

新北市 文山 國民中學 111 學年度 七 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(20)週，共(20)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能透過良好的身心發展與態度，為自己的行為後果負責。 2. 能透過理解情境與運用適當的策略解決生活壓力的問題。 3. 能透過優弱勢與資源的能力，執行問題解決計畫，分析優缺點與行為後果，以因應生活情境的改變。 4. 能透過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. 能透過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. 能透過尊重道德實踐能力，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. 能透過傾聽他人、表達自我需求、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：



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			
		正向		健康	
陽光	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 2/13-2/18	處人(特社2) 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-2 同理心的培養。 特社B-IV-3 優勢的呈現與表 達。	【單元一】認識自己的優勢 活動一 自我覺察 1. 發現自己的優勢。 2. 說出具體已達成的目標 3. 正向語言自我激勵。 4. 鼓勵自己與讚美他人。 5. 肯定自己的優勢與表現。	1 小時	教學資源 1. 自編教材。 2. 學習單。 學習策略 1. 同理心。 2. 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、	2/13(一) 開學
第二週 2/20-2/24 至 第三週 3/1-3/3	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。 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。 溝通與人際的 互動(特社B) 特社B-IV-2 同理心的培養。 特社B-IV-3 優勢的呈現與表 達。	【單元二】設定優勢能力目標 活動一 肯定自我 1. 了解自己的優弱勢能力與經驗 及對自我的期許。 2. 小組討論擬定與分析問題解決 方式的優缺點。 3. 設定符合具體、可執行、有期 限的目標。 4. 從可行策略中自行選擇適當的 方式。 活動二 自我激勵的語言 1. 提供情境演練小組討論策略。 2. 以樂觀態度面對失敗經驗。 3. 正向內在語言自我激勵。 4. 評估分析策略執行的效果，決	2 小時	教學資源 1. 教學 PPT、學習 單、教具。 2. 自編教材 學習策略 1. 同理心 2. 情境演練 3. 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、	2/28(二)放 假

			定問題解決的辦法。 5. 定期檢核評估達成的目標。					
第四週 3/6~3/10 至 第五週 3/13~3/17	<p>處己(特社1) 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。</p> <p>處人(特社2) 特社2-IV-12 面對他人的抱怨，安撫對方情緒緩和衝突，並有效分析自己的困難。</p>	<p>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。</p> <p>溝通與人際的互動(特社B) 特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。</p>	<p>【單元三】面對抱怨 活動一 面對負面情緒的處理 1. 抱怨時帶著委曲、憤怒等情緒，都是負面情緒。 2. 對你生氣的對象是在抒發不滿的情緒或爭取你同理的回應。 3. 表達自己的正向、負向感受。 4. 學習面對抱怨，決定進行溝通與自我修正調整。</p> <p>活動二 學習保持平靜的心情 1. 小組討論評估分析抱怨行為與後果之間的關係。 2. 找到平靜理性溝通的方式，調整自己內在的情緒壓力。 3. 學習保持平靜的心情接受他人的建議。 4. 檢討反省自己要改善的部分。</p>	2 小時	<p>教學資源 1. 教學 PPT、音樂、影片。 2. 自編教材。</p> <p>學習策略 1. 自我覺察。 2. 情境演練。 3. 小組討論。</p>	<p>1. 口頭發表 2. 觀察記錄 3. 參與態度</p>	性別平等、生涯規劃、	
第六週 3/20~3/25 至	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>【單元四】矛盾情緒的處理 活動一 表達矛盾情緒的感受 1. 小組腦力激盪，表達矛盾情緒的方式和語句。 2. 能自我覺察表達對事件的心情感受。 3. 討論適用在何種情境中，如何</p>	2 小時	<p>教學資源 1. 教學 PPT、教具、語句卡。 2. 情境卡。 3. 自編教材。</p>	<p>1. 口頭發表 2. 實作觀察 3. 參與態度</p>	性別平等、生涯規劃、	3/25(六)補班補課

<p>第七週 3/27~3/31 (段考週)</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>做決定。 4. 在面對兩難的情境時，會選擇對自己較為有利的情境。 5. 覺察自己的壓力指數。 活動二 選擇適當的處理方式 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. 自我覺察對事件的心情感受。 4. 學生發表一個讓自己心情矛盾的事件，提出嘗試解決方法。 5. 經選擇決定適當的處理方式。</p>		<p>學習策略 1. 自我覺察。 2. 情緒行為分析表。 3. 小組討論。</p>			
<p>第八週 4/6~4/7 至 第九週 4/10~4/14</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>【單元五】壓力的調適 活動一 覺察壓力的指數 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. 透過壓力分析表，覺察自己的壓力指數。 活動二 舒緩壓力的方式 1. 小組討論列舉生活上常造成壓力的原因。 2. 提供情境題，面對壓力時可有效採取方法舒緩壓力。 3. 能接納與自己不同的事件發生</p>	<p>2 小時</p>	<p>教學資源 1. 教學 PPT、教具。 2. 情緒卡。 3. 情境籤。 4. 自編教材。 學習策略 1. 壓力分析表。 2. 情境演練。 3. 小組討論。 4. 紓壓的方式。</p>	<p>1. 口頭發表 2. 實作觀察 3. 參與態度 4. 合作情形</p>	<p>性別平等、生涯規劃、</p>	<p>4/3(一) 彈性放假 4/4(二) 兒童節放假 4/5(三)民族掃墓節放假</p>

			<p>時，壓力的調適的方式。</p> <p>4. 小組討論問題解決的方法。</p> <p>5. 提供選擇不同的紓壓方法。</p>				
<p>第十週 4/17-4/21 至 第十一週 4/24-4/28</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>【單元六】紓解壓力 活動一 分析事件情境 1. 提供情境或學生提出造成自己壓力的問題。 2. 學生理解分析情境卡的訴求。 3. 說明了解遇到的問題是什麼，小組討論問題解決策略。 4. 設定合理的問題解決的方法。</p> <p>活動二 正向態度面對 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. 設定問題解決的目標- (列舉具體、可達成)。 4. 學習正向態度看待事情。</p>	2 小時	<p>教學資源 1. 情境卡。 2. 行為分析表。 3. 語句卡。 4. 自編教材。</p> <p>學習策略 1. 問題解決策略。 2. 角色扮演。 3. 小組討論。</p>	<p>1. 口頭發表 2. 實作觀察 3. 參與態度 4. 合作情形</p>	<p>性別平等、 家庭教育、 生涯規劃</p>
<p>第十二週 5/1-5/5 至 第十三週 5/8-5/12</p>	<p>處己(特社1) 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。 特社 1-IV-9 主動擬定與分</p>	<p>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</p>	<p>【單元七】生活大小事 活動一 壓力的控制與調適 1. 提供情境小組腦力激盪，找出問題解決的策略。 2. 行為與後果之間的關係評估。 3. 預測造成生活壓力的控制與調整此方法及可能的後果。 4. 小組討論問題解決的方法。</p>	2 小時	<p>教學資源 1. 教學 PPT、教具、提問卡。 2. 情境籤。 3. 自編教材。</p> <p>學習策略 1. 壓力分析表。 2. 行為後果分析。</p>	<p>1. 口頭發表 2. 參與態度 3. 合作情形</p>	<p>性別平等、 家庭教育、 生涯規劃</p>

	析問題解決方式的優缺點及其後果。 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。	問題解決的技巧。	活動二 找問題解決策略 1. 情境演練：造成壓力的來源，分析選擇適合的策略。 2. 在面對兩難的情境時，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		3. 情境演練。 4. 小組討論。			
第十四週 5/15-5/19 (段考週) 至 第十五週 5/22-5/26	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。	【單元八】資訊訊息解讀 活動一 網路訊息判讀 1. 閱讀報紙、雜誌、網路上的資訊和溝通訊息，辨識正向與負向的目的。 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 基本法律常識 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 1. 教學 PPT、教具、報紙、雜誌。 2. 網路資源 3. 自編教材 學習策略 1. 角色扮演。 2. 行為後果分析。 3. 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、人權教育、閱讀素養	5/12(四) 5/13(五) 段考

<p>第十六週 5/29~6/2 至 第十七週 6/5~6/9 預計畢業週</p>	<p>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-11 在面對衝突情境時，控制自己情緒並選擇可被接受的方式回應。</p>	<p>自我的行為與效能(特社A) 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-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。</p>	<p>【單元九】衝突問題的解決 活動一 了解衝突的原因 1. 透過媒體的訊息，分析不同處理方式引發的行為後果。 2. 了解衝突問題是什麼？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 選擇適當的衝突處理 1. 腦力激盪找出問題解決策略。 2. 預測此方法可能的後果。 3. 選擇衝突處理適合的策略，並執行分析成效。 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。</p>	<p>2 小時</p>	<p>教學資源 1. 衝突事件紀錄表。 2. 事件卡。 3. 情緒卡。 4. 自編教材。 學習策略 1. 衝突處理機制。 2. 情境演練。 3. 小組討論。</p>	<p>1. 口頭發表 2. 觀察記錄 3. 情境演練 4. 參與態度</p>	<p>資訊科技、家庭教育、生涯規劃、閱讀素養、</p>	
<p>第十八週 6/12~6/17 至 第十九週 6/19~6/21</p>	<p>處人(特社2) 特社2-IV-17 以平等、尊重的態度與他人共同參與團體或活動。 處環境(特社3)</p>	<p>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。 特社C-IV-3</p>	<p>【單元十】尊重與接納 活動一 尊重他人 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。 4. 重視彼此的感受或想法，能以</p>	<p>2 小時</p>	<p>教學資源 1. 教學 PPT、教具、學習單。 2. 自編教材。 學習策略 1. 表達感謝方式。 2. 角色扮演。 3. 小組討論。</p>	<p>1. 口頭發表 2. 學單書寫 3. 參與態度</p>	<p>生活科技、家庭教育、生涯規劃、環境教育</p>	<p>6/17(六) 補班補課 6/22(四) 端午節 放假 6/23(五) 彈性放假</p>

	<p>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。</p> <p>特社 3-IV-5 願意參與學校、家庭、社區或部落的活動與聚會。</p>	<p>尊重與接納社區的多元文化。</p>	<p>口頭或行動互相鼓勵。</p> <p>活動二 團體合作</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 4. 尊重與接納不同朋友的獨特性，建立良好人際的互動。 5. 遇到困難會禮貌的尋求協助。 					
<p>第二十週 6/26-6/30</p>	<p>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。</p> <p>特社2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。</p> <p>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</p>	<p>溝通與人際的互動(特社 B) 特社 B-IV-2 同理心的培養。</p> <p>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。</p>	<p>【單元十一】邀約參與社交活動</p> <p>活動一 社交活動禮儀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請朋友參與一般社交活動。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，提供情境題當遇到朋友有不同想法或做法時，問題解決的策略。 4. 假設朋友拒絕後的心情調適。 5. 分享個人參與團體活動的感受或想法。 6. 總複習。 	1 小時	<p>教學資源</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學 PPT、教具、學習單。 2. 自編教材。 <p>學習策略</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 表達感謝。 2. 情境演練。 3. 小組討論。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 	<p>生活科技、家庭教育、生涯規劃、環境教育</p>	<p>6/29(四)6/30(五)段考 6/30(五)休業式</p>

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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 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