

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 115 學年度 七 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者: 簡珮珊

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☐數學 4. ☐社會 5. ☐自然科學 6. ☐健康與體育 7. ☐藝術 8. ☐科技 9. ☒綜合活動
10. ☐閩南語文 11. ☐客家語文 12. ☐原住民族語文： 族 13. ☐新住民語文： 語 14. ☐臺灣手語

二、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

上述表格自 113 學年度第 2 學期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。

◎當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

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	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。 ■ 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	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

主題 1:認識你他我	主題 2:國中新世界	主題 3:自我圓舞曲	主題 4:學習特攻隊	主題 5:自我成長
國中星起點	友伴同行	我是誰	學習挖挖哇	2026 年度自我肯定
	把愛傳下去	我的特質	學習雷達站	
	校園資源尋寶趣	我的成功心像	學習 A 計畫	
	國中新鮮事	我的成長小書	學習計畫檢測站	
	新生一級棒	找尋我的生命火花		

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	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	主題:國中星起點 內容:運用音樂傳球活動進行自我介紹及快問快答 1. 教師準備一顆海灘球請學生跟著音樂傳遞 2. 當音樂停下時，手上持球的學生要隨機挑選數字並根據數字對應的題目進行快問快答與自我介紹	1	活動簡報 海灘球	後設認知策略	課堂參與		
第二週	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	單元一國中新世界 活動一 友伴同行 1. 透過討論有什麼樣的方式能夠讓成員彼此熟識，帶出分組活動 2. 討論分組的好處、擔心以及組內的神隊友雷隊友行為 3. 透過抽籤的方式進行隨機分組 4. 小組成員集中並進行簡單的自我介紹與互動 品德教育 透過分組與組內自我介紹練習與不同的人互動溝通與合作	1	活動簡報 抽籤籤紙	組織策略	課堂參與	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第三週	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	主題:把愛傳下去 1 內容:透過仁慈圖畫繪製傳達對家人的愛與感謝 1. 透過感恩接龍邀請學生回顧生活中微小的感恩瞬間	1	活動簡報 小白板 白板筆 圖畫紙 著色用具	情意策略	口語評量 實作評量	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。	

			2. 利用討論引導學生思考表達感謝的方式 3. 繪製仁慈圖畫，將屬於家人之間的感謝時光記錄下來 家庭教育 透過繪製仁慈圖畫了解家人之間相互支持與連結的方式					
第四週	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	主題:把愛傳下去 2 內容:透過小卡製作傳遞對老師們的感謝 1. 討論受歡迎的人之特質 2. 透過短片的說明主旨:一個受歡迎的人通常有一顆開闊的心。引導學生即使面對不同風格的老師，也能嘗試觀察其優點 3. 分組抽出卡片對應的老師們，並著手製作教師節卡片 品德教育 藉由書寫卡片培養學生欣賞他人優點、包容不同風格的品德	1	活動簡報 小卡 信封袋 貼紙	小組合作 學習 社會策略	課堂參與 實作評量	品德教育 品 J7 同理分享 與多元接納。
第五週	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	單元一國中新世界 活動二 校園資源尋寶趣 1. 呈現 10 個校園地點的局部照片，學生觀察細節並猜測正確位置 2. 介紹各行政處室的位置及其主要負責業務 3. 利用數位工具 Wordwall 進行處室職掌配對遊戲	1	活動簡報 Wordwall 校園照片	組織策略	課堂參與 實作評量	

第六週	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	單元一國中新世界 活動二 校園資源尋寶趣 1. 學生以組別為單位，進行校園大富翁遊戲 2. 遊戲過程中小組需要根據對各處室的工作職掌，解決日常常見的困難情境 安全教育 運用所學之校園資源進行任務解決，提升學生在校園生活中的自我保護意識與應變能力	1	活動簡報 大富翁遊戲板 骰子	小組合作學習	課堂參與 口語評量	安全教育 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第七週	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。	單元一國中新世界 活動三 國中新鮮事 1. 透過二選一活動，針對上下課時間、穿搭自由度、科目數量等元素進行偏好選擇 2. 分組討論並於小白板列舉國中小在「環境、人際、課業」三大面向的實際差異 3. 透過情境選擇題，讓學生對照情緒象限，評估自己入學至今對於國中生活改變的真實感受與適應狀態	1	南一課本 活動簡報	後設認知策略	課堂參與 口語評量 實作評量		
第八週	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 1c-IV-1 澄清個人價值觀，	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	單元一國中新世界 活動四 新生一級棒 1. 請學生思考從開學至今曾遇到的困難、如何解決以及目前還需要協助的地方 2. 透過小組分享，發揮同學互助能力，找出調適方法	1	南一課本 活動簡報	小組合作學習	課堂參與 實作評量		

	並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。								
第九週	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	單元二自我圓舞曲 活動一 我是誰？ 1. 發下學習單，請學生在學習單上寫下自己的外表、個性、特質、興趣等，寫完摺好交給老師 2. 由老師隨機抽出，學生依據老師的提示猜猜是哪一位同學 生涯規劃教育 透過完成學習單，思考自己的個人興趣、能力與特質	1	活動簡報學習單	精緻化策略	課堂參與實作評量	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自我的人格特質與價值觀。	
第十週	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。	單元二自我圓舞曲 活動二 我的特質 1. 說明特質的定義與涵義 2. 圈選課本特質清單上符合自己的特質 3. 起身與同學互動，邀請同儕使用不同顏色的筆在自己的課本上進行圈選 4. 比較自己與他人圈選結果的重疊與落差 生涯規劃教育 透過圈選自己與他人的特質，從落差中更全面的了解自己的特質	1	南一課本活動簡報	後設認知策略	實作評量	生涯規劃教育 涯 J4 了解自我的人格特質與價值觀	

第十一週	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Ba-IV-2 自我管理學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	單元二自我圓舞曲 活動三 我的成功心像 1. 透過簡報分享生涯達人故事、影片 2. 了解這些達人的努力過程，並從中找出我們可以學習效法的地方 性別平等教育 在分享達人故事影片的過程中透過知名服裝設計師吳季剛的故事，鼓勵學生職業的選擇不應由性別受限	1	南一課本活動簡報	精緻化策略	課堂參與	性別平等教育 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
第十二週	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	單元二自我圓舞曲 活動四 我的成長小書 1 1. 說明生涯檔案的功能以及填寫要點 2. 引導學生填寫生涯檔案 生涯規劃教育 透過生涯檔案填寫回顧過往生涯經歷	1	活動簡報生涯檔案	組織策略	實作評量	生涯規劃教育 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第十三週	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 1c-IV-1 澄清個人價值觀，	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	單元二自我圓舞曲 活動四 我的成長小書 2 1. 說明生涯檔案封面製作要點，以及歷年作品範例 2. 引導學生根據自己的興趣、喜好，以及夢想職業來繪製生涯檔案封面	1	活動簡報圖畫紙著色用具	組織策略	實作評量	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

	並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。		生涯規劃教育 透過繪製檔案封面的歷程，覺察自己的能力與興趣，建立對未來生涯的願景					
第十四週	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	主題:找尋我的生命火花 內容:透過電影《靈魂急轉彎》，引導學生覺察生活中平凡而美好的瞬間 1. 播放電影《靈魂急轉彎》片段 2. 引導學生討論電影中的「火花」等於「志向」嗎？澄清生命不一定要轟轟烈烈才精彩 3. 請學生分享或寫下日常生活中曾讓自己感到「活著真好」的小事 4. 總結電影核心「火花不是人生目標，而是對生活的熱情」，鼓勵學生珍惜當下的生命體驗 生命教育 透過電影引導學生反思生命本質，理解生命的意義不僅在於達成特定成就，更在於對日常生活的覺察與熱愛	1	活動簡報 電影	精緻化策略	課堂參與實作評量	生命教育 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
第十五週	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。	單元三學習特攻隊 活動一 學習挖挖哇 1. 調查學生對「學習」一詞的直覺感受（正向/負向/中立） 2. 分組討論學習的利弊，以及學習疲乏的現象 3. 引用辭典釋義，解構「讀書即學習」的迷思	1	活動簡報	後設認知策略	課堂參與口語評量	

			4. 引導學生檢視非學科類的生命經驗（如生活技能、運動），找出自己「從不會到會」的成功經驗 5. 對照生活經驗與學科學習，重新檢視並分享對「學習」意義的新觀點					
第十六週	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	單元三學習特攻隊 活動二 學習雷達圖 1 1. 檢視學生對學科學習的直覺感受（1-10 分） 2. 在紙上寫下目前感到最有壓力或最想放棄的科目 3. 教師呈現四種常見的干擾學習障礙物：環境、心態、方法、科目 4. 發下一人一張便條紙，在紙上寫下自己目前學習的困難，並貼在黑板上 5. 教師統整全班的學習困難，討論可行的解決辦法	1	活動簡報 便條紙 南一課本	後設認知 策略	課堂參與 口語評量 實作評量	
第十七週	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	單元三學習特攻隊 活動二 學習雷達圖 2 1. 透過不同感官進行記憶測試活動，引導學生覺察自己較擅長的學習感官 2. 藉由課本表格進行學習風格測驗 3. 介紹各式類型的學習風格與特徵 生涯規劃教育 透過活動體驗與自評測驗覺察自己的能力，掌握適合自己的學習風格	1	活動簡報 南一課本	後設認知 策略	課堂參與 口語評量 實作評量	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

第十八週	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	單元三學習特攻隊 活動二 學習雷達圖 3 1. 複習學習風格類型及特徵 2. 利用 Wordwall 請學生將學習風格與學習方法、素材進行配對 3. 介紹各式學習方法並實際體驗操作 4. 邀請學生分享覺得最適合自己的學習方法 生涯規劃教育 透過學習方法體驗，覺察適合自己的學習方法	1	活動簡報 南一課本 Wordwall	後設認知 策略	課堂參與 口語評量 實作評量	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十九週	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	單元三學習特攻隊 活動三 學習 A 計畫 1. 介紹讀書計畫應注意的事項及方法 2. 請學生為自己設定為期一周的學習計畫	1	活動簡報 學習單	後設認知 策略	課堂參與 實作評量		
第二十週	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	單元三學習特攻隊 活動四 學習計畫檢測站 1. 檢視為期一周的學習計畫執行成效 2. 討論在過程中遇到的困難 3. 嘗試為自己訂下下學期的目標以及執行計畫	1	活動簡報 學習單	後設認知 策略	課堂參與 實作評量		
第二十一週	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	主題:2026 年度自我肯定 內容:回顧自己的 2026，檢視自己身邊的好人、好事、好物以及進步的地方	1	活動簡報 白紙 彩色筆	後設認知 策略	課堂參與 實作評量	生命教育 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	

	促進心理健康。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。	輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	1. 準備四種顏色的筆，依序寫下自己這一年發生的好事、遇見的好人、獲得的好物以及進步的地方 2. 覺察自己這一年所得到的「好」，練習肯定自己 生命教育 透過紀錄自己的年度好人、好事、好物以及進步覺察快樂與幸福在生命中帶來的意義						
--	---	----------------------------	---	--	--	--	--	--	--

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及活動之申請表一致。