

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 115 學年度八年級第 1 學期 部定課程計畫 設計者：李百加

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。

④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
☒ 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-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。 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。）

	單元 1 人際事務所	單元 2 情緒我做主	情緒戰紀_心之勇者	單元 3 生涯探照燈
主題二 青春停看聽	活動 1 朋友的模樣 活動 2 指尖下的滑世代 活動 3 朋友的距離 活動 4 友誼一點通	活動 1 情緒日常 活動 2 情緒偵查站 活動 3 我的情緒地圖 活動 4 情緒新處方	活動 1 心情打卡站 活動 2 生活大刀 活動 3 復活藥水 活動 4 情緒戰紀_心之勇者 活動 5 防護之盾	活動 1 做自己的主角 活動 2 我的 Style 活動 3 打造未來之星 活動 4 追夢高手

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	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 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。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	主題二 青春停看聽(輔導) 單元一 人際事務所 [活動1 朋友的模樣] 體認友誼的意義，覺察自己的交友傾向。 【品德教育】 透過課程覺察交友傾向，不論喜歡與否都能在班上與同學和諧相處。	1	1.教科書 2.教學影片 3.音樂播放設備	小組合作學習	1.口語評量	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J7同理分享與多元接納。 品J8理性溝通與問題解決。	
第二週	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 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。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	主題二 青春停看聽(輔導) 單元一 人際事務所 [活動2 指尖下的滑世代] 分析各種交友管道的特色，探討網路交友的風險。	1	1.教科書 2.教學影片	小組合作學習	1.口語評量 2.實作評量		
第三週	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2a-IV-1 體認人際關係的重要	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 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。	主題二 青春停看聽(輔導) 單元一 人際事務所 [活動2 指尖下的滑世代] 分析各種交友管道的特色，探討網路交友的風險。 【生命教育】 探討網路交友的風險與常見詐騙手法	1	1.教科書 2.教學影片	同儕教學	1.口語評量 2.實作評量	【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	

	性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。						樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第四週	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 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。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	主題二 青春停看聽(輔導) 單元一 人際事務所 [活動3 朋友的距離] 釐清自己的人際界線，並尊重他人的人際界線。	1	1.教科書 2.教學影片	小組合作學習	1.口語評量 2.實作評量 3.高層次紙筆評量		
第五週	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 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。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	主題二 青春停看聽(輔導) 單元一 人際事務所 [活動4 友誼一點通] 應用溝通技巧，維持正向友誼關係。 【品德教育】 在人際溝通中如何理性解決衝突，了解彼此之間的需求	1	1.教科書 2.教學影片	同儕教學	1.口語評量 2.實作評量	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J7同理分享與多元接納。 品J8理性溝通與問題解決。	
第六週	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 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。	主題二 青春停看聽(輔導) 單元一 人際事務所 [活動4 友誼一點通] 應用溝通技巧，維持正向友誼關係。	1	1.教科書 2.教學影片	同儕教學	1.口語評量 2.實作評量		

	的態度經營人際關係。	家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。							
第七週	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 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。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	主題二 青春停看聽(輔導) 單元一 人際事務所 [活動4 友誼一點通] 應用溝通技巧，維持正向友誼關係。	1	1.教科書 2.教學影片	小組合作學習	1.口語評量 2.實作評量		
第八週	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，促進心理健康。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	主題二 青春停看聽(輔導) 單元二 情緒我做主 [活動1 情緒日常] 1.認識各種正負向的情緒。 2.覺察自己在事件中常出現的情緒。	1	1.教科書 2.教學影片 3.各式音樂(大自然的聲音) 4.各式樂器	小組合作學習	1.口語評量 2.實作評量 3.學習紀錄		
第九週	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，促進心理健康。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	主題二 青春停看聽(輔導) 單元二 情緒我做主 [活動2 情緒偵查站] 1.瞭解情緒發生的原因。 2.瞭解情緒的不同反應。 【生命教育】 當挫折與挑戰來時，我們產生的情緒反應與原因	1	1.教科書 2.教學影片	同儕教學	1.口語評量	【生命教育】 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。	

第十週	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，促進心理健康。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	情緒戰紀_心之勇者 [活動1 心情打卡站] 1.透過心情打卡辨識自身情緒，提升準確度 2.討論情緒詞彙	1	1.自編教材與教具	小組合作學習	1.口語評量		
第十一週	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，促進心理健康。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	情緒戰紀_心之勇者 [活動2 生活大刀] 1.透過小組討論，提升自我覺察辨識 2.討論觸發負向情緒事件 【生命教育】 透過牌卡活動辨識造成心理能量將低的事件	1	1.自編教材與教具	同儕教學	1.口語評量	【生命教育】 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。	
第十二週	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，促進心理健康。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	情緒戰紀_心之勇者 [活動3 復活藥水] 1.透過小組討論辨識心裏能量降低。 2.小組討論應對策略。	1	1.自編教材與教具	同儕教學	1.實作評量 2.高層次紙筆評量		
第十三週	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，促進心理健康。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	情緒戰紀_心之勇者 [活動4 情緒戰紀_心之勇者] 1.實踐防禦方法。 2.體驗恢復策略。	1	1.自編教材與教具	小組合作學習	1.實作評量 2.高層次紙筆評量		

	源，促進心理健康。	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。							
第十四週	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，促進心理健康。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	情緒戰紀_心之勇者 [活動5 防護之盾] 1. 辨識生命值下降徵兆，並應用SEE Learning的立即救助策略。	1	1. 自編教材與教具	小組合作學習	1.實作評量 2. 高層次紙筆評量		
第十五週	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-2探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔Bc-IV-2多元能力的學習展現與經驗統整。 輔Ca-IV-1生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔Cc-IV-1生涯進路的規劃與資源運用。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題二 青春停看聽(輔導) 單元三 生涯探照燈 [活動1 做自己的主角] 探索自己的興趣、性向與生涯類型的關聯。 【生命教育】 透過探索活動了解與培養自己的能力與興趣	1	1.教科書 2.教學影片 3.小白板	同儕教學	1.高層次紙筆評量	【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	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-2探索工	輔Bc-IV-2多元能力的學習展現與經驗統整。 輔Ca-IV-1生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔Cc-IV-1生涯進路的	主題二 青春停看聽(輔導) 單元三 生涯探照燈 [活動1 做自己的主角] 探索自己的興趣、性向與生涯類型的關聯。 【生涯教育】	1	1.教科書 2.教學影片 3.小白板	小組合作學習	1.高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯J3覺察自己的能力與興趣。 涯J6建立對於	

	作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	規劃與資源運用。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	透過課程活動覺察自己的能力與興趣					未來生涯的願景。	
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。 1c-IV-2探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔Bc-IV-2多元能力的學習展現與經驗統整。 輔Ca-IV-1生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔Cc-IV-1生涯進路的規劃與資源運用。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題二 青春停看聽(輔導) 單元三 生涯探照燈 [活動2 我的Style] 探索自己特質與生涯類型的關聯，分析出自己的荷倫碼及生涯規劃間的關係。	1	1.教科書 2.教學影片	同儕教學	1.高層次紙筆評量		
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。 1c-IV-2探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔Bc-IV-2多元能力的學習展現與經驗統整。 輔Ca-IV-1生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔Cc-IV-1生涯進路的規劃與資源運用。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題二 青春停看聽(輔導) 單元三 生涯探照燈 [活動3 打造未來之星] 運用生涯類型和其他相關資訊，擬訂可能的生涯發展方向。	1	1.教科書 2.教學影片	同儕教學	1.高層次紙筆評量 2.實作評量		

第十九週	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-2探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。 1c-IV-3運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔Bc-IV-2多元能力的學習展現與經驗統整。 輔Ca-IV-1生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔Cc-IV-1生涯進路的規劃與資源運用。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題二 青春停看聽(輔導) 單元三 生涯探照燈 [活動3 打造未來之星] 運用生涯類型和其他相關資訊，擬訂可能的生涯發展方向。 【生涯教育】 透過活動初步思考與規劃未來生涯發展	1	1.教科書 2.教學影片	小組合作學習	1.高層次紙筆評量 2.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。	
第二十週	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-2探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。 1c-IV-3運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔Bc-IV-2多元能力的學習展現與經驗統整。 輔Ca-IV-1生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔Cc-IV-1生涯進路的規劃與資源運用。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題二 青春停看聽(輔導) 單元三 生涯探照燈 [活動4 追夢高手] 善用生涯相關資訊，評估自己的生涯願景，調整生涯策略，以促進個人成長。 【生命教育】 在課程當中評估自己的能力、興趣與社會價值等其他相關因素，調整生涯策略	1	1.教科書 2.教學影片	同儕教學	1.高層次紙筆評量	【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。	
第二十一週	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。 1c-IV-2探索工作世界與未來發展，提升個人價	輔Ca-IV-1生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔Cc-IV-1生涯進路的規劃與資源運用。	主題:展望未來 內容:2026年度大紀事與接下來新學期之期許 1. 回顧國內外代表性事件(天災人禍、國際賽事等) 2. 寫下去年的代表字，思考可以進步、改善的部	1	1. 自編教材 自編學習單	小組合作學習	1.高層次紙筆評量	【生命教育】 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。	

	值與生命意義。 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。		分 3. 寫下今年的代表字，並思考如何讓自己獲得能量面對接下來的種種挑戰 【生命教育】 思考2026年生命中大小事，進行除舊佈新，將就是放下，向前進。 【國際教育】 透過國際新聞與學生討論。 【環境教育】 海中塑膠微粒相關新聞 【安全教育】 火災事件、交通安全新聞 【防災教育】 地震所造成的傷害與防治方法 【能源教育】 核電廠啟用相關新聞					【國際教育】 國J2發展國際視野的國家意識。 【環境教育】 環J8了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【安全教育】 安J3了解日常生活容易發生事故的原因。 【防災教育】 防J3臺灣災害防救的機制與運作。 【能源教育】 能J1認識國內外能源議題。	
--	--	--	---	--	--	--	--	---	--

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。