

新北市 明志 國民中學 115 學年度 年級第 1 學期 校訂 課程計畫 設計者：余欣庭

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：社會技巧一：看懂情境，表達自己 4. ☐ 其他類課程：_____

二、課程精進：(本學年新創課程免填)

各學年課程計畫審閱意見(可填列校內課發會、外部專家及本局審閱意見)		本學年課程精進內容
112 學 年 11201		
113 學 年 11301		
114 學 年 11401		
115 學 年 11501		

✍ 上述表格自 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。

⊙當學年課程計畫初、複審後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及精進內容。

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. 能透過情緒覺察、壓力警訊整理與個人策略卡活動，達成辨識情緒與調整反應之目標，以展現 A1 身心素質與自我精進素養。 2. 能透過情境線索判讀、事實與猜測分類、提醒與求助句型練習，達成合宜表達與溝通互動之目標，以展現 B1 符號運用與溝通表達素養。 3. 能透過團體規範、同儕經驗交流與求助地圖建構活動，達成尊重差異、合作參與與合宜求助之目標，以展現 C2 人際關係與團隊合作素養。

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，並標註當年級部份。）

本課程為國中三年社會技巧、自我理解與權利倡議課程之第一年。第 1 學期以「看懂自己與看懂情境」為主軸，從國中生活適應、情緒與壓力覺察、事實與猜測、情境線索判讀、被提醒與被拒絕的回應、求助與告狀分辨等面向，建立學生在國中生活中的基礎適應策略。

課程採每週 1 節、共 21 週規劃。第 1 週建立團體規範，第 2 至 18 週進行 8 個核心單元，第 19 週進行真實情境演練與個別化整理，第 20 週完成「我的情緒警訊與求助地圖」，第 21 週進行回顧與彈性調整。

本學期於第 2、17、18 週融入安全教育（交通安全與校園安全），以通學、校園移動、危險事件判斷與求助方式為素材，引導學生辨識交通與移動安全規範，並能依問題性質尋求協助。

六、課程融入議題情形：

勾選注意事項，請仔細閱讀。

- (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。

1.1. 是否融入安全教育(交通安全)：☒是(第 2、17、18 週) ☐否

2.2. 是否融入戶外教育：☐是(第____週) ☒否

3.3. 是否融入性別平等教育：☐是(第____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

若有融入議題，一定要摘錄實質內涵，實質內涵放置於學習重點或融入議題欄位均可，但務必於「單元/主題名稱與活動內容」欄位需呈現相關議題之教學設計，否則至少會被列入「**修正後准予備查**」。

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							
第一週 友善校園週	特社 3-II-1 在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。	特社 B-II-3 團體的基本規範。	課程開始：我們這堂課在做什麼？ 教學重點：理解課程目的，建立安全團體規範。 教學活動： 1. 教師提供國中常見互動情境，如被提醒、同學沒回應、想加入但不知道怎麼做，讓學生選出「我可能遇過」的情境。 2. 師生共同整理這堂課要練習的方向：看懂情境、表達需求、尊重界線與保護自己。 3. 共同完成團體規範：分享自願、不嘲笑、不外傳、不逼問，有危險事件要找大人。	1	課程說明簡報、校園情境卡、團體規範海報、便利貼或選擇卡	情境引導、視覺化規範、選擇式表達	觀察學生是否理解團體規範；完成團體約定	人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	先建立安全感，不急著要求學生分享個人經驗。
第二週 交通安全週	特社 3-III-1 遵守不同課堂的規則。	特社 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	國中生活哪裡不一樣？一 教學重點：認識國中生活與國小生活的差異，理解不同情境會有不同規則。 教學活動： 1. 教師提供國中生活情境圖卡，如換教室、科任老師、分組活動、通學路線、校園移動、資源班與普通班切換。 2. 學生將情境卡分類為「我已經知道的規則」、「我還不熟的規則」、「我可能需要問人的地方」。 3. 學生選出一個自己最需要適應的國中情境，寫下或選出「我可以先看什麼提示／可以先問誰」。	1	國中生活情境圖卡、校園地圖、分類表、便利貼	情境分類、比較、生活經驗連結、視覺化整理	能說出國中與國小至少 2 項不同；能選出 1 個自己需要適應或求助的情境	安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	可加入通學、校園移動、普通班與資源班切換情境；重點是讓學生知道「規則不同，不一定是公平」。
第三週 家庭教育週	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 C-III-1 不同學習情境變化的適應與調整。	國中生活哪裡不一樣？二 教學重點：認識校內求助資源。 教學活動： 1. 學生從第 2 週整理出的「不熟情境」中選一個，討論遇到困難時可能會卡在哪裡。 2. 教師介紹導師、特教老師、輔導老師、學務處、健康中心等不同資源的功能。 3. 學生完成「我的校內支持地圖」，把不同問題對應到可求助對象。	1	校園地圖、求助對象卡、學習單	視覺化組織、求助對象配對	能依情境指出可求助對象	人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。	支持地圖可後續放入成果任務。
第四週 防災教育週	特社 1-I-1 分辨與表達基本的正向或負向情緒。	特社 A-I-1 基本情緒的認識與分辨。	我現在怎麼了？一 教學重點：認識自己的情緒。 教學活動： 1. 教師呈現國中常見壓力情境，如被提醒、分組、被拒絕、臨時換教室，讓學生選出可能的情緒。 2. 學生使用情緒詞卡分辨生氣、緊張、委屈、尷尬、覺得不公平、疲累等狀態。 3. 學生練習使用句型「我現在覺得……，可能是因為……」。	1	情緒詞卡、身體輪廓圖	情緒命名、身體線索標記	能選擇合適情緒詞描述自己	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	不要求學生一次說很深，先能命名就好。

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							
第五週 吾愛吾師週	特社 1-II-1 嘗試因應與處理基本的情緒及壓力。	特社 A-II-2 壓力源的評估與處理。	我現在怎麼了？二 教學重點：辨識壓力警訊。 教學活動： 1. 教師引導學生觀察情緒變強前，身體或行為通常會出現哪些訊號。 2. 學生製作壓力溫度計，圈出自己的警訊，如音量變大、想離開、一直問問題、手握緊。 3. 學生從策略卡中選一種自己願意嘗試的調節方式，放入個人策略卡。	1	壓力溫度計、個人策略卡	自我覺察、視覺化提示	完成情緒與壓力警訊卡	—	可讓學生選擇是否分享自己的警訊。
第六週 品德教育週	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勵自己，察覺負向內容保護自己。	特社 B-III-1 正負向訊息的判斷。	我看到的是真相，還是猜測？一 教學重點：分辨事實與猜測。 教學活動： 1. 教師出示校園情境圖，如「同學看著我笑」，請學生說出自己第一個想法。 2. 教師引導學生把說法分成「我真的看到的事實」與「我自己想到的猜測」。 3. 學生完成一題新情境的「事實／猜測」分類練習。	1	情境卡、三欄學習單	事實與推測分類、範例辨識	能把事實與猜測分開	—	對應學生容易負向解讀的需求。
第七週 性平教育週	特社 2-III-1 以善意正向的觀點，看待與人相處的各種互動行為。	特社 B-III-1 正負向訊息的判斷。	我看到的是真相，還是猜測？二 教學重點：練習不同解讀方式。 教學活動： 1. 教師提供同一個校園情境，請學生先寫出或選出最直覺的想法。 2. 學生將想法分類為負向解讀、中性解讀或其他可能解釋。 3. 學生選出一個比較不會讓衝突升高的解讀，寫成提醒句。	1	情境卡、負向解讀修正卡	多重觀點、替代想法	能提出至少 1 種其他可能	人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	避免直接說「你想太多」，改用「還有沒有第二種可能」。
第八週 生命教育週	特社 2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的情緒及目的，並反思自己是否有應留意或改善之處。	特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。	表情、語氣、動作怎麼看？一 教學重點：觀察非語言線索。 教學活動： 1. 教師提供圖片或短情境，讓學生先判斷人物可能的情緒。 2. 學生找出表情、音量、距離、動作等線索，說明判斷依據。 3. 學生練習用「我從……線索判斷，可能是……」完成情境判讀。	1	圖卡、短片或教師自製情境卡	線索標記、觀察提問	能指出至少 2 個情境線索	—	可用投影免印，也可用紙本情境卡。
第九週 舞文弄墨週	特社 2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的情緒及目的，並反思	特社 B-II-1 訊息解讀的技巧。	表情、語氣、動作怎麼看？二 教學重點：理解同一句話可能有不同意思。 教學活動： 1. 教師提供常見句子，如「隨便啦」、「等一下」、「你很煩欸」，讓學生先判斷字面意思。	1	對話句卡、語氣標示卡	情境判斷、線索整合	能依情境判斷可能意思	—	避免只看單一句話，要結合情境。

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							
	自己是否有應留意或改善之處。		2. 教師加入不同語氣、表情或情境，帶學生比較意思如何改變。 3. 學生完成「一句話＋情境線索＝可能意思」判斷練習。						
第十週 藝術人文週	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-IV-3 問題解決的技巧。	中段整合：我最近有沒有想歪或誤會別人？ 教學重點：整合事實、猜測、線索與其他可能。 教學活動： 1. 教師提供匿名校園事件，學生先找出事實與猜測。 2. 學生加入表情、語氣、動作等線索，找出其他可能解釋。 3. 學生選出一個下次可嘗試的做法，放入個人策略卡。	1	匿名情境單、策略卡	回顧整合、案例分析	完成一份情境分析單	品 J9 知行合一與自我反省。	不使用學生姓名，避免變成檢討大會。
第十一週 國際語言週	特社 2-III-2 區辨別人非善意行為是提醒，還是威脅到了自己的適應與生存。	特社 B-III-1 正負向訊息的判斷。	被老師提醒時怎麼辦？一 教學重點：分辨提醒、要求、糾正與責備。 教學活動： 1. 教師提供不同老師語句，學生先判斷自己聽到後可能會有什麼感覺。 2. 學生將語句分類為提醒、要求、糾正或責備。 3. 學生選出自己較能接受的提醒方式，寫入「提醒方式偏好表」。	1	提醒語句卡、分類表	分類、情緒覺察	能分辨不同提醒類型	人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	可連結學生「老師是不是針對我」的情境。
第十二週 才華洋溢週	特社 2-II-4 分辨與採用適當的方式解決衝突，並能理性評估和接受衝突的後果。	特社 B-II-4 衝突情境的因應。	被老師提醒時怎麼辦？二 教學重點：練習被提醒時的合宜回應。 教學活動： 1. 教師提供三種被提醒後的反應：直接反駁、沉默離開、先確認提醒內容。 2. 學生比較三種反應可能造成的後果。 3. 學生練習選擇一句可用回應，如「你是在提醒我哪一件事？」或「我知道了，我先停一下。」	1	句型卡、情境對話卡	句型練習、選擇反應	能選出或說出合宜回應	品 J8 理性溝通與問題解決。	可使用選項回應，不強迫口語演出。
第十三週 明志創客週	特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。	特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。	我快受不了了怎麼辦？一 教學重點：認識壓力調節方法。 教學活動： 1. 教師提供壓力升高情境，學生找出哪些反應會讓事情變大。 2. 教師介紹暫停、喝水、離開、寫下來、找人說等調節方式。 3. 學生從策略中選出自己願意嘗試的一種方法。	1	壓力紅綠燈、策略卡	自我管理、策略選擇	能選擇 1 種不影響他人的暫停策略	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。	可依校內規範設定「暫停位置」。

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							
第十四週 環境教育週	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-IV-2 壓力的控制與調整。	我快受不了了怎麼辦？二 教學重點：建立自己的冷靜流程。 教學活動： 1. 學生回顧自己的壓力警訊，圈選最常出現的 1 至 2 項。 2. 學生選擇可行冷靜步驟，如先停下、喝水、寫下來、找老師。 3. 學生完成個人暫停策略卡，作為後續人際衝突時可使用的工具。	1	個人流程卡、冷靜計畫單	工作流程視覺化、自我選擇	完成個人暫停策略卡	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。	後續可提供導師作為班級支持參考。
第十五週 明志禮讚週	特社 2-III-8 理性評估與接受被拒絕的原因。	特社 A-IV-3 問題解決的技巧。	被拒絕時怎麼辦？一 教學重點：理解被拒絕不等於被討厭。 教學活動： 1. 教師提供被拒絕情境，如想加入遊戲被拒絕、同學暫時不想聊天。 2. 學生分辨拒絕、暫時不方便、不想參與等不同原因。 3. 學生練習把「他討厭我」改成其他可能解釋。	1	拒絕情境卡、關係反應圖	情境分類、情緒調節	能說出被拒絕後可能原因	人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	對應一直追問、一直確認的學生需求。
第十六週 科學教育週	特社 2-IV-14 在無法接受個人或團體的要求時，禮貌的說明拒絕的原因。	特社 B-IV-4 拒絕的技巧。	被拒絕時怎麼辦？二 教學重點：練習接受拒絕與合宜拒絕他人。 教學活動： 1. 學生比較被拒絕後的不同做法，如追問、生氣離開、換活動、下次再問。 2. 學生選出較不會讓關係惡化的替代做法。 3. 學生練習自己拒絕他人時，使用清楚但不攻擊的句型。	1	替代做法卡、選擇排序單	選擇排序、後果分析	能選出較合宜的替代反應	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	不要求學生立刻不難過，重點是先不升高衝突。
第十七週 民主法治週	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 B-II-5 危險情境的判別。	求助不是告狀：一 教學重點：分辨事情嚴重程度。 教學活動： 1. 教師提供多個校園事件，如同學上課講話、一直取笑我、有人推人、我不喜歡同學聲音。 2. 學生將事件分成危險事件、持續困擾、一般違規、個人不喜歡。 3. 學生討論每一類事件適合的處理方式。	1	事件分級卡、四色分類板	分類、判斷、情境討論	能將事件放入合適類別	安 J2 判斷常見的事故傷害。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	避免教成「都不要告狀」，重點是分級與時機。
第十八週 生涯發展週	特社 3-II-4 遇到困難時，具體	特社 B-V-4 協商技巧與求助資源。	求助不是告狀：二 教學重點：選擇合宜求助方式。 教學活動： 1. 學生回顧事件分級，判斷不同事件要自己處理、提醒、觀察或找大人。	1	求助句型卡、情境卡	句型支持、情境選擇	能依事件選擇自己處理、提醒或求助	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	可加入「告狀的關係成本」，但避免責備學生。

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							
	說明需要的協助。		2. 學生練習求助句型：「我需要幫忙，因為……」、「這件事我不確定要不要找老師。」 3. 學生比較立刻告狀、自己忍耐、合宜求助的後果。					法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
第十九週 健康促進週	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-IV-3 問題解決的技巧。	真實情境演練與個別化整理 教學重點：把本學期策略用在真實情境。 教學活動： 1. 教師提供匿名班級事件，學生找出事件中的情緒、猜測與問題類型。 2. 學生從本學期策略中選出可使用的方法。 3. 學生完成「下次可以先做的一件事」策略卡。	1	匿名案例單、策略總表	個案化分析、策略配對	能選擇 1 項下次可嘗試策略	品 J8 理性溝通與問題解決。	可和導師回饋資料連結。
第二十週 動魅力學週	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。	成果整理：我的情緒警訊與求助地圖 教學重點：整理個人策略。 教學活動： 1. 學生整理自己的情緒警訊與容易誤會的情境。 2. 學生整理可用的冷靜策略與可求助對象。 3. 學生完成個人求助地圖，作為下學期互動課程的基礎。	1	個人策略卡、求助地圖模板	自我整理、視覺化	完成情緒警訊卡與求助地圖	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。	成果可放入學生資料夾。
第二十一週 除舊佈新週	特社 3-II-1 在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。	特社 B-III-3 自我經驗的分享。	回顧與彈性週 教學重點：回顧本學期學習。 教學活動： 1. 學生回顧本學期從情緒、判讀到求助的學習路徑。 2. 學生選一項自己願意帶走的策略。 3. 學生完成自我回饋單，教師整理下學期調整方向。	1	回饋單、策略展示	自我檢核、同儕回饋	完成自我回饋單	品 J9 知行合一與自我反省。	可作為補課、段考週彈性調整。

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。