

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣忠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：綜合活動領域

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 1 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，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 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~	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 2 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	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	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 認識同學後，你覺得國中生活和國小有 哪些不同呢？周遭的親朋好友對你的期 待有什麼不一樣嗎？想一想，你的國中 生活出現哪些變化？請參考以下活動說 明，和全班一起體驗「國中國小不一	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。	

		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。	用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。			樣」活動吧！ 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. 請與座位旁的同學在 6 分鐘內討論出國中、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。 ~本節結束~			
第 3 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（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，並進行程度評分。 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。 (三)活動小省思 ~本節結束~	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 4 週	主題五國中 新時代	綜-J-C2 運用合宜的人際互	1b-IV-2 運用問題解決	輔 Db-IV-1 生活議題的問	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	學生自評 學生互評	【品德教育】	

	單元二校園交流站	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。	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。	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。	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。	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 ~本節結束~	教師評量	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 5 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。 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。	單元二：校園交流站 〈活動 2〉資源伴我行 一、活動說明 上一堂課我們透過猜題來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？	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。	

						(三)活動討論與分享 三、小結 ~本節結束~			
第 6 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 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。 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。	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。 ※教師可配合各項獎勵活動，增進學生 的參與動力。 (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 1 如果不清楚老師們的叮嚀和提醒，對 國中生活會有什麼影響？ 2 如果少了老師的重要叮嚀，對國中生活 會有甚麼影響？為什麼？ 三、小結 在國中生活的時候，每個師長都會給 我們一些提醒和叮嚀，都是希望我們可 以在國中生活有更好的表現，不論在課 業練習的成績上和處理事情的作法上， 都是我們可以透過老師們的經驗，讓自 己學習得更好的捷徑。 ~本節結束~	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 7 週	主題五國中	綜-J-C2 運用 合宜的人際互	1b-IV-2 運	輔 Db-IV-1	透過活動，引 導學生思考在	單元三 國中萬事通	學生自評	【品德教	

	新時代 單元三國中 萬事通	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。	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。	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。	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。 透過分享與回顧，檢視自己的學習及成長。	<活動 1>我的國中藍圖 一、活動說明 (一)教師引言：從國小進到國中新階段，相信大家對國中生活充滿興奮與期待，有沒有自己想國中三年想完成的事情呢?教師請同學自由發言。(參考答案：好好把英文學好、考進校排前 50 名.....) (二)請學生參考課本頁面，教師說明：國中生活不只有學業方面，還有各方面的挑戰，如：人際、家庭、健康等其他課題，每個人重視與想完成的比重不一樣，但若缺乏目標，等到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? ※參考資料-「跳蚤效應」：生物學家曾將跳蚤隨意向地上一拋，它能從地面上跳起一米多高。但是如果在一米高的地方放個蓋子，這時跳蚤會跳起來，撞到蓋子，而且是一再地撞到蓋子。過一段時間後，拿掉蓋子後發現，雖然跳蚤繼續在跳，但已經不能跳到一米以上了，直至結束生命都是如此。為什麼呢?它們已經調節了自己跳的高度，而且適應了這種情況，不再改變。不但跳蚤如此，人也一樣，有目標就能創造豐富的人生。如果能先為國中生活設定一些目標，加上具體的行動，相信我們的國中生活會更精彩豐富。 ~本節結束~	學生互評 教師評量	【育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 8 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	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。 透過分享與回顧，檢視自己	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	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。	

			響，並提升團體效能。		的學習及成長。	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)。 ※班級小組和議題數量不同，教師可自行修正或以其他方式進行討論。 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) ※教師提醒學生可就學校、家庭、個人等各方面來思考，並提醒學生掌握時間。 ※若無法七個議題都討論，教師分配各咖啡館討論的隊數，不要太懸殊。 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。 ~本節結束~			
第 9 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。	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 三、各小組進行討論與分享。 1. 想完成的目標有哪些？ 參考答案：我覺得休閒很重要，不能一直讀書、要達到校排前十名。 2 如果想達到目標，自己應該做什麼準備？ 參考答案：我希望我的英文能進步，我每天可以背 5 個單字；我想要學吉他，所以想加入吉他社。 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。 ~本節結束~	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 10 週	主題五國中 新時代	綜-J-C2 運用合宜的人際互	1b-IV-2 運用問題解決	輔 Db-IV-1 生活議題的問	透過活動，引	單元三：國中萬事通 <活動 2>咖啡館探索	學生自評 學生互評	【品德教育】	

	單元三國中萬事通	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。	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。	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用。	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。 透過分享與回顧，檢視自己的學習及成長。	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。 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 ~本節結束~	教師評量	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 11 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用。	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。 透過分享與回顧，檢視自己的學習及成長。	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。 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	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. 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 ~本節結束~			
第 12 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 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 用。	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。 透過分享與回 顧，檢視自己 的學習及成 長。	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。 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。 (如課本圖) (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。 <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。 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？ 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？	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。	

						小結 ~本節結束~			
第 13 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 生涯與升學 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 ~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。	
第 14 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 生涯與升學 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（續上節） （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 提醒學生蒐集各小隊製作的小卡，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 ~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。	
第 15 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 生涯與升學 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	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	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。	

					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。	多愈好。 (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？ (三) 猜出的人要說明原因。 (四) 教師提問 (五) 教師說明 (六) 教師解釋自我概念的五個層面 三、教師總結歸納 ~本節結束~			
第 16 週	主題六生涯魔法精靈 單元一神秘魔法石	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與升學資訊。	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：神秘魔法石 <活動 3>揭開神秘面紗 一、教師引導與說明 (一) 教師引言 (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，不僅限於人格特質的探索，以增加學生自我描述的豐富性。 二、活動進行 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。 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	
第 17 週	主題六生涯魔法精靈 單元一神秘魔法石	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與升學資訊。	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：神秘魔法石 <活動 3>揭開神秘面紗（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。	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	

						(四) 活動小省思 四、教師總結歸納 除了同學給你的小卡，你一定也收過其他人給的卡片或祝福，記得要將這些祝福整理或收藏起來喔！不論別人給的回饋是否和自己原本以為的相符合，皆能增進自我認識，下節課我們將藉此進一步探索自我。 ~本節結束~			
第 18 週	主題六生涯魔法精靈 單元一神秘魔法石	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與升學資訊。	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：神秘魔法石 <活動 3>揭開神秘面紗（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 1. 請學生在白紙上依樣繪製四宮格，將 1 自己給自己的描述，以及 2 同學給你的描述，整理在紙上。 2. 將 1、2 皆有出現的形容詞填寫在 A 區。 3. 將 1 沒有、2 有出現的形容詞填寫在 B 區。 4. 將 1 有、2 沒有出現的形容詞填寫在 C 區。 5. 將 1、2 皆沒有出現，是自己想要探索開發的特色填寫在 D 區。 （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 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	
第 19 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	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人	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	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	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值	

		我價值，實踐生命意義。	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。 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，分享及省思個人成長歷程。	(二) 活動進行 (三) 活動小省思 (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 ~本節結束~		觀。	
第 20 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與升學資訊。	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，分享及省思個人成長歷程。	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 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	
第 21 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與升學資訊。	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，分享及省思個人成長歷程。	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 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	

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 1 週	主題一：學習修練室 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，與伙伴分享。 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。 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： (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？ (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產生幫助？ 三、活動小省思與小結 該如何提醒自己學習的意義，激勵自己積極學習呢？ 學生可能的回答有： 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	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。	

						途。 學習歷程 一、活動說明 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。 二、活動進行 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？ 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。 3. 全班一起歸納，找出學習歷程的關鍵。 4. 自我激勵。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 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？ 2. 學習歷程中如果遇到挫折了，又該如何維持學習動力呢？ （二）小結 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。			
第 2 週	主題一：學習修練室 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	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	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	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：從小到大你在各方面的學習過程中，其實都已經儲備了面對未來各種挑戰的能力，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	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。	

			現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	習效能的提升。	智慧的學習方式。 3. 能依據個人的多元智慧傾向，選擇適合自己的多元智慧的學習方式。	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。 多元智慧檢核表 一、活動說明 其實冒險旅行團的各種角色，代表了不同的多元智慧，請你閱讀下列多元智慧的說明，看看每個角色是屬於哪一種智慧的專長。 二、活動進行 1. 首先請學生閱讀多元智慧的說明，了解各種智慧的意義，教師可對於每項智慧加以舉例說明並幫助學生理解。 2. 教師讓學生大致理解多元智慧的意義後，請學生說明自己擁有哪些多元智慧？並準備進行多元才藝秀。 3. 請學生填寫課本上的多元智慧檢核表，回答問題，計算得分，從中可發現自己的多元智慧屬於哪些。經過檢核之後，請學生找到其中一項多元智慧有關的才藝，準備進行展演或報告。 4. 回家作業：請各小隊（或每個人）準備一項多元才藝秀，教導同學一項擅長或有興趣的事，給每個人 5 分鐘以內的時間報告，並說明這項才藝和哪種多元智慧有關？對未來可能有什麼幫助？			
第 3 週	主題一：學習修練室 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	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	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	活動二 多元智慧學習家 多元才藝秀 一、活動說明 前一堂課請同學準備才藝秀向大家介紹，這一次請同學們輪流上臺發表。臺下的同學專心觀賞，並且想一想這位同學的專長是屬於什麼樣的多元智慧優勢呢？ 二、活動進行	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。	

		題。	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。	自我管理與學習效能的提升。	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，選擇適合自己的多元智慧的學習方式。	1. 依照班級人數的實際狀況，教師彈性決定上臺報告的人數，當班級人數較多，可以一個小隊共同準備報告一項才藝，當班級人數較少時，可以讓每個同學都輪流上臺報告。教師亦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多元智慧？並請學生持續發揮自己的多元智慧。 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。 多元智慧學習方式連連看 一、活動說明 經過前面活動找出自己具備的多元智慧後，接下來要讓大家學習運用自己優勢的智慧來學習，開發學習潛能。 二、活動進行 1. 請學生與小隊伙伴一起討論多元智慧的學習方式，推測每個角色屬於何種多元智慧的學習方式，並畫線連連看。 2. 教師邀請學生發表討論出的連連看答案，教師可引導學生討論。 三、活動小省思與小結 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。			
第 4 週	主題一：學習修練室 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	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	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。 2. 能分析學習困擾，探索各種學習方法，來改善學習困擾。	活動三 學習有妙方 學習習慣掃描 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：升上國中後，你對自己的學習表現滿意嗎？依照滿意的程度，最高分為5分，最低分為1分，請大家用手指比出自己的分數。	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。	

			趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	升。	3. 能應用適合自己的學習方法，改善學習困擾。	3. 在前兩個活動當中，你是否嘗試了多元智慧的學習方法呢？有時候學習習慣也會影響你的成效喔！接下來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，可能包括老師舉例的幾種，也可以自行條列出來，勾選出對於自己是阻力或助力，這樣的學習習慣對自己造成了什麼影響，填完表格。 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現有什麼正面的效果。 三、活動小省思與小結 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。			
第 5 週	主題一：學習修練室 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。	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。 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。	活動三 學習有妙方 學習困擾知多少 一、活動說明 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！ 二、活動進行 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。可參考課本範例並與小隊伙伴把曾經使用過的解決策略寫下來。 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。 3. 準備學習錦囊報告：一個困擾可以有各種處理的策略，請各小隊針對其中一個困擾並查詢解決方法後介紹給大家，教師可參考課本學習錦囊的範例、各種查詢資源	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。	

						也可參考課本畫面，並且要有實際嘗試的效果報告向大家說明。 三、活動小省思與小結 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，並在報告中呈現。			
第 6 週	主題一：學習修練室 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。 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。	活動三 學習有妙方 學習錦囊 一、活動說明 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。課本中提供了心智圖的學習錦囊範例，教師可以先說明報告的重點是依據前一節課發現自己問題所在，使用了什麼有效的方法，在課堂中跟同學分享。 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錦囊：學習錦囊No. 1。 三、活動小省思與小結 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。	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。	
第 7 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	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	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	能表達個人學習目標與時間管理相關問題的經驗	活動一 靜心學習 一、活動說明 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？ 二、活動進行	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	

		適當的策略，解決生活議題。	與自我管理的能力。	用。 家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	1. 教師引導靜心活動步驟如下： (1) 閉上眼睛，做幾下深呼吸、放鬆。 (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。 (3) 開始回想你的國中生活。 (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？ (5) 到現在為止，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？ (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？ (7) 再深呼吸幾次，放鬆，睜開眼睛，把你所想到的事寫下來。 2. 學生寫下靜心後想到的可能答案。 3. 「個人目標魚骨圖」 (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）可以完成的目標，並注意這些目標必須符合以下的條件。 • 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 (2) 完成了「個人目標魚骨圖」後，請跟伙伴分享。 (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。 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。		料，解決困難。	
--	--	---------------	-----------	-------------------------------------	---	--	---------	--

第 8 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-2 自我管理與學習效能的提升。 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。	能依據個人目標與計畫，進行實踐，評估實踐後的效果後，調整自己未來持續實踐的策略，以解決學習上遇到的問題	<u>活動二學習高手</u> 一、活動說明 教師引言：經過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，參考課本中翰寶的範例進行解說。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，放在對應的區塊，運用N字法則把日常的各項事務進行分類。 (2)全班討論：完成之後，老師請全班一起討論貼在各區的便利貼有哪些事務，邀請學生說出分類的原則和處理方法。 (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。 三、活動小省思與小結 (1)活動小省思：經過上述的討論，請學生想一想有什麼收穫？ (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。	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。	
第 9 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，	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學	輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔Bb-IV-2 學	能覺察時間管理問題對個人學習目標的影響，並能分析	<u>活動三實踐我最行</u> 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	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	

		養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	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。	個人目標及問題現況，提出可行的計畫，並執行計畫。	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！ ※ 教學建議：教師上課前一天需提醒學生攜帶自主學習計畫與實踐紀錄表並完成檢討內容。 二、活動進行 1. 進行自主學習計畫與實踐紀錄表檢討：請學生依照自主學習計畫與實踐紀錄表，跟小隊伙伴分享下列問題。 1過程中覺得自己做得很好的地方是什麼？ 2待改進的地方是什麼？ 3對於原本設定的目標達到多少？ 請各小隊伙伴聽完彼此的分享後，互相給彼此一張回饋小卡，並票選各組一名「學習高手」作為代表，請學習高手上臺分享。 2. 學習再進化 本單元最後，教師可補充PDCA循環觀念，引導學生思考未來可以再努力的行動方案，調整目前的計畫。PDCA循環說明如下： 此為美國著名的管理學家戴明（Deming）所提出，包括以下五步驟，持續進行能有效提升效率： (1)步驟1：計畫（Plan） 正所謂謀定而後動，秉持第一次就做對的精神，謹慎的思考該怎麼做！在開始行動之前，做好詳細的規畫。 (2)步驟2：執行（Do） 依據先前制定的規畫，準確的執行各項工作。 (3)步驟3：查核（Check） 在執行過程中，必須隨時檢查達成率。倘若發現計畫（Plan）和實際執行（Do）發生落差時，就該隨時提出改善的辦法。 (4)步驟4：行動（Act） 針對第3個步驟查核（Check）所提	題時，願意尋找課外資料，解決困難。	
--	--	---------------------------	---------------------	--	--------------------------	--	-------------------	--

						出的改善之道，重新修正做法，正確執行矯正措施，以利未來的工作方向越來越進步。 上述的步驟是一個持續循環的動態過程，只要重覆執行步驟1~4，就能持續從錯誤中學習和反省，並且從反省中成長！ 三、活動小省思與小結 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。		
第 10 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。	透過歌詞分析友誼定義，藉以覺察自己對朋友認定的適切性。	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！」 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。 二、發展活動 你好，我的朋友 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？」 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！」	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。

						三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 1. 你對朋友的期待與想像可能造成哪些迷思的存在？ 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？ (二) 小結 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 11 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，並討論他評帶來的影響或改進方式。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 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？ 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。 (二) 小結 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易的事情，因此我們需要進行	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。	

						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。因此，下次上課時，我們會請大家先分享『自己想要改進的習慣』在一週練習後的成效與心得，接著我們將會深入思考，該用哪些方法來維持好人緣及人際關係。」			
第 12 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。	活動三 人際增強秘笈 我的友誼存摺 一、引起動機 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。」 二、發展活動 1. 教師提問：「你知道友誼是需要經營的嗎？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。」 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。 三、活動小結 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。」	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。	
第 13 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	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	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。	活動四 揭開網路面紗 一、引起動機 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	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。	係。			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。 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？現在我們要參加交友達人網站的活動，註冊成為會員，並藉由這種方式來認識新朋友。」 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上貼紙，最後會進行票選活動，並公布你想認識的人是誰。」 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。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 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？ （二）小結 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，我們必須保持良善且懂得自我保護，才能避免遺憾。		品J8 理性溝通與問題解決。	
第 14 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	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	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。	活動三 揭開網路面紗 網路社會線 一、引起動機 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？」 教師播放影片：公視主題之夜9/19《網路殺了她 The Sextortion of Amanda	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	

		態度，提升團隊效能，達成共同目標。	係。			Todd》 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？」 二、發展活動 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。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 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？ （二）小結 兒童福利聯盟文教基金會表示有 85.8%（2018 年資料）的學生曾透過網路認識網友，進一步分析發現有一成的使用者註冊時不會隱藏個資，不僅透露社群帳號、真實姓名，甚至有兒少告訴網友自家住址。還有網友會對交友平臺上的兒少提出不當要求，包括情侶交往、單獨外出、提供裸照等，甚至有人會詢價援交。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。		解決。	
第 15 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。	活動三 揭開網路面紗 網路社會線 一、引起動機 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？」 教師播放影片：公視主題之夜9/19《網路殺了她 The Sextortion of Amanda Todd》 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？」 二、發展活動 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？請你判斷各	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。	

					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。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 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？ (二) 小結 兒童福利聯盟文教基金會表示有 85.8% (2018 年資料) 的學生曾透過網路認識網友，進一步分析發現有一成的使用者註冊時不會隱藏個資，不僅透露社群帳號、真實姓名，甚至有兒少告訴網友自家住址。還有網友會對交友平臺上的兒少提出不當要求，包括情侶交往、單獨外出、提供裸照等，甚至有人會詢價援交。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。				
第 16 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。	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。」 教師提問：「除了言語說明外，還有哪些方式可以進行溝通？」 教師提問：「你有曾經被誤解的經驗嗎？」	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。	

					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。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 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 17 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性，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」來學習重要的溝通技巧，並探索增進人際關係的溝通方式。	活動一 專注傾聽練習「專注與傾聽」 一、引起動機 教師提問：「生活中是否有過當你在說話對方卻心不在焉的經驗？你有哪些感覺？」在人際互動中，傾聽的重點也很重要。透過用心的傾聽，可以了解對方所要表達的想法，同時也讓對方有被尊重的感受。 二、發展活動 教師說明活動規則： 1. 老師介紹「專注與傾聽」的活動流程，兩位伙伴一組。 2. 一位伙伴當敘述者，另一位當傾聽者。敘述者以三分鐘的時間，向傾聽者分享最近讀過的書、看過的電影、玩過的遊戲等。 3. 傾聽者要「專注傾聽」，過程中可以透過眼神交流、點頭、表情來回應對方，不能開口說話。 4. 三分鐘後，老師提醒時間結束。 5. 傾聽者整理剛剛聽到的內容，並且向敘述者分享自己接收到的訊息，看看與敘述者想傳達的內容是否一致。 6. 兩人交換角色，並重複以上步驟。 三、活動小省思	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。

					1. 在透過溝通之後，你覺得自己的表現如何？在傾聽方面，是否有需要注意的地方？ 2. 在聆聽對方說話的過程中，我該如何適時表達我的感受？ 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）…… 二、「我訊息」練習活動 教師說明：課本的圖片題目，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』，這二種溝通方式有何差異？為什麼？」 三、小結 教師總結：「人生中最重要的事是好好去了解，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。」				
第 18 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	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以	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。	透過練習「我訊息」與「三明治說話法」來學習重要的溝通技巧，並	活動二 學習表達 三明治說話法 一、引起動機與課程回顧 教師引言：「上一節課我們已經說明了我訊息與你訊息的差異，並且請大家練習將	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。	

		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。	正向的態度經營人際關係。		探索增進人際關係的溝通方式。	你訊息更改成我訊息的方式，相信大家對我訊息的對話技巧已經有了初步的了解。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。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 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？ （二）小結 教師總結：「一般人在被批評時，自我防禦的心情很容易升起，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！」		品 J8 理性溝通與問題解決。	
第 19 週	主題二：漫步在人際 單元二：人	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培	透過多樣化的思考方式，協助學生詮釋雙	活動三 人際小劇場 一、引起動機 教師說明：「上次我們討論到生活中令人	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品J1 溝通	

	際百寶箱	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。	學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	養與正向經營人際關係。	方立場與想法，以了解發生衝突之原因。	感到困擾的溝通情境，請運用我訊息或三明治說話法來進行溝通，運用一週的時間進行練習，請各小隊伙伴彼此分享實際執行後的成果（對方給予的回應）。」 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嗎？」 請教師依學生回答來進行回饋。 二、發展活動 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？如果是你，你會如何處理？」 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的各自立場、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。」 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。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 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。 （二）小結 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 1. 以言語或身體進行反擊，這種方式最不佳； 2. 向對方屈服或退讓，這樣的方式容易讓自己感到委屈； 3. 逃避或走開，這樣不僅無法解決問題，反而可能造成更大問題； 4. 妥協，指的是衝突的雙方各自退一步，找到折衷的方法； 5. 協商，彼此一同想出共同合適的解決方	合作與和諧人際關係。品J8 理性溝通與問題解決。	
--	------	---	------------------------	-------------	--------------------	---	--------------------------	--

						法，達成雙贏的局面。 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。」			
第 20 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。	活動三 人際小劇場 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 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。」	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。	

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。