理傾聽：重述、澄清、確認感受與需求。 - 改善衝突品質：更理性、更快修復。 教學重點 - 角色扮演：同學衝突、師生溝通、親子爭執。 - 教回應階梯：先聽懂→再表達→最後建議/協商。 - 評量放在行為表現（做到哪一種傾聽技巧）。
第15週	習慣五/同理與立場	1	學生學習歷程 - 分辨同理與同意：理解對方但保留立場。 - 用我訊息表達立場與請求：描述行為不評價人格。 - 把情緒轉成可討論議題。 教學重點 - 論述句型：主張—理由—例子—影響—請求。 - 訓練界線：拒絕、協商、延後回應。 - 促進對話：先想3秒再說，用回應取代反應。
第16週	習慣六/第三選擇	1	學生學習歷程 - 從二選一走向多方案：衝突時不只輸贏。 - 共同定義問題：先看見彼此核心需求。 - 產出第三方案：設定試行期與回顧機制。

			教學重點 • 用真實班級議題共創：座位、分組、合作分工、手機規範。 • 教需求 vs 立場：立場可退，需求要被看見。 • 方案要可測試：試行＋回顧。
第17週	習慣七/不斷更新	1	學生學習歷程 • 盤點補給方式：睡眠、運動、閱讀、交友、安靜時間。 • 選1項更新行動：連續執行並記錄。 • 形成可持續習慣：把更新納入行事曆。 教學重點 • 避免空泛：用可操作週計畫（每週3次運動、每天10分鐘閱讀）。 • 連回使命宣言與時間管理：更新是走更長。 • 形成期末整合：七習慣串成個人系統。
第18-20週	總複習	3	學生學習歷程 • 統整七習慣：能說清楚每個習慣帶來的改變。 • 回顧成長證據：作品、反思、行動紀錄、同儕回饋、段考AAR。 • 形成延伸目標：下一學期可帶走的自我管理系統。 教學重點 • 引導成長敘事：我以前...現在...我學到...接下來我會... • 作品化呈現：一頁式成果／學習歷程檔案。 • 同儕教學：分享最有效策略。
第21週	第三次段考	1	學生學習歷程 • 以成熟策略面對評量：管理情緒、時間、人際干擾。

			• 產出學期總 AAR：把三次段考與七習慣連成循環。 • 建立自我承諾：下學期承諾書／給未來自己的信。 教學重點 • 整理可複用策略清單。 • 收束課程價值：把宣言落回具體行動。
--	--	--	--

※本表格請自行增刪