

新北市 文山 國民中學 111 學年度 七、八、九 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"> <li><input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養</li> <li><input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作</li> <li><input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能透過良好的身心發展與態度，為自己的行為後果負責。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>

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】了解自己的優弱勢 活動一 自我激勵 1. 了解自己的優勢表現。 2. 了解自己的弱勢及補救策略。 3. 說出具體已達成的學習目標 4. 從可行策略中自行選擇適當的 方式，學習改善負面的表現。 5. 正向語言自我激勵。 6. 鼓勵自己與讚美他人。	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-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。 溝通與人際的 互動(特社B) 特社B-IV-2 同理心的培養。	【單元一】學習放鬆 活動一 感受平靜的情緒 1. 感受平靜的情緒給自己的穩 定思維。 2. 表達自己的正向、負向感受的 行為反應。 3. 提供情境演練小組討論策略。 4. 以樂觀態度面對失敗經驗。 5. 學習面對挫折的修正與調整。  活動二 學習放鬆的感覺 1. 提供情境演練，小組討論問題 解決的辦法。 2. 分析行為與後果之間的關係與 評估。 3. 找到自己緊張的原因及壓力的	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、	2/28(二) 放假

			<p>控制與調整的方法。</p> <p>4. 學習放鬆的感覺及保持平靜的心情。</p> <p>5. 找到自己放鬆的方法。</p>					
<p>第四週 3/6~3/10 至 第五週 3/13~3/17</p>	<p><b>處己(特社1)</b> 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><b>處人(特社2)</b> 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><b>自我的行為與效能(特社A)</b> 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><b>溝通與人際的互動(特社B)</b> 特社B-IV-3 優勢的呈現與表達。</p>	<p><b>【單元三】面對抱怨</b> <b>活動一 面對負面情緒的處理</b> 1. 抱怨時帶著委屈、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><b>活動二 學習保持平靜的心情</b> 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><b>教學資源</b> 1. 教學 PPT、音樂、影片。 2. 自編教材。</p> <p><b>學習策略</b> 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>	<p>性別平等、生涯規劃、</p>	
<p>第六週 3/20~3/25 至</p>	<p><b>處己(特社1)</b> 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><b>自我的行為與效能(特社A)</b> 特社A-IV-1 兩難情緒的處理。 特社A-IV-3</p>	<p><b>【單元四】表達自己兩難的心情</b> <b>活動一 矛盾情緒的感受</b> 1. 小組腦力激盪，認識矛盾情緒的方式和語句。 2. 能自我覺察表達對某事件感到兩難的心情感受。 3. 討論適用在何種情境中，如何</p>	2 小時	<p><b>教學資源</b> 1. 教學 PPT、教具、語句卡。 2. 情境卡。 3. 自編教材。</p> <p><b>學習策略</b></p>	<p>1. 口頭發表 2. 實作觀察 3. 參與態度</p>	<p>性別平等、生涯規劃、</p>	<p>3/25(六) 補班補課</p>

<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。 <b>處人(特社2)</b> 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>問題解決的技巧。 <b>溝通與人際的互動(特社B)</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。</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. 覺察自己心情不舒服的指數。 <b>活動二 決定適當的處理方式</b> 1. 提供幾個情境，讓學生說出情緒矛盾的原因。 2. 小組討論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. 提供多元選擇項目，經討論後自己決定適當的處理方式。</p>		<p>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><b>處己(特社1)</b> 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><b>自我的行為與效能(特社A)</b> 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><b>【單元五】壓力的調適</b> <b>活動一 覺察壓力的指數</b> 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. 討論哪些是負面的情緒，及其帶來的影響。 3. 透過壓力分析表，覺察自己的壓力指數。 <b>活動二 舒緩壓力的方式</b> 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。</p>	<p>2 小時</p>	<p><b>教學資源</b> 1. 教學 PPT、教具。 2. 情緒卡。 3. 情境籤。 4. 自編教材。 <b>學習策略</b> 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. 參與態度 3. 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>3.能接納與自己不同的事件發生時，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><b>處人(特社 2)</b> 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-17 以平等、尊重的態度與他人共同參與團體或活動。</p> <p><b>處環境(特社 3)</b> 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><b>家庭與社會的參與(特社 C)</b> 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。</p> <p>特社 C-IV-2 尊重與接納家庭的多元文化。</p> <p>特社 C-IV-3 尊重與接納社區的多元文化。</p>	<p><b>【單元十】找到信任的朋友</b> <b>活動一 尊重他人</b></p> <p>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。</p> <p>2.尊重他人的不同意見，接受他人良善的意見。</p> <p>3.對老師、同學及家人協助要誠心表達感謝。</p> <p>4.重視彼此的感受或想法，能以口頭或行動互相鼓勵。</p> <p><b>活動二 小組合作學習</b></p> <p>1.能積極參與小組或團體活動，主動爭取適合工作項目。</p> <p>2.接受師長和同學的指導，表達感謝的具體行動方案。</p> <p>3.能以口頭或行動表達對師長和家人的感謝。</p> <p>4.尊重與接納不同朋友的獨特性，建立良好人際的互動。</p> <p>5.遇到困難會禮貌的尋求協助。</p>	2 小時	<p><b>教學資源</b></p> <p>1.教學 PPT、教具、學習單。</p> <p>2.自編教材。</p> <p><b>學習策略</b></p> <p>1.表達感謝。</p> <p>2.角色扮演。</p> <p>3.小組討論。</p>	<p>1.口頭發表</p> <p>2.實作觀察</p> <p>3.參與態度</p> <p>4.合作情形</p>	<p>性別平等、家庭教育、生涯規劃</p>	
	<p><b>處己(特社1)</b> 特社 1-IV-8 遭遇不如意</p>	<p><b>自我的行為與效能(特社 A)</b> 特社 A-IV-1</p>	<p><b>【單元七】生活大小事</b> <b>活動一 壓力的控制與調適</b></p> <p>1.提供情境小組腦力激盪，找出</p>	2 小時	<p><b>教學資源</b></p> <p>1.教學 PPT、教具、提問卡。</p>	<p>1.口頭發表</p> <p>2.參與態度</p>	<p>性別平等、家庭教育、</p>	

<p>第十二週 5/1~5/5 至 第十三週 5/8~5/12</p>	<p>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。 <b>處人 (特社 2)</b> 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>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>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。 5. 學習正向語言自我鼓勵</p> <p><b>活動二 找問題解決策略</b> 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</p>		<p>2. 情境籤。 3. 自編教材。</p> <p><b>學習策略</b> 1. 壓力分析表。 2. 行為後果分析。 3. 情境演練。 4. 小組討論。</p>	<p>3. 合作情形</p>	<p>生涯規劃、</p>	
<p>第十四週 5/15~5/19 (段考週) 至 第十五週 5/22~5/26</p>	<p><b>處人(特社2)</b> 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</p>	<p><b>溝通與人際的互動 (特社 B)</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><b>【單元八】溝通的訊息解讀</b> <b>活動一 網路訊息判讀</b> 1. 閱讀手機訊息及網路資訊傳播與溝通的訊息，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。</p> <p><b>活動二 認識基本法律常識</b> 1. 查詢網路的基本法律常識。</p>	<p>2 小時</p>	<p><b>教學資源</b> 1. 教學 PPT、教具、報紙、雜誌。 2. 網路資源 3. 自編教材</p> <p><b>學習策略</b> 1. 角色扮演。 2. 行為後果分析。 3. 小組討論。</p>	<p>1. 口頭發表 2. 角色扮演 3. 參與態度</p>	<p>資訊科技、性別平等、人權教育、閱讀素養、</p>	<p>5/12(四) 5/13(五) 段考</p>

	自己。 特社2-IV-4 具備正確使用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。				
第十六週 5/29~6/2 至 第十七週 6/5~6/9 預計畢業週	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。	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。	<b>【單元九】衝突問題的處理</b> <b>活動一 了解衝突問題原因</b> 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。 <b>活動二 適當的衝突處理</b> 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。	2 小時	<b>教學資源</b> 1. 衝突事件紀錄表。 2. 事件卡。 3. 情緒卡。 4. 自編教材。  <b>學習策略</b> 1. 衝突處理機制。 2. 情境演練。 3. 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、



<p>第十八週 6/12-6/17 至 第十九週 6/19-6/21</p>	<p><b>處人(特社 2)</b> 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-8 根據喜好主動加入團體，並替團體爭取榮譽。 特社 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。 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。</p>	<p><b>溝通與人際的互動(特社 B)</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。</p>	<p><b>【單元十】融入團體活動</b> <b>活動一 支援前線</b> 1. 透過小團體活動分析成功或失敗的原因。 2. 體驗「合作」的重要性，分析個人完成與團體完成的進度。 3. 根據自己的喜好主動爭取加入團體活動，並替團體爭取榮譽，也能為夥伴加油。  <b>活動二 人際互動關係</b> 1. 提供情境演練表現出「接納與尊重」的態度和行為。 2. 與他人共同從事活動時，能分享彼此的感受或想法。 3. 能遵守的團體規則，並選擇適合自己的互動方式。 4. 協助對方一起參與活動，並能表達自己的心情與感受。 5. 學會適時表達參與加入遊戲或活動，學習選擇可以加入活動的時機。</p>	<p>2 小時</p>	<p><b>教學資源</b> 1. 教學 PPT、教具、學習單。 2. 自編教材。  <b>學習策略</b> 1. 表達感謝。 2. 情境演練。 3. 小組討論。</p>	<p>1. 口頭發表 2. 學單書寫 3. 參與態度</p>	<p>家庭教育、人權教育、品德教育、</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>第二十週 6/26-6/30</p>	<p><b>處人(特社 2)</b> 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</p>	<p><b>溝通與人際的互動(特社 B)</b> 特社 B-IV-2 同理心的培養。 <b>家庭與社會的參與(特社 C)</b> 特社 C-IV-1</p>	<p><b>【單元十一】參與社交活動</b> <b>活動一 安全的社交生活</b> 1. 遵守社交禮儀邀請朋友參與社交活動或接受邀請。 2. 情境演練：邀請朋友參與休閒活動，如看電影或打球的注意事項。 3. 與他人共同從事活動，分享彼</p>	<p>1 小時</p>	<p><b>教學資源</b> 1. 教學 PPT、教具、學習單。 2. 自編教材。  <b>學習策略</b> 1. 表達感謝。 2. 情境演練。</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度</p>	<p>家庭教育、人權教育、品德教育、</p>	<p>6/29(四) 6/30(五) 段考 6/30(五) 休業式</p>

	<p>活動，分享彼此的感受或想法。</p> <p><b>處環境(特社3)</b> 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>此的感受或想法。</p> <p>4. 從事校外社區活動必須告知家人，並取得同意才能行動。</p> <p>5. 提供情境題當遇到朋友有不同想法或做法時，怎麼辦？</p> <p>6. 社交活動遇到問題或困難時，應找出問題解決的方法或趕快尋求他人協助。</p> <p>7. 總複習。</p>	<p>3. 小組討論。</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