

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

1、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

2、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。

3、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

4、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。

5、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

6、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	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	主題：課程說明 教師自我介紹並說明上課相關規範。 進行本學期小組分工，選出組長及分配小組工作。	1	教學簡報 小組分配表	講述法 合作學習法	課堂參與 合作能力		08/31 開學日

第二週	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。	主題：書寫祖父母故事 以影片〈阿嬤的衛生紙〉引導學生回想與祖父母的互動經驗。分享與祖父母的互動經驗，並用四格漫畫的方式畫下來。	1	教學簡報 影片 學習單	講述法 案例教學法	學習單 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。	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。	主題二青春停看聽 單元 1 人際事務所 覺察自己的交友傾向，觀察朋友圈共同具備的特質。	1	教學簡報 影片	講述法 自我省思法	課堂參與、		
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。	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。	主題二 青春停看聽 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，及說明網路性剝削風險及自我保護策略。	1	教學簡報 影片	講述法 人際技巧演練	課堂參與 實作評量	性別平等 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。	09/25 中秋節
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。	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。	主題二 青春停看聽 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	教學簡報 影片 學習單	講述法 人際技巧演練	課堂參與 實作評量		
第六週	1b-IV-2 運用問題解決策	輔 Db-IV-1 生活議題的	主題二 青春停看聽 單元一 人際事務所	1	教學簡報 影片	講述法	課堂參與 實作評量		10/09 國慶日補假

	略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	問題解決、危機因應與克服困境的方法。	活動 4 友誼一點通 說明人際溝通技巧，並以情境題練習正向溝通技巧。		學習單	人際技巧演練			10/10 國慶日
第七週	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 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 單元二 情緒我做主 活動 1 情緒日常 以繪本《我陪凡妮莎一起走》引導學生練習分辨三者的不同並覺察自己在事件中常出現的情緒。	1	教學簡報 影片 繪本	講述法 自我省思法	課堂參與 小組合作		
第八週	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 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 單元二 情緒我做主 活動 1 情緒日常 以情緒卡分享自己曾有過的情緒經驗，並說明何種情境下會出現類似情緒。	1	教學簡報 影片 情緒卡 學習單	講述法 自我省思法	課堂參與 小組合作		
第九週	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 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 單元二 情緒我做主 活動 2 情緒偵查站 探索情緒發生的原因及情緒引發的不同身心反應，並用心智圖繪製。	1	教學簡報 影片 情緒卡 學習單	講述法 自我省思法	課堂參與 小組合作	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	10/25 光復節 10/26 光復節補假

								往，理解人的主體能動性，培養 適切的自我觀。	
第十週	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 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 單元二 情緒我做主 活動 2 情緒偵查站 探索情緒地雷，練習同理他人感受，並運用文章引導學生蒐集紓解負向情緒的方法。	1	教學簡報 影片 情緒卡 學習單	講述法 自我省思法	課堂參與 小組合作		
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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	主題二 青春停看聽 單元二 情緒我做主 活動 3 我的情緒地圖 覺察自己的情緒，了解情緒對自己心理及生理的影響。	1	教學簡報 影片 情緒卡 學習單	講述法 自我省思法	課堂參與 小組合作		
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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	主題二 青春停看聽 單元二 情緒我做主 活動 3 我的情緒地圖 用冰山理論分析自己的情緒內在需求。	1	教學簡報 影片 情緒卡 學習單	講述法 自我省思法	課堂參與 實作評量		
第十三週	1d-IV-1 覺察個人的心理困	輔 Da-IV-2 情緒與壓力	主題二 青春停看聽 單元二 情緒我做主	1	教學簡報 影片	講述法 自我省思法	課堂參與 紙筆評量		

	擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	的成因、影響與調適。	活動 3 我的情緒地圖 說明大腦和情緒的關聯，練習轉換正負向思考，並覺察情緒會有何轉變。		情緒卡 學習單				
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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	主題二 青春停看聽 單元二 情緒我做主 活動 4 情緒新處方 學習因應自己的情緒及各種調適情緒的方法。以便利貼分享自己的情緒調適方法，進行班級票選。	1	教學簡報 便利貼	講述法 合作學習法	課堂參與 小組合作		第二次段考
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。	輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	主題二 青春停看聽 單元三 生涯探照燈 活動 1 做自己的主角 進行性向測驗，探索自己的性向與生涯類型的關聯。	1	教學簡報 平板	講述法	課堂參與		
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。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	主題二 青春停看聽 單元三 生涯探照燈 活動 2 我的 Style 說明荷倫碼及生涯規劃間的關係，並以人物故事引導學生思考其具備哪些性向特質，此特質又如何在此職業上發揮正向助益。	1	教學簡報 學習單	講述法 合作學習法	課堂參與 小組合作		
第十七週	1a-IV-2 展現自己的興趣與	輔 Ca-IV-1 生涯發展、	主題二 青春停看聽 單元三 生涯探照燈	1	教學簡報 學習單	講述法 自我省思法	課堂參與 紙筆評量		

	多元能力，接納自我，以促進個人成長。	生涯轉折與生命意義的探索。	活動 2 我的 Style 以性向測驗結果探索自己的特質與生涯類型的關聯，繪製屬於自己的性向雷達圖。						
第十八週	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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。	主題二 青春停看聽 單元三 生涯探照燈 活動 2 我的 Style 配合鳳鳴國中生生涯檔案了解荷倫碼的意義、人格特質及相關職業。	1	教學簡報 鳳鳴國中生生涯檔案 教育部生涯手冊	講述法 自我省思法	課堂參與 紙筆評量		
第十九週	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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。	主題二 青春停看聽 單元三 生涯探照燈 活動 3 打造未來之星 運用 104 工作世界網站蒐集自己的荷倫碼分析及相對應建議的職業類型。	1	教學簡報 學習單 平板	講述法 自我省思法	課堂參與 實作評量	生涯規劃 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二十週	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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。	主題二 青春停看聽 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。	1	教學簡報 學習單 平板	講述法 自我省思法	課堂參與 實作評量	生涯規劃 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二十一週	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。	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與	主題：課程總回顧 教師帶領學生回顧本學期課程內容，並寫下對自身的反思及對未來的目標、實踐目標的方法	1	教學簡報	講述法 合作學習法	課堂參與 口語評量		

		克服困境的方法。							
--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--

7、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。