

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣民和國民中學七年級第一、二學期綜合活動領域輔導科 教學計畫表 設計者：陳晨芳 (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第 1、2 冊 二、本領域(輔導科)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					
第一週	主題五國中 新時代 單元一國中 中生友會	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	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： 國中生友會 <活動 1>新班集合啦 一、教師引導與說明 (一)時光飛逝，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 92 頁 之問題。 二、活動進行 三、打造主題班級 (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	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。	

		人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。				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			
第二週	主題五國 中新時代 單元一國 中生友會	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，培養利他與合群的态度，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，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	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：國中生友會 <活動 2>國中、國小不一樣 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一)教師請學生參考課本第 94 頁，並同時聆聽教師說明進行方式： 1. 請討論國中、國小差異之處並記錄下來。 2. 教師先行示範「國中國小不一樣」口訣，帶領學生練習「國中國小不一樣」活動口訣。 3. 練習完成，全班配合節奏唸出口訣後，依安排順序說出國中國小的差異處，並請老師將差異之處記錄在黑板上。 4. 完成活動後，教師再引導全班回顧活動	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。	

						中所提之國中、國小差異項目，並說明該差異原因。 (二)全班依上述順序進行活動。			
第三週	主題五國 中新時代 單元一國 中生友會	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，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	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、國小的階段差異，了解生涯差異對自己的影響，覺察自己的適應狀況。	單元一：國中生友會 <活動 2>國中、國小不一樣(續上節) 三、不一樣的適應 (一)教師引導與說明 (二)活動規則與說明 1. 與同學討論國中、國小有什麼樣的差異，並進程度評分。 2. 針對討論出的項目找出應對方式，並記錄下來。 3. 與全班同學一起檢視提出的方式，並將可學習之處記錄下來。 (三)學生進行討論與分享。 (四)教師引導學生完成課本內容。	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。	
第四週	主題五國 中新時代 單元二校	綜-J-C2 運用合宜的人際互	1b-IV-2 運用問題解決策	輔 Db-IV-1 生活議題的問題	1. 從認識校園各處室業務的	單元二：校園交流站 <活動 1>校園進行曲 一、教師引導與說明	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝	

	園交流站	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。	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。	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。	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。 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。	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，先由一個小組選題，並唸出題目內容，小組討論5秒鐘，由小組代表說出答案。 (三) 小組答對，則將題號卡給該小組；若答錯，則將題號卡貼回黑板，再由下一個小組選題作答，重複到黑板上沒有題目為止。 (四) 最後各小組將手中題號卡上的分數進行加總，分數最高的小組為優勝。 (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	通合作與和諧人際關係。	
第五週	主題五國中新時代	綜-J-C2 運用合宜的人際互	1b-IV-2 運用問題	輔 Db-IV-1 生活議	1. 從認識校園各處	單元二：校園交流站 <活動2>資源伴我行	學生自評 學生互評	【品德教育】

	<p>單元二校園交流站</p>	<p>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>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。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。</p>	<p>一、活動說明 上一堂課初步了解學校各處室、單位，想想看，除了猜題的內容之外，各處室的業務內容還有哪些呢？陪伴我們學習、成長，並能協助我們適應國中生活的各處室中，有哪些事務跟我們息息相關。班上的幹部和小老師們，當需要協助同學時，你知道要去哪裡找資源嗎？ 二、活動進行 (一)活動規則與說明 (二)教師請學生彙整老師的叮嚀，並反思自己有哪些需要調整，之後採取具體行動可以有哪些？ (三)活動討論與分享</p>	<p>教師評量</p>	<p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--	-----------------	--	---	---	--	--	-------------	--------------------------	--

第六週	主題五國 中新時代 單元二校 園交流站	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，培養利他與合群的态度，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. 從認識校園各處校室業務的考驗活動，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，提升學習的狀況。 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	三、小結 單元二：校園交流站 <活動2>資源伴我行（續上節） 一、活動說明 二、活動進行 (一)活動規則與說明 1 教師請每小組翻開課本活動2 資源伴我行內容。 2 教師由教務處教學組開始介紹，並在介紹一處室一組時請各組搶答那些幹部或股長會需要熟悉這個組。 3 小組搶答時需要說出原因，並可請該幹部和小老師補充了解的經驗。 4 全班依上述順序進行活動。 5 處室回應時允許學生自由發表觀察到的校園事務。 6 教師請每小組翻開課本校園生活筆記內容，給予學生自己想給這個班級的提醒。 7 教師由校長曾經提醒過同學哪些事情開始搶答。 (二)教師請學生彙整	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。	
-----	------------------------------	--	--	---	--	---	----------------------	-----------------------------	--

						畢業時才發現荒廢了三年，那太可惜了！讓我們一起想一想，國中生活樣貌可以怎麼更精彩？			
第八週	主題五 國新時代 單元三 國中萬事通	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，培養利他與合群的态度，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、互動與工效能的提升。	透過活動，引導學生在國中的完成目標。透過活動，協助學生發現國中生活問題及因應方法，並運用學習資源。透過分享與回顧，檢視自己的學習及成長。	單元三：國中萬事通 <活動1>我的國中藍圖 一、活動說明 二、活動進行 (一)教師請學生參考課本內容，並聆聽教師說明進行方式： 1 現在有七個議題咖啡館，每個咖啡館都代表在國中階段可能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(可選擇小組長或教師自訂)。 2 請小組輪流到每個咖啡館進行討論(桌長不動)。 3 小組依教師時間規定，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。(運用海報紙及彩色筆工具)	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。	

						4 小組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，自己應該要做什麼準備，並與小組伙伴分享。			
第九週	主題五國中 新時代 單元三國中 萬事通	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，培養利他與合群的态度，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。	透過活動，引導學生在國中的目標。透過活動，協助學生發現國中生活問題及因應方法，並運用學習資源。透過分享與回顧，自己及成長。	單元三：國中萬事通 <活動1>我的國中藍圖 一、活動說明 二、活動進行 三、各小組進行討論與分享。 1. 想完成的目標有哪些？ 2 如果想達到目標，自己應該做什麼準備？ 四、小結 大家進到國中後，有許多自己的想法及目標想達成，希望大家可以將目標落實，一步一步實現。	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。	
第十週	主題五國中 新時代 單元三國中 萬事通	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危	透過活動，引導學生在國中想	單元三：國中萬事通 <活動2>咖啡館探索 活動二：咖啡館探索 一、活動說明	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與	

		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。	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。	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用。	完成的目標。 透過活動，協助學生發現國中生活之適應問題及因應方法，並學習運用資源。 透過分享與回顧，檢視自己的學習及成長。	上週我們討論了想在國中階段完成的目標，接下來我們進一步探討各咖啡館議題，從中獲得更多元的學習。 二、活動進行 (一)時間咖啡館探索 1. N字法則： 2. 番茄鐘工作法： 3. 實用時間管理 app 4. 活動小省思 (二)學習館探索 1. 學習風格概念 2. 介紹四種學習風格 3. 學習風格測驗 4. 分享學習風格測驗結果 5. 小試身手 6. 教師提問： 7. 教師總結		和諧人際關係。	
第十一週	主題五國中新時代單元三國中萬事通	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	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	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	透過活動，引導學生思考在國中想完成的目標。 透過活動，協助學生發現國中生活	單元三：國中萬事通 <活動 2>咖啡館探索 活動二：咖啡館探索 一、活動說明 上週我們討論了想在國中階段完成的目標，接下來我們進一步探討各咖啡館議題，從中獲得更多元的學習。	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。	

		態度，提升團隊效能，達成共同目標。	團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	與工作效能的提升。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	之適應問題及因應方法，並學習運用資源。透過分享與回顧，檢視自己的學習及成長。	二、活動進行 (三)健康館/情緒館/人際館探索 1. 談身體界線 2. 教師請同學看案例 3. 活動及討論： (1)圈出不能被碰的區域並說明想法。 (2)回答「當身體界線被逾越時」的五個問題： (3)如何讓別人尊重自己的身體界線？ 4. 教師進行統整及小結。		
第十二週	主題五國中 新時代 單元三國中 萬事通	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，培養利他與合群的态度，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	透過活動，引導學生思考在國中想完成的目標。透過活動，協助學生發現國中生活之適應問題及因應方法，並學習運用資源。透過分享	單元三：國中萬事通 <活動3>咖啡館實踐 一、活動說明 (一)教師引言：經由這單元的學習，我的成長如何呢？有哪些是仍需要努力及繼續行動的呢？一起來探索。 二、活動進行 咖啡館的滿意度 分享與討論 請小組成員分享及討論： 1. 我在哪個館收穫最大？為什麼？	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。

			能。	資訊整合運用。	與回顧，檢視自己的學習及成長。	2. 我感到滿意的是哪些館？原因是？ 3. 我需要什麼資源，幫助我更成長？ 三、小結~			
第十三週	主題六生涯魔法精靈 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. 透過活動引導學生了解並認識班上同學。 3. 藉由同學相互回饋，探索個人特質，澄清自我概念。	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	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。	
第十四週	主題六生涯魔法精靈	綜-J-A1 探索與開發自我潛	1c-IV-1 澄清個人價值觀，	輔 Aa-IV-1 自我探	1. 透過多種方法探	單元一：神祕魔法石 <活動 1>我的神祕書櫃 (續上節)	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了	

	單元一神祕魔法石(第二次段考)	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。	並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯資訊。	法、經驗與態度。輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。	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. 透過活動引導學生了解並認識班上同學。 3. 藉由同學相互回饋，探索個人特質，澄清自我概念。	(三) 教師說明，進行步驟： 1 教師引導各小組以不重複為前提，請小組準備一項認識自己的方式。 2 教師請各小組將準備好的資料書寫於小卡中，並在小組上臺分享認識自己的方法時，能將自己統整出來的資料分享給全班同學。 3 提醒學生蒐集各小組製作的小卡，並將小卡留存於之後第 88 頁神祕之窗的活動中使用。 三、活動小省思		解自己的人格特質與價值觀。	
第十五週	主題六生涯魔法精靈 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。	單元一：神祕魔法石 <活動 2> 拼出我自己 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一) 教師說明活動進行方式： 1. 教師發下空白紙張，請同學寫上姓名與座號。 2. 請學生以條列式方式來描述自己，愈多	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>2. 透過活動引導學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>愈好。</p> <p>(二) 學生完成後，教師收回，隨機抽出一張，並唸出內容，讓學生猜猜填寫的人是誰？</p> <p>(三) 猜出的人要說明原因。</p> <p>(四) 教師提問</p> <p>(五) 教師說明</p> <p>(六) 教師解釋自我概念的三個層面</p> <p>三、教師總結歸納</p>			
第十六週	主題六生涯魔法精靈 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。	<p>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。</p> <p>2. 透過活動引導學生了解並認識班上同學。</p> <p>3. 藉由同學相互回</p>	<p>單元一：神祕魔法石 <活動 3>揭開神祕面紗</p> <p>一、教師引導與說明</p> <p>(一) 教師引言</p> <p>(二) 教師可鼓勵學生朝生理特徵、人格特質、興趣、能力等多元向度思考個人特色的探索，以增加學生自我描述的豐富性。</p> <p>二、活動進行</p> <p>請學生從課本第 116 頁形容詞氣球中選出符合自己的描述，並記錄在紙上。</p>	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。	

					饋，探索個人特質，澄清自我概念。				
第十七週	主題六生涯魔法精靈 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. 透過活動引導學生了解並認識班上同學。 3. 藉由同學相互回饋，探索個人特質，澄清自我概念。	單元一：神祕魔法石 <活動3>揭開神祕面紗（續上節） 三、同學眼中的我 （一）教師引導與說明 （二）活動規則與說明 1. 參考 56 頁形容詞，給予班上同學回饋。 2. 將寫好的回饋小卡送給該位同學。 3. 整理好自己的回饋小卡。 （三）活動進行 1. 教師發給每位學生 4-6 張小卡，請學生參考課本第 60 頁形容詞汽球，在小卡上寫下對同學的觀察與回饋。 2. 請學生將寫好的小卡傳送給被回饋的同學。 3. 請學生整理收到的回饋小卡。 （四）活動小省思	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>第十八週</p>	<p>主題六生涯魔法精靈 單元一神祕魔法石</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 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。</p>	<p>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. 透過活動引導學生了解並認識班上同學。 3. 藉由同學相互回饋，探索個人特質，澄清自我概念。</p>	<p>四、教師總結歸納 單元一：神祕魔法石 <活動 3>揭開神祕面紗（續上節） 一、教師引導與說明 二、活動進行 （一）教師在黑板上繪製四宮格（如下圖），並說明「我的周哈里窗」填寫方式： A 公開我 B 盲目我 C 隱藏我 D 未知我 （二）教師提問 （三）教師介紹周哈里窗理論，並請學生參閱課本第 63 頁的說明。 （四）活動小省思 三、教師總結歸納 四、下節活動預告</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>	
<p>第十九週</p>	<p>主題六生涯魔法精靈 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</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</p>	<p>輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Ca-IV-</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</p>	<p>單元二：生涯水晶球 <活動 1>生涯夢想家 一、我的獨特品牌 （一）教師引導與說明 （二）活動進行 （三）活動小省思</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>	

		我價值，實踐生命意義。	相關生涯與升學資訊。	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。	意願。 2. 探討影響個人生涯規畫的因素，以建立初步之生涯願景。 3. 建構個人生涯檔案，分享及省思個人成長歷程。	(四) 教師總結歸納 二、獨特我插圖 (一) 教師引導與說明 (二) 活動進行 (三) 教師總結歸納 1. 教師結語 2. 下節活動預告			
第二十週	主題六生涯魔法精靈 單元二生涯水晶球	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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 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。	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。 2. 探討影響個人生涯規畫的因素，以建立初步之生涯願景。 3. 建構個人生涯檔	單元二：生涯水晶球 <活動 2>我的生涯軌跡 一、教師引導與說明 二、活動進行 三、教師總結歸納 (一) 活動小省思 (二) 總結歸納	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。	

					案，分享 及省思個 人成長歷 程。			
第二 十一 週	主題六生涯魔法精靈 單元二生涯水晶球 (第三次 段考)	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 Ca-IV- 1 生涯發 展、生涯 轉折與生 命意義的 探索。 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。	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。 2. 探討影響個人生涯規畫的因素，以建立初步之生涯願景。 3. 建構個人生涯檔案，分享個人成長歷程。	單元二：生涯水晶球 <活動 2>我的生涯軌跡(續上節) 一、教師引導與說明 二、活動進行 三、教師總結歸納 (一) 活動小省思 (二) 總結歸納	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。
第二 十二 週	主題六生涯魔法精靈 (第三次 段考)	綜-J-A1 探索 與開發自我潛 能，善用資源 促進生涯適性	1c-IV-1 澄清個人 價值觀， 並統整個 人能力、 特質、家	輔 Ca-IV- 1 生涯發 展、生涯 轉折與生 命意義的 探索。	1. 透過名人成長歷程了解生涯發展概念，並激發探索個	複習主題六	教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值

		發展，省思自我價值，實踐生命意義。	人期許及相關生涯資訊。	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。	人生涯的意願。 2. 探討影響個人生涯規畫的因素，以建立初步之生涯願景。 3. 建構個人生涯檔案，分享個人成長歷程。			觀。	
--	--	-------------------	-------------	---	--	--	--	----	--

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，	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。	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	能表達學習的意義，發現持續學習的重要性，且覺察學習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？引導學生思考學習的好處，學習到的新知識與技能	學生自評量 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>運用適當的策略，解決生活議題。</p>	<p>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。</p>	<p>自我管理與學習效能的提升。</p>	<p>對生活的幫助等。</p> <p>二、活動進行</p> <p>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，與伙伴分享。</p> <p>2. 完成後開始進行賓果遊戲。</p> <p>3. 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對個人產生幫助？</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>該如何提醒自己學習的意義，激勵自己積極學習</p>			
--	--	------------------------	---	----------------------	---	--	--	--

						呢？			
第二週	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。	1. 能覺察自 己的多元智 慧的傾向， 且展現個人 的多元智 慧。 2. 能探索多 元智慧的學 習方式，並 找到適合自 己的多元智 慧的學習方 式。 3. 能依據個 人的多元智 慧傾向，選 擇適合自己 的學習方 式。	活動二 多元智 慧學習家 冒險旅行團 一、活動說明 教師引導學生進 行討論：如果遭 遇生活的問題 時，可以運用所 學來因應處理。 二、活動進行 1. 請學生思考： 如果要前往陌生 的地點露營，想 一想，課本中的 角色可以負擔什 麼工作？為什 麼？ 2. 學生自由發表 各個角色可能在 露營中擔任的工作， 並說明原因。 3. 在團體中的伙 伴擁有不同的優 勢能力，這樣的 團隊可以發揮各 種可能性，具有 無限潛能，本次 單元將讓同學發	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。	

						現自己擁有的優勢能力，也讓大家了解自己在團隊中適合擔任的角色。 三、進行多元智慧檢核表			
第三週	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。	1. 能覺察自己的多元智慧的傾向，且展現個人的多元智慧。 2. 能探索多元智慧的學習方式，並找到適合自己的多元智慧的學習方式。 3. 能依據個人的多元智慧傾向，選擇適合自己的學習方式。	活動二 多元智慧學習家 多元才藝秀 一、活動說明 這一次請同學們輪流上台發表。臺下的同學專心觀賞，並且想想這位同學的專長是屬於什麼樣的多元智慧優勢呢？ 二、多元才藝秀活動進行 1. 教師可視情況讓每個人都準備，並在小隊內與伙伴分享後，派一位代表報告。 2. 才藝秀結束後，教師可以帶領學生回顧同學們都展現了哪些	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>多元智慧？並請學生持續發揮自己的多元智慧。</p> <p>3. 學生進行完多元才藝秀之後，請學生回想自己在學校活動、家庭活動中，常運用哪些多元智慧，並完成「我的多元智慧」紀錄表後和伙伴分享。</p> <p>三、進行多元智慧學習方式連連看</p> <p>四、活動小省思與小結</p> <p>教師鼓勵學生開始運用本主題所提供的多元智慧的學習方式，請學生選擇適合自己的學習方式並發表，以此為本活動之評量，並做為下一個活動的預備。</p>			
第四週	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-1 學習意義的探究與終身	1. 能表達個人學習習慣的相關經	活動三 學習有妙方 學習習慣掃描	學生自評 學生互評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在	

	<p>單元一： 學習探險家</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>驗，並覺察學習習慣對自己的影響。2. 能分析學習困擾，探索各種學習方法，來改善學習困擾。3. 能應用適合自己的學習方法，改善學習困擾。</p>	<p>一、活動說明 1. 以前面兩個活動為基礎，本活動進入較為具體的學習現況分析與策略運用的階段。 2. 活動引導語 3. 檢視自己的學習習慣，看看這些習慣對你的學習成果產生哪些阻力或助力。 二、活動進行 1. 教師念出以下幾種學習習慣，如果學生認為是助力，就以雙手比0的手勢，如果是阻力，則比出X的手勢。 2. 活動完畢後，請跟伙伴一起討論自己的學習習慣。 3. 教師可邀請學生分享其中一個自己主動養成的學習習慣以及培養的過程。這樣的習慣對學習表</p>		<p>學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p>	
--	-----------------------	---	---	---	--	--	--	--------------------------------	--

						<p>現有什麼正面的效果。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>請學生討論，經過這樣的分析之後，發現自己有哪些學習習慣，並且評估哪些學習習慣需要改善。下次上課要針對這些感到困擾的學習習慣進行修正。</p>			
第五週	<p>主題一：學習修練</p> <p>單元一：學習探險家</p>	<p>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。</p>	<p>1b-IV-1 培養主動學習積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。</p>	<p>輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。</p> <p>輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。</p> <p>輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。</p>	<p>1. 能表達個人學習習慣的相關經驗，並覺察學習習慣對自己的影響。</p> <p>2. 能分析學習困擾，探索各種學習方法，來改善學習困擾。</p> <p>3. 能應用適合自己的學習方法，改善學習困</p>	<p>活動三 學習有妙方</p> <p>學習困擾知多少</p> <p>一、活動說明</p> <p>好的學習習慣可以幫助增進學習效果，不好的習慣就會影響學習，你有哪些學習困擾呢？跟伙伴一起討論出解決方法吧！</p> <p>二、活動進行</p> <p>1. 請學生利用曼陀羅的思考方式，每個小隊先選出一個在考試</p>	<p>學生自評</p> <p>學生互評</p> <p>教師評量</p>	<p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p>	

					擾。	<p>中遇到的困擾，將問題寫在表格中央，並從中分析這個學習困擾問題的細節。</p> <p>2. 完成表格後，小隊派代表報告學習困擾的分析，以及曾經嘗試過的方法，回想當時效果如何。</p> <p>3. 準備學習錦囊報告。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>找尋學習錦囊的時候請注意需要解決的是何種困擾，解決方法必須有實際運用的例子。</p>		
第六週	<p>主題一：學習修練</p> <p>單元一：學習探險家</p>	<p>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，</p>	<p>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</p>	<p>輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。</p> <p>輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。</p>	<p>1. 能表達個人學習習慣的相關經驗，並覺察學習習慣對自己的影響。</p> <p>2. 能分析學習困擾，探</p>	<p>活動三 學習有妙方</p> <p>學習錦囊</p> <p>一、活動說明</p> <p>經過前面的討論，可能發現我們常有些共同的學習困擾，請你查詢網站、書</p>	<p>學生自評</p> <p>學生互評</p> <p>教師評量</p>	<p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p>

		運用適當的策略，解決生活議題。	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-2 自我管理與學習效能的提升。	索各種學習方法，來改善學習困擾。 3. 能應用適合自己的學習方法，改善學習困擾。	籍，或請教老師、同學、學長姐，針對學習的問題找出解決方法。 二、活動進行 1. 教師將重要的學習問題分為以下幾類，請各小隊依照主題查詢相關資訊，進行報告。 2. 教師可事先準備平板電腦提供學生上網查詢，或提供相關書籍供學生查閱。 (1) 解題策略 (2) 筆記方法 (3) 記憶策略 (4) 線上學習資源介紹 (5) 其他 3. 每個小隊約報告3分鐘，教師可針對學生提出的各種學習策略補充相關資訊。各組報告完畢後，請學生票選出其中最有效的			
--	--	-----------------	---	----------------------------	---	---	--	--	--

						<p>錦囊：學習錦囊 No. 1。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>本活動習得的讀書小技巧，下個單元將落實運用，打造自己專屬的學習計畫，向未來目標邁進。</p>			
第七週	<p>主題一：學習修練室</p> <p>單元二：學習加油站(第一次段考)</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。</p> <p>輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。</p> <p>家Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。</p>	<p>能表達個人學習目標與時間管理相關問題的經驗</p>	<p>活動一 靜心學習</p> <p>一、活動說明</p> <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</p>	<p>學生自評 教師評量</p>	<p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p>	

					<p>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)到現在為止，你的國中生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「圓滿國中生生活，為將來做好準備」之下，想要達到的目標。</p> <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。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>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>			
第八週	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	能依據個人目標與計畫，進行實	活動二學習高手 一、活動說明 教師引言：經過	學生自評 學生互評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在	

	<p>單元二： 學習加油站</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>提升。 輔Bb-IV- 1 學習方法的運用與調整。 輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。</p>	<p>踐，評估實踐後的效果，調整自己未來持續實踐的策略，以解決學習上遇到的問題</p>	<p>靜心學習的練習並設定目標後，為了達到預期目標，你該如何善用時間，成為學習高手呢？我們一起來努力吧！ 二、活動進行 1. 時間管理大師： (1) 影片引導 (2) 分組討論 (3) 全班討論 2. 時間規畫好方法： (1) 引導說明：為了因應突發情況，我們可以學習使用N字法則來安排事情的先後順序。教師先在黑板上畫下一個N字法則的座標。接下來請每個學生在便利貼上寫出一個最近重要的待辦事項，並寫下可能的處理方法，將寫好的便利貼，放在對應的區</p>		<p>學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p>	
--	-----------------------	---	--	---	---	---	--	--------------------------------	--

					<p>塊，運用N字法則把日常各項事務進行分類。</p> <p>(2)全班討論：邀請學生說出分類的原則和處理方法。</p> <p>(3)填寫紀錄表：學會時間運用後，請選定一個目標，參考前一單元的各種學習方法，以及靜心學習小目標設定和時間安排方式，填寫「自主學習計畫與實踐紀錄表」一週計畫的部分，並請一個伙伴見證，在這一週之內進行實踐，下次上課要檢驗大家的實踐成果。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(1)活動小省思：經過上述的討論，請學生想一想有什麼收穫？</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						(2)小結：執行自主學習計畫的時候，請注意本次活動討論的要點，看看對落實計畫有何幫助。			
第九週	主題一： 學習修練 室 單元二： 學習加油站	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能力。	輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	能覺察時間管理問題對個人學習目標的影響，並能分析個人目標及問題現況，提出可行的計畫，並執行計畫。	<p>活動三實踐我最行</p> <p>一、活動說明 教師引言：經過自主學習計畫與實踐，你是否又往目標邁進了一步呢？學如逆水行舟，不進則退，自主學習的過程需要不斷循環。獨自學習很孤單，有伙伴一起就不困難，大家一起持續前進吧！</p> <p>二、活動進行 1. 進行自主學習計畫與實踐紀錄表檢討。 2. 學習再進化 本單元最後，教師可補充PDCA循環觀念，引導學生思考未</p>	學生自評 學生互評 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>來可以再努力的行動方案，調整目前的計畫。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>請學生將回饋小卡蒐集完畢後，教師可選擇適當的內容張貼公告，讓學生彼此互相勉勵，提醒學生持續運用本主題課程所學，運用自我調整策略，有效增進學習成效。</p>			
第十週	<p>主題二：漫步在人際</p> <p>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</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</p> <p>一、引起動機</p> <p>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？」</p> <p>教師於課堂中播</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品J8 理性溝通與問題解決。</p>	

		<p>成共同目標。</p>			<p>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？」</p>			
--	--	---------------	--	--	---	--	--	--

					<p>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 互動較為恰當， 例如跟不熟的朋友 則不適合輕易會 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</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						通常較值得信賴。」			
第十一週	主題二： 漫步在人際 單元一： 友誼智多星	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. 透過討論與分享受歡迎與不受歡迎的行為舉止和原因，藉以評估自身行為的恰當性。 2. 透過自我觀察生活中與朋友的互動過程，藉以省思自己在人際交往過程中的適切性。	活動二 人際增強秘笈 一、引起動機 教師提問：「你喜歡哪些偶像明星？他們有哪些特質吸引你的注意？」 二、發展活動 教師發給每人3-5張便利貼，讓學生分別在每張便利貼上寫下一條喜歡或不喜歡的行為舉止，寫完後依序上臺分別貼在黑板（或海報紙）上。待所有人寫完並貼完後，教師協助學生進行統整與歸納全班喜歡與不喜歡的行為舉止有哪些，並讓學生將歸納出的結果填寫於課本上以利自評，自評後請伙伴進行他評的勾選，並	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>討論他評帶來的影響或改進方式。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>1. 我們該如何保持良好的行為，並且改進大家不喜歡的行為？</p> <p>2. 請選擇嘗試一件你目前沒有但卻受班上同學喜歡的言行舉止，並於下次上課時與小隊伙伴分享你嘗試後的結果與感想。</p> <p>(二) 小結</p> <p>教師總結：「透過今天的課程，我們了解受歡迎的人擁有哪些良好的行為舉止，只要我們努力讓自己擁有這些特質，以後就可能擁有好人緣，然而，要改變一個習慣不是一件容</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						易的事情，因此我們需要進行一段時間的練習並檢核實行的成效與困境後，才有可能讓我們的習慣更加得宜，且增進自我的人際關係。」			
第十二週	主題二： 漫步在人際 單元一： 友誼智多星	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。	透過討論與分享網路交友的優劣利弊，進而思考網路上常出現的社會問題之因應策略。	<p>活動三 人際增強秘笈</p> <p>我的友誼存摺</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師提問：「上次我們討論到大家喜歡與不喜歡的行為舉止有哪些，並請大家運用一週的時間進行練習『目前沒有但卻受班上同學喜歡的言行舉止』，請各小隊伙伴彼此分享。之後各小隊派1至2位同學發表在嘗試後的結果與感想。」</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 教師提問：「你知道友誼是</p>	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>需要經營的嗎？就像儲蓄金錢的概念一樣。想一想，假設你有一本友誼存摺，你會經常存款還是扣款呢？請寫下你和朋友之間發生過的事，並將該事件歸類為友誼存摺中的存款或扣款，再進行勾選。」</p> <p>2. 當學生填寫完後，請學生統計哪類行為較多，思考原因為何？與小隊伙伴互相分享自己的友誼存摺狀態，並共同討論有哪些方法可以增加友誼存摺中的存款數值，各小隊派1至2位代表向全班進行分享。</p> <p>三、活動小結</p> <p>教師總結：「透過今天的課程，我們看到了自己與他人對待朋友</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						的不同方式，也討論出經營友誼的適當方法。下次上課，我們會將交友的方式從現實轉向虛擬的網路世界中，大家一起討論不同交友模式的優缺點與注意事項。」			
第十三週	主題二： 漫步在人際 單元一： 友誼智多星	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。	透過討論與分享網路交友的優劣利弊，進而思考網路上常出現的社會問題之因應策略。	<p>活動四 揭開網路面紗</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師提問：「你通常會從哪些地方認識新朋友？你知道有哪些管道可以認識新朋友？除了從現實生活中認識的朋友之外，你會藉由網路來交朋友嗎？」隨著網路的快速發展，網路交友成為一種拓展人際圈的方式，現在就讓我們一起來討論網路交友時應該注意的事項。</p>	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>二、發展活動 教師提問：「想一想，如果要從網路認識新朋友，你會如何決定要公開哪些個人資料呢？」 教師說明：「請參考課本第29頁並勾選、填寫個人願意公開的基本資料與項目（不公開的項目不用填寫），寫完後將自己的真實姓名寫在學習單背面後，把學習單用吸鐵貼在黑板上（蓋住真實姓名），讓全班同學觀看，待全班同學皆將資料貼於黑板後，每個人手中會有三張貼紙，請在你想認識的三位網友的資料上貼紙，最後會進行票選活動，並公布你想認識的人是誰。」</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>教師說明：「透過交友達人活動，對於網路交友你有哪些想法？請和小隊伙伴一起討論網路交友的相關事件與注意事項。」先由各小隊派1至2位代表向全班進行分享。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>想一想，網路交友可能帶來的風險是什麼？有哪些該注意的細節？</p> <p>(二) 小結</p> <p>網路交友是一種拓展自我視野的管道與方式，然而若使用不當，則可能導致不良的影響，造成一輩子的陰影或傷害，因此，在使用這項工具時，我們必須保持良</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						善且懂得自我保護，才能避免遺憾。			
第十四週	主題二： 漫步在人際 單元一： 友誼智多星(第二次段考)	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。	透過討論與分享網路交友的優劣利弊，進而思考網路上常出現的社會問題之因應策略。	<p>活動三 揭開網路面紗</p> <p>網路社會線</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師引言：「想一想，網路上的人際互動還可能遇到哪些問題呢？」</p> <p>教師播放影片：公視主題之夜 9/19《網路殺了她 The Sextortion of Amanda Todd》</p> <p>影片結束後，教師提問：「影片中的女主角發生了什麼事？在這件事件中，出現了哪些網路問題呢？」</p> <p>二、發展活動</p> <p>教師提問：「想一想，你在網路交友的過程中還可能遇到哪些問題呢？請你判斷</p>	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>各種網路情境，並試著將問題分類及討論出解決的方法。」待學生討論結束後，請各小隊派1至2人上臺分享答案與因應策略。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>請思考並回想自己曾經參與網路交友的經驗及發生過哪些問題？你有想到哪些解決的方法嗎？</p> <p>(二) 小結</p> <p>因此，透過這堂課程希望提醒各位同學在結交網友時應懂得保護自己，避免發生危險與遺憾。</p>			
第十五週	<p>主題二： 漫步在人際</p> <p>單元二： 人際百寶箱</p>	<p>綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良</p>	<p>2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，</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>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。</p>	<p>活動一 專注傾聽</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師提問：「生活中我們常需要藉由溝通來了解</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		<p>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>以正向的態度經營人際關係。</p>		<p>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。</p>	<p>對方的想法與感受，然而很多時候，受到溝通不良的影響，常見的情況？你曾遇到過哪些溝通不良的情況？你如何處理？」</p> <p>二、發展活動</p> <p>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</p>		<p>品J8 理性溝通與問題解決。</p>	
--	--	---	----------------------	--	--------------------------------------	--	--	-----------------------	--

					<p>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> <ol style="list-style-type: none">1. 想一想，學會良好的溝通方式有哪些重要性？2. 思考你和別人目前的溝通方式，有哪些可以改進的地方？			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						(二) 小結 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。」			
第十六週	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。	活動一 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素，並探索增進人際關係的溝通方式。 活動二 透過練習「我訊息」與「三明治說話法」來	活動二 學習「表達」 認識「我訊息」 一、教師提問：「你曾有過無法順利表達自己真實想法的經驗嗎？當你和別人溝通時，除了清楚、完整的表達，還可以運用『我訊息』的溝通技巧，更進一步的傳遞自己在事件中的感受，讓對方更了解你！請運用『我訊息』的方式，將對話情境進行	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>學習重要的溝通技巧，並探索增進人際關係的溝通方式。</p>	<p>改寫！」 教師說明「我訊息」三步驟： A. 具體事件：我發現…… B. 感覺想法：我覺得…… C. 期待：我希望（願意／想要）……</p> <p>二、「我訊息」練習活動 教師說明：課本的图片題目，左側藍色框是以「你訊息」的不良方式來表達想法，要請學生改寫成「我訊息」的表達方式，並填寫於右側綠色對話框中。教師請各小隊思考並討論課本的對話內容，再與全班同學分享。 教師引導學生思考：「你發現運用『我訊息』和『直接指出對方錯誤』，這二種</p>		
--	--	--	--	--	----------------------------------	---	--	--

						<p>溝通方式有何差異？為什麼？」</p> <p>三、小結</p> <p>教師總結：「人生中最重要的一件事是好好去了解，同時也好好被了解，所以使用『我訊息』方式是以客觀陳述事實、感受、理解與期待的方式來表達自己的想法，較不具批判與責備的成分在其中，也因此是較佳的自我表達方式。」</p>			
第十七週	<p>主題二： 漫步在人際</p> <p>單元二： 人際百寶箱</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</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>透過練習「我訊息」與「三明治說話法」來學習重要的溝通技巧，並探索增進人際關係的溝通方式。</p>	<p>活動二 學習表達</p> <p>三明治說話法</p> <p>一、引起動機與課程回顧</p> <p>教師引言：「接下來，老師要帶大家加深對我訊息技巧的練習，並進一步將我訊息結合三明治說話技巧，以學會這三項（專注傾</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品J8 理性溝通與問題解決。</p>	

		<p>度，提升團隊效能，達成共同目標。</p>				<p>聽、我訊息、三 明治說話法)人 際溝通的重要技 巧。」，並協助 學生回顧上次課 程內容。 二、活動進行 教師引言： 「『三明治說話 法』結合了『傾 聽』的尊重、 『我訊息』的表 達：先表達你對 對方處境的了 解，再表達自己 的想法，最後以 具體的建議做結 論；就像三明治 把最有味道的食 材夾在土司中間 一樣，因為有了 土司的緩衝，食 材的味道才不會 太過強烈。」 三明治說話法的 定義為肯定與了 解、說出事實、 結論與做法。 請各小隊以10分 鐘時間進行討 論，將課本第35</p>			
--	--	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--

					<p>頁（我訊息練習的漫畫對話框）之情境題，進一步改寫成「三明治說話法」，並將恰當的對話方式填寫於課本第36頁的對話框中，討論結束後，請各小隊以5分鐘時間上臺進行分享。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>（一）活動小省思</p> <ol style="list-style-type: none">1. 以上所學的這些技巧，還可以運用在哪些溝通情境中？2. 如果你想增進自己的溝通技巧，除了上述表達方式外，你還知道哪些溝通表達的技巧嗎？ <p>（二）小結</p> <p>教師總結：「一般在被批評時，自我防禦的心情很容易升</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						起，聆聽他人言語的心就會逐漸封閉，並自衛性的開始反駁，而先肯定與了解對方的想法後，再說出自己的看法與建議，會比較容易讓人所接受。因此，善用三明治說話法能幫助我們在溝通上更加順利！」			
第十八週	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。	透過多樣化的思考方式，協助學生詮釋雙方立場與想法，以了解發生衝突之原因。	<p>活動三 人際小劇場</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師說明：「人際互動中的意見分歧，甚至是衝突，常常源於雙方的立場與觀察角度的不同。如果處理不當，會傷害彼此的友誼；因此，學習面對、處理衝突是人際關係中重要的一環。最近在學校或班上，你們有發生什麼樣的衝突事件</p>	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>嗎？」</p> <p>請教師依學生回答來進行回饋。</p> <p>二、發展活動</p> <p>教師提問：「接下來，我們要透過課本內容第37至38頁中的幾種故事情境，想一想，雙方的立場各是什麼？他們發生衝突的原因是什麼？如果你，你會如何處理？」</p> <p>教師說明：「各小隊以抽籤方式抽出人際小劇場的討論題目，並討論衝突情境中的人物各自立場、衝突發生原因以及解決方法，各小隊討論完後請上臺進行分享。」</p> <p>聽完各組的討論結果之後，教師說明課本第40頁的衝突處理6步驟。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思</p> <p>想一想，發生人際衝突的原因大致可歸納為哪幾類？請找出相對應的解決方法。</p> <p>(二) 小結</p> <p>教師總結：「當我們在面對衝突時通常會以五種方式來進行應對其中，第4 妥協、5 協商的方式最佳，是值得我們好好學習的應對衝突方式，在下一堂課衝突化解術中我們將以這兩種方式為主，來討論並演出如何化解衝突的狀況劇，希望在這兩堂課程中大家可以學習到最佳的衝突化解技巧。」</p>			
第十九週	主題二：漫步在人	綜-J-C2 運用合宜的人	2a-IV-1 體認人際	輔Dc-IV-1 同理心、人	透過多樣化的思考方	活動三 人際小劇場	學生自評 學生互評	【品德教育】	

	<p>際單元二： 單元百寶 人際百寶箱</p>	<p>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>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>際溝通能力的培養與正向經營人際關係。</p>	<p>式，協助學生詮釋雙方立場與想法，以了解發生衝突之原因。</p>	<p>衝突化解術 一、引起動機 教師說明：「在了解人際衝突的各種原因後，請想一想，如果你是人際小劇場衝突情境中的主角，會如何處理呢？並請參考課本第40頁的衝突處理6部曲來演出衝突處理三連拍。」 請教師依學生回答來進行回饋。 二、發展活動 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 1. 在小隊討論與演出的過程中，你對於人際衝突有什麼心得？ 2. 對於同學演出的人際情境，你還想到了哪些處理方式與溝通技巧呢？ (二) 小結</p>	<p>教師評量</p>	<p>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>教師總結：「天底下的誤會、委屈與衝突有一半是來自於耳不聽——不願傾聽，而另一半則是來自於口不開——沒有溝通！因此，想要跟別人相處愉快，就必須要懂得如何傾聽與溝通，而在我們這一系列的活動過程中，相信大家應該都能學會這些技巧，所以老師期待各位在未來的生活中都能夠降低衝突與不愉快，好好把握人生中的美好時刻。」</p>			
第二十週	<p>主題二：漫步在人際 單元二：人際百寶箱(第三次段考)</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，</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</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>透過多樣化的思考方式，協助學生詮釋雙方立場與想法，以了解發生衝突之原因。</p>	<p>回顧本學期課程，進行分享與回饋，整理學習檔案。</p>	檔案評量		

		培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。	係。						
--	--	---------------------------	----	--	--	--	--	--	--

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。