

新北市石門實驗國民中學 115 學年度八年級第 1 學期部定課程計畫 設計者：呂俐葶

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
10. ☐閩南語文 11. ☐客家語文 12. ☐原住民族語文：_____族 13. ☐新住民語文：_____語 14. ☐臺灣手語

二、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復
無	無

✍ 上述表格自 113 學年度第 2 學期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。

⊙ 當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

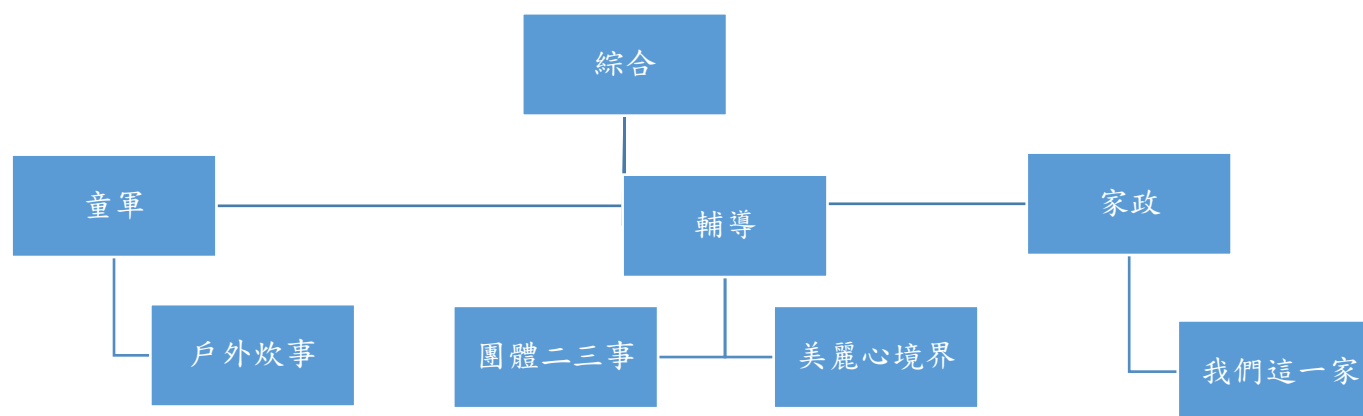
三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。(本校為實驗學校，綜合領域僅剩 1 節，採合科上課)

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。 ☒ 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	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-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-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。

☐ 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	
--	--

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)



六、 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	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 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。	主題：戶外炊事樂 單元 1：野地燧人氏 1. 認識生火前應準備燃料類別，並學會分柴與架柴技巧。 2. 了解點火要領、用火安全及滅跡方法。 3. 應用戶外用火準則，執行環境保護行動。	1	三級柴、火柴、打火機、打火石	聆聽 重點摘要	1. 口語評量 2. 實作評量		
第二週	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 Cb-IV-1 露營知識與技能的學習，以提升野外生存能力。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。	主題：戶外炊事樂 單元 1：摩登炊事家 1. 知悉使用現代戶外爐具的安全守則。 2. 認識現代戶外爐具的使用與維護。	1	戶外爐具與戶外炊事用具	聆聽 合作學習	口語評量		

第三週	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 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。	主題：戶外炊事樂 單元 1：摩登炊事家 1. 運用食材選購、保存方法及戶外炊事原則，設計出合宜的戶外炊事菜單。 2. 知悉環境保育概念，並落實於戶外炊事活動。	1	戶外爐具與戶外炊事用具	聆聽 合作學習	實作評量	【戶外教育】 戶 J4 理解永續發展的意義與責任，並在參與活動的過程中落實原則。	
第四週	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 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	主題：戶外炊事樂 單元 1：摩登炊事家 1. 實際完成自己設計的戶外炊事菜單。 2. 將煮出來的菜與同學及教師分享。	1	戶外爐具與戶外炊事用具	聆聽 合作學習	1. 參與態度 2. 實作評量		
第五週	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、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	主題：團體二三事 單元：人際你我他 1. 檢視團體中個人及他人受歡迎及不受欢迎的人際互動表現 2. 反思己身人際優勢及問題	1	影片、PPT	自我省思	口語評量		
第六週	2a-IV-1 體認人際關係的重	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝	主題：團體二三事 單元：人際你我他	1	影片、PPT	聆聽 自我省思	紙筆評量		

	要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	1. 呈上堂課之自我人際分析，以匿名方式帶同學猜測，並給予回饋。 2. 寫下給自我的回饋，以具體做法正向經營及檢討改善人際關係。						
第七週	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、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	主題：團體二三事 單元：人際你我他 教師提供情境，運用問題解決策略，練習常見交友困境的因應技巧，正向經營人際關係。	1	影片、PPT	組織分析	口語評量 實作評量		
第八週	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、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	主題：團體二三事 單元：人際你我他 1. 了解網路交友特性 2. 檢視自我網路交友安全性，提醒網路交友守則 3. 運用問題解決策略因應網路交友困境。	1	影片、PPT	應用分析	口語評量		
第九週	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互	主題：團體二三事 單元：團隊好夥伴	1	PPT、球	合作學習	實作評量		

	際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	動與工作效能的提升。。	拍球活動：討論戰略，不讓球落地 1. 連結到班級值得驕傲的事蹟，以及需要再加把勁的部分。 2. 再度練習如何增加球不落地的秒數，增進班級問題解決能力。						
第十週	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-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。。	主題：團體二三事 單元：團隊好夥伴 1. 分析班級優劣勢條件。 2. 分組擬定班級團體活動，提出初步計畫，讓同學票選最想進行的班級活動。	1	PPT、平板	合作學習	實作評量		
秋假週									
第十一週	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	主題：美麗「心」境界 單元：從「心」出發 1. 分組競賽：寫下情緒詞彙 2. 分組查詢代表情緒之成語、諺語，幫助學生理解情緒狀態。	1	PPT、情緒牌卡	合作學習	口語評量		

第十二週	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	主題：美麗「心」境界 單元：從「心」出發 繪製我的情緒圖，檢視自己一周的情緒狀態。	1	PPT、情緒牌卡、學習單	自我省思	口語評量 高層次紙筆評量		
第十三週	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	主題：美麗「心」境界 單元：從「心」出發 1. 檢核一周情緒狀態，並討論情緒帶來的影響。 2. 討論情緒當下能舒緩情緒的策略	1	PPT、情緒牌卡、學習單	自我省思	口語評量 高層次紙筆評量		
第十四週	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	主題：美麗「心」境界 單元：從「心」出發 1. 提供各情緒之熱成像效果圖，請學生配對情緒 2. 介紹情緒帶來的身心理反應，幫助學生進行非語言之情緒覺察	1	PTT、學習單	合作學習	口語評量 高層次紙筆評量		
第十五週	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素	輔 Da-IV-2 情緒與壓力的	主題：美麗「心」境界 單元：從「心」出發	1	PTT、平板	聆聽 合作學習	口語評量		

	素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	成因、影響與調適。	1. 介紹 ABC 理論，探究情緒、行為、信念之間的關聯性，及反應行為後果。 2. 針對自己的情境事件分析理性與非理性想法所帶來的情緒反應、行為表現及後果						
第十六週	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	主題：美麗「心」境界 單元：從「心」出發 1. 了解生命中的失落經驗所造成的情緒反應及心理歷程 2. 完成「失落的療癒良方」表格 3. 針對失落經驗整理出安撫或激勵人心的言語或作為，製作成文青小卡	1	PTT、平板	自我省思	口語評量 高層次紙筆評量		
第十七週	1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。	輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	主題：美麗「心」境界 單元：寶貝人生 1. 透過黃博煒的故事，分享自己對生命意義與價值的想法 2. 能分享自己對生命的看法，以及以什麼樣的態度面對有限的生命	1	PTT	聆聽	口語評量	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目	

								的、價值與意義。	
第十八週	1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。	輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	主題：美麗「心」境界 單元：寶貝人生 分享自己與同學的生命寶物和其珍惜方法，並能分享自己會如何運用適當的方法來珍惜與善待生命。	1	PTT	聆聽	口語評量		
第十九週	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。	家 Db-IV-1 家庭組成及文化多元性對自我發展的影響，以及少子女化、高齡化與家庭結構變遷的關聯。	主題：我們這一家 單元：家的足跡 1. 介紹家庭發展階段及特色 2. 分類不同流行歌所描述的家庭階段	1	PPT、流行歌	應用分析	參與態度	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。	
第二十週	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。	家 Db-IV-1 家庭組成及文化多元性對自我發展的影響，以及少子女化、高齡化與家庭結構變遷的關聯。	主題：我們這一家 單元：家的足跡 1. 複習家庭發展階段 2. 探究社會變遷下家庭的改變	1	PTT	應用分析	口語評量	【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。	

第二十一 週	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 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	主題：我們這一家 單元：家庭資源 1. 評估自己與家庭成員開銷狀況 2. 試算家庭一個月的基本消費支出 3. 討論有效管理家庭開銷的策略	1	PPT、家庭成員互動圖	應用分析	口語評量	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。	
-----------	------------------------------------	----------------------------	--	---	-------------	------	------	-------------------------------	--

七、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。