

新北市 萬里 國民中學 114 學年度 七 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者： 蔣葳葳

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
 10. 閩南語文 11. 客家語文 12. 原住民族語文： _____ 族 13. 新住民語文： _____ 語 14. 臺灣手語

二、 課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

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	學習領域核心素養
<p><input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題</p>	<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>

<input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解	<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-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>
--	--

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

六、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							
第一週 09/01~09/05	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 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。	<p>【主題五：讓心更靠近】 單元一：我想更懂你</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提問：哪些方式是溝通 2. 過去生活中是否有挫折的溝通經驗 <p>二、發展活動：超級比一比</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 比手畫腳競賽 2. 針對活動過程討論 <ol style="list-style-type: none"> (1) 感覺/情緒如何 (2) 在活動中遇到什麼困難的地方 3. 介紹溝通模式 <ol style="list-style-type: none"> (1) 語言 (2) 非語言 (3) 分享被誤會的經驗 <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預告下次上次內容 	1	簡報、比手畫腳題目、計時器	小組討論、書寫、培養情意理解，透過觀察、討論、實作、反思與成果分享等學習方式，強調自主參與與合作學習，發展學生的生活應用與問題解決能力。	1.口語評量	【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。	09/01開學日

<p>第二週 09/08-09/12</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。</p>	<p>【主題五：讓心更靠近】 單元一：我想更懂你</p> <p>一、準備活動 1. 複習上次活動經驗</p> <p>二、發展活動：超級比一比 1. 第一輪：將牌卡放置於額頭上，不能直接說出對方拿到的數字，藉此由小到大全班排成一直線 2. 第二輪：將牌卡放置於額頭，過程不得講話，可以使用除了手以外的地方筆畫，全班由小排到大 3. 討論剛剛活動過程，書寫學習單</p> <p>三、綜合活動 1. 討論語言及非語言時的差別</p>	<p>1</p>	<p>學習單</p>	<p>小組討論、書寫、培養情意理解，透過觀察、討論、實作、反思與成果分享等學習方式，強調自主參與與合作學習，發展學生的生活應用與問題解決能力。</p>	<p>1. 口語評量</p>		
<p>第三週 09/15-09/19</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。</p>	<p>【主題五：讓心更靠近】 單元一：我想更懂你</p> <p>一、準備活動 1. 複習舊經驗</p> <p>二、發展活動 1. 你訊息 2. 介紹「我」訊息 3. 情境演練/書寫學習單</p> <p>三、綜合活動 1. 歸納統整我訊息、你訊息差異</p>	<p>1</p>	<p>學習單、簡報</p>	<p>小組討論、書寫、培養情意理解，透過觀察、討論、實作、反思與成果分享等學習方式，強調自主參與與合作學習，發展學生的生活應</p>			

						用與問題解決能力。			
<p>第四週 09/22~09/26</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。</p>	<p>【主題五：讓心更靠近】 單元一：我想更懂你</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習「我」訊息概念 2. 複習「非」語言溝通模式 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過我訊息句型寫卡片給組內成員 2. 寫一封信給想感謝的人，請對方看完後簽名 <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班輪流以「我訊息」說出當日課堂心得 	1	信紙、小卡片	<p>小組討論、書寫、培養情意理解，透過觀察、討論、實作、反思與成果分享等學習方式，強調自主參與與合作學習，發展學生的生活應用與問題解決能力。</p>			
<p>第五週 09/29~10/03</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。</p>	<p>【主題五：讓心更靠近】 單元一：我想更懂你</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明同理心概念 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹同理心地圖。 2. 書寫同理心地圖學習單 <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 統整課堂活動 2. 預告下次課程內容 	1	學習單	<p>小組討論、書寫、培養情意理解，透過觀察、討論、實作、反思與成果分享等學習方式，強調自主參與與合作學習，發展學生的生活應用與問題解決能力。</p>			

<p>第六週 10/06~10/10</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。</p>	<p>【主題五：讓心更靠近】 單元一：我想更懂你</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 說明同理心概念</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 介紹同理心地圖。 2. 書寫同理心地圖學習單 3. 情境演練</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 分享演練情況</p>	<p>1</p>	<p>學習單、同理心地學簡報、加分表</p>	<p>小組討論、書寫、培養情意理解，透過觀察、討論、實作、反思與成果分享等學習方式，強調自主參與與合作學習，發展學生的生活應用與問題解決能力。</p>			<p>10/06中秋節 110/10雙十節</p>
<p>第七週 10/13~10/17</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。</p>	<p>【主題五：讓心更靠近】 單元二：溝通零距離</p> <p>一、準備活動：情緒圖卡翻翻樂</p> <p>1. 抽卡說出一個最近與人相處的情緒經驗</p> <p>二、發展活動：衝突雷達圖</p> <p>1. 小組列出「我曾經吵架的情境」 2. 繪製「衝突地圖」 用箭頭或圖示呈現事件→情緒→反應的流程</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 歸納全班的衝突地圖類型</p>	<p>1</p>	<p>情緒圖卡、衝突地圖學習單</p>	<p>小組討論、書寫、培養情意理解，透過觀察、討論、實作、反思與成果分享等學習方式，強調自主參與與合作學習，發展學生的生活應用與問題解決能力。</p>			<p>第一次段考 (10/16-10/17)</p>
<p>第八週 10/20~10/24</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。</p>	<p>【主題五：讓心更靠近】 單元二：溝通零距離</p> <p>一、準備活動</p>	<p>1</p>	<p>抽籤轉盤、劇本、投票箱</p>	<p>小組討論、書寫、培養情意理解，</p>			

	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、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	<p>1. 詢問全班：你有曾經修補關係嗎的應驗？</p> <p>二、發展活動：人際修復任務挑戰</p> <p>1. 分組進行</p> <p>2. 各組設計一個吵架情境</p> <p>3. 抽籤輪流上台演出，吵完和好的劇情</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 每人寫下一張，我想改變的說話方式，貼在溝通成長強(黑板)</p>		抽籤轉盤、劇本、投票箱	透過觀察、討論、實作、反思與成果分享等學習方式，強調自主參與與合作學習，發展學生的生活應用與問題解決能力。			
<p>第九週</p> <p>10/27~10/31</p> <p>1</p>	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。	<p>輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。</p> <p>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。</p>	<p>【主題五：讓心更靠近】</p> <p>單元二：溝通零距離</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 詢問全班：你有曾經修補關係嗎的應驗？</p> <p>二、發展活動：人際修復任務挑戰</p> <p>1. 分組進行</p> <p>2. 各組設計一個吵架情境</p> <p>3. 抽籤輪流上台演出，吵完和好的劇情</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 每人寫下一張，我想改變的說話方式，貼在溝通成長強(黑板)</p>	1	抽籤轉盤、劇本、投票箱	小組討論、書寫、培養情意理解，透過觀察、討論、實作、反思與成果分享等學習方式，強調自主參與與合作學習，發展學生的生活應用與問題解決能力。			
<p>第十週</p> <p>11/03~11/07</p> <p>7</p>	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	<p>【主題五：讓心更靠近】</p> <p>單元二：溝通零距離</p> <p>一、準備活動</p>	1	BLOBE TREE 學習單、便利貼	小組討論、書寫、培養情意理解，			

	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、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	<p>1. 發下 BLOBE TREE 學習單，覺得自己在班上樹小人哪個位置，寫下原因</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 輪流傳閱給班上同學寫下，學習單主人你認為在班上甚麼位置並寫下原因</p> <p>2. 學習單回到本人手上並寫下感覺與回饋</p> <p>3. 優點大轟炸</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 分享今日活動感想</p>			透過觀察、討論、實作、反思與成果分享等學習方式，強調自主參與與合作學習，發展學生的生活應用與問題解決能力。		
第十一週 11/10~11/14	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。	<p>輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。</p> <p>輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。</p> <p>輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。</p>	<p>【主題六：美麗新世界】</p> <p>單元一：從心出發</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 情緒連連看</p> <p>2. 每選擇一個情緒，說明什麼情況會有該情緒發生</p> <p>二、情緒週期元素表</p> <p>1. 介紹情緒名詞</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 預告下次上課內容</p>	1	學習單	小組討論、書寫、培養情意理解，透過觀察、討論、實作、反思與成果分享等學習方式，強調自主參與與合作學習，發展學生的生活應用與問題解決能力。		
第十二週 11/17~11/21	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。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	<p>【主題六：美麗新世界】</p> <p>單元一：從心出發</p> <p>一、準備活動：情緒臉譜</p> <p>1. 根據學習單上臉譜寫下情緒詞彙</p>	1	學習單	小組討論、書寫、培養情意理解，透過觀察、討論、實		

	源，促進心理健康。	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。	2. 擺出一個與學習單上臉譜相通的表情 二、發展活動 1. 再次練習我訊息 2. 挑出5個情緒，運用我訊息溝通方式，展現最近的情緒與困擾 三、綜合活動 1. 歸納課程重點 2. 預告下次內容，收回學習單			作、反思與成果分享等學習方式，強調自主參與與合作學習，發展學生的生活應用與問題解決能力。		
第十三週 11/24~11/28	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。	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。	【主題六：美麗新世界】 單元一：從心出發 一、準備活動 1. 詢問班上同學是否有聽過正念 二、發展活動 1. 正念練習 2. 感受呼吸 3. 覺察生理與情緒的連結 三、綜合活動 1. 分享過程感受(生理與情緒)	1	輕音樂、地板教室	小組討論、書寫、培養情意理解，透過觀察、討論、實作、反思與成果分享等學習方式，強調自主參與與合作學習，發展學生的生活應用與問題解決能力。		
第十四週 12/01~12/05	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，	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	【主題六：美麗新世界】 單元一：從心出發 一、準備活動 1. 詢問班上同學是否有聽過正念 二、發展活動 1. 正念練習	1	輕音樂、地板教室	小組討論、書寫、培養情意理解，透過觀察、討論、實作、反思與成果分享等		第二次段考 (12/02-12/03)

	促進心理健康。	因、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	2. 感受呼吸 3. 覺察生理與情緒的連結 三、綜合活動 1. 分享過程感受(生理與情緒)			學習方式，強調自主參與與合作學習，發展學生的生活應用與問題解決能力。			
第十五週 12/08~12/12	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。	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。	【主題六：美麗新世界】 單元一：從心出發 一、準備活動 1. 詢問班上同學是否有聽過正念 二、發展活動 1. 飲食正念練習 2. 行走正念 三、綜合活動 1. 分享過程感受(生理與情緒)	1	輕音樂、地板教室、葡萄乾	小組討論、書寫、培養情意理解，透過觀察、討論、實作、反思與成果分享等學習方式，強調自主參與與合作學習，發展學生的生活應用與問題解決能力。			
第十六週 12/15~12/19	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。	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	【主題六：美麗新世界】 單元一：從心出發 一、準備活動 1. 詢問班上同學是否失落經驗 二、發展活動 1. 教師說明何謂失落經驗 2. 小組再次分享失落經驗	1	影片	小組討論、書寫、培養情意理解，透過觀察、討論、實作、反思			

		因、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	三、綜合活動 1. 書寫學習單			與成果分 享等學 方習強 調自主 與參 學與合 展學作 生發 活應 與用 問題 解 決能 力。		
第十七週 12/22~12/26	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。	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。	【主題六：美麗新世界】 單元一：從心出發 一、準備活動 1. 詢問班上同學是否失落經驗 二、發展活動 1. 教師說明何謂失落經驗 2. 小組再次分享失落經驗 三、綜合活動 1. 書寫學習單	1	地板教室、學習單	小組討論、書寫、培養情意理解，透過觀察、討論、實作、反思與成果分享等學習方式，強調自主參與與合作發展學生的生活應用與問題解決能力。		

<p>第十八週 12/29-01/0 2</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。</p>	<p>【主題六：美麗新世界】 單元一：從心出發</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 複習上次課程內容</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 名人故事堂報告</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 台下回饋</p>	<p>1</p>		<p>小組討論、書寫、培養情意理解，透過觀察、討論、實作、反思與成果分享等學習方式，強調自主參與與合作學習，發展學生的生活應用與問題解決能力。</p>		
<p>第十九週 01/05-01/0 9</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。</p>	<p>【主題六：美麗新世界】 單元一：從心出發</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 複習上次課程內容</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 名人故事堂報告</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 台下回饋</p>	<p>1</p>		<p>小組討論、書寫、培養情意理解，透過觀察、討論、實作、反思與成果分享等學習方式，強調自主參與與合作學習，發展學生的生活應用與問題解決能力。</p>		<p>01/01元旦</p>
<p>第二十週 01/12-01/1 6</p>	<p>1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜</p>	<p>輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。</p>	<p>【主題六：美麗新世界】 單元一：從心出發</p> <p>一、準備活動</p>	<p>1</p>	<p>輕音樂、衛生紙</p>	<p>小組討論、書寫、培養情意理解，</p>		<p>第三次段考 (01/16)</p>

	自己與他人生命，並協助他人。		1. 播放輕音樂 2. 回顧過去到現在的失落經驗 二、 發展活動 三、 綜合活動			透過觀察、討論、實作、反思與成果分享等學習方式，強調自主參與與合作學習，發展學生的生活應用與問題解決能力。			
第二十一週 01/19~01/20	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。 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。 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。	輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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 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。	統整主題五、主題六	1		小組討論、書寫、培養情意理解，透過觀察、討論、實作、反思與成果分享等學習方式，強調自主參與與合作學習，發展學生的生活應用與問題解決能力。			第三次段考 (01/19) 01/20休業式

四、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。