

新北市 福營 國民中學 114 學年度 八 年級第 1 學期校訂課程計畫 設計者： 葉玲瑤

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：_____ 4. ☐ 其他類課程：_____

二、課程精進：(本學期新創課程免填)

各學年(自 112 學年度起)同一學期課程審閱意見	本學期課程精進內容

✍ 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。

⊙ 當學期課程初、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()節，實施(21)週，共()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。 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-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：(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。)

科目	主題	主題名稱
輔導	第五主題	讓心更靠近
	第六主題	美麗「心」境界

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_八_週) ☐否
4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：☐性別平等、☒人權、☐環境、☐海洋、☒品德、☐法治、☐科技、☐資訊、☐能源、☐防災、
☐家庭教育、☒生涯規劃、☐多元文化、☐閱讀素養、☐國際教育、☐原住民族教育

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 08/31~09/06	2d-IV-1：運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	【活動】我的暑假生活 1. 教師進行小隊重新分組、小組分工、座位表安排。 2. 請同組學生，在小組內分享暑假生活最美好有意義的回憶，並填寫「我的暑假生活」分享單，貼在班上進行分享。	1	自編教材	腦力激盪	1.觀察學生 2.態度檢核 3.口頭發表		
第二週 09/07~09/13	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。	【活動】：資料更新與課程說明 1.填寫學生輔導資料表（A表） 2.課程介紹：教師說明這學期課程內容、評量標準	1	自編教材		1.檔案評量 2.態度檢核	【生涯規畫教育】涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____
第三週 09/14~09/20	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。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	主題：美麗心世界 單元一：情緒密碼 活動一 認識情緒 1.邀請學生自由發表對於情緒的定義與認識。 2.請學生抽情緒卡，拿到同樣情緒卡的同學一起上台呈現。 3.學生討論情境事件中相關人士可能產生的情緒。	1	改編康軒教材第三冊	腦力激盪策略	1.觀察學生 2.態度檢核 3.口頭發表	【品德教育】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。品 J8 理性溝通與問題解決。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

			4.活動小省思與小結						
第四週 09/21~09/27	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-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	主題：美麗心世界 單元一：情緒密碼 活動二 情緒曲線 1.請同學寫出這一週的重要事件及情緒。 2.請幾位同學分享自己的一件事及情緒，邀請有類似事件的同學說說自己的情緒。讓學生了解即使遭遇相同事件也會有不同情緒。 3.教師邀請學生總結覺察情緒的重要性以及情緒的特點	1	改編康軒教材第三冊	腦力激盪	1.觀察學生 2.態度檢核 3.口頭發表	【品德教育】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。品 J8 理性溝通與問題解決。	
第五週 09/28~10/04	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-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	主題：美麗心世界 單元一：情緒密碼 活動三：情緒調節站 1.請學生從情境題思考情緒與想法的關係。 2.介紹情緒 ABC 理論。 3.請學生從上週的情緒紀錄中找出最近的負向情緒事件整理出當時的想法，再思考出較理性的想法。	1	改編康軒教材第三冊	腦力激盪	1.觀察學生 2.態度檢核 3.學習單討論發表	【生命教育】生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【品德教育】品 J8	

								理性溝通 與問題解 決。	
第六週 10/05~10/ 11	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-1 正 向思考模式、 生活習慣與態 度的培養。 輔 Da-IV-2 情 緒與 壓力的成 因、 影響與調 適。 輔 Db-IV-2 重 大心理困擾與 失落經驗的因 應。	主題：美麗新世界 單元一：情緒密碼) 活動四表達情緒我可以 1.學生閱讀課文，思考何 者是健 康的情緒表達方式 以及理由。 2.學生透過課 文說明認識自我肯 定的情 緒表達方法與步驟。 3.學生分組進行練習，用 自我肯 定的情緒表達方式 來溝通。	1	改編康軒 教材第三 冊	腦力激盪	1.觀察學生 2.態度檢核 3.學習單討論 發表發表	【品德教育】 品 J1 溝通 合作 與和 諧人際關 係。 品 J8 理性溝通 與問題解 決。	10/6 中秋節 10/10 國慶日
第七週 10/12~10/ 18	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-1 正 向思考模式、 生活習慣與態 度的培養。 輔 Da-IV-2 情 緒與 壓力的成 因、 影響與調 適。 輔 Db-IV-2 重 大心理困擾與 失落經驗的因 應。	主題：美麗心世界 單元一：情緒密碼 活動五 穩住情緒 1.請學生思考紓解情緒的 方法， 並分析優缺點。 2.請學生在組內交流，每 組選出 1~2 種紓解情緒的 方法，向全 班報告。 3.請同學在便利貼上寫下 情緒紓 解時的自我提醒方 式，作為提 醒與督促自己 實踐的方法。 4.邀請自願	1	改編康軒 教材	腦力激盪	1.口頭發表 2..便利貼	【生命教 育】 生 J7 面對並超 越人生的各 種挫 折與 苦難，探討 促進全人健 康與 幸福 的方法。	第一次段考

			同學分享自己的情緒 紓解便利貼內容。						
第八週 10/19~10/25	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方法。 3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法	主題：美麗心世界 單元：生命百寶箱 活動：紫絲帶學堂-我的身體我保護，不拍不傳才最酷」 YouTube 影片「兒少解謎性剝削-00 前情提要、01 別亂貼標籤、02 拜金惹的禍、03 罪在你身上」、「少女琪琪的煩惱」可提問: (1)拍攝個人清涼照或私密照有哪些風險?要如何避免? (2)面對關係親近的親人或朋友，提出希望看你的清涼照或私密照，要如何自我保護/拒絕呢? (3)好友要與你分享他人的清涼照或私密照，你要如何回應?	1	自編教材	ORID 焦點討論法	1.態度檢核 2.口頭發表 3.文字發表 4.線上學習表單	【生命教育】生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【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。	
第九週 10/26~11/01	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方法。	主題五：美麗心世界單元二：生命百寶箱 活動二 心靈診療室 1.說明心理困擾類型與因應資源。 2.進行「讓我們更靠近」體驗活動，透過活動體會心理困擾者的困境。 3.請同學討論若自己心理困擾，期待同學的協助是什麼？若知道同學心理困擾可以怎麼做？	1	改編康軒教材第三冊	ORID 焦點討論法	1.觀察學生 2.態度檢核 3.學習單討論發表發表	【生命教育】生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	

第十週 11/02~11/08	輔 Cb-IV-1:適性教育的試探與資訊統整。	輔 Cb-IV-1:適性教育的試探與資訊統整。	【職群介紹】 透過影片、活動，協助學生認識職群。	1	自編教材 1.職群介紹簡報 2.學習單 3.生涯輔導教材	腦力激盪	1.口語評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。	
第十一週 11/09~11/15	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。	【專業群科參訪】 1.配合資料組專業群科參訪活動，介紹班級即將前往的校系。 2..參訪後完成學習單，寫下參訪歷程之心得收穫，思考未來升學方向。	1	自編教材 1.職群介紹簡報 2.學習單 3.生涯輔導教材	腦力激盪	1.口語評量 2.高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J8	

								工作/教育環境的類型與現況	
第十二週 11/16~11/22	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 Ac-IV-2:珍惜、尊重與善待各種生命。 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：讓心更靠近 【活動】人際魅力 A++之一 1.透過口語分享個人對於正向經營人際關係，以及改善人際關係的具體做法。 2.自我檢視有哪些受人歡迎與不受人歡迎的人際互動表現，並寫下給自我的回饋，以具體做法正向經營及檢討改善人際關係。	2	改編康軒教材第三冊	ORID 焦點討論法	1.口語評量 2.實作評量	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J7:同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9:知行合一與自我反省。	
第十三週 11/23~11/29	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 Ac-IV-2:珍惜、尊重與善待各種生命。 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：讓心更靠近 【活動】人際魅力 A++之二 1.透過口語分享個人對於正向經營人際關係，以及改善人際關係的具體做法。 2.自我檢視有哪些受人歡迎與不受人歡迎的人際互動表現，並寫下給自我的	1	改編康軒教材第三冊	ORID 焦點討論法	1.口語評量 2.實作評量	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J7:同理分享與多元接納。	

			回饋，以具體做法正向經營及檢討改善人際關係。					品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9:知行合一與自我反省。	
第十四週 11/30~12/06	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。	輔 Ac-IV-2:珍惜、尊重與善待各種生命。 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：讓心更靠近 【活動】交友挑戰快易通-1 1.分享個人在圈內圈外體驗活動中的感受與想法。 2.針對情境故事實作問題解決步驟，並完成學習單填寫。 3.分析常見交友困境的成因、正向交友態度與可行解決方法，並完成學習單填寫。	1	改編康軒教材第三冊	ORID 焦點討論法	1.口語評量 2.實作評量	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J7:同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9:知行合一與自我反省。	第二次段考
第十五週 12/07~12/13	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。	輔 Ac-IV-2:珍惜、尊重與善待各種生命。 輔 Dc-IV-1:同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與	主題：讓心更靠近 【活動】交友挑戰快易通-2 1.分享個人在圈內圈外體驗活動中的感受與想法。	1	改編康軒教材第三冊	ORID 焦點討論法	1.口語評量 2.實作評量	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。	

		正向經營人際關係。	2.針對情境故事實作問題解決步驟，並完成學習單填寫。 3.分析常見交友困境的成因、正向交友態度與可行解決方法，並完成學習單填寫。					品 J7:同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9:知行合一與自我反省。	
第十六週 12/14~12/20	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。	輔 Ac-IV-2:珍惜、尊重與善待各種生命。 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：讓心更靠近 【活動】網路交友非思不可之一 1.針對網路交友困境，運用問題解決策略討論因應之道。 2.運用活動所學，連結個人真實情境進行自我省思，鼓勵在生活中實踐解決策略，並將省思結果填寫在學習單上。	1	自編教材	六頂思考帽	1.實作評量 2.學習單討論	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J7:同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9:知行合一與自我反省。	
第十七週 12/21~12/27	2a-IV-1:體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，	輔 Ac-IV-2:珍惜、尊重與善待各種生命。	主題：讓心更靠近 【活動】網路交友非思不可之二	1	自編教材	六頂思考帽	1.實作評量 2.學習單討論	【品德教育】	

	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。	1.針對網路交友困境，運用問題解決策略討論因應之道。 2.運用活動所學，連結個人真實情境進行自我省思，鼓勵在生活中實踐解決策略，並將省思結果填寫在學習單上。					品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J7:同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9:知行合一與自我反省。	
第十八週 12/28~01/03	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-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 Dc-IV-2:團體溝通、互動與工作效能的提升。	主題：讓心更靠近 【活動】我們同在一起之一 1.能依據班級任務，承諾執行個人愛班行動。 2.能檢視個人任務執行狀況，肯定自我，也表達對同學的欣賞或感謝。	1	自編教材	腦力激動	1. 實作評量 2. 態度評定	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J7:同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9:知行合一與自我反省。	1/1 元旦

第十九週 01/04~01/10	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-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 Dc-IV-2:團體溝通、互動與工作效能的提升。	主題：讓心更靠近 【活動】我們同在一起之一 1.能依據班級任務，承諾執行個人愛班行動。 2.能檢視個人任務執行狀況，肯定自我，也表達對同學的欣賞或感謝。	1	自編教材	腦力激動	1. 實作評量 2. 態度評定	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J7:同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9:知行合一與自我反省。	
第二十週 01/11~01/17	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	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。	【活動】課程總回顧(第三次段考) 1.思考一學期的收穫，引導學生整理各項活動之感受。 2.發回本學期所有學習單與測驗結果，並放入生涯檔案。	1	自編教材	腦力激盪	1.實作評量		第三次段考
第二十一週 01/18~01/20	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	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	【活動】課程總回顧(結業式) 1.思考一學期的收穫，引導學生整理各項活動之感受。 2.發回本學期所有學習單與測驗結果，並放入生涯檔案。	1	自編教材	腦力激盪	1.實作評量		

		生涯與升 學資 訊。							
--	--	---------------	--	--	--	--	--	--	--

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。