

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣布袋國民中學 九 年級第 一、二 學期 綜合活動 領域 輔導 科 教學計畫表 設計者： 林品璇 (表十二之一)

一、教材版本：康軒版第五、六冊 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 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 1-6 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	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。 2. 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。 3. 能與同學分享 自己日常生活中 常運用的紓壓方 式與資源。 4. 透過小隊內激 盪與分享,分析 並提出適合自己	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。	

					心理困擾，培養正向思考模式，促進心理健康。	的抗壓訓練策略與資源。 5. 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。 6. 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。		
第7-12週 (第一次段考)	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	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。 2. 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。 3. 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	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。

					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。	並擬定適合自己的學習策略。 3. 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。 4. 歸納並統整第1、2單元的學習內容，完成「升學馬拉松賽－閃亮跑者」裝備圖。			
第13-18週 (第二次段考)	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	1. 能說出國中畢業後可能的升學進路。 2. 能了解各類型學校的內涵及特色。 3. 能說各類型學校在所在就學區的代表學校。 4. 能蒐集升學相關的學校資訊。 5. 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	

					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。			析影響個人生涯決定的因素。	
第 19-21 週 (第三次段考)	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	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。 3. 能計算自己目前在所在就學區的超額比序積分。 4. 能依照自己的超額比序積分，評估個人的升學志願選擇。 5. 能規畫出對於自己的升學目標及欲達成的計畫。	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。	

					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。	6. 能依照同學的回饋，重新調整自己的計畫。			
--	--	--	--	--	---	------------------------	--	--	--

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 1-3 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 及時間管 理。	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。	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 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。 4. 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。	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。	

						<p>5. 表達面對生涯轉折的意義，與因應變化可做的準備與行動。</p> <p>6. 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。</p>			
第 4-9 週 (第一次 段考)	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。	<p>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。</p> <p>輔 Ca-IV-1: 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。</p> <p>童 Bb-IV-3: 服務活動的反思與多元</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 評估工作世界的未來發展及所需專業素養，提</p>	<p>1. 小隊發表對未來世界的想像，提出未來世界的人才需求。</p> <p>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」的填寫。</p> <p>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。</p>	<p>1. 實作評量</p> <p>2. 口語評量</p> <p>3. 高層次紙筆評量</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。</p> <p>涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。</p>	

				<p>能力的展現。</p>	<p>出並規畫個人未來的生涯進路。</p> <p>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。</p> <p>5. 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。</p> <p>6. 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。</p>				
--	--	--	--	---------------	--	--	--	--	--

<p>第 10-14 週 (第二次 段考)</p>	<p>第六主題 畢業·啟 程 第 1 單元 青春物語</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>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。 3. 能分享國中階 段常遇見的問題 與挑戰。 4. 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。</p>	<p>1. 實作評量 2. 口語評量 3. 高層次紙 筆評量</p>	<p>【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。</p>	
-----------------------------------	--	---	--	--	---	--	--	--	--

					心得。				
第 15-18 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。 4. 能完成小卡書 寫，並透過行動 送給同學，表達 情誼。 5. 能記錄想告別 與持續努力的自 己(「氣球」與「行 李箱」)。 6. 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。