

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

111 學年度嘉義縣梅山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：江翊菱 老師

一、教材版本：南一 版第 五、六 冊 二、本科目每週學習節數：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 週	主題一、 青春生涯路 單元 1 夢想啟航	綜-J-A3 綜-J-C1	1c-IV-1	家 Dd-IV-2 家 Dd-IV-3 童 Aa-IV-2 輔 Ca-IV-2 輔 Cb-IV-1	【活動一】 生涯領航 1. 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。	1. 透過活動瞭解 自己的興趣與 價值觀。 2. 覺察興趣與價 值觀對自己生 涯的影響。	1. 實作評量 2. 口語評量		
第 2 週	主題一、 青春生涯路 單元 1 夢想啟航	綜-J-A3 綜-J-C1	1c-IV-1	家 Dd-IV-2 家 Dd-IV-3 童 Aa-IV-2 輔 Ca-IV-2 輔 Cb-IV-1	【活動一】 生涯領航 1. 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。	1. 透過活動瞭解 自己的興趣與 價值觀。 2. 覺察興趣與價 值觀對自己生 涯的影響。	1. 實作評量 2. 口語評量		

第 3 週	主題一、 青春生涯路 單元 1 夢想啟航	綜-J-A3 綜-J-C1	1c-IV-1	家 Dd-IV-2 家 Dd-IV-3 童 Aa-IV-2 輔 Ca-IV-2 輔 Cb-IV-1	【活動二】 家人伴我行 1. 蒐集家人與 環境因素對 自我的影 響。 2. 表達自己對 生涯的想法。	1. 釐清對自我的 認識。 2. 蒐集家人對自 己的想法。 3. 表達自己對生 涯的想法。	1. 口語評量		
第 4 週	主題一、 青春生涯路 單元 1 夢想啟航	綜-J-A3 綜-J-C1	1c-IV-1	家 Dd-IV-2 家 Dd-IV-3 童 Aa-IV-2 輔 Ca-IV-2 輔 Cb-IV-1	【活動三】 生涯金三角 1. 整合自己的 各項生涯資 訊，提出適 性的生涯發 展目標。	1. 透過活動蒐集 對自我的認 識。 2. 思考自己未來 的生涯方向。	1. 學習紀錄 2. 口語評量		
第 5 週	主題一、 青春生涯路 單元 1 夢想啟航	綜-J-A3 綜-J-C1	1c-IV-1	家 Dd-IV-2 家 Dd-IV-3 童 Aa-IV-2 輔 Ca-IV-2 輔 Cb-IV-1	【活動三】 生涯金三角 1. 整合自己的 各項生涯資 訊，提出適 性的生涯發 展目標。	1. 透過活動蒐集 對自我的認 識。 2. 思考自己未來 的生涯方向。	1. 學習紀錄 2. 口語評量		

第 6 週	主題一、 青春生涯路 單元 1 夢想啟航	綜-J-A3 綜-J-C1	1c-IV-1	家 Dd-IV-2 家 Dd-IV-3 童 Aa-IV-2 輔 Ca-IV-2 輔 Cb-IV-1	【活動四】 我的生涯藍圖 1. 收集各項影響生涯抉擇因素，做出合宜的生涯抉擇。	1. 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。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量		
第 7 週	主題一、 青春生涯路 單元 1 夢想啟航 (第一次段考)	綜-J-A3 綜-J-C1 (第一次段考)	1c-IV-1 (第一次段考)	家 Dd-IV-2 家 Dd-IV-3 童 Aa-IV-2 輔 Ca-IV-2 輔 Cb-IV-1 (第一次段考)	【活動四】 我的生涯藍圖 1. 收集各項影響生涯抉擇因素，做出合宜的生涯抉擇。 (第一次段考)	1. 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。 (第一次段考)	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 (第一次段考)	(第一次段考)	(第一次段考)
第 8 週	辦理全民運動會調整放假								
第 9 週	主題一、 青春生涯路 單元 2 生涯 Maker	綜-J-A1 綜-J-B2	1c-IV-3	輔 Cc-IV-1 輔 Cc-IV-2 童 Aa-IV-2	【活動一】 未來偵察員 1. 分享個人生涯規劃的感受與想法。 2. 瞭解國中畢業後各類型學校特色，並分析自己的狀況。	1. 能分享個人生涯規劃的感受與想法。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 學習紀錄		

第 10 週	主題一、 青春生涯路 單元 2 生涯 Maker	綜-J-A1 綜-J-B2	1c-IV-3	輔 Cc-IV-1 輔 Cc-IV-2 童 Aa-IV-2	【活動一】 未來偵察員 1. 分享個人生涯規劃的感受與想法。 2. 瞭解國中畢業後各類型學校特色，並分析自己的狀況。	1. 能分享個人生涯規劃的感受與想法。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 學習紀錄		
第 11 週	主題一、 青春生涯路 單元 2 生涯 Maker	綜-J-A1 綜-J-B2	1c-IV-3	輔 Cc-IV-1 輔 Cc-IV-2 童 Aa-IV-2	【活動二】 資訊一把罩 1. 熟悉十二年國教升學管道。 2. 檢視自己現階段表現。	1. 能探索國中畢業進路。 2. 十二年國教適性升學相關資訊。	1. 實作評量 2. 學習紀錄		
第 12 週	主題一、 青春生涯路 單元 2 生涯 Maker	綜-J-A1 綜-J-B2	1c-IV-3	輔 Cc-IV-1 輔 Cc-IV-2 童 Aa-IV-2	【活動三】 高校探險隊 1. 探索學區內高校資訊。 2. 澄清自己的疑惑，作為擬訂個人生涯規劃的參考。	1. 能運用適性升學資訊，蒐集學區內高校資訊。 2. 澄清自己的疑惑，作為擬訂個人生涯規劃的參考。	1. 實作評量		

第 13 週	主題一、 青春生涯路 單元 2 生涯 Maker	綜-J-A1 綜-J-B2	1c-IV-3	輔 Cc-IV-1 輔 Cc-IV-2 童 Aa-IV-2	【活動三】 高校探險隊 1. 探索學區內 高校資訊。 2. 澄清自己的 疑惑，作為 擬訂個人生 涯規劃的參 考。	1. 能運用適性升 學資訊，蒐集 學區內高校資 訊。 2. 澄清自己的疑 惑，作為擬訂 個人生涯規劃 的參考。	1. 實作評量		
第 14 週	主題一、 青春生涯路 單元 2 生涯 Maker	綜-J-A1 綜-J-B2	1c-IV-3	輔 Cc-IV-1 輔 Cc-IV-2 童 Aa-IV-2	【活動四】 高校達人 1. 收集適合自 己的高校資 訊。 2. 覺察、評估未 來生涯發展 可能面臨的 問題，並調 整策略。	1. 能善用生涯規 劃、適性升學 相關資訊，覺 察未來生涯發 展可能面臨問 題。 2. 評估並學習調 整自己未來生 涯發展方向以 促進個人成 長。	1. 高層次紙 筆評量 2. 實作評量		
第 15 週	主題一、 青春生涯路 單元 2 生涯 Maker (第二次段 考)	綜-J-A1 綜-J-B2 (第二次 段考)	1c-IV-3 (第二次 段考)	輔 Cc-IV-1 輔 Cc-IV-2 童 Aa-IV-2 (第二次段 考)	【活動四】 高校達人 1. 收集適合自 己的高校資 訊。	1. 能善用生涯規 劃、適性升學 相關資訊，覺 察未來生涯發 展可能面臨問 題。	1. 高層次紙 筆評量 2. 實作評量 (第二次段 考)	(第二次段 考)	(第二次 段考)

					2. 覺察、評估未來生涯發展可能面臨的問題，並調整策略。 (第二次段考)	2. 評估並學習調整自己未來生涯發展方向以促進個人成長。 (第二次段考)			
第 16 週	主題一、 青春生涯路 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。 2. 瞭解九年級的任務，練習以合理的心態來面對挑戰。	1. 瞭解九年級的生活和任務，學習以合理的心態來面對。	1. 口語評量 2. 紙筆測驗		
第 17 週	主題一、 青春生涯路 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。	1. 能分析人類與生活環境互動可能產生的議題。 2. 規劃環境永續的策略。	1. 口語評量 2. 紙筆測驗	【家庭暴力防治法】 思考引發家庭暴力的可能壓力源及因應方式。	

第 18 週	主題一、 青春生涯路 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。	1. 探究壓力成因及其正負向影響。 2. 覺察自己的壓力狀態。	1. 口語評量 2. 紙筆測驗		
第 19 週	主題一、 青春生涯路 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。	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。	1. 高層次紙筆評量 2. 實作評量		
第 20 週	主題一、 青春生涯路 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	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。	1. 高層次紙筆評量 2. 實作評量		

第 21 週	主題一、 青春生涯路 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	<p>【活動四】 「抗壓執行」 有夠讚！</p> <p>1. 運用適合的 壓力調節策 略，調節自 己的情緒與 壓力。</p> <p>2. 評估並調整 自己所使用 的情緒調節 策略。</p>	1. 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。	1. 實作評量		
第 22 週	主題一、青 春生涯路 單元 3 抗壓 達人秀 (第三次段 考)	綜-J-A1 綜-J-A3 (第三次 段考)	1d-IV-1 (第三次 段考)	輔 Da-IV-1 輔 Da-IV-2 (第三次段 考)	<p>【活動四】 「抗壓執行」 有夠讚！</p> <p>1. 運用適合的 壓力調節策 略，調節自 己的情緒與 壓力。</p> <p>2. 評估並調整 自己所使用 的情緒調節 策略。</p> <p>(第三次段考)</p>	1. 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。	1. 實作評量		

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 週	主題二青春新配方 單元 1 未來想像	綜-J-A3 綜-J-A1	1c-IV-2	輔 Ca-IV-1 輔 Cb-IV-2 輔 Bc-IV-1 家 Dd-IV-3 童 Aa-IV-2	【活動一】 生涯密碼 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。	1. 統整自我生命歷程與生涯發展的關聯性。 2. 系統思考建構未來生涯。	1. 口語評量		
第 2 週	主題二青春新配方 單元 1 未來想像	綜-J-A3 綜-J-A1	1c-IV-2	輔 Ca-IV-1 輔 Cb-IV-2 輔 Bc-IV-1 家 Dd-IV-3 童 Aa-IV-2	【活動一】 生涯密碼 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	1. 統整自我生命歷程與生涯發展的關聯性。 2. 系統思考建構未來生涯。	1. 口語評量		

					生命故事的整理，思索過去、現在和未來間的關聯性。				
第 3 週	主題二青春新配方單元 1 未來想像	綜-J-A3 綜-J-A1	1c-IV-2	輔 Ca-IV-1 輔 Cb-IV-2 輔 Bc-IV-1 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。	1. 統整自我生命歷程與生涯發展的關聯性。 2. 系統思考建構未來生涯。	1. 學習紀錄 2. 紙筆評量 3. 高層次紙筆測驗		
第 4 週	主題二青春新配方單元 1 未來想像	綜-J-A3 綜-J-A1	1c-IV-2	輔 Ca-IV-1 輔 Cb-IV-2 輔 Bc-IV-1 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。	1. 統整自我生命歷程與生涯發展的關聯性。 2. 系統思考建構未來生涯。	1. 學習紀錄 2. 紙筆評量 3. 高層次紙筆測驗		

					2. 覺察環境變動對自己的生涯影響，並培養跨領域能力。				
第 5 週	主題二青春新配方 單元 1 未來想像	綜-J-A3 綜-J-A1	1c-IV-2	輔 Ca-IV-1 輔 Cb-IV-2 輔 Bc-IV-1 家 Dd-IV-3 童 Aa-IV-2	【活動三】 生涯圖像 1. 釐清自己的生涯發展願景，澄清個人價值與生命意義，增進自己未來發展的正向能量。 2. 統整自己未來生涯所需的能力，訂定具體目標和計劃。	1. 統整自我生命歷程與生涯發展的關聯性。 2. 系統思考建構未來生涯。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆測驗		
第 6 週	主題二青春新配方 單元 1 未來想像	綜-J-A3 綜-J-A1	1c-IV-2	輔 Ca-IV-1 輔 Cb-IV-2 輔 Bc-IV-1 家 Dd-IV-3	【活動三】 生涯圖像 1. 釐清自己的生涯發	1. 統整自我生命歷程與生涯發展的關聯性。 2. 系統思考建構	1. 口語評量		

				童 Aa-IV-2	<p>展願景，澄清個人價值與生命意義，增進自己未來發展的正向能量。</p> <p>2. 統整自己未來生涯所需的能力，訂定具體目標和計劃。</p>	未來生涯。	2. 高層次紙筆測驗		
第 7 週	主題二青春新配方 單元 1 未來想像 (第一次段考)	綜-J-A3 綜-J-A1	1c-IV-2	<p>輔 Ca-IV-1</p> <p>輔 Cb-IV-2</p> <p>輔 Bc-IV-1</p> <p>家 Dd-IV-3</p> <p>童 Aa-IV-2</p>	<p>【活動三】 生涯圖像</p> <p>1. 釐清自己的生涯發展願景，澄清個人價值與生命意義，增進自己未來發展的正向能量。</p> <p>2. 統整自己未來生涯</p>	<p>1. 統整自我生命歷程與生涯發展的關聯性。</p> <p>2. 系統思考建構未來生涯。</p>	<p>1. 口語評量</p> <p>2. 高層次紙筆測驗</p>	<p>【高齡教育】 了解活到老學到老的概念，為自己簡單規劃不同生命階段時的學習目標。</p>	

					所需的能力，訂定具體目標和計劃。				
第 8 週	主題二青春新配方 單元 2 盛夏的任務	綜-J-A1 綜-J-A2	1a-IV-1 2c-IV-2	輔 Ab-IV-1 輔 Bb-IV-2	<p>【活動一】主動積極的實踐家</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 理解面臨教育會考時的身心反應與行為。 2. 覺察面臨教育會考時的情緒。 3. 掌握面臨教育會考時自己可以改變的事情。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 釐清自己面對生涯挑戰「國中教育會考」時，會出現的各種身心狀況。 2. 以積極主動的態度，掌握自身能力並達到最好的表現。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口語評量 2. 實作評量 		

第 9 週	主題二青春新配方 單元 2 盛夏的任務	綜-J-A1 綜-J-A2	1a-IV-1 2c-IV-2	輔 Ab-IV-1 輔 Bb-IV-2	<p>【活動一】 主動積極的實踐家</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 理解面臨教育會考時的身心反應與行為。 2. 覺察面臨教育會考時的情緒。 3. 掌握面臨教育會考時自己可以改變的事情。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 釐清自己面對生涯挑戰「國中教育會考」時，會出現的各種身心狀況。 2. 以積極主動的態度，掌握自身能力並達到最好的表現。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口語評量 2. 實作評量 		
第 10 週	主題二青春新配方 單元 2 盛夏的任務	綜-J-A1 綜-J-A2	1a-IV-1 2c-IV-2	輔 Ab-IV-1 輔 Bb-IV-2	<p>【活動二】 決戰五月天</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 理解參加教育會考的須知事項。 2. 安撫自己面臨教育會考的心情。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 釐清自己面對生涯挑戰「國中教育會考」時，會出現的各種身心狀況。 2. 以積極主動的態度，掌握自身能力並達到最好的表現。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口語評量 2. 實作評量 		

					3. 準備參加教育會考的相關物品。				
第 11 週	主題二青春新配方 單元 2 盛夏的任務	綜-J-A1 綜-J-A2	1a-IV-1 2c-IV-2	輔 Ab-IV-1 輔 Bb-IV-2	<p>【活動二】 決戰五月天</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 理解參加教育會考的須知事項。 2. 安撫自己面臨教育會考的心情。 3. 準備參加教育會考的相關物品。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 釐清自己面對生涯挑戰「國中教育會考」時，會出現的各種身心狀況。 2. 以積極主動的態度，掌握自身能力並達到最好的表現。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口語評量 2. 實作評量 		
第 12 週	主題二青春新配方 單元 2 盛夏的任務	綜-J-A1 綜-J-A2	1a-IV-1 2c-IV-2	輔 Ab-IV-1 輔 Bb-IV-2	<p>【活動三】 充電轉運站</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論轉化階段的待辦事項。 2. 調整轉化階段的心態方向。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 釐清自己面對生涯挑戰「國中教育會考」時，會出現的各種身心狀況。 2. 以積極主動的態度，掌握自身能力並達到最好的表現。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口語評量 2. 實作評量 		

					3. 執行轉化階段的學習行動。				
第 13 週	主題二青春新配方單元 2 盛夏的任務(第二次段考)	綜-J-A1 綜-J-A2	1a-IV-1 2c-IV-2	輔 Ab-IV-1 輔 Bb-IV-2	【活動三】 充電轉運站 1. 討論轉化階段的待辦事項。 2. 調整轉化階段的心態方向。 3. 執行轉化階段的學習行動。	1. 釐清自己面對生涯挑戰「國中教育會考」時，會出現的各種身心狀況。 2. 以積極主動的態度，掌握自身能力並達到最好的表現。	1. 口語評量 2. 實作評量		
第 14 週	主題二青春新配方單元 3 驪歌響起	綜-J-A3 綜-J-A1	1d-IV-2	輔 Ac-IV-2 輔 Cc-IV-2 童 Db-IV-2	【活動一】 當我們一起走過 1. 回顧自己的國中歷程並覺察自己的生命發展對自己的意義與價值。	1. 運用合宜的方式，調適自己的各種心理困擾。 2. 培養正向思考與習慣，促進心理健康。	1. 實作評量 2. 口語評量		
第 15 週	主題二青春新配方	綜-J-A3 綜-J-A1	1d-IV-2	輔 Ac-IV-2 輔 Cc-IV-2 童 Db-IV-2	【活動一】 當我們一起走過	1. 運用合宜的方式，調適自己的各種心理困	1. 實作評量		

	單元 3 驪歌響起				1. 回顧自己的國中歷程並覺察自己的生命發展對自己的意義與價值。	擾。 2. 培養正向思考與習慣，促進心理健康。	2. 口語評量		
第 16 週	主題二 青春新配方 單元 3 驪歌響起	綜-J-A3 綜-J-A1	1d-IV-2	輔 Ac-IV-2 輔 Cc-IV-2 童 Db-IV-2	【活動二】 校園巡禮 1. 透過與同學的分享討論，探究自己的生命發展歷程與文化傳承對個人的意義與價值。	1. 運用合宜的方式，調適自己的各種心理困擾。 2. 培養正向思考與習慣，促進心理健康。	1. 實作評量 2. 口語評量		
第 17 週	主題二 青春新配方 單元 3 驪歌響起	綜-J-A3 綜-J-A1	1d-IV-2	輔 Ac-IV-2 輔 Cc-IV-2 童 Db-IV-2	【活動二】 校園巡禮 1. 透過與同學的分享討論，探究自己的生命發展歷程與文	1. 運用合宜的方式，調適自己的各種心理困擾。 2. 培養正向思考與習慣，促進心理健康。	1. 實作評量 2. 口語評量		

					化傳承對個人的意義與價值。				
第 18 週	主題二 青春新配方 單元 3 驪歌響起	綜-J-A3 綜-J-A1	1d-IV-2	輔 Ac-IV-2 輔 Cc-IV-2 童 Db-IV-2	【活動三】 結束的起點 1. 運用合宜的方式與策略，尊重不同的生命發展歷程，具體回饋並實際傳承。	1. 運用合宜的方式，調適自己的各種心理困擾。 2. 培養正向思考與習慣，促進心理健康。	1. 實作評量 2. 口語評量		