

新北市福營國民中學 114學年度第2學期校訂課程計畫 設計者：蔣承文

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：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

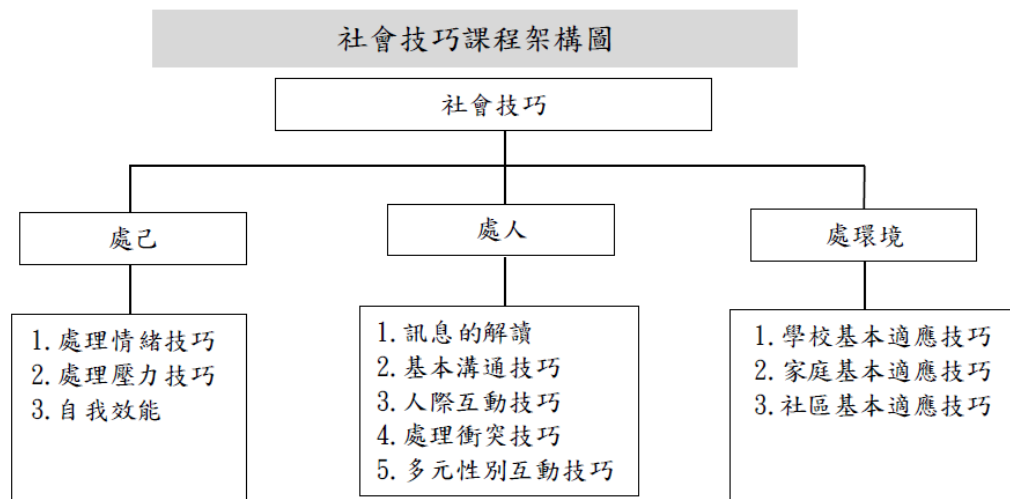
三、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

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><input type="checkbox"/>A3 規劃執行與創新應變</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>B1 符號運用與溝通表達</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p><input type="checkbox"/>B3 藝術涵養與美感素養</p>	<p>1. 能透過分析不同處理方式引發的行為後果，做適當的決定，培養為自己行為負責的態度。</p> <p>2. 能透過演練活動培養情境覺察的能力，依線索運用適當的策略解決生活或學習上的問題。</p> <p>3. 能透過互換情境角色培養換位思考的能力，以同理他人的方式溝通和互動。</p> <p>4. 能透過生活情境與實際事件的討論，理解道德規範與法律規定的重要性，培養遵守規範的素養。</p> <p>5. 能透過分組活動，團隊分工合作完成任務，建立合群與友善互動的精神。</p>

- 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

### 五、課程架構：



### 六、素養導向教學規劃：

週次	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 02/11 ~02/15	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。 特社 1-II-1 嘗	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。 特社 A-IV-2 壓	重新找回學習節奏—開學的心理調整 【暖身活動】 播放一段與「重新開始、適應改變」相關的短片，內容呈現角色在新階段感到不安卻逐漸找到步調的歷程。透	2	1. 線上資源 2. 教學簡報 3. 學習單	1. 課堂問答 2. 觀察紀錄 3. 紙筆評量	【生涯教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	

週次	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						
	<p>試因應與處理基本的情緒及壓力。</p> <p>特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。</p>	<p>力的控制與調整。</p>	<p>過影片引導學生思考，開學後常見的心理狀態與情緒變化，讓學生知道調整需要時間，每個人感受不同都是正常的。</p> <p><b>【課堂活動】</b> 描述一位學生在新學期初期感到混亂、提不起勁，但透過設定小目標、調整作息，逐漸回到穩定狀態。搭配學習單引導學生回顧自己目前的學習與生活狀況，並思考：現在最需要調整的是哪一件事？自己可以嘗試哪些小改變來幫助適應。</p> <p><b>【總結活動】</b> 老師總結課程重點，提醒學生新開始不必完美，重要的是願意嘗試。鼓勵同學以彈性的態度面對學期初的不適應，循序漸進找回屬於自己的學習節奏。</p>					
<p>第二週 02/16 ~02/22</p>	<p>特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。</p> <p>特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。</p> <p>特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。</p>	<p>特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。</p> <p>特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。</p>	<p>看見自己的情緒－學會覺察內心狀態</p> <p><b>【暖身活動】</b> 播放短片呈現日常生活中常被忽略的情緒反應，例如煩躁、無力、悶悶不樂等，引導學生察覺原來情緒不一定很強烈才需要被重視，讓學生開始注意自己內在的感受變化。</p> <p><b>【課堂活動】</b> 講述故事，內容描述主角忽視情緒導致壓力累積，後來學會傾聽內心提醒。透過學習單請學生書寫近期出現過的情緒，以及發生的情境，並思考</p>	2	<p>1. 線上資源 2. 教學簡報 3. 學習單</p>	<p>1. 課堂問答 2. 觀察紀錄 3. 紙筆評量</p>		

週次	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						
			這些情緒可能想告訴自己什麼。 【總結活動】 老師整理學生的分享，強調情緒是重要的訊號而非困擾。期許學生在日常生活中能多停下來感受自己，為後續的情緒管理打下基礎。					
第三週 02/23 ~03/01	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。  特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。  特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。  特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。	當我感到挫折時—認識自己的反應 【暖身活動】 播放描述挫折情境的短片，引導學生觀察角色在失敗時出現的不同反應，例如逃避、生氣、沮喪或重新嘗試，讓學生理解每個人面對挫折的方式不同。 【課堂活動】 老師描述一位學生在連續失敗後產生強烈挫敗感，卻逐漸理解挫折也是學習的一部分。透過學習單請學生回顧一次挫折經驗，寫下當時的想法、感受與行為，並思考是否有其他可能的回應方式。 【總結活動】 老師引導學生整理挫折帶來的影響，提醒面對失敗時先理解自己的情緒，有助於找到更健康的因應方式。	2	1. 線上資源 2. 教學簡報 3. 學習單	1. 課堂問答 2. 觀察紀錄 3. 紙筆評量 4. 分組活動		
第四週 03/02 ~03/08	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。  特社 1-II-1 嘗試因應與處理基	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。  特社 A-IV-2 壓力的控制與調	心靈雞湯-來一杯甜蜜熱可可 【暖身活動】 播放小短片，藉由一些名人的實際案例，讓學生了解社會上仍有許多人在遭遇挫折時，仍能勇敢的面對，並將自己的生活活得更多采多姿。	2	1. 線上資源 2. 教學簡報 3. 學習單	1. 課堂問答 2. 觀察紀錄 3. 紙筆評量 4. 分組活動	【多元文化教育】 多 J3 提高對弱勢或少數群體文化的覺察與省思。	

週次	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						
	<p>本的情緒及壓力。</p> <p>特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。</p> <p>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。</p>	<p>整。</p> <p>特社 A-V-3 正向思考的技巧。</p>	<p><b>【課堂活動】</b></p> <p>1. 閱讀文章-來一杯甜蜜熱可可，以一位終生必須仰賴輪椅的劫後餘生者，在接受別人溫暖的鼓勵後，體會到學習重新感受，並發掘生命的美好，鼓勵大家在遭遇挫折時，也可以找出生命中的甜蜜熱可可，那是我們聰明、溫暖且健康地愛自己的方法之一。</p> <p>2. 體驗活動-使用學習單，讓同學想一想，若你像作者一樣身體受到長期的折磨，你會有甚麼想法?此外，當你需要支持的時候，適合你的「甜蜜熱可可」會是甚麼呢?</p> <p>3. 請同學分享自己的想法，並說出三個能成為自己內心動力的方法。</p> <p><b>【總結活動】</b></p> <p>老師總結今天的上課重點及同學們的表現，期許同學在面對人生中的困難時，試著找到能支持自己的動力，讓我們願意再次勇敢嘗試解決問題，並幫助我們度過難關。</p>					
<p>第五週</p> <p>03/09~03/15</p>	<p>特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。</p> <p>特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。</p>	<p>特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。</p> <p>特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。</p> <p>特社 A-V-3 正</p>	<p>善待自己—學習自我鼓勵</p> <p><b>【暖身活動】</b></p> <p>播放關於自我肯定的短片，呈現人在被鼓勵與缺乏鼓勵時的差異，引導學生思考自己平時對「內在聲音」是否過於嚴苛。</p> <p><b>【課堂活動】</b></p> <p>閱讀〈把話說給自己聽〉，描述主角在低潮時學習對自己說支持的話。學</p>	2	<p>1. 線上資源</p> <p>2. 教學簡報</p> <p>3. 學習單</p>	<p>1. 課堂問答</p> <p>2. 觀察紀錄</p> <p>3. 紙筆評量</p>		

週次	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						
	<p>特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。</p> <p>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。</p>	向思考的技巧。	<p>習單引導學生整理平時最常出現的自責語句，並嘗試轉換成較溫和、支持自己的表達方式，讓學生練習自我鼓勵。</p> <p><b>【總結活動】</b> 老師總結說明，自我鼓勵不是自滿，而是給自己繼續努力的力量，期許學生學會成為支持自己的人。</p>					
<p>第六週</p> <p>03/16~03/22</p>	特社 3-II-4 遇到困難時，具體說明需要的協助。	<p>特社 A-V-2 問題解決的外在資源。</p> <p>特社 B-III-4 自我需求與困難的表達。</p>	<p><b>我需要幫忙時—學會求助</b></p> <p><b>【暖身活動】</b> 播放短片呈現角色因不好意思求助而承受壓力的情境，引導學生了解求助的困難與必要性。</p> <p><b>【課堂活動】</b> 老師描述學生在學會求助後壓力減輕的經驗。透過分組討論讓學生思考自己曾經需要幫助卻沒有說出口的時刻，並輪流上台分享三種可以安全求助的對象或方式。</p> <p><b>【總結活動】</b> 老師提醒學生，每個人都需要幫助，願意求助是照顧自己的重要能力。</p>	2	<p>1. 線上資源</p> <p>2. 教學簡報</p> <p>3. 學習單</p>	<p>1. 課堂問答</p> <p>2. 觀察紀錄</p> <p>3. 紙筆評量</p> <p>4. 分組活動</p>		
<p>第七週</p> <p>03/23~03/29</p>	<p>特社 2-I-4 以身體動作適度表現出傾聽的態度。</p> <p>特社 2-I-12 與他人相處時，遵守基本的禮儀。</p>	<p>特社 B-II-2 表達與傾聽的時機。</p> <p>特社 B-V-3 友誼維持的技巧。</p>	<p><b>聽懂比說更重要—練習有效傾聽</b></p> <p><b>【暖身活動】</b> 播放因誤解而產生衝突的短片，引導學生注意「沒有好好聽」造成的後果。</p> <p><b>【課堂活動】</b> 閱讀〈其實我只是想被聽見〉，內容</p>	2	<p>1. 線上資源</p> <p>2. 教學簡報</p> <p>3. 學習單</p>	<p>1. 課堂問答</p> <p>2. 觀察紀錄</p> <p>3. 紙筆評量</p> <p>4. 分組活動</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p><b>【生命教育】</b> 生 J1 思考生活、學校</p>	

週次	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						
	特社 2-III-6 展現合宜行為以維持長時間的友誼。		描述主角因被打斷而感到失落。引導學生練習抓重點、重述對方想法，並反思自己平時的傾聽習慣。 【總結活動】 老師整理傾聽的重要特質，鼓勵學生在生活中嘗試成為讓人安心說話的對象。				與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第八週 03/30~04/05	特社 2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境與後果。  特社 2-V-4 用適當方式表達和接受不同的意見或評論。  特社 2-V-9 在團體中適當分享自己的感受或想法。	特社 B-IV-2 同理心的培養。  特社 B-V-2 同理他人的技巧。	換個角度想—理解不同立場 【暖身活動】 播放同一事件不同觀點的短片，引發學生思考視角差異。 【課堂活動】 提供衝突事件的情境，讓學生分組討論並把不同人物在事件中的想法寫出來。練習站在不同立場思考，討論衝突事件的解決方案，並輪流上台分享。 【總結活動】 老師強調理解立場能減少衝突，促進人際關係。	2	1. 線上資源 2. 教學簡報 3. 學習單	1. 課堂問答 2. 觀察紀錄 3. 紙筆評量 4. 分組活動	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【生命教育】 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。	
第九週 04/06~04/12	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。  特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。  特社 A-II-1 基本情緒的表達。  特社 A-IV-2 壓力的控制與調	說出感受—練習清楚表達 【暖身活動】 播放情緒壓抑造成誤會的影片，引導學生發現不說其實更容易出問題。 【課堂活動】 引導學生回想過去曾有過的經驗，提供一些表達情緒的範例語句，讓學生練習將情緒轉換為具體表達，並一起討論情緒在升高時可以採取的策略有	2	1. 線上資源 2. 教學簡報 3. 學習單	1. 課堂問答 2. 觀察紀錄 3. 紙筆評量 4. 分組活動	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

週次	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						
	特社 1-IV-3 在面對壓力時，適當的調整情緒。	整。	<p>哪些。</p> <p><b>【總結活動】</b> 老師說明表達感受是溝通的第一步，並且學習表達和調節情緒都能減少衝突事件的發生。</p>					
第十週 04/13 ~04/19	<p>特社 2-III-7 在無法接受個人或團體的要求時，禮貌地表示拒絕。</p> <p>特社 3-IV-1 能在課堂或小組討論尊重他人不同的意見。</p> <p>特社 3-V-4 在課堂或小組討論時，給予適當的回饋或評論。</p>	<p>特社 B-IV-4 拒絕的技巧。</p> <p>特社 B-V-2 同理他人的技巧。</p>	<p><b>我與他人的界限</b></p> <p><b>【暖身活動】</b> 播放情境當下難以拒絕他人的短片，引導學生辨識不舒服的感受。</p> <p><b>【課堂活動】</b> 請學生思考情境當下自己最不能接受的行為有哪些，練習溫和但堅定的拒絕方式。並引導學生思考別人可能不喜歡的行為有哪些，討論尊重他人界限的行為可以怎麼表現。</p> <p><b>【總結活動】</b> 老師強調每個人都有自己的界限，大家要學會尊重別人，也要學會保護自己。</p>	2	<p>1. 線上資源</p> <p>2. 教學簡報</p> <p>3. 學習單</p>	<p>1. 課堂問答</p> <p>2. 觀察紀錄</p> <p>3. 紙筆評量</p> <p>4. 分組活動</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b> 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>	
第十一週 04/20 ~04/26	<p>特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。</p> <p>特社 2-I-8 分辨與表達衝突的原因、情境與後果。</p> <p>特社 2-IV-10 在</p>	<p>特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。</p> <p>特社 B-I-4 衝突的原因及情境分析。</p> <p>特社 B-II-4 衝突情境的因應。</p>	<p><b>衝突的後續—學習面對與修補關係</b></p> <p><b>【暖身活動】</b> 播放一段校園衝突情境短片，內容呈現朋友之間因誤會而爭執，氣氛一度緊張。請學生觀察影片中雙方的反應，引導學生思考：衝突發生時，哪些行為可能讓關係變得更糟，哪些行為可能有助於緩和情緒。</p> <p><b>【課堂活動】</b> 引導學生回想自己曾經發生衝突的經</p>	2	<p>1. 線上資源</p> <p>2. 教學簡報</p> <p>3. 學習單</p>	<p>1. 課堂問答</p> <p>2. 觀察紀錄</p> <p>3. 紙筆評量</p> <p>4. 分組活動</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

週次	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						
	同儕友誼關係出現狀況時有修補的策略。  特社 2-V-10 在面對衝突情境，有效處理自己的情緒。		驗，寫下當時的感受、後續的結果，並思考若重新選擇，是否有其他更適當的應對方式。 <b>【總結活動】</b> 老師總結說明，衝突本身並不可怕，重要的是如何處理。期許學生在人際摩擦中，能慢慢學會面對、表達與修補，讓關係有重新連結的可能。					
第十二週 04/27 ~05/03	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。  特社 1-I-2 藉由生理反應察覺及辨識壓力與情緒的反應。  特社 2-V-9 在團體中適當分享自己的感受或想法。  特社 1-V-2 在面對壓力時有效處理自己的情緒。  特社 2-IV-11 在面對衝突情境時，控制自己情緒並選擇可被接	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。  特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。  特社 A-V-1 強烈情緒的表達。  特社 B-IV-2 同理心的培養。	<u>生氣的時候—學習不傷人的表達方式</u> <b>【暖身活動】</b> 播放情緒失控造成誤解的短片，引導學生觀察生氣時常見的行為反應，以及這些行為對人際關係帶來的影響。 <b>【課堂活動】</b> 描述人在情緒高漲時說出傷人的話，事後往往感到後悔並且關係也很難修復，所以要學習在生氣時暫停與調整。引導學生辨識自己生氣時的身體與心理反應，並列出較不傷人的情緒表達方式。 <b>【總結活動】</b> 老師提醒學生，生氣是正常情緒，但選擇如何表達很重要。鼓勵學生在情緒來時，先照顧好自己，也顧及他人感受。	2	1. 線上資源 2. 教學簡報 3. 學習單	1. 課堂問答 2. 觀察紀錄 3. 紙筆評量 4. 分組活動	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

週次	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						
	受的方式回應。							
第十三週 05/04 ~05/10	<p>特社 1-V-5 發揮自己的優勢去解決問題。</p> <p>特社 3-II-2 在小組中分工合作完成自己的工作。</p>	特社 C-V-1 學校的參與及合作。	<p><b>團隊合作中的我—找出自己的角色</b></p> <p><b>【暖身活動】</b> 播放小組合作的短片，內容呈現成員角色分工不均造成的混亂，引導學生觀察合作時常見的問題。</p> <p><b>【課堂活動】</b> 老師描述一個專題小組因組員沒有發揮各自的專長使專題進度頻頻受挫，最後學會分工合作的過程。請學生回顧過去的小組經驗，寫下自己常扮演的角色，以及哪些地方可以再調整。</p> <p><b>【總結活動】</b> 老師整理合作中的不同角色定位，提醒學生了解自己的特質，有助於提升團隊合作的品質。</p>	2	<p>1. 線上資源</p> <p>2. 教學簡報</p> <p>3. 學習單</p>	<p>1. 課堂問答</p> <p>2. 觀察紀錄</p> <p>3. 紙筆評量</p> <p>4. 分組活動</p>	<p><b>【生涯教育】</b> 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	
第十四週 05/11 ~05/17	<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 1-V-9 勇於面對自己的選擇和承擔後果。</p>	特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。	<p><b>責任感的練習—我該為自己負起責任</b></p> <p><b>【暖身活動】</b> 播放與責任相關的短片，內容呈現事情未完成時，對自己造成的影響，引發學生反思。</p> <p><b>【課堂活動】</b> 講述貼近學生生活情境的故事，主角因逃避責任，問題沒有被解決，後來學會承擔後並改進。引導學生思考自己在生活與學習中該負的責任，以及若未盡責可能帶來的後果。</p> <p><b>【總結活動】</b> 老師強調負責並非壓力，而是信任的展現，鼓勵學生為自己的選擇負責。</p>	2	<p>1. 線上資源</p> <p>2. 教學簡報</p> <p>3. 學習單</p>	<p>1. 課堂問答</p> <p>2. 觀察紀錄</p> <p>3. 紙筆評量</p> <p>4. 分組活動</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	

週次	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							
第十五週 05/18 ~05/24	<p>特社 1-I-3 學習面對可能遭遇的失敗。</p> <p>特社 1-III-5 使用策略解決問題，但不過度重視結果或成敗。</p> <p>特社 1-V-7 從失敗經驗中自我鼓勵，並調整解決問題的方式或策略。</p>	<p>特社 A-IV-2 壓力的控制與調整。</p> <p>特社 A-IV-3 問題解決的技巧。</p> <p>特社 A-V-3 正向思考的技巧。</p>	<p>失誤之後—重新站起來的勇氣</p> <p>【暖身活動】 播放人物犯錯後重新嘗試的短片，引導學生相信失誤並不代表失敗。</p> <p>【課堂活動】 透過學習單，請學生寫下曾經犯過的錯誤，以及從中學到的教訓與改進方式，並邀請學生分享，一起討論怎麼做可以更好。</p> <p>【總結活動】 老師鼓勵學生，重要的不是不犯錯，而是要勇敢面對錯誤並調整行動。</p>	2	<p>1. 線上資源</p> <p>2. 教學簡報</p> <p>3. 學習單</p>	<p>1. 課堂問答</p> <p>2. 觀察紀錄</p> <p>3. 紙筆評量</p>			
第十六週 05/25 ~05/31	<p>特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。</p> <p>特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。</p>	<p>特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。</p> <p>特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。</p>	<p>考試有壓力怎麼辦—照顧自己的方法</p> <p>【暖身活動】 播放考前壓力相關短片，引導學生分享在考試前常出現的心理狀態。</p> <p>【課堂活動】 老師描述學生在面對考試時應該要學會調整作息與心態。引導學生盤點自己的壓力來源，並挑選適合自己的舒壓方式。</p> <p>【總結活動】 老師強調，適度的壓力能督促自己，但過度壓力需要被調整。</p>	2	<p>1. 線上資源</p> <p>2. 教學簡報</p> <p>3. 學習單</p>	<p>1. 課堂問答</p> <p>2. 觀察紀錄</p> <p>3. 紙筆評量</p>			
第十七週 06/01	<p>特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後</p>	<p>特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。</p>	<p>堅持與放手—分辨真正重要的事</p> <p>【暖身活動】 播放角色在堅持與放棄之間掙扎的短</p>	2	<p>1. 線上資源</p> <p>2. 教學簡報</p> <p>3. 學習單</p>	<p>1. 課堂問答</p> <p>2. 觀察紀錄</p> <p>3. 紙筆評量</p>			

週次	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						
~06/07	果。 特社 1-V-8 事先評估結果，並選擇對自己及他人皆有利的解決方法。	特社 A-IV-1 兩難情緒的處理。 特社 A-V-3 正向思考的技巧。	片，引發學生思考選擇的重要性。 【課堂活動】 老師講述一個角色在面臨選擇時，考慮現實而做出妥協，反而因此受惠的故事。引導學生思考過去是否曾有類似的經驗，並反思如果堅持自己的選擇，事件的後果可能有哪些。 【總結活動】 老師提醒學生，生活中許多議題都要考量現實層面，必須學會分辨哪個選擇對自己和他人更適合，做出成熟的決定。					
第十八週 06/08 ~06/14	特社 2-III-12 評估與遵守虛擬世界的規則，並清楚表達自己的需求和感受。 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 A-II-3 自我接納與激勵。 特社 A-V-3 正向思考的技巧。 特社 C-IV-3 尊重與接納社區的多元文化。	與比較相處—找到自己的步調 【暖身活動】 播放與同儕比較有關的短片，引導學生分享比較帶來的感受。 【課堂活動】 引導學生反思社群媒體上所見所聞，哪些是自己嚮往的，又有哪些是自己覺得難以認同的，並分享自己想成為什麼樣的人。 【總結活動】 老師總結說明，每個人都有不同的生活，有時有比較才会有動力，但過度攀比會迷失自我，重要的是走出屬於自己的路。	2	1. 線上資源 2. 教學簡報 3. 學習單	1. 課堂問答 2. 觀察紀錄 3. 紙筆評量 4. 分組活動	【生涯教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第十九週 06/15 ~06/2	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-I-2 壓力的察覺與面對。	面對改變—當不確定出現時 【暖身活動】 播放生活改變相關短片，引導學生觀察角色對變化的反應。	2	1. 線上資源 2. 教學簡報 3. 學習單	1. 課堂問答 2. 觀察紀錄 3. 紙筆評量 4. 分組活動		

週次	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						
1	特社 1-V-8 事先評估結果，並選擇對自己及他人皆有利的解決方法。	特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。 特社 A-V-3 正向思考的技巧。	<p><b>【課堂活動】</b> 引導學生思考面臨選擇做出自己不想做的事，自己的擔憂是什麼，並思考自己如何調適與行動，一起討論做出改變後的結果可能有哪些。</p> <p><b>【總結活動】</b> 老師提醒改變雖然不安，但也可能帶來好的未來，如果不採取行動，狀況也沒有改善，就必須做出調整。</p>					
第二十週 06/22 ~06/28	特社 1-IV-2 分析不同處理方式引發的行為後果。 特社 1-V-9 勇於面對自己的選擇和承擔後果。	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。	<p>為自己負責—做選擇與承擔後果</p> <p><b>【暖身活動】</b> 播放與選擇後果相關短片，引導學生思考行為與責任的關係。</p> <p><b>【課堂活動】</b> 老師以簡報引導學生分析一個實際選擇情境，預想不同選擇可能產生的結果，問題是否有成功解決，引導學生做出適當的決定。</p> <p><b>【總結活動】</b> 老師強調做選擇時願意承擔後果，並且做出負責任的決定是成長的重要一步。</p>	2	1. 線上資源 2. 教學簡報 3. 學習單	1. 課堂問答 2. 觀察紀錄 3. 紙筆評量 4. 分組活動	<b>【品德教育】</b> 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第二十一週 06/29 ~06/30	特社 1-V-7 從失敗經驗中自我鼓勵，並調整解決問題的方式或策略。	特社 A-II-3 自我接納與激勵。 特社 A-V-3 正向思考的技巧。	<p>回顧這一段時間—看見自己的成長</p> <p><b>【暖身活動】</b> 播放回顧成長的溫暖短片，引導學生回想這學期的轉變。</p> <p><b>【課堂活動】</b> 引導學生回顧本學期的經歷，自己運用到的社會技巧有哪些，總結值得肯定與可以改進的部分。</p>	2	1. 線上資源 2. 教學簡報 3. 學習單	1. 課堂問答 2. 觀察紀錄 3. 紙筆評量		

週次	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						
			<b>【總結活動】</b> 老師肯定學生的努力，提醒成長往往發生在做出改變以後，鼓勵學生持續進步。					

六、本課程是否有校外人士協助教學

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與活動之申請表一致