

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 114 學年度 七 年級第 2 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. ☐ 健康與體育 4. ☐ 數學 5. ☐ 社會 6. ☐ 藝術 7. ☐ 自然科學 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	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。

☐ 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	
---	--

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

主題 1:自我成長	主題 2:群我交響曲	主題 3: 多元智慧王	主題 3:性別平等	主題 4:我愛我的存在	主題 5:課程回顧
2025 年度自我肯定	班級的團體關係	多元智慧知多少	「刻」在我心裡的刻板印象	生命不設限	生生不息
	人際地雷爆爆爆	我的智慧我體驗	外貌過敏診療室	生命剛剛好 1	
	團體衝突化解攻略	多元智慧過生活	你「貌」犯到我了！	生命剛剛好 2	
壞習慣回收箱	「友」你愛我零霸凌	多元展望未來		生命的交流	
	七年愛班			珍愛生命	

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 02/09~02/13 (1/21~1/23)	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:2025 年度自我肯定 內容:回顧自己的 2025，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。	原訂第 2 學期開學日為 2/11(三)，適逢 2/14(六)至 2/22(日)為除

	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						夕及春節假期，調整2/11、12及13（開學第1週）為放假日，並於1/21、22及23補行上課。
第二週 02/16~02/20 (春節假期)									
第三週 02/23~02/27	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。	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。	主題:壞習慣回收箱 內容:檢視自己的壞習慣並設定新學期目標期許 1. 每人發下一張壞習慣賓果卡 2. 限時三分鐘尋找賓果紙上留有相同壞習慣的人並互相劃掉一個壞習慣 3. 檢視賓果連線並挑選一個自己最想丟掉的壞習慣 4. 翻到賓果背面在紙上一邊畫○一邊畫x並思考做了什麼和不做什麼後可以促進壞習慣消失	1	活動簡報 學習單	後設認知 策略	課堂參與 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、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	2/23 實際開學 2/27 和平紀念日調整放假

			生命教育 透過壞習慣賓果檢視自己生活中的課題，並思考具體解決方法						
第四週 03/02~03/06	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。 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。	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。 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。	單元一群我交響曲 活動一：班級的團體關係 1. 以偶像團體或球隊為例，討論團體的組成要素 2. 老師下指令請學生在教室中尋找符合不同指定條件的同學組成一隊，覺察個體差異能帶給團體的完整性 3. 討論團體當中個體的差異能為團體帶來的優缺點 品德教育 透過尋找不同條件的人組成團隊，練習與自己不同的人合作，學習接納	1	活動簡報	小組合作學習	課堂參與 口語評量	品德教育 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	3/3-4 國九模考
第五週 03/09~03/13	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。 1b-IV-2 運用問題解決策	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。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與	單元一群我交響曲 活動二：人際地雷爆爆爆 1. 邀請學生分享曾經和同學吵架或看對方不順眼的經驗 2. 從人際地雷賓果覺察自己跟同學的人際地雷 3. 討論當被觸動到地雷時會產生的情緒感受以及能夠緩解不舒服感受的方法	1	活動簡報 學習單	後設認知策略	口語評量 實作評量	品德教育 品 J8 理性溝通與問題解決。	

	略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	克服困境的方法。	品德教育 討論人際衝突的問題解決，學習在衝突中理性溝通表達						
第六週 03/16~03/20	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。 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。	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。 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。	單元一群我交響曲 活動三：團體衝突化解攻略 1. 分享平時面對衝突時的說話方式及內容 2. 討論說出這些話背後的動機與期待，評估目前的應對模式是否達到溝通的預期效果 3. 教導「我訊息」的使用方法 品德教育 覺察言語及行為背後的動機，學習利用「我訊息」進行溝通	1	南一課本 活動簡報	小組合作 學習	課堂參與 口語評量	品德教育 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第七週 03/23~03/27	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。 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。	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。 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。	單元一群我交響曲 活動四：「友」你愛我零霸凌 1. 從老師提供的生活情境，讓學生判斷其屬於開玩笑、衝突或霸凌，並簡述判斷理由 2. 透過 ORID 焦點討論法分析霸凌新聞事件 3. 教導學生霸凌會觸法 4. 認識旁觀者效應，討論遇到霸凌時的應對方法 法治教育	1	南一課本 活動簡報	ORID 焦點 討論法	課堂參與 口語評量 實作評量	法治教育 法 J2 避免歧視。 安全教育 安 J7 了解霸凌防制的精神。	

			透過討論能選擇尊重不歧視的方式面對身邊與自己不同的人 安全教育 經過討論與了解相關法規可以擁有反霸凌之精神						
第八週 03/30~04/03	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。 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。	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。 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。	單元一群我交響曲 活動五七年愛班 1. 小組討論目前整個班級的亮點與雷點，以及對班級的期望 2. 小組擬定愛班計畫：發現問題、尋求辦法、擬訂計畫與實踐 人權教育 透過傾聽大家對班級的期望發現不同的人對於同樣的事情期望不同，我們不一定要認同，但一定要做到尊重 品德教育 透過擬定愛班計畫面對與自己不同的人，學習接納	1	南一課本 活動簡報	小組合作 學習	課堂參與 實作評量	人權教育 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 品德教育 品 J7 同理分享與多元接納。	4/1-2 段考(七八年級) 4/3 兒童節調整放假
第九週 04/06~04/10	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。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	單元二多元智慧王 活動一多元智慧知多少 1. 運用能力強項卡牌學習單挑出自己的前十項能力	1	南一課本 能力強項卡 活動簡報 學習單	小組合作 學習	課堂參與 口語評量		4/6 民族掃墓節調整放假

	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 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	2. 觀察自己與他人挑選的強項卡是否相同，理解每個人都有自己的長處 3. 介紹多元智慧種類						
第十週 04/13~04/17	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，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-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	單元二、多元智慧王 活動二我的智慧我體驗 1. 多元智慧測驗 2. 統計與省思自己的優勢智慧	1	南一課本 活動簡報	後設認知 策略	實作評量		
第十一週 04/20~04/24	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	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	單元二多元智慧王 活動三多元智慧過生活 1. 回顧多元智慧的種類 2. 透過我的一日學習單，回顧自己的一天，並思考自己一天當中一共運用了哪些多元智慧	1	南一課本 活動簡報 學習單	後設認知 策略	課堂參與 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	4/21-22 國九模考 4/23-24 九年級畢業考

	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 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	3. 歸納自己平常使用最多的多元智慧 生涯規劃教育 覺察自己的多元智慧，並思考未來生涯發展可能方向						
第十二週 04/27~05/01	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，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-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	單元二多元智慧王 活動四多元展望未來 1. 小組猜猜網路票選國中生最想從事的五種職業並由老師公布調查結果 2. 根據調查結果的五種職業請各組分析這些職業應用到的多元智慧 3. 利用 SWOT 分析自己的多元智慧與自己的理想職業所需具備的多元智慧是否相同，並思考如何實現目標 生涯規劃教育 透過 SOWT 分析了解自己的特質與能力，並思考自身未來發展	1	南一課本 活動簡報 小白板 白板筆 學習單	小組合作 學習	課堂參與 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。	5/1 勞動節
第十三週 05/04~05/08	3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。	輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-3 多元文化社會的互動與關懷。	主題：「刻」在我心裡的刻板印象 內容：檢視隱藏在生活中的性別刻板印象 1. 在簡報上呈現十個形容詞，學生透過舉紅綠牌的方式	1	活動簡報 紅綠雙面牌	後設認知 策略 討論教學 法	課堂參與 口語評量	性別平等教育 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。	

			選擇形容詞適合形容的性別，覺察形容詞與性別的刻板印象 2. 介紹性別刻板印象的定義 3. 播放影片，從影片中三位素人的穿著打扮請學生配對職業 4. 討論三位素人職業的配對依據，從中覺察社會上的職業性別刻板印象 性別平等教育 透過形容詞性別聯想以及職業與性別配對影片，檢視生活中的性別刻板印象						
第十四週 05/11~05/15	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。 2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-3 多元文化社會的互動與關懷。	主題：外貌過敏診療室 內容：檢視生活中的容貌焦慮，覺察自己感到焦慮的原因 1. 播放歌曲《Allergy》MV，透過 MV 內容帶出今日主題 2. 透過十個生活常見的情境覺察自己在日常生活中對容貌及身體意象的在意程度 3. 公布兒福聯盟研究國高中生的容貌焦慮指數數據，使學生理解容貌焦慮是普遍發生的 4. 介紹容貌焦慮與正負向的身體意象意義	1	活動簡報學習單	後設認知策略 討論教學法	口語評量 實作評量	性別平等教育 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。	5/12-13 段考 (七八年級) 5/16 教育會考

			5. 透過書寫的方式反思自己的容貌焦慮程度 1-10 分，並寫下理由 性別平等教育 透過日常生活情境釐清自己的身體意象迷思與容貌焦慮程度						
第十五週 05/18~05/22	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。 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 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 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	主題：你「貌」犯到我了！ 內容：覺察生活中外貌評論的現象，反思自己在生活中感到介意的的外貌評論並寫下原因 1. 分享自己曾經被評論外貌的經驗，覺察自己被評論時的感受 2. 呈現外貌評論四等級，反觀自己對他人的外貌評論可能帶來同樣的不適感，學習尊重他人的界線 3. 透過學習單寫下自己不喜歡被評論的點以及原因，學習表達自己的界線 性別平等教育 覺察自己對外貌評論的介意，反思自己在人際溝通中的性別問題，並學習維護與尊重自己及他人的身體界線	1	活動簡報學習單	後設認知策略討論教學法	課堂參與口語評量實作評量	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。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	5/17 教育會考

第十六週 05/25~05/29	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。輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	單元三我愛我的存在 活動一生命不設限 1. 小組根據「侃侃而猜」卡牌上的事件內容，說出自己對事件所感受到的情緒 2. 繪製自己的生命曲線，紀錄自己不同人生階段印象深刻的事件 3. 將記錄下的事件標記情緒感受，並思考這些事件對自己帶來的影響	1	侃侃而猜牌卡 活動簡報 白紙 彩色筆	後設認知策略 小組合作學習	口語評量 實作評量		
第十七週 06/01~06/05	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。輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	單元三我愛我的存在 活動二生命剛剛好(一) 1. 閱讀課本生命勇士的故事 2. 分組討論生命勇士值得我們學習的部分 3. 上台分享 生命教育 從故事看見生命無常以及生命勇士積極面對的態度，從中思考人生的目的與意義	1	南一課本 活動簡報 小白板 生命勇士相關資料	小組合作學習	課堂參與 口語評量	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。	
第十八週 06/08~06/12	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。輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的	單元三我愛我的存在 活動二生命剛剛好(二) 1. 準備一張白紙，體驗「人間八角」活動，紀錄下自己目前所扮演的人生角色以及期許自己未來想扮演的角色	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 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	

	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。	培養與正向經營人際關係。	2. 為自己的角色打上分數及情緒，並設定最想扮演好的角色 3. 思考如何達成自己對角色的期望，並與組員分享，透過互動理解每個角色的挑戰，練習同理他人 生命教育 透過寫下自己生活中的角色，覺察個人對自己的角色期待與渴望，理解人的主體動能性					定、境遇與嚮往，理解人的主體動能性，培養適切的自我觀。	
第十九週 06/15~06/19	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-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	單元三我愛我的存在 活動 3 生命的交流 1. 從《動物方城市 2》中認識不同動物的特質，並選擇一種欣賞或有共鳴的動物說明其帶來的啟發 2. 小組分享自己生活中與動植物互動的經驗，討論那些生命如何帶來療癒、陪伴或成長 3. 統整他者生命的意義，理解生命之間的連結與互相影響 環境教育 透過回顧自己生活中與動植物相處的經驗，體會人與動植物	1	南一課本 活動簡報	小組合作 學習	課堂參與 口語評量	環境教育 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。	6/19 端午節放假

			的互動關係，學習尊重與保護動植物						
第二十週 06/22~06/26	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。 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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	單元三我愛我的存在 活動四珍愛生命 1. 從《可可夜總會》預告片，簡單介紹墨西哥亡靈節，並引導學生思考自己希望如何被他人記住 2. 體驗「自己的告別式」學習單，整理自己生命中覺得重要的物品與回憶，並思考自己希望被他人所記住的「好標籤」 3. 覺察自己生命中珍貴的回憶與物品，對自己所產生的影響，學習珍惜目前所擁有的以及珍愛生命 國際教育 從墨西哥亡靈節的介紹，了解墨西哥人對於生命的意義，代理學生思考自己的生命意義	1	南一課本 活動簡報 學習單	後設認知 策略	課堂參與 實作評量	國際教育 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	6/26 段考
第廿一週 06/29~07/03	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	主題：生生不息 內容：課程回顧本學習課程，並將學習單等資料統整在生涯手冊及檔案 1. 回顧本學期主題課程	1	活動簡報 生涯檔案/ 手冊	後設認知 策略 討論教學 法	課堂參與 生涯檔案/ 手冊	生涯規劃教育 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	6/29 段考 6/30 休業式

	及相關生涯與 升學資訊。		2. 回顧本學期學校、班級 大 紀事 3. 把活動內容記錄在生涯 手 冊與檔案中 生涯規劃教育 能夠在學期末反思生涯相 關 活動將資料結合起來並 建立 生涯檔案					涯 J7 學習蒐集 與分析工 作/教 育環境的資料。	
--	-----------------	--	---	--	--	--	--	----------------------------------	--

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。