**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