

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣民和國民中學九年級第一學期綜合活動領域輔導科 教學計畫表 設計者： 梁婉倩 (表十二之一)

一、教材版本：康軒版第五冊

二、本領域每週學習節數： 3 節

三、本學期課程內涵：

- 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 C3 多元文化與國際理解

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免填)
			學習表現	學習內容					
第一週	第五主題超前部署 第1單元打一手國三好牌	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。	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-2:情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Da-IV-1:正向思考模式、生活習慣與態度的培	1.了解國三生活概況並表達個人對國三生活的想法與態度。 2.覺察壓力的來源及其對身心的影響。 3.蒐集並分析紓壓策略與資源,提出個人因應與調適壓力的抗	1.能說出國三生活的重要事件,並說出晉級國三生活的合宜想法與態度。	1.實作評量 2.高層次紙筆評量 3.口語評量	【生涯規畫教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。 涯J13:培養生涯規畫及執行	

				養。 家 Dd-IV-3: 家人期許與自我發展之思辨。	壓訓練策略。 4. 運用合宜的策略調適心理困擾，培養正向思考模式，促進心理健康。			的能力。	
第二週	第五主題超前部署 第1單元打一手國三好牌	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。	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-2: 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Da-IV-1: 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 家 Dd-IV-3: 家人期許與自我發展之思辨。	1. 了解國三生活概況並表達個人對國三生活的想法與態度。 2. 覺察壓力的來源及其對身心的影響。 3. 蒐集並分析紓壓策略與資源，提出個人因應與調適壓力的抗壓訓練策略。 4. 運用合宜的策略調適心理困擾，培養正向思考模式，促進心理健康。	1. 透過會考倒數計時器及書包負重的實作活動，覺察與分析壓力的來源及對身心的影響。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。	
第三週	第五主題超前部署 第1單元打一手國三好牌	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	1d-IV-1: 覺察個人的心理困擾與影響因素，運	輔 Da-IV-2: 情緒與壓力的成因、影響與調適。	1. 了解國三生活概況並表達個人對國三生活的想法與態度。 2. 覺察壓力的來源及	1. 透過會考倒數計時器及書包負重的實作活動，覺察與分析壓力的來源及對身心的影響	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評	【生涯規畫教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願	

		力，運用適當的策略，解決生活議題。	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。 家 Dd-IV-3: 家人期許與自我發展之思辨。	其對身心的影響。 3. 蒐集並分析紓壓策略與資源，提出個人因應與調適壓力的抗壓訓練策略。 4. 運用合宜的策略調適心理困擾，培養正向思考模式，促進心理健康。		量	景。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。	
第四週	第五主題超前部署 第1單元打一手國三好牌	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。	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-2: 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Da-IV-1: 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 家 Dd-IV-3: 家人期許與自我發展之思辨。	1. 了解國三生活概況並表達個人對國三生活的想法與態度。 2. 覺察壓力的來源及其對身心的影響。 3. 蒐集並分析紓壓策略與資源，提出個人因應與調適壓力的抗壓訓練策略。 4. 運用合宜的策略調適心理困擾，培養正向思考模式，促進心理健康。	1. 能與同學分享自己日常生活中常運用的紓壓方式與資源。 2. 透過小隊內激盪與分享，分析並提出適合自己的抗壓訓練策略與資源。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。	

第五週	第五主題超前部署 第1單元打一手國三好牌	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。	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-2: 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Da-IV-1: 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 家 Dd-IV-3: 家人期許與自我發展之思辨。	1. 了解國三生活概況並表達個人對國三生活的想法與態度。 2. 覺察壓力的來源及其對身心的影響。 3. 蒐集並分析紓壓策略與資源, 提出個人因應與調適壓力的抗壓訓練策略。 4. 運用合宜的策略調適心理困擾, 培養正向思考模式, 促進心理健康。	1. 透過六頂思考帽的實作演練, 練習用不同觀點彈性看待壓力事件。 2. 能說出面對國三生活壓力事件時, 可運用的合宜策略與資源。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。	
第六週	第五主題超前部署 第1單元打一手國三好牌	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。	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-2: 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Da-IV-1: 正向思考模式、生活習慣與態度的培	1. 了解國三生活概況並表達個人對國三生活的想法與態度。 2. 覺察壓力的來源及其對身心的影響。 3. 蒐集並分析紓壓策略與資源, 提出個人因應與調適壓力的抗	1. 透過六頂思考帽的實作演練, 練習用不同觀點彈性看待壓力事件。 2. 能說出	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行	

				養。 家 Dd-IV-3: 家人期許與自我發展之思辨。	壓訓練策略。 4. 運用合宜的策略調適心理困擾，培養正向思考模式，促進心理健康。	面對國三生活壓力事件時，可運用的合宜策略與資源。		的能力。	
第七週 (段考週)	第五主題超前部署 第2單元升學馬拉松 【第一次評量週】	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-2: 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1: 學習方法的運用與調整。	1. 覺察並表達個人成為會考考生的預想與期待。 2. 檢視自己的學習狀態並探究自己與他人的差異，進而蒐集相關資訊。 3. 蒐集並分析學習策略，運用適合自己的學習策略，提升學習效率。 4. 針對學習策略執行狀況進行檢討與調整，培養自主學習與自我管理的能力。	1. 透過腦力激盪與討論省思，完成自己與全班的考生九宮格開箱照。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。	
第八週	第五主題超前部署	綜-J-A2: 釐清學習目標，探究	1b-IV-1: 培	輔 Ba-IV-2:	1. 覺察並表達個人成	1. 透過腦力激盪與	1. 實作評量	【生涯規畫教育】	

	第2單元升學馬拉松	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。	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。	自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1: 學習方法的運用與調整。	為會考考生的預想與期待。 2. 檢視自己的學習狀態並探究自己與他人的差異，進而蒐集相關資訊。 3. 蒐集並分析學習策略，運用適合自己的學習策略，提升學習效率。 4. 針對學習策略執行狀況進行檢討與調整，培養自主學習與自我管理的能力。	討論省思，完成自己與全班的考生九宮格開箱。	2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。	
第九週	第五主題超前部署 第2單元升學馬拉松	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-2: 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1: 學習方法的運用與調整。	1. 覺察並表達個人成為會考考生的預想與期待。 2. 檢視自己的學習狀態並探究自己與他人的差異，進而蒐集相關資訊。 3. 蒐集並分析學習策略，運用適合自己的	1. 能覺察、分析與歸納學習四象限圖中，自己與同學的學習狀態及原因。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。	

					學習策略，提升學習效率。 4. 針對學習策略執行狀況進行檢討與調整，培養自主學習與自我管理的能力。				
第十週	第五主題超前部署 第2單元升學馬拉松	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-2: 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1: 學習方法的運用與調整。	1. 覺察並表達個人成為會考考生的預想與期待。 2. 檢視自己的學習狀態並探究自己與他人的差異，進而蒐集相關資訊。 3. 蒐集並分析學習策略，運用適合自己的學習策略，提升學習效率。 4. 針對學習策略執行狀況進行檢討與調整，培養自主學習與自我管理的能力。	1. 能說出自己知道或曾運用過的學習策略。 2. 透過小隊內激盪與分享，檢視並擬定適合自己的學習策略。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。	
第十一週	第五主題超前部署	綜-J-A2: 釐清學習目標，探究	1b-IV-1: 培	輔 Ba-IV-2:	1. 覺察並表達個人成	1. 能說出	1. 實作評量	【生涯規畫教育】	

	第2單元升學馬拉松	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。	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。	自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1: 學習方法的運用與調整。	為會考考生的預想與期待。 2. 檢視自己的學習狀態並探究自己與他人的差異，進而蒐集相關資訊。 3. 蒐集並分析學習策略，運用適合自己的學習策略，提升學習效率。 4. 針對學習策略執行狀況進行檢討與調整，培養自主學習與自我管理的能力。	自己知道或曾運用過的學習策略。 2. 透過小隊內激盪與分享，檢視並擬定適合自己的學習策略。	2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。	
第十二週	第五主題超前部署 第2單元升學馬拉松	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-2: 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1: 學習方法的運用與調整。	1. 覺察並表達個人成為會考考生的預想與期待。 2. 檢視自己的學習狀態並探究自己與他人的差異，進而蒐集相關資訊。 3. 蒐集並分析學習策略，運用適合自己的	1. 分析學習策略實作經驗，評估與調整適合自己的各科學習策略。 2. 歸納並統整第1、	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。	

					學習策略，提升學習效率。 4. 針對學習策略執行狀況進行檢討與調整，培養自主學習與自我管理的能力。	2 單元的學習內容，完成「升學馬拉松賽－閃亮跑者」裝備圖。			
第十三週 (段考週)	第六主題升學導航 第 1 單元升學多線道	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。	2c-IV-1: 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2: 學習資源探索與資源整合運用。	1. 認識各入學管道，並辨別其中差異，作為未來升學選擇之參考。 2. 覺察各類型學校的特色及內涵，並分析對自己升學目標規畫之影響。 3. 蒐集並運用各學校資訊，對未來高校生活有初步藍圖。 4. 評估學校資訊，思考個人升學目標，並提出調整方案。	1. 能說出國中畢業後可能的升學進路。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J7: 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J8: 工作／教育環境的類型與現況。 涯 J11: 分析影響個人生涯決定的因素。	
第十四週	第六主題升學導航	綜-J-A1: 探索與開發自我潛	2c-IV-1: 善用各項資	輔 Bb-IV-2: 學習資源探索	1. 認識各入學管道，並辨別其中差異，作	1. 能說出	1. 口語評量	【生涯規畫教育】	

	第1單元升學多線道 【第二次評量週】	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。	源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	與資源整合運用。	為未來升學選擇之參考。 2. 覺察各類型學校的特色及內涵，並分析對自己升學目標規畫之影響。 3. 蒐集並運用各學校資訊，對未來高校生活有初步藍圖。 4. 評估學校資訊，思考個人升學目標，並提出調整方案。	國中畢業後可能的升學進路。	2. 實作評量	涯 J7: 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J8: 工作／教育環境的類型與現況。 涯 J11: 分析影響個人生涯決定的因素。
第十五週	第六主題升學導航 第1單元升學多線道	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。	2c-IV-1: 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2: 學習資源探索與資源整合運用。	1. 認識各入學管道，並辨別其中差異，作為未來升學選擇之參考。 2. 覺察各類型學校的特色及內涵，並分析對自己升學目標規畫之影響。 3. 蒐集並運用各學校資訊，對未來高校生活有初步藍圖。	1. 能了解各類型學校的內涵及特色。 2. 能說各類型學校在所在就學區的代表學校。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J7: 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J8: 工作／教育環境的類型與現況。 涯 J11: 分

					4. 評估學校資訊，思考個人升學目標，並提出調整方案。			析影響個人生涯決定的因素。	
第十六週	第六主題升學導航 第1單元升學多線道	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。	2c-IV-1: 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2: 學習資源探索與資源整合運用。	1. 認識各入學管道，並辨別其中差異，作為未來升學選擇之參考。 2. 覺察各類型學校的特色及內涵，並分析對自己升學目標規畫之影響。 3. 蒐集並運用各學校資訊，對未來高校生活有初步藍圖。 4. 評估學校資訊，思考個人升學目標，並提出調整方案。	1. 能蒐集升學相關的學校資訊。 2. 能彙整並報告各學校資訊。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J7: 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J8: 工作／教育環境的類型與現況。 涯 J11: 分析影響個人生涯決定的因素。	
第十七週	第六主題升學導航 第1單元升學多線道	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。	2c-IV-1: 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重	輔 Bb-IV-2: 學習資源探索與資源整合運用。	1. 認識各入學管道，並辨別其中差異，作為未來升學選擇之參考。 2. 覺察各類型學校的	1. 能蒐集升學相關的學校資訊。 2. 能彙整	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J7: 學習蒐集與分析工作／教育環境	

		義。	要事務。		特色及內涵，並分析對自己升學目標規畫之影響。 3. 蒐集並運用各學校資訊，對未來高校生生活有初步藍圖。 4. 評估學校資訊，思考個人升學目標，並提出調整方案。	並報告各學校資訊。		的資料。 涯 J8: 工作／教育環境的類型與現況。 涯 J11: 分析影響個人生涯決定的因素。	
第十八週	第六主題升學導航 第2單元升學大步行	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 Cb-IV-1: 適性教育的試探與資訊統整。 家 Dd-IV-3: 家人期許與自我發展之思辨。 輔 Ca-IV-2: 自我生涯探索與統整。	1. 蒐集並澄清個人、環境、資訊等影響未來升學選擇之面向，探索可能的升學方向。 2. 理解個人志願選擇、進路方式等升學資訊，對選擇生涯發展方向之影響。 3. 從模擬志願選填系統中，覺察個人面對升學選校時應做的準備與規畫。 4. 盤點個人資源，擬	1. 能寫出自己面對升學選擇所看重的因素。 2. 能評估家人想法對自己升學選擇的影響。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J7: 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J8: 工作／教育環境的類型與現況。 涯 J11: 分析影響個人生涯決定的因素。	

					定升學目標及計畫，並能於同儕回饋後進行調整。				
第十九週	第六主題升學導航 第2單元升學大步行	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 Cb-IV-1: 適性教育的試探與資訊統整。 家 Dd-IV-3: 家人期許與自我發展之思辨。 輔 Ca-IV-2: 自我生涯探索與統整。	1. 蒐集並澄清個人、環境、資訊等影響未來升學選擇之面向，探索可能的升學方向。 2. 理解個人志願選擇、進路方式等升學資訊，對選擇生涯發展方向之影響。 3. 從模擬志願選填系統中，覺察個人面對升學選校時應做的準備與規畫。 4. 盤點個人資源，擬定升學目標及計畫，並能於同儕回饋後進行調整。	1. 能計算自己目前在所在學區的超額比序積分。 2. 能依照自己的超額比序積分，評估個人的升學志願選擇。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J7: 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J8: 工作／教育環境的類型與現況。 涯 J11: 分析影響個人生涯決定的因素。	
第廿週 (段考週)	第六主題升學導航 第2單元升學大步行	綜-J-A1: 探索與開發自我潛能，善用資源促	1c-IV-1: 澄清個人價值	輔 Cb-IV-1: 適性教育的試	1. 蒐集並澄清個人、環境、資訊等影響未	1. 能說出可執行的	1. 實作評量 2. 高層次	【生涯規畫教育】 涯 J7: 學習	

	行 【第三次評量週】	進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	探與資訊統整。 家 Dd-IV-3: 家人期許與自我發展之思辨。 輔 Ca-IV-2: 自我生涯探索與統整。	來升學選擇之面向，探索可能的升學方向。 2. 理解個人志願選擇、進路方式等升學資訊，對選擇生涯發展方向之影響。 3. 從模擬志願選填系統中，覺察個人面對升學選校時應做的準備與規畫。 4. 盤點個人資源，擬定升學目標及計畫，並能於同儕回饋後進行調整。	國際服務行動。 2. 能執行美好生活行動。 3. 能依據永續發展目標 (SDGs) 思考國際議題，向世界表達自己的想法與提出如何持續服務的方法。	紙筆評量	蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J8: 工作／教育環境的類型與現況。 涯 J11: 分析影響個人生涯決定的因素。	
第廿一週	第六主題升學導航 第2單元升學大步行 【休業式】	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。	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 Cb-IV-1: 適性教育的試探與資訊統整。 家 Dd-IV-3: 家人期許與自我發展之思辨。	1. 蒐集並澄清個人、環境、資訊等影響未來升學選擇之面向，探索可能的升學方向。 2. 理解個人志願選擇、進路方式等升學資訊，對選擇生涯發	1. 能規畫出對於自己的升學目標及欲達成的計畫。 2. 能依照同學的回饋，重新調	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J7: 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J8: 工作／教育環	

				<p>輔 Ca-IV-2: 自我生涯探索 與統整。</p>	<p>展方向之影響。 3. 從模擬志願選填系 統中，覺察個人面對 升學選校時應做的準 備與規畫。 4. 盤點個人資源，擬 定升學目標及計畫， 並能於同儕回饋後進 行調整。</p>	<p>整自己的 計畫。</p>		<p>境的類型 與現況。 涯 J11: 分 析影響個 人生涯決 定的因素。</p>	
--	--	--	--	---------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------	--	---------------------------------------------------------------	--

110 學年度嘉義縣民和國民中學九年級第二學期綜合活動領域輔導科 教學計畫表 設計者： 梁婉倩 (表十二之一)

一、教材版本：康軒版第六冊

二、本領域每週學習節數： 3 節

三、本學期課程內涵：

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 C3 多元文化與國際理解

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免填)
			學習表現	學習內容					
第一週	第五主題夢想起飛 第1單元做自己的英雄	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-3:運用生涯規畫方法與資源,培養生涯抉擇能力,以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-1:生涯進路的規畫與資源運用。 輔 Cc-IV-2:生涯決策、行動與調適。 家 Ca-IV-1:個人與家庭生活的金錢	1. 統整個人生涯試探資訊,分析與未來工作間的關係,規畫未來可能的進路選擇。 2. 善用生涯規畫方法,執行個人生涯決策。 3. 運用生涯相關資訊,擬定個人執行生涯決策之行動方案,評估執行情形並加以	1. 分享個人生涯試探方式、統整生涯試探資訊,以及個人初探之生涯目標。 2. 運用人力資源網站,分析統整生涯試探資訊與	1. 實作評量 2. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	

				及時間管理。	調適。 4. 因應生涯發展的可能變化，展現面對生涯轉折的正向態度。	未來工作的關係，並完成「聚焦我的未來」的填寫。 3. 運用生涯規畫方法，進行個人生涯目標抉擇，並完成「我的生涯目標選擇平衡單」的填寫。			
第二週	第五主題夢想起飛 第1單元做自己的英雄	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-3: 運用生涯規畫方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-1: 生涯進路的規畫與資源運用。 輔 Cc-IV-2: 生涯決策、行動與調適。 家 Ca-IV-1:	1. 統整個人生涯試探資訊，分析與未來工作間的關係，規畫未來可能的進路選擇。 2. 善用生涯規畫方法，執行個人生涯決策。 3. 運用生涯相關資訊，擬定個人執行生	1. 分享個人生涯試探方式、統整生涯試探資訊，以及個人初探之生涯目標。 2. 運用人力資源網站，分析統	1. 實作評量 2. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。	

				個人與家庭生活的金錢及時間管理。	涯決策之行動方案，評估執行情形並加以調適。 4. 因應生涯發展的可能變化，展現面對生涯轉折的正向態度。	整生涯試探資訊與未來工作的關係，並完成「聚焦我的未來」的填寫。 3. 運用生涯規畫方法，進行個人生涯目標抉擇，並完成「我的生涯目標選擇平衡單」的填寫。			
第三週	第五主題夢想起飛 第1單元做自己的英雄	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-3: 運用生涯規畫方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-1: 生涯進路的規畫與資源運用。 輔 Cc-IV-2: 生涯決策、行動與調適。	1. 統整個人生涯試探資訊，分析與未來工作間的關係，規畫未來可能的進路選擇。 2. 善用生涯規畫方法，執行個人生涯決策。 3. 運用生涯相關資	1. 分享個人生涯行動方案，以及評估可能執行困難的情形，並加以調整。 2. 表達面	1. 實作評量 2. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行	

				家 Ca-IV-1: 個人與家庭生活、金錢及時間管理。	訊，擬定個人執行生涯決策之行動方案，評估執行情形並加以調適。 4. 因應生涯發展的可能變化，展現面對生涯轉折的正向態度。	對生涯轉折的意義，與因應變化可做的準備與行動。 3. 運用心智圖方法，擬定個人生涯行動方案，並完成「英雄行動計畫」的填寫。		的能力。	
第四週	第五主題夢想起飛 第1單元做自己的英雄	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-3: 運用生涯規畫方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-1: 生涯進路的規畫與資源運用。 輔 Cc-IV-2: 生涯決策、行動與調適。 家 Ca-IV-1: 個人與家庭	1. 統整個人生涯試探資訊，分析與未來工作間的關係，規畫未來可能的進路選擇。 2. 善用生涯規畫方法，執行個人生涯決策。 3. 運用生涯相關資訊，擬定個人執行生涯決策之行動方案，	1. 分享個人生涯行動方案，以及評估可能執行困難的情形，並加以調整。 2. 表達面對生涯轉折的意義，與因應	1. 實作評量 2. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。	

				生活的金錢及時間管理。	評估執行情形並加以調適。 4. 因應生涯發展的可能變化，展現面對生涯轉折的正向態度。	變化可做的準備與行動。 3. 運用心智圖方法，擬定個人生涯行動方案，並完成「英雄行動計畫」的填寫。			
第五週	第五主題夢想起飛 第2單元勇敢夢想	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-2:探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Cb-IV-2:工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。 輔 Ca-IV-1:生涯發展、生涯轉折與生命意義的	1. 探索工作世界的未來發展及所需專業素養，並提出未來工作世界的想像。 2. 選擇個人未來可能的工作，省思其個人生命意義及社會價值。 3. 評估工作世界的未來發展及所需專業素養，提出並規畫個人未來的生涯進路。 4. 提出並評估個人實	1. 小隊發表對未來世界的想像，提出未來世界的人才需求。 2. 運用人力資源網站，分析實現生涯夢想所應具備的能力，並完成「擴大我的夢想」的	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	

				探索。 童 Bb-IV-3: 服務活動的反思與多元能力的展現。	踐未來夢想的預備規畫，因應生涯轉折預作準備與調適。	填寫。 3. 運用心智圖方法，更新修改個人生涯行動方案，並完成「生涯目標資訊探究」的填寫。			
第六週	第五主題夢想起飛 第2單元勇敢夢想	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-2: 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Cb-IV-2: 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。 輔 Ca-IV-1: 生涯發展、生涯轉折與生命意義的	1. 探索工作世界的未來發展及所需專業素養，並提出未來工作世界的想像。 2. 選擇個人未來可能的工作，省思其個人生命意義及社會價值。 3. 評估工作世界的未來發展及所需專業素養，提出並規畫個人未來的生涯進路。 4. 提出並評估個人實	1. 小隊發表對未來世界的想像，提出未來世界的人才需求。 2. 運用人力資源網站，分析實現生涯夢想所應具備的能力，並完成「擴大我的夢想」的	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。	

				探索。 童 Bb-IV-3: 服務活動的反思與多元能力的展現。	踐未來夢想的預備規畫，因應生涯轉折預作準備與調適。	填寫。 3. 運用心智圖方法，更新修改個人生涯行動方案，並完成「生涯目標資訊探究」的填寫。			
第七週 (段考週)	第五主題夢想起飛 第2單元勇敢夢想 【第一次評量週】	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-2: 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Cb-IV-2: 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。 輔 Ca-IV-1: 生涯發展、生涯轉折與生命意義的	1. 探索工作世界的未來發展及所需專業素養，並提出未來工作世界的想像。 2. 選擇個人未來可能的工作，省思其個人生命意義及社會價值。 3. 評估工作世界的未來發展及所需專業素養，提出並規畫個人未來的生涯進路。 4. 提出並評估個人實	1. 小隊發表對未來世界的想像，提出未來世界的人才需求。 2. 運用人力資源網站，分析實現生涯夢想所應具備的能力，並完成「擴大我的夢想」的	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。	

				探索。 童 Bb-IV-3: 服務活動的反思與多元能力的展現。	踐未來夢想的預備規畫，因應生涯轉折預作準備與調適。	填寫。 3. 運用心智圖方法，更新修改個人生涯行動方案，並完成「生涯目標資訊探究」的填寫。		
第八週	第五主題夢想起飛 第2單元勇敢夢想	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-2: 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Cb-IV-2: 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。 輔 Ca-IV-1: 生涯發展、生涯轉折與生命意義的	1. 探索工作世界的未來發展及所需專業素養，並提出未來工作世界的想像。 2. 選擇個人未來可能的工作，省思其個人生命意義及社會價值。 3. 評估工作世界的未來發展及所需專業素養，提出並規畫個人未來的生涯進路。 4. 提出並評估個人實	1. 分享個人生涯進路與實踐夢想之規畫，評估可能執行困難情形，並加以調整。 2. 創作未來名片、夢想藍圖與夢想宣言，規畫並評估未來生涯進	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。

				探索。 童 Bb-IV-3: 服務活動的 反思與多元 能力的展 現。	踐未來夢想的預備規 畫，因應生涯轉折預 作準備與調適。	路，並能因 應生涯轉 折預作準 備與調適。			
第九週	第五主題夢想起 飛 第2單元勇敢夢想	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-2:探 索工作世界 與未來發 展，提升個 人價值與生 命意義。	輔 Cb-IV-2: 工作意義、 工作態度、 工作世界， 突破傳統的 性別職業框 架，勇於探 索未來的發 展。 輔 Ca-IV-1: 生涯發展、 生涯轉折與 生命意義的 探索。 童 Bb-IV-3: 服務活動的 反思與多元	1. 探索工作世界的未 來發展及所需專業素 養，並提出未來工作 世界的想像。 2. 選擇個人未來可能 的工作，省思其個人 生命意義及社會價 值。 3. 評估工作世界的未 來發展及所需專業素 養，提出並規畫個人 未來的生涯進路。 4. 提出並評估個人實 踐未來夢想的預備規 畫，因應生涯轉折預 作準備與調適。	1. 分享個 人生涯進 路與實踐 夢想之規 畫，評估可 能執行困 難情形，並 加以調整。 2. 創作未 來名片、夢 想藍圖與 夢想宣 言，規畫並 評估未來 生涯進 路，並能因 應生涯轉 折預作準 備與調適。	1. 實作評 量 2. 口語評 量 3. 高層次 紙筆評量	【生涯規 畫教育】 涯 J12:發 展及評估 生涯決定 的策略。 涯 J13:培 養生涯規 畫及執行 的能力。	

				能力的展現。					
第十週	第六主題畢業·啟程 第1單元青春物語	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。	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 Bc-IV-2:多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Aa-IV-2:自我悅納、尊重差異與自我成長。	1.探索自己與一、二年級時期的異同處。 2.歸納國中階段常見的問題與挑戰。 3.針對困題與挑戰統整過去的成功策略,並重新詮釋挫敗意義。 4.與同學共同擬定傳承國中經驗給學弟妹的行動計畫,並具體執行。 5.檢視傳承國中經驗給學弟妹的行動歷程,並發現自己展現的能力,進而與他人分享心得。	1.能完成「青春寶盒」紀錄。 2.能設計「猜猜我是誰」的謎題,並參與活動。	1.實作評量 2.口語評量 3.高層次紙筆評量	【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。	
第十一週	第六主題畢業·啟程 第1單元青春物語 【第二次評量週】	綜-J-A1:探索與開發自我潛能,善用資源促進生涯適性	1a-IV-2:展現自己的興趣與多元能	輔 Bc-IV-2:多元能力的學習展現與	1.探索自己與一、二年級時期的異同處。 2.歸納國中階段常見	1.能分享國中階段常遇見的問題與挑	1.實作評量 2.口語評量	【生命教育】 生J3:反思生老病死	

		發展，省思自我價值，實踐生命意義。	力，接納自我，以促進個人成長。	經驗統整。 輔 Aa-IV-2: 自我悅納、尊重差異與自我成長。	的問題與挑戰。 3. 針對困題與挑戰統整過去的成功策略，並重新詮釋挫敗意義。 4. 與同學共同擬定傳承國中經驗給學弟妹的行動計畫，並具體執行。 5. 檢視傳承國中經驗給學弟妹的行動歷程，並發現自己展現的能力，進而與他人分享心得。	戰。 2. 能表達面對問題與挑戰的成功或挫敗經驗，並於統整後向全班分享。	3. 高層次紙筆評量	與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第十二週	第六主題畢業·啟程 第1單元青春物語	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。	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 Bc-IV-2: 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Aa-IV-2: 自我悅納、尊重差異與自我成長。	1. 探索自己與一、二年級時期的異同處。 2. 歸納國中階段常見的問題與挑戰。 3. 針對困題與挑戰統整過去的成功策略，並重新詮釋挫敗意義。 4. 與同學共同擬定傳	1. 能分享國中階段常見的問題與挑戰。 2. 能表達面對問題與挑戰的成功或挫敗經驗，並	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【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。	

					承國中經驗給學弟妹的行動計畫，並具體執行。 5. 檢視傳承國中經驗給學弟妹的行動歷程，並發現自己展現的能力，進而與他人分享心得。	於統整後向全班分享。			
第十三週 (段考週)	第六主題畢業·啟程 第1單元青春物語	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。	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 Bc-IV-2: 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Aa-IV-2: 自我悅納、尊重差異與自我成長。	1. 探索自己與一、二年級時期的異同處。 2. 歸納國中階段常見的問題與挑戰。 3. 針對困題與挑戰統整過去的成功策略，並重新詮釋挫敗意義。 4. 與同學共同擬定傳承國中經驗給學弟妹的行動計畫，並具體執行。 5. 檢視傳承國中經驗給學弟妹的行動歷程，並發現自己展現	1. 能與御守小組一起討論「御守行動計畫」內容。 2. 能分享「御守行動計畫」計畫的心得。 3. 能完成「御守行動計畫」的擬定，並具體執行。 4. 能於「御守行動計畫」後撰寫	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【生命教育】 生 J3: 反思生老病死與人生的常象，探索人生的目的、價值與意義。	

					的能力，進而與他人分享心得。	行動心得。			
第十四週	第六主題畢業·啟程 第1單元青春物語	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。	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 Bc-IV-2:多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Aa-IV-2:自我悅納、尊重差異與自我成長。	1. 探索自己與一、二年級時期的異同處。 2. 歸納國中階段常見的問題與挑戰。 3. 針對困題與挑戰統整過去的成功策略，並重新詮釋挫敗意義。 4. 與同學共同擬定傳承國中經驗給學弟妹的行動計畫，並具體執行。 5. 檢視傳承國中經驗給學弟妹的行動歷程，並發現自己展現的能力，進而與他人分享心得。	1. 能說出生活中感謝的對象、原因及感謝方式。 2. 能運用資源與小隊同儕規畫班級的畢業感恩趴。 1. 能與御守小組一起討論「御守行動計畫」內容。 2. 能分享「御守行動計畫」計畫的心得。 3. 能完成「御守行動計畫」的擬定，並具	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【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。	

						體執行。 4. 能於「御守行動計畫」後撰寫行動心得。			
第十五週	第六主題畢業·啟程 第2單元驪歌輕唱 話青春	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。	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。 輔 Ac-IV-2:珍惜、尊重與善待各種生命。 家 Db-IV-3:合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 回顧班級重要活動與事件，並表達對班級的看法。 2. 表達對同學的感謝、道歉與祝福，進而珍惜人我關係。 3. 統整並肯定自我，並對未來產生嚮往。	1. 能說出班級活動與事件。 2. 能透過大聲公活動表達對班級的看法。 3. 能記錄各向度引發自己共鳴的班級活動與事件	1. 實作評量 2. 口語評量	【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。	
第十六週	第六主題畢業·啟程 第2單元驪歌輕唱 話青春	綜-J-A1:探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性	1d-IV-2:探索生命的意義與價值，	輔 Ac-IV-1:生命歷程、生命意義與	1. 回顧班級重要活動與事件，並表達對班級的看法。	1. 能完成小卡書寫，並透過行動送給	1. 實作評量 2. 口語評量	【生命教育】 生 J3:反思生老病死	

		發展，省思自我價值，實踐生命意義。	尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。	價值的探索。 輔 Ac-IV-2: 珍惜、尊重與善待各種生命。 家 Db-IV-3: 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	2. 表達對同學的感謝、道歉與祝福，進而珍惜人我關係。 3. 統整並肯定自我，並對未來產生嚮往。	同學，表達情誼。		與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第十七週	第六主題畢業·啟程 第2單元驪歌輕唱 話青春	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。	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。 輔 Ac-IV-2: 珍惜、尊重與善待各種生命。 家 Db-IV-3: 合宜的交友	1. 回顧班級重要活動與事件，並表達對班級的看法。 2. 表達對同學的感謝、道歉與祝福，進而珍惜人我關係。 3. 統整並肯定自我，並對未來產生嚮往。	1. 能完成小卡書寫，並透過行動送給同學，表達情誼。	1. 實作評量 2. 口語評量	【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。	

				行為與態度，及親密關係的發展歷程。					
第十八週 (段考週)	第六主題畢業·啟程 第2單元驪歌輕唱 話青春 【畢業典禮】	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。	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。 輔 Ac-IV-2:珍惜、尊重與善待各種生命。 家 Db-IV-3:合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 回顧班級重要活動與事件，並表達對班級的看法。 2. 表達對同學的感謝、道歉與祝福，進而珍惜人我關係。 3. 統整並肯定自我，並對未來產生嚮往。	1. 能記錄想告別與持續努力的自己(「氣球」與「行李箱」)。 2. 能完成寫給未來自己的一封信。	1. 實作評量 2. 口語評量	【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。	

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。