

教學單元主題名稱	自我圓舞曲-我的特質			
核心素養	總綱核心素養		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。	
	綜合活動學習領域	核心素養	綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	
		學習表現	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	
	學習內容	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。		
相關領域核心素養	社 -J-A1 探索自我潛能、自我價值與生命意義，培育合宜的人生觀。 健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。			
議題融入	議題學習主題與實質內涵		涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
學習目標	一、思考各特質形容詞的內涵。 二、透過活動了解自己的個人特質。 三、學習接納自己與尊重他人。			
	教學活動	時間	教學資源	教學評量
壹、課前準備階段	一、學生準備生涯檔案「特質大進擊」單元。 二、教師將特質形容詞製作成簡報檔，利於課堂說明。			紙筆測驗及表單 (學習單)
貳、發展階段	一、引起動機 (一) 提問：「你是哪一型的人呢? 「i人」還是「e人」這個流行語正是由「MBTI」衍生而來，「I」和「E」都是「MBTI」測驗中出現的字母，被化用為個人特質的代名詞。你做過「MBTI」測驗嗎? 你認為你有什麼特質呢?」 (二) 說明：了解自我尤為重要。心理測驗可以幫助我們認識自我、提升自我。人在選擇職業或進行生涯規劃時，會受到許多不同因素的影響，例如興趣、專長、人格特質，認識到自己的性格特點、行為風格、焦慮來源等，能夠更有效的協助自己做出生涯抉擇。	5分鐘	生涯檔案	檔案評量

<p>貳、發展階段</p>	<p><b>二、發展活動</b></p> <p>(一) 特質定義說明</p> <p>1.教師請學生思考並舉手發言：班上哪些同學符合「穩定、謙虛」的特質，同時簡單說明原因。</p> <p>2.特質是決定個人行為的重要因素之一。有些特質在不同的情境下，可能會有不同的感受，例如：「細心」，在時間與情況允許，這是正向的特質，但若一味追求極致的細心，有時會讓人有「龜毛」的感受。另外像「積極」、「急躁」有時也是一線之隔，所以建議同學可以從不同或多元的角度看待自我特質。</p> <p>(二) 圈選自己的特質形容詞：</p> <p>學生在生涯檔案學習單：「我覺得我具備…」的欄位中用螢光筆標記認為自己具備的特質。</p> <p>(三) 圈選同學的特質形容詞：</p> <p>聽從教師統一指令，如向後傳一位、向後傳一位，隨機交換，利用紅筆圈選認為同學符合的特質形容詞。</p> <p><u>※提醒學生要尊重同學、用心勾選，才能真正幫助同學了解自己。</u></p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>15</p>	<p>生涯檔案 螢光筆 紅筆</p>	<p>檔案評量</p>
<p>貳、發展階段</p>	<p><b>三、綜合總結</b></p> <p>教師說明：在自我認識的內涵中，了解自己具備的特質是重要的一環，同時也會受到身邊的重要他人，像是家人、朋友、師長等，對自己的認識與了解，並影響每個人對自己的看法，如何了解他人對自己的看法，讓我們繼續討論。</p>	<p>3 分 鐘</p>	<p>生涯檔案</p>	
<p>參、課後作業及下週預告</p>	<p>一、下次上課前詢問一位老師或家長自己符合的特質形容詞。</p> <p>二、下周課程內容為周哈里窗</p>	<p>2 分 鐘</p>	<p>生涯檔案</p>	