

新北市 板橋 國民中學 114 學年度第 二 學 校訂 課程計畫 設計者：陳柏瑛

一、課程類別：(請勾選並於所勾選類別後填寫課程名稱)

1.  統整性主題/專題/議題探究課程：\_\_\_\_\_ 2.  社團活動與技藝課程：\_\_\_\_\_
3.  特殊需求領域課程：社會技巧 4.  其他類課程：\_\_\_\_\_

二、課程精進：(本學期新創課程免填)

上一學期課程審閱意見	本學期課程精進內容
1、課程計畫各項目內容須填列正確，包含校名、學年度、年級、領域名稱、學習節數、課程內涵、素養導向教學規劃。 2、教學期程、單元/主題名稱與活動內容及節數填寫清楚與恰當。 3、以學生為本位設計，學習目標與課程內容相符合。 4、透過多元的活動設計，例如：影片、情境演練、討論等，增加學生參與動機，使學生能夠透過課程察覺壓力、情緒，分析自我優弱勢，進而自我肯定。 5、能符合特殊需求領綱標準。 6、融入品德教育、性平教育等相關議題。 7、多元的評量方式，採用多種方式進行學生學習成效的評估，包括：態度檢核、觀察記錄、參與討論、課堂問答及情境演練等，從不同面向了解學生的學習表現與成長歷程。	1. 承接上學期的課程內容再做進一步的延伸，讓縱向連結更完整。 2. 融入學習策略的觀點窗，擴充多元觀點的理解，也幫助類化在不同領域及生活當中。

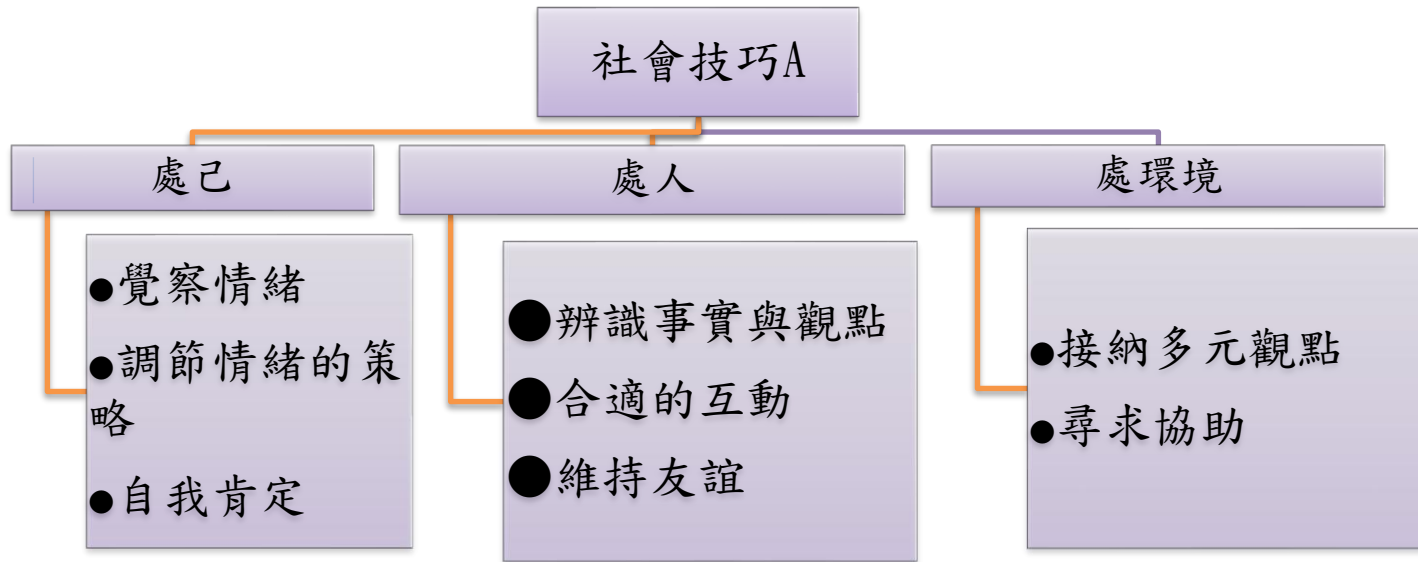
上述表格自 112 學年度第二學期起試辦，將於 113 學年度起正式列入課程計畫備查必要欄位。  
本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

三、學習節數：每週( 1 )節，實施( 17)週，共( 17)節。  
 (扣除過年、端午節及健體藝能期末考4周)

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
<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>特社-J-A1具備良好的身心 發展與態度，為自己的行為後果負責。</p> <p>特社-J-A2具備理解情境與運用適當的策略解決生活壓力的問題</p> <p>特社-J-B1具備察覺他人語言和非語言溝通目的與意圖，並以同理心的角度與人溝通。</p> <p>特社-J-C2具備利他與合群的態度，並透過合作與人和諧互動。</p>

五、課程架構：(本部分務必填寫，不可刪除。若有跨年段延續課程，請務必一起呈現。)



六-1、課程融入議題情形：(若有融入議題當週，素養導向教學規劃的學習重點，一定要摘錄議題的實質內涵。其中安全教育、戶外教育及生命教育為教育部每年檢視重點，建議至少融入 2 項為原則。)

1. 是否融入安全教育(交通安全)：是(第\_\_週) 否
2. 是否融入戶外教育：是(第\_\_週) 否
3. 是否融入生命教育議題：是(第11-18週) 否
4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：性別平等、人權、環境、海洋、品德、法治、科技、資訊、能源、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、國際教育、原住民族教育

六-2、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
	學習表現	學習內容						
— 02/09-02/13 (實際授課1/23)	特社 A-IV-3 問題解決的技巧	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。	<b>單元一-我有好方法</b> 1. 複習舊經驗 2. 複習情緒命名，抽一個情境卡，大家說出/選出情緒 3. 複習合適的策略原則：你好我也好 安全第一、適合情境可以做的、不影響別人 4. 練習依據原則找出合適策略。	1	簡報、情緒卡 討論教學法	態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
二 02/16-02/20 (過年)	無	無	無		無	無		
三 - 六 02/23-03/20	特社 A-V-1 強烈情緒的表達。	特社 1-V-1 根據情緒的情境或程度，適當的運用各種情緒，促進成長	<b>單元二-每個人都不一樣</b> <b>第一課:情境與感受的多元性</b> 1. 老師以 PPT 設定幾個同學常見的事件，先說出/選出情緒。 2. 類似的情緒一組，利用觀點窗討論對同一件事情不同的想法。 3. 引導學生看到情緒和觀點的多元性。 4. 回饋彼此過程中自己表現好的地方。	4	簡報、觀點窗、情緒卡 討論教學法	態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練	。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____

	<p>特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。</p>	<p>特社1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。</p>	<p><b>第二課複雜情緒覺察與策略</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師以 PPT 設定幾個同學常見的事件，說出/選出情緒卡(多個)並說說原因</li> <li>2. 複習複雜情緒，並輔以影片讓學生更認識與理解情緒。</li> <li>3. 先區分事實與觀點，在選擇可以的策略。</li> <li>4. 練習第一課的觀點窗確認環境的人和自已對於這個策略的感受是否都是舒服的，來判斷策略的合適性。</li> <li>5. 再次以上學期教過的策略原則檢核策略。</li> <li>6. 回饋彼此過程中自己表現好的地方。</li> </ol>	<p>簡報 討論教學法</p>	<p>態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練</p>	<p>。</p>	<p>2. 協同節數：</p>
--	-----------------------------	---------------------------------	---	---------------------	---	----------	-----------------

<p>七 03/23-03 /27 段考周</p> <p>八-十 03/30-04 /17</p>	<p>特社 A-I-2 壓力的 察覺與面對。</p>	<p>特社1-I-2 藉由生理反應察 覺及辨識壓力與 情緒的反應。</p>	<p><b>單元三-愚公移山</b></p> <p><b>第一課：壓力的策略練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 複習生活中的壓力來源，與造成生理、情緒和行為的影響。</li> <li>2. 體驗活動：玩疊疊樂，比較兩次遊戲中一個用鼓勵的方式和競爭比較的方式的感受有沒有不同，有沒有生理和行為的影響。</li> <li>3. 討論並練習那些語句可以幫助自己和別人降壓。</li> </ol> <p><b>第二課：壓力源覺察與調節</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 以 PPT 複習上週所討論的壓力與可以降壓的語句。</li> <li>5. 同學及教師分享平時有壓力的情境有哪些以及通常還可以用哪些策略？</li> <li>6. 練習冰人呼吸法及數數。</li> <li>7. 壓力處理階梯：將策略寫在小卡，抽情境卡一起嘗試用策略階梯緩解情緒。</li> <li>8. 回饋自己和同學好的表現。</li> </ol> <p><b>第三課：壓力源覺察與調節2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從影片引導什麼是情緒的前兆，討論是否知道自己的情绪前兆。</li> <li>2. 教師帶學生一起練習覺察前兆及可以運用的策略，須提醒要核對策略選用的原則。</li> <li>3. 擴充策略：增加環境資源運用的策略，討論可以如何讓環境他人一起協助。</li> <li>4. 教師帶學生一起練習表達壓力，並回饋彼此的感覺。</li> <li>5. 回饋自己和同學好的表現。</li> </ol>	<p>4</p>	<p>討論教學 法 疊疊樂 鼓勵句型</p>	<p>態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨 科目協同教學(需另 申請授課鐘點費)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協同科目： _____</li> <li>2. 協同節數： _____</li> </ol>
---	--------------------------------	---	--	----------	------------------------------------	---	--

<p>十一   十四 04/20-05 /08</p>	<p>特社 A-IV-3 問題解決的技巧</p>	<p>特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。</p>	<p><b>單元四-關係的建立與維持</b>  <b>第一課:情境覺察與辨識</b>  1. 以影片或圖片介紹可能在班級上會有的壓力情境，並討論情緒與壓力。  2. 練習辨別情境，擴充情境資源的運用，例如網路互動。  3. 情境演練，以行動卡和後果卡做回饋。給予自我肯定(練習以陳述事實和觀點的方式回饋)  <b>第二課:危險情境的覺察</b>  1. 以影片或圖片介紹危險情境，並討論情緒與壓力。  2. 練習辨別情境，並討論可以的作法與後果，完成行動卡與後果卡。  3. 運用前一課練習過的做練習調適。  4. 給予自我肯定與他人回饋(練習以陳述事實和觀點的方式回饋)</p>	<p>4 討論教學法</p>	<p>態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練</p>	<p>生命教育 生J4了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)  1. 協同科目： _____  2. 協同節數： _____</p>
---	--------------------------	-----------------------------------	--	----------------	---	---	---

<p>十五   十八 05/11~6/5</p>	<p>特社 A-IV-3 問題解決的技巧</p> <p>特社 III-U-1 班級的參與及合作</p>	<p>特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。</p> <p>特社 3-U-1-6 在課堂上或小組討論針對他人的談話，給予適當的回饋或評論。</p>	<p><b>單元四-關係的建立與維持</b></p> <p><b>第三課:開啟話題</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以影片來引導想和同學互動可以有哪些話題。</li> <li>2. 情境演練，確認可以開啟話題的情境，共同討選合適的話題。</li> <li>3. 給予自我肯定與回饋(練習以陳述事實和觀點的方式回饋)</li> </ol> <p><b>第四課:開啟話題2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 挑選合適的情境後，從話題提示單選擇想要開啟的話題。</li> <li>2. 搭配情境卡做情境演練。</li> <li>3. 給予自我肯定與回饋(練習以陳述事實和觀點的方式回饋)</li> </ol> <p><b>第五課:加入和回應話題</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以影片和情境，引導如果沒有共同經驗該怎麼加入別人的話題。</li> <li>2. 彼此分享怎麼跟家人或同學聊天的愉快經驗。</li> <li>3. 練習透過詢問來回應延續話題。</li> <li>4. 情境演練，抽情緒演練卡來練習判斷 a 是不是可以加入的情境 b 確認話題 c 練習語句延續話題。</li> <li>5. 給予自我肯定與回饋(練習以陳述事實和觀點的方式回饋)</li> </ol> <p><b>期末總結</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回顧這學期的內容</li> <li>2. 抽題演練</li> <li>3. 挑選祝福詞卡送給自己。</li> </ol>	<p>4</p>	<p>討論教學法</p>	<p>態度檢核 觀察記錄 參與討論 課堂問答 情境演練</p>	<p>生命教育 生J4了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協同科目： _____</li> <li>2. 協同節數： _____</li> </ol>
--------------------------------------	---	--	--	----------	--------------	---	---	--

十九 05/25-06 /12	健體科期末考試
二十 06/15-06 /19	端午節
二十一 06/22-06 /26	藝能科期末考試

七、本課程是否有校外人士協助教學：**(本表格請勿刪除。)**

否，全學年都沒有(以下免填)。

有，部分班級，實施的班級為：\_\_\_\_\_。

有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。





