

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 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：簡奴甸（表十二之一）

一、教材版本：翰林版第 5、6 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：(共 21 週，第 7、14、21 週為段考週)

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					
第一週	主題一生命 停看聽 單元一生命 中的壓力	綜-J-B3 運用 創新的能力 豐富生活， 於個人及家 庭生活環境 中展現美 感，提升生 活品質。	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-1 正 向思考模 式、生活習 慣與態度的 培養。 輔 Da-IV-2 情 緒與壓力的 成因、影響 調適。	1.體會壓力對 自己的影響、 壓力源與慣用 的壓力因應模 式。	1.請學生思考自己最 近一個月的生活中 遇到的事件哪些讓 他有壓力，互相分 享。 2.請學生分析壓力事 件給自己多少程度 的壓力。 3.討論：同樣事件， 但大家強度不同的 原因可能有哪些？	1 學生自 評： 2 教師評： 學生課堂表 現。	【生命教 育】 生 J3 生 J4	
第二週	主題一生命 停看聽 單元一生命 中的壓力	綜-J-B3 運用 創新的能力 豐富生活， 於個人及家 庭生活環境 中展現美 感，提升生 活品質。	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-1 正 向思考模 式、生活習 慣與態度的 培養。 輔 Da-IV-2 情 緒與壓力的 成因、影響 調適。	1.體會壓力對 自己的影響、 壓力源與慣用 的壓力因應模 式。	1.透過壓力賓果分組 討論不同因應壓力 的方式。 2.討論：哪些壓力反 應只有我們這組提 出？原因為何？ 3.瞭解壓力警訊，以 及每人針對自己的 壓力事件依照類型 歸類，討論哪一類	1 學生自 評： 2 教師評： 學生課堂表 現。	【生命教 育】 生 J3 生 J4	

						型最常見。			
第三週	主題一生命 停看聽 單元一生命 中的壓力	綜-J-B3 運用 創新的能力 豐富生活， 於個人及家 庭生活環境 中展現美 感，提升生 活品質。	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-1 正 向思考模 式、生活習 慣與態度的 培養。 輔 Da-IV-2 情 緒與壓力的 成因、影響 調適。	1.透過經驗分 享，蒐集適合 自己的壓力調 適方法，開發 其他壓力因應 資源。 2.藉由實地演 練與回家練 習，體會壓力 調適方法對自 己的效用。 3.培養正向因 應壓力的態度 與生活習慣。	1.討論不同的紓壓方 法，統整且評估這 些紓壓在那些時機 比較適合。	1 學生自 評： 2 教師評： 學生課堂表 現。	【生命教 育】 生 J3 生 J4	
第四週	主題一生命 停看聽 單元一生命 中的壓力	綜-J-B3 運用 創新的能力 豐富生活， 於個人及家 庭生活環境 中展現美 感，提升生 活品質。 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	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。 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 Da-IV-1 正 向思考模 式、生活習 慣與態度的 培養。 輔 Da-IV-2 情 緒與壓力的 成因、影響 調適。 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	1.找出壓力 源。 2.了解壓力對 身心的影響。 3.分析適用的 壓力因應策略 並製作自我照 顧小書。	1.介紹腹式呼吸法與 肌肉放鬆術。 2.開始進行腹式呼吸 與肌肉放鬆練習(分 別需 10~15 分鐘) 3.討論：「為什麼身 體放鬆以後人的心 情也會跟著放鬆 呢?」	1 學生自評 2 教師評： 學生課堂表 現。	【生命教 育】 生 J3	

		踐生命意義。		善待各種生命。					
第五週	主題一生命 停看聽 單元一生命 中的壓力 單元二珍愛 生命（輔導）	綜-J-B3 運用 創新的能力 豐富生活， 於個人及家 庭生活環境 中展現美 感，提升生 活品質。 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-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。 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 Da-IV-1 正 向思考模 式、生活習 慣與態度的 培養。 輔 Da-IV-2 情 緒與壓力的 成因、影響 調適。 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。	1.找出壓力 源。 2.了解壓力對 身心的影響。 3.分析適用的 壓力因應策略 並製作自我照 顧小書。	1.製作自我照顧小 書。 2.邀請同學互相分享 自己的自我照顧計 畫，並彼此督促與 鼓勵。	1 學生自評 2 教師評： 學生課堂表 現。	【生命教 育】 生 J3	
第六週	主題一生命 停看聽 單元二珍愛 生命（輔導）	綜-J-B3 運用 創新的能力 豐富生活， 於個人及家 庭生活環境 中展現美 感，提升生 活品質。 綜-J-A1 探索 與開發自我 潛能，善用	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。 1d-IV-2 探 索生命的意 義與價值，	輔 Da-IV-1 正 向思考模 式、生活習 慣與態度的 培養。 輔 Da-IV-2 情 緒與壓力的 成因、影響 調適。 輔 Ac-IV-1 生 命歷程、生	1.體會生命的 歷程與週期。 2.探索生命的 意義與價值。 3.提出珍惜與 尊重各種生命 的實踐作法。	1.邀請同學回顧自己 過往與小動物、植 物相處的經驗，並 互相分享故事及感 受。 2.邀請同學自由發表 曾看過哪些不適切 的對待動植物方 式，並分享正確對 待方法。	1 學生自評 2 教師評： 學生課堂表 現。	【生命教 育】 生 J3	

		資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。	命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。					
第七週	主題一生命 停看聽 單元二珍愛 生命（輔導） （第一次段考）	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。	1.體會生命的歷程與週期。 2.探索生命的意義與價值。 3.提出珍惜與尊重各種生命的實踐作法。	1.閱讀課文內容。 2.發下每人 5 張小卡，請學生回想自己生命中印象深刻的五件事，在小卡上寫下發生年紀，最後進行反思。	1 學生自評：完成學生活動 2 教師評：學生課堂表現。	【生命教育】 生 J3	
第八週	主題一生命 停看聽 單元二珍愛 生命（輔導）	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。	1.體會生命的歷程與週期。 2.探索生命的意義與價值。 3.提出珍惜與尊重各種生命的實踐作法。	1. 人生階段訪談：提醒學生在同學分享時須認真聆聽。 2. 透過讓學生閱讀活動範例，瞭解如何進行關懷他人行動，並開始進行活動，最後將討論書寫在黑板上。	1 學生自評：完成學生活動 2 教師評：學生課堂表現。	【生命教育】 生 J3	
第九週	主題一生命 停看聽 單元二珍愛	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用	1d-IV-2 探索生命的意義與價值，	輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價	1.體會生命的歷程與週期。 2.探索生命的	1.帶領學生閱讀珍愛生命楷模故事，自由發表這些人以哪	1 學生自評：完成學生活動	【生命教育】 生 J3	

	生命（輔導）	資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。	值的探索。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	意義與價值。 3.提出珍惜與尊重各種生命的實踐作法。	些方式關懷他人生命。 2.進行自我照顧計畫實施狀況分享。 3.請同學在自我照顧計畫小書剩餘的頁面寫出畢業前想達成的關懷自己或他人生命的目標，並設計具體行動與檢核方式。	2 教師評：學生課堂表現。		
第十週	主題二生涯航海王單元一生涯大航道（輔導）	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。	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。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2.能分析高中職、五專學制及升學進路。 3.能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。	1.請同學為自己規畫一份「升學進路攻略圖」並在規畫完後與兩名伙伴分享。 2.教師協助歸納出全班升學進路之常見方式，並提供建議與盲點解析。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 閱 J5	
第十一週	主題二生涯航海王單元一生涯大航道（輔導）	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2.能分析高中	1.教師引導學生藉由查詢群科資料來思考下列三個問題： （1）我最感興趣的群科有哪些？	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表	【閱讀素養教育】 閱 J4 閱 J5	

		自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	期許及相關生涯與升學資訊。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。		職、五專學制及升學進路。 3.能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。	(2) 我感興趣的職群/科別，就讀的條件與注意事項為何？我可以從哪些地方蒐集資訊？ (3) 我感興趣的群科，未來相關的工作領域有哪些？ 2.認識群科地圖。	現。		
第十二週	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道（輔導）	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。	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。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2.能分析高中職、五專學制及升學進路。 3.能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。	1.群科寶藏解謎。 2.教師引導反思與統整班上收集的群科資訊，或曾經實際參與探索的歷程。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 閱 J5	
第十三週	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道（輔導）	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	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	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2.能分析高中職、五專學制及升學進路。	1.教師說明批判性思考的流程與運用，包括： (1) 有系統的提出問題 (2) 收集資訊 (3) 應用資訊	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 閱 J5	

		適當的策略，解決生活議題。	資訊。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。		3.能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。	(4) 考慮帶來的影響 (5) 研究其他的觀點			
第十四週	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道(輔導)(第二次段考)	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。	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。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2.能分析高中職、五專學制及升學進路。 3.能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。	1.請學生運用批判性思考的方式蒐集資訊並統整成資料，製作屬於自己的高校報告。 2.進行高校博覽會，邀請學生進一步運用批判性思考評估他人報告。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 閱 J5	
第十五週	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道(輔導)	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	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。 2c-IV-2 有	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2.能分析高中職、五專學制及升學進路。 3.能夠蒐集資訊並進行統	1.請學生運用批判性思考的方式蒐集資訊並統整成資料，製作屬於自己的高校報告。 2.進行高校博覽會，邀請學生進一步運用批判性思考評估他人報告。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 閱 J5	

		活議題。	效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。		整，以製作學校報告。				
第十六週	主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號（輔導）	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。	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。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2.能分析高中職、五專學制及升學進路。 3.能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。	1.進行「未來代表字」活動，以及由老師帶領進行活動省思。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 閱 J5	
第十七週	主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號（輔導）	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。	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。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2.能分析高中職、五專學制及升學進路。 3.能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。	1.透過乘風破浪活動，瞭解如何用樹狀圖解決問題，需要 3 個步驟： （1）設定有待解決的問題。 （2）發展根部階層（問題背後的原因）。 （3）發展子部階層（可能採行的解	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 閱 J5	

			項資源，做出合宜的決定與運用。			法)。			
第十八週	主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號(輔導)	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。	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。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2.能分析高中職、五專學制及升學進路。 3.能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。	1.參考課本設定目標的7種訣竅後，以分析及修正計畫。 2.審視自己的計畫達成率，並寫下分析結果與改進方式。 3.藉由活動方式來交換學生的課本以獲得不同同學給的分析與建議。 4.活動結束後閱讀同學給的建議，並思考自己可以如何改進計畫。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 閱 J5	
第十九週	主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號(輔導)	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。	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。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2.能分析高中職、五專學制及升學進路。 3.能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。	1.以小組方式進行，小組成員選擇一個職業進行夢想階段性目標與做法： (1)探索階段 (2)構思階段 (3)規劃階段 (4)實踐階段。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 閱 J5	

			定與運用。						
第二十週	主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號（輔導）	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。	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。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2.能分析高中職、五專學制及升學進路。 3.能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。	1.帶著自己的「實踐計畫書」找 5 位同學進行分享，後續邀請同學為自己留下一句鼓勵的話。 2.從自己聆聽過的五個「實踐計畫書」中選出一個，並紀錄該「實踐計畫書」的重點後，向三位同學進行推薦。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 閱 J5	
第二十一週	主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號（輔導）（第三次段考）	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。	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。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.能說出職群特色並區分各職群與科系差異。 2.能分析高中職、五專學制及升學進路。 3.能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。	1.帶著自己的「實踐計畫書」找 5 位同學進行分享，後續邀請同學為自己留下一句鼓勵的話。 2.從自己聆聽過的五個「實踐計畫書」中選出一個，並紀錄該「實踐計畫書」的重點後，向三位同學進行推薦。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育教育】 閱 J4 閱 J5	

第二學期：(共 20 週，第 7、13、20 週為段考週)

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					
第一週	主題五航向 未來 單元 1 生涯 交叉口	綜-J-A3 因應 社會變遷與 環境風險， 檢核、評估 學習及生活 計畫，發揮 創新思維， 運用最佳策 略，保護自 我與他人。	1c-IV-3 運 用生涯規劃 方法與資 源，培養生 涯抉擇能 力，以發展 個人生涯進 路。 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 Cc-IV-2 生 涯決策、行 動與調適。	1.能表達生涯 決策對個人的 重要性，發現 個人生涯決策 的影響因素。 2.能認識生涯 決策方法，善 用生涯決策工 具，對個人生 涯目標進行評 估。 3 能善用生涯 決策的方法， 擬定個人的生 涯計畫，為生 涯目標做準 備。	1.帶領學生透過決策 類型的分析，了解 自己做決定的方 式，並對國中生 涯進路目標選擇 做進一步的探索。 2.以翰寶的例子做 範例，引導學生 以兩個煩惱的例 子請學生思考及 發表，由教師歸 納及統整。 3.討論：也許你 對未來生涯進路 仍然疑惑也還在 思考如何決定。 你的疑惑會是 什麼呢？	口語評量一 問答、口頭 報告	【生涯規劃 教育】 涯 J12	
第二週	主題五航向 未來 單元 1 生涯 交叉口	綜-J-A3 因應 社會變遷與 環境風險， 檢核、評估 學習及生活 計畫，發揮 創新思維， 運用最佳策 略，保護自	1c-IV-3 運 用生涯規劃 方法與資 源，培養生 涯抉擇能 力，以發展 個人生涯進 路。 1c-IV-2 探	輔 Cc-IV-2 生 涯決策、行 動與調適。	1.能表達生涯 決策對個人的 重要性，發現 個人生涯決策 的影響因素。 2.能認識生涯 決策方法，善 用生涯決策工 具，對個人生	1.進行決定類型測 驗。 2.說明四種決定類 型：直覺型、理 性型、依賴型、 猶豫型，請學生 透過測驗結果分 析自己傾向哪一 型。	口語評量一 問答、口頭 報告	【生涯規劃 教育】 涯 J12	

		我與他人。	索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。		涯目標進行評估。 3.能善用生涯決策的方法，擬定個人的生涯計劃，為生涯目標做準備。				
第三週	主題五航向未來 單元 1 生涯 交叉口	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。 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 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	1.能表達生涯決策對個人的重要性，發現個人生涯決策的影響因素。 2.能認識生涯決策方法，善用生涯決策工具，對個人生涯目標進行評估。 3.能善用生涯決策的方法，擬定個人的生涯計劃，為生涯目標做準備。	1.透過生涯平衡單及生涯九宮格，對國中生生涯進路選擇做進一步的探索及規劃。 2.提醒在列出決策平衡單的考慮因素時，需考量個人因素、環境因素、資訊因素三個向度。 3.請學生依自己目前列入考慮的目標學校科系填進表格，並進行決策平衡單的活動。	口語評量—問答、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得	【生涯規劃教育】 涯 J12	
第四週	主題五航向未來 單元 1 生涯 交叉口	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	1.能表達生涯決策對個人的重要性，發現個人生涯決策	1.教師介紹九宮格思考法的優點，並請學生將初步的生涯決定目標，試著用	口語評量—問答、小組討論 高層次紙筆	【生涯規劃教育】 涯 J12 涯 J13	

		學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。 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。		的影響因素。 2.能認識生涯決策方法，善用生涯決策工具，對個人生涯目標進行評估。 3.能善用生涯決策的方法，擬定個人的生涯計劃，為生涯目標做準備。	九宮格方法思考與整理，並付諸行動。 2.請各組列出目前遇到的阻力。教師將各組提出的阻力進行統整，讓學生腦力激盪並請學生分享因應好點子。	評量—書面心得		
第五週	主題五航向未來 單元 1 生涯交叉口	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。 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 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	1.能表達生涯決策對個人的重要性，發現個人生涯決策的影響因素。 2.能認識生涯決策方法，善用生涯決策工具，對個人生涯目標進行評估。 3.能善用生涯決策的方法，擬定個人的生涯計劃，為生涯目標做準備。	1.請學生腦力激盪考試前到畢業典禮前，有哪些關於生涯進路重要的日子？將重要的日期及事項填上後，並寫上個人行動。 2.邀請學生分享討論重要日期及個人行動。	口語評量—問答、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得	【生涯規劃教育】 涯 J12 涯 J13	

					備。				
第六週	主題五航向未來 單元 2 生涯大企劃	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。 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 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	1.表達對未來的生涯規劃的藍圖，覺察生涯發展可能遭遇的問題。 2.分析個人升學選校的問題，對生涯決策可能發生的逆境展現正向的態度。並探索適性升學選校相關資訊，釐清個人生涯決策的問題。 3.規劃並執行個人升學計畫，並對計畫執行的情形可能發生的逆境，預備調適方法。	1.帶領學生透過高校生活想像與拼貼，對未來高校生活做進一步的規劃與探索。 2.請學生藉由查詢各項資料、實地探訪或請教學長姐，了解心目中的未來學校中有什麼特色、環境設備、特色課程、學生生活樣貌(包括課業、社團、交友、交通路線等。	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—訪問、分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J12 涯 J13	
第七週	主題五航向未來 單元 2 生涯大企劃(第一次段考)	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	1.表達對未來的生涯規劃的藍圖，覺察生涯發展可能遭遇的問題。 2.分析個人升學選校的問題。	1.進行「未來學校生活圖像的拼貼」活動進行方式：請學生剪下象徵的圖片、文字並貼在白紙上，最後再將作品命名。	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—訪問	【生涯規劃教育】 涯 J13	

		運用最佳策略，保護自我與他人。	路。 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。		題，對生涯決策可能發生的逆境展現正向的態度。並探索適性升學選校相關資訊，釐清個人生涯決策的問題。 3.規劃並執行個人升學計畫，並對計畫執行的情形可能發生的逆境，預備調適方法。	2.邀請學生與旁邊伙伴互相分享作品，並將作品擺在自己的桌上，請學生自由走動並欣賞他人的生涯作品，最後互相給予回饋。			
第八週	主題五航向未來 單元 2 生涯大企劃	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。 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 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	1.表達對未來的生涯規劃的藍圖，覺察生涯發展可能遭遇的問題。 2.分析個人升學選校的問題，對生涯決策可能發生的逆境展現正向的態度。並探索適性升學選校相關資訊，釐清個人生涯決策的問題。	1.帶領學生透過生涯故事接龍及生涯名人故事，了解生涯中可能會出現的現實層面挑戰，但可以透過各種資源、正面積極態度、個人優勢去應對，也學習對畢業前後的重要行事做規劃。	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J13	

					3.規劃並執行個人升學計畫，並對計畫執行的情形可能發生的逆境，預備調適方法。				
第九週	主題五航向未來 單元 2 生涯大企劃	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。 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 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	1.表達對未來的生涯規劃的藍圖，覺察生涯發展可能遭遇的問題。 2.分析個人升學選校的問題，對生涯決策可能發生的逆境展現正向的態度。並探索適性升學選校相關資訊，釐清個人生涯決策的問題。 3.規劃並執行個人升學計畫，並對計畫執行的情形可能發生的逆境，預備調適方法。	1..引導學生以「時間、需完成的重要事項、此段時間，我想做哪些規劃？執行後的評估與檢核為主要思考的四向度。 2.邀請學生發表行動企畫書並做討論，提醒學生在執行企畫書規劃事項後，再填寫執行後的評估與檢核。	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J13	
第十週	主題六生命	綜-J-A1 探索	1a-IV-1 探	輔 Ab-IV-1 青	1.能透過回顧	1.回顧班級在不同階	口語評量—	【生命教	

	齊步走 單元 1 成長 進化史	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。	索自我與家 庭發展的過 程，覺察並 分析影響個 人成長因素 及調適方 法。	少年身心發 展與調適。 輔 Aa-IV-2 自 我悅納、尊 重差異與自 我成長。	三年的活動與 紙本記錄，覺 察自己的身心 發展轉變。 2.能藉由訪談 得知他人眼中 自己的身心發 展變化。 3.能整理三年 來的未完成事 件，並做出調 適的策略。	段經歷的大小事， 探索在這些過程中的 成長和改變。 2.引導學生思考： (1)現在與過去的我， 面對同一件事時所產 生的看法跟感受是否 不一樣？有了什麼轉 變？ (2)承上題，當時給 我負面情緒的事件， 現在回想，是否有更 好的應對方式？或是 心情調適辦法？ (3)看到自己成長的 軌跡，有什麼感觸呢？ (4)我覺得自己在哪 些方面有成長跟進步？ 哪些方面還可以加強 跟改善呢？	問答、口頭 報告、小組 討論 高層次紙筆 評量—書面 心得整理	育】 生 J2	
第十一週	主題六生命 齊步走 單元 1 成長 進化史	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	1a-IV-1 探 索自我與家 庭發展的過 程，覺察並 分析影響個 人成長因素 及調適方	輔 Ab-IV-1 青 少年身心發 展與調適。 輔 Aa-IV-2 自 我悅納、尊 重差異與自 我成長。	1.能透過回顧 三年的活動與 紙本記錄，覺 察自己的身心 發展轉變。 2.能藉由訪談 得知他人眼中	1.教師帶領學生思 考：同學和自己個 人的自我印象是否 有差異，可以明白 自己為何給人留下 這樣的印象？邀請 願意分享的學生發	口語評量— 問答 實作評量— 分組討論 高層次紙筆 評量—書面 採訪整理	【生命教 育】 生 J2	

		踐生命意義。	法。		自己的身心發展變化。 3.能整理三年來的未完成事件，並做出調適的策略。	言。 2.準備與進行訪談：瞭解陪著我們成長的重要他人還有師長與家長的看法。			
第十二週	主題六生命齊步走 單元 1 成長進化史	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-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	1.能透過回顧三年的活動與紙本記錄，覺察自己的身心發展轉變。 2.能藉由訪談得知他人眼中自己的身心發展變化。 3.能整理三年來的未完成事件，並做出調適的策略。	1.請每位學生回顧在校三年裡，曾經有過的遺憾，並且嘗試用一句話來表達。 2.教師帶領學生討論以下省思： (1)這些事件除了帶給我遺憾之外，對我的自我成長是否有正面意義呢？ (2)如果希望避免憾事再度發生，我要如何去調整自己的待人處事？	實作評量—分組演戲活動	【生命教育】 生 J2	
第十三週	主題六生命齊步走 單元 2 薪傳雙響砲	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提	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 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	1.能整理自己國中成長歷程及調適方法,做出經驗傳承。 2.能分析國中生涯的成長經驗並對高中生活做出期許及提醒。	1.以分組的方式，請學生回想自己剛進國中時所遇到的困境，並且逐步整理後，再交給其他組別認領，進行下一階段的討論。	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—訪問、分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J11 涯 J12 涯 J13	

		升團隊效能，達成共同目標。							
第十四週	主題六生命齊步走 單元 2 薪傳雙響砲(第二次段考)	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。	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 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	1.能整理自己國中成長歷程及調適方法,做出經驗傳承。 2.能分析國中生涯的成長經驗並對高中生活做出期許及提醒。	1.請各組將自己討論的結果，口頭分享給全班同學，讓其他組的同學補充其他的建議，並且教師確認各組討論出來的分享時間、地點、對象的可行性，給予適度的調整建議，提醒他們下次要帶學弟妹的回饋前來分享！	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—訪問、分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J11 涯 J12 涯 J13	
第十五週	主題六生命齊步走 單元 2 薪傳雙響砲	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。	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 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	1.能整理自己國中成長歷程及調適方法，做出經驗傳承。 2.能分析國中生涯的成長經驗並對高中生活做出期許及提醒。	1.帶領學生寫一封信給未來的自己： （1）問候未來的自己。 （2）告訴未來的自己：目前自己的生活狀況、會考準備的狀況、壓力狀況、與家長/導師/人際關係如何等。 （3）提醒未來的自己：國中時犯過哪些錯誤？以後不要再重蹈覆轍、國中給過朋友哪些承	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J11 涯 J12 涯 J13	

						諾？要記得履行。			
第十六週	主題六生命齊步走 單元 2 薪傳雙響砲	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。	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 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	1.能整理自己國中成長歷程及調適方法，做出經驗傳承。 2.能分析國中生涯的成長經驗並對高中生活做出期許及提醒。	(延續上週活動) (4) 感謝未來的自己 (5) 期許未來的自己：高中要記得完成的目標等。 2.最後，將給自己的情書、好友留言、國中重要照片或小物一起放進信封，封口後交給老師收起來。	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J11 涯 J12 涯 J13	
第十七週	主題六生命齊步走 單元 3 畢業進行式	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。	2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	輔 Bc-IV-1 主動探究問題，高層次思考的培養與創新能力的運用。	1.能透過省思，對有未竟之語的對象(同學或師長)表達出情感。 2.能整理出自我在國中生涯的各方面收穫。 3.能透過對人、對環境的一系列告別活動，習得高層次的同理與自我覺察。	1.請學生閉上雙眼，帶領學生進行五分鐘的幻遊，藉由老師帶領的幻遊，將那些未說出口的話，藉由這個最後機會完整表露。 3.結束幻遊之後，教師請學生睜開雙眼，並且發下小卡，讓學生依據五大方向，寫下想表達的對象與未竟之語最後師長再跟同學討論轉交給對方的時機點。	口語評量—口頭報告 高層次紙筆評量—書面心得	【生涯規劃教育】 涯 J6	
第十八週	主題六生命	綜-J-A1 探索	2d-IV-1 運	輔 Bc-IV-1 主	1.能透過省	1.請學生閉上雙眼，	口語評量—	【生涯規劃	

	齊步走 單元 3 畢業 進行式	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。	用創新能 力，規劃合 宜的活動， 豐富個人及 家庭生活。	動探究問 題，高層次 思考的培養 與創新能力 的運用。	思，對有未竟 之語的對象(同 學或師長)表達 出情感。 2.能整理出自 我在國中生涯 的各方面收 穫。 3.能透過對 人、對環境的 一系列告別活 動，習得高層 次的同理與自 我覺察。	帶領學生進行五分 鐘的幻遊，藉由老 師帶領的幻遊，將 那些未說出口 的話，藉由這個最後 機會完整表露。 3.結束幻遊之後，教 師請學生睜開雙 眼，並且發下小 卡，讓學生依據五 大方向，寫下想表 達的對象與未竟之 語。最後師長再跟 同學討論轉交給對 方的時機點。	口頭報告 高層次紙筆 評量—書面 心得	教育】 涯 J6	
第十九週	主題六生命 齊步走 單元 3 畢業 進行式	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。	2d-IV-1 運 用創新能 力，規劃合 宜的活動， 豐富個人及 家庭生活。	輔 Bc-IV-1 主 動探究問 題，高層次 思考的培養 與創新能力 的運用。	1.能藉由採訪 師長，想像未 來高中生活的 樣貌及期許。 2.能整理出自 我在國中生涯 的各方面收 穫。 3.能透過對 人、對環境的 一系列告別活 動，習得高層 次的同理與自 我覺察。	1.讓各組認領想要訪 問的師長名單，並 且照著工作表上的 引導，協助學生完 成各項細部工作的 分工，也請學生討 論想要訪問師長 的問題內容，讓同 學集思廣益，並參 考其他組別提出的 好問題。 2.邀請學生運用相 機拍攝校園有故 事的角落。	口語評量— 問答、小組 討論	【生涯規劃 教育】 涯 J6。	

第二十週	主題六生命齊步走 單元 3 畢業進行式(第三次段考)	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。	2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	輔 Bc-IV-1 主動探究問題，高層次思考的培養與創新能力的運用。	1.能整理出自我在國中生涯的各方面收穫。 2.能透過對人、對環境的一系列告別活動，習得高層次的同理與自我覺察。	1.教師隨機播放照片，並邀請拍攝的小組同學分享這個角落的故事，再邀請同學回饋以下的小省思： （1）聽完同學訴說那些地方所發生過的回憶，讓我產生什麼樣的共鳴或感觸呢？ （2）經過這一系列的道別活動，我覺得自己的生命有什麼領悟？	口語評量—問答、小組討論	【生涯規劃教育】 涯 J6	
------	-------------------------------	--	-----------------------------------	------------------------------------	--	--	--------------	-------------------------	--

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。