

臺北市濱江實驗國民中學 109 學年度 7 年級體育和健康教育一輔導課程計畫

領域/科目	綜合活動(□家政□童軍■輔導)		
教材版本	翰林版	節數	每週 3 節
領域核心素養	上學期 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。 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-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。 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-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。 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。 下學期 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-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。 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。		
課程目標	上學期 1 促進自我發展：透過活動的體驗、省思與實踐，探索自我潛能與發展自我價值，增進自我管理知能與強化自律負責，尊重自己與他人生命進而體會生命的價值。 2 落實生活經營：透過活動的體驗、省思與練習，實踐個人生活所需的技能並作有效管理，覺察生活中的變化以創新適應，探究、運用與開發各項資源。 3 實踐社會參與：透過各項團體活動的參與體驗、省思與實踐，善用人際溝通技巧，服務社會並關懷人群，尊重不同族群並積極參與多元文化。 4 保護自我與環境：透過活動的體驗、省思與實踐，辨識生活中的危險情境，學習自我保護與解決問題的策略，增進野外生活技能並與大自然和諧相處，保護或改善環境以促進環境的永續發展。 下學期 1. 本課程依據核心素養與領域課綱學習表現、學習內容進行設計，結合重大議題，並適時融入新興概念與社會時事，以培養面對未來的基本能力。 2. 本課程設計融合各種體驗活動，引導學生透過活動的進行，培養及強化學生實踐之能力，並運用於生活當中。 3. 本教材設計「我的小組名單」與「我的備忘錄」等內容，以提供學生記錄分工責任及備忘記事。 4. 本綜合活動課本配合課程設計，於各主題後提供評量活動，引導學生於主題學習後檢核個人學習概況，作為教師評量與學生自評之參考。		
重大概念			
相關概念			
全球背景			

學習進度 週次		單元 活動主題	學習重點		評量 方法	議題融 入實質 內涵	教學 設施 設備 需求	跨領 域/ 科目 協同 教學	備註
			學習 表現	學習 內容					
第 1 學 期	第 1 週	統整：國 中新鮮人 Online 單元一： 國中新樂 章	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。	輔 Dc- IV-2 團 體溝 通、互 動與工 作效能 的提升。	學生自 評 學生互 評 教師評 量	【人權 教育】 人 E3 了 解每個 人需求 的不同，並 討論與 遵守團 體的規 則。	依照班 級人數 每人五 張空白 名片		
	第 2 週	統整：國 中新鮮人 Online 單元一： 國中新樂 章	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。	輔 Dc- IV-2 團 體溝 通、互 動與工 作效能 的提升。	學生自 評 學生互 評 教師評 量	【人權 教育】 人 E3 了 解每個 人需求 的不同，並 討論與 遵守團 體的規 則。	綜合活 動課本		
	第 3 週	主題三： 國中新時 代 單元一： 師生交流 站	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。 2b-IV- 2 體會 參與團 體活動 的歷 程，發 揮個人 正向影 響，並 提升團 體效 能。	輔 Db- IV-1 生 活議題 的問題 解決、 危機因 應與克 服困境 的方法。 輔 Ca- IV-1 生 涯發 展、生 涯轉折 與生命 意義的 探索。 輔 Dc- IV-2 團 體溝 通、互 動與工 作效能	學生自 評 學生互 評 教師評 量	【品德 教育】 品 J1 溝 通合作 與和諧 人際關 係。	1. 校園 平面 圖。 2. 校園 各處室 單位業 務題號 卡。 3. 教師 手冊。 學生準 備： 1 對校 園各處 室位置 與執掌 有所了 解。 2 課 本。		

				的提升。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。					
	第 4 週	主題三：國中新時代 單元一：師生交流站	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	輔 Db-IV-1 生活議題的解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	事先通知班級導師及任課教師，準備進行訪問活動。 學生準備： 1 鮮師專訪紀錄表、課本。 2 對於採訪禮儀和內容有基本的概念。		
	第 5 週	主題三：國中新時代 單元一：師生交流站	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人	輔 Db-IV-1 生活議題的解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	事先通知班級導師及任課教師，準備進行訪問活動。 學生準備： 1 鮮師專訪紀錄表、課本。 2 對於採訪禮儀和內		

			正向影響，並提升團體效能。	探索。輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。			容有基本的概念。	
第 6 週	主題三：國中新時代 單元一：師生交流站	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	1. 巧拼或其他替代物品(單元一) 2. 教師手冊 學生準備：課本。		
第 7 週	主題三：國中新時代 單元一：師生交流站(第一次段考)	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克	學生自評 學生互評 教師評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文	1. 巧拼或其他替代物品(單元一) 2. 教師手冊		

			進而克服生活逆境。2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	服困境的方法。輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。		化、尊重並欣賞其差異。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【性別平等教育】 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。	3. 學生活動手冊		
	第 8 週	主題三：國中新時代 單元二：國中生活達人	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。2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	輔 Db-IV-1 生活議題的解決、危機因應與克服困境的方法。輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。輔 Bb-IV-2 學習資源探索與	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	教師手冊 學生準備：課本。		

				資訊整合運用。					
	第 9 週	主題三：國中新時代 單元二：國中生活達人	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	1. 國中好好玩題目 2. 事先查詢各類資源分類資料 3. 教師手冊 學生準備：課本。		
	第 10 週	主題三：國中新時代 單元二：國中生活達人	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	1. 資源照片。 2. 三色點點標籤紙。 3. 教師手冊。 學生準備：課本。		

			體效能。	體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。					
第 11 週	主題三：國中新時代 單元二：國中生活達人	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	學生自評 學生互評 教師評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化、尊重並欣賞其差異。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【性別平等教育】 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。	1. 資源照片。 2. 三色點點標籤紙。 3. 教師手冊。學生準備：課本。			
第 12 週	主題六：生涯魔法精靈 單元一：神秘魔法石	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1 青少年身	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	協助學生討論與蒐集認識自己的多項方法。 學生準備： 1. 蒐集			

			及調適方法。 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。	心發展歷程與調適。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。			認識自己的資料。 2. 回饋給同學的特色介紹小卡。 3. 繪製小卡之用具。		
	第 13 週	主題六：生涯魔法精靈 單元一：神秘魔法石	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 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 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	1. 小卡。 2. 教師手冊。 學生準備：課本。		
	第 14 週	主題六：生涯魔法精靈 單元一：神秘魔法石(第二次段考)	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	1. 熟悉周哈里窗理論。 2. 準備回饋小卡，每名學生 4-6 張。 學生準備： 1. 回顧前二節課的自我探索及發現。		

			質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	IV-1 適性教育的試探與資訊統整。			2. 觀察班級同學特色。 3. 課本。		
	第 15 週	主題六：生涯魔法精靈 單元一：神秘魔法石	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，觀察並分析影響個人成長因素及調適方法。 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 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	1. 熟悉周哈里窗理論。 2. 準備回饋小卡，每名學生 4-6 張。 學生準備： 1. 回顧前二節課的自我探索及發現。 2. 觀察班級同學特色。 3. 課本。		
	第 16 週	主題六：生涯魔法精靈 單元一：神秘魔法石	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，觀察並分析影響個人成長因素及調適方法。 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 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	1. 熟悉周哈里窗理論。 2. 準備回饋小卡，每名學生 4-6 張。 學生準備： 1. 回顧前二節課的自我探索及發現。 2. 觀察班級同學特色。 3. 課本。		
	第 17 週	主題六：生涯魔法精靈	1a-IV-1 探索自我與	輔 Aa-IV-1 自我探索	學生自評 教師評	【生涯規劃教育】	準備數位名人偶像的		

		單元二：生涯水晶球	家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。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。	的方法、經驗與態度。輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	量	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	成長故事備用。學生準備：查詢整理自己或小队報告的名人偶像成長故事。		
	第 18 週	主題六：生涯魔法精靈 單元二：生涯水晶球	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。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 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	預備數樣生涯夢想代表物或圖片，提供給未準備生涯夢想代表物的學生現場挑選。學生準備：準備自己的生涯夢想代表物。		
	第 19 週	主題六：生涯魔法精靈 單元二：生涯水晶球	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	1. 前一節課提醒學生帶來個人過去的學習或成長紀錄等資料。 2. 提供每小队一至二		

			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。	調適。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。			本生涯檔案的範本觀摩。 3. 製作生涯檔案的素材。例如：統一訂製的檔案夾或美工材料。 學生準備： 1. 蒐集個人過去學習或成長紀錄等資料。 2. 學校若未統一訂製生涯檔案資料夾，需須每人自備一份。		
	第 20 週	主題六：生涯魔法精靈 單元二：生涯水晶球	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 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 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	1. 前一節課提醒學生帶來個人過去的學習或成長紀錄等資料。 2. 提供每小隊一至二本生涯檔案的範本觀摩。 3. 製作生涯檔案的素材。例如：統一訂製的檔案夾或美工材料。 學生準備：		

							1. 蒐集個人過去學習或成長等資料。 2. 學校若未統一訂製生涯檔案資料夾，需須每人自備一份。		
	第 21 週	主題六：生涯魔法精靈 單元二：生涯水晶球(第三次段考)	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 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 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	1. 前一節課提醒學生帶來個人過去的學習或成長等資料。 2. 提供每小隊一至二本生涯檔案的範本觀摩。 3. 製作生涯檔案的素材。例如：統一訂製的檔案夾或美工材料。 學生準備： 1. 蒐集個人過去學習或成長等資料。 2. 學校若未統一訂製生涯檔案資料夾，需須每人自備一份。		

第 2 學期	第 1 週	主題一：學習修練室 單元一：學習探險家	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 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。	學生自評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。	教師：依班級分組組數，準備海報紙、彩色筆。 學生：攜帶課本。		
	第 2 週	主題一：學習修練室 單元一：學習探險家	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 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。	學生自評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。	教師：可先行調查學生的各領域學習表現情形。 學生：1. 攜帶課本。 2. 準備多才藝秀。		
	第 3 週	主題一：學習修練室 單元一：學習探險家	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 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。	學生自評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。	教師：可先行調查學生的各領域學習表現情形。 學生：1. 攜帶課本。 2. 準備多才藝秀。		

				提升。					
	第 4 週	主題一： 學習修練 單元一： 學習探險 家	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 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。	學生自 評 學生互 評 教師評 量	【閱讀 素養教育】 閱 J8 在 學習上遇到問 題時，願意尋 找課外資 料，解決困 難。	教師： 可先行 了解學 生常見 的學習 困擾。 學生： 1. 攜帶 課本。 2. 準備 學習錦 囊分享 報告。 3. 牛刀 小試成 果。		
	第 5 週	主題一： 學習修練 單元一： 學習探險 家	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 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。	學生自 評 學生互 評 教師評 量	【閱讀 素養教育】 閱 J8 在 學習上遇到問 題時，願意尋 找課外資 料，解決困 難。	教師： 可先行 了解學 生常見 的學習 困擾。 學生： 1. 攜帶 課本。 2. 準備 學習錦 囊分享 報告。 3. 牛刀 小試成 果。		
	第 6 週	主題一： 學習修練 單元一： 學習探險 家	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 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	學生自 評 學生互 評 教師評 量	【閱讀 素養教育】 閱 J8 在 學習上遇到問 題時，願意尋 找課外資 料，解決困 難。	教師： 可先行 了解學 生常見 的學習 困擾。 學生： 1. 攜帶 課本。 2. 準備 學習錦 囊分享 報告。 3. 牛刀 小試成		

				我管理與學習效能的提升。			果。		
	第 7 週	主題一：學習修練室 單元二：學習加油站(第一次段考)	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Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔Bb-IV-2 學習方法的運用與調整。 家Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	學生自評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。	教師：練習靜心引導語。 學生：攜帶課本。		
	第 8 週	主題一：學習修練室 單元二：學習加油站	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Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔Bb-IV-2 學習方法的運用與調整。 家Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	學生自評 學生互評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。	教師：閱讀時間管理相關資訊。 學生：每天實踐自主學習計畫與實踐紀錄表。		
	第 9 週	主題一：學習修練室 單元二：學習加油站	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Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔Bb-IV-2 學習方法的運用與調整。 家Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢	學生自評 學生互評 教師評量	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。	教師：事先閱讀相關資料中讀書與學習策略之資料。 學生：每天實踐自主學習計畫與實踐紀錄表。		

				及時間管理。					
	第 10 週	主題二：漫步在人際 單元一：友誼智多星	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 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	教師： 1. 友誼歌曲與歌詞。 2. 友誼的成語與定義，可準備成語辭典。 3. 友誼的迷思與想像。 學生： 1. 友誼的成語義，可準備成語辭典。 2. 友誼的迷思與想像。		
	第 11 週	主題二：漫步在人際 單元一：友誼智多星	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 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	教師： 1. 蒐集受歡迎與不受歡迎之行為舉止與原因及有助友誼發展之具體行為。 2. 了解學生間受歡迎之方法及學生間常見的友誼互動模式與方法。 學生： 1. 觀察班上受歡迎的人所具備的行		

						為舉止。 2. 觀察自己與朋友在生活中的互動方式，思考並歸納自己與朋友間的互動模式對友誼所造成的影響。		
第 12 週	主題二： 漫步在人際 單元一： 友誼智多星	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 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	教師： 1. 蒐集受歡迎與不受歡迎之行為舉止與原因及有助友誼發展之具體行為。 2. 了解學生間受歡迎之方法及學生間常見的友誼互動模式與方法。 學生： 1. 觀察班上受歡迎的人所具備的行為舉止。 2. 觀察自己與朋友在生活中的互動方式，思考並歸納自己與朋友間的互動模		

							式對友誼所造成的影響。		
第 13 週	主題二：漫步在人際 單元一：友誼智多星	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 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	教師： 1. 準備教具：磁鐵、貼紙。 2. 蒐集多項網路新聞案件。 3. 了解各項網路問題之因應策略。 學生： 1. 活動剪貼素材：人物頭像或照片。 2. 觀察網路優缺點及應對策略。 3. 思考並歸納網路之社會案件。			
第 14 週	主題二：漫步在人際 單元一：友誼智多星(第二次段考)	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 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	教師： 1. 準備教具：磁鐵、貼紙。 2. 蒐集多項網路新聞案件。 3. 了解各項網路問題之因應策略。 學生： 1. 活動剪貼素材：人物頭像或照片。 2. 觀察			

							網路優缺點及應對策略。 3. 思考並歸納網路之社會案件。		
	第 15 週	主題二： 漫步在人際 單元一： 友誼智多星	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 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	教師： 1. 準備教具：磁鐵、貼紙。 2. 蒐集多項網路新聞案件。 3. 了解各項網路問題之因應策略。 學生： 1. 活動剪貼素材：人物頭像或照片。 2. 觀察網路優缺點及應對策略。 3. 思考並歸納網路之社會案件。		
	第 16 週	主題二： 漫步在人際 單元二： 人際百寶箱	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 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	教師： 1. 幾何圖形組合而成的活動題目。 2. 班級人數之 A4 紙張。 3. 眼罩（非必要）。 4. 蒐集有助溝通發展之具體行為。		

						5. 了解學生間常見的溝通模式與方法。 6. 了解專注傾聽之技巧。 7. 可事先準備文章讓學生唸出內容，以練習專注傾聽內容與擷取文章重點。 學生： 1. 觀察生活中有效的溝通方式。 2. 紙筆。		
第 17 週	主題二： 漫步在人際 單元二： 人際百寶箱	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 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	活動一 教師： 1. 蒐集有助溝通發展之具體行為。 2. 了解學生間常見的溝通模式與方法。 3. 了解專注傾聽之技巧。 4. 可事先準備文章讓學生唸出內容，以練習專注傾聽內容與擷取文章重		

							點。 學生： 觀察生活中有效的溝通方式。 活動二 教師： 1. 了解「我訊息」及「三明治說話法」之技巧。 2. 蒐集有助「我訊息」及「三明治說話法」之具體對話範例。 3. 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。		
	第 18 週	主題二： 漫步在人際 單元二： 人際百寶箱	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關	教師： 1. 了解「我訊息」及「三明治說話		

			際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	與正向經營人際關係。		係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	法」之技巧。 2. 蒐集有助「我訊息」及「三明治說話法」之具體對話範例。 3. 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。		
第 19 週	主題二： 漫步在人際 單元二： 人際百寶箱	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 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	教師： 1. 了解「專注傾聽」、「我訊息」、「三明治說話法」之技巧。 2. 蒐集有助「我訊息」、「三明治說話法」之具體對話範例。 3. 了解			

							學生間常見的溝通誤會事件以及處理方法。 學生： 1. 觀察常見的衝突事件。 2. 思考並歸納良好的化解衝突方式。		
第 20 週	主題二：漫步在人際 單元二：人際百寶箱	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 Dc-IV-1 同理心、人際溝通能力的培養與正向經營人際關係。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	教師： 1. 了解「專注傾聽」、「我訊息」、「三明治說話法」之技巧。 2. 蒐集有助「我訊息」、「三明治說話法」之具體對話範例。 3. 了解學生間常見的溝通誤會事件以及處理方法。 學生： 1. 觀察常見的衝突事件。 2. 思考並歸納良好的化解衝突方			

[illegible]