新北市 坪林實驗 國民中學115學年度九 年級第2學期校訂課程計畫 設計者:林學正、田盈挺

1、 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：友善家園你和我 2.□社團活動與技藝課程：_____

3.□特殊需求領域課程：_____ 4.□其他類課程:_____

2、 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		1. 本次課程計畫將以1-2週為一主題呈現，並呈現不同的教學內容 2.注意學習表演與學習內容用詞，以利明確表達課程規劃。 3.已融入戶外教育 。
113學年	複審-修正後准予備查 1.素養導向教學教學期程規劃以1-2週(每週二節)呈現，但每週不同的活動內容、教學進度，其學習重點(學習表現.學習內容)、教學資源/學習策略及評量方式會有差異，建議教學期程宜以週別規畫呈現。 2.學習表現與學習內容混淆~學習重點的學習表現(動詞為主)和學習內容(名詞，可指學習的素材)，學習內容應列舉當週課程可習得的內容，現有學習重點的內容，請修正。 3.融入議題應依課程需求調整，請統整融入於學習重點(學習表現和學習內容)裡	
114學年	1.每週2節，共44節課 2.此課程應是延續課程，建議課程架構可以和7、8年級的友善家園連貫地呈現 3.課程融入議題，只融入生命教育。建議增加安全或戶外教育 4.引進得勝者教育基金會資源，進行7週的情緒課程。	

115學年		

✍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**。

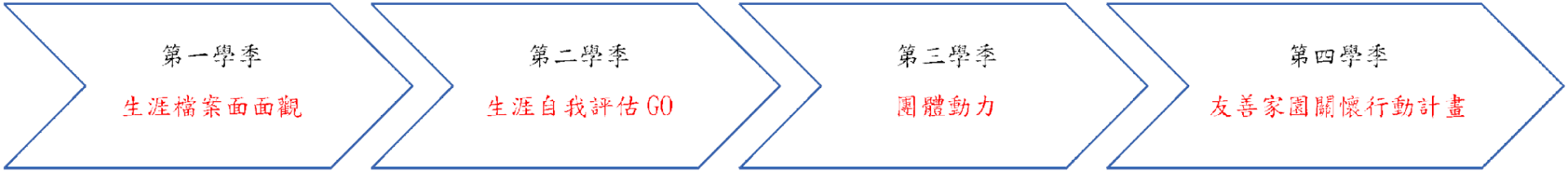
⊙**當學年課程計畫初、複審後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及精進內容。**

3、 **學習節數**：每週(**2**)節，實施(**18**)週，共(**36**)節。

4、 **課程內涵**：

總綱核心素養	學習目標
■ A1身心素質與自我精進 ■ B1符號運用與溝通表達 ■ C2人際關係與團隊合作	● 透過課程循序漸進，帶領學生探索、開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值。 ● 過課程安排與討論，培養學生適切表達自己的意見與感受，學習運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動，進而達到尊重、包容與欣賞他人的正向互動。 ● 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。 ● 結合各領域職業達人、畢業校友等外部資源引入，協助學生進行生涯探索。增進學生選擇未來生涯走向之經驗。

5、 **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。)**



6、 課程融入議題情形:

勾選注意事項, 請仔細閱讀。

(1) 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。

(2) 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。

(3) 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。

(4) 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____週) ■否
2. 是否融入戶外教育:■是(第7週) □否
3. 是否融入性別平等教育:■是(第四-五週) □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

7、 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	• 能主動設定學習目標內容並進行自我學習 • 學生充分瞭解本學期課程規劃與連貫性	• 寒假經驗整理與表達 • 人際互動與傾聽能力 • 課程目標理解與自主學習準備 •	主題:有你有我 1.本學期課程規劃與介紹 2.破冰活動─我的寒假在做什麼, 邀請同學利用九宮格學習單, 邀請學生從寒假經驗中分享一件最有收穫/挑戰/難忘的事件, 並練習傾聽與回應他人的分享。 3. 針對下週活動預做準備(真人圖書館講師預告)	2	網路影音	學生配對學習 小組討論 圍圈分享	觀察記錄 參與態度 合作能力	□關懷自然 ☑關懷人我 □關懷社會	
第二週	• 學生於課堂中學習傾聽與分享 • 能透過不同管道激發開展自我潛質與能力 • 學生透過他人工作與	• 認識鄰近高中職 • 高中職升學管道與學校特色 • 生涯選擇考量因素探索 • 自我興趣與未來方向思考	主題:真人圖書館 高中生/技職生了沒？ 邀請畢業校友及學生家長入校分享, 以利學生了解生涯規畫與選擇的可能。 1.教師引導學生事前擬定問題並蒐集提供給講師 2.邀請畢業校友擔任講師, 分享高中、高職、五專等	2	網路影音 文本閱讀 學習單	學生配對學習 小組討論 圍圈分享	觀察記錄 學習單 參與態度	□關懷自然 ☑關懷人我 □關懷社會 生涯教育 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。 涯 J9 社會變遷與工作/	

	求學經驗的分享，進一步針對自身的生涯規畫進行反思 • 學生能選擇適當有效策略方案並實際行動		學校生活，並分享國九讀書策略與心態調整 3.進行問答與回饋 4. 講座後完成反思書寫					教育環境的關係。	
第三週	• 學生於課堂中學習傾聽與分享 • 能針對自身的生涯規畫進行反思 • 學生能選擇適當有效策略方案並實	• 家長的職業經歷。 • 職業的內容。 • 能透過不同管道激發開展自我潛質與能力	主題:真人圖書館 一日系列就在我家 1.教師引導學生事前擬定問題並蒐集提供給講師(含國中時的志願、這份工作是自己選的嗎…等) 2.邀請家長擔任講師，分享其工作內容與經驗談 3.進行問答與回饋 4.講座後書寫收穫(含 職業背後需要的能力？ 人生可能會遇到的轉折？		網路影音 文本閱讀 學習單	學生配對學習 小組討論 圍圈分享	觀察記錄 學習單 參與態度	□關懷自然 ☑關懷人我 □關懷社會 生涯教育 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。 涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。	

	際行動		我最欣賞講師的哪個特質？我未來希望過什麼樣的生活？)						
第四週	• 學生透過對15學群的認識，對照自身的興趣與生涯規劃並進行反思 • 學生於課堂中學習傾聽與分享	• 15學群與職群特色 • 個人興趣與能力探索 • 多元生涯發展途徑 • 性別刻板印象與職業選擇能接受自己獨特性並感同身受他人差異性	主題:群科面面觀 教師引導學生透過不同教學媒材帶領學生了解對於15群科內容更加了解，並從過程中發現自己的興趣趨向。 1.教師說明輔以15群科介紹影片 2.確認學生對群科均有了解後進行桌遊「有志異同」 3.遊戲後，班級進行討論澄清學生在遊戲中對於群科的的誤解，加深學生印象。 4.自我省思:目前最有興趣的三個群科、我喜歡什麼？ 我擅長什麼？ 我想過什麼樣的生活？如果我喜歡的群科不符合別人的期待？ 5.分享在哪些群科內有性別刻板印象，多加留意與省察。	2	網路影音 文本閱讀 學習單 桌遊	學生配對學習 小組討論 圍圈分享	觀察記錄 學習單 參與態度	□關懷自然 ☑關懷人我 □關懷社會 生涯教育 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 性 J11 去除性別刻 板與性別偏見的情感表 達與溝通，具 備與他人平 等互動的能力。	

第五週	• 學生能覺察自我有興趣的領域。 • 學生能分析職群與自身興趣、能力及未來發展之關聯。	• 十五職群與大學十八學群介紹 • 職群與未來生涯發展關聯 • 個人興趣、能力與職業探索	主題:我的未來地圖 1. 回顧15學群及大學18群科內容, 思考自己最有興趣或最想進一步了解的職群。 2. 學生選擇一個感興趣的職群進行探索, 蒐集相關資訊, 包含:工作內容、所需能力、相關科系、未來發展方向、工作特色與挑戰, 並完成「我的職業地圖」學習單。 3. 引導學生思考:我喜歡這個職業的原因是什麼?我目前具備哪些相關能力? 未來還需要培養哪些能力? 4. 小組分享彼此的職業地圖, 交流不同職業所需能力與發展路徑, 理解每個人的興趣與選擇可能不同。 **5.** 教師引導學生討論:如果我喜歡的職業和家人的期待不同怎麼辦? 如果朋友都選擇不同的方向, 我會受到影響嗎?未來的	2	網路影音 文本閱讀 生涯探索學習單	自主學習 學生配對學習 小組討論 圍圈分享	觀察記錄 學習單 參與態度	□關懷自然 ☑關懷人我 □關懷社會 生涯教育 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 性 J11 去除性別刻 板與性別偏見的情感表 達與溝通, 具 備與他人平 等互動的能力。	融入線上教學請說明:配合第二次模擬志願選填

			重要決定，我希望由誰來做？透過討論協助學生覺察他人期待與自我需求的差異，學習尊重不同選擇，並建立自主決策與生涯規劃能力。						
第六週	• 依照個人生涯規畫進行模擬志願試填 • 完成志願選填	• 志願選填要點 • 基北區高級中等學校免試入學報名作業資訊系統平臺	單元：第二次模擬志願選填 1.　進入基北區免試入學網站，完成生涯問卷。 2. 了解志願序及落點分數，依照個人生涯規劃進行志願選填。	2	基北區高級中等學校免試入學報名作業資訊系統平臺	講述 實際操作	成果展現 歷程記錄 學習態度	□關懷自然 ☑關懷人我 □關懷社會	
第七週	• 學生能透過不同角色觀點理解他人的想法與感受。 • 學生能覺察情緒對人	• 同理心與觀點取替 • 情緒對人際互動的影響 • 團體溝通與正向回饋	主題四：同理心地圖 1.透過讓學生參與情境劇，並依照不同的角色設定與任務，進行劇情發想與演出。 2.請演出學生分享他的角色設定原因，請觀賞學生分享他們觀看的感受	2	網路影音 文本閱讀 學習單 簡報	學生配對學習 小組討論 圍圈分享	觀察記錄 學習單 參與態度	□關懷自然 ☑關懷人我 □關懷社會 【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。	

	際互動的影響。 ● 學生於課堂中學習傾聽與分享		3.教師引導學生討論兩者間的異同。 4.練習使用同理心地圖並完成學習單 5.進行分享與回饋						
第八週	● 學生能辨識不同情緒及其成因。 ● 學生能覺察情緒對個人的影響。 ● 學生能練習適當的情緒調節策略。 ● 學生能於課堂中進行傾聽與分享。	● 情緒辨識與情緒成因 ● 情緒對個人的影響 ● 情緒調節策略 ● 團體分享與正向回饋	主題:情緒調節訓練 1.教師提供情境，並請學生選出該情境可能會出現的情緒反應 2.教師引導學生思考並討論這些情緒出現的潛在原因與影響 3.釐清情緒代表的涵義 4. 小組討論不同情境下可運用的情緒調節方式（如深呼吸、轉換想法、尋求支持、暫時離開現場等 5.成果分享 6.師生回饋	2	網路影音 文本閱讀 學習單 簡報	學生配對學習 小組討論 圍圈分享	觀察記錄 學習單 參與態度	□關懷自然 ☑關懷人我 □關懷社會	

第九週	• 學生能覺察生活中的壓力來源。 • 學生能分析壓力對自身的影響。 • 學生能辨識壓力背後的想法與需求。 • 學生能於課堂中進行	• 壓力來源與壓力反應 • 壓力對身心的影響 • 壓力背後的信念與需求 • 壓力因應策略	主題:爬一座壓力山 1.教師介紹壓力成效曲線並撥放泛科學影片補充 2.請學生分組討論壓力源有哪些，並進行分類 3.聚焦討論生活中與學科/學習壓力有關的壓力經驗，並試著思考這些壓力可能來自什麼原因 舉例:怕考不好-沒價值	2	網路影音 文本閱讀 學習單 簡報	學生配對學習 小組討論 圍圈分享	觀察記錄 學習單 參與態度	□關懷自然 ☑關懷人我 □關懷社會	

	傾聽與分享。								
第十週	• 學生能統整與反思本學季課程學習內容。 • 學生能表達個人學習收穫與成長經驗。 • 學生能於課堂中進行傾聽與分享。	• 生涯探索歷程回顧。 • 情緒與壓力管理經驗統整。 • 人我關係與自我成長反思。	學季圍圈 教師帶領學生回顧這學季課程各主題的回顧 印象最深刻的主題？原因？每個主題的重點 透過小組討論、帶領學生從討論過程中反思「人我」意義是什麼？經過這九週，我最想帶走的一句話是什麼？我對自己的新發現是什麼？ 善用生涯手冊、資料夾進進行期末學習統整與反思。	2	網路影音 簡報	圍圈分享	觀察記錄 學習單 參與態度	□關懷自然 ☑關懷人我 □關懷社會	

春假									
第十一週	• 學生能回顧前一學季的學習經驗與收穫。 • 學生能覺察自身目前面臨的挑戰與需求。 • 學生能設定具體可行的學習或成長目標。	• 課程目標與學習期待。 • 個人現況盤點與目標設定。 • 團體參與及責任實踐。	單元:學季目標設定 1. 教師說明本學季課程地圖與學習重點, 並透過圍圈活動邀請學生分享對本學季課程的期待與想法。 2. 個人目前面對的壓力與目標設定。 3. 學生思考並書寫:這學季我想成為什麼樣的人？ 我希望自己在哪方面有所成長？我願意為自己做出哪些努力？完成個人目標設定。 4. 以小組討論方式思考:我們希望班級成為什麼樣的團隊？ 班級目前有哪些優點？有哪些地方可以變得更好？ 5. 進行「我能為班級做的一件事」活動。每位學生寫下一項願意為班級付出的具體行動。 6. 分享秋假作業與師生回饋。	2	課程簡報 秋假作業單 學習單	個人反思書寫 班級圍圈討論 同儕分享	觀察記錄 參與態度 合作能力 出場券書寫	□關懷自然 ☑關懷人我 □關懷社會	

第十二週	• 學生能覺察自身當下的情緒與身體感受。 • 學生能體驗正念練習的歷程與效果。 • 學生能探索適合自己的放鬆與自我照顧方式。 • 學生能於課堂中進行傾聽與分享。	• 正念覺察與身體感受。 • 情緒與壓力的自我觀察。 • 放鬆與自我照顧策略。 • 正向生活態度培養。 •	主題:正念練習 1.帶領學生先寫下練習正念前的心情/感受 2.進行冥想身體掃描 (躺下) 3.請學生分享正念練習後的感受 4. 引導學生依照自己的生活習慣與興趣，設計一種適合自己的正念練習方式(如呼吸、散步、繪畫、聽音樂、觀察自然等)。 5.師生相互分享與回饋	2	網路影音 文本閱讀 學習單 簡報	學生配對學習 小組討論 圍圈分享	觀察記錄 學習單 參與態度	□關懷自然 ☑關懷人我 □關懷社會 生命教育 生 J3 探索人生中的情緒與感受，培養自我覺察能力。 或 生 J4 探討自我照顧與身心健康的重要性。	
第十三週	• 學生能覺察關係與情緒、壓力之間	• 關係中的壓力來源。 • 情緒勒索與人際互動模式。	主題:關係壓力鍋 1. 教師帶領學生思考自身在不同關係中有什麼不同的壓力？	2	網路影音 文本閱讀 學習單	學生配對學習 小組討論 圍圈分享	觀察記錄 學習單 參與態度	□關懷自然 ☑關懷人我 □關懷社會	

	的關聯。 ● 學生能辨識情緒勒索與不健康互動模式。 ● 學生能練習適當的溝通與情緒調節策略。 ● 學生能於課堂中進行傾聽與分享。	● 溝通與衝突因應策略。 ● 關係界線與自我保護。	2. 了解什麼是情緒勒索的定義並請同學試著分享 3. 提供文本閱讀，請學生2-3人一組閱讀不同文本後進行分享 4. 聚焦針對「家人關係」「友人關係」「戀愛關係」曾經歷過的壓力並羅列於學習單上		簡報			家庭教育 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝 突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適 切方式。 任。	
十四週	● 學生能分析關係中的困擾與壓力來源。 ● 學生能提出適切的人際互動策略。	● 關係中的困擾與壓力來源。 ● 人際問題分析與因應策略。 ● 溝通表達與同理回應。	主題:解憂教室 1. 針對上週所整理出來的關係間壓力，進行分組討論，引導學生試著討論出合適自己能使用的對應方法 2. 學生分組上台分享:解憂小隊 發生了什麼？當事人可能有什麼感受？有	2	網路影音 文本閱讀 學習單 簡報	學生配對學習 小組討論 圍圈分享	觀察記錄 學習單 參與態度	□關懷自然 ☑關懷人我 □關懷社會 家庭教育 家 J3 了解人際交往、親密關係的發	

	• 學生能尊重不同觀點並進行討論。 • 學生能於課堂中進行傾聽與分享。	• 健康關係與界線建立。	哪些做法？哪些做法可能帶來什麼結果？ **3.** 我的回應練習 練習:表達感受、表達需求、設立界線					展，以及溝通與衝 突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適 切方式。 任。	
第十五週	• 學生能回顧自身面對壓力與挑戰的經驗。 • 學生能覺察個人優勢與成長歷程。 • 學生能練習正向自我對話與自我鼓勵。 • 學生能於課堂	• 個人優勢與成長經驗回顧 • 正向自我對話 • 自我肯定與自信建立 • 支持系統與感恩表達	主題:信心應援站 針對九年級學生該週即將面臨會考進行內在情與與壓力調適之課程活動。並希望學生可以同時複習之前課程中與情緒壓力有關的課程內容 1. 引導學生覺察自己目前的內在情緒狀態，並評估自己的壓力 **2.** 我的成長證據 引導學生回顧:我曾經克服什麼困難？我有哪些進步？我最欣賞自己的什麼特質？ 3. 用文字替為自己的心寫上一封小小的信	2	網路影音 文本閱讀 學習單 簡報	學生配對學習 小組討論 圍圈分享	觀察記錄 學習單 參與態度	□關懷自然 ☑關懷人我 □關懷社會	

	中進行傾聽與分享。 ●		(留言給在意的人—家長、老師或自己) 4. 邀請同學小組回饋 老師送上考前象徵祝福小物與回饋						
第十六週	● 能覺察影響自己生涯選擇的重要因素 ● 能清楚表達自己的想法與未來規劃 ● 能尊重他人意見，同時保有自主決定能力 ● 能辨識他人期待與自我需求的差異	● 生涯探索與自我價值覺察 ● 人我界線與自主決策 ● 生涯選擇中的他人影響因素 ● 表達不同意見與尊重差異	主題:我的人生方向盤 透過回顧成長歷程，引導學生覺察影響自己的人事物，整理自己的價值觀與人生方向，在面對升學與未來選擇時，能夠更有意識地做出屬於自己的決定。 1. 教師引導學生回顧國中三年生活的點滴。 2. 誰在握著我的方向盤？ 影響自己人生的重要因素(家人/朋友/老師/興趣/夢想/挫折/能力/價值觀)依照影響程度進行排序與標示。 3. 小組討論與分享，交流彼此方向盤中的重要元素，思考不同人的人生選擇背後可能受到哪些因素影響。	2	投影片 學習單	自主學習 書寫反思 小組討論 圍圈分享 生涯探索活動	學習單完成度 小組討論參與分享表達 書寫反思內容 課堂觀察紀錄	□關懷自然 ☑關懷人我 □關懷社會 生涯規劃 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 生 J1 思考生活中的重要選擇與生命方向。	

			4. 未來方向書寫活動(希望未來成為什麼樣的人？我最重視哪些價值？ 哪些決定我希望能自己負責？當別人和我的想法不同時，我可以如何表達？)						
第十七週	• 學生能回顧國中三年的成長歷程與重要經驗。 • 學生能表達感謝、祝福與離別感受。 • 學生能透過書寫整理個人成長與人際連結。 • 學生能於課堂中進行	• 國中生活回顧與成長整理。 • 感恩與祝福表達。 • 人際連結與生命經驗反思。 • 自我價值與未來展望。	主題:青春的印記－好好道謝 1.教師引導學生透過照片回顧三年生活的點滴，並以圍圈的方式進行分享。 2.引導學生思考並寫下想感謝的人、事、經驗與陪伴自己的重要他人。 3.配合《最後的一百天》影片欣賞與觀後分享反思。 4.引導學生進行感謝書寫，完成感謝小信，向重要的人表達感謝與祝福。 5.進行「給三年後的自己一封信」活動。(三年後的我，你好…如果你現在正感到迷惘，希望你記得…謝謝現在努力的自己，因為… 我不知道你過得怎麼樣，但我希望你…如果	2	網路影音 文本閱讀 學習單 簡報	學生配對學習 自主學習 (個別成果製作) 圍圈分享	觀察記錄 學習單 參與態度 成果展現	□關懷自然 ☑關懷人我 □關懷社會 生命教育 生 J1 思考生命歷程中的重要經驗與意義。 或 生 J5 發展自我認同與生命態度。	

	傾聽與分享。		你已經忘記了，請再次想起…) 6.師生分享與課程回饋。						
第十八週	● 學生能覺察離別帶來的情緒與感受。 ● 學生能以適當方式表達感謝、祝福與告別。 ● 學生能透過創作整理個人成長經驗與人際連結。 ● 學生能於課堂中進行傾聽與分享。	● 離別與生命歷程的意義。 ● 情感表達與人際連結。 ● 成長回顧與自我認同。 ● 感恩、祝福與未來展望。	主題八:青春的印記 好好說再見 1. 配合〈在咖啡冷掉之前〉影片欣賞與觀後引導反思 2. 引導學生思考要和誰好好的道別，說明四道的概念—「道歉道謝、到愛、道別」 3. 引導學生思考如何製作自己的道別紀念 4. 進行道別紀念的製作(影片/卡片/手作…) 5. 將心意送給他人後進行師生分享與回饋	2	網路影音 文本閱讀 學習單 簡報	學生配對學習 自主學習 (個別成果製作) 圍圈分享	觀察記錄 學習單 參與態度 成果展現	□關懷自然 ☑關懷人我 □關懷社會 生命教育 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。	

8、 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。