**新北市 文山 國民中學 110 學年度 8~9 年級第 2 學期校訂課程計畫 設計者：＿魏秀芬＿**

一、課程類別：

1.□統整性主題/專題/議題探究課程： 2.□社團活動與技藝課程： □

3.■特殊需求領域課程： 社會技巧 4.□其他類課程：＿＿＿ ＿＿＿＿

二、學習節數：每週( 1 )節，實施( 21 )週，共( 21 )節。

三、課程內涵：

|  |  |
| --- | --- |
| 總綱核心素養 | 學習目標 |
| **■** A1身心素質與自我精進  **■** A2系統思考與解決問題  **■** A3規劃執行與創新應變  **■** B1符號運用與溝通表達  **■** B2科技資訊與媒體素養  **□** B3藝術涵養與美感素養  **■** C1道德實踐與公民意識  **■** C2人際關係與團隊合作  **□** C3多元文化與國際理解 | 1.建立良好的身心發展與態度，為自己的行為後果負責。  2.具備理解情境與運用適當的策略解決生活壓力的問題。  3.運用優弱勢與資源的能力，執行問題解決計畫，並分析優缺點與行為後果，以因應生活情境的改變。  4.學習察覺他人語言和非語言溝通目的與意圖，並以同理心的角度與人溝通。  5.具備與人分享科技資訊的基本素養，透過資訊及媒體傳遞訊息，感受科技對人際互動的影響。  6.養成道德實踐能力，參與學校與社區關懷生命與生態環境的活動，願意遵守法律規約。  7.透過傾聽他人、表達自我需求具、尊重他人與合群的態度，並透過合作與人和諧互動。 |

四、課程架構：

1. 處己：內容包含處理情緒的技巧、處理壓力的技巧與自我效能。
2. 處人：內容包含訊息的解讀、基本溝通的技巧、人際互動的技巧、

處理衝突的技巧、多元性別互動的技巧。

(三)處環境：內容包含學校基本適應、家庭基本適應和社區基本適應。

五、本學期達成之學生圖像素養指標：(打V處為本課程計畫達成之素養指標)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 圖像 | 向度 | 素養指標 | | | |
| 陽光 | 正向健康 | 正向 | | 健康 | |
| 1.關懷尊重 | V | 1.身心平衡 | V |
| 2.正面思考 | V | 2.快樂生活 | V |
| 飛鷹 | 宏觀卓越 | 宏觀 | | 卓越 | |
| 1.溝通表達 | V | 1.靈活創新 | V |
| 2.放眼國際 |  | 2.追求榮譽 |  |
| 碧水 | 適性學習 | 適性 | | 學習 | |
| 1.欣賞接納 | V | 1.終身學習 | V |
| 2.適性揚才 | V | 2.活學活用 | V |
| 獅子 | 領導勇敢 | 領導 | | 勇敢 | |
| 1.解決問題 | V | 1.自信創新 |  |
| 2.獨立思考 | V | 2.勇於承擔 | V |

六、素養導向教學規劃：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教學期程 | 學習重點 | | 單元/主題名稱與活動內容 | 節數 | 教學資源/學習策略 | 評量方式 | 融入議題 | 備註 |
| 學習表現 | 學習內容 |
| 第一週  2/11 | **處己(特社1)**  特社1-IV-1  分辨與表達矛盾的情緒。  特社1-IV-2  分析不同處理方式引發的行為後果。 | **自我的行為與效能（特社A）**  特社A-Ⅳ-1  兩難情緒的處理。  特社A-Ⅳ-2  壓力的控制與調整。 | 【**單元一**】**學習放鬆**  **活動一**  1.提供不同的情境題。  2.表達對事件處理的感受。  3.說出自己正向、負向的情緒。  4.學習面對壓力的控制與調整。  5.小組討論：讓自己放鬆的具體  作法或成功的經驗。 | 1小時 | **教學資源**  自編教材  學習單 | 1.口頭發表  2.參與態度3.觀察記錄 | 性別平等  生涯規劃 | 2/11(五)  開學 |
| 第二週  2/14~2/18  至  第三週  2/21~2/25 | **處己(特社1)**  特社1-IV-1  分辨與表達矛盾的情緒。  特社1-IV-2  分析不同處理方式引發的行為後果。  特社1-IV-3  在面對壓力時，適當的調整情緒。 | **自我的行為與效能（特社A）**  特社A-Ⅳ-1  兩難情緒的處理。  特社A-Ⅳ-2  壓力的控制與調整。  特社A-Ⅳ-3  問題解決的技巧。 | 【**單元一**】**學習放鬆**  **活動二**  1.感受平靜的情緒。  2.表達自己的正向、負向感受。  3.學習面對壓力的控制與調整。  **活動三**  1.分析行為與後果之間的關係與  評估。  2.找到自己壓力的控制與調整。  3.學習放鬆的感覺及保持平靜的  心情。  4.找到自己放鬆的方法。 | 2小時 | **教學資源**  教學PPT、音樂、  影片  自編教材  **學習策略**  自我覺察  情境演練  小組討論 | 1.口頭發表  2.觀察記錄  3.參與態度 | 性別平等  生涯規劃 |  |
| 第四週  2/28~3/4  至  第五週  3/7~3/11 | **處己(特社1)**  特社1-IV-7  根據優弱勢能  力，設定努力或學習的目標。  特社1-IV-8  遭遇不如意時，主動轉移注意力，並以內在語言自我鼓勵。  **處人(特社2)**  特社2-IV-9  與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。 | **自我的行為與效能（特社A）**  特社A-Ⅳ-1  兩難情緒的處理。  特社A-Ⅳ-2  壓力的控制與調整。  特社A-Ⅳ-3  問題解決的技巧。**溝通與人際的**  **互動（特社B）**  特社B-Ⅳ-2  同理心的培養。 | 【**單元二**】**覺察情緒變化**  **活動一**  1.了解自己的優弱勢能力與經驗  及對自我的期許。  2.設定符合具體、可執行、有期  限的目標。  3. 從可行策略中自行選擇適當的  方式。  **活動二**  1.發現自己的優勢。  2.說出具體已達成的目標  3.以樂觀態度面對失敗經驗。  4.透過正向內在語言自我激勵。  5.小組討論：評估分析策略及執  行的效果，決定問題解決的辦  法。 | 2小時 | **教學資源**  教學PPT、教具、  學習單  自編教材  **學習策略**  同理心  情境演練  小組討論 | 1.口頭發表  2.參與態度3.觀察記錄 | 性別平等  生涯規劃 |  |
| 第六週  3/14~3/18  至  第七週  3/21~3/25 | **處己(特社1)**  特社1-IV-1  分辨與表達矛盾的情緒。  特社1-IV-2  分析不同處理方式引發的行為後果。  特社1-IV-4  聽從他人的建議，嘗試解決被拒絕的困境。  **處人(特社2)**  特社2-IV-13  在面對兩難的情境時，主動選擇對自己較為有利  的情境。 | **自我的行為與效能（特社A）**  特社A-Ⅳ-1  兩難情緒的處理。  特社A-Ⅳ-2  壓力的控制與調整。  特社A-Ⅳ-3  問題解決的技巧。  **溝通與人際的**  **互動（特社B）**  特社B-Ⅳ-3  優勢的呈現與表達。 | 【**單元三**】**兩難情緒的處理**  **活動一**  1.提供幾個情境，讓學生說出情  緒矛盾的原因。  2.列出當下可能採取的行為，分  析引發的結果。  3.學生發表一個讓自己心情矛盾  的事件，提出嘗試解決方法。  **活動二**  1.小組腦力激盪，表達矛盾情緒  的方式和語句。  2.討論適用在何種情境中，如何  做決定。  3.在面對兩難的情境時，會選擇  對自己較為有利的情境。  4.覺察自己的壓力指數。 | 2小時 | **教學資源**  教學PPT、教具、  語句卡  情境卡  自編教材  **學習策略**  自我覺察  情緒行為分析表  小組討論 | 1.口頭發表  2.實作觀察  3.參與態度 | 性別平等  生涯規劃 |  |
| 第八週  3/28~4/1  (段考週)  至  第九週  4/4~4/8 | **處己(特社1)**  特社1-IV-3  在面對壓力時，適當的調整情緒。  特社1-IV-4  聽從他人的建議，嘗試解決被拒絕的困境。  特社1-IV-5  從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。 | **自我的行為與效能（特社A）**  特社A-Ⅳ-1  兩難情緒的處理。  特社A-Ⅳ-2  壓力的控制與調整。  特社A-Ⅳ-3  問題解決的技巧。 | 【**單元四】面對壓力**  **活動一**  1.提供帶來壓力的情境，學生表  達自己在該壓力情境中，可能  會出現的情緒。  2.討論哪些是負面情緒，及其  帶來的影響。  3.覺察自己的壓力指數。  **活動二**  1.列舉生活上常造成壓力的原  因。  2.面對壓力時可有效採取方法  舒緩壓力。  3.能接納與自己預期結果不同的  事件發生。  4.小組討論問題解決的方法。  5.提供選擇不同的紓壓方法。 | 2小時 | **教學資源**  教學PPT、教具  情緒卡  情境籤  自編教材  **學習策略**  壓力分析表  情境演練  小組討論  紓壓的方式 | 1.口頭發表  2.實作觀察  3.參與態度  4.合作情形 | 性別平等  生涯規劃 | 3/29(二)-3/30(三)  段考  4/4(一)  兒童節4/5(二)  清明節  4/7線上教學 |
| 第十週  4/11~4/15  至  第十一週  4/18~4/22 | **處己(特社1)**  特社1-IV-7  根據優弱勢能力，設定努力或學習的目標。  特社1-IV-9  主動擬定與分析問題解決方式的優缺點及其後果。 | **自我的行為與效能（特社A）**  特社A-Ⅳ-1  兩難情緒的處理。  特社A-Ⅳ-2  壓力的控制與調整。  特社A-Ⅳ-3  問題解決的技巧。 | **【單元五】紓解壓力**  **活動一**  1.理解分析情境卡的訴求。  2.說明了解遇到的問題是什麼。  3.設定合理的問題解決的方法。  **活動二**  1.寫出自己目前最想解決的一個  問題。  2.覺察說出自己的壓力指數。  3.問題解決的目標-  (列舉具體、可達成)。  4.學習正向態度看待事情。 | 2小時 | **教學資源**  情境卡  行為分析表  語句卡  自編教材  **學習策略**  問題解決策略  角色扮演  小組討論 | 1.口頭發表  2.實作觀察  3.參與態度  4.合作情形 | 性別平等  家庭教育  生涯規劃 |  |
| 第十二週  4/25~4/29  至  第十三週  5/2~5/6 | **處己(特社1)**  特社1-IV-7  根據優弱勢能力，設定努力或學習的目標。  特社1-IV-9  主動擬定與分析問題解決方式的優缺點及 其後果。 | **自我的行為與效能（特社A）**  特社A-Ⅳ-1  兩難情緒的處理。  特社A-Ⅳ-2  壓力的控制與調整。  特社A-Ⅳ-3  問題解決的技巧。 | **【單元六】問題分析**  **活動一**  1.腦力激盪問題解決的策略。  2.行為與後果之間的關係評估。  3.預測此方法可能的後果。  4.小組討論可解決的方法。  **活動二**  1.壓力分析選擇適合的策略。  2.評估策略執行的後果。  3.腦力激盪問題解決的策略  4.選定適合的策略並執行  5.期限內評估策略執行的效果 | 2小時 | **教學資源**  教學PPT、教具  提問卡  情境籤  自編教材  **學習策略**  壓力分析表  行為後果分析  小組討論 | 1.口頭發表  2.參與態度  3.合作情形 | 性別平等  家庭教育  生涯規劃 |  |
| 第十四週  5/9~5/13  (段考週)  至  第十五週  5/16~5/20 | **處人(特社2)**  特社2-IV-1  運用科技媒體接收他人的訊息，以及解讀科 技媒體訊息上的意義。  特社2-IV-2  區辨各種溝通訊息的情緒和意圖，並能保留正向內容激勵自己，察覺負向內容保護自己。  特社2-IV-4  具備正確使用網路的基本法律常識。 | **溝通與人際的**  **互動（特社B）**特社B-Ⅳ-1  科技媒體的運用。  特社B-Ⅳ-2  同理心的培養。  特社B-Ⅳ-3  優勢的呈現與表達。  特社B-Ⅳ-4  拒絕的技巧。 | **【單元七】訊息解讀**  **活動一**  1.閱讀報紙、雜誌、網路上的資  訊和溝通訊息，辨識正向與負  向目的  2.查證網路訊息其真偽的方法。  3.教師示範演練，上台同學對帶  有正向目的和負向目的訊息的  運用。  4.對事件判讀分析，停、聽、看  覺察自己內在感受。  **活動二**  1.查詢網路的基本法律常識。  2.使用網路的認識法律常識，遵  守法治規範。  3.小組討論，分析訊息判斷具體  可行的作法。  4.學習自我保護的選擇與決定。 | 2小時 | **教學資源**  教學PPT、教具、  報紙、雜誌、  網路資源  自編教材  **學習策略**  角色扮演  行為後果分析  小組討論 | 1.口頭發表  2.角色扮演  3.參與態度 | 資訊科技  性別平等  生涯規劃  閱讀素養 | 5/12(四)-5/13(五) 段考  5/17線上教學 |
| 第十六週  5/23~5/27  至  第十七週  5/30~6/3 | **處人(特社1)**  特社1-IV-2  分析不同處理方式引發的行為後果。  **處人(特社2)**  特社2-IV-1  運用科技媒體接收他人的訊息，以及解讀科 技媒體訊息上的意義。  特社2-IV-2  區辨各種溝通訊息的情緒和意圖，並能保留正向內容激勵自己，察覺負向內容保護自己。 | **溝通與人際的**  **互動（特社B）**特社B-Ⅳ-1  科技媒體的運用。  特社B-Ⅳ-2  同理心的培養。  特社B-Ⅳ-3  優勢的呈現與表達。  特社B-Ⅳ-4  拒絕的技巧。 | **【單元八】問題解決**  **活動一**  1.透過媒體的訊息，分析不同處  理方式引發的行為後果。  2.了解問題是什麼？  設定合理的問題解決的目標(具  體、可達成)。  3.學生輪流抽取訊息卡，情境演  練發生衝突時，控制自己情緒  並選擇可被接受的方式。  4.每一個情境演練，同學可以評  分和給予正向回饋。  **活動二**  1.腦力激盪問題解決的策略。  2.預測此方法可能的後果。  3.選定適合的策略並執行。  4.協助安撫對方情緒緩和，並表  達自己的心情與感受。  5.選擇與決定自我保護的方式。 | 2小時 | **教學資源**  衝突事件紀錄表  事件卡  情緒卡  自編教材  **學習策略**  衝突處理機制  情境演練  小組討論 | 1.口頭發表  2.觀察記錄  3.情境演練  4.參與態度 | 資訊科技  家庭教育  生涯規劃  閱讀素養 | 6/3(五)  端午節 |
| 第十八週  6/6~6/10  至  第十九週  6/13~6/17 | **處環境(特社3)**  特社3-IV-4 在遇到困難時，依問題性質尋求特定對象或資源的協助。  特社3-IV-5  願意參與學校、家庭、社區或部落的活動與聚會。 | **自我的行為與效能（特社A）**  特社A-Ⅳ-3  問題解決的技巧。  **家庭與社會的參與（特社C）**  特社C-Ⅳ-1  尊重與接納學校的多元意見。  特社C-Ⅳ-2  尊重與接納家庭的多元文化。 | **【單元九】尊重與接納**  **活動一**  1.當遇到困難時，尋求信任的老  師或同學，表達自己需要協助部分。  2.尊重他人的不同意見。  3.對老師、同學及家人協助表達  感謝。  **活動二**  1.能積極參與小組或團體活動，  主動爭取適合工作項目。  2.接受師長和同學的指導，表達  感謝的具體行動方案。  3.能以口頭或行動表達對師長和  家人的感謝。 | 2小時 | **教學資源**  教學PPT、教具、  學習單  自編教材  **學習策略**  表達感謝方式  角色扮演  小組討論 | 1.口頭發表  2.觀察記錄  3.學習單  4.參與態度 | 生活科技  家庭教育  生涯規劃  環境教育 |  |
| 第二十週  6/20~6/24  至  第二十一週  6/27~6/30  (段考週) | **處己(特社1)**  特社1-IV-9  主動擬定與分析問題解決方式的優缺點及 其後果。  **處人(特社2）**  特社2-IV-7  欣賞不同朋友的獨特性，建立不同層次的友誼。  特社2-IV-9  與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。  **處環境(特社3)**  特社3-IV-5 願意參與學校、家庭、社區或部落的活動與  聚會 | **溝通與人際的互動(特社B)**  特社B-Ⅳ-2  同理心的培養。  **溝通與人際的**  **互動（特社B）**  特社B-Ⅳ-2  同理心的培養。  **家庭與社會的參與(特社C)**  特社C-Ⅳ-1  尊重與接納學校的多元意見。  特社C-Ⅳ-3  尊重與接納社區的多元文化。 | **【單元十】邀約參與社交活動**  **活動一**  1. 邀請朋友參與社交活動。  有禮貌的邀請朋友參與休閒活  動(看電影或打球)。  2.與他人共同從事活動，分享彼  此的感受或想法。  3.腦力激盪問題解決的策略。  4.朋友拒絕後的心情調適。  **活動二**  1.尊重與接納不同朋友的獨特  性，建立良好人際的互動。  2.遇到困難會禮貌的尋求協助。  3.選定適合的策略執行(列舉具  體、可達成)。  4.重視彼此的感受或想法，能以  口頭或行動互相鼓勵。  5.分享個人參與團體活動的感受  或想法。  6.總複習。 | 2小時 | **教學資源**  教學PPT、教具  學習單  自編教材  **學習策略**  表達感謝  情境演練  小組討論 | 1.口頭發表  2.觀察記錄  3.情境演練  4.參與態度 | 生活科技  家庭教育  生涯規劃  環境教育 | 6/29(三)-6/30(四)  段考  6/30(四)  休業式 |

六、本課程是否有校外人士協助教學

■否，全學年都沒有(以下免填)

□有，部分班級，實施的班級為：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

□有，全學年實施

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教學期程 | 校外人士協助之課程大綱 | 教材形式 | 教材內容簡介 | 預期成效 | 原授課教師角色 |
|  |  | □簡報□印刷品□影音光碟  □其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

\*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致