

# 新北市永和國民中學109學年度8年級第1學期課程計畫 設計者：李欣怡及8年級教學團隊

## 一、課程類別：

1.□國語文 2.□英語文 3.□健康與體育 4.□數學 5.□社會 6.□藝術 7.□自然科學 8.□科技 9.■綜合活動(輔導科)

## 二、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

## 三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ A1 身心素質與自我精進</li> <li>■ A2 系統思考與解決問題</li> <li>■ A3 規劃執行與創新應變</li> <li>■ B1 符號運用與溝通表達</li> <li>■ B2 科技資訊與媒體素養</li> <li>□ B3 藝術涵養與美感素養</li> <li>■ C1 道德實踐與公民意識</li> <li>■ C2 人際關係與團隊合作</li> <li>□ C3 多元文化與國際理解</li> </ul>	<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>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>綜-J-A3:因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。</p> <p>綜-J-B1:尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。</p> <p>綜-J-B2:善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。</p> <p>綜-J-C1:探索人與環境的關係，規畫、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。</p> <p>綜-J-C2:運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。</p>

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)



五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第一週 8/30-9/5	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	2d-IV-1：運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	【活動】我的暑假生活 1.教師進行小隊重新分組、小組分工、座位表安排。 2.請同組學生，在小組內分享暑假生活最美好有意義的回憶，並填寫「我的暑假生活」分享單，貼在班上進行分享。	1	自編教材	1.觀察學生 2.態度檢核 3.口頭發表 4.文字發表		
第二週 9/6-9/12	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	1c-IV-1：澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	【活動】資料更新與課程說明 1.填寫學生輔導資料表（A表）及國中學生生涯輔導紀錄手冊 2.課程介紹：教師說明這學期課程內	1	自編教材	1.檔案評量 2.態度檢核	【生涯規畫教育】 涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。	

			容、評量標準。					
第三週 9/13-9/19	輔 Da-IV-2: 情緒與壓力的成因、影響與調適。驗的因應。	1d-IV-1:覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	主題五：美麗「心」境界 第 1 單元從「心」出發 活動 1：情緒放大鏡 1.透過繪製「我的情緒樣貌」，能分享自己的情緒樣貌，並且能說出原因。 2.透過填寫「我的一週情緒記錄表」，能覺察自己的情緒狀態，以及當時的反應，進而理解情緒對生活所造成的影響。	1	1.色紙、畫筆、雜誌等媒材 2.一小袋棉花糖(糖果) 3.海報紙或小白板、白板筆	1.口語評量 2.紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。	
第四週 9/20-9/26	輔 Da-IV-1: 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2: 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-2: 重大心理困	1d-IV-1:覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	主題五：美麗「心」境界 第 1 單元從「心」出發 活動 2：心靈休息站 1.分享自己與同學的情緒抒解方法，且能分析與說出其影響。 2.認識情緒抒解策略，並能找出及分享適合自己的抒解方式。	1	1.色紙、畫筆、雜誌等媒材 2.一小袋棉花糖(糖果) 3.海報紙或小白板、白板筆	1.口語評量 2.紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。	

	擾與失落經驗的因應。							
第五週 9/27-10/3	輔 Da-IV-1: 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2: 情緒與壓力的成因、影響與調適。	1d-IV-1:覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	主題五：美麗「心」境界 第 1 單元從「心」出發 活動 3：心情決定在我 1.針對自己的情境事件分析理性與非理性想法所帶來的情緒反應、行為表現及後果。 2.透過填寫「情緒抒解練習記錄表」，能覺察自己在事件當下的情緒感受，並練習情緒抒解策略與評量成效。	1	1.色紙、畫筆、雜誌等媒材 2.一小袋棉花糖(糖果) 3.海報紙或小白板、白板筆	1.紙筆評量 2.實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。	
第六週 10/4-10/10	輔 Da-IV-1: 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2: 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-2: 重大心理困	1d-IV-1:覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	主題五：美麗「心」境界 第 1 單元從「心」出發 活動 4：從「心」走過(1) 1.完成「我的失落經驗」表格，能檢視失落心理歷程及希望獲得的協助。 2.完成「失落的療癒良方」表格，能針對失落經驗整理出安撫或激勵人心的言語或作為。	1	1.色紙、畫筆、雜誌等媒材 2.一小袋棉花糖(糖果) 3.海報紙或小白板、白板筆	1.紙筆評量 2.實作評量	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規畫教育】 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。	

	擾與失落經驗的因應。		3.小隊透過腦力激盪及討論，限時回應狀況題之提問。					
第七週 10/11-10/17	輔 Da-IV-1: 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2: 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-2: 重大心理困擾與失落經驗的因應。	1d-IV-1: 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	主題五：美麗「心」境界 第1單元從「心」出發 活動4：從「心」走過(2) 1.完成「我的失落經驗」表格，能檢視失落心理歷程及希望獲得的協助。 2.完成「失落的療癒良方」表格，能針對失落經驗整理出安撫或激勵人心的言語或作為。 3.小隊透過腦力激盪及討論，限時回應狀況題之提問。	1	1.色紙、畫筆、雜誌等媒材 2.一小袋棉花糖(糖果) 3.海報紙或小白板、白板筆	1.紙筆評量 2.實作評量	【生命教育】 生 J3: 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規畫教育】 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。	
第八週 10/18-10/24	輔 Ac-IV-1: 生命歷程、生命意義與價值的探索。	1d-IV-2: 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。	主題五：美麗「心」境界 第2單元寶貝人生 活動1：走過人生 1.能將小隊內的生命事件記錄下來。 2.能分享對生命旅程的感受或想法。 3.能分享自己對生命的看法，以及以什麼樣的態度面對有限的生命。	1	1.骰子、抽籤紙及境遇卡 2.膠水或雙面膠	1.紙筆評量 2.口語評量	【生命教育】 生 J3: 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規畫教育】	

							涯 J4:了解自己的 人格特質與價值觀。	
第九週 10/25-10/31	輔 Ac-IV-1: 生命歷程、 生命意義與 價值的探索。	1d-IV-2:探索 生命的意義與 價值，尊重及 珍惜自己與他 人生命，並協 助他人。	主題五：美麗「心」境界 第 2 單元寶貝人生 活動 2：生命的禮物 1.透過黃博煒的故事，分享 自己對生命意義與價值的想 法。 2.分享自己與同學的生命寶 物和其珍惜方法，並能分享 自己會如何運用適當的方法 來珍惜與善待生命。	1	1.骰子、抽籤紙及境 遇卡 2.膠水或雙面膠	1.口語評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J3:反思生 老病死與人生 無常的現象， 探索人生的目 的、價值與意 義。 【生涯規畫教 育】 涯 J4:了解自 己的人格特質 與價值觀。	
第十週 11/1-11/7	輔 Ac-IV-2: 珍惜、尊重 與善待各種 生命。 輔 Dc-IV-1: 同理心、人 際溝通、衝 突管理能力的 培養與正向 經營人際關 係。	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。	主題六：團體二三事 第 1 單元人際你我他 活動 1：人際魅力 A++(1) 1.透過口語分享個人對於正 向經營人際關係，以及改善 人際關係的具體做法。 2.自我檢視有哪些受人歡迎 與不受人歡迎的人際互動表 現，並寫下給自我的回饋， 以具體做法正向經營及檢討 改善人際關係。	1	簡報	1.口語評量 2.實作評量	【品德教育】 品 J1:溝通合 作與和諧人際 關係。 品 J7:同理分 享與多元接 納。 品 J8 理性溝 通與問題解 決。	

							品 J9:知行合一與自我反省。	
第十一週 11/8-11/14	輔 Ac-IV-2: 珍惜、尊重與善待各種生命。 輔 Dc-IV-1: 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	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。	主題六：團體二三事 第 1 單元人際你我他 活動 1：人際魅力 A++(2) 1.透過口語分享個人對於正向經營人際關係，以及改善人際關係的具體做法。 2.自我檢視有哪些受人歡迎與不受人歡迎的人際互動表現，並寫下給自我的回饋，以具體做法正向經營及檢討改善人際關係。	1	簡報	1.口語評量 2.實作評量	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J7:同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9:知行合一與自我反省。	
第十二週 11/15-11/21	輔 Ac-IV-2: 珍惜、尊重與善待各種生命。 輔 Dc-IV-1: 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正	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。	主題六：團體二三事 第 1 單元人際你我他 活動 2：自然捲(1) 觀賞影片－自然捲。	1	自編教材	1.觀察學生 2.態度檢核	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J7:同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

	向經營人際關係。						品 J9:知行合一與自我反省。	
第十三週 11/23-11/27	輔 Ac-IV-2: 珍惜、尊重與善待各種生命。 輔 Dc-IV-1: 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	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。	主題六：團體二三事 第 1 單元人際你我他 活動 2：自然捲(2) 1.請學生討論劇中觀賞影片——自然捲主角在交友上遇到的困擾，並分享個人想法及解決問題的策略。 2.進行觀看影片後的心得寫作。	1	簡報	1.口語評量 2.紙筆評量	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J7:同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9:知行合一與自我反省。	
第十四週 11/30-12/4	輔 Ac-IV-2: 珍惜、尊重與善待各種生命。 輔 Dc-IV-1: 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正	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。	主題六：團體二三事 第 1 單元人際你我他 活動 3：交友挑戰快易通(1) 1.分享個人在圈內圈外體驗活動中的感受與想法。 2.針對情境故事實作問題解決步驟，並完成學習單填寫。 3.分析常見交友困境的成因、正向交友態度與可行解	1	簡報	1.口語評量 2.實作評量	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J7:同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。	



	向經營人際關係。		決方法，並完成學習單填寫。				品 J9:知行合一與自我反省。	
第十五週 12/7-12/11	輔 Ac-IV-2: 珍惜、尊重與善待各種生命。 輔 Dc-IV-1: 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	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。	主題六：團體二三事 第 1 單元人際你我他 活動 3：交友挑戰快易通(2) 1.分享個人在圈內圈外體驗活動中的感受與想法。 2.針對情境故事實作問題解決步驟，並完成學習單填寫。 3.分析常見交友困境的成因、正向交友態度與可行解決方法，並完成學習單填寫。	1	簡報	1.口語評量 2.實作評量	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J7:同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9:知行合一與自我反省。	
第十六週 12/14-12/18	輔 Ac-IV-2: 珍惜、尊重與善待各種生命。 輔 Dc-IV-1: 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正	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。	主題六：團體二三事 第 1 單元人際你我他 活動 4：網路交友行不行 1.針對網路交友困境，運用問題解決策略討論因應之道。 2.運用活動所學，連結個人真實情境進行自我省思，鼓勵在生活中實踐解決策略，	1	簡報	1.實作評量 2.紙筆評量	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J7:同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

	向經營人際關係。		並將省思結果填寫在學習單上。				品 J9:知行合一與自我反省。	
第十七週 12/21-12/25	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	1c-IV-1：澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	【活動】檢核生涯輔導手冊 1.教師檢核學生的生涯輔導手冊。 2.指導未通過的學生補填。	1	國中學生生涯發展紀錄手冊	1.檔案評量 2.態度檢核	【生涯規畫教育】 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。	
第十八週 12/28-1/1	輔 Dc-IV-1: 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 輔 Dc-IV-2: 團體溝通、互動與工作效能的提升。	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。	主題六：團體二三事 第 2 單元團隊好夥伴 活動 1：最佳拍檔你和我 1.透過拍球活動的成敗，連結到班級值得驕傲的事蹟，以及需要再加把勁的部分。	1	1.1~2 顆海灘球 2.海報紙、小卡數張、繪圖工具、剪貼用文具	實作評量	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J7:同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9:知行合一與自我反省。	

第十九週 1/4-1/8	輔 Dc-IV-1: 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 輔 Dc-IV-2: 團體溝通、互動與工作效能的提升。	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。	主題六：團體二三事 第 2 單元團隊好夥伴 活動 2：感謝有你(1) 1.能依據班級任務，承諾執行個人愛班行動。 2.能檢視個人任務執行狀況，肯定自我，也表達對同學的欣賞或感謝。	1	1.1~2 顆海灘球 2.海報紙、小卡數張、繪圖工具、剪貼用文具	實作評量	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J7:同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9:知行合一與自我反省。	
第二十週 1/11-1/15	輔 Dc-IV-1: 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 輔 Dc-IV-2: 團體溝通、互動與工作效能的提升。	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。	主題六：團體二三事 第 2 單元團隊好夥伴 活動 2：感謝有你(2) 1.能依據班級任務，承諾執行個人愛班行動。 2.能檢視個人任務執行狀況，肯定自我，也表達對同學的欣賞或感謝。	1	1.1~2 顆海灘球 2.海報紙、小卡數張、繪圖工具、剪貼用文具	實作評量	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J7:同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9:知行合一與自我反省。	

第二十一 週 1/18-1/22	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	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。	主題六：團體二三事 第 3 單元回顧與統整 1.回顧本學期課程，進行心得分享。 2.發回本學期所有學習單，並放入生涯檔案或黏貼於生涯輔導手冊中。	1	1.生涯檔案夾 2.國中學生生涯發展紀錄手冊	1.態度檢核 2.資料蒐集整理 3.檔案評量	【生涯規畫教育】 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。	
------------------------	-------------------------	--	---	---	---------------------------	------------------------------	---------------------------------	--