

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣義竹國民中學七年級第一、二學期綜合活動領域輔導科 教學計畫表 設計者： 吳盈潔 (表十一之一)

一、教材版本：康軒版第一、二冊 二、本領域每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：

第一學期

| 教學進度           | 單元名稱                                | 學習領域<br>核心素養  | 學習重點   |  | 學習目標  | 教學重點  | 評量方式                              | 議題融入   | 跨領域<br>統整規<br>劃 |
|----------------|-------------------------------------|---|--|--|---|---|-----------------------------------|--|-----------------|
|                |                                     |   | 學習表現   | 學習內容   |   |   |                                   |  |                 |
| 一<br>8/28-9/01 | 第五主題<br>晉級的國<br>中生<br>第1單元<br>國中有意思 | 綜-J-A1 探索與開發自我<br>潛能，善用資源促進生涯<br>適性發展，省思自我價<br>值，實踐生命意義。<br>綜-J-A2 釐清學習目標，<br>探究多元的思考與學習方<br>法，養成自主學習的能<br>力，運用適當的策略，解<br>決生活議題。<br>綜-J-B2 善用科技、資訊<br>與媒體等資源，並能分析<br>及判斷其適切性，進而有效<br>執行生活中重要事務。 | 1a-IV-1 探<br>索自我與家<br>庭發展的過<br>程，覺察並<br>分析影響個<br>人成長因素<br>及調適方<br>法。 | 輔 Ab-IV-1 青<br>少年身心發展<br>歷程與調適。<br>輔 Dd-IV-1 尊<br>重多元性別差<br>異。 | 1. 覺察個人升入國中的<br>感受，以及正向特質、<br>興趣與多元能力，與同<br>儕交流產生正向連結。<br>2. 認識青少年身心的發<br>展歷程及國中生活，歸<br>納並分析自己面對國中<br>生活的期許與調適方<br>法。 | 1. 能透過名片卡<br>進行互動與交<br>流，分享自己與<br>同學的個人資<br>訊，以及對班級<br>整體的想像。<br>2. 能透過填寫我的<br>黃金組合，檢<br>視並分析個人特<br>質、興趣與多元<br>能力與國中生活<br>的速配性。 | 1. 口語<br>評量<br>2. 高層<br>次紙筆<br>評量 | 【生涯規畫教<br>育】<br>涯 J3 覺察自己<br>的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的<br>人格特質與價<br>值觀。<br>涯 J5 探索性別<br>與生涯規畫的關<br>係。<br>涯 J6 建立對於<br>未來生涯的願<br>景。 |                 |
| 二<br>9/04-9/08 | 第五主題<br>晉級的國<br>中生<br>第1單元<br>國中有意思 | 綜-J-A1 探索與開發自我<br>潛能，善用資源促進生涯<br>適性發展，省思自我價<br>值，實踐生命意義。<br>綜-J-A2 釐清學習目標，<br>探究多元的思考與學習方<br>法，養成自主學習的能<br>力，運用適當的策略，解<br>決生活議題。  | 1a-IV-1 探<br>索自我與家<br>庭發展的過<br>程，覺察並<br>分析影響個<br>人成長因素<br>及調適方<br>法。 | 輔 Ab-IV-1 青<br>少年身心發展<br>歷程與調適。<br>輔 Dd-IV-1 尊<br>重多元性別差<br>異。 | 1. 覺察個人升入國中的<br>感受，以及正向特質、<br>興趣與多元能力，與同<br>儕交流產生正向連結。<br>2. 認識青少年身心的發<br>展歷程及國中生活，歸<br>納並分析自己面對國中<br>生活的期許與調適方<br>法。 | 1. 透過閱讀及繪<br>製心智圖，覺察<br>並分析青少年身<br>心發展歷程與調<br>適狀態。<br>2. 透過小隊討論<br>與瀏覽學校行事<br>曆，促進並澄清<br>對國中生活的認<br>識。                          | 1. 口語<br>評量<br>2. 高層<br>次紙筆<br>評量 | 【生涯規畫教<br>育】<br>涯 J3 覺察自己<br>的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的<br>人格特質與價<br>值觀。<br>涯 J6 建立對於<br>未來生涯的願<br>景。                               |                 |
| 三<br>9/11-9/15 | 第五主題<br>晉級的國<br>中生                  | 綜-J-A1 探索與開發自我<br>潛能，善用資源促進生涯<br>適性發展，省思自我價<br>值，實踐生命意義。  | 1a-IV-1 探<br>索自我與家<br>庭發展的過<br>程，覺察並<br>分析影響個                        | 輔 Ab-IV-1 青<br>少年身心發展<br>歷程與調適。                                | 1. 覺察個人升入國中的<br>感受，以及正向特質、<br>興趣與多元能力，與同<br>儕交流產生正向連結。  | 1. 能透過親朋好<br>友及學長姐的經<br>驗談，歸納並分<br>析自己對國中生  | 1. 口語<br>評量<br>2. 高層<br>次紙筆<br>評量 | 【生涯規畫教<br>育】<br>涯 J3 覺察自己<br>的能力與興趣。   |                 |

|                      |                                 |   |   |   |  |   |             |  |  |
|----------------------|---------------------------------|---|---|---|--|---|-------------|--|--|
|                      | 第1單元<br>國中有意思                   | 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。  | 人成長因素及調適方法。   | 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。   | 2. 認識青少年身心的發展歷程及國中生活，歸納並分析自己面對國中生活的期許與調適方法。  | 活的期許與努力。<br>2. 能透過角色的創作與文字說明，分析個人面對國中所具備的優勢條件，並評估準備狀態。                              |             | 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。   |  |
| 四<br>9/18-9/22       | 第五主題<br>晉級的國中生<br>第2單元<br>國中方程式 | 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。<br>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。<br>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 | 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。<br>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。 | 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。<br>輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 | 1. 觀察校園生活的各種狀況，覺察熟悉校園環境與處室資源對國中生生活的重要性。<br>2. 探索校園環境並蒐集、分析及開發學校各項資源。<br>3. 運用一項學校資源並分享學習經驗，評估校園各項資源對校園狀況的適用時機，完成校園資源守護網，並能相互分享與修正。 | 1. 透過課本第96頁社群網站貼文及「校園狀況與因應篇」的討論，分享交流校園生活的各種狀況。<br>2. 透過「幹部資源～人事地」活動，蒐集、分析及開發學校各項資源。 | 1. 口語<br>評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 |  |
| 五<br>9/25-9/29       | 第五主題<br>晉級的國中生<br>第2單元<br>國中方程式 | 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。<br>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。<br>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 | 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。<br>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。 | 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。<br>輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 | 1. 觀察校園生活的各種狀況，覺察熟悉校園環境與處室資源對國中生生活的重要性。<br>2. 探索校園環境並蒐集、分析及開發學校各項資源。<br>3. 運用一項學校資源並分享學習經驗，評估校園各項資源對校園狀況的適用時機，完成校園資源守護網，並能相互分享與修正。 | 1. 小隊討論與交流對校園各空間的熟悉程度，進而分析各空間可運用的資源。  | 1. 口語<br>評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 |  |
| 六<br>10/02-<br>10/06 | 第五主題<br>晉級的國中生                  | 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。  | 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，  | 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。                                      | 1. 觀察校園生活的各種狀況，覺察熟悉校園環境與處室資源對國中生生活的重要性。  | 1. 能藉由校園處室闖關活動，進行校園走訪，探索校園環境並有  | 1. 實作<br>評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。   |  |

|                      |   |   |   |   |  |                                    |                    |  |    |
|----------------------|---|---|---|---|--|------------------------------------|--------------------|--|----|
|                      | 第2單元<br>國中方程式                                   | 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。<br>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。   | 進而克服生活逆境。<br>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。                         | 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。                             | 2. 探索校園環境並蒐集、分析及開發學校各項資源。<br>3. 運用一項學校資源並分享學習經驗，評估校園各項資源對校園狀況的適用時機，完成校園資源守護網，並能相互分享與修正。  | 效蒐集、開發學校各項資源。                      |                    | 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。                                 |    |
| 七<br>10/09-<br>10/13 | 第五主題<br>晉級的國中生<br>第2單元<br>國中方程式<br>【第一次<br>評量週】 | 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。<br>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。<br>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 | 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。<br>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。 | 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。<br>輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 | 1. 觀察校園生活的各種狀況，覺察熟悉校園環境與處室資源對國中生生活的重要性。<br>2. 探索校園環境並蒐集、分析及開發學校各項資源。<br>3. 運用一項學校資源並分享學習經驗，評估校園各項資源對校園狀況的適用時機，完成校園資源守護網，並能相互分享與修正。 | 1. 能設計關鍵提示，分享資源運用的經驗，分析及開發學校各項資源。  | 1. 口語<br>評量        | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 |    |
| 八<br>10/16-<br>10/20 | 第五主題<br>晉級的國中生<br>第2單元<br>國中方程式                 | 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。<br>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。<br>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 | 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。<br>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。 | 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。<br>輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 | 1. 觀察校園生活的各種狀況，覺察熟悉校園環境與處室資源對國中生生活的重要性。<br>2. 探索校園環境並蒐集、分析及開發學校各項資源。<br>3. 運用一項學校資源並分享學習經驗，評估校園各項資源對校園狀況的適用時機，完成校園資源守護網，並能相互分享與修正。 | 1. 能評估各項資源對校園狀況的適用時機，並完成「校園資源守護網」。 | 1. 高層<br>次紙筆<br>評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 |    |
| 九<br>10/23-<br>10/27 | 第五主題<br>晉級的國中生                                  | 綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯   | 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理   | 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與   | 1. 探究國中學習情境的各項挑戰，並擬定因應各項挑戰的方法。   | 1. 全班與隊間透過腦力激盪及討論，探究國中課            | 1. 口語<br>評量        | 【生涯規畫教育】   | 科技 |

|                       |   |   |   |   |  |  |                       |  |    |
|-----------------------|---|---|---|---|--|--|-----------------------|--|----|
|                       | 第3單元<br>學習快易<br>通                       | 適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。<br>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。<br>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。                          | 生活議題，進而克服生活逆境。<br>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。                    | 資訊整合運用。<br>輔Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。                 | 2. 覺察專注力，並了解專注力對學習的影響。<br>3. 探究提升專注力的策略，並能相互分享。<br>4. 透過體驗活動，覺察身心狀態，學習動靜轉換的專注方法。<br>5. 認識並實作番茄鐘工作法，將專注力運用在時間管理上。                                   | 業學習可能會面對的各項挑戰，並擬定因應各項學習挑戰的方法。<br>2. 能根據自己學習的狀態，產出自己專屬的學習新配方。     | 2. 高層次紙筆評量            | 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。             |    |
| 十<br>10/30-<br>11/03  | 第五主題<br>晉級的國<br>中生<br>第3單元<br>學習快易<br>通 | 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。<br>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。<br>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 | 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。<br>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。 | 輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。<br>輔Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 | 1. 探究國中學習情境的各項挑戰，並擬定因應各項挑戰的方法。<br>2. 覺察專注力，並了解專注力對學習的影響。<br>3. 探究提升專注力的策略，並能相互分享。<br>4. 透過體驗活動，覺察身心狀態，學習動靜轉換的專注方法。<br>5. 認識並實作番茄鐘工作法，將專注力運用在時間管理上。 | 1. 透過活動體驗，說出提升專注力的具體方法。<br>2. 能蒐集專注力的方法，和同學分享討論，並擇適切方法嘗試練習。      | 1. 口語評量<br>2. 高層次紙筆評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 | 科技 |
| 十一<br>11/06-<br>11/10 | 第五主題<br>晉級的國<br>中生<br>第3單元<br>學習快易<br>通 | 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。<br>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。<br>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 | 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。<br>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。 | 輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。<br>輔Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 | 1. 探究國中學習情境的各項挑戰，並擬定因應各項挑戰的方法。<br>2. 覺察專注力，並了解專注力對學習的影響。<br>3. 探究提升專注力的策略，並能相互分享。<br>4. 透過體驗活動，覺察身心狀態，學習動靜轉換的專注方法。<br>5. 認識並實作番茄鐘工作法，將專注力運用在時間管理上。 | 1. 能藉由體驗活動，覺察動靜轉換時身體感覺、情緒等差異。<br>2. 能從呼吸練習中，覺察分心時刻可以利用呼吸將專注力拉回來。 | 1. 口語評量<br>2. 實作評量    | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 | 科技 |

|                                |   |   |  |  |   |  |  |   |           |
|--------------------------------|---|---|--|--|---|--|--|---|-----------|
| <p>十二<br/>11/13-<br/>11/17</p> | <p>第五主題<br/>晉級的國<br/>中生<br/>第3單元<br/>學習快易<br/>通</p> | <p>綜-J-A1 探索與開發自我<br/>潛能，善用資源促進生涯<br/>適性發展，省思自我價<br/>值，實踐生命意義。<br/>綜-J-A2 釐清學習目標，<br/>探究多元的思考與學習方<br/>法，養成自主學習的能<br/>力，運用適當的策略，解<br/>決生活議題。<br/>綜-J-B2 善用科技、資訊<br/>與媒體等資源，並能分析<br/>及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。</p> | <p>1b-IV-2 運<br/>用問題解決<br/>策略，處理<br/>生活議題，<br/>進而克服生<br/>活逆境。<br/>2c-IV-2 有效蒐集、分<br/>析及開發各<br/>項資源，做<br/>出合宜的決<br/>定與運用。</p> | <p>輔 Bb-IV-2 學<br/>習資源探索與<br/>資訊整合運<br/>用。<br/>輔 Db-IV-1 生<br/>活議題的問題<br/>解決、危機因<br/>應與克服困境<br/>的方法。</p> | <p>1.探究國中學習情境的<br/>各項挑戰，並擬定因應<br/>各項挑戰的方法。<br/>2.覺察專注力，並了解<br/>專注力對學習的影響。<br/>3.探究提升專注力的策<br/>略，並能相互分享。<br/>4.透過體驗活動，覺察<br/>身心狀態，學習動靜轉<br/>換的專注方法。<br/>5.認識並實作番茄鐘工<br/>作法，將專注力運用在<br/>時間管理上。<br/>6.實作並分辨課堂學習<br/>與線上學習的差異，分<br/>享個人的學習經驗，並<br/>將所學應用在國中學習<br/>情境。</p> | <p>1.能評估和檢視<br/>自己時間運用、<br/>專心的狀態，並<br/>完成「番茄鐘工<br/>作表」。</p>             | <p>1.實作<br/>評量<br/>2.高層<br/>次紙筆<br/>評量</p> | <p>【生涯規畫教<br/>育】<br/>涯 J3 覺察自己<br/>的能力與興趣。<br/>涯 J4 了解自己<br/>的人格特質與價<br/>值觀。<br/>涯 J5 探索性別<br/>與生涯規畫的關<br/>係。<br/>涯 J6 建立對於<br/>未來生涯的願<br/>景。<br/>融入 SDG4 優良<br/>教育：確保包容<br/>和公平的優質教<br/>育，促進全民終<br/>身學習機會。</p> | <p>科技</p> |
| <p>十三<br/>11/20-<br/>11/24</p> | <p>第五主題<br/>晉級的國<br/>中生<br/>第3單元<br/>學習快易<br/>通</p> | <p>綜-J-A1 探索與開發自我<br/>潛能，善用資源促進生涯<br/>適性發展，省思自我價<br/>值，實踐生命意義。<br/>綜-J-A2 釐清學習目標，<br/>探究多元的思考與學習方<br/>法，養成自主學習的能<br/>力，運用適當的策略，解<br/>決生活議題。<br/>綜-J-B2 善用科技、資訊<br/>與媒體等資源，並能分析<br/>及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。</p> | <p>1b-IV-2 運<br/>用問題解決<br/>策略，處理<br/>生活議題，<br/>進而克服生<br/>活逆境。<br/>2c-IV-2 有效蒐集、分<br/>析及開發各<br/>項資源，做<br/>出合宜的決<br/>定與運用。</p> | <p>輔 Bb-IV-2 學<br/>習資源探索與<br/>資訊整合運<br/>用。<br/>輔 Db-IV-1 生<br/>活議題的問題<br/>解決、危機因<br/>應與克服困境<br/>的方法。</p> | <p>1.探究國中學習情境的<br/>各項挑戰，並擬定因應<br/>各項挑戰的方法。<br/>2.覺察專注力，並了解<br/>專注力對學習的影響。<br/>3.探究提升專注力的策<br/>略，並能相互分享。<br/>4.透過體驗活動，覺察<br/>身心狀態，學習動靜轉<br/>換的專注方法。<br/>5.認識並實作番茄鐘工<br/>作法，將專注力運用在<br/>時間管理上。<br/>6.實作並分辨課堂學習<br/>與線上學習的差異，分<br/>享個人的學習經驗，並<br/>將所學應用在國中學習<br/>情境。</p> | <p>1.能透過線上學<br/>習體驗，寫下課<br/>堂學習與線上學<br/>習的差異，應用<br/>線上學習幫助自<br/>己學習。</p> | <p>1.實作<br/>評量<br/>2.高層<br/>次紙筆<br/>評量</p> | <p>【生涯規畫教<br/>育】<br/>涯 J3 覺察自己<br/>的能力與興趣。<br/>涯 J4 了解自己<br/>的人格特質與價<br/>值觀。<br/>涯 J5 探索性別<br/>與生涯規畫的關<br/>係。<br/>涯 J6 建立對於<br/>未來生涯的願<br/>景。<br/>融入 SDG4 優良<br/>教育：確保包容<br/>和公平的優質教<br/>育，促進全民終<br/>身學習機會。</p> | <p>科技</p> |

|                       |   |   |   |  |   |  |                                   |   |    |
|-----------------------|---|---|---|--|---|--|-----------------------------------|---|----|
| 十四<br>11/27-<br>12/01 | 第五主題<br>晉級的國<br>中生<br>第3單元<br>學習快易<br>通<br>【第二次<br>評量週】 | 綜-J-A1 探索與開發自我<br>潛能，善用資源促進生涯<br>適性發展，省思自我價<br>值，實踐生命意義。<br>綜-J-A2 釐清學習目標，<br>探究多元的思考與學習方<br>法，養成自主學習的能<br>力，運用適當的策略，解<br>決生活議題。<br>綜-J-B2 善用科技、資訊<br>與媒體等資源，並能分析<br>及判斷其適切性，進而有效<br>執行生活中重要事務。 | 1b-IV-2 運<br>用問題解決<br>策略，處理<br>生活議題，<br>進而克服生<br>活逆境。<br>2c-IV-2 有效<br>蒐集、分<br>析及開發各<br>項資源，做<br>出合宜的決<br>定與運用。 | 輔 Bb-IV-2 學<br>習資源探索與<br>資訊整合運<br>用。<br>輔 Db-IV-1 生<br>活議題的問題<br>解決、危機因<br>應與克服困境<br>的方法。                                | 1. 探究國中學習情境的<br>各項挑戰，並擬定因應<br>各項挑戰的方法。<br>2. 覺察專注力，並了解<br>專注力對學習的影響。<br>3. 探究提升專注力的策<br>略，並能相互分享。<br>4. 透過體驗活動，覺察<br>身心狀態，學習動靜轉<br>換的專注方法。<br>5. 認識並實作番茄鐘工<br>作法，將專注力運用在<br>時間管理上。<br>6. 實作並分辨課堂學習<br>與線上學習的差異，分<br>享個人的學習經驗，並<br>將所學應用在國中學習<br>情境。 | 1. 能透過線上學<br>習體驗，寫下課<br>堂學習與線上學<br>習的差異，應用<br>線上學習幫助自<br>己學習。        | 1. 實作<br>評量<br>2. 高層<br>次紙筆<br>評量 | 【生涯規畫教<br>育】<br>涯 J3 覺察自己<br>的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己<br>的人格特質與價<br>值觀。<br>涯 J5 探索性別<br>與生涯規畫的關<br>係。<br>涯 J6 建立對於<br>未來生涯的願<br>景。<br>融入 SDG4 優良<br>教育：確保包容<br>和公平的優質教<br>育，促進全民終<br>身學習機會。 | 科技 |
| 十五<br>12/04-<br>12/08 | 第六主題<br>生涯尋寶<br>趣<br>第1單元<br>生涯尋寶<br>我最行                | 綜-J-A1 探索與開發自我<br>潛能，善用資源促進生涯<br>適性發展，省思自我價<br>值，實踐生命意義。  | 1c-IV-1 澄<br>清個人價值<br>觀，並統整<br>個人能力、<br>特質、家人<br>期許及相關<br>生涯與升學<br>資訊。  | 輔 Aa-IV-1 自<br>我探索的方<br>法、經驗與態<br>度。<br>輔 Ca-IV-1 生<br>涯發展、生涯<br>轉折與生命意<br>義的探索。<br>家 Dd-IV-2 家<br>庭文化傳承與<br>對個人的意<br>義。 | 1. 參與體驗活動，了解<br>生涯發展的不同階段，<br>並回顧與試探個人在不<br>同階段的生涯角色與任<br>務。<br>2. 觀察自我及透過他人<br>回饋的過程，增進對個<br>人特質的覺察與統整。  | 1. 透過實作「生<br>涯出任務」及<br>「分享與省<br>思」，回顧並試<br>探自己在不同階<br>段的生涯角色與<br>任務。 | 1. 口語<br>評量                       | 【生涯規畫教<br>育】<br>涯 J3 覺察自己<br>的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己<br>的人格特質與價<br>值觀。<br>涯 J7 學習蒐集<br>與分析工作／教<br>育環境的資料。<br>涯 J11 分析影響<br>個人生涯決定的<br>因素。  |    |
| 十六<br>12/11-<br>12/15 | 第六主題<br>生涯尋寶<br>趣<br>第1單元<br>生涯尋寶<br>我最行                | 綜-J-A1 探索與開發自我<br>潛能，善用資源促進生涯<br>適性發展，省思自我價<br>值，實踐生命意義。  | 1c-IV-1 澄<br>清個人價值<br>觀，並統整<br>個人能力、<br>特質、家人<br>期許及相關  | 輔 Aa-IV-1 自<br>我探索的方<br>法、經驗與態<br>度。<br>輔 Ca-IV-1 生<br>涯發展、生涯  | 1. 參與體驗活動，了解<br>生涯發展的不同階段，<br>並回顧與試探個人在不<br>同階段的生涯角色與任<br>務。  | 1. 能透過活動、<br>分享及省思中，<br>完成個人的周哈<br>里窗，以統整及<br>覺察自我的特<br>質。           | 1. 實作<br>評量                       | 【生涯規畫教<br>育】<br>涯 J3 覺察自己<br>的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己<br>的人格特質與價<br>值觀。   |    |

|                       |                                    |  |  |   |  |   |            |  |  |
|-----------------------|------------------------------------|--|--|---|--|---|------------|--|--|
|                       |                                    |  | 生涯與升學資訊。                                   | 轉折與生命意義的探索。   | 2. 觀察自我及透過他人回饋的過程，增進對個人特質的覺察與統整。   |   |            | 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。   |  |
| 十七<br>12/18-<br>12/22 | 第六主題<br>生涯尋寶趣<br>第 2 單元<br>我的生涯多寶閣 | 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。 | 1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。 | 輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。<br>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。<br>輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。 | 1. 學習並運用生涯金三角，了解影響生涯發展的因素，並從中尋找增進個人生涯探索的可行做法。<br>2. 統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊，並發揮創意展現個人特色，進行個人生涯檔案製作。<br>3. 分析、討論可放入生涯檔案的重要資訊與製作要訣，據此規畫個人生涯檔案的藍圖。 | 1. 能透過小隊討論，分析運用生涯金三角進行生涯探索的可行具體做法。<br>2. 能回到自身思考，從眾多具體做法中評估適合自己的做法。 | 1. 口語評量    | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。<br>涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 |  |
| 十八<br>12/25-<br>12/29 | 第六主題<br>生涯尋寶趣<br>第 2 單元<br>我的生涯多寶閣 | 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。 | 1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。 | 輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。<br>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。<br>輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。 | 1. 學習並運用生涯金三角，了解影響生涯發展的因素，並從中尋找增進個人生涯探索的可行做法。<br>2. 統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊，並發揮創意展現個人特色，進行個人生涯檔案製作。<br>3. 分析、討論可放入生涯檔案的重要資訊與製作要訣，據此規畫個人生涯檔案的藍圖。 | 1. 能回顧自己成長過程，掌握生涯檔案製作要領，發揮個人創意、展現個人特色，思考規畫生涯檔案的內容。                  | 1. 高層次紙筆評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。<br>涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 |  |
| 十九<br>1/01-1/05       | 第六主題<br>生涯尋寶趣<br>第 2 單元<br>我的生涯多寶閣 | 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。 | 1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關         | 輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。<br>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。                            | 1. 學習並運用生涯金三角，了解影響生涯發展的因素，並從中尋找增進個人生涯探索的可行做法。<br>2. 統整個人能力、特質、家人期許及相關生   | 1. 能進行生涯檔案製作，並能透過自評與他評，掌握製作生涯檔案的要領，回顧個人成長歷程，                        | 1. 實作評量    | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。  |  |

|                 |  |  |  |   |   |                         |                                  |  |    |
|-----------------|--|--|--|---|---|-------------------------|----------------------------------|--|----|
|                 |  |  | 生涯與升學資訊。   | 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。   | 涯與升學資訊，並發揮創意展現個人特色，進行個人生涯檔案製作。<br>3. 分析、討論可放入生涯檔案的重要資訊與製作要訣，據此規畫個人生涯檔案的藍圖。  | 增進對自我的認識。               |                                  | 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。<br>涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。  |    |
| 廿<br>1/08-1/12  | 第六主題<br>生涯尋寶趣<br>第 2 單元<br>我的生涯多寶閣<br>【第三次評量週】 | 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。   | 1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。                 | 輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。<br>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。<br>輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。 | 1. 學習並運用生涯金三角，了解影響生涯發展的因素，並從中尋找增進個人生涯探索的可行做法。<br>2. 統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊，並發揮創意展現個人特色，進行個人生涯檔案製作。<br>3. 分析、討論可放入生涯檔案的重要資訊與製作要訣，據此規畫個人生涯檔案的藍圖。<br>4. 進行生涯檔案之自評與小隊互評，掌握未來持續充實生涯檔案的可行做法。<br>5. 回顧本主題課程之學習歷程，統整個人的適性試探成果與資訊。 | 1. 能檢視在主題課程中達成各個學習描述情形。 | 1. 高層次紙筆評量                       | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。<br>涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 |    |
| 廿一<br>1/15-1/19 | 複習全冊<br>複習全冊<br>【第三次評量週】<br>【課程結束】             | 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。<br>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。 | 1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。<br>1b-IV-2 運用問題解決 | 家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。<br>輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。                        | 1. 覺察個人升上國中的感受，以及正向特質、興趣與多元能力，與同儕交流產生正向連結。<br>2. 認識青少年身心的發展歷程及國中生活，歸納並分析自己面對國中生活的期許與調適方法。   | 1. 複習輔導第五、六主題。          | 1. 口語評量<br>2. 實作評量<br>3. 高層次紙筆評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。                              | 科技 |



|  |  |  |  |   |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|---|--|
|  |  | <p>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。</p> | <p>策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。</p> <p>1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。</p> <p>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。</p> | <p>輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。</p> <p>輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。</p> <p>輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。</p> <p>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</p> <p>輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。</p> <p>輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。</p> <p>輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。</p> | <p>3. 觀察校園生活的各種狀況，覺察熟悉校園環境與處室資源對國中生活的重要性。</p> <p>4. 探索校園環境並蒐集、分析及開發學校各項資源。</p> <p>5. 運用一項學校資源並分享學習經驗，評估校園各項資源對校園狀況的適用時機，完成校園資源守護網，並能相互分享與修正。</p> <p>6. 探究國中學習情境的各項挑戰，並擬定因應各項挑戰的方法。</p> <p>7. 覺察專注力，並了解專注力對學習的影響。</p> <p>8. 探究提升專注力的策略，並能相互分享。</p> <p>9. 透過體驗活動，覺察身心狀態，學習動靜轉換的專注方法。</p> <p>10. 認識並實作番茄鐘工作法，將專注力運用在時間管理上。</p> <p>11. 實作並分辨課堂學習與線上學習的差異，分享個人的學習經驗，並將所學應用在國中學習情境。</p> <p>12. 參與體驗活動，了解生涯發展的不同階段，並回顧與試探個人在不同階段的生涯角色與任務。</p> |  |  | <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。</p> <p>涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。</p> |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|---|--|

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>13. 觀察自我及透過他人回饋的過程，增進對個人特質的覺察與統整。</p> <p>14. 學習並運用生涯金三角，了解影響生涯發展的因素，並從中尋找增進個人生涯探索的可行做法。</p> <p>15. 統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊，並發揮創意展現個人特色，進行個人生涯檔案製作。</p> <p>16. 進行生涯檔案之自評與小隊互評，掌握未來持續充實生涯檔案的可行做法。</p> <p>17. 回顧本主題課程之學習歷程，統整個人的適性試探成果與資訊。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

## 第二學期

| 教學進度           | 單元名稱                                     | 學習領域<br>核心素養   | 學習重點   |   | 學習目標   | 教學重點                                       | 評量方式    | 議題融入  | 跨領域<br>統整規<br>劃 |
|----------------|--|--|--|---|--|--|---------|---|-----------------|
|                |  |  | 學習表現   | 學習內容  |  |  |         |   |                 |
| 一<br>2/12-2/16 | 第五主題<br>征服學習<br>王國<br>第1單元<br>踏上學習<br>之旅 | 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。 | 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。<br>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做 | 輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。<br>輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。<br>輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 | <p>1. 分享國中階段的學習經驗，體會學習對個人的意義。</p> <p>2. 探索個人學習困擾，嘗試新的學習方法解決。</p> <p>3. 透過練習與評估成效，選擇適合的學習方法，並設定學習目標，擬定學習計畫，建立自我管理的能力。</p> | 1. 能透過「學習達人祕笈」的討論，整理出實踐學習方法的經驗，以調整自己的學習方法。 | 1. 口語評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 | 健康與體育           |

|                |  |  |  |   |   |  |                       |   |       |
|----------------|--|--|--|---|---|--|-----------------------|---|-------|
|                |  |  | 出合宜的決定與運用。   |   |   |  |                       |   |       |
| 二<br>2/19-2/23 | 第五主題<br>征服學習<br>王國<br>第1單元<br>踏上學習<br>之旅 | 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。 | 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。<br>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。 | 輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。<br>輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。<br>輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 | 1. 分享國中階段的學習經驗，體會學習對個人的意義。<br>2. 探索個人學習困擾，嘗試新的學習方法解決。<br>3. 透過練習與評估成效，選擇適合的學習方法，並設定學習目標，擬定學習計畫，建立自主管理的能力。 | 1. 能透過小隊報告「學習達人祕笈」，找出適合自己的學習方法，填寫「我的修練筆記欄」，並嘗試在生活中付諸行動。<br>2. 能嘗試填寫「我的學習計畫書」，為小考設立適合的學習目標及執行計畫，練習在生活中培養自主學習與管理的能力。 | 1. 高層次紙筆評量<br>2. 實作評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 | 健康與體育 |
| 三<br>2/26-3/01 | 第五主題<br>征服學習<br>王國<br>第2單元<br>學習玩家<br>登入 | 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。 | 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-2 自我管理與學習效能的提升。<br>輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。<br>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。      | 1. 探索個人的優勢多元能力，並在生活中嘗試運用優勢能力學習。<br>2. 運用多元能力擬定班級活動分工。<br>3. 善用個人學習模式，執行學習計畫，並運用多元能力及學習模式提升學習效率。           | 1. 能透過班級重要事務的討論，展現自己的優勢能力。   | 1. 口語評量               | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 | 健康與體育 |
| 四<br>3/04-3/08 | 第五主題<br>征服學習<br>王國<br>第2單元<br>學習玩家<br>登入 | 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。 | 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-2 自我管理與學習效能的提升。<br>輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。<br>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。      | 1. 探索個人的優勢多元能力，並在生活中嘗試運用優勢能力學習。<br>2. 運用多元能力擬定班級活動分工。<br>3. 善用個人學習模式，執行學習計畫，並運用多元能力及學習模式提升學習效率。           | 1. 能透過班級重要事務的討論，展現自己的優勢能力。   | 1. 口語評量               | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 | 健康與體育 |

|                |  |  |  |  |  |  |                    |   |             |
|----------------|--|--|--|--|--|--|--------------------|---|-------------|
| 五<br>3/11-3/15 | 第五主題<br>征服學習<br>王國<br>第2單元<br>學習玩家<br>登入           | 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。 | 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-2 自我管理與學習效能的提升。<br>輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。<br>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。       | 1. 探索個人的優勢多元能力，並在生活中嘗試運用優勢能力學習。<br>2. 運用多元能力擬定班級活動分工。<br>3. 善用個人學習模式，執行學習計畫，並運用多元能力及學習模式提升學習效率。      | 1. 填寫「學習計畫書檢核表」，檢核自己的學習目標是否達成，並能運用多元能力及學習模式改善讀書計畫，以達到最佳學習效果。 | 1. 高層次紙筆評量         | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 | 健康與體育       |
| 六<br>3/18-3/22 | 第五主題<br>征服學習<br>王國<br>第3單元<br>大學習家                 | 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。 | 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-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。<br>輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。<br>輔 Cc-IV-1 生涯進路的規畫與資源運用。 | 1. 從學習玩家的學習歷程中，體認自主學習對個人發展的重要性，培養主動積極的終身學習態度。<br>2. 透過回顧過往學習經驗，找出影響自主學習的絆腳石，學習解決之道與自我管理的方法，提升自主學習成效。 | 1. 能與小隊透過「玩家的學習歷程圖」與「玩家的學習寶物」分析，掌握自主學習的重要態度與方法。              | 1. 口語評量            | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 | 健康與體育       |
| 七<br>3/25-3/29 | 第五主題<br>征服學習<br>王國<br>第3單元<br>大學習家<br>【第一次<br>評量週】 | 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。 | 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-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。<br>輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。<br>輔 Cc-IV-1 生涯進路的規畫與資源運用。 | 1. 從學習玩家的學習歷程中，體認自主學習對個人發展的重要性，培養主動積極的終身學習態度。<br>2. 透過回顧過往學習經驗，找出影響自主學習的絆腳石，學習解決之道與自我管理的方法，提升自主學習成效。 | 1. 能以漫畫方式回顧個人過往自主學習經驗，並於小隊中分享。                               | 1. 口語評量<br>2. 實作評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 | 健康與體育       |
| 八<br>4/01-4/05 | 第五主題<br>征服學習<br>王國<br>第3單元<br>大學習家                 | 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。 | 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-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。<br>輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。                            | 1. 從學習玩家的學習歷程中，體認自主學習對個人發展的重要性，培養主動積極的終身學習態度。<br>2. 透過回顧過往學習經驗，找出影響自主學習的絆腳石，學習解決之                    | 1. 能完成「我的學習絆腳石」表格，整理自主學習經常遭遇的問題與原因，並透過小隊接力實作「解決問題妙點子」，找出提升   | 1. 口語評量<br>2. 實作評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 | 健康與體育<br>社會 |

|                 |                                |   |  |  |  |   |                    |  |       |
|-----------------|--------------------------------|---|--|--|--|---|--------------------|--|-------|
|                 |                                |   |  | 輔 Cc-IV-1 生涯進路的規畫與資源運用。  | 道與自我管理的方法，提升自主學習成效。  | 自主學習成效的方法。  |                    |  |       |
| 九<br>4/08-4/12  | 第五主題<br>征服學習王國<br>第3單元<br>大學習家 | 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。    | 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-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。<br>輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。<br>輔 Cc-IV-1 生涯進路的規畫與資源運用。 | 1. 從學習玩家的學習歷程中，體認自主學習對個人發展的重要性，培養主動積極的終身學習態度。<br>2. 透過回顧過往學習經驗，找出影響自主學習的絆腳石，學習解決之道與自我管理的方法，提升自主學習成效。 | 1. 能透過完成「人生必學清單」與「我的學習藍圖」，展現個人終身自主學習的計畫與目標。       | 1. 高層次紙筆評量         | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。  | 健康與體育 |
| 十<br>4/15-4/19  | 第五主題<br>征服學習王國<br>第3單元<br>大學習家 | 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。    | 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-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。<br>輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。<br>輔 Cc-IV-1 生涯進路的規畫與資源運用。 | 1. 從學習玩家的學習歷程中，體認自主學習對個人發展的重要性，培養主動積極的終身學習態度。<br>2. 透過回顧過往學習經驗，找出影響自主學習的絆腳石，學習解決之道與自我管理的方法，提升自主學習成效。 | 1. 能透過完成「人生必學清單」與「我的學習藍圖」，展現個人終身自主學習的計畫與目標。       | 1. 高層次紙筆評量         | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>融入 SDG4 優良教育：確保包容和公平的優質教育，促進全民終身學習機會。 | 健康與體育 |
| 十一<br>4/22-4/26 | 第六主題<br>讓心更靠近<br>第1單元<br>我想更懂你 | 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。 | 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。<br>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。                | 1. 覺察人際關係及溝通能力的重要性。<br>2. 能站在不同的立場，體察他人的感受及需求。<br>3. 學習具有同理心的表達方式、演練「我訊息」的表達技巧，並運用於溝通情境中，以促進良好的人際互動。 | 1. 能配合指令，完成動作任務。<br>2. 能說出身為說話者或接收者，在溝通過程中需注意之事項。 | 1. 實作評量<br>2. 口語評量 | 【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  | 健康與體育 |
| 十二<br>4/29-5/03 | 第六主題<br>讓心更靠近                  | 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                    | 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，                        | 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重  | 1. 覺察人際關係及溝通能力的重要性。  | 1. 能說出不同角色的想法或反                                   | 1. 口語評量            | 【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體   | 健康與體育 |

|                 |  |   |   |   |   |  |                          |  |           |
|-----------------|--|---|---|---|---|--|--------------------------|--|-----------|
|                 | 第1單元<br>我想更懂<br>你                                      | 及合宜的溝通技巧，促進<br>良好的人際互動。   | 學習人際溝<br>通技巧，以<br>正向的態度<br>經營人際關<br>係。                                | 差異與自我成<br>長。<br>輔 Dc-IV-1 同<br>理心、人際溝<br>通、衝突管理<br>能力的培養與<br>正向經營人際<br>關係。                          | 2.能站在不同的立場，<br>體察他人的感受及需<br>求。<br>3.學習具有同理心的表<br>達方式、演練「我訊<br>息」的表達技巧，並運<br>用於溝通情境中，以促<br>進良好的人際互動。                           | 應、需求及感<br>受。<br>2.能說出運用同<br>理心的溝通效<br>果。<br>3.能依循句型的<br>引導，練習具有<br>「同理心」的表<br>達方式。                       | 2.實作<br>評量               | 和文化，尊重並<br>欣賞其差異。                                  |           |
| 十三<br>5/06-5/10 | 第六主題<br>讓心更靠<br>近<br>第1單元<br>我想更懂<br>你<br>【第二次<br>評量週】 | 綜-J-B1 尊重、包容與欣<br>賞他人，適切表達自己的<br>意見與感受，運用同理心<br>及合宜的溝通技巧，促進<br>良好的人際互動。 | 2a-IV-1 體<br>認人際關係<br>的重要性，<br>學習人際溝<br>通技巧，以<br>正向的態度<br>經營人際關<br>係。 | 輔 Aa-IV-2 自<br>我悅納、尊重<br>差異與自我成<br>長。<br>輔 Dc-IV-1 同<br>理心、人際溝<br>通、衝突管理<br>能力的培養與<br>正向經營人際<br>關係。 | 1.覺察人際關係及溝通<br>能力的重要性。<br>2.能站在不同的立場，<br>體察他人的感受及需<br>求。<br>3.學習具有同理心的表<br>達方式、演練「我訊<br>息」的表達技巧，並運<br>用於溝通情境中，以促<br>進良好的人際互動。 | 1.能說出不同角<br>色的想法或反<br>應、需求及感<br>受。<br>2.能說出運用同<br>理心的溝通效<br>果。<br>3.能依循句型的<br>引導，練習具有<br>「同理心」的表<br>達方式。 | 1.口語<br>評量<br>2.實作<br>評量 | 【人權教育】<br>人J5 了解社會<br>上有不同的群體<br>和文化，尊重並<br>欣賞其差異。 | 健康與<br>體育 |
| 十四<br>5/13-5/17 | 第六主題<br>讓心更靠<br>近<br>第1單元<br>我想更懂<br>你                 | 綜-J-B1 尊重、包容與欣<br>賞他人，適切表達自己的<br>意見與感受，運用同理心<br>及合宜的溝通技巧，促進<br>良好的人際互動。 | 2a-IV-1 體<br>認人際關係<br>的重要性，<br>學習人際溝<br>通技巧，以<br>正向的態度<br>經營人際關<br>係。 | 輔 Aa-IV-2 自<br>我悅納、尊重<br>差異與自我成<br>長。<br>輔 Dc-IV-1 同<br>理心、人際溝<br>通、衝突管理<br>能力的培養與<br>正向經營人際<br>關係。 | 1.覺察人際關係及溝通<br>能力的重要性。<br>2.能站在不同的立場，<br>體察他人的感受及需<br>求。<br>3.學習具有同理心的表<br>達方式、演練「我訊<br>息」的表達技巧，並運<br>用於溝通情境中，以促<br>進良好的人際互動。 | 1.能說出不同角<br>色的想法或反<br>應、需求及感<br>受。<br>2.能說出運用同<br>理心的溝通效<br>果。<br>3.能依循句型的<br>引導，練習具有<br>「同理心」的表<br>達方式。 | 1.口語<br>評量<br>2.實作<br>評量 | 【人權教育】<br>人J5 了解社會<br>上有不同的群體<br>和文化，尊重並<br>欣賞其差異。 | 健康與<br>體育 |
| 十五<br>5/20-5/24 | 第六主題<br>讓心更靠<br>近<br>第1單元<br>我想更懂<br>你                 | 綜-J-B1 尊重、包容與欣<br>賞他人，適切表達自己的<br>意見與感受，運用同理心<br>及合宜的溝通技巧，促進<br>良好的人際互動。 | 2a-IV-1 體<br>認人際關係<br>的重要性，<br>學習人際溝<br>通技巧，以<br>正向的態度                | 輔 Aa-IV-2 自<br>我悅納、尊重<br>差異與自我成<br>長。<br>輔 Dc-IV-1 同<br>理心、人際溝<br>通、衝突管理                            | 1.覺察人際關係及溝通<br>能力的重要性。<br>2.能站在不同的立場，<br>體察他人的感受及需<br>求。<br>3.學習具有同理心的表<br>達方式、演練「我訊  | 1.能說出運用<br>「我訊息」的溝<br>通效果。<br>2.能依循句型的<br>引導，練習「我<br>訊息」表達方<br>式。  | 1.口語<br>評量<br>2.實作<br>評量 | 【人權教育】<br>人J5 了解社會<br>上有不同的群體<br>和文化，尊重並<br>欣賞其差異。 | 健康與<br>體育 |

|                 |                                |   |   |   |  |  |                                  |   |             |
|-----------------|--------------------------------|---|---|---|--|--|----------------------------------|---|-------------|
|                 |                                |   | 經營人際關係。                                   | 能力的培養與正向經營人際關係。   | 息」的表達技巧，並運用於溝通情境中，以促進良好的人際互動。  |  |                                  |   |             |
| 十六<br>5/27-5/31 | 第六主題<br>讓心更靠近<br>第2單元<br>溝通零距離 | 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。 | 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。<br>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。 | 1. 能歸納常見的人際衝突原因，並省思個人引發人際衝突的溝通模式。<br>2. 分析個人的溝通對話實錄，了解衝突雙方的感受，依循化解衝突步驟，練習化解衝突的溝通技巧與策略。   | 1. 能分析、歸納和他人吵架的可能事件及原因，並提出化解之道。  | 1. 口語評量<br>2. 實作評量<br>3. 高層次紙筆評量 | 【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 | 健康與體育       |
| 十七<br>6/03-6/07 | 第六主題<br>讓心更靠近<br>第2單元<br>溝通零距離 | 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。 | 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。<br>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。 | 1. 能歸納常見的人際衝突原因，並省思個人引發人際衝突的溝通模式。<br>2. 分析個人的溝通對話實錄，了解衝突雙方的感受，依循化解衝突步驟，練習化解衝突的溝通技巧與策略。   | 1. 透過小隊討論，完成個人修改後的溝通對話實錄之實作。<br>2. 透過討論與省思具體行動實踐後成功與失敗的因素，提出個人未來需要調整的溝通態度與行動的具體方式。 | 1. 口語評量<br>2. 實作評量<br>3. 高層次紙筆評量 | 【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 | 健康與體育       |
| 十八<br>6/10-6/14 | 第六主題<br>讓心更靠近<br>第2單元<br>溝通零距離 | 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。 | 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。<br>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。 | 1. 能歸納常見的人際衝突原因，並省思個人引發人際衝突的溝通模式。<br>2. 分析個人的溝通對話實錄，了解衝突雙方的感受，依循化解衝突步驟，練習化解衝突的溝通技巧與策略。<br>3. 評估運用溝通技巧表達後的成效，提出個人未來需要調整的溝通態度與行動的具體方式。 | 1. 透過小隊討論，完成個人修改後的溝通對話實錄之實作。<br>2. 透過討論與省思具體行動實踐後成功與失敗的因素，提出個人未來需要調整的溝通態度與行動的具體方式。 | 1. 口語評量<br>2. 實作評量<br>3. 高層次紙筆評量 | 【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 | 健康與體育<br>社會 |

|                 |  |   |   |   |   |  |                               |  |       |
|-----------------|--|---|---|---|---|--|-------------------------------|--|-------|
|                 |  |   |   |   | 4.藉由暖心小語的表達，體驗正向關懷的語言，帶給人的感受與經驗，並運用在溝通上，建立正向的人際關係。  |  |                               |  |       |
| 十九<br>6/17-6/21 | 第六主題<br>讓心更靠近<br>第2單元<br>溝通零距離                               | 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。 | 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。<br>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。 | 1.能歸納常見的人際衝突原因，並省思個人引發人際衝突的溝通模式。<br>2.分析個人的溝通對話實錄，了解衝突雙方的感受，依循化解衝突步驟，練習化解衝突的溝通技巧與策略。<br>3.評估運用溝通技巧表達後的成效，提出個人未來需要調整的溝通態度與行動的具體方式。<br>4.藉由暖心小語的表達，體驗正向關懷的語言，帶給人的感受與經驗，並運用在溝通上，建立正向的人際關係。 | 1.透過小隊討論，完成個人修改後的溝通對話實錄之實作。<br>2.透過討論與省思具體行動實踐後成功與失敗的因素，提出個人未來需要調整的溝通態度與行動的具體方式。 | 1.口語評量<br>2.實作評量<br>3.高層次紙筆評量 | 【人權教育】<br>人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 | 健康與體育 |
| 廿<br>6/24-6/28  | 第六主題<br>讓心更靠近<br>第2單元<br>溝通零距離<br>【第三次<br>評量週】<br>【課程結<br>束】 | 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。 | 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。<br>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。 | 1.能歸納常見的人際衝突原因，並省思個人引發人際衝突的溝通模式。<br>2.分析個人的溝通對話實錄，了解衝突雙方的感受，依循化解衝突步驟，練習化解衝突的溝通技巧與策略。<br>3.評估運用溝通技巧表達後的成效，提出個人未來需要調整的溝通態度與行動的具體方式。<br>4.藉由暖心小語的表達，體驗正向關懷的語                               | 1.透過暖心小語的實作活動，覺察與分析經營人際關係的多元做法。  | 1.口語評量<br>2.實作評量<br>3.高層次紙筆評量 | 【人權教育】<br>人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 | 健康與體育 |



|  |  |  |  |  |                                |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | 言，帶給人的感受與經驗，並運用在溝通上，建立正向的人際關係。 |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--------------------------------|--|--|--|--|

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。