

南投縣仁愛國民中學 115 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	綜合/輔導	年級/班級	七年級，共 <u>兩</u> 班
教師	劉曉暉	上課週/節數	每週 <u>1</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>21</u> 節

課程目標：

- 1 促進自我發展：透過活動的體驗、省思與實踐，探索自我潛能與發展自我價值，增進自我管理知能與強化自律負責，尊重自己與他人生命進而體會生命的價值。
- 2 落實生活經營：透過活動的體驗、省思與練習，實踐個人生活所需的技能並作有效管理，覺察生活中的變化以創新適應，探究、運用與開發各項資源。
- 3 實踐社會參與：透過各項團體活動的參與體驗、省思與實踐，善用人際溝通技巧，服務社會並關懷人群，尊重不同族群並積極參與多元文化。
- 4 保護自我與環境：透過活動的體驗、省思與實踐，辨識生活中的危險情境，學習自我保護與解決問題的策略，增進野外生活技能並與大自然和諧相處，保護或改善環境以促進環境的永續發展。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	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，	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	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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	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~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：透過探索不同學段的學習與生活差異，引導學生分享與討論自身適應經驗，培養良好的溝通能力與和諧的人際互動。		
二	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。	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。	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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			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~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：透過探索不同學段的學習與生活差異，引導學生分享與討論自身適應經驗，培養良好的溝通能力與和諧的人際互動。		
三	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。	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~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：透過探索不同學段的學習與生活差異，引導學生分享	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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			與討論自身適應經驗，培養良好的溝通能力與和諧的人際互動。		
四	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。	單元二：校園交流站 <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~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：透過校園探索與師生互動活動，引導學生認識自己在班級與校園中的角色，培養有效	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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			溝通、合作能力，並建立和諧的人際關係與歸屬感。		
五	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。	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？ (三)活動討論與分享 三、小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：透過校園探索與師生互動活動，引導學生認識自己在班級與校園中的角色，培養有效	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。

			溝通、合作能力，並建立和諧的人際關係與歸屬感。		
六	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。	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？	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、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，有更好成績的表現，不論在課業練習的作法上，和處理事情的作法上，都是我們自己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~		
七	主題五 國中新時代 單元三 國中生活達人(第一次段考)	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。	單元三：國中生活達人 <活動 1> 國中生了沒 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，有沒有自己想完成的目標？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拋，它能從地面上跳起一米多高。但蓋子是放在一米高的地方，跳蚤會跳起來，撞到蓋子，而且是一再地撞到蓋子，一段時間後，拿掉蓋子，跳蚤雖然跳一米以上了，但已經不跳了，直至結束。	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。

			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。如果能先為國中的生活設定一些目標，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~		
八	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。	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。	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。 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：透過目標設定與資源分享活動，引導學生互相討論與協作，培養有效溝通、合作能力，並建立和諧的人際關係。		
九	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。	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~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：透過目標設定與資源分享活動，引導學生互相討論與協	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。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			作，培養有效溝通、合作能力，並建立和諧的人際關係。		
十	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。	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 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~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：透過目標設定與資源分享活動，引導學生互相討論與協	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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			作，培養有效溝通、合作能力，並建立和諧的人際關係。		
十一	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。	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 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~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：透過目標設定與資源分享活動，引導學生互相討論與協	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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			作，培養有效溝通、合作能力，並建立和諧的人際關係。		
十二	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。	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	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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			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？ 小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：透過目標設定與資源分享活動，引導學生互相討論與協作，培養有效溝通、合作能力，並建立和諧的人際關係。		
十三	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。	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~ 【議題融入與延伸學習】 生涯規畫教育：透過自我探索與同儕分享，引導學生認識自己的個性特質與價值觀，澄清自我概念。 品德教育：藉由與同學互動與回饋，培養有效溝通能力與和諧的人際關係。	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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

十四	主題六生涯魔法精靈 單元一神秘魔法石(第二次段考)	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。	單元一：神秘魔法石 <活動 1>我的神秘書櫃（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 頁神秘之窗的活動中使用。 三、活動小省思 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 生涯規畫教育：透過自我探索與同儕分享，引導學生認識自己的個性特質與價值觀，澄清自我概念。 品德教育：藉由與同學互動與回饋，培養有效溝通能力與和諧的人際關係。	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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十五	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。	單元一：神秘魔法石 <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。	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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			(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~ 【議題融入與延伸學習】 生涯規畫教育：透過自我探索與同儕分享，引導學生認識自己的個性特質與價值觀，澄清自我概念。 品德教育：藉由與同學互動與回饋，培養有效溝通能力與和諧的人際關係。		
十六	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。	單元一：神祕魔法石 <活動 3>揭開神祕面紗 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~ 【議題融入與延伸學習】 生涯規畫教育：透過自我探索與同儕分享，引導學生認識自己的個性特質與價值觀，澄清自我概念。 品德教育：藉由與同學互動與回饋，培養有效溝通能力與和諧的人際關係。	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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

十七	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。	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。 （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~ 【議題融入與延伸學習】 生涯規畫教育：透過自我探索與同儕分享，引導學生認識自己的個性特質與價值觀，澄清自我概念。 品德教育：藉由與同學互動與回饋，培養有效溝通能力與和諧的人際關係。	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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
----	-------------------------------	---	---	-------------------------------	--

十八	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。	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~ 【議題融入與延伸學習】 生涯規畫教育：透過自我探索與同儕分享，引導學生認識自己的個性特質與價值觀，澄清自我概念。 品德教育：藉由與同學互動與回饋，培養有效溝通能力與和諧的人際關係。	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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
----	-------------------------------	---	---	-------------------------------	--

附件 2-5（國中小各年級適用）

十九	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。	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 （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~ 【議題融入與延伸學習】 生涯規畫教育：透過名人成長歷程與生涯規畫活動，引導學生認識自己的個性特質與價值觀，建立初步生涯願景。 品德教育：在分享與討論個人成長與生涯檔案的過程中，培養學生有效溝通與合作能力，建立和諧的人際關係。	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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
二十	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。	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~ 【議題融入與延伸學習】 生涯規畫教育：透過名人成長歷程與生涯規畫活動，引導學生認識自	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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			己的個性特質與價值觀，建立初步生涯願景。 品德教育：在分享與討論個人成長與生涯檔案的過程中，培養學生有效溝通與合作能力，建立和諧的人際關係。		
二十一	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。	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~ 【議題融入與延伸學習】 生涯規畫教育：透過名人成長歷程與生涯規畫活動，引導學生認識自己的個性特質與價值觀，建立初步生涯願景。 品德教育：在分享與討論個人成長與生涯檔案的過程中，培養學生有效溝通與合作能力，建立和諧的人際關係。	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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

南投縣仁愛國民中學 115 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	綜合/輔導	年級/班級	七年級，共 <u>兩</u> 班
教師	劉曉暉	上課週/節數	每週 <u>1</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>21</u> 節

課程目標：

1. 本課程依據核心素養與領域課綱學習表現、學習內容進行設計，結合重大議題，並適時融入新興概念與社會時事，以培養面對未來的基本能力。
2. 本課程設計融合各種體驗活動，引導學生透過活動的進行，培養及強化學生實踐之能力，並運用於生活當中。
3. 本教材設計「我的小組名單」與「我的備忘錄」等內容，以提供學生記錄分工責任及備忘記事。
4. 本綜合活動課本配合課程設計，於各主題後提供評量活動，引導學生於主題學習後檢核個人學習概況，作為教師評量與學生自評之參考。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	主題五：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。	活動一 啟動學習力 壹、課前準備 (一)課程定位：學生個別差異對於學習可能已有既定的印象，本單元中學習內容的定位不僅止於紙筆考試的學習，希望從更廣的層面引導學生理解終身學習的意義，所以從多元智慧的觀點，引導學生體會學習可以有自己的優勢，加以發揮，展現潛能。 (二)課前作業：上課前請學生先帶一張照片或影片，準備在課堂中分享快樂的學習經驗，不限至於學校課程。 貳、活動進行 一、名人故事 (一)教師引言：有時候我們會對做某些事感到無力，但對某些事物卻能感到熱情，有什麼經驗讓你能把枯燥困難的任務，變成有趣的挑戰呢？看看名人的故事，並想想自己的經驗。	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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			(二)運用課本上的漫畫介紹樹木醫生詹鳳春的故事，說明她為了能夠成為樹木醫生，鋌而不捨，為了在日本求學克服萬難的故事，詹鳳春的求學故事可參考親子天下文章內容 https://www.parenting.com.tw/article/5092235。 亦可參考以下影片介紹其他的學習歷程，包括蕭敬騰與其他名人的學習故事 https://www.youtube.com/watch?v=VS1XBbg85Po (三)引導學生思考(學生依照個人經驗回答) 1.我曾對做哪些事感到樂此不疲？ 2.當做這些事遇到挫折時，我都怎麼做？ 3.是什麼讓我維持做這些事的動力？ 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：學生能在學習中主動尋找課外資料，解決問題並提升學習成效。 品德教育：學生透過自我反省與理性溝通，培養解決問題與知行合一的能力。 生涯規劃教育：學生探索多元智慧與適合的學習方式，培養生涯規劃與執行能力。		
二	主題五：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。	活動一 啟動學習力 (承上節課) 二、學習經驗分享 (一)教師引言：賈伯斯說：「保持飢渴，保持傻勁。」(Stay hungry, stay foolish.)，任何的學習都有可能成為未來成就的種子。為了成為我們想要的樣子，需要做好各種準備，也許你現在樂在學習的事，就是邁向成功的準備條件之一！讓我們一起來聽聽大家的多元學習經驗。 (二)請學生將帶來的照片或影片與同小組的同學分享，以下內容 1.這個活動是甚麼時候發生的？ 2.為什麼喜歡學這項活動？怎麼學會的？ 3.學習過程中有甚麼特別困難的經驗？特別難忘的經驗？	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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			(三)每個人分享完畢後，請各組投票一位人氣王，上台跟大家說明他的學習經驗。 (四)各組分享完畢後，教師詢問這些學習經驗有甚麼共同點，並加以歸納。學生可能的回答如下 1. 強烈的學習動機（如：希望跟別人一樣會騎車、能和同學一起騎腳踏車出遊等；想出國去看偶像演場會） 2. 努力克服困難（如：跌倒了，還是爬起來，不怕失敗；覺得困難也不放棄） 3. 不斷練習（如：每次利用假日到公園練習；定時看網路視頻學習） 4. 勇於請教教師、父母、前輩、同學（如：請會騎腳踏車的人教導；參加補習班） 5. 善用各種方法（如：為了學會騎車練習平衡感、先使用輔助輪、請他人協助起步等；自己查網路訊息翻譯） 6. 自我檢討缺點（如：發現自己的平衡問題） 7. 觀摩他人的練習方法（如：觀看並模仿別人的騎車方法） 8. 與他人競賽（如：與同學比賽騎車等；參加檢定） 9. 適度休息（如：練習疲累時，會暫時休息一下再開始，避免體力透支或過度感到挫折） 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：學生能在學習中主動尋找課外資料，解決問題並提升學習成效。 品德教育：學生透過自我反省與理性溝通，培養解決問題與知行合一的能力。 生涯規劃教育：學生探索多元智慧與適合的學習方式，培養生涯規劃與執行能力。		
三	主題五：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	活動一 啟動學習力 (承上節課) (五)引導全班討論以下問題 1. 聽完大家的分享，你對學習這項活動的感受與想法？ 2. 對你來說，生活中那些學習是被動的、那些學習又是主動的呢？	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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

		略，解決生活議題。	依照學生經驗回答 3.「學習」對你的意義又是什麼呢？請每個學生輪流說說看。 依照學生經驗回答 參、活動小省思與小結 一、活動小省思 了解學習的意義後，如何在生活中增進主動學習的動力呢？ 答：找到其中的樂趣，發現學習帶來的成就感，學得知識技能讓生活更豐富。 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。 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：學生能在學習中主動尋找課外資料，解決問題並提升學習成效。 品德教育：學生透過自我反省與理性溝通，培養解決問題與知行合一的能力。 生涯規劃教育：學生探索多元智慧與適合的學習方式，培養生涯規劃與執行能力。		品 J9 知行合一與自我反省。 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
四	主題五：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。	活動二 多元智慧學習家 冒險旅行團 一、活動說明 引言：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. 請學生回答：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。 ※參考答案：	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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			(1)小狀元：負責寫露營活動計畫。 (2)小偵探：負責採買食材並協助控制預算。 (3)小歌手：班擔任晚會活動表演、帶領大家唱歌。 (4)小泰山：負責生火、野炊。 (5)小超人：負責裝備器材、搭帳拆帳收拾營地。 (6)小天使：協助大家合力完成搭帳與各項事務。 (7)小師傅：安排及主持晚會節目。 (8)小畫家：幫忙大家拍照紀錄活動流程。 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？ 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：學生能在學習中主動尋找課外資料，解決問題並提升學習成效。 品德教育：學生透過自我反省與理性溝通，培養解決問題與知行合一的能力。 生涯規劃教育：學生探索多元智慧與適合的學習方式，培養生涯規劃與執行能力。		
五	主題五：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。	活動二 多元智慧學習家 (承上節課) 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。 冒險旅行團各種角色的多元智慧專長參考答案： 小狀元：語文智慧 小偵探：邏輯數理智慧 小歌手：音樂智慧 小泰山：自然觀察智慧 小超人：肢體動覺智慧 小天使：人際智慧 小師傅：內省智慧 小畫家：空間智慧	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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

		(三)多元智慧概念與意義說明 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。 二、多元智慧檢核表 1. 教師大致說明多元智慧的意義後，請學生利用檢核表了解自己擁有哪些多元智慧。 2. 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分數較高，教師可調查班上同學哪些智慧比較高，引導說出相關專長展現的經驗，了解學生特點。 三、多元智慧學習方式連連看 (本活動亦可彈性調整至Smart練功坊之後再進行) 1. 經過前面活動發現自己有哪些優勢的多元智慧後，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。 2. 請學生與小組伙伴一起討論多元智慧的學習方式，連連看每個角色屬於怎樣的學習方式。 3. 教師邀請學生發表討論出連連看的答案，教師可引導學生討論。 學生可能的回答如下： 小花：語文智慧 小慧：空間智慧 阿明：邏輯數學智慧 阿宏：內省智慧 小珍：音樂智慧 阿泰：肢體動覺智慧 小志：自然觀察智慧 小美：人際智慧 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：學生能在學習中主動尋找課外資料，解決問題並提升學習成效。 品德教育：學生透過自我反省與理性溝通，培養解決問題與知行合一的能力。		
--	--	---	--	--

			生涯規劃教育：學生探索多元智慧與適合的學習方式，培養生涯規劃與執行能力。		
六	主題五：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。	活動二 多元智慧學習家 (承上節課) 四、Smart 練功坊 透過表單了解自己的多元智慧強弱之後，請學生一起透過課本上列舉的多種體驗活動，開發多元智慧潛能。各項活動減述如下 (1) 語文智慧~中英文文字接龍 (2) 空間智慧~七巧板拼出多種圖形 網頁中列舉幾種圖形供參考 https://read01.com/03G58Ra.html 邏輯數學智慧~數獨遊戲，可參考網站，或使用平板電腦讓學生上網作答 https://sudoku.com/tw (1) 音樂智慧：請學生打出課本上的節拍，或教師播放流行歌曲前奏讓學生猜是什麼歌曲。 (2) 肢體動覺智慧：教師可撥放海草舞影片請學生模仿動作 https://www.youtube.com/watch?v=qGqPNmfXET4 (3) 自然觀察智慧~教師可提供校園植物照片讓學生猜猜看是甚麼植物。 (4) 人際智慧：依照課本提供的情境，學生演出化解人際衝突的方法。 (5) 內省智慧：請學生寫下最近喜怒哀樂情緒的事件與想法。 2. 練功坊結束後，可請學生進行多元智慧學習方法連練看，引導學生思考，可善用自己的專長特點，發揮	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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

			在各種學習情當中。（此部分也可以在 Smart 練功坊前進） 3. 回家作業：活動結束後，請學生找一個同學與一位家人針對自己的多元智慧表現給予回饋，填寫在課本頁面，下次上課前繳交。 ▲我的多元智慧表格參考答案： 語文智慧：投稿文章被校刊和報誌登載出來、幫班上寫班級介紹詞…… 邏輯數學智慧：通過數學競試、圍棋競賽優勝…… 空間智慧：在美術課時創作的水彩素描作品受到大家肯定、教室布置完成各種設計、設計小組徽…… 肢體動覺智慧：學校的表演活動能編出一段舞蹈、露營晚會活動設計表演節目…… 音樂智慧：唱歌好聽參加表演活動獲得肯定、設計小組歌…… 內省智慧：我有寫日記的習慣，時時檢討自己…… 人際智慧：擔任班級幹部與小組幹部都能和大家和諧共處…… 自然觀察智慧：能說出很多動植物的名稱…… 4. 下次活動預告：將請依據檢核與活動探索結果找到其中一項多元智慧有關的才藝，準備進行展演或報告，進行多元智慧達人秀。 五、多元智慧達人秀 (一)活動分組 1. 依照班級人數的多少，教師可以安排上臺報告的人數，一個小組共同準備報告一項才藝即可；或者當班級人數較少時，請每個人都準備讓每個人都上臺報告，教師亦可視情況讓每個人都準備，並在小組內與分享後，派代表報告。 (二)報告方式說明與進行討論 2. 請各小組（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，給每個小組（或每個人）5 分鐘以內的時間報告。 ▲參考範例如下		
--	--	--	--	--	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			(1)說明要示範的活動：打擊棒球的姿勢示範。 (2)活動方式簡介：介紹揮棒的技巧，可以用網路影片說明並現場示範。 (3)介紹臺灣棒球名人。 (4)針對報告內容提出三個有關的題目供同學搶答 (三)各組輪流報告：每組學生介紹完畢後，教師可以提問，擁有這項多元智慧對自己有什麼影響？ 參考答案：可以與好朋友一起組隊打棒球，不會打棒球也可以看懂球賽轉播的內容享受其中的樂趣。 參、活動小省思與小結 所有組別報告完畢後，請教師鄭向肯定學生過程中的努力，並鼓勵學生開始運用本主題所提供的多元智慧的學習方式。可請學生輪流說出活動心得，以此為本活動之評量，並做為下一個活動的預備。 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：學生能在學習中主動尋找課外資料，解決問題並提升學習成效。 品德教育：學生透過自我反省與理性溝通，培養解決問題與知行合一的能力。 生涯規劃教育：學生探索多元智慧與適合的學習方式，培養生涯規劃與執行能力。		
七	主題五：學習修練室 單元二：學習再升級 (第一次段考)	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。	活動一 學習檢查站 壹、課前準備 一、前面兩個活動以多元智慧為基礎之下，學習的面向較為多元，本活動則進入較為具體的學習現況分析與策略運用，較針對學校教學內容，包括各學習領域的學習狀況進行討論。 二、請事先將桌椅排開，讓教室中央有空間，中央可用一條童軍繩將教室分成兩邊。 貳、活動進行 一、學習習慣掃描 (一)活動引導語： 1. 升上國中後，你對自己的學習表現滿意嗎？如果覺得很滿意最高分為 5 分，不太滿意最低為 1 分，請大	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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

			家用手指比出自己的分數。（教師可觀察學生的分數，並特別注意學生分數較低者，注意接下來活動中該生的反應。） 2. 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！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)活動內容 1. 將課桌移開，學生站在教室中央，當教師念出以下幾種學習習慣，如果學生認為是助力，就站到 0 的那一邊，如果認為是阻力，就站到 X 那一邊。 學生常見的學習習慣：學習習慣項目：課前預習、課後複習、邊讀書邊聽音樂、邊吃東西邊寫功課、邊上課邊寫筆記、按時寫完功課、按時繳交作業、利用下課時間寫作業、在上課時間寫作業、請教教師課業問題、請教同學課業問題、設定學習目標、設定休息時間、畫課本重點、畫課本插圖、考不好就放棄、考不好仍努力、檢討考卷、放棄考卷。 2. 活動完畢後，請跟伙伴一起討論自己的學習習慣，可能包括教師舉例的幾種，可以自行條列，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。 學生可能自填的學習習慣：和同學討論不會的題目、抄作業、邊讀書邊畫圖、搭公車時間背單字、利用下課時間寫功課、抄筆記、寫參考書題目等（可以參考活動中的各種題目） 3. 教師可邀請學生分享一個其中自己主動養成的學習習慣以及培養過程。這樣的習慣對學習表現有什麼加分的效果。 (三)討論問題 請學生討論，經過這樣的分析之後，發現哪些學習習慣的影響，評估自己哪些學習習慣需要改善。下次上課要開始針對困擾的學習習慣，找出問題所在。		
--	--	--	---	--	--

			【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：學生能在學習中主動尋找課外資料，解決問題並提升學習成效。 品德教育：學生透過自我反省與理性溝通，培養解決問題與知行合一的能力。 生涯規劃教育：學生探索多元智慧與適合的學習方式，培養生涯規劃與執行能力。		
八	主題五：學習修練室 單元二：學習再升級	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。	活動一 學習檢查站 （呈上節課） 三、學習困擾知多少 （一）活動引導語 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，你有什麼學習困擾呢？跟伙伴一起討論出好方法吧！ （二）活動內容 1. 請學生利用曼陀羅的思考方式，每個小組先選出一個學科考試中遇到的困擾，將問題寫在中央，在從中發想分析這個學習困擾問題的細節。可參考課本範例並與小組伙伴把曾經使用過的解決策略寫下來。 2. 完成表格後，小組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. 學習困擾分析報告：一個困擾可以有各種處理的策略，請各小組找到一個困擾並分析各種可以採取的解決策略，填寫分析表，將自己想到、曾經嘗試、曾經聽說過的方法，跟大家說明。 學生可能的分析方向： （1）學習態度消極 （2）沒有解題技巧 （3）記憶方法不佳 （4）時間管理問題 （5）學習挫折沒信心 （6）無法掌握重點 （7）容易分心無法專注	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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			(8)上課聽不懂不會做筆記 參、活動小省思與小結 一、本次課程將目前的學習困境進行了仔細的分析，每個人有不同的差異，自己必須要檢討個人的學習情況，採用適合的方式，進行調整。 二活動預告：下次上課將請學生找尋學習錦囊，請學生多方蒐集書籍、網路資訊，可以請教教師、長輩、父母、學長姐等，請注意到要解決什麼困擾，方法必須有實際運用例子，並在報告中呈現。 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：學生能在學習中主動尋找課外資料，解決問題並提升學習成效。 品德教育：學生透過自我反省與理性溝通，培養解決問題與知行合一的能力。 生涯規劃教育：學生探索多元智慧與適合的學習方式，培養生涯規劃與執行能力。		
九	主題五：學習修練室 單元二：學習再升級	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。	活動二 學習有妙方 壹、課前準備 一、本活動可搭配讀書與學習策略量表，或相關測驗，分析學生個人學習狀況，提供個人化報告。 二、上課時可提供學生平板電腦，可使用 Chat GPT 搜尋學習策略的建議，或網路學習達人的各種影片。 貳、活動說明 一、學習錦囊 (一)教師引言：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、或請教教師、學長，針對學習的問題找到解決的方法。 (二)活動內容 1. 教師請各小組依照想要解決的學習困擾進先行提出主題，寫在黑板上，先確定各組要報告的方向。 2. 確定報告主題方向後，請學生參考課本範例架構，進行準備，提供範例如下 (1)統整復習：可參考課本學習錦囊範例	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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

		(2)錯題分析：可參考課本學習錦囊範例 (3)筆記方法：可參考課本資訊站康乃爾筆記資料 (4)記憶策略：參考以下舉例語詞及可能記憶方法： 諧音法： 氫、鋰、鈉、鉀、銣、鉍、砒→化學元素-請李娜加入私訪。 韓、趙、齊、魏、楚、燕、秦→戰國七雄-臺語「燒灶起火煮香腸」。 心象法：運用「心象法」記憶人體消化系統、臺灣地圖等。 聯想法：寒武紀、奧陶紀、志留紀、泥盆紀、石炭紀、二疊紀→古生代分紀-在一個寒冷的中午，有個澳洲來的陶藝工人，只留了許多泥盆，都是用石炭燒的，堆了兩疊。 (5)其他：可由學生自由發揮 3. 教師發下平板電腦，請學生開啟共編簡報檔案，教師為共編者之一，以便隨時了解學生進度。 二、好用線上資源清單 準備開始製作報告之前，教師可介紹線上資源，例如可以上 TED 找到各種學習主題相關的影片，用 Cool English 自學英文，再 Pagamo 網站上挑戰各種不同題目等。學生也可以介紹相關線上資源，幫助自己解決學習困擾。 三、學生上台報告 1. 學生完成報告編寫後，每個小組上台口頭報告 5 分鐘，教師可針對學生提出的各種學習策略補充相關資訊。 2. 請學生在聆聽他人報告時，記下重點。 3. 各組報告完畢後，請學生票選報告中最選出最有效的錦囊：學習錦囊 No. 1。 參、活動小省思與小結 本活動習得的各種學習策略，下個單元將實施自主學習計畫，落實運用相關策略，朝自己的目標邁進。		
--	--	--	--	--

			第三節結束 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：學生能在學習中主動尋找課外資料，解決問題並提升學習成效。 品德教育：學生透過自我反省與理性溝通，培養解決問題與知行合一的能力。 生涯規劃教育：學生探索多元智慧與適合的學習方式，培養生涯規劃與執行能力。		
十	主題五：學習修練室 單元三：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。	活動一 靜心學習 壹、活動進行 一、靜心學習 (一)教師引言：本單元我們即將開始進入學習計畫的實踐，希望大家運用前一單元中學習到有效的學習方法，開始設定目標，規畫自己的學習步驟，以達成自我調整，提升學習的成效。 (二)深呼吸練習 1. 關上教室電燈，請學生身體自然坐穩在椅子上，放下眼鏡與手錶，雙手自然放在大腿上，雙腳穩定自然的踩在地上。 2. 教師引導：在開始之前，你是否覺得自己經常無法定下心來讀書，有時也很難專注呢？現在閉上眼睛，練習深呼吸，專注在吸氣吐氣的感受，感受空氣進入鼻腔胸腔與身體，感受身體的起伏。仔細想想，現在是甚麼樣的感受，並接納自己現在的狀態。透過幾次的呼吸，把自己煩躁、緊張、不安的心慢慢穩定下來。 3. 學生都安靜後，運用 5A 的提問幫助學生專注，參考引導與如下：你現在有甚麼感受呢？是不是有些不安、不專心，請承認自己現在的狀態，的確有點不專心、不安，請允許這種感覺的發生，接受自己會有這種感覺，我接受自己不專注的狀態，我可以試著慢慢用深呼吸把專注感帶回來，可以慢慢用深呼吸調整自己的狀態，我雖然仍然不安、煩躁，但我欣賞我自己，因為我已經嘗試練習靜下來。	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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

		4. 完成練習後，請學生慢慢自然恢復呼吸，睜開雙眼。 5. 打開電燈後，請學生開始試著把練習中的感受，以 5A 的方式寫下自己的情緒變化 be aware 覺知情緒 例：段考到了還沒準備好，好緊張喔 admit 承認情緒 例：考前的焦慮應該大家都會有吧 allow 允許情緒 例：能做的複習盡力去做，就是我能減低緊張的方法 accept, 接受情緒 例：也許準備不完全還是有可能考不好，會有挫折感 act 轉化情緒 例：盡力而為，就是為自己負責的表現 appreciate 欣賞自己 例：我雖然感到緊張，但我有試著微調看，我還是喜歡自己。 6. 學生練習與書寫完畢後，提醒學生平常因為情緒波動而無法專注或穩定時，可隨時練習 5A 的語句，搭配深呼吸，靜下心來。 二、個人目標魚骨圖 (1)經過靜心後，開始思考「圓滿國中生活，為將來做好準備」之下，想要達到什麼目標，列出幾個「大目標」，然後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 教師可參考課本範例) • 你真的願意把體力與時間投注在這個目標 • 這個目標與你重視的價值相符合 • 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每天在生活當中，要提醒自己這些目標，找到可以安靜的環境。	
--	--	---	--

			境，靜心思考，仔細想想自己這一天做了哪些事情跟目標有關。 參、活動小省思與小結 一、教師結語：請持續練習靜心，養成每天提醒自己為目標投入時間，做些努力，接下來活動會討論你如何運用時間，達成目標。 二、下次活動預告：我們即將開始進行自主學習計畫，個人目標魚骨圖將有具體的實踐計畫，請從本次活動設定的小目標開始著手嘗試，下次與夥伴分享你實踐的心得。 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：學生能在學習中主動尋找課外資料，解決問題並提升學習成效。 品德教育：學生透過自我反省與理性溝通，培養解決問題與知行合一的能力。 生涯規劃教育：學生探索多元智慧與適合的學習方式，培養生涯規劃與執行能力。		
十一	主題五：學習修練室 單元三：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。	活動一 靜心學習 (呈上節課) 活動三 實踐我最行 壹、活動準備 上課前必須提醒學生攜帶自主學習計畫與實踐紀錄表，與學生回饋小卡作為學習高手投票使用，並準備PDCA簡報作為總結。 貳、活動進行 一、自主學習計畫與實踐紀錄表檢討 (一)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！ (二)自主學習計畫與實踐紀錄表檢討 1. 請學生依照自主學習計畫與實踐紀錄表，跟小組伙伴分享下列問題。 (1)評估「自主學習與管理計畫與實踐」的情形。	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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			(2)思考實踐「自主學習與管理計畫」時讓自己能達成目標的原因？ (3)過程中覺得自己做得很好的地方是什麼？ (4)讓自己無法達成目標的原因？ (5)過程中覺得自己要檢討的地方是什麼？ 2. 小組報告 各組派一個代表總結本組夥伴自主學習計畫中做得好的部分，想要改善的部分。每組報告時間約3分鐘。 二、學習再進化 (一)請各小組伙伴聽完彼此的分享後，互相給彼此一張回饋小卡，票選一名的「學習高手」，請學習高手上臺分享。 (二)最後請伙伴聽完學習高手分享之後，教師可說明「PDCA」的觀念，也就是計畫、執行、檢核、行動的循環歷程（參考下表的範例），請學生反思未來可以再努力的行動方案，相關修正計畫。 參、活動小省思與小結 一、請學生將回饋小卡蒐集完畢，教師可選擇適當的內容張貼公告，讓學生彼此互相勉勵。 二、回顧本單元內容，並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。 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：學生能在學習中主動尋找課外資料，解決問題並提升學習成效。 品德教育：學生透過自我反省與理性溝通，培養解決問題與知行合一的能力。 生涯規劃教育：學生探索多元智慧與適合的學習方式，培養生涯規劃與執行能力。		
十二	主題六：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	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？」	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。 【家庭教育】

		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。	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？」 「今天我們將進行一個有趣的活動，來探討朋友之間的重要條件。首先，請大家想想你認為一個理想的朋友應該具備哪些特質，然後選出你認為最重要的前十名，並在紙上按照你認為的順序標記出來。完成後，我們將會進行全班投票與統計。我們會把每個人的選擇統計起來，然後繪製出一份「萬人迷獎」的十大條件排行榜，看看哪些特質在大家心中最受歡迎。」 讓學生填寫 10 分鐘，接著進行開票統計。 排序出前 10 項本班喜愛的萬人迷條件，引導學生朝著這 10 項受歡迎的特質進行發展。 同時也讓學生進行自我反思(自評)，自己具備多少項條件，若具備 5 項受歡迎的特質以上及值得鼓勵與表揚，教師依據現場情況決定是否公開表揚學生自評後，有具備 5 項以上特質的學生。 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	家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。
--	--	--	---	---------------------------------------

			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。」 【議題融入與延伸學習】 品德教育：學生透過歌詞分析與討論，學習理性溝通並培養和諧的人際關係。 家庭教育：學生理解人際交往與親密關係的發展，並練習有效的溝通與衝突處理。		
十三	主題六：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。	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？他們有哪些地方讓你喜歡？」 二、發展活動 教師說明並發下便利貼：「發下每人數張（3-5張小張）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，寫完後依序上臺分類便利貼內容並黏貼在黑板（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的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，自評後請學生邀請同學或朋友進行他評的勾選，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組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	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。 【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

			個習慣不是一件容易的事情，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。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，接著我們將深入思考，該用哪些方法來維持好人緣及人際關係。」 【議題融入與延伸學習】 品德教育：學生透過歌詞分析與討論，學習理性溝通並培養和諧的人際關係。 家庭教育：學生理解人際交往與親密關係的發展，並練習有效的溝通與衝突處理。		
十四	主題六：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。	（呈上節課） 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』，請各小組伙伴彼此分享。之後，各小組派1至2位同學幫大家發表出你在嘗試受歡迎的行為舉止後的結果與感想是什麼？」 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，並以勾選方式表示該項行為是存款還是扣款的事件分類。」 2. 當學生填寫完後，請學生統計哪類行為較多，而原因為何？與小組伙伴彼此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，各小組派一至二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方式有什麼不同，也討論出該如何經營友誼的方法。下次上課，我們將交友的方式從現實轉變為虛	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。 【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

			擬的網路世界中，讓大家想一想不同交友模式的優缺點與注意事項。」 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 品德教育：學生透過歌詞分析與討論，學習理性溝通並培養和諧的人際關係。 家庭教育：學生理解人際交往與親密關係的發展，並練習有效的溝通與衝突處理。		
十五	主題六：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，培養利他與合群的态度，提升團隊效能，達成共同目標。	活動三 揭開網路面紗 一、引起動機 教師提問：「你的朋友通常是從哪些地方認識的？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幾個地方。」 二、發展活動 (一)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。」 (二)教師說明：「請參考課本第127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。」 (三)教師說明：「透過交友達人活動，對於網路交友你有哪些想法？請和小組伙伴一起討論網路交友的相關事件與注意事項。」先由各小組派一至兩位代表向全班進行分享。 (四)範例 網路交友的議題與注意事項	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。 【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			1. 你最常使用的網路交友管道有哪些？以及各種社群網站的差異？ 2. 網路交友的過程中，發生過哪些讓自己印象深刻的事件。原本以為是跟異性聊天，結果後來才發現他跟我是同性別。 3. 網路交友與一般交友的差異？ 4. 網路交友的優缺點有哪些？ 5. 跟網友見面時，我該注意哪些事？ 【議題融入與延伸學習】 品德教育：學生透過歌詞分析與討論，學習理性溝通並培養和諧的人際關係。 家庭教育：學生理解人際交往與親密關係的發展，並練習有效的溝通與衝突處理。		
十六	主題六：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。	網路照騙 教師引言： 「剛才我們學習到個人資訊的保密性，哪些可以公開較不適合，接下來我們換一個角度探討，當對方僅有部分資訊公開時，哪些是真實可信的呢？」 「網路的世界無奇不有，而新的詐騙也應運而生，你知道多少種詐騙方式呢？這些詐騙手法又該如何分辨？請將詐騙名稱填入適當的欄位中。」 先讓學生填寫課本P130(5分鐘)，接著公布答案後詳細解釋每種詐騙手法的特徵(線索/警示信號)和損害後果，藉此增加自身警覺性避免上當受騙。 教師可撥放以下宣導影片做為引導後，讓學生填寫。 1. 假交友詐騙 - 「新北市教育局」：2024反詐騙素養宣導影片 國高中：假愛情交友 https://youtu.be/-vaJKLrH3qA?si=h0z4GeeFX-CBSnpc 2. 購物詐騙 - 「行政院消保處」一頁式網站網路購物詐騙影音 歐爸篇 https://youtu.be/Qqa0wqxLth8?si=V_7h8tNfDZnbQCOU 3. 遊戲詐騙 - 「CIB刑事警察局、臺北市政府警察局」 【教您識詐 全民反詐】第二彈「遊戲點數詐騙篇」 https://youtu.be/77CjRII0UoM?si=_Ur1LbGrhLEyyrPg	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。 【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

		遊戲點數反詐騙宣導影片 https://youtu.be/47ApeJ24oYc?si=q-F3uVx_vI-SUCJN 4. 投資詐騙-「永豐銀行」： 【金融友善】反詐騙宣導影片_投資詐騙篇 https://youtu.be/0erAjzfX0rU?si=7RaPrUqlir88Q_xi 5. 假冒人員詐騙-臺北市府警察局「透視詐騙」2.0- 破解「假冒公務機構」詐騙話術 https://youtu.be/kihiPrFBiko?si=BJZyuIz8cMLiFy8l 6. 臺北市府警察局 「透視詐騙」宣導短片-完整版 https://youtu.be/G8AG4YL1f6M?si=q69BKjGbezJImzHH 工作詐騙、借貸詐騙，以新聞案例為主，教師可用 YouTube搜尋相關案例影片，分享給學生後，再請學生 討論與填寫課本第130頁。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 網路交友可能帶來的風險是什麼？又有哪些該注意的細節？ 1. 被欺騙、詐騙，我們應該要不斷的核對對方的言語跟行為，確保對方的真實性。 2. 個人隱私資料的洩漏，不將自我真實資訊，例如電話、地址、學校、身分證字號……等，隨意透漏，也不因任何理由上傳自己的私密照片，以防止被他人利用或威脅。 網路詐騙案件層出不窮，你認為該怎麼做才能夠預防被騙並保護好自己呢？ 1. 教育自己：學習識別詐騙手法和警示信號。 2. 確認身份：在提供個人信息或進行交易前驗證對方的合法身份。 3. 使用安全支付方式：儘量使用安全的支付方式，如信用卡或PayPal。 4. 注意網站安全性：僅在安全的網站上進行交易和輸入個人信息。 5. 提高網絡素養：增強對網絡安全和隱私保護的意識，避免不良網站和行為。 (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。 第二節結束 【議題融入與延伸學習】 品德教育：學生透過歌詞分析與討論，學習理性溝通並培養和諧的人際關係。 家庭教育：學生理解人際交往與親密關係的發展，並練習有效的溝通與衝突處理。		
十七	主題六：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。	(呈上節課) 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》(https://youtu.be/ED4tzQORfV4) 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，請各小組派一至二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	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。 【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

			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。 第三節結束 【議題融入與延伸學習】 品德教育：學生透過歌詞分析與討論，學習理性溝通並培養和諧的人際關係。 家庭教育：學生理解人際交往與親密關係的發展，並練習有效的溝通與衝突處理。		
十八	主題六：漫步在人際單元二：溝通百寶箱	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。	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），每人發兩張紙，由一個人當A，另一個當B，A先在紙上畫出5個幾何組成的圖案（B此時戴眼罩或閉眼睛，避免看到答案），A以口述方式形容給B聽，讓B在紙上畫圖，並在B畫完後，A跟B的圖一起核對是否一致；接著，角色互調，B畫圖後形容給A聽，讓A畫圖後再彼此核對。」 教師提問：「除了以語言的方式進行溝通外，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？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，被誤解的情況會有所不同嗎？」請跟小組伙伴一同進行討論，並派出代表進行分享。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 1. 想一想，你覺得人際互動有哪些重要性？ 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	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。 【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

			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。」 【議題融入與延伸學習】 品德教育：學生透過歌詞分析與討論，學習理性溝通並培養和諧的人際關係。 家庭教育：學生理解人際交往與親密關係的發展，並練習有效的溝通與衝突處理。		
十九	主題六：漫步在人際 單元二：溝通百寶箱	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。	活動一 專注傾聽 （呈上節課） 練習「專注與傾聽」 一、引起動機 教師提問：「在生活中，你是否發現當你在說話時，對方卻心不在焉？這時候，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. 介紹「專注與傾聽」的技巧後，兩人一組，一個人當A，另一個人當B。 2. 請A花三分鐘時間向B描述自己最近讀過的一本書、看過的電影、玩過的遊戲、好笑的笑話等故事。 3. 請B以「專注傾聽」的方式來進行活動，過程中只能以眼神交流、點頭或表情來回應對對方，不得開口。 4. 三分鐘結束後，教師進行提醒。 5. 請B統整出剛才聽到A敘述的內容，並用自己的方式說出A想表達的內容，讓A聽聽看對方是否有接收到自己的資訊。 6. A、B互換角色，重覆上述同樣的練習。 三、活動小省思 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」	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。 【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

			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……（例如：「我發現你對我擺臭臉」） B. 感覺想法：我覺得……（例如：「這讓我覺得很納悶」） C. 期待：我希望（願意／想要）……（例如：「你是不是有不高興？可不可以（我想要）請你直接告訴我原因」） 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，並填寫於右側綠色框的對話框中。教師請各小組思考並討論課本的對話內容，並讓小組進行分享。 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。」 【議題融入與延伸學習】 品德教育：學生透過歌詞分析與討論，學習理性溝通並培養和諧的人際關係。 家庭教育：學生理解人際交往與親密關係的發展，並練習有效的溝通與衝突處理。		
--	--	--	--	--	--

二十	主題六：漫步在人際單元二：溝通百寶箱(第三次段考)	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。	活動一 專注傾聽 (呈上節課) 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了解，再表達自己想說的實情，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上、下二層土司中間一樣，因為有了土司的緩衝，食材的味道才不會太過強烈。」 教師解釋三明治說話法的定義：肯定與了解、說出事實、結論與做法。 請各小組以10分鐘時間進行討論，將課本第135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136頁的對話框中，討論結束後，請各小組以5分鐘時間上台進行分享。 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	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。 【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。
----	----------------------------------	---	--	-------------------------------	--

			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！」 【議題融入與延伸學習】 品德教育：學生透過歌詞分析與討論，學習理性溝通並 培養和諧的人際關係。 家庭教育：學生理解人際交往與親密關係的發展，並練 習有效的溝通與衝突處理。		
二十一	主題六：漫 步在人際 單元二：溝 通百寶箱 (休業式)	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。	活動一 專注傾聽 (呈上節課) 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了解，再 表達自己想說的實情，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上、下二層土司中間一 樣，因為有了土司的緩衝，食材的味道才不會太過強 烈。」 教師解釋三明治說話法的定義：肯定與了解、說出事 實、結論與做法。 請各小組以10分鐘時間進行討論，將課本第135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136 頁的對話框中，討論結束後，請各小組以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	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。 【家庭教育】 家J3 了解人際交 往、親密關係的發 展，以及溝通與衝突 處理。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			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！」 【議題融入與延伸學習】 品德教育：學生透過歌詞分析與討論，學習理性溝通並培養和諧的人際關係。 家庭教育：學生理解人際交往與親密關係的發展，並練習有效的溝通與衝突處理。		
--	--	--	---	--	--

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。