

新北市立板橋國民中學 115 學年度第一學期 校訂 課程計畫 設計者： 黃喜羚

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

☆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(21)週，共(21)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(至多以3個指標為原則)。 ☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☐ A3規劃執行與創新應變 ☒ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☒ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	1. 能透過情緒辨識、壓力調整與衝動暫停等活動，達成覺察自身情緒與行為後果的目標。 2. 能透過對話開啟、傾聽回饋、非語言訊息判讀與合宜表達活動，達成增進人際溝通品質的目標。 3. 能透過合作分工、意見協調、衝突分析與問題解決演練，達成在團體中尊重他人並共同完成任務的目標。 4. 能透過拒絕技巧、界線維持、網路互動安全與公共場合互動活動，達成遵守規範並保護自己與他人的目標。 5. 能透過自我檢核、同儕回饋、社會技巧手冊與生活情境遷移活動，達成將社會技巧應用於班級、家庭、網路與社區情境的目標。

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。)

主題一、解除壓力有方法
主題二、網路安全守門員
主題三、板橋之光就是我

六、 課程融入議題情形：

- (一) 安全教育(交通安全)、戶外教育及性別平等教育為教育部每年檢視重點，各學年請至少規劃融入 2 項為原則。
- (二) 融入議題於當週素養導向教學規劃的學習重點中，一定要摘錄議題的實質內涵。
- (三) 每一融入議題須規劃全學年至少 4 節課(亦即，上下學期各至少 2 節課)的深化課程內容，撰寫於當週單元/主題名稱與活動內容欄位要有融入課程引導說明。
- (四) 總體課程架構中，應載明前開任一議題融入彈性學習課程之實施年級及每學期實施節數(上下學期各至少 2 節課)，並敘明議題融入之單元/主題名稱、實施節數及教學重點，且非以班級會自治活動、班級輔導、全校性活動、社團等宣導活動，或提供部分學生選習之課程形式辦理。

1. 是否融入安全教育(交通安全)：■是(第 10-12、17-18 週) □否
2. 是否融入戶外教育：□是(第____週) ■否
3. 是否融入性別平等教育議題：■是(第 10~12 週) □否
4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：

□人權教育、□環境教育、□海洋教育、□科技教育、□能源教育、■家庭教育、□原住民族教育、■品德教育、■生命教育、
■法治教育、■資訊教育、□防災教育、□生涯規劃教育、□多元文化教育、□閱讀素養教育、□國際教育教育

七、 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						
第 1 週 第 2 週	特社 1-I-2 藉由生理反應	特社 A-I-2 壓力的察覺與	主題：解除壓力有方法	2	1. 自編學習單 2. 情緒圖卡	1. 學習單 2. 增強卡	生命	□實施跨領域

	察覺及辨識壓力與情緒的反應。	面對。	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，進而理解壓力對情緒及生活所造成的影響。			3. 口頭回答	生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	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： _____
第 3 週 第 4 週	特社 1-IV-5 從可行策略中，選擇適當的抒解壓力方式。	特社A-III-2 壓力的替代與紓解方法。	主題：解除壓力有方法 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。	2	1. 自編學習單 2. 情境卡	1. 學習單 2. 增強卡 3. 口頭回答	<u>生命</u> 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第 5 週 第 6 週 第 7 週	特社 1-IV-4 聽從他人的建議，嘗試解除壓力。	特社A-IV-2 壓力的控制與調整。	主題：解除壓力有方法 1. 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。 2. 針對同儕的情境事件，透過腦力激盪及討論，分析理性與非理性想法所帶來的情緒反應，提供建議以解除壓力。	3	1. 自編學習單 2. 互動檢核表 3. 情境卡	1. 學習單 2. 增強卡 3. 口頭回答	<u>生命</u> 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	
第 8 週 第 9 週	特社 2-IV-2 區辨各種溝通訊息的情緒和意圖，並能保留正向內容激	特社B-III-1 正負向訊息的判斷。	主題：網路安全守門員 1. 請同學分享自己有使用的社群媒體。 2. 舉例說明網路上哪些用詞是正向訊息，哪些是負	2	1. 自編學習單 2. 增強卡 3. 影片	1. 學習單 2. 增強卡 3. 口頭回答	<u>資訊</u> <u>法治</u> 法 J2 避免歧視。	

	勵自己，察覺負向內容保護自己。		向訊息。 3. 討論如何應對正向訊息及負向訊息。					
第 10 週 第 11 週 第 12 週	特社 2-IV-3 正確解讀網路上性別間傳遞的訊息，是正向合理，或是歧視，還是具有高度的性暗示。	特社B-IV-1 科技媒體的運用。 特社B-V-5 危險預防與責任的處理。	主題：網路安全守門員 1. 探討網路交友的安全性及隱藏的問題。 2 提供各種訊息及情境，教導學生分辨是否有性暗示。 3. 討論如何應對各種網路上會遇到的性騷擾、性侵害與性霸凌情境。	3	1. 自編學習單 2. 增強卡 3. 影片	1. 學習單 2. 增強卡 3. 口頭回答	性平 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 安全 安 J7 了解霸凌防制的精神。	
第 13 週 第 14 週	特社 2-IV-4 具備正確使用網路的基本法律常識。	特社B-V-1 訊息真偽與詐騙的防範。	主題：網路安全守門員 1. 教導如何分辨及求證網路上的真假訊息，並介紹傳播假訊息的法律責任。 2. 介紹網路霸凌的法律責任。 3. 補充說明各種網路上會遇見的法律問題。	2	1. 自編學習單 2. 增強卡 3. 影片	1. 學習單 2. 增強卡 3. 口頭回答	資訊 法治 法 J3 認識法律之意義與制定。	
第 15 週 第 16 週	特社 3-IV-1 能在課堂中討論，並尊重他人不同的意見。	特社B-II-3 團體的基本規範。	主題：板橋之光就是我 1. 針對老師指定的主題分享及討論。 2. 在同學分享的過程中學習不批評，等待同學報告完，再以委婉的方式提供建議。 3. 當大家意見不同時，能學習以理性溝通的方式取得共識。	2	1. 自編學習單 2. 校園情境卡	1. 學習單 2. 增強卡 3. 觀察	品德 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 生命 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養	

							與他人理性溝通的素養。	
第 17 週 第 18 週	特社 3-IV-3 配合老師的指令，遵守不同學習情境和器材的使用規則與安全。	特社C-I-1 學校規則的認識與遵守。	主題：板橋之光就是我 1. 認識校規。 2. 同學分享各班的班級常規。 3. 認識校園內各種器材的使用方式及安全規範。	2	1.自編學習單 2.校園情境卡 3.學校體育器材	1.學習單 2.增強卡 3.口頭回答	法治 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 安全 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第 19 週 第 20 週 第 21 週	特社 3-IV-4 在遇到困難時，依問題性質尋求特定對象或資源的協助。 特社 3-IV-5 願意參與學校、家庭、社區的活動與聚會。	特社C-V-1 學校的參與及合作。 特社C-V-2 家庭的參與及合作。 特社C-V-3 社區的參與及合作。	主題：板橋之光就是我 1. 討論在學校、家庭及社區中曾經歷的困難。 2. 討論遇到不同困難時，能尋求協助的對象。 3. 分享參與學校、家庭及社區中的各項活動的經驗。	3	1.自編學習單 2. 校園情境卡	1.學習單 2.增強卡 3.口頭回答	生命 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 品德 品 J2 重視群體規範與榮譽。 家庭 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	

八、 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
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 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。

新北市立板橋國民中學 115 學年度第二學期 **校訂** 課程計畫 設計者： 黃喜羚

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
無	無

☆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(21)週，共(21)節。

四、 課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(至多以3個指標為原則)。 ☐ A1身心素質與自我精進 ☐ A2系統思考與解決問題 ☒ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☒ B3藝術涵養與美感素養 ☐ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	特社-J-A3 具備運用優、弱勢與資源的能力，執行問題解決計畫並分析不同方式的優缺點與行為後果，以因應生活情境的改變。 特社-J-B3 具備藝術發表的能力，增進生活的豐富性，並能自我肯定。 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。

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。)

主題四、解決問題小高手
主題五、優點大轟炸
主題六、我會看場合說話

六、 課程融入議題情形：

- (一) 安全教育(交通安全)、戶外教育及性別平等教育為教育部每年檢視重點，各學年請至少規劃融入 2 項為原則。
- (二) 融入議題於當週素養導向教學規劃的學習重點中，一定要摘錄議題的實質內涵。
- (三) 每一融入議題須規劃全學年至少 4 節課(亦即，上下學期各至少 2 節課)的深化課程內容，撰寫於當週單元/主題名稱與活動內容欄位要有融入課程引導說明。
- (四) 總體課程架構中，應載明前開任一議題融入彈性學習課程之實施年級及每學期實施節數(上下學期各至少 2 節課)，並敘明議題融入之單元/主題名稱、實施節數及教學重點，且非以班級會自治活動、班級輔導、全校性活動、社團等宣導活動，或提供部分學生選習之課程形式辦理。

5. 是否融入安全教育(交通安全)：■是(第 10-12、17-18 週) □否

6. 是否融入戶外教育：□是(第____週) ■否

7. 是否融入性別平等教育議題：■是(第 10~12 週) □否

8. 其他議題融入情形(有的請打勾)：

□人權教育、□環境教育、□海洋教育、□科技教育、□能源教育、■家庭教育、□原住民族教育、■品德教育、■生命教育、

□法治教育、□資訊教育、□防災教育、□生涯規劃教育、□多元文化教育、□閱讀素養教育、□國際教育教育

七、 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						
第 1 週 第 2 週	特社 1-IV-7 根據優弱勢能力，設定努力或學習的目標。	特社A- I -3 自我優弱勢的察覺。	主題：解決問題小高手 1. 利用能力強項卡，發現自己在能力上具有的特點。 2. 找出自己的優勢能力。 3. 找出自己的弱勢能力。 4. 依自己的優弱勢能力設定未來學習的目標。	2	1. 自編學習單 2. 增強卡 3. 能力強項卡	1. 學習單 2. 增強卡 3. 口頭回答	<u>品德</u> 品J9 知行合一與自我反省。 生涯 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 3. 協同科目： _____ 4. 協同節數： _____
第 3 週 第 4 週	特社 1-IV-8 遭遇不如意時，主動轉移注意力，並以內在語言自我鼓勵。	特社A- II -3 自我接納與激勵。	主題：解決問題小高手 依據老師設定的不同情境： 1. 能以正向語言表達對自己的肯定與鼓勵。 2. 能以正向語言表達對他人的鼓勵與欣賞。	2	1. 自編學習單 2. 增強卡	1. 學習單 2. 增強卡 3 實際演練	<u>品德</u> 品EJU6 欣賞感恩。	
第 5 週 第 6 週 第 7 週	特社 1-IV-6 分析失敗的原因，並從成功的經驗自我肯定。 特社 1-IV-9 主動擬定與分析問題解決方式的優缺點及其後果。	特社A- III -3 行為與後果之間的關係與評估。 特社A-IV-3 問題解決的技巧。	主題：解決問題小高手 1. 同學分享自己的失敗經驗。 2. 大家一起討論失敗的原因，分析各種解決方式的優缺點。 3. 腦力激盪出最好的處理方式，以獲取成功經驗。	3	1. 自編學習單 2. 增強卡	1. 學習單 2. 增強卡 3 口頭回答	<u>生命</u> 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第 8 週	特社 2-IV-6	特社B-IV-3	主題：優點大轟炸	2	1. 自編學習單	1. 學習單	<u>品德</u>	

第 9 週	適當介紹自己獨特的地方，主動尋求志同道合的朋友。	優勢的呈現與表達。	1. 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。 3. 實際演練跟同學介紹並展現自己的優點及專長。		2. 增強卡 3. 影片	2. 增強卡 3. 口頭回答 4. 實際演練	品 J9 知行合一與自我反省。	
第 10 週 第 11 週	特社 2-IV-7 欣賞不同朋友的獨特性，建立不同層次的友誼。	特社B- I -3 人際關係的建立。	主題：優點大轟炸 1. 透過日常生活情境，促進學生反思個人交友的行為反應類型。 2. 練習不同心理狀態反應類型，使學生對人際互動情境有更深切的認識與因應。 3. 練習和不同的朋友聊不同的話題，建立不同層次的友誼。	2	1. 自編學習單 2. 情境卡	1. 學習單 2. 增強卡 3. 實際演練	<u>品德</u> 品EJU7 關懷行善。	
第 12 週 第 13 週	特社 2-IV-9 與他人共同從事活動，分享彼此的感受或想法。	特社B-IV-2 同理心的培養。	主題：優點大轟炸 1. 判斷哪些語言是正向鼓勵及溫暖的語言。 2. 針對老師指定的不同情境，演練如何展現同理心。 3. 能以正向鼓勵及溫暖的語言，和同學分享彼此的感受。	2	1. 自編學習單 2. 回饋句型卡	1. 學習單 2. 增強卡 3. 實際演練	<u>品德</u> 品 J7 同理分享與多元接納。	

第 14 週 第 15 週	特社 2-IV-10 在同儕友誼關係出現狀況時有修補的策略。	特社B-V-3 友誼維持的技巧。	主題：優點大轟炸 1. 分享自己在交友過程中遇到的困境。 2. 討論如何運用問題解決策略找出因應之道。	2	1.自編學習單 2.應對卡	1.學習單 2.增強卡 3.口頭回答	<u>生命</u> 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第 16 週 第 17 週	特社 3-IV-6 在節慶或傳統祭儀的情境時，適切地回應應景的話。	特社C-III-2 不同家庭情境變化的適應與調整。	主題：我會看場合說話 1. 分享自己在節慶或喜事的情境時，會遇到哪些親友，及如何與其互動。 2. 依據影片內容，討論不同的節慶及喜事情境，哪些話是不適當的，哪些是合宜的。 3. 輪流角色扮演。	2	1.自編學習單 2.情境卡 3.影片	1.學習單 2.增強卡 3.口頭回答 4.實際演練	<u>生命</u> 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第 18 週 第 19 週 第 20 週 第 21 週	特社 3-IV-7 在親友遭逢不如意或喪事的場合時，主動安慰對方。	特社C-II-2 家庭成員之間的關懷與表達。	主題：我會看場合說話 1. 分享自己在親友遭逢不如意或喪事的場合時，會如何與其互動或回應對方。 2. 依據影片內容，討論對不同的對象及不同的情境，該出現哪些肢體動作或語言表達安慰之意。 3. 輪流角色扮演。	3	1.自編學習單 2.情境卡 3.影片	1.學習單 2.增強卡 3.口頭回答 4.實際演練	<u>家庭</u> 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。	

八、 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
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 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。

