

一、新北市 五峰 國民中學 115 學年度 八 年級第 1 學期 部定 課程計畫 設計者： 吳心芝

二、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

三、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。

四、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

五、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	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。

☐ 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	
---	--

六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

七、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	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	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) 甲、協同科目： _____ 乙、協同節數： _____

			技巧外，也分析平日和他人的對話實錄，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						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			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。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			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。 【議題融入與延伸學習】 1. 品德教育：透過動作任務指令的傳達與接收，引導學生覺察人際溝通的重要性，培養和諧互動的態度。						
第二週	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 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 2 因為同理，我們看見 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師說明：上一堂課我們透過活動體察不同的溝通方式影響著溝通效果，而要促成良好的溝通，有另一關鍵因素，這堂課我們將透過兩個故事學習同	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。	☐ 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：_____

			理心，也請同學們試著將同理心應用於人際相處情境中。 【角色大風吹】 1. 教師說明：當我們所扮演的角色不同，想法、立場和感受就會很不一樣，現在讓我們閱讀一則小故事，試著站在不同的立場說出不同角色的想法或感受。 2. 教師引導學生閱讀課本第 103 頁的故事，並請學生思考球迷和球員可能的想法或感受。 3. 教師請學生自由發表。 (1) 如果我是小勇隊的球迷，當我看到阿 K 受傷跌倒、被迫退出比賽時，我的想法或感受是什麼？ (2) 如果我是小龍隊的球迷，當我看到對方主將不能上場比賽時，我的想法或感受是什麼？ (3) 想一想，為何小龍隊的阿瑞、小巴會出面制止自家球迷？				品 J9 知行合一與自我反省。	
--	--	--	--	--	--	--	------------------------	--

			(4)為何小龍隊的球迷會送道歉花束及卡片給阿K？ 4. 教師摘要、歸納學生發言內容。 【心境不同，結局大不同】 2. 教師說明：我們的主觀認知和之前的經驗，都會影響我們對人事物的感受或想法。很多時候，主觀會阻礙我們和別人的溝通，破壞相處的品質，甚至帶來衝突。如果我們能學會「轉念」，將帶來不一樣的結果。「同理心」就是站在他人的角度，嘗試理解對方的感覺及想法。現在讓我們嘗試理解情境中的人物角色。 2. 教師請學生閱讀課本第104頁描述的情境，並在小隊內討論可能的劇情發展。 3. 各小隊報告討論內容。 3. 教師引導學生分別站在兩位主角(媽媽及女兒)的立場，寫出他們的感受及						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			需求。完成後和小隊成員分享。 5. 各小隊報告討論內容：教師引導學生盡量發揮豐富想像力揣摩主角的心境。 6. 教師摘要、歸納各小隊發表內容。 二、回饋與統整 4. 教師引導學生思考課本第 104 頁「分享與省思」內容：我曾有過「心情被了解」的經驗嗎？當下的感受如何？ 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：「同理心」是人際相處、溝通交流的重要關鍵因素，站在他人的立場，嘗試理解他人的想法，彼此的關係將更有品質、溝通將更加順暢，使我們的人緣愈來愈好。希望同學						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			平日生活中多加運用「同理心」。 【議題融入與延伸學習】 1. 品德教育：讓學生練習說出不同角色的需求與感受，學習以同理心接納並理解他人的處境。						
第三週	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 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 2 因為同理，我們看見 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師說明：上一堂課我們透過活動體察不同的溝通方式影響著溝通效果，而要促成良好的溝通，有另一關鍵因素，這堂課我們將透過兩個故事學習同理心，也請同學們試著將同理心應用於人際相處情境中。 【角色大風吹】 1. 教師說明：當我們所扮演的角色不同，想法、立場和感受就會很不一樣，	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：_____

			現在讓我們閱讀一則小故事，試著站在不同的立場說出不同角色的想法或感受。 2. 教師引導學生閱讀課本第 103 頁的故事，並請學生思考球迷和球員可能的想法或感受。 3. 教師請學生自由發表。 (1) 如果我是小勇隊的球迷，當我看到阿 K 受傷跌倒、被迫退出比賽時，我的想法或感受是什麼？ (2) 如果我是小龍隊的球迷，當我看到對方主將不能上場比賽時，我的想法或感受是什麼？ (3) 想一想，為何小龍隊的阿瑞、小巴會出面制止自家球迷？ (4) 為何小龍隊的球迷會送道歉花束及卡片給阿 K？ 4. 教師摘要、歸納學生發言內容。 【心境不同，結局大不同】						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			2. 教師說明：我們的主觀認知和之前的經驗，都會影響我們對人事物的感受或想法。很多時候，主觀會阻礙我們和別人的溝通，破壞相處的品質，甚至帶來衝突。如果我們能學會「轉念」，將帶來不一樣的結果。「同理心」就是站在他人的角度，嘗試理解對方的感覺及想法。現在讓我們嘗試理解情境中的人物角色。 2. 教師請學生閱讀課本第104頁描述的情境，並在小隊內討論可能的劇情發展。 3. 各小隊報告討論內容。 3. 教師引導學生分別站在兩位主角(媽媽及女兒)的立場，寫出他們的感受及需求。完成後和小隊成員分享。 5. 各小隊報告討論內容：教師引導學生盡量發揮豐富想像力揣摩主角的心境。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			6. 教師摘要、歸納各小隊發表內容。 二、回饋與統整 4. 教師引導學生思考課本第 104 頁「分享與省思」內容：我曾有過「心情被了解」的經驗嗎？當下的感受如何？ 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：「同理心」是人際相處、溝通交流的重要關鍵因素，站在他人的立場，嘗試理解他人的想法，彼此的關係將更有品質、溝通將更加順暢，使我們的人緣愈來愈好。希望同學平日生活中多加運用「同理心」。 【議題融入與延伸學習】 1. 品德教育：依循課本句型引導，讓學生實地演練同理心的表達方式，落實						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			理性溝通與良好的人際關係。						
第四週	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 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2因為同理，我們看見 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師說明：上一堂課我們試著站在他人的立場，理解他人的感受、想法或需求。人際相處過程運用「同理心」，使得人我互動更加和睦溫馨，減少衝突的發生。這堂課我們將進一步練習同理心的表達方式，運用同理心的句型說話，體會個中差異。 【真心話大家說】 1. 教師說明活動方式：同學先各自練習同理心的表達方式，接著和小隊成員分享討論，選定課本第105頁中的一個情境，上臺演出同理心的表達方式。	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：_____

			2. 教師引導全班依循步驟 1、2，擇一情境，圈選主角名字。先辨識情境主角的感受，在步驟 1 作答線寫下主角感受，接著在步驟 2 作答線練習寫出同理表達語句：「你因為（事件），而覺得（感受）。」 3. 教師請各小隊上臺演出同理心的表達方式，每隊演出後，觀眾立即給予回饋，肯定表達良好之處，也調整表達不完備之處。 4. 教師歸納、統整各小隊的表現，強調表達的態度應誠懇，表情應配合所表達的情緒。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 105 頁的圖文內容： (1)「同理心」表達的過程，最困難的部分是什麼？我可以如何克服？ (2)運用「同理心」可以帶來什麼效果？						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			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： 同理心的表達有兩個步驟，先辨識對方的感受，再將對對方的理解表達出來，讓對方知道，若要真確辨識出對方的感受就要站在對方的位置，思考著：如果我是他，我會怎麼想？我會有什麼樣的感覺或需求？ 表達（回應）的態度很重要，專心聽，誠懇說，表情及肢體動作要配合所表達的內容，如此，對方一定能感受到我們的誠意及對他的理解。 剛開始，會感覺說得不太順暢是很正常的情形，因為與平常慣用的表達方式不同，只要多加練習，在人際相處過程中加入「同						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			理心」，相信將可收到美妙的效果。 【議題融入與延伸學習】 1. 品德教育：請學生分享運用同理心溝通後的效果，反思溝通過程中如何展現對人的尊重與多元包容。						
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 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	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 知行之合一與自我反省。	☐ 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： _____

			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)進行小隊討論，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. 各小隊表演所選情境的「我訊息」的表達方式。 5. 教師依據各小隊表演，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，專注傾聽也是很重要的，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。 【議題融入與延伸學習】 1. 品德教育：引導學生練習「我訊息」的表達技巧，學習在不指責對方的前提下理性表達自我感受。						
第六週	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 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1 衝突 Open 講一、活動說明 【引起動機】 1. 教師說明：大家有過和別人吵架的經驗嗎？看課本第 108 頁範例呈現的對話內容，是不是覺得似曾相識？覺得這樣的對話經常發生在你我周遭，甚至	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。	☐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：_____

			自己就發生過類似的經驗？我們每天與家人、老師、同學生活在一起，難免意見不同，甚至爆發衝突。回想一下，我會因什麼原因而和別人吵架？而發生衝突的背後原因很多，接著讓我們重現吵架情境，找出吵架背後的真正原因！ 【衝突 Open 講】 1. 教師說明活動方式： (1)各小隊派代表抽取對象字卡，依據字卡討論與這些對象吵架的可能事件，並推派隊員發表。 (2)各小隊根據分享內容，依序演出一段衝突對話。 (3)各小隊演出時，其他小隊須找出發生衝突的原因並記錄下來；演出後，討論並歸納造成衝突的常見原因。 2. 各小隊派代表上前抽取「對象」字卡，並進行隊內討論，討論題目：會和				品 J9 知行合一與自我反省。	
--	--	--	--	--	--	--	------------------------	--

			這些對象吵架的可能事件。 3. 各小隊代表報告討論內容。 4. 教師統整、歸納各小隊所發表內容。 5. 各小隊發展出一段衝突對話，並進行演出。 6. 教師引導全班討論、歸納造成衝突的常見原因。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 108 頁的圖文內容： • 我容易和_____發生衝突，因為_____。 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：與他人相處不免發生衝突，分析衝突發生的原因，試著站在對方的立場理解對方，調整自己的態度，運用溝通技巧，我們將愈來愈有能力避免衝突。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			突、處理衝突進而化解衝突。 【議題融入與延伸學習】 1. 品德教育：帶領學生分析人際衝突的常見原因，並省思個人溝通模式中是否有需改進的盲點，落實自我反省。						
第七週 (段考週)	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 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 第一次評量週 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	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 知行之合一與自我反省。	☐ 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： _____

			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？讓我們一起閱讀課本第 111 頁範例。 【議題融入與延伸學習】 1. 品德教育：運用便利貼與對話實錄，讓學生依循化解衝突步驟，實際演練解決人際爭端的溝通技巧。						
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 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。	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。	☐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：_____

			(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。				品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

			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？ 【議題融入與延伸學習】 1. 品德教育：透過小組討論個人修改後的溝通對話實錄，學習如何以理性和平的態度面對並化解日常衝突。						
第九週	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 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，	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：_____

			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。 【議題融入與延伸學習】 1. 品德教育：評估溝通技巧的實踐成效，引導學生針對失敗經驗提出具體改善行動，達到知行合一。						
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 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】	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 理性溝通與問題解決。	☐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：_____

			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					品 J9 知行合一與自我反省。	
--	--	--	--	--	--	--	--	------------------------	--

			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」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，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。 【議題融入與延伸學習】 1. 品德教育：進行暖心小語實作活動，讓學生體驗正向語言的關懷力量，進而建立和諧包容的人際網路。						
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。 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1 情緒放大鏡一、活動說明 【主題頁說明】 1. 教師帶領學生閱讀課本第118頁，了解本主題欲進行的課程重點。 2. 教師說明：情緒無所不在，時刻影響著我們。只要能用心面對與處理，必能從心深處坦然面對各種生命考驗，將生命的美好	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）。	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	☐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：_____

			由內心發散出去，共創美麗「心」境界。 【引起動機】 1. 教師依據課本第 120 頁詢問：每個人都會有情緒，當提到「情緒」時，你最先聯想到的會是什麼？ 2. 學生自由發表。 2. 教師歸納：情緒的樣貌可能因人而異，認識與辨別自己與他人的情緒，可以幫助我們了解自己並提升人際關係。 【秀出情緒】 3. 教師引言：情緒的樣貌十分多元，你知道自己和他人的情緒是什麼樣子嗎？讓我們透過不同的情境來描述與解讀情緒。 4. 各小隊派代表抽選一個情境題後，隊員依序藉由動作、表情、簡易圖畫等多元方式描述自己遇到此生活事件時可能引發的情緒，但不要直接說出情緒名稱。	4. 準備海報紙或小白板，以及白板筆。			的、價值與意義。 【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	
--	--	--	--	---------------------	--	--	--	--

			3. 隊內猜謎：在小隊內先和隊員互猜對方以多元方式描述的情緒為何，揭曉答案後再分享。 5. 全班猜謎：各隊選出一個可能會出現的情緒，在全班面前秀出來，由其他隊猜測情緒名稱與相對應的情境題，並與全班分享原因。 5. 教師可針對以下問題進行討論： (1) 有哪些線索讓我選定該情緒是自己最常出現的情緒？我是如何判斷他人的情緒？ (2) 當情緒強烈襲來的時候，我們的行為反應可能會對生活造成什麼影響？ (3) 學生分享自己抒解情緒的方法。 (4) 教師於全班討論時，主要的討論核心在於讓學生體認到過於強烈的情緒，例如：過於興奮、過於緊張等，可能會帶來個人無法控制或太超過的反應，						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			然後引導學生反思這些反應帶來的影響。 (5)教師提醒：情緒沒有好壞與對錯，生活中出現任何的情緒都是正常的。如果出現讓你感到不舒服的情緒，可以先冷靜下來，深呼吸，然後去做一些讓自己比較放鬆的事情，或是找人聊聊。 6. 教師可帶領學生閱讀課本第 122 頁資訊補給站的短文「一、情緒對我們的影響」。 二、回饋與統整 6. 教師引導學生思考課本第 121 頁「分享與省思」內容：在我的生活中最常出現哪些情緒？這些情緒對我的生活造成什麼影響？ 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：情						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			緒沒有好壞、高低之分，即使不舒服的情緒也具有意義。如緊張，它能讓人提高警覺；沮喪，它代表你希望可做得更好，所以情緒是很自然的感受，沒有對錯，但表達情緒卻有恰當與否的差別。情緒管理的第一步是情緒覺察，當我們能覺察到自己當下的情緒時，比較容易意識到情緒產生的原因，可以進一步的處理。 3. 教師講解「情緒大事記」回家作業： (1)透過「秀出情緒」的活動，能認識自己在遇到不同事件時可能出現的情緒，也能理解別人的情緒樣貌與自己的差異。情緒並無好壞與對錯，無論正向或負向情緒，皆有其意義與功能，也同樣會對生活產生影響。試著記錄自己在一週內最有印象的情緒於課本第 121 頁「我的一週情緒記錄表」中，看						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			看情緒對生活造成什麼影響。可參考課本第 122 頁資訊補給站，了解更多情緒詞彙，明確表達自己的情緒感受。 (2)教師運用範例說明書寫方式。 (3)請學生自己練習一格，若有疑問教師可當場解說。 【議題融入與延伸學習】 1. 家庭教育：引導學生繪製「我的情緒樣貌」，並分享在家庭生活或與家人互動中常見的情緒起伏。 2. 生命教育：透過辨識情緒的樣貌與功能，帶領學生探索情緒對個人生命發展與生活品質的影響。 3. 生涯規畫教育：請學生覺察情緒在日常學習與生活中的作用，了解情緒管理對未來自我發展的重要性。						
第十二週	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用	輔 Da-IV-1 正向思考模式、	第六主題美麗「心」境界第 1 單元從「心」出發	1	1. 熟悉教材內容。	1. 透過課程活動，	1. 口語評量	【家庭教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同

	適當策略或資源，促進心理健康。	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。	活動 2 心靈休息站 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師說明：上週課程結束後，同學回家記錄了自己一週內最有印象的情緒，是否有同學願意分享你的紀錄內容，並試著說說記錄後的想法。 2. 教師邀請兩～三位學生分享並給予鼓勵。 2. 教師叮嚀：之後的課程都會有很多要分享個人事情與感受的機會，在分享自己的經驗前，想想自己可以分享到什麼程度，以最自在的方式分享出來。聆聽他人經驗時，也要接納與同理別人的想法與情緒，不帶有評論與批評。 【心靈休息站】 3. 教師依據課本第 123 頁說明：情緒產生是人對生活經驗的自然反應。每個人面對情緒可能會有不同的處理方法，以幫助我們面對緊急、危險的事件，	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。	引導學生學會覺察自我情緒，並找到適合自己的抒解策略。	2. 高層次紙筆評量 3. 實作評量	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 了解自己的性格特質與價值觀。	教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____
--	-----------------	--	---	--	----------------------------	----------------------------------	---	--

		或是安撫自己、調整事件，讓生活繼續前進。透過課本第 121 頁「我的一週情緒記錄表」覺察自己有哪些情緒及反應後，試著在便利貼寫下自己常用的情緒抒解方法。 4. 學生在便利貼寫下自己常用的情緒抒解方法。 5. 教師帶領學生閱讀課本第 124 頁資訊補給站，說明六種情緒調適策略。 6. 學生認識六種情緒調適策略後，自行分類情緒抒解方法，並貼在黑板上。 7. 教師帶領全班討論黑板上所貼的每一個方法分別可歸類在何種情緒調適策略中，亦可藉此了解學生常運用的情緒抒解方法為何？較少使用的方法為何？ 8. 教師帶領學生閱讀第 124 頁資訊補給站的「三、健康合宜的情緒抒解方法」，找出適合自己又合宜的方法。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 123 頁「分享與省思」內容： (1) 我常運用的情緒抒解方法是哪一類情緒調適策略？我覺得自己慣用的情緒調適策略，對自己的影響是什麼？ (2) 我認為哪些情緒調適策略，可能對自己的身心健康有幫助？ 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：處理情緒的第一步就是覺察情緒並接納情緒的存在，若情緒給自己有不舒服的感覺，想想看如何可以降低不愉快的心情，或是檢視自己的做法有無不當。此外，適時表達情緒也很重要，身邊的人可以互相協助，一同承擔痛苦、分						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			享快樂，讓情緒得以適當合宜的抒解。 【議題融入與延伸學習】 1. 家庭教育：請學生分享自己處理情緒的方法，並討論家人間可以如何相互支持以抒解壓力。 2. 生命教育：引導學生認識並找出適合自己的情緒抒解策略，以正向態度面對生活中的各種挑戰與變化。 3. 生涯規畫教育：讓學生分析情緒抒解方式的成效，培養未來面對職場或學習壓力時的自我調適能力。						
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。 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3 心情決定在我一、活動說明 【引起動機】 1. 教師準備兩個透明杯子及水，詢問有哪些同學口渴？選擇兩位同學進行體驗，教師將其中一人的杯	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。	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】	☐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：_____

		輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	子裝滿，將另一人的杯子裝半滿。 2. 教師詢問參與體驗的同學：剛才的經驗，你們經歷了什麼樣的情緒？是什麼想法引發了這樣的情緒，甚至是行為反應？ 3. 教師詢問其他觀察的同學：你們從旁觀者的角度，經歷了什麼樣的情緒與想法？ 【轉換想法 So Easy】 4. 教師說明：從剛才體驗活動的分享中可以發現，事件引發了個人情緒，以及一些生理、表情或行為反應。而且，有可能同一件事情，但是不同的人就會有不同的想法，也就會產生不同的情緒與行為結果。試想看看，如果你遇到了課本第 125 頁筱雄的情境，你會出現哪些想法？而這些想法又會引發出什麼樣的情緒？		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。		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。	
--	--	----------------------------------	---	--	--	--	--	--

			2. 學生於課本第 125 頁的空格處，寫下自己可能的想法。 3. 小隊內分享並統整隊員的想法與情緒。 5. 請學生參考課本第 128 頁資訊補給站，於小隊內討論隊員的各種想法中，哪些部分屬於「非理性」及「負向」想法，哪些部分屬於「理性」及「正向」想法，並向全班分享。 6. 教師歸納：在生活中，真正引起我們情緒反應的往往不是事件本身，而是我們個人對這件事的主觀想法。同一件事情，從不同的角度去看，就會有不同的看法，進一步引起不同的情緒反應。 【議題融入與延伸學習】 1. 家庭教育：分析非理性想法對生活及家人互動可能造成的負面後果，學習建立理性的家庭溝通模式。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			2. 生命教育：引導學生了解不同想法會帶來截然不同的生命體會，學習以正向樂觀的態度看待人生境遇。 3. 生涯規畫教育：透過「情緒抒解練習記錄表」的撰寫，讓學生養成自我覺察習慣，穩固個人心理素質。						
第十四週 (段考週)	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。 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 第二次評量週 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	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	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：_____

			向想法，體會不同想法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。	板，以及白板筆。			【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	
--	--	--	--	----------	--	--	--	--

			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能有不同的學習→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：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 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。 【議題融入與延伸學習】 1. 家庭教育：針對情境事件，探討理性思考如何幫助自己在家庭衝突中做出更好的情緒反應與行為表現。 2. 生命教育：練習將負面情緒轉化為正向的生命能量，體認即使遭遇困難也能主動尋找希望與解方。 3. 生涯規畫教育：檢視情緒抒解策略的執行成效，協助學生建立适合自己人						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			格特質的長期壓力管理計畫。						
第十五週	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。 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【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，有何發現或心得。 2. 教師手拿一小袋棉花糖（糖果）進教室，詢問學生是否要吃糖？提供糖給欲吃的數名學生，接著向學生索討費用，此時，學生可能會反彈質疑：「老師，您又沒說要收費！」教師則回應：「我又沒說要請客！」 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	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】 涯J4 了解自己的性格特質與價值觀。	☐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：_____

			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」。 【議題融入與延伸學習】 1. 家庭教育：探究面對失落事件時，可以如何尋求家人支持或運用家庭資源度過生命低潮。 2. 生命教育：完成「我的失落經驗」表格，帶領學生理解失落與悲傷是人生必經的心理歷程。 3. 生涯規畫教育：學習面對失落經驗的因應資源與復元力培養，強化學生面對未來生涯挫折的心理韌性。						
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	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	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	1	1. 熟悉教材內容。 2. 準備色紙、畫	1. 透過活動了解失落心理歷	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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

	源，促進心理健康。	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。	【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隊內分享。 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	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。	程及療育方式。		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 了解自己的性格特質與價值觀。	請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
--	-----------	---	---	---	---------	--	---	--

		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。 【議題融入與延伸學習】 1. 家庭教育：討論當家人面臨失落時，自己可以提供哪些安撫與激勵的言語作為，成為家人的支持力量。 2. 生命教育：完成「失落的療癒良方」，引導學生探索自我療癒的方法，並體認關懷他人生命的價值。 3. 生涯規畫教育：透過小組腦力激盪回應狀況題，訓練學生在危機情境中迅速尋找外部協助與資源的能力。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第十七週	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。 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。	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】 涯J4 了解自己的性格特質與價值觀。	☐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：_____
------	--	---	---	---	--	-----------------------	---	--	---

			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，教師引導學生與小隊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。加分最多的小隊，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. 獎勵優勝的小隊。 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」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關。 【議題融入與延伸學習】 1. 家庭教育：藉由分享生命失落經驗，探討如何建立穩固的家庭支持系統以做為彼此的避風港。 2. 生命教育：引導學生省思生命中的失落事件對自身價值觀的影響，並練習對無常抱持接納與釋懷的態度。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			3.生涯規畫教育：總結面對心理困擾時的因應策略，鼓勵學生未來在遭遇挫折時能勇敢求助並重新出發。						
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。	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。	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	☐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：_____

			2. 教師在黑板上寫下幾個與「生命」相關的數字(生命密碼)，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					特質與價值觀。	
--	--	--	--	--	--	--	--	---------	--

			痛與死亡的威脅。這些數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) 各小隊派一位代表抽籤，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						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			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) 當所有小隊都遭遇死亡事件的時候，活動結束。活動後，小隊計算得分(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隊所經歷的一生。 (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。 【議題融入與延伸學習】 1. 家庭教育：回顧「生命密碼」與各階段生命圖像，引導學生思考在不同生命週期中與家人的關係變化。 2. 生命教育：透過擲骰子體驗人生的境遇卡活動，讓學生覺察生命的無常與脆弱，進而體會生命的可貴。 3. 生涯規畫教育：在經歷模擬人生的活動後，帶領學生反思自己對未來的期望，以及應以何種態度規畫有限的生命。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

第十九週	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。	自編教材:逆境名人心故事 1. 透過逆境名人故事，了解逆境力的概念及提升逆境力的方法。 2. 盤點自己的生命資源庫，並且分享自己會如何運用適當的方法來克服逆境及珍惜生命。	1	1. 熟悉教材內容。 2. 準備平板、學習單。	1. 透過名人訪談影片討論學習課題。 2. 透過課程了解逆境力和生命的意義。	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： _____
第二十週	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	輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	自編教材:逆境名人心故事 1. 透過逆境名人故事，了解逆境力的概念及提升逆境力的方法。	1	1. 熟悉教材內容。	1. 透過名人訪談影片討論學習課題。	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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申

	命，並協助他人。		2. 盤點自己的生命資源庫，並且分享自己會如何運用適當的方法來克服逆境及珍惜生命。		2. 準備平板、學習單	2. 透過課程了解逆境力和生命的意義。		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 了解自己的性格特質與價值觀。	請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第二十一週 (段考+休業式)	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 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。	輔導複習第五、六主題 第三次評量週【休業式】 1. 複習輔導第五、六主題。 【議題融入與延伸學習】 1. 品德教育：總結溝通與人際關係單元，鼓勵學生	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. 筆記重點摘要課程內容。 2. 研究與探索各種學習內容。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量 4. 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。	☐ 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： _____

	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 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。	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。	在未來持續運用同理心與「我訊息」創造和諧互動。 2. 家庭教育：回顧情緒管理與生命教育的學習，提醒學生將良好的溝通模式與正向態度帶入家庭生活中。 3. 生命教育：統整全學期對生命價值的探索，鼓勵學生在日常生活中時刻實踐珍愛生命的具體行動。 4. 生涯規畫教育：引導學生反思整學期的輔導活動，檢視個人心理健康狀態並擬定未來的自我精進計畫。		3. 準備每人四張便利貼。 4. 熟悉教材內容。 5. 準備色紙、畫筆、雜誌等媒材，提供學生自由使用。 6. 準備一小袋棉花糖（糖果）。 7. 準備海報紙或小白板，以及白板筆。 8. 熟悉教材內容。 9. 準備骰子、抽籤紙及境遇卡。	3. 思考與表達學習策略。 4. 小組合作分工，完成討論與報告。		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。 【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 了解自己的性格	
--	---	---	--	--	---	--	--	--	--

					10. 準備膠水或雙面膠。			特質與價值觀。	
--	--	--	--	--	---------------	--	--	---------	--

八、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。