

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 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

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 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 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。	口語評量	【家庭暴力防 治法】 家人對自己的 影響有正面亦 有反面，當受 到家庭暴力時 該如何自我保 護及求助是需 要了解及學習 的。	
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 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 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 (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 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)	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 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	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 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。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆 評量		
第 8 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	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		

					分析自己的狀況。				
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。	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 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	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	實作評量		

					2. 澄清自己的疑惑，作為擬訂個人生涯規劃的參考。	個人生涯規劃的參考。			
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。	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 (第二次段 考)	【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	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 (第二次段 考)	(第二次段 考)	(第二次段 考)

					調整策略。				
第 14 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。 3. 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)	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。 (第二次段考)	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)
第 15 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	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		

					心態來面對挑戰。				
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		
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. 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 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 的調節策略。	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		

					2. 練習不同壓力調節策略				
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。	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。	實作評量		

第 21 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)	【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。 (第三次段 考)	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。 (第三次段考)	實作評量 (第三次段考)	(第三次段考)	(第三次段 考)
--------	--	---------------------------------	------------------------	---------------------------------------	---	--	-----------------	---------	-------------

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 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。 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 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	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		

					<p>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>				
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 童 Aa-IV-2	<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. 統整自己未來生涯所需的能力，訂定具體目標和計劃。</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>		

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 (第一次段考)	1c-IV-2 (第一次段考)	輔 Ca-IV-1 輔 Cb-IV-2 輔 Bc-IV-1 家 Dd-IV-3 童 Aa-IV-2 (第一次段考)	【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。 (第一次段考)	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。 (第一次段考)	1. 口語評量 2. 高層次紙筆測驗 (第一次段考)	【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。 (第一次段考)	(第一次段考)
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	【活動一】主動積極的實踐家 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	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		

					己可以改變的事情。				
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。 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 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。 3. 執行轉化階段的學習行動。 	<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 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 (第二次段考)	1a-IV-1 2c-IV-2 (第二次段考)	輔 Ab-IV-1 輔 Bb-IV-2 (第二次段考)	【活動三】充電轉運站 1. 討論轉化階段的待辦事項。調整轉化階段的心態方向。 2. 執行轉化階段的學習行動。 (第二次段考)	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。 (第二次段考)	1. 口語評量 2. 實作評量 (第二次段考)	(第二次段考)	(第二次段考)
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 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 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 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	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		

					體回饋並實 際傳承。				
--	--	--	--	--	---------------	--	--	--	--