

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) **115** 學年度__ 年級第 **1** 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、課程精進：(本學年新創課程免填)

各學年課程計畫審閱意見(可填列校內課發會、外部專家及本局審閱意見)		本學年課程精進內容
112 學年		
113 學年		
114 學年		
115 學年		

☒ 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。

◎ 當學年課程計畫初、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)。 ☒ 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，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。 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。

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。)

社會技巧

處己

處人

處環境

處理情緒技巧

處理壓力技巧

自我效能

訊息的解讀

基本的溝通技巧

人際互動技巧

處理衝突技巧

多元性別互動技巧

學校基本適應

家庭基本適應

社區基本適應

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__4、17__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							
第一週	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 實踐班級公約	1	海報、麥克筆、跳繩	實作 分享討論	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	人權教育 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	
第二週	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	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 分享你眼中的國中生活	1	A4 白紙、彩色筆	實作 分享討論	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	法治教育 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	

	完成指派的工作。								
第三週	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 了解自己需要的支持	1	學習單、 PPT 簡報	實作 分享討論	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	生涯規劃教育 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第四週	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 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	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	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。	
第五週	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	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-	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 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	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	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。	

	使用抒解壓力的方法。	2 壓力的替代與紓解方法。							
第六週	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	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	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	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	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	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。	
第八週	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	1	p. 103-104 品格孩子的核心素養	分享討論 觀察反思	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	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。	

			兩兩一組示範不良聆聽技巧與同儕回饋						
第九週	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 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 總結正向意圖的概念	1	學習單	分享討論 觀察反思	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	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	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 徵求我訊息範例	1	學習單 p. 204	分享討論 觀察反思	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	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	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 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	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	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	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	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	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	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	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	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	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	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	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。	
第十五週	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 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	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	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	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 改善計畫	1	學習單	分享討論 觀察反思	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十七週	特社 2-III-15 保	特社 B-I-5 性別互動	單元十七【身體界線】 1. 說明身體自主權概念	1	學習單	分享討論 觀察反思	1. 觀察記錄 2. 學習單	性別平等教育	

	持與他人相處時的身體界限。 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。	的基本禮儀。	2. 清楚了解自我感受 3. 善用明確拒絕 4. 尊重他人 5. 做出選擇 6. 建立安全網				3. 參與態度	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。	
第十八週	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	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	資訊教育 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。	
第十九週	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	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	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。	
第二十週	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	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	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。	

第二十一週	特社 3-IV-5 願意參與學校、家庭、社區或部落的活動與聚會。	特社 C-IV-1 尊重與接納學校的多元意見。 特社 C-V-1 學校的參與及合作。	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。 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。	1	學習單	分享討論 觀察反思	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	品德教育 品 J9 知行合一與自我反省。	
-------	-------------------------------------	---	--	---	-----	--------------	------------------------------	-------------------------	--

八、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。