

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 112 學年度 七 年級第 一 學期校訂課程計畫 設計者： 鄭淑丹

一、課程類別：(請勾選並於所勾選類別後填寫課程名稱)

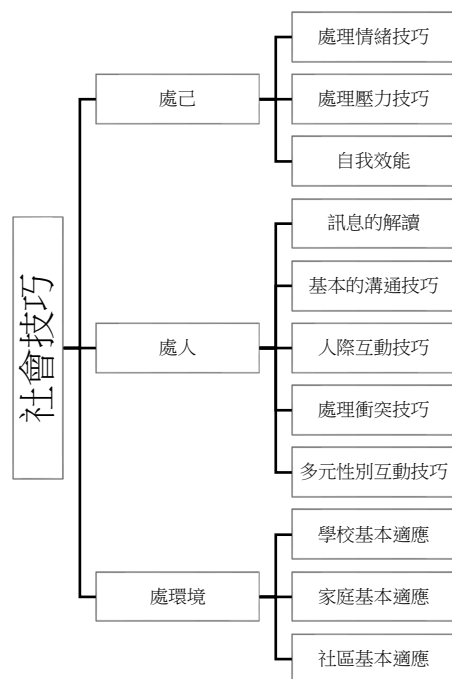
1. ☐ 統整性主題/專題/議題探究課程：_____ 2. ☐ 社團活動與技藝課程：_____
3. ☒ 特殊需求領域課程： 社會技巧 4. ☐ 其他類課程：_____

二、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

三、課程內涵：(至多勾選3項)

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。 ☒ 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	因校訂課程無課程綱要，故學習目標由各校自行撰寫。 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。 1. 能透過情境演練與反思活動，達成認識自我、接納自己的目標，以展現良好的身心發展素養。 2. 能透過情境演練與反思活動，達成運用適當策略解決問題的目標，以展現系統思考及解決問題的素養。 3. 能透過團體互動回饋與自我反思活動，達成具備擬定或調整問題的目標，以展現彈性態度及提升問題解決的素養。 4. 能透過團體互動回饋活動，達成同理心溝通的目標，以展現人際關係與團隊合作素養。

四、課程架構：(本部分必備，不可刪除)



五、本課程融入議題情形(若有融入議題，教學規劃的學習重點一定要摘錄實質內涵)

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. 是否融入生命教育議題：☒是(第_5-15__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

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 08/27- 09/02	特社3-II-1 在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。 特社3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。	特社 B-II-3 團體的基本規範。	單元一【團體形成】 1. 體驗探究仁慈:踏進/踏出活動 2. 共同擬訂班級公約 3. 實踐班級公約	1	海報、麥克筆、跳繩	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	人權教育 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	8/30 開學
第二週 09/03- 09/09	特社 3-III-1 遵守不同課堂的規則。 特社 3-III-2 主動參與課堂或小組討論，並在小組中主動對他人提供協助。 特社 3-III-3 服從小組決議並完成指派的工作。	特社 C-I-1 學校規則的認識與遵守。 特社 C-II-1 學習成員之間的關懷與表達。 特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	單元二【國中生活】 1. 探究規定的意義 2. 繪製國中生活心智圖 3. 分享你眼中的國中生活	1	A4 白紙、彩色筆	實作 分享討論	法治教育 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
第三週 09/10- 09/16	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-V-5 發揮自己的優勢去解決問題。	特社 A-I-3 自我優弱勢的察覺。 特社 B-IV-3 優勢的呈現與表達。	單元三【我的優勢】 1. 了解我的優勢 2. 透過同學了解自己的優勢 3. 了解自己需要的支持	1	學習單、PPT 簡報	實作 分享討論	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

第四週 09/17- 09/23	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-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。 特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。	單元四【身體知覺】 1. 建立身體知覺清單 2. 描述自己身體知覺 3. 體驗區辨自己舒服和不舒服的知覺 4. 找到讓自己專注身體知覺的方法。	1	學習單 體驗活動	實作 分享討論 成果檔案	性別平等教育 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。	9/23 補班 補課
第五週 09/24- 09/30	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-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。 特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。 特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。	單元五【壓力調適】 1. 列出引發壓力的清單 2. 壓力搜查：壓力對身體造成的不適有哪些 3. 轉移至身體知覺 4. 建立紓壓方式，並實踐	1	學習單 體驗活動 角色扮演	實作 分享討論 成果檔案	生命教育 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、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。	9/29 中秋節
第六週 10/01- 10/07	特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。 特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。	單元六【保持冷靜】 1. 介紹保持冷靜四步驟(停下來、保持冷靜、慢慢呼吸、讚美自己) 2. 計畫、提示、實踐 *預測「使用保持冷靜」的時機及好處 3. 計畫一個冷靜的策略幫助自己處理狀況(緊急救助策略)	1	p. 157	分享討論 觀察反思	生命教育 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

第七週 10/08- 10/14	特社 2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話題。	特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。	單元七【BEST 溝通技巧】 1. 介紹 BEST 概念 B 身體姿勢、E 眼神交流 S 適當的話、T 說話語調 2. 描述及示範「太多」的行為 3. 描述及示範「太少」的行為 4. 示範尊重的 BEST 行為 5. 實踐模擬打招呼的情境 識別要素：示例影片(正反例)	1	學習單 體驗活動 角色扮演 p. 183	實作 分享討論 觀察反思	生命教育 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	10/9 彈性 放假 10/10 國慶 日
第八週 10/15- 10/21	特社 2-II-2 主動引起話題，並禮貌地表達和傾聽他人的意見。	特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。 特社 B-III-2 話題的開啟與延續。	單元八【有效聆聽】 1. 列一份不具良好聆聽技巧清單 2. 討論一份良好聆聽技巧清單 3. 兩兩一組示範良好聆聽技巧與同儕回饋 4. 兩兩一組示範不良聆聽技巧與同儕回饋	1	p. 103-104 品格孩子的 核心素養	分享討論 觀察反思	生命教育 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	10/17、18 段考
第九週 10/22- 10/28	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 B-III-1 正負向訊息的判斷。	單元九【辨別意圖】 1. 建立正向意圖的概念 2. 情境與問題討論 3. 角色扮演 4. 總結正向意圖的概念	1	學習單	分享討論 觀察反思	生命教育 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

第十週 10/29- 11/04	特社2-III-4 依據情境，用適當的方式與他人分享自己喜歡的物品或生活經驗。	特社 B-III-3 自我經驗的分享。	單元十【我訊息溝通】 1. 介紹我訊息概念 2. 問題討論 3. 徵求我訊息範例	1	學習單 p. 204	分享討論 觀察反思	生命教育 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第十一週 11/05- 11/11	特社2-III-7 在無法接受個人或團體的要求時，禮貌地表示拒絕。	特社 B-III-4 自我需求與困難的表達。	單元十一【我訊息溝通 2】 1. 複習我訊息概念 2. 我訊息四個角落遊戲 3. 判斷該情境適合哪一種我訊息類型	1	學習單 p. 206	分享討論 觀察反思	生命教育 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第十二週 11/12- 11/18	特社 1-III-3 接納自己與接受不可能每個人都喜歡自己的事實。	特社 A-II-3 自我接納與激勵。	單元十二【自我接納】 1. 共讀〈我們都是人〉繪本 2. 共同完成學習單 接納做為一個人，就會有各式各樣、正負並存的經驗、感受、特質。	1	學習單 PPT 繪本	分享討論 觀察反思	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。	
第十三週 11/19- 11/25	特社 1-III-4 以各種形式自我安慰與獎勵。	特社 A-II-3 自我接納與激勵。	單元十三【自我反省與激勵】 1. 提供一些不符合期望的情境，辨識情緒，思考安慰自己的方式。 2. 思考如何調整可做更好 3. 分享及回饋	1	學習單 PPT	分享討論 觀察反思	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。	

第十四週 11/26- 12/02	特社2-III-1 以善意正向的觀點，看待與人相處的各種互動行為。	特社 B-V-2 同理他人的技巧。	單元十四【建立同理心】 1. 同理心概念 2. 情境影片，討論主角的想法及心情 3. 換做自己是主角會希望他人怎麼對待？ 4. 練習安慰他人	1	學習單 PPT 影片	分享討論 觀察反思	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。	11/30、 12/1 段考
第十五週 11/03- 12/09	特社 2-III-1 以善意正向的觀點，看待與人相處的各種互動行為。	特社 B-V-2 同理他人的技巧。	單元十五【FIG 邁步】 1. 介紹每個人會有不同的觀點 2. FIG 步驟 選一個同理心情境 F 尋找感受、I 識別問題、G 以目標引導自己 3. 運用 FIG 進行角色扮演	1	p.127-128 同理心情境卡	分享討論 觀察反思 角色扮演	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。	
第十六週 12/10- 12/16	特社2-III-6 展現合宜行為以維持長時間的友誼。	特社 B-V-3 友誼維持的技巧。	單元十六【健康友誼】 1. 問題討論(p.200) 2. 比較健康與不健康的關係 3. 建立一份維持健康友誼的行為清單並檢核 4. 改善計畫	1	學習單	分享討論 觀察反思	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十七週 12/17- 12/23	特社2-III-15 保持與他人相處時的身體界限。	特社 B-I-5 性別互動的基本禮儀。	單元十七【身體界線】 1. 說明身體自主權概念 2. 清楚了解自我感受	1	學習單	分享討論 觀察反思	性別平等教育 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護	

	特社2-III-16 以平等、尊重的態度與方式欣賞與對待各種性別的人。		3. 善用明確拒絕 4. 尊重他人 5. 做出選擇 6. 建立安全網				自己與尊重他人的身體自主權。	
第十八週 12/24- 12/30	特社2-IV-4 具備正確使用網路的基本法律常識。	特社 B-IV-1 科技媒體的運用。	單元十八【網路規範面面觀】 1. 思考哪些行為是違法的 2. 情境辨識，說出適當的決定 3. 角色扮演	1	影片	分享討論 觀察反思 角色扮演	資訊教育 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。	
第十九週 12/31- 01/06	特社2-V-2 區辨與查證科技媒體訊息的真實性，不被誤導。 特社2-V-3 了解惡意欺騙或具有性侵害意圖的各種訊息。	特社 B-V-1 訊息真偽與詐騙的防範。	單元十九【訊息搜查】 1. 建立一份假消息的特徵 2. 腦力激盪查辦消息的方式 3. 詐騙的因應與處理	1	學習單	分享討論 觀察反思	資訊教育 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。	1/1 元旦
第二十週 01/07- 01/13	特社3-II-7 在家庭、社區或部落情境時，主動向人問候或表達感謝。	特社 C-V-2 家庭的參與及合作。	單元二十【愛的存款】 1. 表達正向感謝、做出對家庭正向的行為。 2. 紀錄在存款單中。 3. 回顧一週你對自己家人的貢獻。	1	學習單	分享討論 觀察反思	家庭教育 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	
第廿一週 01/14- 01/20	特社3-IV-5 願意參與學校、家庭、社區	特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。	單元二十一【自我回顧】 1. 回顧自己這學期在班上的貢獻及參與度。	1	學習單	分享討論 觀察反思	品德教育 品 J9 知行合一與自我反省。	1/17、18 段考 1/19 休業式

	或部落的活動與聚會。	特社 C-V-1 學校的參與及合作。	2. 回顧自己在學習中心的貢獻及參與度。 3. 擬定下學期的願景主題及達成的目標。					
--	------------	--------------------	--	--	--	--	--	--

七、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與活動之申請表一致