

112 學年度嘉義縣東榮國民中學 七 年級第 一、二 學期 綜合活動 領域 輔導活動 科 教學計畫表 設計者：李育翰 (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第一、二冊

二、本領域每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免 填)
			學習表現	學習內容					
第一- 三週	主題三國 中新時代 單元一班 級集合啦	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。 綜-J-B3 運用 創新的能力豐 富生活，於個 人及家庭生活	2b-IV-1 參與各項 團體活 動，與他 人有效溝 通與合 作，並負 責完成 分內工 作。 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-2 團體溝 通、互動 與工作效 能的提 升。 輔 Ca-IV-1 生涯發 展、生涯 轉折與生 命意義的 探索。	透過活動 探索國 中、國小 階段的差 異，了解 生涯差異 對自己的 影響，覺 察自己的 適應狀 況。	單元一：班級集合啦 <活動 1> 國中生會友 一、教師引導與說明 (一) 時光飛逝，一轉眼 已經從國小畢業邁入 新階段了，誠摯歡迎你 進入國中生活。不論國 小生活擁有什麼樣的 經驗，到了國中就是個 嶄新的開始，以下有幾 個問題讓我們一同來 思考，然後就來打造屬 於我們自己的國中生 活吧！ (二) 讓學生左右小聲 討論，思考課本頁 38 之問題。 二、活動進行 三、打造主題班級	學生自評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝 通合作與 和諧人際 關係。	

		環境中展現美感，提升生活品質。				(一)教師引導與說明 (二)活動規則與說明 1. 在座位附近的同學打招呼問好。 2. 挑選以下材料與同學進行互動，將所蒐集的材料記錄下來。 (三)活動進行 (四)活動小省思 ~本節結束~			
第四-九週 (第七週第一次段考)	主題三國中 新時代單元二 師生交流站	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。	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。 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 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 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	1. 從認識校園各處室業務的考驗活動，提升學生對於國中生活的熟悉度，建立校園歸屬感。 2. 透過訪問教師活動的進行，促進師生互動、精進學習方法，提升學習適應的狀況。	單元二：師生交流站 <活動 1>校園進行曲 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一)教師將各處室題號卡貼在黑板上，每題分數不同。 (二)教師自行運用抽籤方式，先由一個小隊選題，並唸出題目內容，小隊討論 5 秒鐘，由小隊代表說出答案。 (三)小隊答對，則將題號卡給該小隊；若答錯，則將題號卡貼回黑板，再由下一個小隊選題作答，重複到黑板上沒有題目為止。 (四)最後各小隊將手中題號卡上的分數進行加總，分數最高的小	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

					3. 透過活動協助學生了解自己在班級扮演的角色，且能具體提出班級共好之改善方法，並予以實踐。	隊為優勝。 (五)全班依上述順序進行活動。 (六)活動小省思 三、教師總結歸納 ~本節結束~			
第十二週	主題三國中新時代單元三國中生生活達人	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。	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。 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 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 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運	1. 透過活動引導學生思考國中想完成的目標。 2. 透過活動協助學生了解各類學習資源，並了解資源運用的方法。 3. 透過資源分享協助學生運用資源，並予以在日常生活實踐。	單元三：國中生活達人 <活動 1>國中生了沒 一、教師引導與說明 二、活動進行 (35 分鐘) (一)教師說明進行方式： 1. 現在有七個議題咖啡館，每個咖啡館都代表自己在國中階段可能會面臨哪些議題的挑戰，有人際館、學習館、家庭館、時間館、情緒館、健康館、其他館，教師選擇七個館的桌長。 2. 請小隊輪流到每個咖啡館進行討論(桌長不動)。 3. 小隊依教師時間規	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

				用。		定，到各館後，由桌長帶領討論，針對這些議題，自己想完成哪些目標，並把內容寫出來。 4. 小隊分別到各館完成討論後，停留在最後一個館，接下來進行全班分享。 5. 請同學思考如果要在國中三年完成這些目標，自己應該要做甚麼準備，並與小隊伙伴分享。 (二)各小隊進行討論與分享。 (三)教師提問： 三、教師總結歸納 ~本節結束~			
第十三-十八週 (第十四週第二次段考)	主題四生涯魔法精靈 單元一神祕魔法石	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。	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資訊。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。	1. 透過多種方法探索自我，並藉由討論與分享來了解在日常生活中，會以哪些方法來認識自己。 2. 透過活動引導學	單元一：神祕魔法石 <活動 1>我的神祕書櫃 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一)詢問各小隊討論的結果，將學生分享於小隊中的內容寫在黑板上，簡單統整出學生常使用的認識自己之方式。 (二)活動小省思 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值 觀。	

					<p>生了解並認識班上同學。</p> <p>3. 藉由同學相互回饋，探索個人特質，澄清自我概念。</p>			
<p>第十九-二十一週(第二十一週第三次考)</p>	<p>主題四生涯魔法精靈 單元二生涯水晶球</p>	<p>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。</p>	<p>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資訊。</p>	<p>輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。</p> <p>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</p> <p>輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。</p>	<p>1. 透過名人成長歷程了解生涯發展概念，並激發探索個人生涯的意願。</p> <p>2. 探討影響個人生涯規畫的因素，以建立初步之生涯願景。</p> <p>3. 建構個人生涯檔案，分享及省思個人成長歷程。</p>	<p>單元二：生涯水晶球 <活動 1>生涯夢想家 一、名人偶像大集合 (一) 教師引導與說明 (二) 活動進行 請各小隊上臺以海報或簡報分享事先準備好的名人偶像成長故事。分享重點包括： 1. 該人物成長的環境、求學及工作歷程。 2. 哪些經驗或重要事件影響他追尋生涯夢想？ 3. 他是如何面對挫折、克服困難，並達成自己的夢想目標？ (三) 教師總結歸納 二、夢想大解密 (一) 教師引導與說明 (二) 活動進行</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值 觀。</p>

						(三) 活動小省思 (四) 教師總結歸納 1. 教師結語 2. 下節活動預告 ~本節結束~			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					
第一-六 週	主題一： 學習修練 單元一： 學習探險 家	綜-J-A2 釐 清學習目 標，探究多 元的思考與 學習方法， 養成自主學 習的能力， 運用適當的 策略，解決 生活議題。	1b-IV-1 培養主動 積極的學 習態度， 掌握學習 方法，養成 自主學習 與自我管 理的能力。 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 Ba-IV-1 學習意義的 探究與終身 學習態度的 培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的 運用與調 整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與 學習效能的 提升。	能表達學習 的意義，發現 持續學習的 重要性，且覺 察學習對自 己的意義會 影響到學習 的動機與成 效。	活動一 學習啟 航 賓果遊戲 一、 活動說明 全班同學共同討 論「學習的意義」 有哪些？教師請 學生閱讀課本活 動範例，引導學 生思考學習的好 處，學習到的新 知識與技能對生 活的幫助等。 二、 活動進行 1. 教師請同學自 由書寫：學習是 為了自己還是別 人？或是有其他 目的？寫下你想 到的學習意義，	學生自評 教師評量	【閱讀素 養教育】 閱 J8 在 學習上遇 到問題 時，願意 尋找課外 資料，解 決困難。	

					<p>與伙伴分享。</p> <p>2. 完成後開始進行賓果遊戲，請同學將自己寫在九宮格中的學習意義跟伙伴分享，如果對方也認為這個意義很重要，即在該格內簽名，若簽名連成一線則可回到座位。</p> <p>3. 學生都回到座位後，教師邀請同學輪流說出自己九宮格中的其中一個答案，全班進行討論，邀請學生分享以下問題：</p> <p>(1) 哪些答案可以產生主動學習的動力？哪些只是被動學習的原因？動機不同會有什麼影響？</p> <p>(2) 哪些是大家一致認同的學習意義？哪些學習意義則是在特別的時機會對個人</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>產生幫助？</p> <p>三、活動小省思</p> <p>與小結</p> <p>該如何提醒自己 學習的意義，激 勵自己積極學習 呢？</p> <p>學生可能的回答 有：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 發現學習不僅 是在教室內的考 試、學習應該是 為了自己、學習 過程可能有挫折 但也會有收穫。2. 為了學到一技 之長可以自食其 力賺錢、可以實 現夢想。3. 不只是為了考 試，而是為了自 己的前途。 <p>學習歷程</p> <p>一、活動說明</p> <p>透過賓果遊戲， 大家發現學習的 重要意義，但是 學習知識或技能 的過程不是一蹴 可幾，從不會到 熟練，勢必會經</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>過一段歷程。接下來請各小隊討論在學習歷程中可能會遇到哪些情況。</p> <p>二、活動進行</p> <p>1. 請小隊閱讀學習歷程的兩個例子，思考主角從入門生手到成為熟練高手的過程當中，需要經過哪些步驟呢？兩個主角有什麼共同點？</p> <p>2. 教師發下全開海報與彩色筆，每組一份，請小隊把答案寫在海報上。完成後，各小隊將海報貼在黑板上，並派代表依序上臺，與全班分享小隊討論的內容。</p> <p>3. 全班一起歸納，找出學習歷程的關鍵。</p> <p>4. 自我激勵。</p> <p>三、活動小省思與小結</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>(一) 活動小省思</p> <p>1. 每個人學習不同知識或技能，意願有高有低，甚至有時對同一件事喜好也會有所變化，如果變得不喜歡了，該如何提醒自己學習的意義呢？</p> <p>2. 學習歷程中如果遇到挫折了，又該如何維持學習動力呢？</p> <p>(二) 小結</p> <p>從各種不同的學習過程，希望同學們發現成功的學習需要具備的關鍵因素，持續的學習才能充實自我具備因應未來生活的知識與技能，希望這次討論能讓同學在生活中更了解學習的深度含意。</p>			
第七-九週(第七週第一次)	主題一：學習修練室	綜-J-A2 釐清學習目	1b-IV-1 培養主動積極的學	輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的	能表達個人學習目標與時間管理相	<p>活動一 靜心學習</p> <p>一、活動說明</p>	學生自評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在	

段考)	單元二： 學習加油站(第一次段考)	標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	提升。 輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 家Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	關問題的經驗	<p>現在請仔細思考，為了更專注學習，我們一起想想如何安排生活中大小事的優先順序，才能達到有效學習的成果呢？</p> <p>二、活動進行</p> <p>1. 教師引導靜心活動步驟如下：</p> <p>(1)閉上眼睛，做幾下深呼吸、放鬆。</p> <p>(2)想像你來到一個非常舒適且適合安靜思考的地方，這裡很安靜，能讓你保持專注，不受打擾，專注的思考。</p> <p>(3)開始回想你的國中生活。</p> <p>(4)記得剛進入國中時你設定的目標嗎？進入七年級下學期，為了達到這個目標，你做了哪些努力？</p> <p>(5)到現在為</p>		學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。	
-----	----------------------	--	----------------------------	---	--------	---	--	-------------------------	--

					<p>止，你的國中生活有哪些值得珍惜的事？哪些是你最有成就感的事？</p> <p>(6)現在的生活安排中，你花多少時間在這些重要的事情上呢？</p> <p>(7)再深呼吸幾次，放鬆，睜開眼睛，把你所想到的事寫下來。</p> <p>2. 學生寫下靜心後想到的可能答案。</p> <p>3. 「個人目標魚骨圖」</p> <p>(1)請學生依照靜心活動後的想法，開始思考「圓滿國中生活，為將來做好準備」之下，想要達到的目標。同學列出幾個「大目標」，再思考與此目標有關的「小目標」，以及短期之內，(約1個月左右)可以</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>完成的目標，並注意這些目標必須符合以下的條件。</p> <ul style="list-style-type: none">• 你真的願意把體力與時間投注在這個目標上• 這個目標與你重視的價值相符• 這個目標可以實踐• 這個目標是正向的• 這個目標能均衡發展 <p>(2)完成了「個人目標魚骨圖」後，請跟伙伴分享。</p> <p>(3)填寫完畢後，就本次活動的作業請學生在日常生活中，時時提醒自己去實踐這些目標。找一個適合安靜思考的環境，靜心思考，今天做了哪些事情與實現這個目標有關。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>三、活動小省思與小結 請持續練習靜心，養成每天提醒自己為目標投入時間與精力，接下來的活動會討論你如何運用時間達成目標。</p>			
第十-十五週(第十四週第二次段考)	<p>主題二：漫步在人際 單元一：友誼智多星</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>輔Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。</p>	<p>透過歌詞分析友誼定義，藉以覺察自己對朋友認定的適切性。</p>	<p>活動一 友誼層次寶典 一、引起動機 教師提問：「在生活中我們擁有家人、師長以及朋友們的陪伴，想一想你會怎麼定義朋友的角色？每個人對於朋友的定義都不相同，你對朋友的定義又是什麼？」 教師說明：「在日常生活中，音樂常常扮演著傳達理念的角色，因此我們可以藉由理解音樂背後的意義來體會各種不同情感。其中</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【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。</p>	

					<p>又以流行歌曲最令我們耳熟能詳，在諸多歌曲中不乏以友誼為主題的作品，就讓我們一起從歌曲中探索朋友的定義吧！」</p> <p>教師於課堂中播放歌曲並讓學生聆聽1至2首歌曲後，讓學生從歌詞中找出朋友的定義，並與小隊伙伴討論與統整出共同的答案後向全班分享。接著，抽出各小隊友誼造句的籤紙，由小隊先於內部進行2至3句造句後跟全班進行分享。</p> <p>二、發展活動</p> <p>你好，我的朋友</p> <p>教師提問：「生活中除了要跟家人相處，還會與自己喜歡的人成為朋友，為什麼你喜歡跟這些人成</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>為朋友呢？你欣賞朋友們的哪些部分？」</p> <p>教師說明：「接下來，請思考並寫下自己與他人成為朋友的原因，以及你欣賞他們哪些地方？填寫完後與小隊伙伴一起分享吧！」</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>1. 你對朋友的期待與想像可能造成哪些迷思的存在？</p> <p>2. 你對目前自己的人際交友狀態的滿意程度如何？若有需改善的地方，你認為該如何改變？</p> <p>(二) 小結</p> <p>教師總結：「當我們面對不同類型的朋友時，我們也可以思考一下該以何種方式互</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						動較為恰當，例如跟不熟的朋友則不適合輕易開玩笑，可能會造成彼此的誤會；心事或秘密適合跟好朋友說，因為好朋友通常較值得信賴。」			
第十六-二十週 (第二十週第三次段考)	主題二： 漫步在人際 單元二： 人際百寶箱	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。	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、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	1. 透過挑戰活動以覺察溝通的重要性，並思考恰當的溝通方式。 2. 了解專注傾聽的重要性，並探索增進人際關係的溝通方式。	活動一 專注傾聽 一、引起動機 教師提問：「生活中我們常需要藉由溝通來了解對方的想法與感受，然而很多時候受到溝通方式不良的影響，常導致誤會與歧見的發生，想一想，你曾經遇到過哪些溝通不良的情況？你會如何處理？」 二、發展活動 教師說明：「請兩位伙伴一組（如果有學生落單，則改以三人一組，或由教師	學生自評 學生互評 教師評量	【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。	

					<p>加入)，每人有兩張紙，一位伙伴先閉上眼睛，另一位伙伴在紙上畫出由5個幾何圖形組成的圖案。繪圖完成後，請伙伴睜開眼睛，繪圖者以單純口述的方式，請搭檔的伙伴按照說明畫出圖案，完成後比對兩人的圖片，觀察有哪些差異。接者兩人交換角色，按照上述流程再進行一次活動。」</p> <p>教師提問：「除了言語說明外，還有哪些方式可以進行溝通？」</p> <p>教師提問：「你有曾經被誤解的經驗嗎？你認為當時被誤解的原因是什麼？如果我們有良好的溝通能力，可以降低被誤解的機率</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>嗎？」請跟小隊伙伴一同進行討論，並派出代表分享結論。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>1. 想一想，學會良好的溝通方式有哪些重要性？</p> <p>2. 思考你和別人目前的溝通方式，有哪些可以改進的地方？</p> <p>(二) 小結</p> <p>教師總結：「我們從今天的活動中體會了溝通的重要性，在接下來的課程中，我們就要來探討在溝通中很重要的幾個要素—專注傾聽、我訊息、三明治溝通法。」</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

