

南投縣日新國民中學 114 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	綜合-輔導	年級/班級	七年級，共 2 班
教師	方亞荃	上課週/節數	每週 1 節， 21 週，共 21 節

課程目標：

- 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。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	主題三 國中新時代 單元一班級集合啦	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。	單元一：班級集合啦 <活動 1>國中生會友 一、教師引導與說明 (一)時光飛逝，一轉眼已經從國小畢業邁入新階段了，誠摯歡迎你進入國中生活。不論國小生活擁有什麼樣的經驗，到了國中就是個嶄新的開始，以下有幾個問題讓我們一同來思考，然後就來打造屬於我們自己的國中生活吧！ (二)讓學生左右小聲討論，思考課本頁 38 之問題。 二、活動進行 三、打造主題班級 (一)教師引導與說明	學生自評 教師評量	【品德教育】

		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。	(二)活動規則與說明 1. 在座位附近的同學打招呼問好。 2. 挑選以下材料與同學進行互動，將所蒐集的材料記錄下來。 (三)活動進行 (四)活動小省思 ~本節結束~		
二	主題三 國中 單元一 班級 集合 啦 生命 教育 課程	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。 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。	單元一：班級集合啦 <活動 2>國中、國小不一樣 一、教師引導與說明 認識同學後，你覺得國中生活和國小有哪些不同呢？周遭的親朋好友對你的期待有什麼不一樣嗎？想一想，你的國中生活出現哪些變化？請參考以下活動說明，和全班一起體驗「國中國小不一樣」活動吧！ 二、活動進行 (一)教師請學生參考課本第 40 頁，並同時聆聽教師說明進行方式： 1. 請與座位旁的同學在 6 分鐘內討論出國中、國小差異之處並記錄下來。 2. 教師先行示範「國中國小不一樣」口訣，帶領學生練習「國中國小不一樣」活動口訣。 3. 練習完成，全班配合節奏唸出口訣後，依安排順序說出國中國小的差異處，並請老師將差異之處記錄在黑板上。 4. 完成活動後，教師再引導全班回顧活動中所提之國中、國小差異項目，並說明該差異原因。 (二)全班依上述順序進行活動。 ~本節結束~	學生自評 教師評量	【品德教育】
三	主題三 國中 單元一 班級 集合 啦	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	單元一：班級集合啦 <活動 2>國中、國小不一樣（續上節） 三、不一樣的適應 (一)教師引導與說明 (二)活動規則與說明 1. 與同學討論國中、國小有什麼樣的差異，並進行程度評分。 2. 針對討論出的項目找出應對方式，並記錄下來。 3. 與全班同學一起檢視提出的方式，並將可學習之處記錄下來。	學生自評 教師評量	【品德教育】

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		隊效能，達成共同目標。 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。	(三) 學生進行討論與分享。 (四) 教師引導學生完成課本內容。 (三)活動小省思 ~本節結束~		
四	主題三 國 中新時代 單元二 師生交流站 願景-美感、自信、生活	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。	單元二：師生交流站 <活動 1>校園進行曲 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一) 教師將各處室題號卡貼在黑板上，每題分數不同。 (二) 教師自行運用抽籤方式，先由一個小隊選題，並唸出題目內容，小隊討論 5 秒鐘，由小隊代表說出答案。 (三) 小隊答對，則將題號卡給該小隊；若答錯，則將題號卡貼回黑板，再由下一個小隊選題作答，重複到黑板上沒有題目為止。 (四) 最後各小隊將手中題號卡上的分數進行加總，分數最高的小隊為優勝。 (五) 全班依上述順序進行活動。 (六)活動小省思 三、教師總結歸納 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】
五	主題三 國 中新時代 單元二 師生交流站 願景-美感、自信、生活	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。	單元二：師生交流站 <活動 2>校園鮮師 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一)活動規則與說明 1. 教師請每小隊抽 1 張有老師姓名的籤條。 2. 教師發下海報紙給各小隊，並請小隊針對抽到的老師開始進行討論。 3. 小隊可用各種方式（例如：畫圖、用成語描述老師）形容老師的優點及上課特色（海報上不能寫出老師的姓名），並呈現在海報紙上。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】

			4. 各小隊派出 1 位代表上臺分享海報內容，其他小隊猜測是哪一位師長。 5. 讓同學最快猜出正確師長的小隊，以及猜出最多正確師長的小隊優勝。 6. 教師務必提醒學生須以正面的形容作為提示，不可以用負向的言語形容師長。 7. 全班依上述順序進行活動。 8. 學生自由發表。 ※教師可配合各項獎勵活動，增進學生的參與動力。 (二)活動小省思 三、鮮師專訪 (一)教師引導與說明 老師在學校生活中，占了重要的一部分，國中和國小老師 (二)活動規則與說明 1. 全班列出該班任課教師的任教科目及姓名，由教師在黑板上歸納。 2. 訪問同一教師的人數最多 6 人。請學生依排數或號碼輪流上臺，在自己想訪問的教師名字下方寫下自己的姓名或號碼。 4. 各小隊進行討論。 ~本節結束~		
六	主題三國中 新時代 單元二師生交流站	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。	單元二：師生交流站 <活動 2>校園鮮師（續上節） 貳、活動流程 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一)請學生分享，在準備訪問老師的過程中，有些什麼心情？並請全班同學先將受訪老師給班上的話全部記錄下來，再與小隊伙伴討論，如何藉由老師的學習小叮嚀讓學習更順暢、生活更順利，並能實踐在自己的生活與學習上，討論完與全班同學分享。 (二)教師引導各小隊輪流分享「鮮師專訪」活動的內容與心得。 (三)各小隊將訪問時老師給全班同學的話說出，並請學生將那些話記錄在「先師專訪紀錄表」中。 三、活動小省思。 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

七	主題三國 中新時代 單元二師生交流站 (第一次段考)	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。	單元二：師生交流站 <活動 3>同舟共濟 一、教師引導與說明 二、活動進行-活動規則與說明 這是一條硫酸河，所有人要想辦法協力通過，唯一的辦法就是利用手上不怕硫酸的「船板」踩著通過，一旦板子離開身體，沒人拿著或踩著，就會被大鯊魚咬走，只有整組都通過，沒人踩到硫酸河才算過關，過河過程中如果有人不幸跌入河中，即失敗，必須整組重來。 1. 小隊派代表領取每人一片船板（巧拼）。 2. 與小隊伙伴討論如何通過硫酸河。 3. 小隊依照活動規則完成過河任務。 4. 小隊分享完成任務的困難及克服的方法。 三、教師總結歸納。 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】
八	主題三國 中新時代 單元二師生交流站	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。	單元二：師生交流站 <活動 3>同舟共濟（續上節） 一、教師引導與說明 二、活動進行 （一）請各小隊依照小隊訂定的目標，將執行成果記錄在海報紙上。 （二）各小隊完成後，上臺分享愛班行動執行的成果，其他小隊給予建議。 三、教師總結歸納 （一）為了讓班級更好，大家除了在日常生活中實踐自己的愛班行動計畫，也可以參考並實踐其他小隊的行動計畫，相信在我們共同努力之下，我們班級各方面都能夠越來越好！ （二）愛班行動不是口號，也不是一、二天的事情，同學要記得持續下去，並落實在自己的生活當中。 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】
九	主題三國 中新時代 單元二師生交流站	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	單元二：師生交流站 <活動 3>同舟共濟（續上節） 一、教師引導與說明 二、活動進行 （一）請各小隊依照小隊訂定的目標，將執行成果記錄在海報紙上。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】

		利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。	(二)各小隊完成後，上臺分享愛班行動執行的成果，其他小隊給予建議。 三、教師總結歸納 (一)為了讓班級更好，大家除了在日常生活中實踐自己的愛班行動計畫，也可以參考並實踐其他小隊的行動計畫，相信在我們共同努力之下，我們班級各方面都能夠越來越好！ (二)愛班行動不是口號，也不是一、二天的事情，同學要記得持續下去，並落實在自己的生活當中。 ~本節結束~		
十	主題三 國中生活達人 願景-美感、自信、生活	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。	單元三：國中生活達人 <活動 1>國中生有了沒 一、教師引導與說明 二、活動進行（35 分鐘） (一)教師說明進行方式： 1. 現在有七個議題咖啡館，每個咖啡館都代表自己在國中階段可能會面臨哪些議題的挑戰，有人際館、學習館、家庭館、時間館、情緒館、健康館、其他館，教師選擇七個館的桌長。 2. 請小隊輪流到每個咖啡館進行討論（桌長不動）。 3. 小隊依教師時間規定，到各館後，由桌長帶領討論，針對這些議題，自己想完成哪些目標，並把內容寫出來。 4. 小隊分別到各館完成討論後，停留在最後一個館，接下來進行全班分享。 5. 請同學思考如果要在國中三年完成這些目標，自己應該要做甚麼準備，並與小隊伙伴分享。 (二)各小隊進行討論與分享。 (三)教師提問： 三、教師總結歸納 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】
十一	主題三 國中生活達人	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	單元三：國中生活達人 <活動 2>國中好好玩 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一)教師說明進行方式： 1. 每一隊派出一名伙伴，擔任下一隊的檢查員。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

	願景-美感、自信、生活	態度，提升團隊效能，達成共同目標。	2. 各小隊依據教師的指示，蒐集指定數量的物品，並盡速繳至檢查員處。 3. 檢查員確認物品數量無誤後，全隊舉手表示已完成，依序完成幾輪。 4. 教師請學生參考學生課本第 45 頁，並同時聆聽教師說明進行方式： （1）小學的時候教過生活上有許多豐富的資源可供運用，大家還記得有哪些資源嗎？請學生自由發言，教師將大家提出的內容統整於黑板上。 （2）請學生進一步想一想，這些資源在什麼時候會用到？請學生自由發言。 三、教師總結歸納 （一）在我們蒐集並整理各類可用資源後，要知道如何運用，資源才不會是空談，學習並運用自己的資源才能協助自己解決問題，否則別人口中再好、再優質的資源，到了自己手上也形同虛設。 （二）教師請學生針對課本第 46 頁的範例，找一個自己曾實際運用過的資源體驗，完成學習單，下週帶來與同學分享，學習單內容如下： 1. 我的目標：具體目標。 2. 資源項目：資源名稱。 3. 推薦原因：推薦該資源的理由。 4. 可以運用的時間：該項資源開放時間等規定。 5. 使用資源的注意事項：安全、禮貌等等。 6. 使用留影：可以佐證自己曾經使用過該項資源。 ~本節結束~		
十二	主題三 國時代 中新三國 單元三 國 中生生活 達人 永遠的玫瑰 少年	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，培養利他與合群的态度，提升團隊效能，達成共同目標。	單元三：國中生活達人 <活動 3>實踐我最行 一、教師引導與說明 教師引言 （二）教師呈現事先找的資源圖片（照片），逐一展現讓學生猜。 二、活動進行 （一）看了老師找的資源後，我們接下來就要來看一下同學的資源運用報告了，請同學將自己的資源運用報告交到前面，並同時聆聽教師說明進行方式： 1. 教師將班上同學的資源運用報告編號，並張貼或展現在教室中。	學生自評 學生互評 教師評量 Yotue 影片	【品德教育】 呼應學校願景-生活 【性別平等教育】

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			2. 教師發下三種顏色的點點標籤（例如紅、黃、綠），分別代表最有趣、最實用、最特別資源。 3. 請學生閱覽同學們的報告後給予點點，將點點貼在老師規定的地方。 三、觀看影片「永遠的玫瑰少年」 (一) 分享 (二) 學習單 ~本節結束~		
十三	主題四生涯魔法精靈 單元一神秘魔法石 (第二次段考)	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。	單元一：神秘魔法石 <活動 1>我的神秘書櫃 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一) 詢問各小隊討論的結果，將學生分享於小隊中的內容寫在黑板上，簡單統整出學生常使用的認識自己之方式。 (二) 活動小省思 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】
十四	主題四生涯魔法精靈 單元一神秘魔法石	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。	單元一：神秘魔法石 <活動 1>我的神秘書櫃（續上節） (三) 教師說明，進行步驟： 1 教師引導各小隊以不重複為前提，請小隊準備一項認識自己的方式。 2 教師請各小隊將準備好的資料書寫於小卡中，並在小隊上臺分享認識自己的方法時，能將自己統整出來的資料分享給全班同學。 3 提醒學生蒐集各小隊製作的小卡，並將小卡留存於之後第 88 頁神秘之窗的活動中使用。 三、活動小省思 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】
十五	主題四生涯魔法精靈 單元一神秘魔法石	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。	單元一：神秘魔法石 <活動 2>拼出我自己 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一) 教師說明活動進行方式： 1. 教師發下空白紙張，請同學寫上姓名與座號。 2. 請學生以條列式方式來描述自己，愈多愈好。	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】

			(二) 學生完成後，教師收回，隨機抽出一張，並唸出內容，讓學生猜猜填寫的人是誰？ (三) 猜出的人要說明原因。 (四) 教師提問 (五) 教師說明 (六) 教師解釋自我概念的五個層面 三、教師總結歸納 ~本節結束~		
十六	主題四生涯魔法精靈 單元一神秘魔法石校本-日新之美	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。	單元一：神秘魔法石 <活動 3>揭開神秘面紗 一、教師引導與說明 (一) 教師引言 (二) 教師可鼓勵學生朝生理特徵、人格特質、興趣、能力等多元向度思考個人特色，不僅限於人格特質的探索，以增加學生自我描述的豐富性。 二、活動進行 請學生從課本第 60 頁形容詞氣球中選出符合自己的描述，並記錄在紙上。 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】
十七	主題四生涯魔法精靈 單元一神秘魔法石校本-日新之美	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。	單元一：神秘魔法石 <活動 3>揭開神秘面紗（續上節） 三、同學眼中的我 (一) 教師引導與說明 (二) 活動規則與說明 1. 參考 56 頁形容詞，給予班上同學回饋。 2. 將寫好的回饋小卡送給該位同學。 3. 整理好自己的回饋小卡。 (三) 活動進行 1. 教師發給每位學生 4-6 張小卡，請學生參考課本第 60 頁形容詞汽球，在小卡上寫下對同學的觀察與回饋。 2. 請學生將寫好的小卡傳送給被回饋的同學。 3. 請學生整理收到的回饋小卡。 (四) 活動小省思 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】

十八	主題四生涯魔法精靈 單元一神秘魔法石校本-日新之美	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。	單元一：神秘魔法石 <活動 3>揭開神秘面紗（續上節） 一、教師引導與說明 二、活動進行 （一）教師在黑板上繪製四宮格（如下圖），並說明「我的周哈里窗」填寫方式： A 公開我 B 盲目我 C 隱藏我 D 未知我 1. 請學生在白紙上依樣繪製四宮格，將 1 自己給自己的描述，以及 2 同學給你的描述，整理在紙上。 2. 將 1、2 皆有出現的形容詞填寫在 A 區。 3. 將 1 沒有、2 有出現的形容詞填寫在 B 區。 4. 將 1 有、2 沒有出現的形容詞填寫在 C 區。 （四）活動小省思 三、教師總結歸納 四、下節活動預告 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】
十九	主題四生涯魔法精靈 單元二生涯水晶球	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。	單元二：生涯水晶球 <活動 1>生涯夢想家 一、名人偶像大集合 （一）教師引導與說明 （二）活動進行 請各小隊上臺以海報或簡報分享事先準備好的名人偶像成長故事。 分享重點包括： 1. 該人物成長的環境、求學及工作歷程。 2. 哪些經驗或重要事件影響他追尋生涯夢想？ 3. 他是如何面對挫折、克服困難，並達成自己的夢想目標？ （三）教師總結歸納 二、夢想大解密 （一）教師引導與說明 （二）活動進行 （三）活動小省思 （四）教師總結歸納 1. 教師結語 2. 下節活動預告	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】 【生命教育】

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			~本節結束~		
二十	主題五： 吾愛吾 校、主題 四生涯魔 法精靈 單元二生 涯水晶球	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。	單元二：生涯水晶球 〈活動 2〉我的生涯軌跡 一、教師引導與說明 二、活動進行 三、生涯檔案動手做 （一）教師引導與說明 （二）活動進行 四、教師總結歸納 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃 教育】
二十一	主題五： 吾愛吾 校、主題 四生涯魔 法精靈 單元二生 涯水晶球 (第三次段 考)	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。	單元二：生涯水晶球 〈活動 2〉我的生涯軌跡（續上節） 一、教師引導與說明 二、活動進行 三、教師總結歸納 （一）活動小省思 （二）總結歸納 ~本節結束~	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃 教育】

南投縣日新國民中學 114 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	綜合-輔導	年級/班級	七年級，共 2 班
教師	方亞荃	上課週/節數	每週 1 節， 21 週，共 21 節

課程目標：

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。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	主題一： 學習修練室 單元一： 學習探險家	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。	活動一 學習啟航 賓果遊戲 一、活動說明 全班同學共同討論「學習的意義」有哪些？教師請學生閱讀課本活動範例，引導學生思考學習的好處，學習到的新知識與技能對生活的幫助等。 二、活動進行 1. 教師請同學在九宮格中寫下：學習是為了自己還是別人？抑或是有其他目的？寫下你想到的學習意義，與伙伴分享。 2. 完成後開始進行賓果遊戲，請同學將自己寫在九宮格中的學習意義跟伙伴分享，如果對方也認為這個意義很重要，即在該格內簽名，若簽名連成一線則可回到座位。 3. 學生都回到座位後，教師邀請同學輪流說出自己九宮格中的其中一個答案，全班進行討論，邀請學生分享以下問題：	學生自評 教師評量	【閱讀素養教育】 呼應學校願景-自信

			(1)哪些答案可以產生主動學習的動力？哪些只是被動學習的原因？動機不同會有什麼影響？ (2)哪些是大家一致認同的學習意義？哪些學習意義則是在特別的時機會對個人產生幫助？ 三、活動小省思與小結 學習歷程 一、活動說明 透過賓果遊戲，大家發現學習的重要意義，但是學習知識或技能的過程不是一蹴可幾，從不會到熟練，勢必會經過一段歷程。接下來請各小隊討論在學習歷程中可能會遇到哪些情況。 二、活動進行 1. 請小隊閱讀學習歷程的兩個例子，思考主角從入門生手到成為熟練高手的過程當中，需要經過哪些步驟呢？兩個主角有什麼共同點？ 2. 教師發下全開海報與彩色筆，每組一份，請小隊把答案寫在海報上。完成後，各小隊將海報貼在黑板上，每組派一位代表依序上臺，與全班分享小隊討論的內容。 3. 全班一起歸納，找出學習歷程的關鍵。 4. 自我激勵（學生可能的回答有：相信自己一定會克服，不放棄）教師亦可請學生按照自身經驗發言。 三、活動小省思與小結		
二	主題一： 學習修練室 單元一： 學習探險家	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。	活動二 多元智慧學習家 冒險旅行團 一、活動說明 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. 請學生思考：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。	學生自評 教師評量	【閱讀素 養教育】

			多元智慧探索 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、活動進行 1. 首先請學生閱讀多元智慧的說明，了解各種智慧的意義，教師可對於每項智慧加以舉例說明並幫助學生理解。 2. 教師讓學生大致理解多元智慧的意義後，請學生說明自己擁有哪些多元智慧？並準備進行多元才藝秀。 3. 回家作業：請各小隊（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，給每個人5分鐘以內的時間報告，並說明這項才藝和哪種多元智慧有關？對未來可能有什麼幫助？		
三	主題一： 學習修練 室一： 單元一： 學習探險 家	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。	活動二 多元智慧學習家 多元才藝秀 一、活動說明 前一堂課請同學準備才藝秀向大家介紹，這一次請同學們輪流上臺發表。臺下的同學專心觀賞，並且想一想這位同學的專長是屬於什麼樣的多元智慧優勢呢？ 二、活動進行 1. 依照班級人數的實際狀況，教師彈性決定上臺報告的人數，當班級人數較多，可以一個小隊共同準備報告一項才藝，當班級人數較少時，可以讓每個同學都輪流上臺報告。教師亦可視情況讓每個人都準備，並在小隊內與伙伴分享後，派一位代表報告。 2. 才藝秀結束後，教師可以帶領學生回顧同學們都展現了哪些多元智慧？並請學生持續發揮自己的多元智慧。 3. 學生進行完多元才藝秀之後，請學生回想自己在學校活動、家庭活動中，常運用哪些多元智慧，並完成「我的多元智慧」紀錄表後和伙伴分享。 多元智慧學習方式連連看 一、活動說明 經過前面活動找出自己具備的多元智慧後，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。 二、活動進行	學生自評 教師評量	【閱讀素 養教育】

			1. 請學生與小的隊伙伴一起討論多元智慧的學習方式，推測每個角色屬於何種多元智慧的學習方式，並畫線連連看。 2. 教師邀請學生發表討論出的連連看答案，教師可引導學生討論。 三、活動小省思與小結 教師鼓勵學生開始運用本主題所提供的多元智慧的學習方式，請學生選擇適合自己的學習方式並發表，以此為本活動之評量，並做為下一個活動的預備。		
四	主題一： 學習修練室 單元一： 學習探險家 願景-美感、自信、生活	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。	活動三 學習有妙方 學習習慣掃描 一、活動說明 1. 以前面兩個活動為基礎，本活動進入較為具體的學習現況分析與策略運用的階段。 2. 活動引導語：升上國中後，你對自己的學習表現滿意嗎？依照滿意的程度，最高分為5分，最低分為1分，請大家用手指比出自己的分數。 3. 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喔！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。 二、活動進行 1. 教師念出以下幾種學習習慣，如果學生認為是助力，就以雙手比0的手勢，如果是阻力，則比出X的手勢。 2. 活動完畢後，請跟伙伴一起討論自己的學習習慣，可能包括老師舉例的幾種，也可以自行條列出來，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。 3. 教師可邀請學生分享其中一個自己主動養成的學習習慣以及培養的過程。這樣的習慣對學習表現有什麼正面的效果。 三、活動小省思與小結 請學生討論，經過這樣的分析之後，發現自己有哪些學習習慣，並且評估哪些學習習慣需要改善。下次上課要針對這些感到困擾的學習習慣進行修正。	學生自評 學生互評 教師評量	【閱讀素 養教育】
五	主題一： 學習修練室 單元一： 學習探險家	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	活動三 學習有妙方 學習困擾知多少 一、活動說明 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，你有哪些學習困擾呢？跟伙伴一起討論出解決方法吧！ 二、活動進行	學生自評 學生互評 教師評量	【閱讀素 養教育】

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

	願景-美感、自信、生活	的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	1. 請學生利用曼陀羅的思考方式，每個小隊先選出一個在考試中遇到的困擾，將問題寫在表格中央，並從中分析這個學習困擾問題的細節。可參考課本範例，並與小隊伙伴把曾經使用過的解決策略寫下來。 2. 完成表格後，小隊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. 準備學習錦囊報告：一個困擾可以有各種處理的策略，請各小隊針對其中一個困擾並查詢解決方法後介紹給大家，教師可參考課本學習錦囊的範例、各種查詢資源也可參考課本畫面，並且要有實際嘗試的效果報告向大家說明。 三、活動小省思與小結 找尋學習錦囊的時候請注意需要解決的是何種困擾，解決方法必須有實際運用的例子，並在報告中呈現。		
六	主題一：學習修練室 單元一：學習探險家 願景-美感、自信、生活	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。	活動三 學習有妙方 學習錦囊 一、活動說明 經過前面的討論，可能發現我們會有一些共同的學習困擾，請你查詢網站、書籍，或請教老師、、同學、學長姐，針對學習的問題找出解決方法。 二、活動進行 1. 教師將重要的學習問題分為以下幾類，請各小隊依照主題查詢相關資訊，進行報告。課本中提供了心智圖的學習錦囊範例，教師可以先說明報告的重點是依據前一節課發現自己問題所在，使用了甚麼有效的方法，在課堂中跟同學分享。 2. 教師可事先準備平板電腦提供學生上網查詢，或提供相關書籍供學生查閱。 (1)解題策略 (2)筆記方法 (3)記憶策略 (4)其他 3. 每個小隊約報告5分鐘，教師可針對學生提出的各種學習策略補充相關資訊。 各組報告完畢後，請學生票選出其中最有效的錦囊：學習錦囊No. 1。 三、活動小省思與小結 本活動習得的讀書小技巧，下個單元將落實運用，打造自己專屬的學習計畫，向未來目標邁進。	學生自評 學生互評 教師評量	【閱讀素養教育】

七	主題一： 學習修練室 單元二： 學習加油站(第一次段考)	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。	活動一 靜心學習 一、活動說明 現在請仔細思考，為了更專注於學習，我們應該如何安排生活中大小事的優先順序，才能達到有效學習的成果呢？ 二、活動進行 1. 教師引導靜心活動步驟如下： (1)閉上眼睛，做幾下深呼吸、放鬆。 (2)想像你來到一個非常舒適且適合安靜思考的地方，這裡很安靜，能让你保持專注，不受打擾，專注的思考。 (3)開始回想你的國中生活。 (4)記得剛進入國中時你設定的目標嗎？進入七年級下學期，為了達到這個目標，你做了哪些努力？ (5)到現在為止，你的國中生活有哪些值得珍惜的事？哪些是你最有成就感的事？ (6)現在的生活安排中，你花多少時間在這些重要的事情上呢？ (7)再深呼吸幾次，放鬆，睜開眼睛，把你所想到的事寫下來。 2. 學生寫下靜心後想到的可能答案。 3. 「個人目標魚骨圖」 (1)請學生依照靜心活動後的想法，開始思考「圓滿國中生活，為將來做好準備」之下，想要達到的目標。同學列出幾個「大目標」，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。 • 你真的願意把體力與時間投注在這個目標上 • 這個目標與你重視的價值相符 • 這個目標可以實踐 • 這個目標是正向的 • 這個目標能均衡發展 (2)完成了「個人目標魚骨圖」後，請跟伙伴分享。 (3)填寫完畢後，就本次活動的作業請學生在日常生活中，時時提醒自己去實踐這些目標。找一個適合安靜思考的環境，想一想，今天做了哪些事情與實現這個目標有關。 三、活動小省思與小結	學生自評 教師評量	【閱讀素 養教育】
---	--	---	---	----------------------	----------------------

八	主題一： 學習修練室 單元二： 學習加油站	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。	活動二學習高手 一、活動說明 二、活動進行 1. 時間管理大師：請學生跟伙伴分享善用時間或浪費時間的經驗。教師可讓學生依照實際狀況回答，並討論如果時間運用不當，會對達成目標的過程造成什麼影響？教師可斟酌參考時間管理大師的提醒，並引導學生思考。 2. 計畫趕不上變化： (1) 教師請學生參考課本舉例，分享曾經無法達成預定計畫的經驗，當時的情況是因為哪些原因？ (2) 如果再發生影響目標達成的情況，請學生思考有哪些彌補方法。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思：經過上述的討論，請學生想一想有什麼收穫？並請學生回家選定一個「個人目標魚骨圖」之中的短期目標，參考前一單元的各種學習方法，選擇適合自己的方法，填寫「自主學習計畫與實踐紀錄表」一週計畫的部分，並請一個伙伴見證，在這一週之內進行實踐，下次上課檢驗大家的實踐成果。 (二) 小結：執行計畫的時候，請注意本次活動討論的要點，看看對落實計畫有何幫助。	學生自評 學生互評 教師評量	【閱讀素 養教育】
九	主題一： 學習修練室 單元二： 學習加油站	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。	活動三實踐我最行 一、活動說明 二、活動進行 1. 進行自主學習計畫與實踐紀錄表檢討： 請學生依照自主學習計畫與實踐紀錄表，跟小隊伙伴分享下列問題。 (1) 評估「自主學習與管理計畫與實踐」的情形。 (2) 思考實踐「自主學習與管理計畫」的過程中能達成目標的原因？ (3) 過程中覺得自己做得很好的地方是什麼？ (4) 讓自己無法達成目標的原因？ (5) 過程中覺得自己要改進的地方是什麼？ 2. 學習再進化： (1) 請各小隊伙伴聽完彼此的分享後，互相給彼此一張回饋小卡，並票選一位「學習高手」，並請他上台分享。 (2) 聽完學習高手分享之後，自己提出「PDCA」表格當中，未來可以再努力的行動方案，寫下修正計畫。 三、活動小省思與小結	學生自評 學生互評 教師評量	【閱讀素 養教育】

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			請學生將回饋小卡蒐集完畢，教師可選擇適當的內容張貼在公佈欄上，讓學生彼此互相勉勵，提醒學生持續運用本主題課程所學，透過自我調整策略，有效增進學習成效。		
十	主題二： 漫步在人際 單元一： 友誼智多星 校本-日新 之美	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。	活動一 友誼層次寶典 一、引起動機 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？」 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！」 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。 二、發展活動 你好，我的朋友 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？」 教師說明：「接下來，請思考並寫下自己與他人成為朋友的原因，以及你欣賞他們哪些地方？填寫完後與小隊伙伴一起分享吧！」 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 1. 你對朋友的期待與想像可能造成哪些迷思的存在？ 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？ (二) 小結	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 【資訊教育】
十一	主題二： 漫步在人際 單元一： 友誼智多星	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	活動二 人際增強秘笈 一、引起動機 教師提問：「你喜歡哪些偶像明星？他們有哪些特質吸引你的注意？」 二、發展活動 教師發給每人 3-5 張便利貼，讓學生分別在每張便利貼上寫下一條喜歡或不喜歡的行為舉止，寫完後依序上臺分別貼在黑板（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	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 【資訊教育】

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

	校本-日新之美	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。	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，自評後請伙伴進行他評的勾選，並討論他評帶來的影響或改進方式。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 1. 我們該如何保持良好的行為，並且改進大家不喜歡的行为？ 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隊伙伴分享你嘗試後的結果與感想。 (二) 小結		
十二	主題二：漫步在人際 單元一：友誼智多星 校本-日新之美	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。	<u>活動三 人際增強秘笈</u> <u>我的友誼存摺</u> 一、引起動機 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。之後各小隊派1至2位同學發表在嘗試後的結果與感想。」 二、發展活動 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，你會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，再進行勾選。」 當學生填寫完後，請學生統計哪類行為較多，思考原因為何？與小隊伙伴互相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，各小隊派1至2位代表向全班進行分享。 三、活動小結 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不同方式，也討論出經營友誼的適當方法。下次上課，我們會將交友的方式從現實轉向虛擬的網路世界中，大家一起討論不同交友模式的優缺點與注意事項。」	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 【資訊教育】
十三	主題二：漫步在人際 單元一：友誼智多星	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	<u>活動四 揭開網路面紗</u> 一、引起動機 教師提問：「你通常會從哪些地方認識新朋友？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事項。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 【資訊教育】

		影響力，培養利他與合群的态度，提升團隊效能，達成共同目標。	二、發展活動 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，並藉由這個管道來認識新朋友。」 教師說明：「請參考課本第40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，把學習單用磁鐵固定在黑板上，有姓名的一面不公開。等全部同學的學習單都貼在黑板上，每個人手中會有三張貼紙，輪流閱讀同學公布的資訊，將貼紙貼在你想認識的三位網友的資料上，最後會進行票選活動，並公布你想認識的人是誰。」 教師說明：「透過交友達人活動，你對網路交友有什麼想法？請和小隊伙伴一起討論網路交友的相關事件與注意事項。」再由各小隊派1至2位代表向全班進行分享。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 想一想，網路交友可能帶來的風險是什麼？又有哪些該注意的細節？ (二) 小結		
十四	主題二：漫步在人際 單元一：友誼智多星(第二次段考)	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，培養利他與合群的态度，提升團隊效能，達成共同目標。	活動四 揭開網路面紗 網路社會線 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？」 教師播放影片：公視主題之夜9/19《網路殺了她 The Sextortion of Amanda Todd》 影片結束後，教師提問：「影片中的女主角發生了什麼事？這個事件中，出現哪些網路問題呢？」 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，請各小隊派1至2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 請思考並回想自己在網路交友的經驗及發生過哪些問題？關於這些問題有想到哪些解決的方法嗎？ (二) 小結	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 【資訊教育】

			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，甚至有人會詢價援交。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。		
十五	主題二： 漫步在人際 單元一：友誼智多星	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。	活動三 揭開網路面紗 網路社會線 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？」 教師播放影片：公視主題之夜9/19《網路殺了她 The Sextortion of Amanda Todd》 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，請各小隊派1至2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。	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】
十六	主題二： 漫步在人際 單元二：人際百寶箱	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	活動一 專注傾聽 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？」 二、發展活動	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 【資訊教育】

		影響力，培養利他與合群的态度，提升團隊效能，達成共同目標。	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，或由老師加入），每人有兩張紙，一位伙伴先閉上眼睛，另一位伙伴在紙上畫出由5個幾何圖形組成的圖案。繪圖完成後，請伙伴睜開眼睛，繪圖者以單純口述的方式，請搭檔的伙伴按照說明畫出圖案，完成後比對兩人的圖片，觀察有哪些差異。接者兩人交換角色，按照上述流程再進行一次活動。」 教師提問：「除了言語說明外，還有哪些方式可以進行溝通？」 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，可以降低被誤解的機率嗎？」請跟小隊伙伴一同進行討論，並派出代表分享結論。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思 1. 想一想，學會良好的溝通方式有哪些重要性？ 2. 思考你和別人目前的溝通方式，有哪些可以改進的地方？ (二) 小結		
十七	主題二： 漫步在人際 單元二：寶 人際百箱	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，培養利他與合群的态度，提升團隊效能，達成共同目標。	活動一 專注傾聽 練習「專注與傾聽」 一、引起動機 二、發展活動 教師說明活動規則： 1. 老師介紹「專注與傾聽」的活動流程，兩位伙伴一組。 2. 一位伙伴當敘述者，另一位當傾聽者。敘述者以三分鐘的時間，向傾聽者分享最近讀過的書、看過的電影、玩過的遊戲等。 3. 傾聽者要「專注傾聽」，過程中可以透過眼神交流、點頭、表情來回應對方，不能開口說話。 4. 三分鐘後，老師提醒時間結束。 5. 傾聽者整理剛剛聽到的內容，並且向敘述者分享自己接收到的訊息，看看與敘述者想傳達的內容是否一致。 6. 兩人交換角色，並重複以上步驟。 三、活動小省思 1. 在透過溝通之後，你覺得自己的表現如何？ 2. 在聆聽對方說話的過程中，我該如何適時表達我的感受？ 活動二 學習「表達」 認識「我訊息」	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 【資訊教育】

			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！」 教師說明「我訊息」三步驟： A. 具體事件：我發現…… B. 感覺想法：我覺得…… C. 期待：我希望（願意／想要）…… 二、「我訊息」練習活動 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，並填寫於右側綠色對話框中。教師請各小隊思考並討論課本的對話內容，再與全班同學分享。 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？」 三、小結		
十八	主題二： 漫步在人際關係的百寶箱	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。	活動二 學習表達 三明治說話法 一、引起動機 二、活動進行 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的了解，再表達自己的想法，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強烈。」 三明治說話法的定義為肯定與了解、說出事實、結論與做法。 請各小隊以10分鐘時間進行討論，將學生手冊第35頁（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學生手冊第36頁的對話框中，討論結束後，請各小隊以5分鐘時間上臺進行分享。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 1. 以上所學的這些技巧，還可以運用在哪些溝通情境中？ 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？ （二）小結	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 【資訊教育】

			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！」		
十九	主題二： 漫步在人際 單元二：寶 箱	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。	活動三 人際小劇場 一、引起動機 教師說明：「上次我們討論到生活中令人感到困擾的溝通情境，請運用我訊息或三明治說話法來進行溝通，運用一週的時間進行練習，請各小隊伙伴彼此分享實際執行後的成果（對方給予的回應）。」 教師說明：「人際互動中的意見分歧，甚至是衝突，常常源於雙方的立場與觀察角度的不同。如果處理不當，會傷害彼此的友誼；因此，學習面對、處理衝突是人際關係中重要的一環。最近在學校或班上，你們有發生什麼樣的衝突事件嗎？」 請教師依學生回答來進行回饋。 二、發展活動 教師提問：「接下來，我們要透過課本內容第37至38頁中的幾種故事情境，想一想，雙方的立場各是什麼？他們發生衝突的原因是什麼？如果是你，你會如何處理？」 教師說明：「各小隊以抽籤方式抽出人際小劇場的討論題目，並討論衝突情境中的人物的各自立場、衝突發生原因以及解決方法，各小隊討論完後請上臺進行分享。」 聽完各組的討論結果之後，教師說明課本第40頁的衝突處理6步驟。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 想一想，發生人際衝突的原因大致可歸納為哪幾類？請找出相對應的解決方法。 （二）小結	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 【資訊教育】
二十	主題二： 漫步在人際 單元二：寶 箱(第三次段考)	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	活動三 人際小劇場 衝突化解術 一、引起動機 教師說明：「在了解人際衝突的各種原因後，請想一想，如果你是人際小劇場衝突情境中的主角，會如何處理呢？並請參考課本第40頁的衝突處理6部曲來演出衝突處理三連拍。」 請教師依學生回答來進行回饋。 二、發展活動	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 【資訊教育】

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。	三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 1. 在小隊討論與演出的過程中，你對於人際衝突有什麼心得？ 2. 對於同學演出的人際情境，你還想到了哪些處理方式與溝通技巧呢？ （二）小結 教師總結：「天底下的誤會、委屈與衝突有一半是來自於耳不聽——不願傾聽，而另一半則是來自於口不開——沒有溝通！因此，想要跟別人相處愉快，就必須要懂得如何傾聽與溝通，而在我們這一系列的活動過程中，相信大家應該都能學會這些技巧，所以老師期待各位在未來的生活中都能夠降低衝突與不愉快，好好把握人生中的美好時刻。」		
--	--	-------------------------	--	--	--

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。