

新北市溪崑國民中學 **115** 學年度 **七八九年級**校訂課程計畫 設計者：廖芳意

一、課程類別：(請勾選並於所勾選類別後填寫課程名稱)

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、課程精進：(本學期新創課程免填)

各學年(自 112 學年度起)同一學期課程審閱意見	本學期課程精進內容

※上述表格自 113 學年度起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

◎當學期課程初、複審後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及精進內容。

115 學年度第 1 學期學習節數七八九年級以 21 週計算

三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

四、課程內涵：

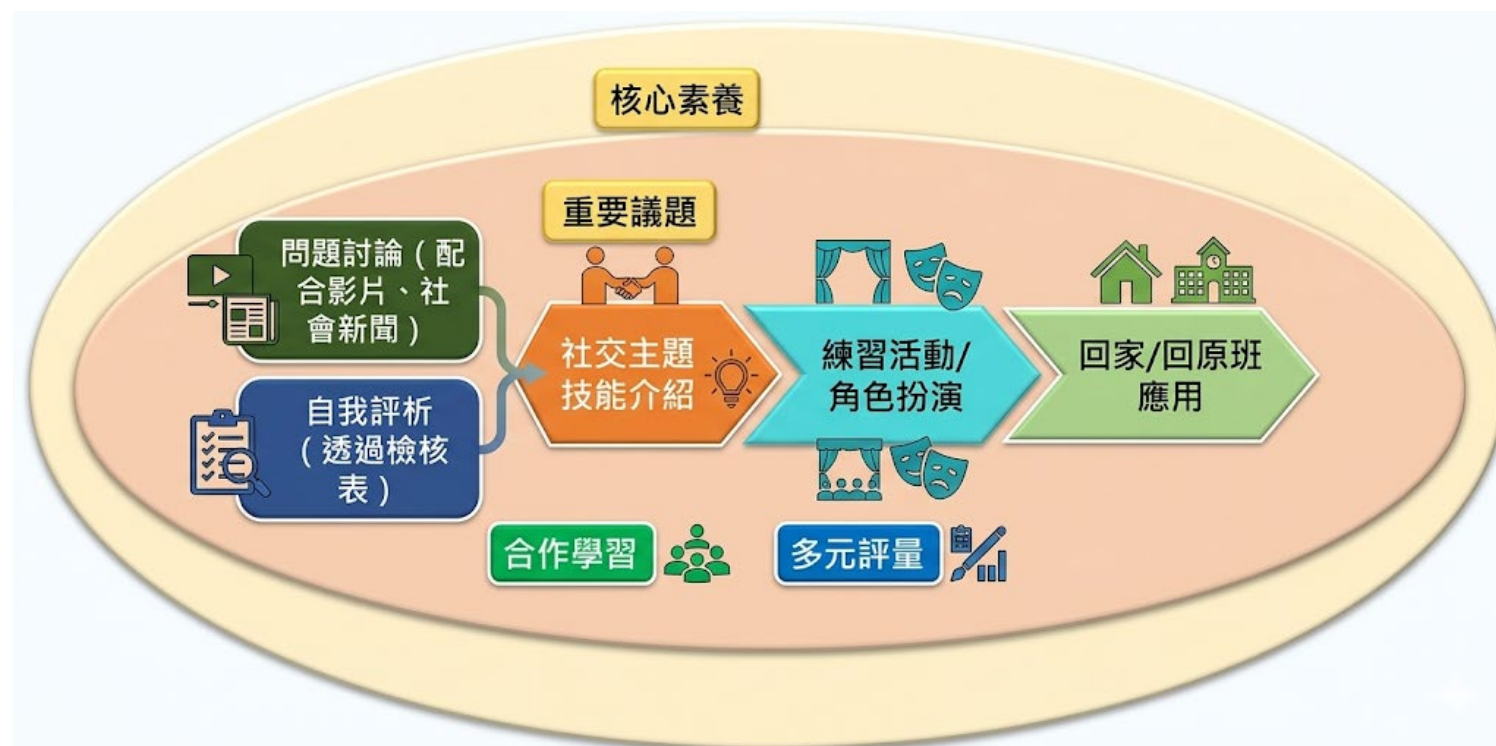
總綱核心素養	學習目標
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(至多以3個指標為原則)。 ☒ A1身心素質與自我精進 ☐ A2系統思考與解決問題	因校訂課程無課程綱要，故學習目標由各校自行撰寫，請務必與總綱核心素養相互對應。 學習目標敘寫方式請依「能透過……活動，達成……目標，以展現……素養」格式撰寫。 特社-J-A1 具備良好的身心發展與態度，為自己的行為後果負責。 特社-J-A2 具備理解情境與運用適當的策略解決生活壓力的問題。 特社-J-B1 具備察覺他人語言和非語言溝通目的與意圖，並以同理心的角度與人溝通。

- ☐ 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

特社-J-C1 具備道德實踐能力，並參與學校與社區關懷生命與生態環境的活動，主動遵守法律規約。

特社-J-C2 具備利他與合群的態度，並透過合作與人和諧互動

五、課程架構：（本部分務必填寫，不可刪除。若有跨年段延續課程，請務必一起呈現，並標註當年級部份。）



六、課程融入議題情形：

勾選注意事項，請仔細閱讀。

- (一) 安全教育(交通安全)、戶外教育及性別平等教育為教育部每年檢視重點，各學年請至少規劃融入 2 項為原則。
- (二) 融入議題於當週素養導向教學規劃的學習重點中，一定要摘錄議題的實質內涵。
- (三) 每一融入議題須規劃全學年至少 4 節課(亦即，上下學期各至少 2 節課)的深化課程內容，撰寫於當週單元/主題名稱與活動內容欄位要有融入課程引導說明。
- (四) 總體課程架構中，應載明前開任一議題融入彈性學習課程之實施年級及每學期實施節數(上下學期各至少 2 節課)，並敘明議題融入之單元/主題名稱、實施節數及教學重點，且非以班級會自治活動、班級輔導、全校性活動、社團等宣導活動，或提供部分學生選習之課程形式辦理。

1. 是否融入安全教育(交通安全)：☒是(第____週) ☐否

2. 是否融入戶外教育：☒是(第____週) ☐否

3. 是否融入性別平等教育：☒是(第 7-11 週) ☒否

4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：

☒人權教育、☒環境教育、☒海洋教育、☒科技教育、☒能源教育、☒家庭教育、☒原住民族教育、☒品德教育、☒生命教育、☒法治教育、☒資訊教育、☒防災教育、☒生涯規劃教育、☒多元文化教育、☒閱讀素養教育、☒國際教育教育

七、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 1 週	特社 3-III-1 遵守不同課堂的規則。 特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。 特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。 特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。 特社 A-II-3 自我接納與激勵。	第一單元 調適焦慮 一、體驗焦慮 (一)教師帶領學生進行「抓手指遊戲」 (二)小組討論 1. 過程中的感受 2. 嘗試形容感覺 3. 在人形紀錄紙上寫上生理反應並討論 4. 供自己在壓力下的表現如何 (三)解釋焦慮的定義與正確的認知 二、看見焦慮的壓力源 (一)小組討論： 1. 列出學校、家庭、其他人際關係容易讓人焦慮的事件與情境。 2. 哪些方法可以調解焦慮？	6	pilot 學習單 自製 PPT 情境籤筒 影片：全班都零分之覺察練習 https://www.youtube.com/watch?v=gSzMmgJEBYc&list=PLDnqse9ErI0lyiqOVvEb03iULHxQWYjrA	圖像輔助	1. 模擬演練 2. 觀察 3. 學習單 4. 討論參與態度	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	0831 開學
第 2 週									0908-0909 九年級第 1 次模擬考(1-2 冊/自然 1、3 冊)
第 3 週									
第 4 週									
第 5 週									
第 6 週									

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							
			一、練習和焦慮在一起 教師示範並實地帶學生演練以下和緩焦慮的策略 (一)放鬆呼吸練習 1. 6 秒吸氣、6 秒屏氣、6 秒吐氣、6 次循環 2. 引導學生覺察自己的身心狀態 3. 請學生表達自己的感受 (二)正念覺察練習 1. 觀看影片(全班都零分之覺察練習) 2. 請學生跟著練習對煩躁的覺察與放鬆)			口訣記憶		生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【生涯規劃教育教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	
第 7 週	特社 2-I-2 了解人與人	特社 B-I-1 溝通訊息的意義。	第二單元 青春練習題	5	學習單 自製 PPT	圖像輔助	1. 模擬演練 2. 觀察 3. 學習單	【生命教育教育】	第 1 次段考週
第 8 週			活動一：						

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							
	果。 特社 2-IV-20 分辨他人愛慕的言語及行為。		2. 補充近期社會新聞與性騷擾防治法規定(播放<過度追求>影片片段) 3. 青春練習題挑戰一 抽情境題，根據討論總結 (1)練習如何有禮貌的告白 (2)練習如何有禮貌、不傷人的拒絕 活動三： 1. 觀看影片<青春練習題>拒絕性邀約~請學生思考，若自己是主角該如何處理？ 2. 介紹相關青少年法令(刑法) 3. 觀看影片<我的一生是不是完了？— 青少年懷孕>					尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【法治教育】 法 J8 認識民事、刑事、行政法的基本原則。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	

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							
			從影片討論若未成年懷孕可選擇的方式與所需承受的則認為何？第一時間該向誰求助？					家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	
第 12 週	特社 2-IV-14 在無法接受個人或團體的要求時，禮貌的說明拒絕的原因。 特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。	特社 B-III-4 自我需求與困難的表達。 特社 A-I-3 自我優弱勢的察覺。 特社 2-IV-14 在無法接受個人或團體的要求時，禮貌的說明拒絕的原因。	第三單元 做自己的主人 一、使用「我訊息」表達 1. 觀看影片 複習「我訊息」三步驟 ①具體描述某一個特定的狀況或行為 ②說明自己對事件的感受 ③說明為什麼自己會有這樣的感受（自己的期待） 2. 抽情境題 3. 教師示範	6	pilot 學習單 自製 PPT 情境籤筒	口訣記憶 6W 法	1. 模擬演練 2. 觀察 3. 學習單 4. 討論參與態度	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第 13 週									
第 14 週									第 2 次段考週
第 15 週									
第 16 週									
第 17 週									1223-1224 九年級第 2 次模擬考(1-4 冊)

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							
			4. 輪流抽取狀況題實際演練 5. 同學回饋 二、如何禮貌拒絕 1. 觀看影片「拒絕的勇氣」 請學生根據所列問題討論： (1)主角發生了甚麼事 (2)如果是你會如何處理？ 2. 認識果決表態要素 ①注意言行一致 教師複習非語言溝通的注意事項 (完成「言行一致」作業單) ②拒絕不合理要求 ③提出合理要求 ④表達自己的感受						

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							
			3. 狀況題教師示範 4. 輪流抽取狀況題 實際演練 5. 同學回饋 可再調整的部分 三、學習拒絕技巧天龍八部 1. 認識生活中可用的8種拒絕技巧及適用時機 (1)堅持拒絕法 (2)告知理由法 (3)自我解嘲法 (4). 友誼勸服法 (5)轉移話題法 (6)遠離現場法/拖延法 (7)反說服法 (8)反激將法						

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							
			1. 教師解釋 4F(fact 事實、feeling 感受、finding 發現、Future 將來)的意義，並請學生完成作業單 1~3 題、並與同學分享 2. 教師示範情緒象限如何使用，並請學生在「情緒象限中」標示出自己・情緒與強度 3. 找出紀錄中引發自己憤怒的原因 活動三表達憤怒 1. 請學生討論憤怒時自己會有的生理反應並記錄 2. 表達憤怒-角色扮演。兩兩一組(一為扮演者，一為觀察者)，抽卡決定版演者的情境與處理方式。					切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【生涯規劃教育教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

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									
			人物卡	事件卡	表達卡						
			甲 乙 丙	A B C	壓抑 宣洩 適當 表達						
			3. 教師引導學生反思，並做結語。 4. 結合憤怒日記，討論同學在憤怒日記上所記錄的反應是壓抑還是宣洩… <u>活動四、調適憤怒密技大公開</u> 1. 請同學分享自己調適憤怒有效的方法（一個方法一張便利貼） 2. 帶學生認識「維持自我控制」內容，並將便利貼歸類於「警示燈」「深呼吸數到十」「離開現場」「自我陳								

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							
			述」的四大範疇內。 3. 抽情境題，讓學生實地演練並提供回饋 <u>活動五 憤怒來時停、看、想</u> 1. 認識調停憤怒口訣 <u>停</u> -這件事值得我生氣嗎 <u>看</u> -我確定這個人真的要傷害/辱罵我嗎?有沒有可能這些狀況的原因與我無關 <u>想</u> -聽自己內心的聲音，有沒有其他方法可以達到我想要的結果?生氣有幫助嗎? 2. 抽出情境籤，實地練習 3. 引導反思並回饋 4. 延伸討論						

下學期計畫

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							
			打氣，直到氣球破掉。 4. 遊戲後的血壓與心跳的反應。 二、劫後餘生 (一)分享討論自己處在壓力下(氣球要爆炸時)的生理反應 (二)播放影片~人體面對壓力對身體的影響以及長期可能引發的疾病 (三)教師總結壓力的定義 活動一、覺察壓力源 一、請同學回想近一個月讓你感到壓力的事或物，並依嚴重度標出星星數(配合壓力九宮格學習單)。 二、完成壓力平衡線，將壓力事件					討促進全人健康與幸福的方法。 【生涯規劃教育教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	

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							
			編號依嚴重度與屬性以數線方式標示出來 三、請學生分享自己的發現，並請同學提供反饋 四、請學生分享自己如何紓壓(配合作業單)並討論該紓壓方式的利弊 五、教師提供幾個紓壓的方式，供學生討論利弊 <u>活動二 別被時間追著跑</u> 一、請學生回想昨天自己做了甚麼事/花了多少時間/在時間量筒上標示自己在每件事上所花費的時間 二、請學生思考該如何做調整，才能讓自己更好掌握						

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							
			自己的生活，並在我規畫要做的事/要花多少時間/在時間量筒上標示自己想每件事上花的時間 三、配合作業單引導語，分享自己的觀察與想法 四、回饋同學與反思 活動三 讀書有效率 一、請學生先完成作業單，後分享自己如何讀書(環境安排/規劃/策略/複習頻率) 二、請同學討論並提供反饋 三、引導學生思考其他可嘗試的讀書技巧。						
第 7 週	特社 2-IV-9 與他人共同從		單元二 獨一無二的我 引起動機：	5	pilot 學習單	圖像輔助	1. 模擬演練 2. 觀察	【生命教育 教育】	第 1 次定期評 量週

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							
			-貼什麼樣的貼紙？為什麼？ 3 如果你是胖哥，許多微美克人明明不認識我們，卻對我們加以評論，你會怎麼做？ <u>活動一、我的特質三角形</u> 1. 教師帶領學生完成學習單(反思自己的喜好與特質) 2. 歸納自己與大眾的相似處與自己的獨特處 3. 依學生意願決定是否分享自己的獨特處對自己產生的影響 4. 同儕與教師給予回饋					【品德教育】 品 EJU4 自律負責。 【生涯教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	

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							
			<u>活動二、我眼中的你</u> 一、認識牌組 教師簡單介紹卡牌上 人格特質的意義 二、審牌 (一)請在底牌卡中寫 出自己認為自己 獨有的人格特質 與原因 (二)請學生根據平日 的觀察，幫同組 的同學挑選最符 合他特質的牌 卡，並於卡牌後 書寫原因 三、發牌 送牌者將手上的卡片 送給目標同學 (注意陳述與禮貌) 「000 我覺得這張特質 很適合你，送給 你。」；收牌者回應 『謝謝你，000。』 四、猜牌						

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							
			收牌者底牌:我覺得我是 (特質) 的人。 猜到 → 「000 你是 (特質) 的人。」 送牌者 → 唸出在審牌階段寫的句子。 沒猜到 → 「000 你是 (特質) 的人，只是這裡剛好沒有這張牌。」 五、總結牌組中曾經猜過的特質 六、請同學分享遊戲後的想法 活動三 看見我的成長 教師介紹成長線性圖，內容如下 ①你有什麼專長/技能/興趣呢？ ②你為了它付出過哪些努力或練習？ ③遭遇過什麼樣的困難？ ④你怎麼克服困難？						

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							
			請學生依時間軸的順序，連一連(配合作業單)，再和同學分享。 活動四 我的未來不是夢(練習目標設定) 一、請學生思考未來想要達到甚麼目標(一個)，把它列出(長期目標) 二、請學生思考要達成理想目標，有那些具體可執行方式？列出三個 註:具體化要與「與目標有關」、要「可以實現」 三、一個學期過後，你可以做到什麼程度？(中期目標) 四、這一週你可以為這個目標做什麼？(短期目標) 五、組員間分享與回饋						

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 12 週	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-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。	特社 B-IV-2 同理心的培養。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。 特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。 特社 B- I -4 衝突的原因及情境分析	第三單元 化解衝突 暖身活動~複習「我訊息」表達	6	自製 PPT 情境籤筒 pilot 學習單 網路影片資源《友誼的代價》	6w 法 圖像輔助	1. 模擬演練 2. 觀察 3. 學習單 4. 討論參與態度	【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第 13 週			1. 觀看影片 複習「我訊息」三步驟						九年級第 2 次定期評量週
第 14 週			①具體描述某一個特定的狀況或行為 ②說明自己對事件的感受 ③說明為什麼自己會有這樣的感受（自己的期待）						七八年級第 2 次定期評量週
第 15 週			2. 抽情境題						
第 16 週			3. 教師示範						
第 17 週			4. 輪流抽取狀況題 實際演練 5. 同學回饋 引起動機						

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							
			請學生分享近一週內親眼目睹或參與其中的任何衝突。並請學生著重描述雙方的表現行為以及衝突如何化解 活動一 問題關注~我看到甚麼 播放影片《友誼的代價》，請同學就題目做觀察(主角的行為表現、情緒類別與變化)與討論。 提醒同學： 1. 生氣時言行要一致，切勿內心生氣又笑著說沒關係。 2. 主要情緒下潛藏其他情緒。						

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							
			3. 遇到衝突可運用技巧化解，必須學習。 4. 討論有何方法可處理潛藏的情緒。 <u>活動二 解決之道</u> 一、請學生討論「遇到衝突時可採取的行動」，並寫在便利貼上 (一)將便利貼內容歸納在「反擊」、「退讓」、「離開」、「恭維」、「協商」五種行動 (二)再從「達成目標」、「維持關係」探討這五種						

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							
			行動可能導致的結果 (三)說明若情況允許，協商通常是衝突解決最佳的結果 二、情境演練:請學生倆倆扮演影片中的兩位主角，模擬這五種衝突可能採取的行動 三、教師逐一說明「成功化解衝突的6個步驟」並示範幾個具體可行的做法： (一)保持冷靜 (二)讓對方冷靜 (三)傾聽對方的 (四)堅定表達自己的立場(言行一致)						

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							
			(五)表達尊重 (六)解決問題 *請學生在第四步驟時使用「我訊息」、在第五步驟時提醒自己「考慮、尊重、理解對方的看法與角度」 四、練習化解衝突的技巧 「如果時光倒流、主角(巫生)可以怎麼做?」 (一)請各組抽取 6 個基本步驟，並寫下可能的做法，最後與同學分享，討論最佳解法 五、就之前寫的「一則印象深刻的衝突事						

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							
	特社 2-IV-4 具備正確使用網路的基本法律常識。 特社 2-IV-5 運用科技媒體表達和接受不同的意見或感受		給人不受惡言惡語影響的印象)。 ②連續三次嘲笑，要求學生每次用不同的口頭反駁處理尷尬的回饋 ①說明被嘲弄固然難過，但也反映別人如何看待我們，評估背後的原因，嘗試做正向的改變②討論自己被嘲弄的可能起因以及可以因應的方式。 <u>主題二 小心網路陷阱</u> 1. 觀看影片<一”網”情深>與近期社會新聞(探討網交友有以及性騷擾/侵害事件)；請學生討論自己與網友互動的經驗					生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道 【性平教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	

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							
			2. 討論若要與網友見面必要注意的事項 3. 網路發言注意事項提醒(播放青春網事片段) 4. 觀看近期網路購物詐騙新聞，討論遇到了如何處理					【資訊教育】 資 J12 了解資訊科技相關之法律、倫理及社會議題，以保護自己與尊重他人。	

八、國中會考後至畢業典禮前課程活動規劃安排

週次	社會技巧單元/主題名稱與活動內容
14-16	情緒識別與同理心桌遊：妙語說書人 引導學生觀察他人的表情、揣摩心理，並學習表達自己的感受。
17-18	觀察與語言邏輯類桌遊：誰是臥底 學習聆聽他人的敘述，訓練學生控制發言的精準度。

九、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

☒ 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及活動之申請表一致。