

導師推薦申請(需填寫報名表及約定書)→輔導室審核推薦學生資料與個別晤談→家長同意→輔導處
確認名單(3.6 前)→第四週正式上課(3.6—6.10，共十二週，逢段考週、模擬考、露營活動時停課一週。)

請導師先和學生討論課表並約定須達成目標：若情況仍未進步者，導師有權要求退出 **Do Your Best** 班。

宜昌國民中學導師推薦學生參加 **Do Your Best** 高關懷彈性課程報名表 2~6 月

班級		學生簽名	
選修 課程	1.	必修課程	導師簽名
	2. 3. (七八年級至多選 3 項課程 九年級至多選 2 項課程)	☐ 服務學習 ☐ 反菸毒教育 (有違反校規紀錄者優先)	
※導師推薦學生原因(可複選)：☐中輟危機 ☐學習動機低落 ☐適應不良 ☐低自信 ☐家庭弱勢 ☐其他_____			

※若不敷使用請自行列印；並於填寫完畢請於 2 月 21 日下班前交至諮商組，謝謝您！

Do Your Best 與導師的約定書

以下三項約定，我會盡力遵守並做到最好，以證明我參加 **Do Your Best** 班的誠意，
若未能做到任何一項，我會服從老師的管教與處置，直到行為改善，獲得導師的同意
後才可再加入。

我與導師約定的目標有：

1. _____
2. _____
3. _____

學生姓名：

導師：

見證人(諮商組長)：

(此約定書將貼在學生參加 **Do Your Best** 學習手冊，作為貼心小提醒。)

一、 課程規劃：

課程類別	課程內容	上課日期	備註
自我探索	溯溪或獨木舟	預計 6 月份	完成服務學習、期末成果發表表現優異者才可參加(至多 10~12 位)
心靈輔導	寵物治療 	3/9、3/16、4/6、4/13、 4/20、5/4、5/18、 5/25、6/1、6/8	每週四節的 6~7 節，共 10 週。 師資：台灣兒發協會馬匹輔助教育中心 上課地點：3F 團輔室 ★表現優異者有機會至馬場志工實習
生活技藝	樂器 1 烏克麗麗 & 吉他 	3/6、3/13、4/10、4/17、 5/1、5/15、5/22、6/5、 6/12、6/14	每週一的第 3 或第 4 節，共 10 週。 師資：外聘楓城音樂坊 陳秉飛老師 上課地點：3F 團輔室 ★初階課程：烏克麗麗；進階課程：吉他
	樂器 2 熱門音樂 	3/10、3/17、4/7、4/14、 4/21、5/5、5/19、5/26、 6/2、6/9	每週五的第 3 節或第 4 節，共 10 週。 師資：外聘楓城音樂坊 陳秉飛老師 上課地點：白棟 3F 團輔室 ★樂器包括爵士鼓、電吉他、貝斯等
	摺氣球 	3/8、3/15、4/5、4/12、 4/19、5/3、5/17、5/24、 5/31、 6/7	每週三的第 7 節或第 8 節，共 10 週。 師資：魔法氣球 文靖婕老師 上課地點：3F 團輔室 ★初階：第七節；進階：第八節
	街舞 	3/8、3/15、3/22、4/5、 4/12、4/19、5/3、5/17、 5/24、5/31、6/7、 6/14	每週三的第 5 節~6 節，共 12 週。 師資：鄭孝德老師 上課地點：活動中心 1F 健身器材室 ★搭配社團課
烘焙點心	烘焙義賣 	3/16 、 4/13 、 5/4 、 5/25 、 6/8	週四的 5~8 節，共 5 次。 師資：拾麥工作坊 上課地點：拾麥工作坊 ★進階：校外烘焙實習
體能活動 法治教育	球類體能 + 反毒 	3/7、3/14、4/11、 4/18、5/2、5/16、 5/23、6/6、6/13	每週二的第五節 13:30~14:15 共 9 週。 師資：連亞倫 老師 上課地點：E 化教室& 體育館
補救教學	學習策略 	3/9、3/16、4/6、4/13、 4/20、5/4、5/18、 5/25、6/1、6/8	每週四的第 3 節，10:20~11:05 共 10 週。 師資：羅澤婷 老師 上課地點：3F 視聽教師旁教室。

服務學習	關懷弱勢(流浪犬、老人) 	3/10、3/17、4/7、 4/14、4/21、5/5、 5/19、5/26、6/2、6/9	每週五的第 5 節，共 10 週。 ★初階烘焙：吐司、鬆餅、杯子蛋糕、起司蛋糕(框起來的日期，上到第七節，共五次) 師資：崔宏伊 老師 上課地點：3F 團輔室。
------	---	---	---



二、 課程總表(個別課表依個人志願而異)

星期 節	一	二	三	四	五
第一節 8:30~9:15					
第二節 9:25-10:10					
第三節 10:20-11:05				加油! 加油!	
第四節 11:15-12:00					
第五節 1:30-2:15					
第六節 2:25-3:10				 	
第七節 3:20-4:05				 	
第八節 4:05-5:00					