

各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣中埔國民中學九年級第一、二學期綜合領域輔導活動科 教學計畫表 設計者：____賴盈璇____ (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第 5、6 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 免填)
			學習表現	學習內容					
第一週	主題一生命停看聽單元一生命中的壓力(輔導)	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	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、影響調適。	1. 體會壓力對自己的影響、壓力源與慣用的壓力因應模式。 2. 透過經驗分享，蒐集適合自己的壓力調適方法，開發其他壓力因應資源。 3. 藉由實地演練與回家練習，體會壓力調適方法對自己的效用。 4. 培養正向因應壓力的態度與生活習慣。	單元一：生命中的壓力 <活動 1>壓力為何物 一、壓力是什麼 二、壓力事件簿 三、壓力測量機	1 學生自評 2 教師評量：學生課堂表現。	【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 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
第二週	主題一生命停看聽單元一生命中的壓力(輔導)	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	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、影響調適。	1. 體會壓力對自己的影響、壓力源與慣用的壓力因應模式。 2. 透過經驗分享，蒐集適合自己的壓力調適方法，開發其他壓力因應資源。 3. 藉由實地演練與回家練習，體會壓力調適方法對自己的效用。 4. 培養正向因應壓力的態度與生活習慣。	單元一：生命中的壓力 <活動 2>壓力掃描儀 一、壓力賓果 二、壓力警訊 三、壓力現形	1 學生自評： 2 教師評：學生課堂表現。	【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 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	

第三週	主題一生命停看聽單元一生命壓力(輔導)	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	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、影響調適。	1. 體會壓力對自己的影響、壓力源與慣用的壓力因應模式。 2. 透過經驗分享，蒐集適合自己的壓力調適方法，開發其他壓力因應資源。 3. 藉由實地演練與回家練習，體會壓力調適方法對自己的效用。 4. 培養正向因應壓力的態度與生活習慣。	單元一：生命中的壓力 <活動 3>紓壓補給站 一、我的紓壓方法 二、紓壓方法探討 三、紓壓不孤單	1 學生自評： 2 教師評：學生課堂表現。	【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 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
第四週	主題一生命停看聽單元一生命壓力(輔導)	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。 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-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 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、影響調適。 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。	單元一 1. 找出壓力源。 2. 了解壓力對身心的影響。 3. 分析適用的壓力因應策略並製作自我照顧小書。 單元二 1. 體會生命的歷程與週期。 2. 探索生命的意義與價值。 3. 提出珍惜與尊重各種生命的實踐作法。	單元一：生命中的壓力(續上節) <活動 3>紓壓補給站 四、腹式呼吸法與肌肉	1 學生自評 2 教師評：學生課堂表現。	【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。	
第五週	主題一生命停看聽單元一生命壓力	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個	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	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	單元一 1. 找出壓力源。 2. 了解壓力對身心的影響。 3. 分析適用的壓力因應	單元一：生命中的壓力(續上節) <活動 3>紓壓補給站	1 學生自評 2 教師評：學生課堂	【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	

	單元二 珍愛生命 (輔導)	人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。 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。	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。	緒與壓力的成因、影響調適。 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。	策略並製作自我照顧小書。 單元二 1. 體會生命的歷程與週期。 2. 探索生命的意義與價值。 3. 提出珍惜與尊重各種生命的實踐作法。	五、自我照顧日記	表現。	的、價值與意義。	
第六週	主題一 生命停看聽 單元二 珍愛生命 (輔導)	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。 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-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 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、影響調適。 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。	單元一 1. 找出壓力源。 2. 了解壓力對身心的影響。 3. 分析適用的壓力因應策略並製作自我照顧小書。 單元二 1. 體會生命的歷程與週期。 2. 探索生命的意義與價值。 3. 提出珍惜與尊重各種生命的實踐作法。	單元二：珍愛生命 <活動 1> 友善生命 一、生命中的牠或它 二、重新認識牠或它	1 學生自評 2 教師評：學生課堂表現。	【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	主題一 生命停看聽	綜-J-A1 探索	1d-IV-2 探索生命的意義與價	輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命	單元二 1. 體會生命的歷程與週	單元二：珍愛生命	1 學生自評：	【生命教育】 生 J3 反思生	

七週	單元二 珍愛生命 (輔導) (第一次段考)	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。	值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。	意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	期。 2. 探索生命的意義與價值。 3. 提出珍惜與尊重各種生命的實踐作法。	<活動 2> 人生旅程 一、人生放映室 二、生命大事紀	完成學生活動 2 教師評：學生課堂表現。	老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第八週	主題一 生命停看聽 單元二 珍愛生命 (輔導)	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。	單元二 1. 體會生命的歷程與週期。 2. 探索生命的意義與價值。 3. 提出珍惜與尊重各種生命的實踐作法。	單元二：珍愛生命 (續上節) <活動 2> 人生旅程 三、人生階段訪談 四、關懷他人行動	1 學生自評：完成學生活動 2 教師評：學生課堂表現。	【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。	
第九週	主題一 生命停看聽 單元二 珍愛生命 (輔導)	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。	單元二 1. 體會生命的歷程與週期。 2. 探索生命的意義與價值。 3. 提出珍惜與尊重各種生命的實踐作法。	單元二：珍愛生命 <活動 3> Love Life 一、珍愛生命楷模 二、珍愛生命行動	1 學生自評：完成學生活動 2 教師評：學生課堂表現。	【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。	
第十週	主題二 生涯航海王 單元一 生涯大航道 (輔導)	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	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。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1. 能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2. 能分析高中職、五專學制及升學進路。 3. 能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。	單元一：生涯大航道 <活動 1> 多元航道之旅 一、主題概說 二、引起動機 三、問題與	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本	

		適當的策略，解決生活議題。	合宜的決定與運用。			討論 四、放眼未來 五、活動省思		資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第十一、十二週	主題二生涯航海王單元一生涯大航道(輔導)	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。	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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1. 能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2. 能分析高中職、五專學制及升學進路。 3. 能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。	<活動 2>群科藏寶圖 一、引起動機 二、群科地圖探查 三、認識群科地圖 四、活動省思	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第十三週	主題二生涯航海王單元一生涯大航道(輔導)	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。	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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1. 能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2. 能分析高中職、五專學制及升學進路。 3. 能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。	單元一：生涯大航道 <活動 3>挖掘新大陸 一、引起動機 二、高校瀏覽器 三、教師歸納與結語	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	

第十四週	主題二生涯航海王單元一生涯大航道(輔導)(第二次段考)	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。	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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2.能分析高中職、五專學制及升學進路。 3.能夠蒐集資訊並進行統整,以製作學校報告。	單元一:生涯大航道(續上節) <活動3>挖掘新大陸 一、引起動機 二、活動說明 三、高校博覽會	1 學生自評、學生互評 2 教師評:學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外,依學習需求選擇適當的閱讀媒材,並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本,認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第十五週	主題二生涯航海王單元一生涯大航道(輔導)	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。	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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2.能分析高中職、五專學制及升學進路。 3.能夠蒐集資訊並進行統整,以製作學校報告。	單元一:生涯大航道(續上節) <活動3>挖掘新大陸 一、引起動機 二、活動說明 三、高校博覽會,進一	1 學生自評、學生互評 2 教師評:學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外,依學習需求選擇適當的閱讀媒材,並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本,認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第十六週	主題二生涯航海王單元二生涯夢想號(輔導)	綜-J-A2 釐清學習目標,探究多元的思考與學習方法,	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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2.能分析高中職、五專學制及升學進路。 3.能夠蒐集資訊並進行統整,以製作學校報	單元二:生涯夢想號 生涯有方向 <活動1>生涯導航手冊 一、引起動	1 學生自評、學生互評 2 教師評:學	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外,依學習需求選擇適當的閱讀媒	

		養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	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。		告。	機 二、未來代表字 三、活動省思	生課堂表現。	材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第十七週	主題二生涯航海王單元二生涯夢想號(輔導)	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。	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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1. 能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2. 能分析高中職、五專學制及升學進路。 3. 能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。	單元二：生涯夢想號 <活動 2>航向夢想島 一、引起動機 二、乘風破浪 三、教師歸納與結語	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第十八週	主題二生涯航海王單元二生涯夢想號(輔導)	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。	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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1. 能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2. 能分析高中職、五專學制及升學進路。 3. 能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。	單元二：生涯夢想號(續上節) <活動 2>航向夢想島 一、引起動機 二、發展活動 三、教師歸納與結語	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運	

								用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第十九週	主題二生涯航海王單元二生涯夢想號(輔導)	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。	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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1. 能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2. 能分析高中職、五專學制及升學進路。 3. 能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。	單元二：生涯夢想號 <活動3>夢想實踐計畫 一、引起動機 二、追夢小達人 三、活動省思	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第廿週	主題二生涯航海王單元二生涯夢想號(輔導)	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。	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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1. 能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2. 能分析高中職、五專學制及升學進路。 3. 能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。	單元二：生涯夢想號(續上節) <活動3>夢想實踐計畫 一、引起動機 二、為伙伴加油 三、教師歸納與結語	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第廿	主題二生涯航海王單元二生	綜-J-A2 釐清學習目標，探	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1. 能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2. 能分析高中職、五專	單元二：生涯夢想號(續上節)	1 學生自評、學生互	【閱讀素養教育教育】 閱 J4 除紙本	

一週	涯夢想號 (輔導) (第三次 段考)	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。	質、家人期許及 相關生涯與升學 資訊。 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。		學制及升學進路。 3. 能夠蒐集資訊並進行 統整，以製作學校報 告。	<活動3>夢 想實踐計畫 夢想加油站 一、引起動 機 二、為伙伴 加油 三、教師歸 納與結語	評 2 教師 評：學 生課堂 表現。	閱讀之外，依 學習需求選擇 適當的閱讀媒 材，並了解如 何利用適當的 管道獲得文本 資源。 閱 J5 活用文 本，認識並運 用滿足基本生 活需求所使用 之文本。	
----	-----------------------------	---	---	--	---	--	--------------------------------	---	--

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 (無免 填)
			學習表現	學習內容					
第一週	主題五航向未來 單元1 生涯交叉口 (輔導)	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	1. 能表達生涯決策對個人的重要性，發現個人生涯決策的影響因素。 2. 能認識生涯決策方法，善用運用生涯決策工具，對個人生涯目標進行評估。 3. 能善用生涯決策的方法，擬定個人的生涯計畫，為生涯目標做準備。	單元1：生涯交叉口 <活動1>我的決定類型 一、活動說明 本單元帶領學生如何透過決策類型的分析，了解自己做決定的方式，並對國中生生涯進路目標選擇做進一步的探索。 二、活動進行	口語評量—問答、口頭報告 高層次 紙筆評量—書面心得	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	
第二週	主題五航向未來 單元1 生涯交叉口 (輔導)	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	1. 能表達生涯決策對個人的重要性，發現個人生涯決策的影響因素。 2. 能認識生涯決策方法，善用運用生涯決策工具，對個人生涯目標進行評估。 3. 能善用生涯決策的方法，擬定個人的生涯計畫，為生涯目標	單元1：生涯交叉口 (續上節) <活動1>我的決定類型 (二)生涯中的決定 (三)決定類型測驗	口語評量—問答、口頭報告 高層次 紙筆評量—書面心得	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	

					做準備。				
第三週	主題五航向未來 單元1 生涯交叉口 (輔導)	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	1. 能表達生涯決策對個人的重要性，發現個人生涯決策的影響因素。 2. 能認識生涯決策方法，善用運用生涯決策工具，對個人生涯目標進行評估。 3. 能善用生涯決策的方法，擬定個人的生涯計畫，為生涯目標做準備。	單元1：生涯交叉口 <活動 2>生涯由我做主 一、活動說明 二、活動進行 (一)決策平衡單活動	口語評量—問答、口頭報告 高層次紙筆評量—書面心得	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	
第四週	主題五航向未來 單元1 生涯交叉口 (輔導)	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	1. 能表達生涯決策對個人的重要性，發現個人生涯決策的影響因素。 2. 能認識生涯決策方法，善用運用生涯決策工具，對個人生涯目標進行評估。 3. 能善用生涯決策的方法，擬定個人的生涯計畫，為生涯目標做準備。	單元1：生涯交叉口 (續上節) <活動 2>生涯由我做主 (二)生涯決定九宮格活動	口語評量—問答、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得 實作評量—訪問、分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第五週	主題五航向未來 單元1 生涯交叉口 (輔導)	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	1. 能表達生涯決策對個人的重要性，發現個人生涯決策的影響因素。	單元1：生涯交叉口 (續上節) <活動 2>生涯由我做主 行動備忘錄	口語評量—問答、小組討論 高層次	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策	

		畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	力，以發展個人生涯進路。		2.能認識生涯決策方法，善用運用生涯決策工具，對個人生涯目標進行評估。 3.能善用生涯決策的方法，擬定個人的生涯計劃，為生涯目標做準備。		紙筆評量—書面心得 實作評量—訪問、分組討論	略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第六週	主題五航向未來 單元 2 生涯大企畫（輔導）	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	表達對未來的生涯規劃的藍圖，覺察生涯發展可能遭遇的問題。 2.分析個人升學選校的問題，對生涯決策可能發生的逆境展現正向的態度。並探索適性升學選校相關資訊，澄清個人生涯決策的問題。 3.規劃並執行個人升學計畫，並對計畫執行的情性可能發生的逆境，預備調適方法。	單元 2：生涯大企畫 <活動 1>預見高校生活 一、活動說明 本單元帶領學生如何透過高校生活想像與拼貼，對未來高校生活做進一步的規劃與探索。 二、活動進行 (一)高校生活想像	口語評量—問答、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得 實作評量—訪問、分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決策的略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第七週	主題五航向未來 單元 2 生涯大企畫（輔導）	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	表達對未來的生涯規劃的藍圖，覺察生涯發展可能遭遇的問題。 2.分析個人升學選校的問題，對	單元 2：生涯大企畫（續上節） <活動 1>預見高校生活	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—分	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	

		畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	個人生涯進路。		生涯決策可能發生的逆境展現正向的態度。並探索適性升學選校相關資訊，澄清個人生涯決策的問題。 3. 規劃並執行個人升學計畫，並對計畫執行的情性可能發生的逆境，預備調適方法。		組討論		
第八週	主題五航向未來 單元2生涯大企畫(輔導)	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	表達對未來的生涯規劃的藍圖，覺察生涯發展可能遭遇的問題。 2. 分析個人升學選校的問題，對生涯決策可能發生的逆境展現正向的態度。並探索適性升學選校相關資訊，澄清個人生涯決策的問題。 3. 規劃並執行個人升學計畫，並對計畫執行的情性可能發生的逆境，預備調適方法。	單元2：生涯大企畫 <活動2>我的生涯企劃 一、活動說明 本單元帶領學生透過生涯故事接龍及生涯名人故事，了解生涯會有現實的挑戰，但可以找到資源、好的態度、個人優勢去因應，也學習對畢業前後的重要行事做規劃。 二、生涯故事接龍	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第九週	主題五航向未來 單元2生涯大企畫(輔導)	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	表達對未來的生涯規劃的藍圖，覺察生涯發展可能遭遇的問題。	單元2：生涯大企畫(續上節) <活動2>我的生涯企劃	口語評量—問答、口頭報告	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及	

	導)	學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。		2. 分析個人升學選校的問題，對生涯決策可能發生的逆境展現正向的態度。並探索適性升學選校相關資訊，澄清個人生涯決策的問題。 3. 規劃並執行個人升學計畫，並對計畫執行情況可能發生的逆境，預備調適方法。	三、儲備生涯能量 四、高校生涯企劃 五、教師做今天活動的統整。	實作評量一分組討論	執行的能力。	
第十週	主題六生命齊步走 單元1 成長進化史(輔導)	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-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。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。	1. 能透過回顧三年的活動與紙本記錄，覺察自己的身心發展轉變。 2. 能藉由訪談得知他人眼中自己的身心發展變化。 3. 能整理三年來的未完成事件，並做出調適的策略。	單元1：成長進化史 <活動1>成長檔案解密 一、教師引言 二、教師在學生組別之間走動，關切他們的討論狀況 三、各組派代表上台進行猜謎活動 四、教師帶領學生檢視黑板上發生過的班級活動 五、教師引導學生思考 六、經驗過上面兩個 七、教師引導學生思考	口語評量一問答、口頭報告、小組討論 高層次紙筆評量一書面心得整理、書面採訪整理 實作評量一分組演戲活動	【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	

<p>第十一週</p>	<p>主題六生命齊步走 單元1 成長進化史（輔導）</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-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。</p>	<p>輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。</p>	<p>1. 能透過回顧三年的活動與紙本記錄，覺察自己的身心發展轉變。 2. 能藉由訪談得知他人眼中自己的身心發展變化。 3. 能整理三年來的未完成事件，並做出調適的策略。</p>	<p>單元1：成長進化史 <活動 2>他人我演 化論 一、教師引言 二、請學生先照著課本的活動引導語寫下自己的答案，等全部寫完之後，可以離開座位尋找認同的同學，協助做認證的簽名、一個認證者只可以在單子上出現一次！ 三、教師帶領學生思考</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告、小組討論 高層次評量—書面心得整理、書面採訪整理 實作評量—分組演戲活動</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	
<p>第十二週</p>	<p>主題六生命齊步走 單元1 成長進化史（輔導）</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-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。</p>	<p>輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。</p>	<p>1. 能透過回顧三年的活動與紙本記錄，覺察自己的身心發展轉變。 2. 能藉由訪談得知他人眼中自己的身心發展變化。 3. 能整理三年來的未完成事件，並做出調適的策略。</p>	<p>單元1：成長進化史 <活動 3>倒轉時光齒輪 一、教師引言 二、教師藉由課本上的活動引導，帶領學生完成這個把遺憾吼出來的活動 三、教師帶領學生閱讀課本的範例，然後邀請學生將剛剛吼出來的、或是有共鳴的部分，用心記錄下來 四、教師帶領學</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告、小組討論 高層次評量—書面心得整理、書面採訪整理 實作評量—分組演戲活動</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	

						<p>生討論</p> <p>單元 2：薪傳雙響砲</p> <p><活動 1>密傳國中攻略</p> <p>一、教師引言</p> <p>二、帶領學生閱讀新聞，從中找出傳承的目的與意義，並且引導學生思考。</p> <p>三、接下來分組進行活動。</p> <p>四. 請各組將自己討論的結果。</p>			
第十三週	<p>主題六生命齊步走</p> <p>單元 2 薪傳雙響砲 (輔導)</p>	<p>綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Ab-IV-1 少年身心發展與調適。</p>	<p>1. 能整理自己國中成長歷程及調適方法, 做出經驗傳承。</p> <p>2. 能分析國中生涯的成長經驗並對高中生活做出期許及提醒。</p>	<p>單元 2：薪傳雙響砲</p> <p><活動 2>給自己的情書</p> <p>一、教師引言：</p> <p>二、教師說明活動方式，請各組推派一位起立發表該組抽籤後的討論結果，學生可能會有的答案是：</p> <p>(一)問候他</p> <p>(二)告訴他</p> <p>(三)提醒他</p> <p>(四)感謝他</p> <p>(五)期許他</p> <p>最後將給自己的這封信，塞入信封，也可以將自</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告實作評量—訪問、分組討論</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。</p> <p>涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。</p> <p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>	

						己帶來的具有紀念意義的小紙片、照片塞進信封中，教師跟全班約定好未來寄出的時間，在這段期間將學生的信件妥善保管。			
第十四週	主題六生命齊步走 單元2薪傳雙響砲(輔導)	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的态度，提升團隊效能，達成共同目標。	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。	輔 Ab-IV-1 少年身心發展與調適。	1.能整理自己國中成長歷程及調適方法,做出經驗傳承。 2.能分析國中生涯的成長經驗並對高中生活做出期許及提醒。	單元2：薪傳雙響砲(續上節) <活動2>給自己的情書 三、延伸活動： 好友來一句 請學生再拿一張信紙，可以自由離開座位，邀請班上數位好友給未來的自己留言一句，因為是給未來的自己看的，所以鼓勵同學別偷看，要提醒學生在書寫他人的信紙時，記的署名。	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—訪問、分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第十五週	主題六生命齊步走 單元3畢業進行式(輔導)	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。	2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	輔 Bc-IV-1 主動探究問題，高層次思考的培養與創新能力的運用。	1.能透過省思，對有未竟之語的對象(同學或師長)表達出情感。 2.能藉由採訪師長，聯想出高中生活的未來樣貌及期許。 3.能整理出自我在國中生涯的各	單元3：畢業進行式 <活動1>真心話三年 一、教師引言 二、謝謝有你暖身活動 三、真心便利貼主題活動 四、教師接下來	口語評量—問答、口頭報告、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

					<p>方面收穫。</p> <p>4.能透過對人、對環境的一系列告別活動，習得高層次的同理與自我覺察。</p>	<p>請學生閉上雙眼，進行五分鐘的幻遊，帶領的幻遊內容。</p> <p>五、結束幻遊之後，教師請學生睜開雙眼，並且發下小卡，讓學生依據五大方向，可參考課本範例，寫下想表達的對象與想表達的未竟之語，最後，師長在跟同學討論轉交給對方的時機點。</p>			
第十六週	<p>主題六生命齊步走 單元3 畢業進行式（輔導）</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>2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</p>	<p>輔 Bc-IV-1 主動探究問題，高層次思考的培養與創新能力的運用。</p>	<p>1.能透過省思，對有未竟之語的對象(同學或師長)表達出情感。</p> <p>2.能藉由採訪師長，聯想出高中生活的未來樣貌及期許。</p> <p>3.能整理出自我在國中生涯的各方面收穫。</p> <p>4.能透過對人、對環境的一系列告別活動，習得高層次的同理與自我覺察。</p>	<p>單元3：畢業進行式 <活動1>真心話三年</p> <p>一、教師引言</p> <p>二、謝謝有你暖身活動</p> <p>三、真心便利貼主題活動</p> <p>四、教師接下來請學生閉上雙眼，進行五分鐘的幻遊，帶領的幻遊內容。</p> <p>五、結束幻遊之後，教師請學生睜開雙眼，並且發下小卡，讓學生依據五大方向，可參考課本</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告、小組討論</p> <p>高層次紙筆評量—書面心得</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	

						<p>範例，寫下想表達的對象與想表達的未竟之語，最後，師長在跟同學討論轉交給對方的時機點。</p>			
<p>第十七週</p>	<p>主題六生命齊步走 單元3 畢業進行式（輔導）</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>2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</p>	<p>輔 Bc-IV-1 主動探究問題，高層次思考的培養與創新能力的運用。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能透過省思，對有未竟之語的對象(同學或師長)表達出情感。 2. 能藉由採訪師長，聯想出高中生活的未來樣貌及期許。 3. 能整理出自我在國中生涯的各方面收穫。 4. 能透過對人、對環境的一系列告別活動，習得高層次的同理與自我覺察。 	<p>單元3：畢業進行式 <活動2>用微笑道別</p> <p>一、教師引言：上一節課，我們討論了一路陪伴的同學們，這節課，我們來看看歷年來陪伴我們的老師群，讓他們聊聊對我們的觀察與發現，讓他們再教我們最後一回。</p> <p>二、教師先讓全班同學說出一到三年級所有教過的師長們，再讓各組認領想要訪問的師長名單，並且照著工作表上的引導，協助學生完成各項細部工作的分工，也請學生討論想要訪問師長的問題內容</p> <p>三、有故事的角落攝影活動</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	

第十八週	<p>主題六 生命齊步走 單元3 畢業進行式 (輔導)</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>2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</p>	<p>輔 Bc-IV-1 主動探究問題，高層次思考的培養與創新能力的運用。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能透過省思，對有未竟之語的對象(同學或師長)表達出情感。 2. 能藉由採訪師長，聯想出高中生活的未來樣貌及期許。 3. 能整理出自我在國中生涯的各方面收穫。 4. 能透過對人、對環境的一系列告別活動，習得高層次的同理與自我覺察。 	<p>單元3：畢業進行式(續上節) <活動2>用微笑道別</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、教師引言 二、看完了師長的箴言後，也請同學分享各組拍攝的校園角落故事，邀請有共鳴的同學發表自己的感觸。 三、新人生，齊步走 四、教師鼓勵學生省思，完成課程整理，並邀請同學發表。 五、教師結語 	<p>口語評量—問答、口頭報告、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	
第十九週	<p>繪本與我的世界</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。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的</p>	<p>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。 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。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，</p>	<p>輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。</p>	<p>學生能欣賞繪本並嘗試分析繪本中每個角色的意涵，並能與他人分享故事。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師在教室內擺放不同的繪本，讓學生自由閱讀，並選出自己印象最深刻或最喜歡的一本。 2. 尋找班上三位與自己所選擇的繪本相同的同學與三位與自己選擇不同的同學，並將原因記錄下來。 3. 選擇相同繪本的學生三個人一組，並討論繪本中每個角色的隱 	<p>課程討論 分組分享 課堂活動參與</p>	<p>【生涯發展教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p>	

		態度，提升團隊效能，達成共同目標。	尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。			喻並與全班分享。 4. 教師與學生討論到新環境的適應、自我壓力察覺以及人際溝通的方法。		
第廿週	吵架不傷情	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。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的态度，提升團隊效能，達成共同目標。	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。 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。 2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	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。	1. 了解衝突發生的原因及溝通要點。 2. 反思自己的溝通策略。 3. 將學到的溝通技巧運用在生活中。	1. 請學生說一說最近一次和他人吵架的狀況及原因。 2. 觀看影片，說一說影片中提到衝突發生的三種原因以及四項吵架要點。 參考影片： 【心靈七湯】 到底要怎麼和不同立場的人溝通？4大絕招讓你不傷感情！EP 019 https://www.youtube.com/watch?v=DfckHqJt5qA&ab_channel=%E5%BF%97%E7%A5%BA%E4%B8%83%E4%B8%83X%E5%9C%96%E6%96%87%E4%B8%8D%E7%AC%A6 3. 分析近一次的吵架事件的原因，採用四個要點提出更好的行動方案，並與全	影片觀看 課程討論 上台分享	【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。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。

						班分享。		【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	
第廿一週	【第三次評量週】	複習評量	複習評量	複習評量	複習評量	複習評量	複習評量	複習評量	

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。