

新北市私立徐匯高級中學附屬國民中學 115 學年度八年級第 1 學期 部定課程計畫 設計者：年兆文

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

✍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。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ 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 ☒ 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	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。

☐C3 多元文化與國際理解

五、課程架構：

第三冊輔導

科目	主題	主題名稱
輔導	第五主題	讓心更靠近
	第六主題	美麗「心」境界

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 8/31-9/04	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 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。	第五主題讓心更靠近 第1單元我想更懂你 活動1「通通」有「講」 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師說明本單元欲進行的課程重點：我們都知道人際關係和溝通能力的重要性，「同理心」在溝通過程中，扮演著非常關鍵的角色，而「我訊息」的表達方式，能讓溝通效果加倍。接下來的課程，我們除了在課堂上演練溝通技巧外，也分析平日和他	1	1. 準備每人兩張小紙片。 2. 熟悉同理心及我訊息的表達句型。	1. 透過課程引導學生練習，進而培養「同理心」。	1. 口語評量 2. 實作評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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							
			人的對話實錄，偵察溝通地雷，調整自己的態度和行動，最後，佐以暖心的言語和行動，積極經營正向的人際關係。 【有溝不通】 1. 教師說明：我們在家庭成長，接著進入學校學習，之後將融入社會工作，家人、老師、同學、朋友、同事與我們生活緊密連結，是我們重要的人際網路。我們透過與人相處、溝通、合作培養出自己在社會中生活的能力。讓我們透過生活小故事看到訊息接收能力、表達能力對人際關係的影響。 2. 教師引導學生閱讀課本第 100 頁「搬花」的故事，並詢問：在生活中，有沒有類似的經驗？故事中的班長可能會遭遇到什麼樣的後果？ 3. 學生自由發表。 4. 教師引導學生以塗滿星						

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							
			星的方式來檢視自我對訊息的接收能力及表達能力。 5. 教師引導學生完成溝通能力的生活情境舉例並評估對自我的影響。 3. 教師總結：經營人際關係是國中階段的重要任務，我們都渴望自己的人緣很好，能與他人有良好互動，在努力經營人際關係的同時，別忽略溝通能力對人際互動的影響力。 【溝通難？不難！】 4. 教師說明：人不能離群索居，我們每天的生活和人們有許多連結。良好的溝通能力會幫助我們擁有更好的人際關係，現在就透過以下活動找出促使良好溝通的關鍵因素。 5. 教師發給每位學生兩張紙片，說明本活動共須進行兩回合，第一回合：全班推派一名同學擔任「發言人」，依據老師所提供						

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							
			的指示向全班同學下達指令。同學不能發問，只能根據「發言人」的指令完成任務。 3. 學生進行第一回合動作任務。 6. 學生核對自己紙片所放置的位置，以及裡面的書寫內容和前後左右同學是否相同。 7. 教師請學生拿出另一張紙片，說明第二回合活動方式：請一名同學擔任「發言人」，依據老師所提供的指示向全班同學下達指令。此回合同學可以發問，由「發言人」或老師協助回答問題，「發言人」可以運用肢體動作輔助說明。 6. 學生進行第二回合動作任務。 8. 學生核對自己紙片所放置的位置，以及裡面的書寫內容和前後左右同學是否相同。						

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							
			8. 教師引導全班討論造成兩回合差異的可能原因。 9. 教師摘要歸納學生發言內容：第一回合為「單向溝通」，第二回合為「雙向溝通」，通常「雙向溝通」的效果較佳。而肢體動作更是輔助溝通、促進溝通效果的關鍵因素。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 101 頁「分享與省思」內容： (1) 什麼時機會需要使用單向溝通？什麼時機則會使用雙向溝通？ (2) 在溝通過程中，說話者和接收者需要留意哪些注意事項，以促進良好溝通？ 2. 教師歸納與統整，可掌握下列方向進行整理： (1) 針對學生在活動中的表現。 (2) 針對活動目標呈現的重點：我們透過生活小故事						

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							
			和自我檢視看到溝通能力對人際關係的影響，要經營正向的人際關係需學習溝通。透過兩回合的任務，體驗雙向溝通的效果較好，而肢體語言在溝通過程中也能促進良好溝通，同學們在生活中可以多加運用。						
第二週 9/07-9/11 第三週 9/14-9/18 第四週 9/21-9/25	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 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。	人我界線課程 1. 流行歌曲情勒 MV 賞析 2. 兄弟義氣 vs 我的底線 投影片內容解說 3. 人際主題學習單填寫	3	1. 糜先生-情勒 MV 2. 教室電子大屏 3. 教師自製投影片及學習單	透過課程引導學生練習建立界線，避免遭受情緒勒索	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

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							
第五週 9/28-10/02	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 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。	第五主題讓心更靠近 第1單元我想更懂你 活動3愛在你我之間 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師說明：同學們是否曾面臨過為難、尷尬、不知如何回應的窘境？想表達自己的感受或需求，又不想造成對方的誤會。運用「我訊息」的表達方式可以幫助我們減少衝突、解決問題。這堂課就讓我們嘗試「我訊息」的表達。 【愛在你我之間】 1. 教師引導全班閱讀課本第 106 頁「你訊息 vs. 我訊息」的比較圖，強調「我訊息」的表達內容：說出具體的事件＋說出自己的想法或感受＋說出正向的期待。句型為：當我看（聽）到你……我覺得……我希望……。 2. 教師說明：以「你」起	1	1. 準備每人兩張小紙片。 2. 熟悉同理心及我訊息的表達句型。	1. 透過課程活動，運用「我訊息」進行溝通練習。	1. 口語評量 2. 實作評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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							
			頭的「你訊息」往往帶有責備或命令的口氣，對方即使知道自己不對，但在被指責的情況下，可能惱羞成怒，達不到我們要的溝通效果，還可能引發爭執；而以「我」起頭的「我訊息」的說法可以讓對方比較理解我們的想法或感受，誠懇且和緩的說，能減少不愉快的發生，和對方達成共識。 3. 教師說明活動方式： (1) 學生先針對課本第 106 頁所設定的情境或自設的情境，進行「我訊息」表達方式的個人練習，並在空格處寫下可能的說法。 (2) 進行小組討論，選擇一個情境，上臺演出「我訊息」的表達方式。 (3) 臺下的同學需認真觀看臺上的演出，留意「我訊息」的表達是否完整，並給予回饋。 4. 各小組表演所選情境的						

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							
			「我訊息」的表達方式。 5. 教師依據各小組表演，統整出每一情境合宜的「我訊息」表達方式。 3. 教師回饋、統整學生表達內容。著重於表達內容的完整(包含事件、感受及正向期待)，強調表達語氣宜和緩，態度應誠懇。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 106 頁「分享與省思」內容： (1)「我訊息」的表達方式可以應用在哪些溝通情境中？ (2)經過本單元的學習，我覺得我在和周遭人進行溝通時，可以怎麼做，讓我們的溝通更有效、更順暢？ 2. 教師歸納與統整，可掌握下列方向進行整理： (1)針對學生在活動中的表現。 (2)針對活動目標呈現的重						

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							
			點： 「我訊息」的表達以「我」為起頭，句型包含三大要素：具體的事件(我看到／我聽到)、自己的想法或感受(我覺得／我感到)、正向的期待(我希望)。通常會運用在較令人不舒服的溝通情境，相較於「你訊息」的表達，對方較能理解自己的想法，能有效減少誤會或衝突的發生。 表達的態度很重要，展現誠懇的態度，對方一定能感受到我們的誠意。 剛開始，會覺得不太順暢，畢竟這不是我們慣用的表達方式，在面臨為難的溝通窘境時，不妨運用「我訊息」此溝通技巧避免誤會、化解衝突，為彼此的關係加溫！ (3)溝通的過程中，除了同理心、「我訊息」的運用外，專注傾聽也是很重						

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							
			的，聽懂對方的表達並積極給予回應，都可使溝通更加有效且順暢。						
第六週 10/05-10/09	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 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。	愛之語測驗施測與解說	1	教師自製 PPT 與學習單	透過瞭解五種愛的語言練習增進親子與同儕關係	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

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							
第七週 10/12-10/16	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 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。	第五主題讓心更靠近 第2單元溝通零距離 活動2溝通偵察隊 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師說明：學習溝通表達的方法後，你有將這些技巧運用在實際的生活中嗎？為什麼？ 2. 學生自由分享。 【發現溝通地雷】 1. 教師引言：上一堂課，我們利用演練和討論探究衝突背後的可能原因，這一堂課，讓我們藉由學習化解衝突的四個步驟，回到自己的生活經驗，練習合宜的表達。 2. 教師依據課本第 110、111 頁的溝通對話實錄範例加以說明、進行討論，並邀請學生發表。 (1)化解衝突的第 1 步：找出溝通不良的原因。請同學閱讀課本第 110 頁的插圖為例，回答彥辰和媽媽	1	1. 準備每人四張便利貼。	1. 透過課程範例讓學生討論溝通技巧。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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							
			溝通不良的可能原因。 (2)化解衝突的第 2 步：察覺彼此的想法、感受。從課本第 110 頁的插圖中，各位看出彥辰和媽媽的心裡的感受，以及想說的話有哪些嗎？ 2. 教師說明：找出溝通不良的原因、覺察對話中兩人可能的想法和感受之後，讓我們繼續依循第 3、4 步，學習使用適當的方法，表達自己的想法與感受，避免造成誤解。 (1)教師請學生閱讀課本第 111 頁，說明化解衝突第 3 步：同理對方，表達感受。請同學找出不恰當對話的原因，並練習換句話說。 (2)教師說明：改善溝通，需要實際的行動練習，化解衝突的第 4 步是行動實踐。若彥辰想要和媽媽有更好的對話溝通，他可以怎麼做？讓我們一起閱讀						

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							
			課本第 111 頁範例。						
第八週 10/19-10/23	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 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。	第五主題讓心更靠近 第 2 單元溝通零距離 活動 2 溝通偵察隊 一、活動說明 【拆除溝通地雷】 1. 教師請學生從課本第 109 頁「我的溝通對話實錄」擇一事件，和同學討論與演練。 (1)三人一組進行討論。 (2)請小組夥伴輪流簡述自己在「溝通對話實錄」中所記錄的情境，並依照第 1 步至第 3 步進行討論。 (3)小組討論後，依序在課本第 112 頁第 1 步「找出溝通不良的原因」、第 2 步「察覺彼此想法、感受」的空格中，寫下自己認為溝通不良的原因，以及彼此的想法和感受。 (4)進行第 3 步「同理對方、表達感受」時，小組	1	1. 準備每人四張便利貼。	1. 透過課程範例讓學生討論溝通技巧。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

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							
			討論與演練後，教師宜提醒學生寫下經過討論後修改的對話內容。 (5)教師在組間走動、觀察各組討論情形，視情況引導各組進行演練與分享，並邀請學生發表想法。 2. 教師說明：藉由同學的回饋分享，想一想改善溝通的實際行動，自己可以怎麼做？寫在課本第 112 頁練習的空白處，請同學利用一週時間實際做做看。 3. 教師引導學生思考課本第 112 頁「分享與省思」內容：在溝通實錄的例子中，如果我能運用今天討論的內容回應，結果會有什麼不同？						
第九週 10/26-10/30	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	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dc-IV-1 同	第五主題讓心更靠近 第 2 單元溝通零距離 活動 2 溝通偵察隊 一、活動說明 【引起動機】	1	1. 準備每人四張便利貼。	1. 透過課程範例讓學生討論溝通技巧。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

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							
	經營人際關係。	理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	1. 教師詢問學生上一堂課程中溝通偵察隊的發現地雷、拆除地雷的四個步驟。 2. 學生自由分享。 【溝通教戰手冊】 1. 教師請學生檢視上週改善溝通實際演練的結果，完成課本第 112 頁行動實踐的達成度、原因。 2. 教師請學生分享行動實踐時，對方的回應狀況。 3. 教師引導學生討論行動實踐時成功與失敗的關鍵因素有哪些，填寫課本第 113 頁空白處。 (1)討論後分享。 (2)教師巡視討論狀況及書寫情形。 4. 聽完分享後，教師肯定學生實際行動的練習，以增加溝通的順暢度。 2. 教師引導學生思考從剛剛的反省檢討中，如何針對自己溝通失敗的關鍵因素，調整自己的溝通態度					品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

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							
			和找出具體的做法讓溝通更順暢。 (1)填寫於課本第 113 頁。 (2)教師巡視學生書寫狀況，視狀況指導之。 6. 教師視時間請學生自由分享。 二、回饋與統整 教師歸納與統整：良好溝通能力是寶貴的個人資產，妥善利用它，能使人際關係更順利，多多在生活中練習好的溝通力，你會發現自己擁有更多力量及自信，因而能看到更多可能性。						
第十週 11/02-11/06	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 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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	第五主題讓心更靠近 第 2 單元溝通零距離 活動 3 人我互動，從心出發 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師引言：除了已經學過的我訊息、同理心之外，大家認為還有什麼溝	1	1. 準備每人四張便利貼。	1. 透過課程，了解人際關係經營的方法。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

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							
		關係。	通方式也能讓我們有更好的人際關係？ 2. 學生自由分享。 【人我互動，從心出發】 2. 教師引言：你收到過真心、讚賞、感謝的話語或卡片嗎？那應是讓人感到暖心、溫馨的感覺，也會為人際關係帶來正向的意義。這堂課讓我們試著練習以一句話溫暖身邊的人。 2. 教師依據課本第 114、115 頁說明活動方式。 (1) 在課本第 114 頁的空白處，針對指定的四個對象，各寫出一句暖心小語。 (2) 寫兩張便利貼給班級同學，一張為想進行溝通的對象、一張為後面座號的同學。 (3) 收到「溝通便利貼」的同學須至少回覆一張便利貼，可將收到的便利貼貼於課本第 115 頁的任一個					溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	

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							
			地方，或另行收藏起來。 3. 學生分享交流暖心對話的感受。 3. 教師引導學生思考：在面對人際衝突或溝通不順暢時，若能轉換心情，以好的語氣和字詞說話，可以改善當時的溝通狀況。除此之外，還可以透過哪些行動經營我們的人際關係？ 4. 教師小結：暖心小語和行動，大多會讓接受的人感到開心且溫馨的感覺。但要留意人際關係中的一方，若有過多或不適宜的關懷內容與方式，不但無法拉近彼此的距離，可能會造成彼此的壓力或困擾。希望同學在付出關懷行動時，要先察覺了解對方的需要，適時的付出，才能達到溝通的好效果。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 116 頁「分享與省思」						

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							
			內容： (1) 在練習以正向關懷的語言表達或行動與人互動後，會對我的人際關係帶來怎樣的感受和效果？ (2) 經過本主題的學習後，我認為自己在人際相處和溝通技巧上有哪些收穫和成長？還有哪些需要再學習？可以利用哪些資源幫助自己？ 2. 教師歸納與統整，可掌握下列方向進行整理： (1) 付出關懷行動前，要先考量人際互動的習性，選擇適切的方式，提供適當的關懷內容與行動，才能讓雙方的溝通與關係品質更穩固。 (2) 將「同理心」、「我訊息」、「溝通便利貼」從最常相處的家人著手，多運用在家人身上，讓家人關係可以正向經營，可以帶動其他的人際關係，更輕鬆自在的表達與溝通，						

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							
			更有自信。 (3) 良好的人際關係得來不易，需要持續努力才能擁有。有人說：「建立令人滿意關係的要素，不在於你們多麼合得來，而是你們如何處理意見不合的情況。」處理人際關係中的衝突，需要你全心投入，貫徹練習因應技巧。祝福你從處理衝突中獲得生命的成長。						
第十一週 11/09-11/13 第十二週 11/16-11/20 第十三週 11/23-11/27	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。 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	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重	KPOP 獵魔女團影片賞析 (英語發音、中文字幕輔以教師補充說明)	3	1. 教室電子大屏 2. Netflix 帳號及筆電 3. HDMI 轉接線 4. 教師自製學習單	藉由影片主角的經歷引導學生反思自己的成長經驗與內在歷程，提升覺察並理解自我進而達到自我悅納	1. 高層次紙筆評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

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							
	係。	大心理困擾與失落經驗的因應。 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。						人生的目的、價值與意義。 【生涯規畫教育】 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第十四週 11/30-12/04	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。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	第六主題美麗「心」境界 第1單元從「心」出發 活動3 心情決定在我 一、活動說明 【我的情緒 轉轉彎】 1. 教師依據課本第126頁說明：透過「轉換想法 So Easy」活動，了解自己的想法、信念及對事情的解釋，皆會影響到情緒甚至行為結果，試著以課本第121頁「我的一週情緒記錄表」中，負向情緒事件為例，思考可能有的非理性及負向想法，與理性及正向想法，體會不同想法	1	1. 熟悉教材內容。 2. 準備色紙、畫筆、雜誌等媒材，提供學生自由使用。 3. 準備一小袋棉花糖（糖果）。 4. 準備海報紙或小白板，以	1. 透過課程活動，引導學生學會覺察自我情緒，並找到適合自己的抒解策略。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量 3. 實作評量	【家庭教育】 家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： —— 2. 協同節數： ——

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							
			會帶來怎樣的情緒反應、行為表現和後果。 2. 教師帶領學生參考課本第 126 頁的範例，學習如何將非理性及負向想法轉換為理性及正向想法，並且思考兩種想法所引發的情緒反應、行為表現與後果。 範例一 (1)事件：用功準備段考，成績卻很差。 (2)教師引用範例： ① 非理性及負向想法：我一定很不聰明，不是念書的料→情緒反應：絕望→行為表現：放棄讀書→後果：愈考愈差，最後完全放棄學習。 ② 理性及正向想法：可能是讀書方法錯了，去請教老師看看→情緒反應：希望感→行為表現：請教老師並修正讀書方法→後果：成績進步，對自己更有信心。		及 白 板 筆。			【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	

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							
			範例二 (1)事件：發現朋友私下跟別人一起指責我的行為。 (2)教師引用範例： ① 非理性及負向想法：朋友私下說我壞話，根本不把我當朋友→情緒反應：生氣、失望→行為表現：不理會朋友→後果：關係變差，不再做朋友。 ② 理性及正向想法：可能有什麼誤會或是我真的有哪裡做不好的話，我願意改變→情緒反應：不安，但是懷抱期待→行為表現：好好找朋友溝通討論→後果：修正自己的行為，與朋友更能交心。 範例三 (1)事件：分隊時我的朋友找了別人組隊沒有找我。 (2)教師引用範例： ① 非理性及負向想法：朋友討厭我所以沒找我→情緒反應：難過、煩悶→行為表現：在班上哭泣不						

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							
			願意分隊→後果：老師需暫停課程來處理而耽誤進度。 ② 理性及正向想法：之前我們都同一隊，朋友這次可能想跟不同人分隊才有不同的學習→情緒反應：自由、期待→行為表現：自己也嘗試去找不同的人組隊→後果：增加與不同人互動學習的經驗，也與更多同學變得熟悉。 範例四 (1)事件：打掃時間少數人嬉鬧卻全班被罵。 (2)教師引用範例： ① 非理性及負向想法：老師不公平，應該只罵嬉鬧的同學→情緒反應：委屈、無奈→行為表現：私下跟同學一起罵老師和嬉鬧的人→後果：被老師聽到後又挨罵。 ② 理性及正向想法：打掃是全班的事情，同學應該互相叮嚀→情緒反應：						

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							
			有點不安但接受→行為表現：再遇到有人嬉鬧會主動提醒→後果：減少全班被罵的機會。 範例五 (1)事件：定期評量前爸媽將我使用手機的時間縮短。 (2)教師引用範例： ① 非理性及負向想法：爸媽管太多，讓我沒辦法有足夠時間跟朋友打遊戲→情緒反應：震驚、討厭→行為表現：跟父母抗議，討價還價→後果：定期評量前都不能使用手機。 ② 理性及正向想法：雖然減少時間，但至少還可以使用，謝謝爸媽在定期評量前幫忙約束我→情緒反應：平靜、感激→行為表現：遵守規定好好讀書→後果：把該學習的知識都弄懂。 3. 學生書寫課本第 126						

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							
			頁。 4. 教師邀請學生自由分享。 二、回饋與統整 3. 教師引導學生思考課本第 126 頁「分享與省思」內容：未來我會想將「情緒轉轉彎」的方法，使用在哪些生活事件中？實際使用後，我可能會有什麼不同？ 2. 教師歸納：可掌握下列方向進行整理。 (1) 針對學生在活動中的表現(想法或行動)。 (2) 針對活動目標呈現的重點，可參考下列要項：事情本身並無好壞，全憑你的想法和認知，我們對事情的解釋決定了自己的快樂或悲傷。接納情緒、傾聽內在訊息，了解自己為何有這樣的情緒，進而發展出一種新的想法，並試著對自己說說正向、理性的話語，以樂觀的態度面						

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							
			對事情，讓自己不陷入情緒的漩渦中，也能過得更快樂。 1. 教師說明：透過「心靈休息站」的活動，覺察自己常運用的情緒抒解方式與其影響，也認識多種情緒抒解的策略後，在「心情決定在我」活動中，進一步學習情緒轉換策略。在這一週內，選擇一個想要試試看的情緒抒解策略，練習運用此策略，抒解生活中令自己感到不愉快的情緒，在課本第 127 頁「情緒抒解練習記錄表」中記下當時的情況。						
第十五週 12/07-12/11	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。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	第六主題美麗「心」境界 第 1 單元從「心」出發 活動 4 從「心」走過 一、活動說明 【翻閱失落篇章】 1. 教師引導學生分享上一堂課的回家作業，針對情緒抒解的練習，有何發現	1	1. 熟悉教材內容。 2. 準備色紙、畫筆、雜誌等媒材，提供學生自由使	1. 透過活動了解失落心理歷程及療育方式。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量 3. 實作評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教 	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：____

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							
		輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	或心得。 2. 3. 教師詢問：剛才的經驗，大家經歷了什麼樣的情緒？ 4. 教師說明：當非預期事件發生，常為我們帶來失落、挫折、生氣、悲傷等情緒反應。我們在生活中難免會遇到大大小小的失落事件，如掉錢包、期待已久的旅行因故取消、突然搬家、飼養很久的寵物過世等，「失落」是生活中常有的情緒經驗，為我們帶來深淺不一的影響。 5. 教師引導學生思考並回答課本第 129 頁的圖文內容：當事情的發展不如預期時，我通常會…… 【我的失落經驗】 1. 教師說明：當我們臨時被告知要搬家時，可能會否認，不願相信這是真的；會憤怒，責怪家人，認為都是他們的錯；會想		用。 3. 4. 準備海報紙或小白板，以及白板筆。			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。 【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

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							
			要討價還價，企圖改變現實；會感到沮喪，彷彿一切都將失去，什麼都不再重要；最後終將接納，接受現實，並迎接新的挑戰。現在請回顧我們曾有過的失落經驗，寫於課本第 130 頁「我的失落經驗」表格中「經驗描寫」處，接著寫出此失落經驗帶來的「主要情緒」，參考課本第 133 頁資訊補給站「一、失落心理歷程」的說明，自行檢視並寫下此失落經驗符應的「心理歷程」，最後寫出「希望獲得的協助」。						
第十六週 12/14-12/18	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。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	第六主題美麗「心」境界 第 1 單元從「心」出發 活動 4 從「心」走過 一、活動說明 【我的失落經驗】 2. 待學生書寫完成後，教師請學生依個人意願在小組內分享。	1	1. 熟悉教材內容。 2. 準備色紙、畫筆、雜誌等媒材，提供學生自由使	1. 透過活動了解失落心理歷程及療育方式。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量 3. 實作評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

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							
		輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	3. 教師引導學生思考並回答課本第 130 頁的圖文內容：分享自己的失落經驗時，會考慮到什麼？傾聽同學分享失落經驗時，需要注意什麼？ 二、回饋與統整 1. 教師歸納與統整：可掌握下列方向進行整理。 (1) 針對學生在活動中的表現。 (2) 生活中難免遭遇不如意，失去或不如預期的經驗往往帶來失望、難過、挫敗、不安、生氣等情緒反應，這些情緒反應自然且正常，允許這些負面情緒出現很重要，但若強烈憂鬱的情緒超過兩週，且超過自己的負荷，則需要尋求家人或師長的協助。 (3) 面對失落經驗，不同時期有不同的感受，可能會經歷五個心理歷程：否認、憤怒、討價還價、沮喪、接納。這些心理歷程		用。 3. 準備一小袋棉花糖（糖果）。 4. 準備海報紙或小白板，以及白板筆。			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。 【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

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							
			不一定按特定順序發生，也不一定都會經歷。別忘了給自己一些時間適應失去某人或某物，學習運用適當的情緒宣洩管道，才能走過失落、告別悲傷，迎向嶄新的明天。						
第十七週 12/21-12/25	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。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	第六主題美麗「心」境界 第1單元從「心」出發 活動4從「心」走過 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師引言：上一堂課我們回顧了我們的失落經驗、情緒反應，並檢視所處的失落心理歷程，接著，讓我們進一步整理自我療癒良方，看看自己或親友如何幫助自己走過那段日子。 【療癒大補帖】 1. 教師說明：當我們遭遇失落經驗時，我們可以當自己的啦啦隊，給自己加油打氣，我們會告訴自己	1	1. 熟悉教材內容。 2. 準備色紙、畫筆、雜誌等媒材，提供學生自由使用。 3. 準備一小袋棉花糖（糖果）。 4. 準備海報紙或小白板，以及白板筆。	1. 透過活動了解失落心理歷程及療育方式。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量 3. 實作評量	【家庭教育】 家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 【生涯規畫教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： — 2. 協同節數： —

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							
			一些自我安撫或自我鼓勵的話，我們也可能從事一些善待自己的作為。當然，身旁的暖心親友也可能會給我們「拍拍」，提供一些話語或作為安慰、鼓勵或支持我們，幫助我們走過失落。 2. 教師引導學生參考範例，完成課本第 131 頁第「失落的療癒良方」表格。 3. 待學生書寫完成後，教師引導學生與小組成員分享所寫的內容。 4. 教師引導各隊或個人分享振奮人心的話語或作為。 【「資源」前線】 2. 教師引言：除了當自己的啦啦隊、身旁暖心親友提供療癒的言行外，家庭、學校、社區、社會也提供許多資源，適時運用這些資源，可以幫助自己，也成為他人的暖心天					涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

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							
			使，幫助他人度過生命風暴。 3. 教師發放各隊一張海報紙(或小白板)、彩色筆(或白板筆)，請各隊於海報紙(或小白板)上標上題號(共四題)。接著，依據課本第132 頁活動方式加以說明。 (1)各隊針對老師所提出的狀況題，進行腦力激盪，將想到的答案寫在海報紙(或小白板)上，寫出的答案愈多愈好。 (2)每一題書寫時間為 2~3 分鐘，時間一到，各隊即呈現所寫內容，答案合理即可加分。加分最多的小組，可獲得最後的勝利。 3. 開始進行活動。每完成一題問答，教師即引導全班統整答案。 4. 獎勵優勝的小組。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 132 頁「分享與省思」						

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							
			內容： (1)我會如何運用策略或資源，走過失落經驗？ (2)我會如何調適情緒，建立正向習慣，以促進心理健康？ 2. 教師歸納與統整：可掌握下列方向進行整理。 (1)針對學生在活動中的表現。 (2)面對生活中的失落經驗，我們可以選擇當自己的啦啦隊，說一些安慰自己或激勵自己的話，善待自己，而身旁總有暖心的親友，提供我們暖心的「拍拍」，感謝這些天使的存在，幫助我們度過挫敗、走過失落。 (3)當我們有心理困擾或失落經驗時，別忘了運用周邊資源，培養個人復元力。當我們有足夠的能力或能量時，提供他人關懷或支援，當他人的暖心天使，幫助他人度過生命難						

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							
			關。						
第十八週 12/28-1/01	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。	第六主題美麗「心」境界 第2單元寶貝人生 活動1走過人生 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師依據課本第134頁說明：透過前一個單元，我們經歷了失落，體會各種複雜的情緒，但也在這過程中學習與成長。人生只有一次，無法重來，在走過人生的每段旅程時，能夠用心體會生命的可貴，勇敢的面對與解決各種困難，以健康的心態面對生、老、病、死等自然現象，這是很不容易但非常需要學習的課題。透過以下一連串的活動，與夥伴分享彼此對生命的看法。 2. 教師在黑板上寫下幾個與「生命」相關的數字(生	1	1. 熟悉教材內容。 2. 準備骰子、抽籤紙及境遇卡。 3. 準備膠水或雙面膠。	1. 圖像輔助，引導討論學習課題。 2. 透過課程了解生命的意義和價值。	1. 檔案評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【家庭教育】 家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 【生涯規畫教育】 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

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							
			命密碼)，讓學生猜猜這些數字代表什麼意義？ (1) 280(天)：人類胎兒孕育時間(懷孕週期)。 (2) 4.4(人)：全世界每 1 秒鐘有 4.4 位嬰兒誕生。 (3) 242(秒)：臺灣每 242 秒就有 1 人罹患癌症。 (4) 1.87(人)：全世界每 1 秒鐘有 1.87 人死亡。 (5) 80.23(歲)：臺灣人口平均壽命。 3. 學生發表答案。 4. 教師依序揭曉答案，並讓學生發表對此數據的感覺或想法。 5. 教師歸納： (1) 透過猜測與生命關聯的數字，可以了解「生命」要經歷 280 天的孕育，是如此不容易與可貴，但生命也是如此脆弱與無常，全世界每秒鐘都有人誕生與死亡，臺灣每 242 秒就有一人罹患癌症，承受病痛與死亡的威脅。這些數						

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							
			據所顯示的生命議題，你曾經思索過嗎？我們要怎麼走這一趟人生旅程？希望過一個怎樣的人生呢？ (2) 生命的奧妙與答案，不會只有一連串的數字。讓我們透過「走過人生」活動，了解生命的歷程，體會生命的有限與可貴。 【走過人生】 3. 教師簡述不同階段的生命圖像。嬰兒長大，少年學習，青年結婚，成年工作，老年衰退，最終死亡等生命的旋律，而死亡是生命最後一個過程。 2. 教師依據課本第 134 頁說明： (1) 各小組派一位代表抽籤，以決定出生時的生命狀態。派代表擲骰子決定前進的格數，並回答該格的問題。當走到第 8 格之後會遇到自己還沒有遇過的生命階段，同學可以回想身邊正值此階段的家						

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							
			人、親戚生活情況，參考他們的生命回答問題。 (2) 走到「境遇」時抽取一張卡片，依卡片指示進行，並記錄遭遇。 (3) 當所有小組都遭遇死亡事件的時候，活動結束。活動後，小組計算得分(題目格 2 分，境遇格 1 分)，輪流分享本隊的經歷，以及對這趟生命旅程的感受或想法。 3. 學生進行活動。 4. 教師引導學生進行活動討論： (1) 各隊輪流分享自己小組所經歷的一生。 (2) 活動剛開始時，抽到「健康出生」、「不健康出生」和「無法出生」時，你有什麼感覺與想法？ (3) 什麼人會面臨死亡？面對死亡，你的感受是什麼？ (4) 當本隊遭遇「死亡」事						

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							
			件，別隊仍可以繼續進行活動，你的想法是什麼？這和生命有什麼關聯？ (5) 當別隊遭遇「死亡」事件，本隊仍可以繼續進行活動，你的想法是什麼？這和生命有什麼關聯？ (6) 翻閱「境遇」卡片時，你的心情如何？你怎麼看待在「境遇」中抽到的好或壞？ 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 135 頁的圖文內容： (1) 面對有限與未知的人生，我覺得…… (2) 人生有好多的變數，我應該…… 2. 教師歸納：可掌握下列方向進行整理。 (1) 針對學生在活動中的表現(想法或行動)。 (2) 針對活動目標呈現的重點，可參考下列要項：死亡如同出生般，都是人生中必經的過程，也是重要						

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							
			的課題。如果視為禁忌不談，當面臨生命中可能的失落，如病痛、親人死亡時，反而會更加手足無措。雖然同學正值青春年華，省思死亡的議題或許太沉重，但「人生只有一次，無法重來」，因為生命的有限，才讓人覺得可貴，要好好思考如何活得有意義，好好活出自己。						
第十九週 1/04-1/08	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。	第六主題美麗「心」境界 第2單元寶貝人生 活動2 生命的禮物 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師說明：假設知道世界即將毀滅，我們最不捨的人、事、物會是什麼？ 2. 學生發表想法。 3. 教師歸納：世界毀滅或許是個極端的例子，但也凸顯了我們在面對有限生命時，自己所在意與珍惜的人事物，以及自己生命	1	1. 熟悉教材內容。 2. 準備骰子、抽籤紙及境遇卡。 3. 準備膠水或雙面膠。	1. 圖像輔助，引導討論學習課題。 2. 透過課程了解生命的意義和價值。	1. 檔案評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【家庭教育】 家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： — 2. 協同節數： —

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							
			的價值所在。當然，現實中每個人所面對的生命考驗都不盡相同，大家不妨思索看看當平凡的生活突然變調時，我們還能掌握些什麼？當生命遇到難題時，我會以什麼態度面對？如何面對與回應，將決定我們如何活著。讓我們藉由黃博煒的故事體會「生命」的珍貴，並從中省思自己的生命價值與意義，學習如何好好珍惜生命。 【生命勇者】 1. 教師帶領學生觀看課本第 136、137 頁黃博煒的故事漫畫。 2. 學生自由分享觀看漫畫後的第一個想法或感受。 3. 教師帶領學生思考以下問題： (1) 黃博煒想活下來的理由，或是最令他不捨的是什麼？ (2) 黃博煒是以什麼態度面					的、價值與意義。 【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

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							
			對受傷之後的人生？什麼原因讓他能活出現在的精采人生？ (3)如果這個情況發生在我身上，我會如何面對？ 4. 學生分享答案。 5. 教師歸納：每個人的生命都有其意義，以及想要珍惜的東西，當面對生死關頭，這些珍貴的生命寶物是我們活下去的動力。然而，如何在有限的生命中，發揚生命的意義，以及活出生命的價值，需要充分的勇氣，還有對生命的熱情，黃博煒以自己的生命鼓舞他人，也讓我們看到生命不一樣的美麗。 二、回饋與統整 1. 教師說明：從黃博煒的故事中，我們看到他因為親人、朋友的支持，還有對生命的許多不捨，讓他鼓起勇氣努力活了下來。他的生命中擁有許多的生命寶物，像是助人的信						

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							
			念、樂觀積極的態度、勇敢堅強又不畏懼他人眼光的精神等。想想看一個人的生命價值(寶物)還可能會有哪一些？ 2. 學生分享想法。 3. 教師請學生將自己最重要的生命寶物寫在課本第137頁。 4. 學生自由分享自己的生命寶物。 2. 教師歸納：個人的生命價值與意義，是人生中必須不斷追尋的問題。當一個人面對巨大的挫折與考驗時，對生命的感受會更加顯現。然而，誰都不希望遇到如此可怕的災難，卻可以透過這些故事去理解並正視生命的難得與可貴，並試著思索自己的生命價值何在，該如何好好珍惜與發揮自己的生命價值，並對自己的生命負責。						

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							
第廿週 1/11-1/15	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。	第六主題美麗「心」境界 第2單元寶貝人生 活動2 生命的禮物 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師說明：回顧過去生命、自省和別人的回饋等過程中，能夠覺察自己的生命價值與意義。在這個探索生命寶物的旅程中，更需要思考如何好好珍惜它們的方法。此外，學習黃博煒無私分享個人生命的精神，試著將自己的生命寶物分享給有需要的人。 【珍愛生命】 1. 教師參考課本第 138 頁說明： (1) 將自己會如何珍惜生命寶物的方法寫在課本第 138 頁的表格中，可參考範例。 ①生命寶物：健康。 ②珍惜生命寶物的方法：多喝水，少喝飲料。每天	1	1. 熟悉教材內容。 2. 準備骰子、抽籤紙及境遇卡。 3. 準備膠水或雙面膠。	1. 圖像輔助，引導討論學習課題。 2. 透過課程了解生命的意義和價值。	1. 檔案評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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							
			運動至少 30 分鐘。 (2) 於小組內分享並統整報告。 2. 學生自行於課本第 138 頁表格中寫下「我珍惜生命寶物的方法」。 3. 小組內分享並統整珍惜生命寶物的方法。 4. 各隊輪流報告。 (1) 一位學生協助書寫於黑板上。 (2) 請報告同學先說出生命寶物的名稱，再報告珍惜生命寶物的各種方法。 5. 教師可參考以下方向進行整理： (1) 針對有些不合理的方法進行討論。 (2) 與學生討論哪些方法較明確可行，以作為同學的參考。 6. 教師參考課本第 138 頁說明：自行製作寶物分享卡，分別在每張卡片寫上想分享的對象(其中一張卡片需分享給自己下一個座						

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							
			號的同學)、自己寶物的名稱及其珍惜的方法。然後將卡片分送給同學，並將拿到的卡片好好收藏起來，日後都可以反覆閱讀並試著執行看看。 7. 教師引導學生進行活動討論： (1) 聽完小組內的分享與全班報告之後，對於自己的生命寶物是否有更多的發現？ (2) 你覺得分享生命寶物的意義是什麼？ (3) 當你看到同學給的生命寶物與珍惜的方法時，你有什麼想法與感覺？ 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 138 頁「分享與省思」內容： (1) 拿到同學給我的寶物，我覺得哪些可以變成我的生命寶物？為什麼？ (2) 現在的我，會以哪些具體作為珍愛自己的生命？						

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							
			2. 教師歸納：可掌握下列方向進行整理。 (1) 針對學生在活動中的表現(想法或行動)。 (2) 針對活動目標呈現的重點，可參考下列要項。 ① 我們常會為了不同原因，而放棄了自己認為最珍貴的人或事，例如：許多人總會說家人最珍貴，但當忙碌的時候最先放棄與家人的相處；又有人會說健康最寶貴，但我們卻經常不注意飲食、不運動或生活作息混亂，讓健康每況愈下。若等到失去的時候，才學會珍惜生命中的寶物，未免太遲了。希望我們能好好體會及珍惜自己所看重的事物，並發揮出自己生命的價值。 ② 人的一生是為了什麼？怎樣的目標才具有恆久的價值？這些人生重要的課題，古往今來眾多的智者，以及各大宗教都曾						

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							
			給過不少答案，但是每一個生命的最終答案，還是需要自己認真的去尋找、判斷及思考。當有了答案時，生命的意義才會被安頓，在展開生命的深度與廣度時，確立的方向可以讓我們無所畏懼，勇往直前。						
第廿一週 1/18-1/22	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。 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。 1d-IV-2 探索生命的意義與	輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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。 輔 Da-IV-1 正向思考模式、	生涯手冊填寫與生涯檔案資料充實	1	生涯手冊與生涯檔案	1. 筆記重點摘要課程內容。 2. 研究與探索各種學習內容。 3. 思考與表達學習策略。 4. 小組合作分工，完成討論與報告。	1. 檔案評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【家庭教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

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							
	價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。	生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。						家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

八、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
------	-------------	------	--------	------	---------

		☐ 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。