

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣新港國民中學九年級第一、二學期綜合活動領域輔導活動科 教學計畫表 設計者： 黃琪媛 (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第五、六冊 二、本領域每週學習節數：1 節

三、本學期課程內涵：探索自我潛能與發展自我價值，提供學習者充足的時間與機會，鼓勵其以多元的方式，從容地表達自己的體驗與省思，藉由學習者參與多元的活動方式，讓其開展、發掘並分享屬於個人的意義，尊重他人的體驗，並鼓勵學習者參與社會、擔負起自己的責任，以促進個性與群性的調和發展。

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 週	主題一、青春生涯路 (輔導) 單元 1 夢想 啟航	綜-J-A3	1c-IV-1	輔 Ca-IV-2 輔 Cb-IV-1	【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。	
第 2 週	主題一、青春生涯路 (輔導) 單元 1 夢想 啟航	綜-J-A3 綜-J-C1	1c-IV-1	輔 Ca-IV-2 輔 Cb-IV-1	【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 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
第 3 週	主題一、青春生涯路	綜-J-C1	1c-IV-1	輔 Ca-IV-2 輔 Cb-IV-1	【活動二】家人伴我行：蒐	釐清對自我的認識，蒐集家人對自	口語評量	【生涯規劃教育】	

	(輔導) 單元1 夢想 啟航				集家人與環境 因素對自我的 影響，表達自 己對生涯的想 法。	己的想法， 表達自 己對生涯的想法。		涯 J6 建立 對於未來生 涯的願景。	
第 4 週	主題一、青 春生涯路 (輔導) 單元1 夢想 啟航	綜-J-A3 綜-J-C1	1c-IV-1	輔 Ca-IV-2 輔 Cb-IV-1	【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 J12 發 展及評估生 涯決定的策 略。	
第 5 週	主題一、青 春生涯路 (輔導) 單元1 夢想 啟航	綜-J-A3 綜-J-C1	1c-IV-1	輔 Ca-IV-2 輔 Cb-IV-1	【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 J13 培養生 涯規劃及執 行的能力。	
第 6 週	主題一、青 春生涯路 (輔導) 單元1 夢想 啟航	綜-J-A3 綜-J-C1	1c-IV-1	輔 Ca-IV-2 輔 Cb-IV-1	【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 J6 建立對 於未來生涯 的願景。	
第 7 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	複習評量	第一次段考
第 8 週	興趣測驗施 測	綜-J-A1 綜-J-B2	1c-IV-3	輔 Cc-IV-1 輔 Cc-IV-2	透過興趣測 驗，了解自己 未來可以選擇 的職業方向。	能分享個人生涯 規劃的感受與想法。	測驗評量	【生涯規 劃】涯 J13 培養生涯規 劃及執行的 能力。	
第 9 週	主題一、青 春生涯路	綜-J-A1 綜-J-B2	1c-IV-3	輔 Cc-IV-1 輔 Cc-IV-2	【活動一】未 來偵察員：分	能分享個人生涯 規劃的感受與想	口語評量 實作評量	【生命教 育】生 J1	60 年校慶



第 14 週	主題一、青春生涯路 (輔導) 單元 3 抗壓達人秀	綜-J-A1 綜-J-A3	1d-IV-1	輔 Da-IV-1 輔 Da-IV-2	【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。	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	【品德教育】品EJU1 尊重生命。	
第 15 週	主題一、青春生涯路 (輔導) 單元 3 抗壓達人秀	綜-J-A1 綜-J-A3	1d-IV-1	輔 Da-IV-1 輔 Da-IV-2	【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。	能分析人類與生活環境互動可能產生的議題，規劃環境永續的策略。	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。	
第 16 週	主題一、青春生涯路 (輔導) 單元 3 抗壓達人秀	綜-J-A1 綜-J-A3	1d-IV-1	輔 Da-IV-1 輔 Da-IV-2	【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。	
第 17 週	主題一、青春生涯路 (輔導) 單元 3 抗壓達人秀	綜-J-A1 綜-J-A3	1d-IV-1	輔 Da-IV-1 輔 Da-IV-2	【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	【品德教育】品EJU1 尊重生命。	
第 18 週	主題一、青	綜-J-A1	1d-IV-1	輔 Da-IV-1	【活動三】減	分析個人面對壓	實作評量	【品德教	



									免填)
第 1 週	主題三青春新配方 (輔導) 單元 1 未來想像	綜-J-A1 綜-J-A3	1c-IV-2	輔 Ca-IV-1 輔 Cb-IV-2 家 Dd-IV-3 童 Aa-IV-2	【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。	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】：涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 2 週	主題三青春新配方 (輔導) 單元 1 未來想像	綜-J-A1 綜-J-A3	1c-IV-2	輔 Ca-IV-1 輔 Cb-IV-2 家 Dd-IV-3 童 Aa-IV-2	【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	【生涯規劃】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 3 週	主題三青春新配方 (輔導) 單元 1 未來想像	綜-J-A1 綜-J-A3	1c-IV-2	輔 Ca-IV-1 輔 Cb-IV-2 家 Dd-IV-3	【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	【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 4 週	主題三青春新配方 (輔導)	綜-J-A1 綜-J-A3	1c-IV-2	輔 Ca-IV-1 輔 Cb-IV-2	【活動三】生涯圖像：1. 釐	釐清自己的生涯發展願景，學習	口語評量 高層次紙筆測	【生涯規劃】	

	導) 單元 1 未來 想像			家 Dd-IV-3 童 Aa-IV-2	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。	面對生涯轉折的 態度，澄清個人 價值與生命意義。	驗	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。	
第 5 週	主題三青春 新配方(輔 導) 單元 1 未來 想像	綜-J-A1 綜-J-A3	1c-IV-2	輔 Ca-IV-1 輔 Cb-IV-2 家 Dd-IV-3	【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 6 週	主題三青春 新配方(輔 導) 單元 2 少年 的奇幻旅行	綜-J-A1 綜-J-A2	1a-IV-1 2c-IV-2	輔 Ab-IV-1 輔 Bb-IV-2 家 Db-IV-3	【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 7 週	【第一次評量週】	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	第一次段考
第 8 週	主題三青春新配方（輔導） 單元 2 少年的奇幻旅行	綜-J-A1 綜-J-A2	1a-IV-1 2c-IV-2	輔 Ab-IV-1 輔 Bb-IV-2 家 Db-IV-3	【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 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
第 9 週	主題三青春新配方（輔導） 單元 2 少年的奇幻旅行	綜-J-A1 綜-J-A2	1a-IV-1 2c-IV-2	輔 Ab-IV-1 輔 Bb-IV-2 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，理解人的主體能動性，	

								培養適切的自我觀。	
第 10 週	主題三青春新配方(輔導) 單元 2 少年的奇幻旅行 生涯發展手冊撰寫	綜-J-A1 綜-J-A2	1a-IV-1 2c-IV-2	輔 Ab-IV-1 輔 Bb-IV-2 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 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
第 11 週	主題三青春新配方(輔導) 單元 2 少年的奇幻旅行	綜-J-A1 綜-J-A2	1a-IV-1 2c-IV-2	輔 Ab-IV-1 輔 Bb-IV-2 家 Db-IV-3	【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 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 12 週	主題三青春新配方(輔導) 單元 3 驪歌響起	綜-J-A3 綜-J-A1	1d-IV-1 2d-IV-1	輔 Da-IV-1 輔 Db-IV-2 輔 Bc-IV-1 家 Ca-IV-1	【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。	
第 13 週	主題三青春新配方(輔導) 單元 3 驪歌響起	綜-J-A3 綜-J-A1	1d-IV-1 2d-IV-1	輔 Da-IV-1 輔 Db-IV-2 輔 Bc-IV-1 家 Ca-IV-1	【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	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	

					集調適的方法。			納。	
第 14 週	第二次段考		複習評量	複習評量	複習評量	第二次段考	複習評量	複習評量	第二次段考
第 15 週	主題三青春新配方(輔導) 單元 3 驪歌響起	綜-J-A3 綜-J-A1	1d-IV-1 2d-IV-1	輔 Da-IV-1 輔 Db-IV-2 輔 Bc-IV-1 家 Ca-IV-1	【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、生命教育】品 J7 同理分享與多元接納。	
第 16 週	主題三青春新配方(輔導) 單元 3 驪歌響起	綜-J-A3 綜-J-A1 。	1d-IV-1 2d-IV-1	輔 Da-IV-1 輔 Bc-IV-1 家 Ca-IV-1 家 Cc-IV-2 童 Aa-IV-2	【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 J9 知行合一與自我反省。	
第 17 週	主題三青春新配方(輔導) 單元 3 驪歌響起	綜-J-A3 綜-J-A1	1d-IV-1 2d-IV-1	輔 Da-IV-1 輔 Db-IV-2 輔 Bc-IV-1	【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，	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	【生命教育】生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	

					突破自我舒適圈，培養正向思考與習慣，促進心理健康。				
第 18 週	畢業典禮								
第 19 週									
第 20 週									
第 21 週									第三次段考

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。