

新北市 尖山 國民中學 114 學年度 七 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：黃婕茹。

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(輔導)

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

三、學習節數：每週(1)節，實施(20)週，共(20)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養	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-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。

<input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> 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)

輔導

主題	單元名稱	課程內容
主題五 學習修練室	單元1 學習探險家 單元2 學習再升級	多元智慧、學習方法、 學習計畫
主題六 漫步在人際	單元1 友誼智多星 單元2 溝通百寶箱	人際關係、關懷溝通、 衝突處理

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 1/21~1/23	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。 1a-IV-2 展現	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	主題五：學習修練室 單元一：學習探險家 活動一 啟動學習力 壹、課前準備 (一)課程定位：學生個別差異對於學習可能已有既定的印象，本單元中學習內容的定位不僅止於紙筆考試的學習，希	1	教師： 依班級分組組數，準備海報紙、彩色筆。 學生： 攜帶課本。	ORID 焦點討論法(閱讀)：發 ORID 討論記錄表→將提問分成「客觀事	學生自評 教師評量		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數：

	自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	我管理與學習效能的提升。	望從更廣的層面引導學生理解終身學習的意義，所以從多元智慧的觀點，引導學生體會學習可以有自己的優勢，加以發揮，展現潛能。 (二)課前作業：上課前請學生先帶一張照片或影片，準備在課堂中分享快樂的學習經驗，不限至於學校課程。			實、感受反應、詮釋意義、做決定」4個層次的討論層次。			
第二週 2/16~2/20	年假								
第三週 2/23~2/27	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。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	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。	貳、活動進行 一、名人故事 (一)教師引言：有時候我們會對做某些事感到無力，但對某些事物卻能感到熱情，有什麼經驗讓你能把枯燥困難的任務，變成有趣的挑戰呢？看看名人的故事，並想想自己的經驗。 (二)運用課本上的漫畫介紹樹木醫生詹鳳春的故事，說明她為了能夠成為樹木醫生，鋌而不捨，為了在日本求學克服萬難的故事，詹鳳春的求學故事 (三)引導學生思考（學生依照個人經驗回答） 1. 我曾對做哪些事感到樂此不疲？	1	教師： 依班級分組組數，準備海報紙、彩色筆。 學生： 攜帶課本。	ORID 焦點討論法（閱讀）：發 ORID 討論記錄表→將提問分成「客觀事實、感受反應、詮釋意義、做決定」4個層次的討論層次。	學生自評 教師評量		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			2. 當做這些事遇到挫折時，我都怎麼做？ 3. 是什麼讓我維持做這些事的動力？						
第四週 3/2~3/6	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。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	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。	主題五：學習修練室 單元一：學習探險家 活動一 啟動學習力 (一)引導全班討論以下問題 1. 聽完大家的分享，你對學習這項活動的感受與想法？ 可能的回答：最喜歡……最欣賞…… 2. 對你來說，生活中那些學習是被動的、那些學習又是主動的呢？ 依照學生經驗回答 3. 「學習」對你的意義又是什麼呢？請每個學生輪流說說看。 依照學生經驗回答 參、活動小省思 了解學習的意義後，如何在生活中增進主動學習的動力呢？ 答：找到其中的樂趣，發現學習帶來的成就感，學得知識技能讓生活更豐富。 【議題融入與延伸學習】 引導學生了解，成功學習需具備的關鍵因素，持續的學習才能充實自我具備因應未來生活的知識與技能，自身的能力與興趣是生涯規劃的重要基礎。	1	教師： 依班級分組組數，準備海報紙、彩色筆。 學生： 攜帶課本。	ORID 焦點討論法（閱讀）： 發 ORID 討論記錄表→將提問分成「客觀事實、感受反應、詮釋意義、做決定」4 個層次的討論層次。	學生自評 教師評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

<p>第五週 3/9~3/13</p>	<p>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。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。</p>	<p>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。</p>	<p>主題五：學習修練室 單元一：學習探險家 活動二 多元智慧學習家 冒險旅行團 一、活動說明 引言：教師引導學生進行討論：從小到大你在各方面的學習過程中，其實都已經儲備了面對未來各種挑戰的能力，如果遭遇生活的問題時，可以運用所學來因應處理。 二、活動進行 1. 請學生回答：如果要前往陌生的地點露營，想一想，課本中的角色可以負擔什麼工作？為什麼？ 2. 學生自由發表各個角色可能在露營中擔任的工作，並說明原因。 3. 在團體中的伙伴擁有不同的優勢能力，這樣的團隊可以發揮各種可能性，具有無限潛能，本次單元將讓同學發現自己擁有的優勢能力？也讓大家了解自己在團隊中適合擔任的角色？ 【議題融入與延伸學習】 透過多元智慧的理論，發掘自身的多元能力與興趣，連結生涯發展教育的觀點，探索與瞭解自己是生涯規劃的第一步。</p>	<p>1</p>	<p>教師： 依班級分組組數，準備海報紙、彩色筆。 學生： 攜帶課本。</p>	<p>ORID 焦點討論法（閱讀）： 發 ORID 討論記錄表→將提問分成「客觀事實、感受反應、詮釋意義、做決定」4 個層次的討論層次。</p>	<p>學生自評 教師評量</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
-------------------------	--	---	---	----------	--	--	----------------------	--	--

<p>第六週 3/16~3/20</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>主題五：學習修練室 單元一：學習探險家 活動二 多元智慧學習家 一、活動說明 其實冒險旅行團的各種角色，代表了不同的多元智慧，請你閱讀下列多元智慧的說明，看看每個角色是屬於哪一種智慧的專長。 二、多元智慧檢核表 1. 教師大致說明多元智慧的意義後，請學生利用檢核表了解自己擁有哪些多元智慧。 2. 請學生填寫課本上的多元智慧檢核表，回答問題，計算得分，從中可發現自己的多元智慧屬於哪些分數較高，教師可調查班上同學哪些智慧比較高，引導說出相關專長展現的經驗，了解學生特點。 三、多元智慧學習方式連連看 1. 經過前面活動發現自己有哪些優勢的多元智慧後，接下來要讓大家學習運用自己優勢的智慧來學習，開發學習潛能。 2. 請學生與小組伙伴一起討論多元智慧的學習方式，連連看每個角色屬於怎樣的學習方式。 3. 教師邀請學生發表討論出連連看的答案，教師可引導學生討論。</p>	<p>1</p>	<p>教師： 可先行了解學生常見的學習困擾。</p> <p>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。</p>	<p>ORID 焦點討論法（閱讀）： 發 ORID 討論記錄表→將提問分成「客觀事實、感受反應、詮釋意義、做決定」4 個層次的討論層次。</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>
--------------------------	---	---	--	----------	--	--	-------------------------------	--	--

<p>第七週 3/23~3/27</p>	<p>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。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。</p>	<p>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。</p>	<p>主題五：學習修練室 單元一：學習探險家 活動二 多元智慧學習家 四、Smart 練功坊 透過表單了解自己的多元智慧強弱之後，請學生一起透過課本上列舉的多種體驗活動，開發多元智慧潛能。 2. 練功坊結束後，可請學生進行多元智慧學習方法連練看，引導學生思考，可善用自己的專長特點，發揮在各種學習情當中。 3. 回家作業：活動結束後，請學生找一個同學與一位家人針對自己的多元智慧表現給予回饋，填寫在課本頁面，下次上課前繳交。 4. 下次活動預告：將請依據檢核與活動探索結果找到其中一項多元智慧有關的才藝，準備進行展演或報告，進行多元智慧達人秀。 五、多元智慧達人秀 (一)活動分組 1. 依照班級人數的多少，教師可以安排上臺報告的人數，一個小組共同準備報告一項才藝即可；或者當班級人數較少時，請每個人都準備讓每個人都上臺報告，教師亦可視情況讓每個人都準備，並在小組內與分享後，派代表報告。</p>	<p>1</p>	<p>教師： 依班級分組組數，準備海報紙、彩色筆。 學生： 攜帶課本。</p>	<p>ORID 焦點討論法 (閱讀)： 發 ORID 討論記錄表→將提問分成「客觀事實、感受反應、詮釋意義、做決定」4 個層次的討論層次。</p>	<p>學生自評 教師評量</p>		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學 (需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
--------------------------	--	---	---	----------	--	---	----------------------	--	---

			<p>(二)報告方式說明與進行討論 2.請各小組(或每個人)準備一項多元才藝秀,教導同學一項擅長或有興趣的事,給每個小組(或每個人)5分鐘以內的時間報告。</p> <p>(三)各組輪流報告:每組學生介紹完畢後,教師可以提問,擁有這項多元智慧對自己有什麼影響? 參考答案:可以與好朋友一起組隊打棒球,不會打棒球也可以看懂球賽轉播的內容享受其中的樂趣。</p> <p>參、活動小省思與小結 所有組別報告完畢後,請教師鄭向肯定學生過程中的努力,並鼓勵學生開始運用本主題所提供的多元智慧的學習方式。</p>					
<p>第八週 3/30~4/3 (第一次段考)</p>	<p>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。</p>	<p>輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。</p>	<p>主題五：學習修練室 單元二：學習再升級 活動一 學習檢查站 壹、課前準備 一、前面兩個活動以多元智慧為基礎之下,學習的面向較為多元,本活動則進入較為具體的學習現況分析與策略運用,較針對學校教學內容,包括各學習領域的學習狀況進行討論。 二、請事先將桌椅排開,讓教</p>	1	<p>教師： 練習靜心引導語。</p> <p>學生： 攜帶課本。</p>	<p>ORID 焦點討論法(閱讀)： 發 ORID 討論記錄表→將提問分成「客觀事實、感受反應、詮釋意義、做決定」4 個層次</p>	<p>學生自評 教師評量</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>

		<p>室中央有空間，中央可用一條童軍繩將教室分成兩邊。</p> <p>貳、活動進行</p> <p>一、學習習慣掃描</p> <p>(一)活動引導語：</p> <p>1. 升上國中後，你對自己的學習表現滿意嗎？如果覺得很滿意最高分為 5 分，不太滿意最低為 1 分，請大家用手指比出自己的分數。（教師可觀察學生的分數，並特別注意學生分數較低者，注意接下來活動中該生的反應。）</p> <p>2. 在前兩個活動當中，你是否嘗試了多元智慧的學習方法呢？有時候學習習慣也會影響你的成效！接下來檢視自己的學習習慣，看看這些習慣對你的學習成果產生哪些阻力或助力。</p> <p>(二)活動內容</p> <p>1. 將課桌移開，學生站在教室中央，當教師念出以下幾種學習習慣，如果學生認為是助力，就站到 O 的那一邊，如果認為是阻力，就站到 X 那一邊。</p> <p>學生常見的學習習慣：學習習慣項目：課前預習、課後複習、邊讀書邊聽音樂、邊吃東</p>			的討論層次。		
--	--	--	--	--	--------	--	--

		<p>西邊寫功課、邊上課邊寫筆記、按時寫完功課、按時繳交作業、利用下課時間寫作業、在上課時間寫作業、請教教師課業問題、請教同學課業問題、設定學習目標、設定休息時間、畫課本重點、畫課本插圖、考不好就放棄、考不好仍努力、檢討考卷、放棄考卷。</p> <p>2. 活動完畢後，請跟伙伴一起討論自己的學習習慣，可能包括教師舉例的幾種，可以自行條列，勾選出對於自己是阻力或助力，這樣的學習習慣對自己造成了什麼影響，填完表格。</p> <p>學生可能自填的學習習慣：和同學討論不會的題目、抄作業、邊讀書邊畫圖、搭公車時間背單字、利用下課時間寫功課、抄筆記、寫參考書題目等</p> <p>3. 教師可邀請學生分享一個其中自己主動養成的學習習慣以及培養過程。這樣的習慣對學習表現有什麼加分的效果。</p> <p>(三)討論問題</p> <p>請學生討論，經過這樣的分析之後，發現哪些學習習慣的影響，評估自己哪些學習習慣需要改善。下次上課要開始針對</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			困擾的學習習慣，找出問題所在。						
第九週 4/6~4/10	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 學習資源探索與資訊整合運用。 家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	主題五：學習修練室 單元二：學習再升級 活動一 學習檢查站 三、學習困擾知多少 (一)活動引導語 好的學習習慣可以幫助增進學習效果，不好的習慣就會影響學習，你有什麼學習困擾呢？跟伙伴一起討論出好方法吧！ (二)活動內容 1. 請學生利用曼陀羅的思考方式，每個小組先選出一個學科考試中遇到的困擾，將問題寫在中央，在從中發想分析這個學習困擾問題的細節。可參考課本範例並與小組伙伴把曾經使用過的解決策略寫下來。 2. 完成表格後，小組派代表報告學習困擾的分析，以及曾經嘗試過的方法，回想當時效果如何。 3. 學習困擾分析報告：一個困擾可以有各種處理的策略，請各小組找到一個困擾並分析各種可以採取的解決策略，填寫分析表，將自己想到、曾經嘗試、曾經聽說過的方法，跟大	1	教師： 練習靜心引導語。 學生： 攜帶課本。	ORID 焦點討論法（閱讀）： 發 ORID 討論記錄表→將提問分成「客觀事實、感受反應、詮釋意義、做決定」4 個層次的討論層次。	學生自評 教師評量		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			<p>家說明。</p> <p>參、活動小省思與小結</p> <p>本次課程將目前的學習困境進行了仔細的分析，每個人有不同的差異，自己必須要檢討個人的學習情況，採用適合的方式，進行調整。</p>					
<p>第十週 4/13~4/17</p>	<p>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。</p>	<p>輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。</p> <p>輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。</p> <p>家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。</p>	<p>主題五：學習修練室</p> <p>單元二：學習再升級</p> <p>活動二 學習有妙方</p> <p>壹、課前準備</p> <p>一、本活動可搭配讀書與學習策略量表，或相關測驗，分析學生個人學習狀況，提供個人化報告。</p> <p>二、上課時可提供學生平板電腦，可使用 Chat GPT 搜尋學習策略的建議，或網路學習達人的各種影片。</p> <p>貳、活動說明</p> <p>一、學習錦囊</p> <p>(一)教師引言：經過前面的討論，可能發現我們常有些共同的學習困擾，請你查詢網站、書籍、或請教教師、學長，針對學習的問題找到解決的方法。</p> <p>(二)活動內容</p> <p>1. 教師請各小組依照想要解決的學習困擾進先行提出主題，</p>	1	<p>教師：練習靜心引導語。</p> <p>學生：攜帶課本。</p>	<p>ORID 焦點討論法 (閱讀)：發 ORID 討論記錄表→將提問分成「客觀事實、感受反應、詮釋意義、做決定」4 個層次的討論層次。</p>	<p>學生自評 教師評量</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學 (需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>寫在黑板上，先確定各組要報告的方向。</p> <p>2. 確定報告主題方向後，請學生參考課本範例架構，進行準備，提供範例如下</p> <p>(1) 統整復習：可參考課本學習錦囊範例</p> <p>(2) 錯題分析：可參考課本學習錦囊範例</p> <p>(3) 筆記方法：可參考課本資訊站康乃爾筆記資料</p> <p>(4) 記憶策略：參考以下舉例語詞及可能記憶方法：諧音法： 氫、鋰、鈉、鉀、銣、鉍、碲 → 化學元素-請李娜加入私訪。 韓、趙、齊、魏、楚、燕、秦 → 戰國七雄-臺語「燒灶起火煮香腸」。</p> <p>心象法：運用「心象法」記憶人體消化系統、臺灣地圖等。</p> <p>聯想法：寒武紀、奧陶紀、志留紀、泥盆紀、石炭紀、二疊紀→古生代分紀-在一個寒冷的中午，有個澳洲來的陶藝工人，只留了許多泥盆，都是用石炭燒的，堆了兩疊。</p> <p>(5) 其他：可由學生自由發揮</p> <p>3. 教師發下平板電腦，請學生</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>開啟共編簡報檔案，教師為共編者之一，以便隨時了解學生進度。</p> <p>二、好用線上資源清單 準備開始製作報告之前，教師可介紹線上資源，例如可以上 TED 找到各種學習主題相關的影片，用 Cool English 自學英文，再 Pagamo 網站上挑戰各種不同題目等。學生也可以介紹相關線上資源，幫助自己解決學習困擾。</p> <p>三、學生上台報告 每個小組上台口頭報告 5 分鐘，請學生票選報告中最選出最有效的錦囊：學習錦囊 No.1。</p> <p>參、活動小省思與小結 本活動習得的各種學習策略，下個單元將實施自主學習計畫，落實運用相關策略，朝自己的目標邁進。</p>						
第十一週 4/20~4/24	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。 家Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。 輔Bb-IV-2 學習	<p>主題五：學習修練室 單元三：學習加油站 活動一 靜心學習 壹、活動進行 一、靜心學習 (一)教師引言：本單元我們即將開始進入學習計畫的實踐，希望大家運用前一單元中學習</p>	1	<p>教師： 練習靜心引導語。</p> <p>學生： 攜帶課本。</p>	ORID 焦點討論法 (閱讀)：發 ORID 討論記錄表 → 將提問分成「客觀事	學生自評 教師評量		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學 (需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： <hr/> 2. 協同節數：

		<p>資源探索與資訊整合運用。</p>	<p>到有效的學習方法，開始設定目標，規畫自己的學習步驟，以達成自我調整，提升學習的成效。</p> <p>(二)深呼吸練習</p> <p>1. 關上教室電燈，請學生身體自然坐穩在椅子上，放下眼鏡與手錶，雙手自然的放在大腿上，雙腳穩定自然的踩在地上。</p> <p>2. 教師引導：在開始之前，你是否覺得自己經常無法定下心來讀書，有時也很難專注呢？現在閉上眼睛，練習深呼吸，專注在吸氣吐氣的感受，感受空氣進入鼻腔胸腔與身體，感受身體的起伏。仔細想想，現在是甚麼樣的感受，並接納自己現在的狀態。透過幾次的呼吸，把自己煩躁、緊張、不安的心慢慢穩定下來。</p> <p>3. 學生都安靜後，運用 5A 的提問幫助學生專注，參考引導與如下：你現在有甚麼感受呢？是不是有些不安、不專心，請承認自己現在的狀態，的確有點不專心、不安，請允許這種感覺的發生，接受自己會有這種感覺，我接受自己不專注的狀態，我可以試著慢慢用深呼吸把專注感帶回來，可以慢慢用深呼吸調整自己的狀態，我雖然仍然不安、煩躁，</p>			<p>實、感受反應、詮釋意義、做決定」4 個層次的討論層次。</p>			<hr/>
--	--	---------------------	---	--	--	------------------------------------	--	--	-------

		<p>但我欣賞我自己，因為我已經嘗試練習靜下來。</p> <p>4. 完成練習後，請學生慢慢自然恢復呼吸，睜開雙眼。</p> <p>5. 打開電燈後，請學生開始試著把練習中的感受，以 5A 的方式寫下自己的情緒變化</p> <p>be aware 覺知情緒 例：段考到了還沒準備好，好緊張喔</p> <p>admit 承認情緒 例：考前的焦慮應該大家都會有吧</p> <p>allow 允許情緒 例：能做的複習盡力去做，就是我能減低緊張的方法</p> <p>accept, 接受情緒 例：也許準備不完全還是有可能考不好，會有挫折感</p> <p>act 轉化情緒 例：盡力而為，就是為自己負責的表現</p> <p>appreciate 欣賞自己 例：我雖然感到緊張，但我有試著微調看，我還是喜歡自己。</p> <p>6. 學生練習與書寫完畢後，提醒學生平常因為情緒波動而無法專注或穩定時，可隨時練習 5A 的語句，搭配深呼吸，靜下心來。</p> <p>二、個人目標魚骨圖 (1) 經過靜心後，開始思考</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>「圓滿國中生活，為將來做好準備」之下，想要達到什麼目標，列出幾個「大目標」，然後再思考與此目標有關的「小目標」，以及短期之內，約 1 個月左右可以完成的目標，並注意這些目標必須符合以下的條件</p> <p>(2) 完成了「個人目標魚骨圖」後，請跟伙伴分享。</p> <p>(3) 填寫完畢後，就本次活動的作業請學生每天在生活當中，要提醒自己這些目標，找到可以安靜的環境，靜心思考，仔細想想自己這一天做了哪些事情跟目標有關。</p> <p>參、活動小省思與小結</p> <p>一、教師結語：請持續練習靜心，養成每天提醒自己為目標投入時間，做些努力，接下來活動會討論你如何運用時間，達成目標。</p> <p>二、下次活動預告：我們即將開始進行自主學習計畫，個人目標魚骨圖將有具體的實踐計畫，請從本次活動設定的小目標開始著手嘗試，下次與夥伴分享你實踐的心得。</p>						
第十二週 4/27~5/1	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養	輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 家Ca-IV-1 個人	<p>主題五：學習修練室 單元三：學習加油站</p> <p>活動三 實踐我最行</p> <p>壹、活動準備</p>	1	教師：練習靜心引導語。	1. 合作學習法：小組分工，	學生自評 教師評量		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課

	<p>成自主學習與自我管理的能力。</p>	<p>與家庭生活的金錢及時間管理。 輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。</p>	<p>上課前必須提醒學生攜帶自主學習計畫與實踐紀錄表，與學生回饋小卡作為學習高手投票使用，並準備PDCA簡報作為總結。</p> <p>貳、活動進行</p> <p>一、自主學習計畫與實踐紀錄表檢討</p> <p>(一)教師引言：經過自主學習計畫與實踐，你是否又往目標邁進了一步呢？學如逆水行舟，不進則退，自主學習的過程需要不斷循環。獨自學習很孤單，有伙伴一起就不困難，大家一起持續前進吧！</p> <p>(二)自主學習計畫與實踐紀錄表檢討</p> <p>1. 請學生依照自主學習計畫與實踐紀錄表，跟小組伙伴分享下列問題。</p> <p>(1)評估「自主學習與管理計畫與實踐」的情形。</p> <p>(2)思考實踐「自主學習與管理計畫」時讓自己能達成目標的原因？</p> <p>(3)過程中覺得自己做得很好的地方是什麼？</p> <p>(4)讓自己無法達成目標的原因？</p> <p>(5)過程中覺得自己要檢討的地方是什麼？</p> <p>2. 小組報告</p> <p>各組派一個代表總結本組夥伴</p>		<p>學生： 攜帶課本。</p>	<p>完成討論，並報告。</p> <p>2. 任務導向學習： 專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋</p>			<p>鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>
--	-----------------------	---	---	--	----------------------	---	--	--	--

			<p>自主學習計畫中做得好的部分，想要改善的部分。每組報告時間約3分鐘。</p> <p>二、學習再進化</p> <p>(一)請各小組伙伴聽完彼此的分享後，互相給彼此一張回饋小卡，票選一名的「學習高手」，請學習高手上臺分享。</p> <p>(二)最後請伙伴聽完學習高手分享之後，教師可說明「PDCA」的觀念，也就是計畫、執行、檢核、行動的循環歷程（參考下表的範例），請學生反思未來可以再努力的行動方案，相關修正計畫。</p> <p>參、活動小省思與小結</p>					
第十三週 5/4~5/8	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。	<p>主題六：漫步在人際 單元一：友誼智多星 活動一 友誼層次寶典</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師提問：「在生活中我們擁有家人、師長以及朋友們的陪伴，想一想你會怎麼定義朋友的角色？每個人對於朋友的定義都不相同，你對朋友的定義又是什麼？」</p> <p>教師說明：「在日常生活中，音樂常常扮演著傳達理念的角色，因此我們可以藉由理解音樂背後的意義來體會各種不同情感。其中又以流行歌曲最令我們耳熟能詳，在諸多歌曲中</p>	1	<p>教師：</p> <p>1. 友誼歌曲與歌詞。</p> <p>2. 友誼的成語與定義，可準備成語辭典。</p> <p>3. 友誼的迷思與想像。</p> <p>4. 蒐集受歡迎與不歡迎之行為舉止與原因及有助友誼發展之具體行為。</p>	<p>1. 合作學習法：小組分工，完成討論，並報告。</p> <p>2. 任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋</p>	學生自評 學生互評 教師評量	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>不乏以友誼為主題的作品，就讓我們一起從歌曲中探索朋友的定義吧！」</p> <p>教師於課堂中播放歌曲並讓學生聆聽 1 至 2 首歌曲後，讓學生從歌詞中找出朋友的定義，並與小隊伙伴討論與統整出共同的答案後向全班分享。接著，抽出各小隊友誼造句的籤紙，由小隊先於內部進行 2 至 3 句造句後跟全班進行分享。</p> <p>二、發展活動</p> <p>你好，我的朋友</p> <p>教師提問：「生活中除了要跟家人相處，還會與自己喜歡的人成為朋友，為什麼你喜歡跟這些人成為朋友呢？你欣賞朋友們的哪些部分？」</p> <p>「今天我們將進行一個有趣的活動，來探討朋友之間的重要條件。首先，請大家想想你認為一個理想的朋友應該具備哪些特質，然後選出你認為最重要的前十名，並在紙上按照你認為的順序標記出來。完成後，我們將會進行全班投票與統計。我們會把每個人的選擇統計起來，然後繪製出一份「萬人迷獎」的十大條件排行榜，看看哪些特質在大家心中最受歡迎。」讓學生填寫，接著開票統計。</p> <p>排序出前 10 項本班喜愛的萬</p>	<p>5. 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。</p> <p>學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 友誼的成語義，可準備成語辭典。 2. 友誼的迷思與想像。 3. 觀察班上受歡迎的人所具備的行為舉止。 4. 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。 				
--	--	---	---	--	--	--	--

			<p>人迷條件，引導學生朝著這 10 項受歡迎的特質進行發展。同時也讓學生進行自我反思(自評)，自己具備多少項條件</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一)活動小省思</p> <p>1. 你對朋友的期待與想像可能造成哪些迷思的存在？</p> <p>2. 你對目前自己的人際交友狀態的滿意程度如何？若有需改善的地方，你認為該如何改變？</p> <p>(二)小結</p> <p>教師總結：「當我們面對不同類型的朋友時，我們也可以思考一下該以何種方式互動較為恰當，例如跟不熟的朋友則不適合輕易開玩笑，可能會造成彼此的誤會；心事或秘密適合跟好朋友說，因為好朋友通常較值得信賴。」</p>						
<p>第十四週 5/11~5/15 (第二次段考)</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>主題六：漫步在人際 單元一：友誼智多星 活動二 人際增強秘笈</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師提問：「你喜歡哪些偶像明星？他們有哪些地方讓你喜歡？」</p> <p>二、發展活動</p> <p>教師說明並發下便利貼：「發下每人數張(3-5張小張)便利貼，讓學生分別在每張便利</p>	<p>主題六：漫步在人際</p>	<p>教師：</p> <p>1. 友誼歌曲與歌詞。</p> <p>2. 友誼的成語與定義，可準備成語辭典。</p> <p>3. 友誼的迷思與想像。</p> <p>4. 蒐集受歡迎與不受歡迎</p>	<p>1. 合作學習法：小組分工，完成討論，並報告。</p> <p>2. 任務導向學習：專案任務設定+分工</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>	

			<p>貼上寫下一條喜歡或不喜歡的行為舉止，寫完後依序上臺分類便利貼內容並黏貼在黑板（或海報紙）上」，待所有人寫完並貼完後，教師協助學生進行統整與歸納全班喜歡與不喜歡的行為舉止有哪些，並讓學生將歸納出的結果填寫於課本上以利自評，自評後請學生邀請同學或朋友進行他評的勾選，並討論他評帶來的影響或改進方式。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一)活動小省思</p> <p>1. 我們該如何保持良好的行為，並且改進大家不喜歡的行為？</p> <p>2. 請選擇嘗試一件你目前沒有但卻受班上同學喜歡的言行舉止，並於下次上課時與小組伙伴分享你嘗試後的結果與感想。</p> <p>(二)小結</p> <p>教師總結：「透過今天的課程，我們了解受歡迎的人擁有哪些良好的行為舉止，只要我們努力讓自己擁有這些特質，以後就可能擁有好人緣，然而，要改變一個習慣不是一件事情，因此我們需要進行一段時間的練習並檢核實行的成效與困境後，才有可能讓我們的習慣更加得宜，且增進</p>	<p>迎之行為舉止與原因及有助友誼發展之具體行為。</p> <p>5. 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。</p> <p>學生：</p> <p>1. 友誼的成語義，可準備成語辭典。</p> <p>2. 友誼的迷思與想像。</p> <p>3. 觀察班上受歡迎的人所具備的行為舉止。</p> <p>4. 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。</p>	+紀錄+報告+他組回饋			
--	--	--	---	--	-------------	--	--	--

			自我的人際關係。因此，下次上課時，我們會請大家先分享『自己想要改進的習慣』在一週練習後的成效與心得，接著我們將會深入思考，該用哪些方法來維持好人緣及人際關係。」						
第十五週 5/18~5/22	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。	<p>主題六：漫步在人際</p> <p>單元一：友誼智多星</p> <p>我的友誼存摺</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師提問：「上次我們討論到大家喜歡與不喜歡的行為舉止有哪些，並請大家運用一週的時間進行練習『目前沒有但卻受班上同學喜歡的言行舉止』，請各小隊伙伴彼此分享。之後，各小組派1至2位同學幫大家發表出你在嘗試受歡迎的行為舉止後的結果與感想是什麼？」</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 教師提問：「你知道友誼是需要經營的嗎？就像儲蓄金錢的概念一樣。想一想，假設你有一本友誼存摺，你經常存款還是扣款呢？請寫下你和朋友之間發生過的事，並將該事件歸類為友誼存摺中的存款或扣款，並以勾選方式表示該項行為是存款還是扣款的事件分類。」</p>	1	<p>教師：</p> <p>1. 友誼歌曲與歌詞。</p> <p>2. 友誼的成語與定義，可準備成語辭典。</p> <p>3. 友誼的迷思與想像。</p> <p>4. 蒐集受歡迎與不歡迎之行為舉止與原因及有助友誼發展之具體行為。</p> <p>5. 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。</p> <p>學生：</p> <p>1. 友誼的成</p>	<p>1. 合作學習法：小組分工，完成討論，並報告。</p> <p>2. 任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋</p>	學生自評 學生互評 教師評量		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>2. 當學生填寫完後，請學生統計哪類行為較多，而原因為何？與小組伙伴彼此分享自己的友誼存摺狀態並共同討論有哪些方法可以增加友誼存摺中的存款數值，各小組派一至二位代表向全班進行分享。</p> <p>三、活動小結</p> <p>教師總結：「透過今天的課程，我們看到了自己與他人對待朋友的方式有什麼不同，也討論出該如何經營友誼的方法。下次上課，我們將交友的方式從現實轉變為虛擬的網路世界中，讓大家想一想不同交友模式的優缺點與注意事項。」</p>		<p>語義，可準備成語辭典。</p> <p>2. 友誼的迷思與想像。</p> <p>3. 觀察班上受歡迎的人所具備的行為舉止。</p> <p>4. 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。</p>			
<p>第十六週 5/25~5/29</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>主題六：漫步在人際 單元一：友誼智多星 活動三 揭開網路面紗 一、引起動機</p> <p>教師提問：「你的朋友通常是從哪些地方認識的？你知道有哪些管道可以認識新朋友？除了從現實生活中認識的朋友之外，你會藉由網路來交朋友嗎？」隨著網路的快速發展，網路交友成為一種拓展人際圈的方式，現在就讓我們一起來討論網路交友時應該注意的幾</p>	1	<p>教師：</p> <p>1. 準備教具：磁鐵、貼紙。</p> <p>2. 蒐集多項網路新聞案件。</p> <p>3. 了解各項網路問題之因應策略。</p> <p>學生：</p> <p>1. 活動剪貼</p>	<p>1. 合作學習法：小組分工，完成討論，並報告。</p> <p>2. 任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>個地方。」</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)教師提問：「想一想，如果要從網路認識新朋友，你會如何決定要公開哪些個人資料呢？現在我們要參加交友達人網站的活動，註冊成為會員，並藉由這種方式來認識新朋友。」</p> <p>(二)教師說明：「請參考課本第127頁並勾選、填寫個人願意公開的基本資料與項目（不公開的項目不用填寫），寫完後將自己的真實姓名寫在學習單背面後，把學習單用吸鐵貼在黑板上（蓋住真實姓名），讓全班同學觀看，待全班同學皆將資料貼於黑板後，每個人手中會有三張貼紙，請在你想認識的三位網友的資料上貼上貼紙，最後會進行票選活動，並公布你想認識的人是誰。」</p> <p>(三)教師說明：「透過交友達人活動，對於網路交友你有哪些想法？請和小組伙伴一起討論網路交友的相關事件與注意事項。」先由各小組派一至兩位代表向全班進行分享。</p> <p>(四)範例</p> <p>網路交友的議題與注意事項</p> <p>1. 你最常使用的網路交友管道有哪些？以及各種社群網站的差異？</p>	<p>素材：人物頭像或照片。</p> <p>2. 觀察網路優缺點及應對策略。</p> <p>3. 思考並歸納網路之社會案件。</p>	<p>饋</p>			
--	--	--	--	----------	--	--	--

			<p>2. 網路交友的過程中，發生過哪些讓自己印象深刻的事件。原本以為是跟異性聊天，結果後來才發現他跟我是同性別。</p> <p>3. 網路交友與一般交友的差異？</p> <p>4. 網路交友的優缺點有哪些？</p> <p>5. 跟網友見面時，我該注意哪些事？</p>						
第十七週 6/1~6/5	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。	<p>主題六：漫步在人際</p> <p>單元一：友誼智多星</p> <p>網路照騙</p> <p>教師引言：</p> <p>「剛才我們學習到個人資訊的保密性，哪些可以公開較不適合，接下來我們換一個角度探討，當對方僅有部分資訊公開時，哪些是真實可信的呢？」</p> <p>「網路的世界無奇不有，而新的詐騙也應運而生，你知道多少種詐騙方式呢？這些詐騙手法又該如何分辨？請將詐騙名稱填入適當的欄位中。」</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一)活動小省思</p> <p>網路交友可能帶來的風險是什麼？又有哪些該注意的細節？</p> <p>1. 被欺騙、詐騙，我們應該要不斷的核對對方的言語跟行為，確保對方的真實性。</p> <p>2. 個人隱私資料的洩漏，不將自我真實資訊，例如電話、地</p>	1	<p>教師：</p> <p>1. 準備教具：磁鐵、貼紙。</p> <p>2. 蒐集多項網路新聞案件。</p> <p>3. 了解各項網路問題之因應策略。</p> <p>學生：</p> <p>1. 活動剪貼素材：人物頭像或照片。</p> <p>2. 觀察網路優缺點及應對策略。</p> <p>3. 思考並歸納網路之社會案件。</p>	<p>1. 合作學習法：小組分工，完成討論，並報告。</p> <p>2. 任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋</p>	學生自評 學生互評 教師評量	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>	

			<p>址、學校、身分證字號……等，隨意透漏，也不因任何理由上傳自己的私密照片，以防止被他人利用或威脅。</p> <p>網路詐騙案件層出不窮，你認為該怎麼做才能夠預防被騙並保護好自己呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教育自己：學習識別詐騙手法和警示信號。 2. 確認身份：在提供個人信息或進行交易前驗證對方的合法身份。 3. 使用安全支付方式：儘量使用安全的支付方式，如信用卡或PayPal。 4. 注意網站安全性：僅在安全的網站上進行交易和輸入個人信息。 5. 提高網絡素養：增強對網絡安全和隱私保護的意識，避免不良網站和行為。 <p>(二)小結</p> <p>網路交友是一種拓展自我視野的管道與方式，然而若使用不當，則可能導致不良的影響，造成一輩子的陰影或傷害，因此，在使用這項工具時，我們必須保持良善且懂得自我保護，才能避免遺憾。</p>						
第十八週 6/8~6/12	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與	<p>主題六：漫步在人際</p> <p>單元一：友誼智多星</p> <p>網路社會線</p>	1	教師： 1. 準備教具：磁鐵、	1. 合作學習法：小組分工，	學生自評 學生互評 教師評量		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課

	<p>際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。</p>	<p>正向經營人際關係。</p>	<p>一、引起動機 教師引言：「想一想，網路上的人際互動還可能遇到哪些問題呢？」 影片結束後，教師提問：「影片中的女主角發生了什麼事？在這件事件中，出現了哪些網路問題呢？」 二、發展活動 教師提問：「想一想，你在網路交友的過程中還可能遇到哪些問題呢？請你判斷各種網路情境，並試著將問題分類及討論出解決的方法。」待學生討論結束後，請各小組派一至二人上臺分享答案與因應策略。 三、活動小省思與小結 (一)活動小省思 請思考並回想自己曾經參與網路交友的經驗及發生過哪些問題？你有想到哪些解決的方法嗎？ (二)小結 兒童福利聯盟文教基金會表示有85.8%（2018年資料）的學生曾透過網路認識網友，進一步分析發現有一成的使用者註冊時不會隱藏個資，不僅透露社群帳號、真實姓名，甚至有兒少告訴網友自家住址。還有網友會對交友平臺上的兒少提出不當要求，包括情侶交往、單獨外出、提供裸照等，甚至</p>		<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>完成討論，並報告。 2. 任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋</p>			<p>鐘點費者) 1. 協同科目： <hr/> 2. 協同節數： <hr/></p>
--	----------------------------	------------------	--	--	--	--	--	--	---

			有人會詢價援交。因此，透過這堂課程希望提醒各位同學在結交網友時應懂得保護自己，避免發生危險與遺憾。						
第十九週 6/15~6/19	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。	<p>主題六：漫步在人際 單元二：溝通百寶箱 活動一 專注傾聽</p> <p>一、引起動機 教師提問：「生活中我們常需要藉由溝通來了解對方的想法與感受，然而很多時候受到溝通方式不良的影響，常導致誤會與歧見的發生，想一想，你曾經遇到過哪些溝通不良的情況？你會如何處理？」</p> <p>二、發展活動 教師說明：「請兩位伙伴一組（如果有學生落單，則改以三人一組，或由教師加入），每人發兩張紙，由一個人當A，另一個當B，A先在紙上畫出5個幾何組成的圖案（B此時戴眼罩或閉眼睛，避免看到答案），A以口述方式形容給B聽，讓B在紙上畫圖，並在B畫完後，A跟B的圖一起核對是否一致；接著，角色互調，B畫圖後形容給A聽，讓A畫圖後再彼此核對。」 教師提問：「除了以語言的方式進行溝通外，還有哪些方式可以進行溝通？」</p>	3 節	<p>教師：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察生活 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 合作學習法：小組分工，完成討論，並報告。 2. 任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋 	學生自評 學生互評 教師評量	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） <ol style="list-style-type: none"> 1. 協同科目： <hr/> <ol style="list-style-type: none"> 2. 協同節數： <hr/>	

			<p>教師提問：「你有曾經被誤解的經驗嗎？你認為當時被誤解的原因是什麼？如果我們有良好的溝通能力，被誤解的情況會有所不同嗎？」請跟小組伙伴一同進行討論，並派出代表進行分享。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一)活動小省思</p> <p>1. 想一想，你覺得人際互動有哪些重要性？</p> <p>2. 思考你和別人目前的溝通方式，有哪些可以改進的地方？</p> <p>(二)小結</p> <p>教師總結：「我們從今天的活動中體會了溝通的重要性，在接下來的課程中，我們就要來探討在溝通中很重要的幾個要素—專注傾聽、我訊息、三明治溝通法。」</p>		<p>中有效的溝通方式。</p> <p>2. 紙筆。</p>				
<p>第二十週 6/22~6/26 (第三次段考)</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>主題六：漫步在人際 單元二：溝通百寶箱 活動一 專注傾聽</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師提問：「在生活中，你是否發現當你在說話時，對方卻心不在焉？這時候，你有哪些感覺？」在人際互動中，傾聽的重點也很重要。透過用心的傾聽，可以了解對方所要表達的想法，同時也讓對方有被尊重的感受。</p>	1	<p>教師：</p> <p>1. 幾何圖形組合而成的活動題目。</p> <p>2. 班級人數之A4紙張。</p> <p>3. 眼罩（非必要）。</p> <p>4. 蒐集有助溝通發展之具體行為。</p> <p>5. 了解學生</p>	<p>1. 合作學習法：小組分工，完成討論，並報告。</p> <p>2. 任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>二、發展活動 教師說明活動規則： 1. 介紹「專注與傾聽」的技巧後，兩人一組，一個人當A，另一個人當B。 2. 請A花三分鐘時間向B描述自己最近讀過的一本書、看過的電影、玩過的遊戲、好笑的笑話等故事。 3. 請B以「專注傾聽」的方式來進行活動，過程中只能以眼神交流、點頭或表情來回應對方，不得開口。 4. 三分鐘結束後，教師進行提醒。 5. 請B統整出剛才聽到A敘述的內容，並用自己的方式說出A想表達的內容，讓A聽聽看對方是否有接收到自己的資訊。 6. A、B互換角色，重覆上述同樣的練習。</p> <p>三、活動小省思 1. 在透過溝通之後，你覺得自己的表現如何？在傾聽方面，是否有需要注意的地方？ 2. 在聆聽對方說話的過程中，我該如何適時表達我的感受？</p> <p>活動二 學習「表達」 認識「我訊息」 一、教師提問：「你曾有過無法順利表達自己真實想法的經驗嗎？當你和別人溝通時，除了清楚、完整的表達，還可以</p>		<p>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。</p> <p>學生： 1. 觀察生活中有效的溝通方式。 2. 紙筆。</p>	<p>告+他組回饋</p>			
--	--	---	--	--	---------------	--	--	--

		<p>運用『我訊息』的溝通技巧，更進一步的傳遞自己在事件中的感受，讓對方更了解你！請運用『我訊息』的方式，將對話情境進行改寫！」</p> <p>教師說明「我訊息」三步驟：</p> <p>A. 具體事件：我發現……（例如：「我發現你對我擺臭臉」）</p> <p>B. 感覺想法：我覺得……（例如：「這讓我覺得很納悶」）</p> <p>C. 期待：我希望（願意／想要）……（例如：「你是不是有不高興？可不可以（我想要）請你直接告訴我原因」）</p> <p>二、「我訊息」練習活動</p> <p>教師說明：課本的圖片題目，左側藍色框是以「你訊息」的不良方式來表達想法，要請學生改寫成「我訊息」的表達方式，並填寫於右側綠色框的對話框中。教師請各小組思考並討論課本的對話內容，並讓小組進行分享。</p> <p>教師引導學生思考：「你發現運用『我訊息』和『直接指出對方錯誤』，這二種溝通方式有何差異？為什麼？」</p> <p>三、小結</p> <p>教師總結：「人生中最重要的事是好好去了解，同時也好好被了解，所以使用『我訊息』方式是以客觀陳述事實、感</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			受、理解與期待的方式來表達自己的想法，較不具批判與責備的成分在其中，也因此是較佳的自我表達方式。」						
第二十一週 6/29~6/30	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。	<p>主題六：漫步在人際</p> <p>單元二：溝通百寶箱</p> <p>活動一 專注傾聽</p> <p>三明治說話法</p> <p>一、引起動機與課程回顧</p> <p>教師引言：「上一節課我們已經說明了我訊息與你訊息的差異，並且請大家練習將你訊息更改成我訊息的方式，相信大家對我訊息的對話技巧已經有了初步的了解。接下來，老師要帶大家加深對我訊息技巧的練習，並進一步將我訊息結合三明治說話技巧，以學會這三項（專注傾聽、我訊息、三明治說話法）人際溝通的重要技巧。」，並協助學生回顧上次課程內容。</p> <p>二、活動進行</p> <p>教師引言：「『三明治說話法』結合了『傾聽』的尊重、『我訊息』的表達：先表達你對對方處境了解，再表達自己想說的實情，最後以具體的建議做結論；就像三明治把最有味道的食材夾在上、下二層土司中間一樣，因為有了土司的緩衝，食材的味道才不會太過</p>	1	<p>教師：</p> <p>1. 了解「專注傾聽」、「我訊息」、「三明治說話法」之技巧。</p> <p>2. 蒐集有助「我訊息」、「三明治說話法」之具體對話範例。</p> <p>3. 了解學生間常見的溝通誤會事件以及處理方法。</p> <p>學生：</p> <p>1. 觀察常見的衝突事件。</p> <p>2. 思考並歸納良好的化解衝突方</p>	<p>1. 合作學習法：小組分工，完成討論，並報告。</p> <p>2. 任務導向學習：專案任務設定+分工+紀錄+報告+他組回饋</p>	學生自評 學生互評 教師評量	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>	

			<p>強烈。」</p> <p>教師解釋三明治說話法的定義：肯定與了解、說出事實、結論與做法。</p> <p>請各小組討論（我訊息練習的漫畫對話框）之情境題，進一步改寫成「三明治說話法」，並將恰當的對話方式填寫於課本第136頁的對話框中，討論結束後，請各小組以5分鐘時間上臺進行分享。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一)活動小省思</p> <p>1. 以上所學的這些技巧，還可以運用在哪些溝通情境中？</p> <p>2. 如果你想增進自己的溝通技巧，除了上述表達方式外，你還知道哪些溝通表達的技巧嗎？</p> <p>(二)小結</p> <p>教師總結：「一般人在被批評時，自我防禦的心情很容易升起，聆聽他人言語的心就會逐漸封閉，並自衛性的開始反駁，而先肯定與了解對方的想法後，再說出自己的看法與建議，會比較容易讓人所接受。因此，善用三明治說話法能幫助我們在溝通上更加順利！」</p>	式。				
--	--	--	--	----	--	--	--	--

七、本課程是否有校外人士協助教學

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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 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與活動之申請表一致