

花蓮縣立宜昌國民中學班會課年度規劃參考

年 段		七年級	
全年度學習目標		透過班會課程發掘學生「個人」於學習或生活中可能遭遇之問題，並藉由同儕討論、共同思辨，尋求解決問題之方法。	
連結之核心素養		A 自主行動- A2 系統思考與解決問題 B 溝通互動- B1 符號運用溝通表達 C 社會參與- C2 人際關係與團隊合作	
執行週次	主 題	學習活動綱要	時間 規劃
第 1-4 週	做個國中生	藉由討論覺察國中與國小間的異同(生活作息、課程、學習方式等)，共同討論面對新環境時的挑戰與因應之道，藉此幫助新生加速熟悉國中生活與新同學。	4 節
第 5-8 週	為什麼要上學？	請同學檢視自己求學過程面對的困難與問題，藉由討論分享進而理解學習的目的與原因，增加學生學習動力、發掘學習方法、促進學習成效。	4 節
第 9-12 週	爸媽！我有話要說！	引導學生檢視與家庭成員的溝通與相處方式，藉由討論分享覺察相處上的難處，進而激盪出對應的解決之道，曾家親子溝通、促進親子關係。	4 節
第 13-16 週	我們是麻吉嗎？	請同學藉由平時與同儕的相處來認識自己的友誼發展情形，進而討論如何與他人互動促進良好的友誼、又遇到交友挫折時該如何面對。	4 節
第 17-20 週	可不可以談戀愛？	請同學分享與異性相處之道，並透過分享討論青春期與異性交友可能產生各種情形。	4 節
第 1-4 週	我們這一班	經過一學期的相處，班級同學更加熟稔，面對新學期班級內是否有對彼此的期待與共同的目標，藉由班會課共同討論作為全班新學期的期許。	4 節
第 5-8 週	我的 24 小時	請同學檢視自己的日常作息，透過分享共同激盪時間運用的方法，促進同學學	4 節

		習如何妥善分配時間並善加利用。	
第 9-12 週	當我生氣時	請同學回顧自己平日生活中如何面對自身的情緒，情緒的處理方式會產生哪些情形，進而共同討論適當的情緒處理方法。	4 節
第 13-16 週	如何讓自己避免網路成癮	請同學檢視自己日常生活中使用手機、電腦與網路的情形，共同討論使用的必要性、可能衍申的問題，以及如何避免成為網路成癮者。	4 節
第 17-20 週	我和我的暑假	請同學嘗試規畫自己的假期生活並與同學分享，請同儕互相學習如何適當並妥善規劃假期(休閒生活)，藉由分享彼此發現問題並共同尋求解決方式。	4 節