

111 學年度嘉義縣竹崎高級中學 國中部 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：葉美吟

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					
第一-六週	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心理困擾，培養正	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	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。	

					向思考模式，促進心理健康。	並提出適合自己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。			
第七-十二週	第五主題超前部署 第2單元升學馬拉松 【第一次評量週】	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	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。	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。	

					<p>學習策略，提升學習效率。</p> <p>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。</p> <p>4. 透過小隊內激盪與分享，檢視並擬定適合自己的學習策略。</p> <p>5. 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。</p> <p>6. 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。</p>			
第十三-十七週	<p>第六主題升學導航</p> <p>第1單元升學多線道</p> <p>【第二次評量週】</p>	<p>綜-J-A1</p> <p>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>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。</p>	<p>輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資源整合運用。</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>1. 能說出國中畢業後可能的升學進路。</p> <p>2. 能了解各類型學校的內涵及特色。</p> <p>3. 能說各類型學校在所在就學區的代表學校。</p> <p>4. 能蒐集升學相</p>	<p>1. 口語評量</p> <p>2. 實作評量</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J7</p> <p>學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。</p> <p>涯 J8</p> <p>工作／教育環境的類型與現況。</p>

					響。 3. 蒐集並運用各學校資訊，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。	關的學校資訊。 5. 能彙整並報告各學校資訊。		涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
第十八-二十一週	第六主題升學導航 第 2 單元升學大步行 【第三次評量週】 【休業式】	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	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。	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。	

第一-四週	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。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	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。	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。	1. 口語評量 2. 實作評量	【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>1. 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整。</p> <p>2. 因應生涯發展的可能變化，展現面對生涯轉折的正向態度。</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 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>3. 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>			
第五-九週	<p>第五主題夢想起飛 第2單元勇敢夢想 【第一次評量週】</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>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>	<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>童Bb-IV-3 服務活動的</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>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</p>	<p>1. 口語評量 2. 實作評量</p>	<p>【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>	

				反思與多元能力的展現。		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。			
					1. 評估工作世界的未來發展及所需專業素養，提出並規畫個人未來的生涯進路。 2. 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。	1. 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。 2. 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。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量		
第十-十四週	第六主題畢業·啟程 第1單元青春物語 【第二次評量週】	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	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。	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	1. 歸納國中階段常見的問題與挑戰。 2. 針對困難與挑戰統整過去的成功策略，並重新詮釋挫	1. 能分享國中階段常遇見的問題與挑戰。 2. 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	1. 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。	

		義。		自我成長。 童 Ba-IV-2 校園關懷服 務活動的參 與及分享。	敗意義。 1. 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。 2. 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 人分享心得。	分享。 1. 能與御守小組 一起討論「御守 行動計畫」內 容。 2. 能分享「御守 行動計畫」計畫 的心得。			
第十五-十 八週	第六主題畢 業·啟程 第2單元驪 歌輕唱話青 春 【畢業典 禮】	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。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、	1. 表達對同學 的感謝、道歉 與祝福，進而 珍惜人我關 係。	1. 能說出班級活 動與事件。 2. 能透過「我們 班我驕傲」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。	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。	

				生涯轉折與生命意義的探索。 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. 表達對同學的感謝、道歉與祝福，進而珍惜人我關係。	1. 能完成小卡書寫，並透過行動送給同學，表達情誼。	1. 口語評量		
					1. 統整與肯定自我，並對未來產生嚮往。	1. 能記錄想告別與持續努力的自己(「氣球」與「行李箱」)。 2. 能完成寫給未來自己的一封信。	1. 高層次紙筆評量		

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。