

新北市\_溪崙國民中學 114 學年度\_年級第 1 學期校訂課程計畫 設計者：簡蘊宜

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：社交技巧 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
初審；修正後准予備查 1.學習節數應為 22 週。2.請調整六、課程融入議題情形：安全教育、戶外教育及生命教育為教育部每年檢視重點，請至少融入 2 項為原則。3.數學與文學跨域設計說明較為簡略，建議增加說明，以了解教學者設計巧思。4.建議將學習策略內容調整於「單元主題與活動設計」，較能完成呈現教師授課的程序。學習策略簡述教師所運用策略即可	

※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。

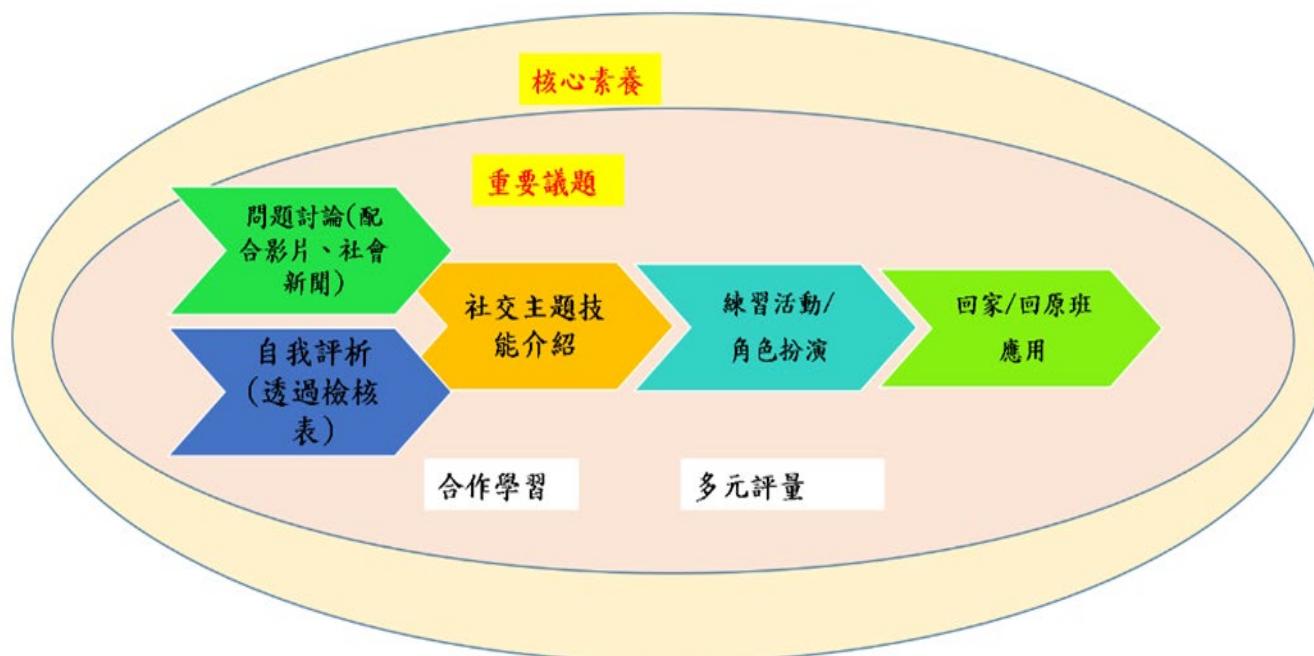
三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

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)。	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。

<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</li> <li><input type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</li> <li><input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</li> <li><input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</li> <li><input 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>	<p><b>透過主題討論、遊戲觀察與實境模擬演練以達到以下目標</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>
---	---

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)：性別平等、人權、環境、海洋、品德、法治、科技、資訊、能源、防災、

家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、國際教育、原住民族教育

## 七、素養導向教學規劃：

提醒老師：

- 1. 若有融入議題，一定要摘錄實質內涵，實質內涵放置於學習重點或融入議題欄位均可，但務必於「單元/主題名稱與活動內容」欄位需呈現相關議題之教學設計，否則至少會被列入「修正後通過」。
- 2. 若有實施跨領域，學習重點(學習表現及學習內容)也需要同時呈現，否則至少會被列入「修正後通過」。



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							
	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。	情緒的認識與分辨。 特社 A-II-3 自我接納與激勵。  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。	<p>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</p> <p><b>二、看見焦慮的壓力源</b>            (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?</p> <p><b>三、練習和焦慮在一起</b>            教師示範並實地帶學生演練以下和緩焦慮的策略</p> <p><b>(一)放鬆呼吸練習</b>            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</p> <p><b>(二)正念覺察練習</b>            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)</p>		pilot 學習單 自製 PPT 情境籤筒  影片:全班都零分之覺察練習 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gSzMngJEBYc&amp;list=PLDnqse9ErI0lyiqOVvEb03iULHxQWyjrA">https://www.youtube.com/watch?v=gSzMngJEBYc&amp;list=PLDnqse9ErI0lyiqOVvEb03iULHxQWyjrA</a>	口訣記憶	1. 模擬演練 2. 觀察 3. 學習單 4. 討論參與態度	<b>【生命教育】</b> 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。  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。	

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							
第三週 9/14-9/20	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 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。	(三)身體放鬆練習  (四)「準備練習」與「內心演練」  (五)轉念、重新評估的練習	4	pilot 學習單 自製 PPT 情境籤筒 鏡子	1. 模擬演練 2. 觀察 3. 學習單 4. 討論參與態度	【生涯規劃教育】 生涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	16-18 八九 年級國英數科補行評量	
第四週 9/21-9/27			1. 請學生以舒適的姿勢坐者閉上雙眼 2. 聽教師的指導與進行身體放鬆 3. 引導學生反思，覺察自己身心的變化  1. 準備練習：①準備鏡子②觀察自己的表情、動作③重複錄影觀看自己要修正的地方④在家人、或信任的人面前練習  2. 內心演練：①想像自己處於困難的情況②在心裡練習你會怎麼說、怎麼作、如何處理可能發生的事 直到開始感到放鬆、有自信 3. 反思那些壓力情境是可以應用上述策略的？ 4. 情境演練（每個人抽一個情境練習，分享自己的思考歷程、並完成情境扮演）					21 新北市語文競賽動態組(海山高中) 22 第八節開始 23-25 八九 年級社自藝能科補行評量 27 新北市語文競賽靜態組(安和國小)、國家地理知識大競賽	
第五週 9/28-10/4			步驟 1：停止自責與放鬆 ①覺察並提醒自己停止自責②接受自己的焦慮反應③66 呼吸法 步驟 2：重新整理自己的想法						
第六週 10/5-10/11								6 中秋節 10 國慶日	

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 3-III-1 遵守不同課堂的規則。		①今天真的很糟，我陪伴自己的挫折一陣子，但永遠有彌補的機會/我對自己的滿意度?②我已經做了哪些事?③我該如何維持現在好的部分?④問題有點大，需要一點一點努力，還是會達到目標/我想再更好一點，可以怎麼做? ⑤類似的事，我成功的經驗是怎麼做的?⑥雖沒有達到我所要的完美，但我看見自己的獨特性 步驟三 重新詮釋 ①我的目標為何?可以找到哪些支援/找誰幫我哪部分的忙? ②我相信、我願意、我可以帶領學生反思那些壓力情境是可以應用上述策略的?  補充:焦慮症的認識與因應	1	pilot 學習單 自製 PPT 網路影片 資源	6W 法	1. 模擬演練 2. 觀察 3. 學習單 4. 討論參與態度	【品格教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第七週 10/12- 10/18	特社 2-I-2 了解人與人之間喜歡、	特社 B-I-1 溝通訊息的意義。	第二單元 青春練習題 1. 教師講述青少年兩性健康交往的概念與身體界線。 2. 觀看影片<青春練習題>初章~	1	學習單 自製 PPT 青春練習題 系列影 片	圖像輔助	1. 模擬演練 2. 觀察 3. 學習單 4. 討論參與態度	【生命教育 教育】 生 J5 覺察生活中的各種 迷思，在生	15-16 第1次定期評量
第八週				1					

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							
10/19-10/25	親密與不喜歡、排斥的表現及差異。 特社 2-I-12 與他人相處時，遵守基本的禮儀。特社 2-I-14 尊重他人的身體界限與自主權。 特社 2-IV-18 使用適當方式表達對人的欣	特社 B-I-5 性別互動的基本禮儀。特社 B-IV-1 科技媒體的運用。特社 B-IV-5 愛慕與追求的方式	請學生思考，若自己是主角該如何處理? 3.播放出遊篇與拒絕篇並討論主角的做法需要更注意的地方 1.觀看影片<青春練習題>告白篇~請學生思考，若自己是主角該如何處理? 再撥放接受告白與拒絕告白篇，討論主角們的處理方式需要注意的地方 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. <b>青春練習題挑戰一</b> 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	1	https://www.youtube.com/watch?v=UrZ8JWGQ3hM  自製 PPT 青春練習題系列影片  https://www.youtube.com/watch?v=PvxMQx_jvNc&list=PLrVxDafn6Egxto1xKtw4f7asGnirr-&index=2	1.模擬演練 2.觀察 3.學習單 4.討論參與態度	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。  【品格教育】 品 J8 理性溝通與問題解決  【兩性教育教育】		
第九週 10/26-11/1			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)	1	自製 PPT	1.模擬演練 2.觀察 3.學習單 4.討論參與態度	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊	30 第1次作業抽查	
第十週 11/2-11/8				1				2 聯合盃全國作文大賽	



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							
								家庭建立的歷程。	
第十二週 11/16- 11/22	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 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 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。 特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。特社 2-IV-14 在	特社 B-III-4 自我需求與困難的表達。 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。	<b>第三單元 做自己的主人</b> <b>一、使用「我訊息」表達</b> 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 4. 輪流抽取狀況題實際演練 5. 同學回饋	2	pilot 學習單 自製 PPT 情境籤筒  ◆ 公視兒少—我的這一班		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。	17-21 英語文競賽
第十三週 11/23- 11/29					口訣記憶 系列第 396 集「拒絕的勇氣」 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MnMWjax1">https://www.youtube.com/watch?v=MnMWjax1</a>	6W 法	1. 模擬演練 2. 觀察 3. 學習單 4. 討論參與態度	【生涯規劃】生涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	25-12 學習扶助成長測驗
第十四週 11/30- 12/6			<b>二、如何禮貌拒絕</b> 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					2-3 第 2 次定期評量 6 第 2 次原住民族語認證測驗

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							
第十五週 12/7- 12/13	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 B-III -4 自我需求與困難的表達。 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	絕的原因。 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	<p><b>2. 認識 果決表態要素</b></p> <p>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)</p> <p>②拒絕不合理要求 ③提出合理要求 ④表達自己的感受</p> <p>3. 狀況題教師示範</p> <p>4. 輪流抽取狀況題 實際演練</p> <p>5. 同學回饋 可再調整的部分</p> <p><b>三、學習拒絕技巧天龍八部</b></p> <p>1. 認識生活中可用的 8 種拒絕技巧及適用時機</p> <p>(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</p>		e5o(影 片) pilot 自製 PPT 情境籤筒 pilot 學習單	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。	15-19 八年級英語歌曲演唱競賽走位 18 第 2 次作業抽查



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 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-III-1 複雜情緒的處理。 特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	<p>教師帶領學生完成我的憤怒日記</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>3. 找出紀錄中引發自己憤怒的原因</p> <p><b>活動三表達憤怒</b></p> <p>1. 請學生討論 憤怒時自己會有的生理反應並記錄</p> <p>2. 表達憤怒-角色扮演。兩兩一組(一為扮演者，一為觀察者)，抽卡決定扮演者的情境與處理方式。</p> <table border="1"> <tr> <td>人物卡</td> <td>事件卡</td> <td>表達卡</td> </tr> <tr> <td>甲</td> <td>A</td> <td>壓抑</td> </tr> <tr> <td>乙</td> <td>B</td> <td>宣洩</td> </tr> <tr> <td>丙</td> <td>C</td> <td>適當表達</td> </tr> </table> <p>3. 教師引導學生反思，並做結語。</p> <p>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…</p> <p><b>活動四、調適憤怒密技大公開</b></p>	人物卡	事件卡	表達卡	甲	A	壓抑	乙	B	宣洩	丙	C	適當表達		自製 PPT 情境籤筒 pilot 學習單	口訣記憶 圖像輔助	1. 模擬演練 2. 觀察 3. 學習單 4. 討論參與	括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的身體能動性，培養適切的自我觀。	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】 J4 了解自己的人格特	
人物卡	事件卡	表達卡																				
甲	A	壓抑																				
乙	B	宣洩																				
丙	C	適當表達																				

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							
	基本的情緒及壓力。		<p>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)</p> <p>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」「自我陳述」的四大範疇內。</p> <p>3. 抽情境題，讓學生實地演練並提供回饋</p> <p><b>活動五 憤怒來時停、看、想</b></p> <p>1. 認識調停憤怒口訣</p> <p><b>停</b>-這件事值得我生氣嗎</p> <p><b>看</b>-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</p> <p><b>想</b>-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?</p> <p>2. 抽出情境籤，實地練習</p> <p>3. 引導反思並回饋</p> <p>4. 延伸討論</p>		自製 PPT 情境籤筒 pilot 學習單	口訣記憶 圖像輔助	1. 模擬演練 2. 觀察 3. 學習單 4. 討論參與態度	質與價值觀。	

