

新北市石門實驗國民中學 **114** 學年度七年級第 **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。

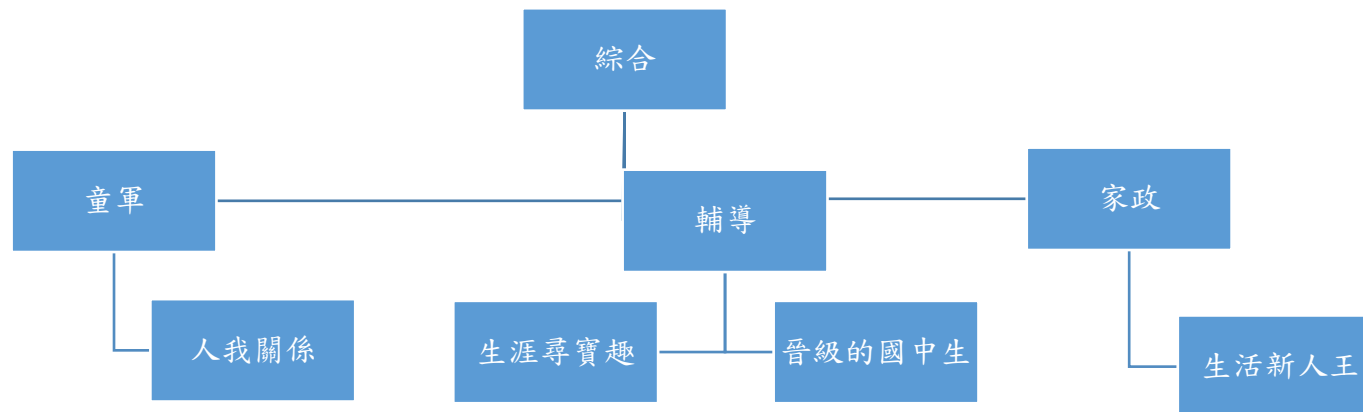
三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。(本校為實驗學校，綜合領域僅剩 1 節，採合科上課)

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-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。

☐ 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 0825~0829	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。	第一主題人我新關係 1. 介紹本學期課程 2. 填寫自我介紹單張 3. 上台分享	1	PPT、A4 紙	自我省思	1. 口語評量 2. 實作評量		
第二週 0901~0905	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。	第一主題人我新關係 第 1 單元友誼啟航 透過我記住你了及友誼紙飛機活動加深彼此的認識	1	PT、不同顏色 A4 紙	合作學習	實作評量		
第三週 0908~0912	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮	童 Aa-IV-3 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。	第一主題人我新關係 第 2 單元當我們同在一起 1. 介紹童軍禮儀並練習童軍禮節 2. 透過各國打招呼、金式遊戲、疊杯快手等合作活動，練習合作 3. 討論團體規範	1	PPT、疊杯	合作學習	實作評量 口語評量		

	個人正向影響，並提升團體效能。								
第四週 0915~0919	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 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。	第五主題晉級的國中生 第1單元國中有意思 1. 透過閱讀、討論及填寫心智圖，覺察並分享青少年身心發展歷程。 2. 上台發表	1	PPT、A3 紙	分組學習	紙筆評量 口語評量		
第五週 0922~0926	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 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。	第五主題晉級的國中生 第1單元國中有意思 1. 小組討論與瀏覽學校行事曆，整理國中大事記 2. 上台發表對國中的認識，並與國小生活做比較。	1	PPT、A3 紙、行事曆	自我省思	紙筆評量 口語評量		
第六週 0929~1003	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 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	第五主題晉級的國中生 第2單元國中方程式 1. 透過校園新鮮人新鮮事的校園情境及「校園狀況與因應篇」的討論，分享交流校園生活的各種狀況與可用資源。	1	PPT	分組學習	實作評量		

			2. 處室介紹及校園大觀園，實際探訪校園的角落。						
第七週 1006~1010	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。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	第五主題晉級的國中生第2單元國中方程式分組進行校園尋寶活動，加深對校園的認識	1	PPT、平板	分組學習	實作評量		
第八週 1013~1017	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。 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。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 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。	第五主題晉級的國中生第3單元學習快易通 1. 透過活動體驗，提出提升專注力的具體方法。 2. 蒐集專注力的方法，和同學分享討論，並擇適切方法嘗試練習。	1	PPT	自我省思	口語評量		
第九週 1020~1024	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	第五主題晉級的國中生第3單元學習快易通	1	PPT	自我省思	實作評量		

	議題，進而克服生活逆境。 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。	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。	1. 藉由體驗活動，覺察動靜轉換時身體感覺、情緒等差異。 2. 從呼吸練習中，覺察分心時刻可以利用呼吸將專注力拉回來。						
第十週 1027~1031	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。 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。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 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。	第五主題晉級的國中生第3單元學習快易通能評估和檢視自己時間運用、專心的狀態，並完成「番茄鐘工作表」。	1	學習單	自我省思	紙筆評量		
秋假週 1103~1107									
第十一週 1110~1114	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	第五主題晉級的國中生第3單元學習快易通	1	PPT	自主學習	口語評量 實作評量		

	的決定與運用。		1 能透過線上學習體驗，寫下課堂學習與線上學習的差異 2. 應用線上學習幫助自己學習。						
第十二週 1117~1121	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。	第三主題生活新人王 第 1 單元形象好手 1. 檢視個人平日的生活禮節與行為表現，並完成課本需填寫的內容。 2. 分享自己在活動中學習到的知識或感想。 3. 依梳洗內容口語回答或示範動作。 4. 分享自己在活動中學習到梳洗的知識或感想。	1	PPT	實作學習	口語評量 實作評量		
第十三週 1124~1128	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	第三主題生活新人王 第 2 單元縫紉巧手 1. 介紹手縫工具 2. 介紹不同的手縫方式及各個手縫方式的適用時機 3. 基本縫法練習：穿針及打結	1	PPT、縫紉工具、縫紉學習單	實作學習	實作評量		

第十四週 1201~1205	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	第三主題生活新人王 第 2 單元縫紉巧手 1. 穿針打結練習 2. 基本逢法練習：平針縫、回針縫、半回針縫	1	PPT、縫紉工具、縫紉學習單	實作學習	實作評量		
第十五週 1208~1212	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	第三主題生活新人王 第 2 單元縫紉巧手 1. 杯墊逢法介紹 2. 運用平針縫固定杯墊	1	PPT、杯墊材料	實作學習	實作評量		
第十六週 1215~1219	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	家 Bc-IV-1 常見織品的認識與手縫技巧應用。	第三主題生活新人王 第 2 單元縫紉巧手 運用回針縫及半回針縫縫製杯墊	1	PPT、杯墊材料	實作學習	實作評量		
第十七週 1222~1226	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。	第六主題生涯尋寶趣 第 1 單元生涯尋寶我最行 1. 介紹不同生涯發展的任務 2. 透過自我覺察王的活動了解自我覺察的意義	1	PPT、自我覺察王活動單	自我省思	口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

第十八週 1229~0102	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。	第六主題生涯尋寶趣 第1單元生涯尋寶我最行 1. 透過特質交流活動加深度對自我特質的認識 2. 完成周哈里窗	1	PPT、學習單	自我省思	紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	
第十九週 0105~0109	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 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	第六主題生涯尋寶趣 第2單元我的生涯多寶閣 1. 對於自己的生涯楷模蒐集資料，並分享給同學。 2. 從自己的生涯楷模中，找到自己可以學習的地方。	1	PPT、學習單	自我省思	紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。	
第二十週 0112~0116	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 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	第六主題生涯尋寶趣 第2單元我的生涯多寶閣 1. 回顧自己成長過程，掌握生涯檔案製作要領，發揮個人創意、展現個人特色，思考規畫生涯檔案的內容。 2. 回顧個人成長歷程，增進對自我的認識。	1	生涯檔案	自我省思	紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	

第二十一 週 0119~0120	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 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整	第六主題生涯尋寶趣 第 2 單元我的生涯多寶閣 1. 介紹生涯手冊及檔案 2. 填寫生涯手冊及檔案七上完成範圍	1	生涯手冊、生涯檔案	自我省思	紙筆評量		
------------------------	--	------------------------	--	---	-----------	------	------	--	--

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。