

臺北市立濱江國民中學 109 學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	與學習有約	課程類別	■統整性主題/專題/議題探究 □社團活動與技藝課程 □特殊需求領域課程 □其他類課程
課程目標	教導國七學生了解成長性思維，培養學生能獨立完成各項學習行動計畫，並養成自主學習能力。上學期學生能認識、體驗並訂定符合成長性思維目標，下學期能實踐及操作成長性思維計畫。期許學生能遷移至各項學習領域並養成習慣。		
實施年級	■ 7 年級 □ 8 年級 □ 9 年級	節數	隔週 2 節共 40 節
核心素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 學生能檢測自己的定型思維和成長思維。 ➢ 學生理解腦部運作科學 ➢ 學生能寫下成長性思維 SMART 目標(Specific 明確性、Measurable 可衡量性、Actionable 可行動性、Realistic 務實性、Timely 及時性) ➢ 學生能擬定成長性思維課程計畫書 ➢ 學生能實踐成長性思維計畫 ➢ 學生和同學一同創造成長思維的教室文化。 	
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 成長性思維和定型思維的定義和特質 ➢ 神經科學基礎 (大腦透過練習也會成長茁壯) ➢ 何謂成長性思維 SMART 目標 (Specific 明確性:明確目標 ; Measurable 可衡量性:計畫進度 ; Actionable 可行動性:具體步驟 ; Realistic 務實性:所需資源 ; Timely 及時性:目標期限) ➢ 成長性思維計畫 	

表現任務 (總結性評量)		<p>【個人化成長性思維歷程學習檔案】</p> <p>學生經過一學年的課程，將會完成個人化成長性思維歷程學習檔案。</p> <p>期末展示學習檔案時學生能向他人闡述下列項目：</p> <p>上學期:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 解釋什麼是成長性思維？ 2. 描述過去一學期自己在成長性思維的體驗和理解。 3. 介紹自己如何使用 SMART 目標 <p>下學期:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 分享一位自己欣賞的台灣青年使用了什麼樣的成長性思維 5. 介紹自己利用 SMART 目標暑假安排的學習計畫 		
教學進度 週次/節數		單元主題	單元內容與教學活動	[檢核點] [學生條件分析]
第 1 學 期	第 1-2 節	我不是完美小孩！	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以幾米繪本《我不是完美小孩》導入，引導學生思考：什麼是完美？我們有可能完美嗎？犯錯了又會有什麼結果？ 2. 帶領學生進行「日常思維評估表」，解釋成長思維和定型思維的差異，並深入發現自己的思維模式。 3. 小組討論活動：練習成長性思維的自我對話模式。 	閱讀理解 省思 表達能力 判斷與思考
	第 3-4 節	什麼是成長性思維？	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放 youtube 「Mind growth」影片。全英文影片共六支，請六組孩子觀賞完並且完成影片報告。 影片來源： https://www.youtube.com/playlist?list=PLZmGENRvH_lygkTe2CZdb5UUkRSaj2acK 2. 彼此分享，進行回饋與討論。 	理解及產出 表達能力
	第 5-6 節	犯錯讓大腦學習成長	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹大腦如何運作與學習：教導學生大腦具有可塑性，藉由學習大腦運作了解大腦有能力透過嘗試和錯誤學習成長。播放 	理解及產出

		<p>youtube 「 Human Brain 」 影片 影片來源: https://www.youtube.com/watch?v=2arce1UaaWw</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 完成學習單 3. 完成認識腦部黏土模型：讓學生在白紙上製作腦部模型，並用便利貼標示不同部位，並提醒學生將先前課程學習過的成長與定型化思維之相關敘述及符號裝飾大腦。 	
第 7-8 節	介紹何謂 成長性思 維	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明何謂成長性思維 SMART 目標 (Specific 明確性:明確目標； Measurable 可衡量性:計畫進度； Actionable 可行動性:具體步驟； Realistic 務實性:所需資源； Timely 及時性:目標期限) 2. 播放 youtube 影片「2019 年如何設定目標？成功的關鍵：SMART 原則目標設定法」介紹 SMART 目標制定法 	理解能力 分析能力
第 9-10 節	分析 SMART 目 標：以台 灣青年為 例	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發下六篇台灣青年的故事，請各組以 SMART 目標來分析這六位青年的成長性目標。 2. 分組報告青年故事，並進而分析此青年的 SMART 目標，給學生反思與啟發。 	閱讀能力 分析能力 表達力 合作能力
第 11-12 節	分享我的 SMART 目 標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生訂定 2 週內可達成目標：自己設定的目標是什麼？將以什麼方式執行？效果如何？ 2. 完成「SMART 我的 2 週目標」學習單，運用九宮格曼陀羅式推導，一步一步寫下完成夢想的步 	統整思考 省思 表達能力

			驟與指標。 3. 彼此分享，進行回饋與討論。	
	第 13-14 節	規劃及引導成長性思維目標 - 體能挑戰	1. 引導同學藉由完成運動目標來學習實現自我的目標的歷程。 2. 運用在地生活環境來規劃完成運動目標。	體驗與實踐
	第 15-16 節	體驗低碳路跑	1. 透過完成運動目標，體驗自我實現與人際互助的經歷 2. 經由運動挑戰執行 SMART 計畫	體驗與實踐
	第 17-18 節	反省與檢核學習目標	1. 學生反省及檢核「SMART 我的 2 週目標」：利用成長性思維檢核工具，驗收成果 2. 學習操作 ipad Loilonote	省思與行動方案 科技工具操作
	第 19-20 節	發表	1. 讓學生發表自己訂定的目標與學習成果 2. 學生、老師互評及回饋（紙本操作，保留回饋）	省思與行動方案 科技工具操作
第 2 學期	第 1-2 節	回顧與意見回饋	1. 回顧上學期對成長性思維的介紹與認識 2. 延續「SMART 我的 2 週目標」活動，進行回饋教學（如何分辨個人讚美與歷程讚美） 3. 進行讚美盃活動	反省力 表達力 評鑑能力
	第 3-4 節	飛越時光機	1. TED 演講《相信你能進步的力量》。 2. Not yet 概念說明。 3. 引導學生訂定一學期可達成目標 4. 完成完成「SMART 我的 16 週目標」學習單。	反省能力 自我學習 後設認知能力
	第 5-6 節	科技工具運用	1. 學生能學操作 iPad 上的 APP，如：keynote、iMovie、google slide、pages、螢幕錄影等工具。 2. 說明期末驗收成果將以博覽會形	科技工具操作

			式進行，博覽會說明及介紹。	
第 7-8 節	Better Me	<ol style="list-style-type: none"> (1) youtube 勵志影片 - 夢想始於行動 Peter Dinklage (Tyrion Lannister) (2) 連加恩在台大畢業典演講稿『走難的路』文章 學習單活動：在影片中你有看到成長性思維嗎？請談談，並寫下心得與啟發。 學習單活動：每位同學寫下自己或他人曾經後悔的過往，若再有一次選擇，你會採用哪種成長性思維去應對？ 分享 	自我反思 合理歸納	
第 9-10 節	空間規劃 師	<ol style="list-style-type: none"> 學生利用第 5-6 節學習到的科技工具，在 iPad 上構思出符合 SMART 條件的成長性思維教室的空間規劃(教室布置、標語等)。 與小組成員相互觀摩彼此的作品，討論每個人關注的焦點/重心的異同：想一想，思維模式如何影響最後的成果表現？ 各組發揮創意，將濱中設計成一所具有成長性思維概念的學校。(包含有形的建物環境與無形的氛圍文化) 	創思實踐力 表達力	
第 11-12 節	形成性驗 收(評量)	<ol style="list-style-type: none"> 學生上台報告 16 週成長性思維計畫的進度。 師生給予成長性思維評鑑和鼓勵。 	表達力 評鑑能力	
第 13-14 節	從心出發 改變人生	<ol style="list-style-type: none"> 引導討論：你相信星座運勢嗎？具有特定星座的人格特質，是否是成為人生勝利組的保證？參看 	自我概念 批判與思考	

		<p>十二星座思維圖(只顯示圖片，不告知圖片與星座的配對)，你認為自己的思維模式比較像是那一個圖？你認為在職場上，各種職位的思維模式，可能是怎樣的呢？</p> <p>圖片來源： https://ek21.com/news/1/61814/</p> <p>2. 信念影響行動，行動產生結果。現在看待自己的方式，影響著接下來行進的方向：寫出你的成長性思維座右銘(二十字內)。</p>	
第15-16節	成長性思維計畫規畫製作	<p>1. 以「為什麼你的暑假計畫永遠行不通？」 「安 暑假不要廢！一起寫暑假計畫手帳吧！Summer Plan with me！」兩段影片作為引導，思考暑假自我學習的計畫。</p> <p>2. 訂定個人暑期成長目標，規劃暑假自主學習檔案。反思從上學期至今在課程裡設立過的目標，並記錄心得感想(成長思維策略的複習與反省)。</p>	反省能力 自我學習 統整與規劃
第17-18節	統整與規劃	<p>1. 製作本學期個人化成長性思維檔案。</p> <p>2. 布置展場。</p>	反省能力 自我學習 統整與規劃
第19-20節	成長性思維博覽會	<p>3. 以個人攤位形式請學生自己介紹本學期個人的成長性思維計畫歷程(形式不拘)。</p> <p>1. 邀請全校師生參觀並投票優秀作品。</p>	表達力 評鑑能力 交流技能 風格選擇
教育議題	生命教育、品格教育		

評量方式	上學期: ➤ 小組製作腦部模型並使用 PTT 報告 20% ➤ 小組使用 PTT 介紹 Mind growth 影片及概念 20% ➤ 運用在地生活環境來規劃運動目標 20% ➤ 小組使用 PTT 介紹台灣青年故事 20% ➤ 2 週成長性思維歷程檔案 20% 下學期: ➤ 16 週個人化成長性思維歷程學習檔案 30% ➤ 設計成長性思維校園設計圖 20% ➤ 完成暑假自主學習成長性思維計畫 20% ➤ 期末分享會：策展、佈展及同學互評 30%。	
教學設施 設備需求	學生每人一台平板、網路環境、單槍投影機	
師資來源	謝幸玲、許人祝、李牧潔、 吳曉君、李記萱	<input type="checkbox"/> 跨領域/科目協同教學
備註		

說明：1. []處為可增加之項目

2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。

課程撰寫者：李記萱、吳曉君、許人祝、陳宜君、林宜靜、謝幸玲

教務處：