

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	請 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，分析並提 出適合自己的抗壓 訓練策略與資源。	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。	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，運用適合自己的學習策略，提升學習效率。 4. 針對學習策略執行狀況進	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。 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。 5. 分析學習策略實作經驗，評估與調	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。

					行檢討與調整，培養自主學習與自我管理的能力。	整適合自己的各科學習策略。 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。		
第十三-十七週	第六主題升學導航 第1單元升學多線道 【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，實踐生命意義。	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。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資源整合運用。	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。 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響。 3. 蒐集並運用各學校資訊，對未來高校生生活有初步藍圖。 4. 評估學校資訊，思考個人	1. 能說出國中畢業後可能的升學進路。 2. 能了解各類型學校的內涵及特色。 3. 能說各類型學校在所在就學區的代表學校。 4. 能蒐集升學相關的學校資訊。 5. 能彙整並報告各學校資訊。	1. 口語評量 2. 實作評量	【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。

					升學目標，並提出調整方案。			
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. 從模擬志願選填系統中，覺察個人面對升學選校時應做的準備與規畫。 4. 盤點個人資源，擬定升學目標及計畫，	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。

					並能於同儕回饋後進行調整。			
--	--	--	--	--	---------------	--	--	--

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	請 是 融 入	跨領域統整 規劃（無則 免填）
			學習表現	學習內容					
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	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。

						擇平衡單」的填寫。		
					<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	第五主題夢想 起飛 第2單元勇敢夢想 【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。	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。 童Bb-IV-3 服務活動的反思與多元能力的展現。	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。 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。	1. 小隊發表對未來世界的想像，提出未來世界的人才需求。 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。 3. 運用心智圖方法，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. 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。
					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	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	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	

					轉折預作準備與調適。	因應生涯轉折預作準備與調適。		
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，實踐生命意義。	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、尊重差異與自我成長。 童 Ba-IV-2 校園關懷服務活動的參與及分享。	1. 歸納國中階段常見的問題與挑戰。 2. 針對困題與挑戰統整過去的成功策略，並重新詮釋挫敗意義。	1. 能分享國中階段常見的問題與挑戰。 2. 能表達面對問題與挑戰的成功或挫敗經驗，並於統整後向全班分享。	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。
					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	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。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	

					程，並發現自己展現的能力，進而與他人分享心得。			
第十五-十六週	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、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。
					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	

					<p>1. 統整與肯定自我，並對未來產生嚮往。</p>	<p>1. 能記錄想告別與持續努力的自己（「氣球」與「行李箱」）。</p> <p>2. 能完成寫給未來自己的一封信。</p>	<p>1. 高層次紙筆評量</p>
--	--	--	--	--	-----------------------------	--	-------------------