

臺北市 108 學年度第 2 學期北投國民中學資賦優異班特殊需求領域課程計畫

課程名稱	成長團體		
教學對象	7 年級資優生		
課程/教學設計者	呂如婷、賴宛余	每週教學節數	每週 1 節
課程理念及 辦理方式	1. 課程理念：協助資優生認識、發揮、享受天賦的潛能。 2. 辦理方式：將 7 年級資優生分成兩組，以小團體形式進行。		
領域核心素養	情-J-A1 具備對成功的合宜觀點，有效擬定自我精進計畫，發展優勢、面對弱勢。具備樂觀思考、並能激發正向情緒，追求精進、挑戰與心靈成長。 情-J-A2 具備對壓力的多元觀點，發展應對壓力的多元策略，反思挫敗的意義，面對並有效調適負面情緒，持續強化生命韌性，解決問題。 情-J-A3 具備主動與執行規劃學習的能力，發展對努力與成就關聯的合宜觀點，透過多元管道試探生涯發展的機會與目標。 情-J-B1 適切的表達意見與感受，運用同理心與合宜的溝通技巧，促進良好的人際關係。 情-J-C2 關懷資優身份對手足與同儕的影響，理解他人立場、尋求建立和諧人際關係的途徑，在參與合作性團體活動中與人建立良好互動關係。		
課程目標與 對應學習表現	課程目標	對應學習表現	
	1. 能認識資優特質與行為，並發展適當的角色認同。 2. 能提升學習策略與學習計畫的執行力。 3. 增進人際互動的技巧。 4. 提升壓力調適的能力。 5. 澄清自我價值與自我生涯期許。	1a-III-1 能說明自己各方面的特質。 1a-IV-2 能認識自身限制對學習與生活的影響與程度。 1b-IV-1 能擬定適合自己學習成就的標準。 1b-IV-2 能擬定適合自己能力的學習計畫。 1b-IV-3 能運用各種策略提升學習成就與表現。 1b-IV-6 能適時調整自我期待水準與目標。 2a-III-2 能覺察自我壓力過大的警訊，主動向他人發出求助訊息。 2a-III-3 能探索調適壓力的方法。 2b-IV-1 能接受自己或團體的挫敗並省思問題所在。 2d-IV-3 能試探並找出適合自己的生涯發展方向。 2d-IV-5 能依優勢能力與興趣傾向調整自我生涯發展目標。 4c-IV-4 能與同儕良性合作學習以取代惡性競爭與比較。	
學生能力分析 (區分性教學設計)	1. 七年級資優生於七下開始外加資優班課程，面臨要同時兼顧普通班及資優班課業、人際互動的狀況，在時間管理、學習策略及壓力調適上有其特殊需求；部分資優生也可能因資優特質而出現與普通班同儕的互動困擾，需要提供人際議題相關課程予以協助。 2. 七年級學生適逢生涯發展的自我探索階段，七上已於普通班的綜合活動領域輔導活動課進行過生涯初探及學習策略等相關課程。在七下資優生成長團體的課程設計中，將以此為基礎，協助學生繼續深入探討個人的學習及生涯規劃，為後續的資優學習生涯做好身心調適與準備。 3. 對於兼有其他身心障礙的雙重特教學生，另視其需求結合 IEP 提供個別化情意課程或		

	諮商輔導。			
使用教材與資源	1. 自編教材。 2. 使用資源：多媒體設備、網路資源、心理測驗、桌遊牌卡、圖書資料、資優班學長姐等。			
課程進度與說明				
週次	單元主題	單元學習內容 (說明教學方法、策略、融入重大議題、活動內容等)	評量方式	對應學習表現
1	資優與我	1. 自我介紹 2. 特質心臟病：以自我介紹寫下的特質卡片進行活動，促進學生互相認識。	1. 口頭發表 2. 作業單 3. 觀察評量	1a-III-1 能說明自己各方面的特質。 1a-IV-2 能認識自身限制對學習與生活的影響與程度。
2		1. 資優特質與迷思：以 ppt 進行問答及說明，澄清學生的資優觀念。 2. 資優生問卷調查：學生填寫問卷自我檢核資優觀念及個人相關困擾。		
3		1. 多元智慧實話實說：學生填寫多元智慧檢核表，並以桌遊模式互相回饋，擴展對自己多元智慧的認識。 【重大議題】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣		
4	學習力－ 學習百寶袋	1. 時間大拍賣：進行價值澄清活動，學生檢視自己的時間概念及實際運用情形。	1. 口頭發表 2. 書面報告 3. 作業單 4. 觀察評量 5. 實際操作	1b-IV-1 能擬定適合自己學習成就的標準。 1b-IV-2 能擬定適合自己能力的學習計畫。 1b-IV-3 能運用各種策略提升學習成就與表現。 1b-IV-6 能適時調整自我期待水準與目標。
5		1. 黃金時間 vs 石頭時間：分組討論小花案例後，學生練習分析自己課後的讀書時間與精神狀態。 2. 考前讀書計畫：學生根據強弱科目與精神指數配對原則，研擬自己段考前的讀書計畫並記錄執行情形。		
6		1. 專注力 vs 記憶力：透過專注力體驗活動，及大腦記憶特性的說明，協助學生理解專注力對於學習與記憶的重要性。 2. 學習策略一籬筐：學生分享交流擅長使用的學習策略。		
7		1. 考前 vs 考後：針對段考結果，學生檢討考前讀書計畫需要改善之處。 2. 搶救學習倦怠大作戰：分組討論正男案例，學生分享面對學習倦怠情形的具體因應方法。		
8		1. 學習大哉問-1：學生擬定資優班學習相關問題，進行直屬學長姊訪談，並完成書面報告。		
9	1. 學習大哉問-2：訪談直屬學長姊後的報告分享。			
10	人際力－ 人際你我他	1. 齊眉棍探索體驗活動及討論。 【重大議題】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係	1. 口頭發表 2. 作業單 3. 觀察評量	2b-IV-1 能接受自己或團體的挫敗並省思問題所在。 4c-IV-4 能與同儕良性合作學習以取代惡性競爭與比較。
11		1. 人際風格測驗及解析：學生填寫 DISC 測驗，了解自我特質與人際互動、團隊合作		

		的關聯與影響。		
12		1. 人際困擾 Q 與 A: 學生提出自己的人際互動困擾, 透過同儕分享討論尋求適宜的解決方法。		
13	抗壓力— 壓力好朋友	1. 壓力大小球: 引導學生覺察自己的壓力源及壓力身心反應, 並呈現在人形海報上, 進行壓力的正負向影響討論。 2. 壓力自我檢核: 學生填寫生活壓力評估表, 了解目前自己的壓力負荷狀態。教師依評估表結果提供後續個別輔導關懷。	1. 口頭表 2. 作業單 3. 觀察評量	2a-III-2 能覺察自我壓力過大的警訊, 主動向他人發出求助訊息。 2a-III-3 能探索調適壓力的方法。
14		1. 壓力調適策略面面觀: 學生分享自己常用的壓力因應方式, 並依壓力調適策略的四個面向, 討論更多元的壓力因應技巧。 2. 解憂雜貨店: 學生寫下自己的壓力事件並互相交換, 練習應用壓力調適策略四面向, 提供他人自助到人助的策略建議。 【重大議題】 品 J7 同理分享與多元接納。		
15		1. 身體掃描: 引導學生進行腹式呼吸及身體掃描體驗活動, 練習覺察身體部位的當下狀態。 2. 肌肉放鬆技巧: 引導學生練習肌肉放鬆技巧, 嘗試將注意力回到身體對於心理的影響。		
16		1. 歲月百寶箱裡的秘密: 請學生帶自己的珍視物品來分享, 引導學生回顧成長過程的重要事件與影響。		
17	生涯力— 讓夢想起飛	1. 生涯諾亞方舟: 透過生涯價值澄清活動, 學生檢視自己的生涯價值觀及對生涯發展的可能影響。 【重大議題】 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素	1. 口頭發表 2. 作業單 3. 觀察評量 4. 檔案評量	2d-IV-3 能試探並找出適合自己的生涯發展方向。 2d-IV-5 能依優勢能力與興趣傾向調整自我生涯發展目標。
18		1. 夢想 DNA-1 (夢想清單): 透過觀看世界各地少年築夢、追夢的短片, 引發學生探索個人生涯夢想的意願, 並列出目前的夢想清單。 【重大議題】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。		
19		1. 夢想 DNA-2 (我的特色與所屬團體期待): 引導學生整理自己的能力、興趣與個性, 並將家庭、學校或其他所屬團體的共同期待納入探索, 以歸納出自己的核心夢想, 並思考後續的實踐計畫。 【重大議題】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。		
20		1. 課程回顧與回饋: 藉由成長團體學習歷程檔案的建置, 學生回顧、分享本課程的學習經驗與心得, 並將彼此的回饋與鼓勵, 作為資優班後續學習生活的養分。		

