

新北市 八里 國民中學 115 學年度 八 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者： 游捷

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-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。)

主題三 青春停看聽	單元 1 人際事務所	單元 2 情緒我做主	單元 3 生涯探照燈
	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 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 8/31~9/4	2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	輔Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	單元1 人際事務所 1. 暖身：邀請分享暑期活動及心情。 2. 公布人生關係遊戲規則，並進行活動：學生依照教師設定之人際互動條件(如僅能正向表示意見)分組進行闖關活動。 3. 結語：總結課程並連結至下堂課。	1	1. PPT(含音樂) 2. 關卡道具 3. 小組代表物 4. 小白板 5. 白板筆與板擦	1. 口語評量 2. 觀察記錄		
第二週 9/7~9/11	2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	輔Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	單元1 人際事務所 1. 暖身：邀請分享上一堂課的重點與收穫，並連結至今日課程。 2. 人生關係遊戲：學生依照教師設定之人際互動條件(如僅能正向表示意見)分組進行闖關活動。	1	1. PPT(含音樂) 2. 關卡道具 3. 小組代表物 4. 小白板 5. 白板筆與板擦	1. 口語評量 2. 觀察記錄		

			3. 結語：總結課程並連結至下堂課。					
第三週 9/14~9/18	2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	單元 1 人際事務所 1. 暖身：邀請分享上一堂課的重點與收穫，並連結至今日課程。 2. 人生關係遊戲：學生依照教師設定之人際互動條件(如僅能正向表示意見)分組進行闖關活動。 3. 結語：總結課程並連結至下堂課。	1	1. PPT(含音樂) 2. 關卡道具 3. 小組代表物 4. 小白板 5. 白板筆與板擦	1. 口語評量 2. 觀察記錄		
第四週 9/21~9/25	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。	單元 1 人際事務所 1. 暖身：邀請分享上一堂課的重點與收穫，並連結至今日課程。 2. 人生關係遊戲：學生依照教師設定之人際互動條件(如僅能正向表示意見)分組進行闖關活動。 3. 總結小組團隊積分並進行大團體討論： (1) 學生分享觀察到的團體動力。	1	1. PPT(含音樂) 2. 關卡道具 3. 小組代表物 4. 小白板 5. 白板筆與板擦	1. 口語評量 2. 觀察記錄	【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，	

			(2) 學生分享組員各自扮演的角色。 (3) 學生分享活動時的溝通特色。 (4) 活動期間的小組互動模式與平时的班級互動有何相映照例子？ (5) 教師點出團隊互助合作的氛圍與動力。 (6) 教師說明小團體排擠現象背後的自我價值感低落。 4. 教導具自我價值感、對團隊動力有幫助的溝通方式。 5. 結語：總結課程並連結至下堂課。				培養適切的自我觀。	
第五週 9/28~10/2	a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的	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。	單元1 人際事務所 1. 暖身：邀請分享上一堂課的重點與收穫，並連結至今日課程。	1	1. PPT 2. 學習單	1. 紙本評量		

	態度經營人際關係。		2. 人際溝通技巧：教師介紹三明治法、我訊息技巧。 3. 大團體練習。 4. 情境演練：小組依教師提供之人際困境，以我訊息或三明治法嘗試回應之，並將結果紀錄於學習單中。 5. 大團體分享。 6. 結語：總結課程，人際關係沒有輸贏，並連結至下堂課。					
第六週 10/5~10/9	a-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。	單元 1 人際事務所 1. 暖身：邀請分享上一堂課的重點與收穫，並連結至今日課程。 2. 觀賞多拉 A 夢一點頭哈腰蝗蟲篇。 3. 大團體分析影片中的道歉技巧，合理與不合理之處，以及後續的風險。 4. 教師介紹令人有負擔的道歉方式，並分析	1	1. PPT 2. 獎勵品	1. 口語評量 2. 實作評量		

			合宜、有誠意的道歉內容包含哪些元素。 5. 情境演練：依照教師提供之案例，邀請學生自願上台演示，教師依表現頒發小獎勵。 6. 結語：總結課程，並連結至下堂課。					
第七週 10/12~10/16	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	家Db-IV-3 合宜的性別互動與態度的培養。 輔Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	單元1 人際事務所 1. 暖身：邀請分享上一堂課的重點與收穫，並連結至今日課程。 2. 大團體分享： (1) 目前常見的網路交友情境與軟體。 (2) 學生分享目前自己曾遇到過的網路交友經驗。 3. 觀賞影片「浪漫小屋的危機」。 4. 由影片分析網路交友的優勢與劣勢，學生分享避開劣勢，發揚優勢的方式。	1	1. PPT	1. 口語評量	【性別平等教育】 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	

			5. 性侵害、性騷擾、性剝削防治知識與技巧介紹。 6. 結語：總結課程，並連結至下堂課。					
第八週 10/19~10/23	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，促進心理健康。	輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	單元 2 情緒我做主 1. 暖身：邀請分享上一堂課的重點與收穫，並連結至今日課程。 2. 情緒手榴彈：邀請學生分享自己想到的所有「情緒」名詞。 3. 介紹情緒四象限概念。 4. 邀請學生補足第四象限(正向、能量低)之情緒種類，如自在、安詳、幸福等，並進一步為學生分析各項情緒存在之意義。 5. 身體掃描：邀請學生感受目前自己的身體受情緒的情形，並帶出「辨識情緒」之概念。	1	1. PPT 2. 便利貼	1. 實作評量 2. 觀察記錄		

			6. 結語：總結課程，並連結至下堂課。					
第九週 10/26~10/30	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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	單元 2 情緒我做主 1. 暖身：邀請分享上一堂課的重點與收穫，並連結至今日課程。 2. 播放各種臉部照片，邀請學生猜測其情緒。 3. 觀賞「當情緒升起，你控制得住嗎？」影片。 4. 邀請學生分析影片中的角色(小紅帽、三隻小豬、大野狼)的各種可能情緒以及變化，並帶出「標記情緒」的概念。 5. 教師說明討論情緒之必要性以及情緒在生理上對大腦的作用及影響。 6. 結語：總結課程，並連結至下堂課。	1	1. PPT	1. 實作評量 2. 觀察記錄		
第十週 11/2~11/6	1d-IV-1 覺察個人的心理困	輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成	單元 2 情緒我做主	1	1. PPT	1. 實作評量		

	擾與 影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	因、影響與調適。	1. 暖身：邀請分享上一堂課的重點與收穫，並連結至今日課程。 2. 教師介紹情緒的冰山概念，使學生理解「表面情緒」與「深層情緒」之意義。 3. 觀賞「夜市人生」第157集 24:00-29:00。 4. 分組分析：學生挑選一個角色(父親、母親、兒子)分析其表面情緒、深層情緒，以及表現該情緒時腦中思考的「想法」。 5. 大團體分享。 6. 結語：總結課程，並連結至下堂課。			2. 口語評量		
第十一週 11/9~11/13	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-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	單元 2 情緒我做主 1. 暖身：邀請分享上一堂課的重點與收穫，並連結至今日課程。 2. 複習上週各組成員分享夜市人生角色的深層情緒與腦內想法。	1	1. PPT	1. 口語評量 2. 實作評量		

			3. ABC 理論：教師介紹 ABC 理論，使學生理解情緒不僅受環境、生理，更受認知所影響。 4. 分組練習：學生嘗試想出角色在情境下，可能有的不同認知，並推演出該認知可能產生的情緒。 5. 大團體分享。 6. 結語：總結課程，並連結至下堂課。					
第十二週 11/16~11/20	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 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	單元 3 生涯探照燈 1. 暖身：邀請分享上一堂課的重點與收穫，並連結至今日課程。 2. 介紹性向測驗之意義與施測注意事項。 3. 施測性向測驗。	1	1. PPT 2. 平板	1. 觀察記錄	【生涯發展教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十三週 11/23~11/27	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 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	單元 3 生涯探照燈 1. 施測性向測驗。	1	1. 平板	1. 觀察記錄	【生涯發展教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

第十四週 11/30~12/4	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 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	單元 3 生涯探照燈 1. 施測性向測驗。	1	1. 平板	1. 觀察記錄	【生涯發展教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十五週 12/7~12/11	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。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。	單元 3 生涯探照燈 1. 暖身：再次說明性向測驗意義並連結至今日課程。 2. 邀請同儕發想未來所欲從事之工作。 3. 撰寫生涯手冊與生涯檔案。 4. 分組並公布「生涯小记者任務，邀請同學分組訪問周遭成人之職業內涵。 5. 結語：總結課程，並連結至下堂課。	1	1. PPT 2. 生涯檔案 3. 生涯手冊	1. 紙本評量 2. 觀察記錄	【生涯發展教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	
第十六週 12/14~12/18	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。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。	單元 3 生涯探照燈 1. 暖身開場。 2. 確認小組工作進度： (1) 欲訪談的職業。 (2) 可行的訪談對象。	1	1. PPT 2. 訪綱範例	1. 實作評量 2. 觀察記錄	【生涯發展教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	

			(3) 預計訪問的題目綱要。 (4) 可行的訪談禮物(如感謝小卡)。 3. 結語：總結課程，並連結至下堂課。					
第十七週 12/21~12/25	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。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。	單元 3 生涯探照燈 1. 暖身開場。 2. 確認小組工作進度： (1) 欲訪談的職業。 (2) 可行的訪談對象。 (3) 預計訪問的題目綱要。 (4) 可行的訪談禮物(如感謝小卡)。 3. 結語：總結課程，並連結至下堂課。	1	1. PPT 2. 訪綱範例	1. 實作評量 2. 觀察記錄	【生涯發展教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	
第十八週 12/28~1/1	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。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。	單元 3 生涯探照燈 1. 暖身開場。 2. 確認小組工作進度： (1) 工作分配後個別組員努力情形。 (2) 各組報告分享形式與準備情形。	1	1. PPT 2. 組內、組間評分單	1. 實作評量 2. 觀察記錄	【生涯發展教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	

			3. 公告組內、組間互評機制。					
第十九週 1/4~1/8	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 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	單元3 生涯探照燈 1. 暖身開場。 2. 教師提醒各組報告時間。 3. 高職各職群介紹：教師介紹十二年國教網站，並使學生使用平板觀賞各職群介紹影片，並公布後續驗收活動獎勵。 4. 結語：總結課程。	1	1. PPT 2. 平板	1. 口語評量 2. 觀察記錄		
第二十週 1/11~1/15	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 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	單元3 生涯探照燈 1. 暖身開場。 2. 教師提醒各組報告時間。 3. 鯊魚追追追：教師驗收學生對各職群內涵之理解情形。 4. 頒發最高分組別獎勵，並最後澄清各職群、科系之差異。 5. 結語：總結課程。	1	1. PPT 2. 磁鐵鯊魚	1. 實作評量 2. 觀察記錄		

第二十一週 1/18~1/20	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。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。	單元 3 生涯探照燈 1. 暖身開場。 2. 生涯小記者報告：各組依序上台報告所訪問的職業結果。 3. 聽眾提問與回饋。 4. 留下組內、組間評分意見。 5. 結語：總結課程並提醒下週報告組別。	1	1. PPT 2. 組內、組間評分單	1. 實作評量 2. 觀察記錄	【生涯發展教育】 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。