

新北市 明志 國民中學 112 學年度 七 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：陳佩吟、游雅婷、許靜心

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

二、學習節數：每週（3）節，實施(20)週，共（60）節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☐ 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	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。 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。 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。 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。

四、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 2/16~2/17 友善校園週	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	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。 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	家政 預備週 1. 介紹本學期課程內容 2. 分小組，及組員座位 3. 收寒假作業。	1	寒假作業	態度評量		
	童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	童軍 一、預備週 1. 介紹本學期課程內容 2. 分小組，及組員座位 3. 分享寒假生活	1	課本	口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣	

	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔導 一、預備週 1. 介紹本學期課程內容/寒假生活分享。 2. 分組。 3. 生涯手冊。	1	生涯手冊	教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣	
第二週 2/19~2/23 品德教育週	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家政 第一單元-食在健康 【活動 1】吃喝的理由 1. 教師帶領學生閱讀課本上的提問，並簡短說明這些提問與健康的關聯性。 2. 飲食習慣觀察心得分享及改善計畫	1	教科書 學生飲食經驗	學生自評 教師評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
	童 Ba-IV-1 服務學習的意義、價值與信念的理解及落實。	3b-IV-1 落實社會服務的關懷行動，以深化服務情懷。	童軍 主題一：完勝服務學習 活動一：服務急先鋒 1. 認識服務學習的定義 2. 認識服務學習的種類 3. 請同學分享是否曾經有服務學習的經驗	1	服務學習 ppt 課本	口語評量 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣	

	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔導 主題一：學習修練室 單元一：學習探險家 活動一 學習啟航 賓果遊戲 一、活動說明 全班同學共同討論「學習的意義」有哪些？教師請學生閱讀課本活動範例，引導學生思考學習的好處，學習到的新知識與技能對生活的幫助等。 二、賓果活動 1. 教師請同學自由書寫：學習是為了自己還是別人？或是有其他目的？寫下你想到的學習意義，與伙伴分享。 2. 完成後開始進行賓果遊戲，請同學將自己寫在九宮格中的學習意義跟伙伴分享，如果對方也認為這個意義很重要，即在該格內簽名，若簽名連成一線則可回到座位。 三、活動小省思與小結 該如何提醒自己學習的意義，激勵自己積極學習呢？	1	課本	學生自評 教師評量 口語評量		
第三週 2/26~3/1 家庭教育週	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家政 【活動 2】健康上菜 1. 小組菜單討論，參考課本範例，並說明菜單 2. 小組食譜修正與任務分工	1	教科書 自編教材	學生自評 教師評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

	宜的飲食行為。						
	童 Ba-IV-1 服務學習的意義、價值與信念的理解及落實。	3b-IV-1 落實社會服務的關懷行動，以深化服務情懷	童軍 主題一：完勝服務學習 活動一：服務急先鋒 1. 介紹服務學習的步驟與要件 分組設計服務學習學習單	1	服務學習教學 PPT 服務學習小組學習單 課本	態度評量 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣
	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔導 活動二 多元智慧學習家 冒險旅行團 一、活動說明 教師引導學生進行討論：從小到大你在各方面的學習過程中，其實都已經儲備了面對未來各種挑戰的能力，如果遭遇生活的問題時，可以運用所學來因應處理。 二、活動進行 1. 請學生思考：如果要前往陌生的地點露營，想一想，課本中的角色可以負擔什麼工作？為什麼？ 2. 學生自由發表各個角色可能在露營中擔任的工作，並說明原因。	1	課本	態度評量 口語評量	

			3. 在團體中的伙伴擁有不同的優勢能力，這樣的團隊可以發揮各種可能性，具有無限潛能，本次單元將讓同學發現自己擁有的優勢能力，也讓大家了解自己在團隊中適合擔任的角色。					
第四週 3/4~3/8 生涯發展週	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家政 【活動 2】健康上菜 1. 各小組依據事前規畫進行烹調實作，教師走動巡視，適時給予協助。	1	教科書 自編教材	學生實作 觀察評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
	童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	3b-IV-1 落實社會服務的關懷行動，以深化服務情懷	童軍 主題一 活動二：服務學習我最行 1. 完成小組服務學習 2. 上台介紹並發表其成果	1	小組分享學習單 自編教材	口語評量 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣	
	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能	輔導 元智慧檢核表 一、活動說明 其實冒險旅行團的各種角色，代表了不同的多元智慧，請你閱讀下列多元智慧的說明，看看每個角色是屬於哪一種智慧的專長。 二、活動進行	1	課本	口語評量 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣	

	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	力，接納自我，以促進個人成長。	1. 首先請學生閱讀多元智慧的說明，了解各種智慧的意義，教師可對於每項智慧加以舉例說明並幫助學生理解。 2. 教師讓學生大致理解多元智慧的意義後，請學生說明自己擁有哪些多元智慧？ 3. 請學生填寫課本上的多元智慧檢核表，回答問題，計算得分，從中可發現自己的多元智慧屬於哪些。經過檢核之後，下堂課會進行多元智慧挑戰賽來更進一步認識自己的多元智慧。				
第五週 3/11~3/15 防災教育週	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家政 【活動 2】健康上菜 1. 老師可協助學生進行實作過程記錄，以拍照、錄影等方式記錄學生的實作情況。 2. 教師請學生利用自己所設計的紀錄表格，將本次實作的成果記錄下來。	1	教科書 自編教材	學生實作 觀察評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
	童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	3b-IV-1 落實社會服務的關懷行動，以深化服務情懷	童軍 主題一 活動二：服務學習我最行 1. 完成小組服務學習單 2. 上台介紹並發表其成果	1	小組分享學習單 自編教材	口語評量 紙筆評量	

	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔導 1. 進行多元智慧挑戰活動。 2. 分組進行。 3. 音樂智慧、肢體、語文及自然觀察智慧。	1	自編教材		【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣	
第六週 3/18~3/22 健康促進週	家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家政 第二單元-青春情報站 【活動 1】飲食情報站 1. 在選擇外食店家時，你會注重哪些事情呢?教師請參考課本的範例九宮格，針對飲食消費行為設計提問，再透過這些問題讓學生回想自己的飲食消費行為，並將答案記下。	1	教科書 學生外食經驗。	學習單書寫	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

			課本示例，再依據個人需求修正。					
	童 Ba-IV-1 服務學習的意義、價值與信念的理解及落實。 童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	童軍 主題一 活動二:服務學習我最行 1. 總結服務學習的相關內容 2. 播放有關服務學習的相關影片	1	服務學習 YOUTUBE 影片 自編教材	觀察學生操作過程 作品欣賞 態度評定 文字敘述	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣	
	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔導 1. 總結多元智慧活動的意義。 2. 介紹存在智慧及不同學者對於人類智慧的不同看法。 3. 鼓勵學生發揮自己的優勢能力，並繼續探索自己未被開發的潛能。	1	自編教材	口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣	

第八週 4/1~4/5 慎終追遠週	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	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。 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	家政： 第三單元-愛回憶 【活動1】名字時光機 1. 能透過詢問得知自己命名的歷程和意義，並理解家人賦予的期望與關愛。	1	自編教材	組內分享 口頭報告	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	
	童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規畫並執行合宜的戶外活動。	童軍 主題二：一起愛地球 1. 介紹海洋污染的現況 2. 介紹澎湖海廢節的藝術作品	1	教學 PPT	態度評量 紙筆評量	【戶外教育】 戶 J2: 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、記錄的能力。	
	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔導 主題一：學習修練室 單元一：學習探險家 <u>活動三 學習有妙方</u> <u>學習習慣掃描</u> 一、活動說明 活動引導語：升上國中後，你對自己的學習表現滿意嗎？依照滿意的程度，最高分為5分，最	1	教師： 可先行了解學生常見的學習困擾。 課本。	學生自評 學生互評 教師評量		

	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。		低分為1分，請大家用手指比出自己的分數。 3.檢視自己的學習習慣，看看這些習慣對你的學習成果產生哪些阻力或助力。 二、活動進行 1.教師念出以下幾種學習習慣，如果學生認為是助力，就以雙手比0的手勢，如果是阻力，則比出X的手勢。 2.活動完畢後，請跟伙伴一起討論自己的學習習慣，可能包括老師舉例的幾種，也可以自行條列出來，勾選出對於自己是阻力或助力，填完表格。 3.教師可邀請學生分享其中一個自己主動養成的學習習慣以及培養的過程。這樣的習慣對學習表現有什麼正面的效果。 三、活動小省思與小結 請學生討論，經過這樣的分析之後，發現自己有哪些學習習慣，並且評估哪些學習習慣需要改善。下次上課要針對這些感到困擾的學習習慣進行修正。				
--	--------------------------------	--	---	--	--	--	--

第九週 4/8~4/12 悅讀閱樂週	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	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。 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	家政 【活動 2】成長回顧 1. 能透過活動的觀察與參與，體會成長故事的意義。	1	教科書 光陰的故事	觀察學生 口頭報告	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	
	童 Dc-IV-2 國際環境議題的理解、參與及省思。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	童軍 主題二：一起愛地球 1. 思考如何在生活中做環保 2. 請各小組分享行動方案	1	小隊學習單	口頭評量 紙筆評量	【戶外教育】 戶 J5: 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔導 學習困擾知多少 一、活動說明 好的學習習慣可以幫助增進學習效果，不好的習慣就會影響學習，你有哪些學習困擾呢？跟伙伴一起討論出解決方法吧！ 二、活動進行 1. 請學生利用曼陀羅的思考方式，每個小隊先選出一個在考試	1	小組學習單	口頭評量 紙筆評量		

			中遇到的困擾，將問題寫在表格中央，並從中分析這個學習困擾問題的細節。可參考課本範例並與小隊伙伴把曾經使用過的解決策略寫下來。 2. 完成表格後，小隊派代表報告學習困擾的分析，以及曾經嘗試過的方法，回想當時效果如何。 3. 準備學習錦囊報告：一個困擾可以有各種處理的策略，請各小隊針對其中一個困擾並查詢解決方法後介紹給大家，教師可參考課本學習錦囊的範例、各種查詢資源也可參考課本畫面，並且要有實際嘗試的效果報告向大家說明。 三、活動小省思與小結 找尋學習錦囊的時候請注意需要解決的是何種困擾，解決方法必須有實際運用的例子，並在報告中呈現。					
第十週 4/15~4/19 國際語言週	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	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。	家政 【活動 2】成長回顧 1. 能將成長過程與家人互動經驗連結，並檢視自己與家人互動情況。	1	教科書 光陰的故事	設計家庭圖像	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動	

							(休閒、節慶等)。	
	童 Ca-IV-3 各種童軍旅行的規畫、執行並體驗其樂趣。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	童軍 主題二：一起愛地球 1. 介紹電子發票的載具 2. 操作手機下載 APP	1	手機	觀察學生實作評量	【戶外教育】 戶 J2:擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、記錄的能力。	
	輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔導 主題一：學習修練室 單元二：學習加油站 活動一 靜心學習 一、活動說明 現在請仔細思考，為了更專注學習，我們一起想想如何安排生活中大小事的優先順序，才能達到有效學習的成果呢？ 二、活動進行 1. 教師引導靜心活動步驟如下： (1)閉上眼睛，做幾下深呼吸、放鬆。 (2)想像你來到一個非常舒適且適合安靜思考的地方，這裡很安靜，能讓你保持專注，不受打擾，專注的思考。 (3)開始回想你的國中生活。		教師： 1.練習靜心引導語。 2.閱讀時間管理相關資訊。 3.事先閱讀相關資料中讀書與學習策略之資料。 學生： 1.攜帶課本。	活動一 學生自評 教師評量 活動二、三 學生自評 學生互評 教師評量		

			(4)記得剛進入國中時你設定的目標嗎？進入七年級下學期，為了達到這個目標，你做了哪些努力？ (5)到現在為止，你的國中生活有哪些值得珍惜的事？哪些是你最有成就感的事？ (6)現在的生活安排中，你花多少時間在這些重要的事情上呢？ (7)再深呼吸幾次，放鬆，睜開眼睛，把你所想到的事寫下來。 2. 學生寫下靜心後想到的可能答案。 3. 「個人目標魚骨圖」 (1)請學生依照靜心活動後的想法，開始思考「圓滿國中生活，為將來做好準備」之下，想要達到的目標。同學列出幾個「大目標」，再思考與此目標有關的「小目標」，以及短期之內，(約1個月左右)可以完成的目標，並注意這些目標必須符合以下的條件。 • 你真的願意把體力與時間投注在這個目標上 • 這個目標與你重視的價值相符 • 這個目標可以實踐 • 這個目標是正向的 • 這個目標能均衡發展 (2)完成了「個人目標魚骨圖」後，請跟伙伴分享。				
--	--	--	---	--	--	--	--

			(3)填寫完畢後，就本次活動的作業請學生在日常生活中，時時提醒自己去實踐這些目標。找一個適合安靜思考的環境，靜心思考，今天做了哪些事情與實現這個目標有關。					
第十一週 4/25~4/26 全民運動週	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。 家 Cc-IV-2 生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。	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。 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	家政 【活動3】製作愛的杯墊 1. 能擬訂製作「愛的杯墊」設計圖。	1	自編教材 教師師範	構思設計 作品實作	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	
	童 Ca-IV-3 各種童軍旅行的規畫、執行並體驗其樂趣。	3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規畫並執行合宜的戶外活動。	童軍 主題三：繩乎奇技 活動一：繩乎奇技 1. 製作繩結應用鑰匙圈。	1	童軍繩 繩結鑰匙圈材料包			

	輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔導 活動二學習高手 一、活動說明 教師引言：經過靜心學習的練習並設定目標後，為了達到預期目標，你該如何善用時間，成為學習高手呢？我們一起來努力吧！ 二、活動進行 1. 時間管理大師： (1) 影片引導 (2) 分組討論 (3) 全班討論 2. 時間規畫好方法： (1) 引導說明：為了因應突發情況，我們可以學習使用N字法則來安排事情的先後順序。教師先在黑板上畫下一個N字法則的座標，參考課本中翰寶的範例進行解說。接下來請每個學生在便利貼上寫出一個最近重要的待辦事項，並寫下可能的處理方法，將寫好的便利貼，放在對應的區塊，運用N字法則把日常的各項事務進行分類。 (2) 全班討論：完成之後，老師請全班一起討論貼在各區的便利貼有哪些事務，邀請學生說出生分類的原則和處理方法。 (3) 填寫紀錄表：學會時間運用後，請選定一個目標，參考前一單元的各種學習方法，以及靜	1 自編教材 課本 學習單	完成學習單 口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的 人格特質與價值 觀。	
--	--	---	---	----------------------------------	-----------------------	---	--

			心學習小目標設定和時間安排方式。 三、活動小省思與小結 (1)活動小省思：經過上述的討論，請學生想一想有什麼收穫？					
第十二週 4/29~5/3 發憤圖強週	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。 家 Cc-IV-2 生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。	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。 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	家政 【活動 3】製作愛的杯墊 1. 「愛的杯墊」開始製作。	1	教師示範	作品實作	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	
	童 Ca-IV-3 各種童軍旅行的規畫、執行並體驗其樂趣。	3d-IV-1 探索、體驗個人與環境的關係，規畫並執行合宜的戶外活動。	童軍 主題三：繩乎奇技 活動一：繩乎奇技 1. 製作繩結鑰匙圈	1	繩結鑰匙圈 材料包 自編教材	實作評量		

	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	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。	輔導 實施賴氏人格測驗與計分。	1	教師自編簡報 測驗題本及答案紙		【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第十三週 5/6~5/10 康乃馨香週	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。 家 Cc-IV-2 生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。	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。 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	家政 【活動 3】 製作愛的杯墊 1. 「愛的杯墊」開始製作。	1	教師示範	作品實作	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	
	童 Ca-IV-3 各種童軍旅行的規畫、執行並體驗其樂趣。	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	童軍 主題三：繩乎奇技 活動一：繩乎奇技 1. 繩結鑰匙圈評分並作互相交流	1	繩結鑰匙圈作品 自編教材	實作評量		

	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	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。	輔導 賴氏人格測驗解釋	1	教師自編簡報 /生涯檔案本	學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第十四週 5/13~5/17 包粽祈福週	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。 家 Cc-IV-2 生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。	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。 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	家政 【活動 3】製作愛的杯墊 1. 「愛的杯墊」開始製作。	1	教師示範	作品實作	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	
	童 Cb-IV-2 露營活動組織分工、計畫、執行、檢討與反思。	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動	童軍 主題四：卡式瓦斯爐 1. 介紹卡式瓦斯爐的使用時的安全事項 2. 各組進行爆米花的工作分配	1	卡式瓦斯爐 小組分工學習單	小組討論	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通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。	輔導 主題二：漫步在人際 單元二：人際百寶箱 活動二 學習表達 認識「我訊息」 一、教師提問 教師說明「我訊息」三步驟。 二、「我訊息」練習活動 教師說明：課本的圖片題目，左側藍色框是以「你訊息」的不良方式來表達想法，要請學生改寫成「我訊息」的表達方式，並填寫於右側綠色對話框中。教師請各小隊思考並討論課本的對話內容，再與全班同學分享。 三、小結	1 教師： 1. 了解「專注傾聽」、「我訊息」之技巧。 2. 了解學生間常見的溝通誤會事件以及處理方法。 學生： 1. 觀察自己與朋友的溝通模式。 2. 思考並歸納自己與朋友間常造成誤會而影響友誼的溝通方式。 3. 課本	學生自評 學生互評 教師評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	
第十五週 5/20~5/24 環境教育週	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。 家 Cc-IV-2	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。 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以	家政 【活動3】製作愛的杯墊 1. 「愛的杯墊」製作完成。 2. 透過製作「愛的杯墊」的過程中，體會成長的意義與價值，且表達感恩之意。	1 教師示範	作品實作	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等	

	生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。	正向的態度經營人際關係						
	童 Cb-IV-2 露營活動組織分工、計畫、執行、檢討與反思。	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	童軍 主題四:卡式瓦斯爐 1. 各組派代表實際操作卡式瓦斯爐 2. 各組確認工作分配	1	卡式瓦斯爐 小組分工學習單	小組討論	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通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。	輔導 三明治說話法 一、引起動機與課程回顧 教師引言：「上一節課我們已經說明了我訊息與你訊息的差異，並且請大家練習將你訊息更改成我訊息的方式，相信大家對我訊息的對話技巧已經有了初步的了解。接下來，老師要帶大家加深對我訊息技巧的練習，並進一步將我訊息結合三明治說話技巧，以學會這三項（專注傾聽、我訊息、三明治說話法）人際溝通的重要技巧。」，並協助學生回顧上次課程內容。 二、活動進行	1	了解「三明治說話法」之技巧。 課本	學生自評 學生互評 教師評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	

教師引言：「『三明治說話法』結合了『傾聽』的尊重、『我訊息』的表達：先表達你對對方處境的了解，再表達自己的想法，最後以具體的建議做結論；就像三明治把最有味道的食材夾在土司中間一樣，因為有了土司的緩衝，食材的味道才不會太過強烈。」

三明治說話法的定義為肯定與了解、說出事實、結論與做法。請各小隊以10分鐘時間進行討論，將課本第35頁（我訊息練習的漫畫對話框）之情境題，進一步改寫成「三明治說話法」，並將恰當的對話方式填寫於課本第36頁的對話框中，討論結束後，請各小隊以5分鐘時間上臺進行分享。

三、活動小省思與小結

（一）活動小省思

1. 以上所學的這些技巧，還可以運用在哪些溝通情境中？
2. 如果你想增進自己的溝通技巧，除了上述表達方式外，你還知道哪些溝通表達的技巧嗎？

（二）小結

教師總結：「一般人在被批評時，自我防禦的心情很容易升起，聆聽他人言語的心就會逐漸封閉，並自衛性的開始反駁，而先肯定與了解對方的想法後，再說出自己的看法與建議，會比較

			容易讓人所接受。因此，善用三明治說話法能幫助我們在溝通上更加順利！」					
第十六週 5/27~5/31 多元展能週	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。 家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。	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 2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	家政 【活動 4】勇敢說愛 1. 能發表製作心得，且欣賞他人創作，給予適當回饋，並反思自己與家人相處的情形。	1	自編教材	觀察學生態度評定	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	
	童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動	童軍 主題四：卡式瓦斯爐實習 1. 各組派利用卡式瓦斯爐進行爆米花 2. 各組員能分工合作收拾善後	1	卡式瓦斯爐 小組分工學習單	小組討論 實作評量	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通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。	輔導 1. 總結人際互動課程的溝通方式。 2. 教師設計人際互動常出現的情境，分組讓學生做出適切的回應。	1	自編教材	口語評量 小組評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	

			3. 活動過程中，逐一提出合適的人際溝通法。					
第十七週 6/3~6/7 海洋教育週	家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。 家 Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	家政 第四單元-家人傳聲筒 【活動1】幸福的滋味 1. 能將故事內容與生活經驗連結，並反思自己家庭中存在的問題。 2. 面對生活困境，能用積極樂觀的態度解決問題。	1	教科書 家人協奏曲	填寫學習單 自我檢核	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	
	童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動	童軍 主題五:野炊我最行 1. 介紹童軍野炊的原則 2. 播放影片介紹	1	自編教材	小組討論		
	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通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。	1 輔導 主題二：漫步在人際 單元二：人際百寶箱 <u>活動二 優點大轟炸</u> 1. 請學生在日常生活中觀察班上同學的優點。 2. 教師提供優點選項讓學生參考並完成優點學習單。	1	學習單	教師評量		

			3. 收回後一一檢視並確認為優點，提醒下周攜帶剪刀及膠水。					
第十八週 6/10~6/14 端午飄香週	家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。 家 Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	家政 【活動 2】家庭事件簿 1. 能檢視與家人的相處狀況。 2. 能說明自己與家人的溝通狀況。	1	教科書 家人協奏曲	填寫學習單 自我檢核	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	
	童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動	童軍 主題五：野炊我最行 1. 各組查閱食譜書，選出三道菜 2. 各組製作食譜小書	1	野炊學習單	紙筆評量	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通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。	輔導 主題二：漫步在人際 單元二：人際百寶箱 活動二 優點大轟炸 1. 教師發下學生的優點學習單。 2. 請學生依序剪下同學的優點定清點數量。 3. 請學生互相交換優點。	1	自編教材	完成學習單		

			4. 依照簡報上的問題，完成學習單。					
第十九週 6/17~6/2 1 感恩祝福週	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。 家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。	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。 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	家政 【活動 3】家庭互動故事 1. 能探討家人間的互動模式。 2. 能反思溝通方式與家庭氣氛的關聯性。	1	教科書 家人協奏曲	填寫學習單 自我檢核	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	
	童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動	童軍 主題五：野炊我最行 1. 各組查閱食譜書，選出三道菜 2. 各組製作食譜小書	1	野炊學習單	紙筆評量	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通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。	輔導 主題二：漫步在人際 單元二：人際百寶箱 <u>活動二 優點大轟炸</u> 1. 全班分享自己收到優點的心得。	1	教師簡報	完成學習單 口語評量	涯 J4 了解自己的 人格特質與價值觀。	

			2. 教師總結人際互動有許多不同的技巧，從與人互動中不斷的去修正自己的狀態，發現自我。					
第二十週 6/24-6/28 節能減碳週	家 Dc-IV-1 家庭活動策畫與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	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。 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	家政 學期課程總回顧	1	學期作品學習單及教科書	自我檢核組內分享		
	童 Da-IV-1 露營活動中永續環保的探究、執行與省思。	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動	童軍 主題五：野炊我最行 1. 各組查閱食譜書，選出三道菜 2. 各組分享展示食譜小書	1	野炊學習單	紙筆評量	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通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。	輔導 1. 學期課程總回顧 2. 學習單發回並檢核生涯檔案夾內容。		學習單 生涯檔案夾	學生分享	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

六、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： _____			