

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) **115** 學年度 7.8 年級第 **2** 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。)



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。

(五) 是否融入安全教育(交通安全)：☐是(第____週) ☒否

(六) 是否融入戶外教育：☐是(第____週) ☒否

(七) 是否融入性別平等教育：☒是(第__4、17__週) ☐否

(八) 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 B-II-3 團體的基本規 範。	【社交新氣象：願景牆】1. 分 享寒假一件有成就感的事。2. 共同討論本學期期望的班級氣 氛。3. 投票選出並更新本學期 的班級公約。	1	海報、麥 克筆	實作、分 享討論	1. 觀察記錄 2. 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 C-I-1 學校規則的認 識與遵守。	【校園生存挑戰：規則實踐】 1. 盤點校園各場域（如福利 社、圖書館）規則。2. 模擬在 不同規範衝突時的處理方式。 3. 進行場域巡禮與實地社交問 候練習。	1	校園地圖、 學習單	體 驗 活 動、實作	1. 觀察記錄 2. 學習單	法治教育 法 J9 進行學生權利與校 園法律之初探。	
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 A-I-3 自我優弱勢的 察覺。	【優勢行銷術：名片製作】1. 運用上學期回饋，挑選自己最 突出的三項強項。2. 製作「優 勢名片」，練習向同儕介紹自 己。3. 討論優勢如何應用在下 週的壓力應對。	1	彩色卡紙、 PPT	實作、觀 察反思	1. 學習單 2. 成果檔案	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 的反應。	特社 A-I-2 壓力的察覺與 面對。	【壓力氣象台：生理預報】1. 辨識壓力來臨時的身體訊號 （如：冒汗、心跳快）。2. 繪 製個人生理預報圖，區分輕、 中、重度壓力感。3. 分享過去 成功覺察壓力的經驗。	1	學習單、彩 色筆	體 驗 活 動、觀 察 反思	1. 觀察記錄 2. 學習單	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-III-2 嘗試使用紓解壓力的方法。	特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。	【紓壓實驗室：配方測試】1. 輪流體驗五感紓壓工具（握力球、正念音頻等）。2. 記錄不同工具後的放鬆程度。3. 建立專屬的「緊急紓壓百寶箱」。	1	紓壓球、香氛、音樂	體驗活動、實作	1. 觀察記錄 2. 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。	
第六週	特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。	特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。	【冷靜救援隊：四步驟實測】1. 複習冷靜四步驟（停、靜、吸、讚）。2. 設定模擬衝突情境（如：東西被弄壞）進行實演。3. 同儕觀摩並給予「冷靜成功」的具體回饋。	1	提示卡、計時器	角色扮演、分享討論	1. 觀察記錄 2. 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。	特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。	【社交攝影棚：BEST 優化】1. 模擬打招呼或借東西，並錄製 1 分鐘短片。2. 回放影片，檢核眼神（E）與語調（T）是否合宜。3. 針對需要調整的部分重新拍攝並比較。	1	平板電腦、錄影腳架	實作、觀察反思	1. 成果檔案 2. 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傾聽。	特社 B-III-2 話題的開啟與延續。	【話題接龍：社交不斷電】1. 練習「開放式提問」技巧（如：你覺得...）。2. 進行話題接龍遊戲，限時維持對話不中斷。3. 分享如何優雅地結束對話。	1	話題題庫卡	分享討論、體驗活動	1. 觀察記錄 2. 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。	
第九週	特社 2-IV-2 區辨各種溝通訊息的情緒和意圖。	特社 B-III-1 正負向訊息的判斷。	【心靈解碼器：辨別意圖】1. 觀看無聲互動影片，猜測角色的心情與目的。2. 討論口是心非的情境（如：酸言酸語）。	1	影音短片、學習單	分享討論、觀察反思	1. 觀察記錄 2. 學習單	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。	

			3. 練習將負向解讀轉化為客觀觀察。						
第十週	特社 2-III-4 用適當方式與他人分享生活經驗。	特社 B-III-3 自我經驗的分享。	【我訊息活用術：溝通挑戰】 1. 將「你訊息」指責句轉換為「我訊息」表達。2. 應用於表達個人喜好或分享週末生活。3. 練習在不同音量、語氣下呈現我訊息的效果。	1	PPT、白板筆	實作、分享討論	1. 觀察記錄 2. 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 禮貌地表示拒絕。	特社 B-III-4 自我需求與困難的表達。	【拒絕實驗室：溫和堅定】 1. 列出最難拒絕的情境（如：借手機、借錢）。2. 演練拒絕三部曲（肯定感受、說明困難、提供建議）。3. 分組扮演「拒絕者」與「請求者」進行攻防。	1	角色情境卡	角色扮演、分享討論	1. 觀察記錄 2. 學習單	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 接納自己與接受不被所有人喜歡。	特社 A-II-3 自我接納與激勵。	【自我認同：不完美的禮物】 1. 討論「每個人都喜歡我」的迷思。2. 寫下一個想改進的點，並練習對自己說安慰話。3. 互相分享一個對方身上令人欣賞的特質。	1	繪本、優點卡	分享討論、觀察反思	1. 觀察記錄 2. 學習單	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。	【心情修復站：激勵計畫】 1. 找出當情緒低落時，最有效的自我獎勵清單。2. 設定一項本週小目標，達成後立即執行獎勵。3. 討論當「努力了卻沒結果」時，如何安慰自己。	1	自我獎勵清單、PPT	分享討論、實作	1. 學習單 2. 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 以善意正向觀點看待互動行為。	特社 B-V-2 同理他人的技巧。	【同理心透視鏡：多方觀點】 1. 選取校園誤會案例，練習扮演事件中不同角色。2. 思考「他這樣做可能有什麼原因？」。3. 討論在生氣前，如何給對方解釋的機會。	1	情境影片、學習單	分享討論、觀察反思	1. 觀察記錄 2. 學習單	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 以善意正向觀點看待互動行為。	特社 B-V-2 同理他人的技巧。	【FIG 實戰大賽：解決問題】 1. 複習 FIG 三步驟（感受、問題、目標）。2. 兩人一組，針對真實人際難題進行 FIG 卡片排序。3. 共同討論出最符合雙方需求的解決方案。	1	FIG 步驟卡、情境卡	角色扮演、體驗活動	1. 觀察記錄 2. 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友誼。	特社 B-V-3 友誼維持的技巧。	【友誼健檢日：健康關係】 1. 比較「健康」與「不健康」友誼的關鍵特徵。2. 撰寫友誼存款單，回顧本學期對朋友做的正向事。3. 討論友誼中發生衝突時，如何主動修補關係。	1	學習單、友誼存款簿	分享討論、觀察反思	1. 觀察記錄 2. 學習單	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。	【界限防護罩：安全空間】 1. 透過彩帶練習感受「親近、朋友、陌生」三種距離。2. 演練當有人侵犯界限时，明確說「不」的時機。3. 討論尊重他人身體界限的具體表現。	1	伸縮彩帶、學習單	體驗活動、觀察反思	1. 觀察記錄 2. 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。	【網路小法官：數位素養】 1. 分析網路截圖、謾罵或傳播假訊息的法律後果。2. 討論在網路上保護隱私與尊重他人的守	1	案例新聞、影片	分享討論、角色扮演	1. 觀察記錄 2. 參與態度	資訊教育 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。	

			則。3. 模擬當看到網路衝突時，正確的處理 SOP。						
第十九週	特社 2-V-2 區 辨查證媒體訊息真實性。	特社 B-V-1 訊息真偽與詐騙防範。	【真相偵查隊：辨別偽裝】1. 實作查證流程：看看訊息來源、查查相關新聞。2. 辨識常見誘騙訊息（如：不明連結、假獎金）。3. 演練遇到疑似詐騙時的求救與檢舉步驟。	1	平板、詐騙範例圖	分 享 討 論、實作	1. 觀察記錄 2. 學習單	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 向人問候或表達感謝。	特社 C-V-2 家庭的參與及合作。	【愛的行動家：家庭參與】1. 分享在家中分擔家務或主動問候的經驗。2. 錄製一段簡短的感謝話語或準備一張小卡片。3. 回饋家人收到感謝後的反應。	1	感謝卡、彩色筆	分 享 討 論、觀察 反思	1. 學習單 2. 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、家庭或社區活動。	特社 C-V-1 學校的參與及合作。	【社交英雄榜：成果發表】1. 整理本學期所有學習單，製作個人社交成長手冊。2. 分享自己進步最大的一項技巧。3. 針對下學年或暑假，設定一項人際新挑戰。	1	個人學習歷程檔案	分 享 討 論、觀察 反思	1. 成果檔案 2. 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。