

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣鹿草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：郭燕玉 (表十二之一)

一、教材版本：南一版第五、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					
第一週	主題一、青春生涯路 單元1 夢想啟航	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，保護自己及他人。 綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習合戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動	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。	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承對個人的意義。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	【活動一】生涯領航 透過生涯幻遊，釐清自己的價值觀、興趣、性向等，對個人生涯抉擇的影響。	透過活動瞭解自己的興趣與價值觀，並覺察這些因素對自己生涯的影響。	實作評量 口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 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。	

		價值。							
第二週	主題一、青春生涯路 單元1 夢想啟航	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，保護自己及他人。 綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習合戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。	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。	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承對個人的意義。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	【活動一】生涯領航 透過生涯幻遊，釐清自己的價值觀、興趣、性向等，對個人生涯抉擇的影響。	透過活動瞭解自己的興趣與價值觀，並覺察這些因素對自己生涯的影響。	實作評量 口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 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。	
第三週	主題一、青春生涯路 單元1 夢想啟航	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，保護自己及他人。 綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執	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。	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的	【活動二】家人伴我行 蒐集家人與環境因素對自我的影響，表達自己對生涯的想法。	釐清對自我的認識，蒐集家人對自己的想法，表達自己對生涯的想法。	口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

		行服務學習合戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。		提升。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。				涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
第四週	主題一、青春生涯路 單元 1 夢想啟航	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，保護自己及他人。 綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習合戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。	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。	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承對個人的意義。 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。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	【活動三】生涯金三角 整合自己的各項生涯資訊，提出適性的生涯發展目標。	透過活動蒐集對自我的認識，並思考自己未來的生涯方向。	學習紀錄 口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 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	主題一、青春生涯路 單元 1 夢想啟航	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，	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	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思	【活動三】生涯金三角 整合自己的各項生涯資訊，提出適性的生涯發展目標。	透過活動蒐集對自我的認識，並思考自己未來的生涯方向。	學習紀錄 口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J12 發展及評估生	

		運用最佳策略，保護自己及他人。 綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習合戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。	訊。	辨。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。				涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第六週	主題一、青春生涯路 單元 1 夢想啟航	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，保護自己及他人。 綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習合戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。	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。	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。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	【活動四】我的生涯藍圖 收集各項影響生涯抉擇因素，做出合宜的生涯抉擇。	透過實際生活的經驗，並統整自己的各項資訊，做出適合自己的生涯目標。	實作評量 高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 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。	
第七週	主題一、青	綜-J-A3 因應	1c-IV-1 澄	家 Dd-IV-3	【活動四】我	透過實際生活的	實作評量	【生涯規劃	

	<p>春生涯路 單元1 夢想 啟航 【第一次評 量週】</p>	<p>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，保護自己 及他人。 綜-J-C1 探索 人與環境的關 係，規劃、執 行服務學習合 戶外學習活 動，落實公民 關懷並反思環 境永續的行動 價值。</p>	<p>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>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。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試 探與資訊統 整。</p>	<p>的生涯藍圖 收集各項影響 生涯抉擇因 素，做出合宜 的生涯抉擇。</p>	<p>經驗，並統整自 己的各項資訊， 做出適合自己的 生涯目標。</p>	<p>高層次紙筆 評量</p>	<p>教育】 涯 J4 瞭解 自己的人格 特質與價值 觀。 涯 J6 建立 對於未來生 涯的願景。 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。</p>	
<p>第八週</p>	<p>主題一、青 春生涯路 單元2 生涯 Maker</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-B2 善用 科技、資訊與 媒體等資源， 並能分析及判 斷其適切性，</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Cc-IV-1 生涯進路的規 劃與資源運 用。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行 動與調適。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分 工、團隊合作 與團體動力的 提升。</p>	<p>【活動一】未 來偵察員 分享個人生涯 規劃的感受與 想法，瞭解國 中畢業後各類 型學校特色， 並分析自己的 狀況。</p>	<p>能分享個人生涯 規劃的感受與想 法。</p>	<p>口語評量 實作評量 學習紀錄</p>	<p>【生涯規劃 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。 【生命教 育】</p>	

		進而有效執行生活中重要事務。						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。	
第九週	主題一、青春生涯路 單元 2 生涯 Maker	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-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。	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-1 生涯進路的規劃與資源運用。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動一】未來偵察員分享個人生涯規劃的感受與想法，瞭解國中畢業後各類型學校特色，並分析自己的狀況。	能分享個人生涯規劃的感受與想法。	口語評量 實作評量 學習紀錄	【生涯規劃教育】 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。 【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。	
第十週	主題一、青春生涯路 單元 2 生涯 Maker	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。	【活動二】資訊一把罩熟悉十二年國教升學管道，	能探索國中畢業進路及十二年國教適性升學相關資訊。	實作評量 學習紀錄	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析	

		發展，省思自我價值，實踐生命意義。 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。	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。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	並檢視自己現階段的表現。			工作/ 教育環境的資料。 【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。	
第十一週	主題一、青春生涯路 單元 2 生涯 Maker	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-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。	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-1 生涯進路的規劃與資源運用。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動三】 高校探險隊探索學區內高校資訊，澄清自己的疑惑，作為擬訂個人生涯規劃的參考。	能運用適性升學資訊，蒐集學區內高校資訊，澄清自己的疑惑，作為擬訂個人生涯規劃的參考。	實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/ 教育環境的資料。 【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。	
第十二週	主題一、青春生涯路 單元 2 生涯	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運	【活動三】 高校探險隊探索學區內高	能運用適性升學資訊，蒐集學區內高校資訊，澄	實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習	

	Maker	促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 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。	源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	用。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	校資訊，澄清自己的疑惑，作為擬訂個人生涯規劃的參考。	清自己的疑惑，作為擬訂個人生涯規劃的參考。		蒐集與分析工作/教育環境的資料。 【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。	
第十三週	主題一、青春生涯路 單元 2 生涯 Maker	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-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。	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-1 生涯進路的規劃與資源運用。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動四】 高校達人收集適合自己的高校資訊，覺察、評估未來生涯發展可能面臨的問題，並調整策略。	能善用生涯規劃、適性升學相關資訊，覺察未來生涯發展可能面臨的問題，評估並學習調整自己未來生涯發展方向以促進個人成長。	高層次紙筆評量 實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 【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。	
第十四週	主題一、青春生涯路	綜-J-A1 探索與開發自我潛	1c-IV-3 運用生涯規劃	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規	【活動四】 高校達人	能善用生涯規劃、適性升學相關資	高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】	

	單元 2 生涯 Maker 【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。 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。	方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	劃與資源運用。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	收集適合自己的高校資訊，覺察、評估未來生涯發展可能面臨的問題，並調整策略。	訊，覺察未來生涯發展可能面臨的問題，評估並學習調整自己未來生涯發展方向以促進個人成長。	實作評量	涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 【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。	
第十五週	主題一、青春生涯路 單元 3 抗壓達人秀	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-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，保護自己及他人。	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。	【活動一】生活檢測站 1. 分享自己對九年級生活的感受與體悟。 2. 瞭解九年級的任務，練習以合理的心態來面對挑戰。	瞭解九年級的生活和任務，學習以合理的心態來面對。	口語評量 紙筆測驗	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 EJU1 尊重生命。	健康與體育
第十六週	主題一、青	綜-J-A1 探索	1d-IV-1 覺	輔 Da-IV-1	【活動二】心	能分析人類與生	口語評量	【生命教	健康與體育

	春生涯路 單元3 抗壓 達人秀	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-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，保護自己及他人。	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。	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。	靈深呼吸 1. 認識壓力來源及壓力正負向影響。 2. 覺察自己的壓力狀態。	活環境互動可能產生的議題，規劃環境永續的策略。	紙筆測驗	育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 EJU1 尊重生命。	
第十七週	主題一、青春生涯路 單元3 抗壓 達人秀	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-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	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。	【活動二】 心 靈深呼吸 1. 認識壓力來源及壓力正負向影響。 2. 覺察自己的壓力狀態。	探究壓力成因及其正負向影響，覺察自己的壓力狀態。	口語評量 紙筆測驗	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	健康與體育

		新思維，運用最佳策略，保護自己及他人。						品 EJU1 尊重生命。	
第十八週	主題一、青春生涯路 單元 3 抗壓達人秀	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-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，保護自己及他人。	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。	【活動三】減壓妙點子 1. 分析個人面對壓力的思考模式。 2. 練習不同壓力調節策略。	分析個人面對壓力的思考模式，並練習不同壓力調節策略。	高層次紙筆評量 實作評量	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 EJU1 尊重生命。	健康與體育
第十九週	主題一、青春生涯路 單元 3 抗壓達人秀	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-A3 因應	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。	【活動三】減壓妙點子 1. 分析個人面對壓力的思考模式。 2. 練習不同壓力調節策略。	分析個人面對壓力的思考模式，並練習不同壓力調節策略。	高層次紙筆評量 實作評量	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	健康與體育

		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，保護自己及他人。						【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 EJU1 尊重生命。	
第二十週	主題一、青春生涯路 單元 3 抗壓達人秀	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-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，保護自己及他人。	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。	【活動四】「抗壓執行」有夠讚！ 1. 運用適合的壓力調節策略，調節自己的情緒與壓力。 2. 評估並調整自己所使用的情緒調節策略。	運用合宜策略或資源，調節自己的情緒與壓力，促進心理健康。	實作評量	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 EJU1 尊重生命。	健康與體育
第二十一週	主題一、青春生涯路 單元 3 抗壓達人秀	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培	【活動四】「抗壓執行」有夠讚！ 1. 運用適合的	運用合宜策略或資源，調節自己的情緒與壓力，促進心理健康。	實作評量	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生	健康與體育

	<p>【第三次評量週】</p>	<p>發展，省思自我價值，實踐生命意義。 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，保護自己及他人。</p>	<p>用適當策略或資源，促進心理健康。</p>	<p>養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。</p>	<p>壓力調節策略，調節自己的情緒與壓力。 2. 評估並調整自己所使用的情緒調節策略。</p>			<p>的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 EJU1 尊重生命。</p>	
--	-----------------	---	-------------------------	---	---	--	--	---	--

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	主題三青春 新配方 單元 1 未來 想像	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-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 護自己及他 人。	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 Ca-IV-1 生涯發展、生 涯轉折與生命 意義的探索。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工 作態度、工作 世界與未來發 展的探索。 家 Dd-IV-3 家人期許與自 我發展的思 辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分 工、團隊合作 與團體動力的 提升。	【活動一】生 命密碼 1. 分享個人未 來職業與就讀 科系的想法與 感受。 2. 藉由個人生 命故事的整 理，思索過 去、現在和未 來間的關聯性	分享個人生命故 事及未來生涯發 展的想法與感受。	口語評量	【生涯規劃教 育】 涯 J6 建立對 於未來生涯的 願景。 涯 J13 培養 生涯規劃及執 行的能力。 【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。	
第二週	主題三青春 新配方 單元 1 未來 想像	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	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 Ca-IV-1 生涯發展、生 涯轉折與生命 意義的探索。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工	【活動二】生 涯新世界 1. 探索現今職 業與就讀科系 可能遇到的問 題。	探索未來職業與 就讀科系可能遇 到的問題，並覺 察環境變動對自 己的生涯影響。	學習紀錄 紙筆評量 高層次紙筆測 驗	【生涯規劃教 育】 涯 J6 建立對 於未來生涯的 願景。 涯 J13 培養	

		值，實踐生命意義。 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，保護自己及他人。		作態度、工作世界與未來發展的探索。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展的思辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	2. 覺察環境變動對自己的生涯影響，並培養跨領域能力。			生涯規劃及執行的能力。 【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。
第三週	主題三青春新配方 單元 1 未來想像	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-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，保護自己及他人。	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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展的思辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動二】 生涯新世界 1. 探索現今職業與就讀科系可能遇到的問題。 2. 覺察環境變動對自己的生涯影響，並培養跨領域能力。	探索未來職業與就讀科系可能遇到的問題，並覺察環境變動對自己的生涯影響。	學習紀錄 紙筆評量 高層次紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【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。
第四週	主題三青春	綜-J-A1 探索	1c-IV-2 探	輔 Ca-IV-1	【活動三】 生	釐清自己的生涯	口語評量	【生涯規劃教

	新配方 單元1 未來 想像	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-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，保護自己及他人。	索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展的思辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	涯圖像 1. 釐清自己的生涯發展願景。 2. 澄清個人價值與生命意義，增進自己未來發展的正向能量。	發展願景，學習面對生涯轉折的態度，澄清個人價值與生命意義。	高層次紙筆測驗	育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【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。	
第五週	主題三青春 新配方 單元1 未來 想像	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-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	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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展的思辨。	【活動四】夢想城堡 1. 建構自己生涯願景，對因應生涯所需能力預作準備。 2. 統整自己未來生涯所需的能力，訂定具體目標與計畫。	建構自己的生涯發展願景，對因應生涯所需能力預作準備，突破自我框架，提升個人價值與生命意義。	實作評量	【生涯教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。 【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	

		新思維，運用最佳策略，保護自己及他人。						素養。	
第六週	主題三青春新配方 單元2 少年的奇幻旅行	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。 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。 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 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	【活動一】校園生活點滴 透過回顧活動，來整理國中生活，探討班級共同記憶對個人的意義與影響。	透過回顧活動整理國中生活，探討班級共同記憶對個人的意義與影響。	口語評量 實作評量	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第七週	主題三青春新配方 單元2 少年的奇幻旅行 【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。 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，	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。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及	【活動一】校園生活點滴 透過回顧活動，來整理國中生活，探討班級共同記憶對個人的意義與影響。	透過回顧活動整理國中生活，探討班級共同記憶對個人的意義與影響。	口語評量 實作評量	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

		養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	項資源，做出合宜的決定與運用。	親密關係的發展歷程。					
第八週	主題三青春新配方 單元 2 少年的奇幻旅行	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。 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。 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 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	【活動二】後來的我們 適度表達自己對國中生活的感受，並選擇重要的校本精神傳承給學弟、學妹。	適度表達自己對國中生活的感受，並選擇重要的校本精神傳承給學弟、學妹。	口語評量 實作評量	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第九週	主題三青春新配方 單元 2 少年的奇幻旅行	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。 綜-J-A2 釐清學習目標，探	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。 2c-IV-2 有	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 家 Db-IV-3	【活動三】全方位的國中生 省思自己在國中階段的各方面成長及其對個人的意義。	省思自己在國中階段的各方面成長及其對個人的意義。	口語評量 實作評量	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能	

		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。	效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。				動性，培養適切的自我觀。生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
第十週	主題三青春新配方 單元 2 少年的奇幻旅行	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。 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。 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 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	【活動三】全方位的國中生省思自己在國中階段的各方面成長及其對個人的意義。	省思自己在國中階段的各方面成長及其對個人的意義。	口語評量 實作評量	【生命教育】生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第十一週	主題三青春新配方 單元 2 少年的奇幻旅行	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。	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 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運	【活動四】盛夏的任務 面臨教育會考時，自我的身心調整與適應。	省思自己在國中階段的各方面成長及其對個人的意義。	口語評量 實作評量	【生命教育】生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境	

		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。	法。 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。	用。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。				遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
第十二週	主題三青春新配方 單元 3 驪歌響起	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，保護自己及他人。 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。 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 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。 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。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動一】任意門 分享個人生命故事與情緒經驗。	分享個人生命故事與情緒經驗。	實作評量 口語評量	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第十三週	主題三青春新配方（輔	綜-J-A3 因應社會變遷與環	1d-IV-1 覺察個人的心	輔 Da-IV-1 正向思考模	【活動二】珍愛寶藏	省思自己在國中階段的	實作評量	【品德教育】 品 J9 知行合	

	導) 單元 3 驪歌 響起	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 護自己及他 人。 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。	理困擾與影 響因素，運 用適當策略 或資源，促 進心理健 康。 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。	式、生活習慣 與態度的培 養。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾 與失落經驗的 因應。 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。	覺察自己的心 理困擾與可能 遇到的問題， 並蒐集調適的 方法。	各方面成長 及其對個人 的意義。		一與自我反 省。 生 J4 分析快 樂、幸福與生 命意義之間的 關係。 【生命教育】 生 J7 面對並 超越人生的各 種挫折與苦 難，探討促進 全人健康與幸 福的方法。
第十四週	主題三青春 新配方（輔 導） 單元 3 驪歌 響起 【第二次評 量週】	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 護自己及他 人。 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	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。 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 Da-IV-1 正向思考模 式、生活習慣 與態度的培 養。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾 與失落經驗的 因應。 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。	【活動二】珍 愛寶藏 覺察自己的心 理困擾與可能 遇到的問題， 並蒐集調適的 方法。	省思自己在 國中階段的 各方面成長 及其對個人 的意義。	實作評量	【品德教育】 品 J7 同理分 享與多元接 納。 【生命教育】 生 J4 分析快 樂、幸福與生 命意義之間的 關係。

		我價值，實踐生命意義。		<p>家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。</p> <p>家 Cc-IV-2 生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。</p> <p>童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。</p>					
第十五週	主題三青春新配方 單元3 驪歌響起	<p>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，保護自己及他人。</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</p>	<p>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。</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 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。</p> <p>輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。</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>	【活動三】校園巡禮 釐清自己所面對的困境，學習面對情緒變換的態度，尋求資源並練習調適因應的方式。	運用合宜的方式與策略，調適自己的各種心理困擾與面對的逆境，突破自我舒適圈，培養正向思考與習慣，促進心理健康。	實作評量 口語評量	<p>【品德教育】品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>【生命教育】生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。</p>	

		值，實踐生命意義。							
第十六週	主題三青春新配方 單元3 驪歌響起	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，保護自己及他人。 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。 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 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動三】校園巡禮 釐清自己所面對的困境，學習面對情緒變換的態度，尋求資源並練習調適因應的方式。	運用合宜的方式與策略，調適自己的各種心理困擾與面對的逆境，突破自我舒適圈，培養正向思考與習慣，促進心理健康。	實作評量 口語評量	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
第十七週	主題三青春新配方（輔導） 單元3 驪歌響起	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，保護自己及他人。 綜-J-A1 探索	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。 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。 輔 Bc-IV-1 主動探究問	【活動四】結束的起點 運用合宜的方式與策略，調適自己的各種心理困擾與面對的逆境，突破自我舒適圈，培養正向思考與習	運用合宜的方式與策略，調適自己的各種心理困擾與面對的逆境，突破自我舒適圈，培養正向思考與習慣，促進心理健康。	實作評量 口語評量	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	

		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。	宜的活動，豐富個人及家庭生活。	題、高層次思考的培養與創新能力的運用。	慣，促進心理健康。				
第十八週	主題三青春新配方（輔導） 單元3 驪歌響起 【第三次評量週】	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，保護自己及他人。 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。 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 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 家 Cc-IV-2 生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動四】結束的起點 運用合宜的方式與策略，調適自己的各種心理困擾與面對的逆境，突破自我舒適圈，培養正向思考與習慣，促進心理健康。	運用合宜的方式與策略，調適自己的各種心理困擾與面對的逆境，突破自我舒適圈，培養正向思考與習慣，促進心理健康。	實作評量 口語評量	品德教育 品 J7 同理分享與多元接納。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	

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。

