貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113學年度嘉義縣鹿草國民中學八年級第一學期綜合活動領域輔導科　教學計畫表　設計者：洪櫻芬　　（表十二之一）

一、教材版本：翰林版第3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					
第一週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	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。	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、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	1.能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2.能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3.能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適	**活動一 情緒觀測站** **情緒你我他** 一、活動說明 二、活動進行 （一）邀請學生自由發表對於情緒的定義與認識。教師可提問：「甚麼是情緒？」 （二）教師說明：「平常你都怎麼表達自己的情緒呢？我們要進行情緒你我他的活動。等一下每個人抽一張情緒卡。想想你有這種情緒時會有那些外在表現，待會我們要邀請所有的同學上台呈現。」	1.學生能透過表情與肢體展。 2.現表達自身情緒。 3.學生能覺察並表達自己的情緒狀態。	**【品德教育】** 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

					的策略。 4.能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	（三）讓學生抽情緒卡並給予時間思考，之後開始進行活動。 （四）請拿到同樣情緒卡的同學一起上台呈現。 （五）請同學發表活動時的發現，並引導同學思考課本上之問題並自由發表。 三、活動小省思與小結 **讀「情」術** 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師說明：「每人的情緒表達方式不盡相同，所以有時會無法覺察他人情緒，但有時則是因自己無法正確判斷情境而對他人情緒產生錯誤解讀。想想看你是否曾經有過課本所舉的情況，如果你是情境中人，會有哪些感受及原因？並與夥伴分享正確解讀別人情緒的方法有哪些。想想自己否曾經因為缺乏覺察所以沒收到別人的情緒反應，甚至有錯誤的回應呢？」 （二）學生進行事件中相關人士所產生的情緒討			

						論，逐題邀請學生分享當事人的感受與原因。 （三）學生與同組夥伴交流自己是否有能力辨識他人情緒以及辨識方法，派代表進行分享，重點放在如何覺察他人情緒。 三、活動小省思與小結			
第二週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	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。	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、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	1.能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2.能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3.能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4.能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	**<u>活動二 情緒曲線</u>** **情緒曲線圖** 一、活動說明 藉由記錄自己的情緒與事件練習覺察自身情緒變化是因何引起，透過與同學的分享交流體認遭遇、事件相同但情緒不一定相同。 二、活動進行 （一）學生回憶上次課程所學並進行分享。 （二）教師說明：「現在，請大家拿出自己的『情緒指數』紀錄，看看自己寫在上面的事件與情緒。與同組同學分享自己的心情紀錄吧！」 （三）學生透過分享知道與人聊聊也是一種紓解情緒的方法。 （四）邀請自願同學分享自己的一件事，並說明自	學生完成「情緒曲線圖」。	**【品德教育】** 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

						己的情緒。邀請與分享同學有類似事件的同學說說自己的情緒。讓學生了解即使遭遇相同事件也會有不同情緒。 （五）自願同學分享後，請學生自行尋找班上其他四位夥伴交流關於課本的四個思考問題點，分別是：情緒曲線的樣態、自己是否喜歡及原因、情緒曲線由上而下(或由下而上)時發生了那些事、遭遇類似事件卻有不同情緒的原因。 （六）學生進行發現的發表。 三、活動小省思與小結 教師邀請學生總結覺察情緒的重要性以及情緒的特點。			
第三週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	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。	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、影響與調適。 輔 Db-IV-2	1.能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2.能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資	**<u>活動三 思想情緒調節站</u>** **思想定檢站／情緒的方向** 一、活動說明 此活動是希望透過故事閱讀討論引出想法可決定情緒的重點。藉由分組討論讓學生看到同一件事大家的想法可能會不同，不同的想法就會有不同的情緒，提升願意調整想法、	完成「思想情緒紀錄簿」作業。	**【品德教育】** 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

				重大心理困擾與失落經驗的因應。	源。 3.能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4.能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	改變情緒的意願。 二、活動進行 （一）學生分享單元一所學後，閱讀課本「晴天雨天」故事。 （二）引導同學思考故事中老婆婆的思考特點為何。 （三）引導學生省思自身思考特點是否也如同老婆婆一樣。 （四）請各組同學從之前紀錄的情緒曲線圖中找到一件情緒不好的事，抽絲剝繭出當時可能有的想法與情緒。 （五）各組同學將海報公布在黑板上並派同學上台說明。說明重點可放在「有哪些想法以及情緒」。 （六）每組分享完畢後，教師可以詢問班上同學自己是否也會這樣想，簡單了解一下每組事件班上同學的普遍想法。 （七）學生深入思考自己的想法有哪些特點以及與情緒之間的關聯。 （八）詢問學生是否願意透過調整想法來轉變情緒。			

						三、活動小省思與小結			
第四週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	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。	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、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	1.能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2.能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3.能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4.能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	**活動三 思想情緒調節站** **走出思考框框** 一、活動進行 （一）請學生回憶上次課程中關於自己思考特點的歸納並發表。 （二）學生閱讀課本我的情緒我選擇事件，發表個人面對相同事件的其他想法，並延伸思考到可能行動與影響。 （三）學生在思想情緒紀錄簿寫下三件讓自己有負面情緒的事件並與同學分享自己的想法及情緒。 （四）分享原有的想法與情緒後，邀請學生試著用學過的調整想法技巧將自己調整過後的想法寫下並試著發表。 （五）學生討論在過程中遇到的困難並邀請其他同學提供解決方法。 二、活動小省思與小結 （一）活動小省思 提問：「面對調整想法時所遇到的困難，伙伴們提供的建議對我有幫助嗎?」 （二）小結 1.邀請學生總結。	完成「思想情緒紀錄簿」作業。	**【品德教育】** 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。	

						2.教師總結。			
第五週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	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。	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、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	1.能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2.能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3.能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4.能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	**<u>活動三 思想情緒調節站</u>** **表達情緒我可以** 一、活動進行 （一）同學分享並發表這一星期調整想法的練習成果以及對自己的影響。 （二）學生思考如果情緒紓解方法只有一種會面臨哪些狀況，鼓勵發表。 （三）學生閱讀課文內容的情境題並找出與自己使用同樣情緒表達方式的同學，思考這種方式後續會產生那些情緒並進行口頭發表。 （四）學生思考哪種方式是健康的情緒表達方式以及理由。 （五）學生透過課文說明認識自我肯定的情緒表達方法與步驟。 （六）學生分組討論最近遇到的生活事件中是否有可運用自我肯定方法來表達情緒、紓解情緒的例子，開始分享遇到的事件詳細狀況，並選擇其中一人的遭遇透過簡短戲劇演出事件與自我肯定的情緒表達方式。	完成「思想情緒紀錄簿」作業。	**【品德教育】** 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。	

						（七）學生進行討論後演出。演出過程重點放在自我肯定的情緒表達方法。在每一組學生呈現完畢之後，可分享自己情緒的轉變，其他組學生針對其表達方式給予肯定或建議，互相學習更精巧的情緒表達。 （八）演出完畢後引導學生思考：自我肯定情緒表達方式還需要注意那些事情？ 二、活動小省思與小結			
第六週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	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。	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、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	1.能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2.能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3.能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。	**<u>活動四 穩住情緒</u>** **情緒小錦囊／情緒紓解便利貼** 一、活動說明 二、活動進行 （一）同學分享之前學的思想情緒調節方法帶給自己的幫助。 （二）請學生閱讀課文問題後討論那些情緒需要紓解及原因，並分享情緒太滿可能有的影響。 （三）請學生思考除了課堂上學習到的情緒紓解方法以外，自己還有哪些紓解情緒的方法，並進行適用之情緒以及優缺點之分	完成屬於自己的「情緒紓解便利貼」。	**【品德教育】** 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。	

					4.能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	析。 （四）完成之後請學生在組內進行交流，並由同組成員選出 1~2 種公認最能紓解情緒的方法，派代表寫在黑板上並報告。 （五）其他組成員提供補充資料。 （六）每組輪流報告完後，請同學口頭發表選擇情緒紓解方法的原則。 （七）發下 N 次貼，同學在上面寫下自己有情緒要紓解時的自我提醒方式，請同學簽名後放置於明顯處，作為提醒與督促自己實踐的方法。 （八）邀請自願同學屌自己的情緒紓解便利貼內容。 二、活動小省思與小結			
第七週	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱 （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-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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。	1.能表達自己曾經經歷的失落經驗。 2.能覺察自己經歷失落經驗的歷程與影響，及是否有心理困擾。	**<u>活動一 走過低潮</u>** **我的寶藏** 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師帶領同學閱讀課本說明後，每人發下 5~10 張小卡，學生根據活動說明第 1 點在每張小卡上寫下自己所擁有的人事物，並思考它們對自己的	1.口頭分享自己的失落經驗。 2.了解失落經驗所經歷的歷程。	**【生命教育】** 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 **【人權教**	

					3.能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。 4.能分辨不同心理困擾與失落經驗者的所需協助，展現對己對人的關懷態度。	重要性為何。 （二）教師說明:「同學都寫好了嗎？現在，我要請你們將這些小卡依照你自己的重視程度排序，不能有重視程度一樣的小卡。」教師在課堂間巡視學生排序狀況，並觀察學生反應。 （三）教師說明:「接下來，我要請你們開始在每張小卡上打一個叉叉，代表它從你的生活當中消失，請你從排序最不重視的那一張開始打叉叉，並且去感受一下當你打叉時，心中有何感受，以及每張被你打叉的小卡，你的感受強烈程度是否一樣。」學生開始進行活動，教師繼續觀察學生反應。 三、活動小省思與小結 **失落現場** 一、活動說明 二、活動進行 （一）引導同學思考：自己是怎麼長大的？在成長的過程中，有沒有過失去的經驗？		**育】** 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	

						（二）學生分享自己的失落經驗。 （三）活動方式說明：每組選擇一位同學的失落經驗，透過照相機定格的方式呈現出來，想像如果自己的失落經驗用照相機照下來，那最深刻的一幕是甚麼畫面？同組每個人在照片中擔任的又是哪些角色？會說出那些話？ （四）同組夥伴開始決定要將誰的故事呈現出來，並分配角色台詞與動作。 （五）學生上台分享，其他組夥伴則發表覺得對方的失落故事是甚麼。 （六）每組失落事件呈現完畢後，請學生各自思考自己在事件發生時歷經那些過程與情緒。 （七）教師引導學生思考:「面對這些生命中的失落經驗，你覺得自己已經走過來了嗎?」 （八）學生觀看課本的失落歷程表，了解失落歷程的每個階段。 （九）學生自我檢視自己分享的失落經驗曾經歷過哪些歷程。並思考如果停			

						留在前面四個階段太久，可能會發生甚麼事。 三、活動小省思與小結			
第八週	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱	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。	輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。	1.能表達自己曾經經歷的失落經驗。 2.能覺察自己經歷失落經驗的歷程與影響，及是否有心理困擾。 3.能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。 4.能分辨不同心理困擾與失落經驗者的所需協助，展現對己對人的關懷態度。	**<u>活動一 走過低潮</u>** **我的寶藏** 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師帶領同學閱讀課本說明後，每人發下 5~10 張小卡，學生根據活動說明第 1 點在每張小卡上寫下自己所擁有的人事物，並思考它們對自己的重要性為何。 （二）教師說明:「同學都寫好了嗎？現在，我要請你們將這些小卡依照你自己的重視程度排序，不能有重視程度一樣的小卡。」教師在課堂間巡視學生排序狀況，並觀察學生反應。 （三）教師說明：「接下來，我要請你們開始在每張小卡上打一個叉叉，代表它從你的生活當中消失，請你從排序最不重視的那一張開始打叉叉，並且去感受一下當你打叉時，心中有何感受，以及每張被你打叉的小卡，你	1.口頭分享自己的失落經驗。 2.了解失落經驗所經歷的歷程。	**【生命教育】** 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 **【人權教育】** 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	

						的感受強烈程度是否一樣。」學生開始進行活動，教師繼續觀察學生反應。 三、活動小省思與小結 **失落現場** 一、活動說明 二、活動進行 （一）引導同學思考：自己是怎麼長大的？在成長的過程中，有沒有過失去的經驗？ （二）學生分享自己的失落經驗。 （三）活動方式說明：每組選擇一位同學的失落經驗，透過照相機定格的方式呈現出來，想像如果自己的失落經驗用照相機照下來，那最深刻的一幕是甚麼畫面？同組每個人在照片中擔任的又是哪些角色？會說出那些話？ （四）同組夥伴開始決定要將誰的故事呈現出來，並分配角色台詞與動作。 （五）學生上台分享，其他組夥伴則發表覺得對方的失落故事是甚麼。 （六）每組失落事件呈現			

						完畢後，請學生各自思考自己在事件發生時歷經那些過程與情緒。 （七）教師引導學生思考:「面對這些生命中的失落經驗，你覺得自己已經走過來了嗎?」 （八）學生觀看課本的失落歷程表，了解失落歷程的每個階段。 （九）學生自我檢視自己分享的失落經驗曾經歷過哪些歷程。並思考如果停留在前面四個階段太久，可能會發生甚麼事。 三、活動小省思與小結			
第九週	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱	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。	輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。	1.能表達自己曾經經歷的失落經驗。 2.能覺察自己經歷失落經驗的歷程與影響，及是否有心理困擾。 3.能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。	**<u>活動一 走過低潮</u>** **走過失落** 一、活動說明 學生回想當時自己面對失落經驗時對生活的各種影響，透過統整大家的狀況瞭解失落經驗對每個人的影響都是有的。之後透過文章閱讀與自己的歸納，產生自己可以用正向的方式度過失落經驗的想法。 二、活動進行 （一）學生回想自己的失落經驗在事件發生時對他造成那些影響，將影響寫	1.口頭分享自己的失落經驗。 2.了解失落經驗所經歷的歷程。	**【生命教育】** 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 **【人權教育】** 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來	

					4.能分辨不同心理困擾與失落經驗者的所需協助，展現對己對人的關懷態度。	在N次貼上後，黏在黑板的相對應分類下面。 （二）引導學生思考有何發現。 （三）教師說明：「擁有即是失去的開始。這句話點出了人生無常的事實，我們雖不能阻止時間的流逝，但可以決定該如何面對這些失落經驗。現在，讓我們來閱讀課本內的新聞，想想報導中的主角經歷何事，以及他們如何面對。」 （四）學生閱讀課本的新聞事件說明。 （五）教師發問：「請問他們經歷了甚麼事件？他們可能有哪些情緒？是甚麼原因讓他們走過失落？」 （六）教師提問:「請各位同學想想看：經過與同學的分享、看到以上的新聞報導，你對於生命中的失落經驗有甚麼不同看法？」 （七）邀請學生分享心得。 三、活動小省思與小結		關懷與保護弱勢。	
第十週	主題五：心之谷	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，	1d-IV-1 覺察個人的心	輔Db-IV-2 重大心理困	1.能表達自己曾經經歷	**<u>活動二 心靈診療室</u>** 一、活動說明	1.能蒐集並分辨心理困	**【生命教育】**	

	單元二：生命百寶箱	善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	擾與失落經驗的因應方法。	的失落經驗。 2.能覺察自己經歷失落經驗的歷程與影響，及是否有心理困擾。 3.能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。 4.能分辨不同心理困擾與失落經驗者的所需協助，展現對己對人的關懷態度。	經過生命失落經驗的分享後，學生已能了解每個人都會面臨不如意或者失去的議題，有人甚至會因為無法接受或其他生活挫折而演變成心理困擾，因此需要認識心理困擾與因應資源，進一步透過活動體會心理困擾者所面臨的困境，並透過反思去統整對心理困擾者可以有哪些態度與做法。 二、活動進行 （一）教師引言 （二）教師說明：「人是需要互相幫忙的，尤其在有嚴重的心理困擾時更是如此。…… 現在就讓我們透過『我們與心理困擾的距離』來聆聽同學蒐集的相關資訊，了解如何幫助自己與幫助別人。」 （三）學生上台報告。教師給予肯定，並澄清觀念。 （四）進行「讓我們更靠近」體驗活動，學生自由分享活動中擔任說話的感受。透過活動體會心理困擾者的困境。 （五）與同學討論若自己	擾者所需的協助。 2.學習自助與助人。	生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 **【人權教育】** 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	

						有這些心理困擾，期待同學的協助是甚麼？以及如果知道有人有這些心理困擾，自己又可以做一些甚麼？討論完後發表看法與可採取的行動。 三、活動小省思與小結			
第十一週	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯探索記	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。 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 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1.能表達自我及家人對未來的期望。 2.能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯選擇的影響。 3.能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。 4.能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。	**<u>活動一 生涯期望值</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）想像幸福生涯 1.請學生思考，並和伙伴分享「幸福生涯想像」。 2.教師可邀請學生全班分享自己小時候家長的期望或請學生分享聽到那些答案印象深刻。 3.教師歸納學生的答案。 （二）生涯期望塗鴉牆 1.請學生參考課本頁面，將自己的生涯期望相關的經驗畫出來，並跟夥伴分享自己的作品內容。 2.請學生說出自己的期望和家人期望有哪些一致性？還是有不同呢？家人期望會有甚麼影響？ 三、活動小省思與小結 教師提問：經過本節課討論，你覺得生涯發展選擇需要考慮那些因素呢？這	1.生涯期望塗鴉牆—實作評量。 2.活動小省思—口語評量。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

						些討論對你有甚麼幫助？			
第十二週	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯探索記	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。 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 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1.能表達自我及家人對未來的期望。 2.能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯選擇的影響。 3.能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。 4.能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。	**<u>活動二 家人生涯史</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）家人職業樹 1.教師引導學生思考：你們了解家人的生涯現況嗎？你是否知道家人從事什麼職業或有何學經歷？ 2.先寫下比較親近的家人稱謂，根據現有的了解寫下家人的工作。 3.學生分享完畢後，教師可引導學生發現家人的工作有哪些相似性或相同類型？對誰的生涯過程最好奇，請學生選定一位家人準備我的訪問札記。 （二）我的訪問札記—實作評量 1.大致了解家族職業樹後，請學生想想對誰的生涯最好奇。決定要訪問的對象是誰，並與小隊伙伴討論希望訪問的問題。 2.請小隊派代表輪流報告已經提出想要問的問題。 3.定問題之後，如果是小隊進行訪問，可提醒下列注意事項： (1)採訪前的準備：包括~	我的訪問札記—實作評量。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

						事前與受訪者約定、採訪現場職業分配、相關問題準備、準備採訪用紙筆與相機錄音機、注意自身安全、採訪禮儀。 (2)採訪過程的注意事項~提早到達訪問地點、先自我介紹與訪問的原由、採訪過程中注意禮貌並尊重受訪者、錄音錄影需經過受訪這同意、掌握訪問時間（1 小時以內）。 三、生活小省思與小結			
第十三週	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯探索記	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。 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 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1.能表達自我及家人對未來的期望。 2.能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯選擇的影響。 3.能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。 4.能統整個人與家庭生	**<u>活動二 家人生涯史</u>** 一、教師引言：經過訪問家人的過程，請大家於課堂中分享自己的訪問結果，並反思生涯發展與選擇的經驗，再探討價值觀在生涯選擇過程中的意義，了解自己的價值觀。 二、活動進行 （一）生涯筆記 1.請學生想一想，各種不同的生涯發展，都是因為什麼考慮因素呢？他們都是怎樣決定自己的生涯？幫助學生生涯發展中的影響因素。 2.請學生填寫我的生涯筆記中的問題，統整自己的	生涯筆記與我的生涯價值探索—高層次紙筆評量。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

					涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。	心得。 （二）價值探索與我的生涯價值觀 1.價值探索：經過學生討論後，請大家想一想家人重視的價值觀有哪些？參考價值觀探索課本頁面，說出可能重視的價值觀。 2.我的生涯價值觀： (1)挑出自己重視的價值觀5個，寫在紙上，並進行猜拳遊戲，輸的一方必須自己刪除一個自己重視的價值觀。進行約三次之後，請學生回到座位。 (2)請學生寫下自己活動過程中刪除與保留的價值觀是哪些？這些價值觀的重要性與排序的原因。 三、活動小省思與小結			
第十四週	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯探索記 （第二次段考）	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。	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。 1c-IV-2 探索工作世界與未來發	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1.能表達自我及家人對未來的期望。 2.能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯選擇的影響。 3.能蒐集個	**<u>活動二 家人生涯史</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）生涯金三角 1.請學生想一想在金三角的個人因素、環境因素、資訊因素當中有哪些已經有足夠的了解，請打勾。尚未了解清楚的部分是甚麼，跟伙伴討論看看。 2.教師補充說明生涯金三	高層次紙筆評量。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格	

			展，提升個人價值與生命意義。		人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。 4.能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。	角觀念。 （二）幸福生涯規畫藍圖 1.引導學生思考：對於自己期望的幸福生涯是否因為本單元前面的活動有更深入的了解呢？透過生涯金三角的檢核後，你發現了某些部分你還想要多知道，該怎麼做呢？2.請學生完成幸福生涯規畫藍圖。 3.全部學生都完成自己的藍圖後，請學生將作品放在桌上，自由走動觀賞每個人的生涯藍圖，教師可發給學生每人三張貼紙，對於規劃最詳細的三項作品，可以在作品旁貼上貼紙。全部貼完貼紙後，邀請貼紙較多的同學分享他的規劃。 三、活動小省思與小結		特質與價值觀。	
第十五週	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯探索記	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。 1c-IV-2 探	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1.能表達自我及家人對未來的期望。 2.能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯選擇	**<u>活動二 家人生涯史</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）生涯金三角 1.請學生想一想在金三角的個人因素、環境因素、資訊因素當中有哪些已經有足夠的了解，請打勾。尚未了解清楚的部分是甚	高層次紙筆評量。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。		的影響。 3.能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。 4.能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。	麼，跟伙伴討論看看。 2.教師補充說明生涯金三角觀念。 （二）幸福生涯規畫藍圖 1.引導學生思考：對於自己期望的幸福生涯是否因為本單元前面的活動有更深入的了解呢？透過生涯金三角的檢核後，你發現了某些部分你還想要多知道，該怎麼做呢？2.請學生完成幸福生涯規畫藍圖。 3.全部學生都完成自己的藍圖後，請學生將作品放在桌上，自由走動觀賞每個人的生涯藍圖，教師可發給學生每人三張貼紙，對於規劃最詳細的三項作品，可以在作品旁貼上貼紙。全部貼完貼紙後，邀請貼紙較多的同學分享他的規劃。 三、活動小省思與小結		涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第十六週	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒	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	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、工作世界與未來發展的探索。	1.能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。 2.能從訪談家人過過程	**<u>活動一 工作世界</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）請學生參考活動範例，思考會喜歡哪一種工作，為什麼？學生自由發表個人意見。	工作世界聯想—高層次紙筆評量。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察	

		踐生命意義。			中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。 3.能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。	（二）再引導學生討論除了提出來的工作，還有哪些不同類別的工作？每種類型的工作各有甚麼特色？ **工作世界聯想** （一）因為不同的工作也就代表不同的生活型態，參考課本的語詞，請學生分小隊抽出不同的語詞，聯想有那些相關的職業，進行腦力激盪，寫出越多越好。 （二）腦力激盪過後，讓學生試著分類看看有哪些類別，各小隊派代表說說看有哪些工作與類別，藉此評量學生對工作世界的認識程度。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 認識職業的真實面貌，也會跟未來升學選校息息相關，有哪些方法可以認識工作的各種資訊呢？ （二）小結 教師簡介職業搜尋網站：我們對不熟悉的職業往往只是憑印象去了且其工作性質，但其實現在有更便利的方式認識各種職業，		自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

						教師預告下次會藉紹有關職業介紹的網站，請學生回家想一想自行有興趣的幾項工作，下次上課的時候要進行搜尋，並整理報告。			
第十七週	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒	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、工作世界與未來發展的探索。	1.能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。 2.能從訪談家人過過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。 3.能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。	**<u>活動二 職業瀏覽器</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）請學生參考課本資訊，上網查詢各種職業分類，看看現在有哪些工作分類。 （二）輸入關鍵字查看工作，搜尋該項工作的資訊。 （三）引導學生仔細閱讀網站中的職業資訊，看看其中會出現的資訊有哪些呢？請把它寫下來。 **職業調查報告** （一）請學生跟同組的伙伴分享查詢到的職業與各種內容。 （二）每小隊派出一名伙伴，負責報告印象深刻的職業以及查詢的資訊等。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思—高層次紙筆評量 1.你所查的職業資訊對你	1.職業調查報告—實作評量。 2.高層次紙筆測驗。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

						有甚麼幫助？ 2.查詢上述資訊，你覺得身為國中生，如果要朝著找一份自己喜歡從事的職業，可以做些甚麼？ （二）小結			
第十八週	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒	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、工作世界與未來發展的探索。	1.能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。 2.能從訪談家人過過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。 3.能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。	**<u>活動二 職業瀏覽器</u>** 一、活動說明 前一節課我們發現有些職業有性別的差異，為什麼會有這樣的不同呢？這樣的不同是否會造成限制呢？本次活動希望帶領學生思考性別與職業的關係。 二、活動進行 **性別與職業** （一）教師引導學生討論：經過網站搜尋，你是否發現在職場中有性別的差異呢？在生涯選擇時，這會對你在未來職業的選擇上，造成哪些影響？ （二）安排自由播放影片「讓夢想起飛—職業類科的性別少數」。 （三）教師請學生參考影片中的故事以及課本範例的故事，並和伙伴們討論職業類科的性別少數，會造成哪些優勢或影響？	性別與職業—口語評量。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

						（四）學生分組討論完畢後，推派一名代表上臺報告，並負責歸納與統整各組的答案。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思—高層次紙筆評量 1.你喜歡的職業會受到性別不同的影響嗎？你會因為這樣的差異影響你選擇該職業嗎？ 2.你的家人會因為你的性別而對你的職業有甚麼不同期望嗎?有甚麼影響呢？ 3.如果有人因為性別而受到職業選擇的限制，你覺得該怎麼辦？ （二）小結			
第十九週	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒	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、工作世界與未來發展的探索。	1.能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。 2.能從訪談家人過過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。	**<u>活動三 職人素養</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師播放相關影片介紹，讓學生認識職業達人的生涯發展如何培養出專業素養。參考影片如下： 1.連加恩～臺大畢業典禮演講 2.戴資穎～臺灣演義報導 （二）請學生討論影片裡職人有甚麼特點，讓他能	1.職人素養—口語評量。 2.我的未來職人臉書—高層次紙筆評量。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

					3.能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。	夠成為該領域的佼佼者，可同時參考課本頁面內容。 （三）請學生將自己帶來的職人簡介，與夥伴分享，說說看有什麼職人的特點。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 你有哪些潛能特質，也和職人很類似呢?如果未來想要成為職業達人，有哪些你還不足的部分呢？ （二）小結			
第二十週	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒	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、工作世界與未來發展的探索。	1.能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。 2.能從訪談家人過過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。 3.能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。	**<u>活動三 職人素養</u>** 一、活動說明 教師引導學生思考：如果有機會窺見未來，想像自己成為未來世界所需要的職人，你的臉書會是什麼樣貌？請試著設計出一份屬於自己的職人臉書。 二、活動進行 **我的未來職人臉書**—高層次紙筆評量 （一）說明與示範職人臉書的製作方法：發給學生每人一張四開圖畫紙與彩色筆，每個人參考課本職人臉書的格式，畫下自己的大頭照，下寫有關自己	1.職人素養—口語評量。 2.我的未來職人臉書—高層次紙筆評量。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

						未來想成為怎樣職人的相關資訊，想想看自己目前已具備那些特點，還有哪些未來需要達成。 （二）欣賞職人臉書作品 學生完成個人作品之後，請將每個人的作品張貼在教室四周牆壁，請學生到各個臉書作品前欣賞，請學生最後票選最喜歡的、最特別的作品。 三、活動小省思與小結			
第二十一週	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒 （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。	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、工作世界與未來發展的探索。	1.能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。 2.能從訪談家人過過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。 3.能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。	**<u>活動三 職人素養</u>** 一、活動說明 教師引導學生思考：如果有機會窺見未來，想像自己成為未來世界所需要的職人，你的臉書會是什麼樣貌？請試著設計出一份屬於自己的職人臉書。 二、活動進行 **我的未來職人臉書**—高層次紙筆評量 （一）說明與示範職人臉書的製作方法：發給學生每人一張四開圖畫紙與彩色筆，每個人參考課本職人臉書的格式，畫下自己的大頭照，下寫有關自己未來想成為怎樣職人的相關資訊，想想看自己目前	1.職人素養—口語評量。 2.我的未來職人臉書—高層次紙筆評量。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

						已具備那些特點，還有哪些未來需要達成。 （二）欣賞職人臉書作品 學生完成個人作品之後，請將每個人的作品張貼在教室四周牆壁，請學生到各個臉書作品前欣賞，請學生最後票選最喜歡的、最特別的作品。 三、活動小省思與小結			

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。

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣鹿草國民中學八年級第二學期綜合活動領域輔導科 教學計畫表　設計者：洪櫻芬＿＿＿＿＿＿（表十二之一）

一、教材版本：翰林版第 4 冊　　二、本領域每週學習節數： 1 節

三、本學期課程內涵：

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					
第一週	主題五：性別魔法站 單元一：性別偵探	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1	1.覺察生活中性別的差異與困擾，並澄清性別刻板印象的	**<u>活動一　性別觀察家</u>** 1.　　活動說明 二、活動進行 （一）性別事件	1.口語評量～性別事件簿中能寫出因為性別差	**【性別平等教育】** 性J3 檢視家庭、學校、職	

	社	己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。		尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	觀念。 2.討論有關性別特質、性別特徵、性別多樣性可能受到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。 3.發現性霸凌與性騷擾的問題，並學習適當的因應行為，以實際行動推廣性別平等觀念。	簿 1.生活情境討論。 2.學生討論完情境中的性別差異與困擾後，寫下自己的經驗。可以請學生匿名寫在紙上，老師抽出來隨機念出。 3.學生的經驗分享後老師可以把相關的經驗分門別類，讓學生了解性別的差異與體諒不同性別的立場。 （二）推理時間 1.引導學生思考。 2.小組討論：教師可分成幾組，每組抽出一個主題，參考課本圖片思考可能有什麼刻板印象，要怎麼突破，將討論的結果寫在海報上，派代表上臺報告。 三、活動小省思	異的困擾。 2.紙筆評量～推理時間小組討論報告能指出性別刻板印象。	場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。	

						與小結			
第二週	主題五：性別魔法站 單元一：性別偵探社	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	1.覺察生活中性別的差異與困擾，並澄清性別刻板印象的觀念。 2.討論有關性別特質、性別特徵、性別多樣性可能受到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。 3.發現性霸凌與性騷擾的問題，並學習適當的因應行為，以實際行動推廣性別平等觀念。	**<u>活動二　性別與尊重</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）性平勇士 1.引導學生思考：教師先引導學生閱讀劉柏君的故事，說明個人發展可以不受到性別的影響，也可請學生多提出有關突破性別刻板印象有所發展的各種名人事例。 2.影片過後請學生討論以下問題。 3.可請學生提供自己帶來的性別特徵與特質多元化的名人故事，分組討論該位名人如何肯定自己，周圍的人又如何接納他。 （二）性平大聲說 1.引導學生去發	紙筆評量～性平宣言能統整出自己應該調整的性別平等觀念。	**【性別平等教育】** 性J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。	

						現性別平等的態度在家庭、學校、社會中潛移默化地傳遞，日常生活中就要養成性別平等的意識。 2.引導學生從成人身上學習，請學生利用課後時間，訪問師長或親友，蒐集重要的性別平等觀念是什麼？並提出分享。 3.學生分組討論完畢後，請派代表分享討論的結果。 4.教師可以歸納家庭、學校、社會友善環境的行動，重要的性別平等觀念提供以下做為參考。 5.性平宣言：請學生反思自己的性別特質、特徵與性別認同，統整自己應該如何表達尊重的態			

						度，寫下性平宣言。 三、活動小省思與小結			
第三週	主題五：性別魔法站 單元一：性別偵探社	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	1.覺察生活中性別的差異與困擾，並澄清性別刻板印象的觀念。 2.討論有關性別特質、性別特徵、性別多樣性可能受到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。 3.發現性霸凌與性騷擾的問題，並學習適當的因應行為，以實際行動推廣性別平等觀念。	**<u>活動三　性別平等論壇</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）性別新聞臺 1.小隊討論：請學生參考課本性別新聞臺的內容，討論日常生活中哪些行為可能涉及對他人的騷擾與侵害，甚至霸凌。 2.教師以學生提出的情境，說明資訊站涉及到相關的法律問題，讓學生知道性別互動不恰當的行為是有法律責任的。 （二）性別論壇 1.教師引言。 2.學生可參考課本的範例，進行討論。	小組報告～能在性平魔法書中採取實際採取反性霸凌與性騷擾的推廣行動。	**【性別平等教育】** 性J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。	

						3.學生討論完畢後，上臺展示海報，並派代表口頭報告。 （三）性平魔法書 1.請全班共同製作性別平等的魔法書，每個人寫下一個不同情境下可以因應性騷擾和性霸凌的小妙方製作成標語海報。 2.請學生把這些標語海報，張貼於校園角落，推廣反霸凌與騷擾的理念。 三、活動小省思與小結			
第四週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 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.能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2.能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。	**<u>活動一　初探感情互動</u>** **愛的主打歌** 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師先播放數首自備的情歌，讓學生猜猜今日課程主題。 （二）給每組學	口語評量。	【家庭教育】 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	

		宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。			3.能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜的性別互動與交往態度。 4.能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	生5分鐘的時間回憶流行歌曲中印象深刻的歌詞，選出一首歌，把它的兩句歌詞註記下來，並且請他們寫下這歌詞背後代表的愛情態度。 （三）請各組輪流推派代表唱出歌詞，並分享歌詞背後代表的愛情態度。 （四）帶學生瀏覽課本頁面中的戀人條件，對於學生不清楚的條件進行解釋說明，也給學生2-3分鐘寫下自己的100萬虛擬預算分配狀況。 （五）照剛才的組別，讓學生進行搶標的活動，教師簡短說明拍賣會的規則。 （六）請各組先在組內討論每一位組員負責搶標			

						某項標的物的理由，並選出小組內最受歡迎的前三項，推派代表分享給全班參考！ （七）教師可以幫忙統計該班最受歡迎的戀人條件，並且為這些價值觀提供歸類的參考，並做簡短的解釋！ （八）教師帶領學生自我省思課本頁面所設計的大聲公內容，請他們註記下來自己的答案，並邀請自願的學生分享自己的省思結果！ 三、活動小省思與小結			
第五週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態	1.能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2.能覺察愛情價值觀，	**<u>活動二　感情活動不卡關</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師說明這兩節課的主旨是要帶領同學深	口語評量。	**【家庭教育】** 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及	

		感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。		度，及親密關係的發展歷程。	並釐清親密關係的態度。 3.能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜的性別互動與交往態度。 4.能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	入討論戀愛的各個階段會出現的狀況題，先將同學分成 4- 6 組。 （二）教師可於活動前帶學生瀏覽過所有關卡，確認對文字描述沒有疑惑之後，給予 10 分鐘的討論時間！ （三）說明遊戲規則。 （四）帶領學生進行紙上闖關活動，教師宜參考學生答題狀況，詳見補充說明內容，在每個題目加上一個額外簡答題，讓一些因為籤運不佳而落後的組別，有進一格的機會，如此能更提高學生的參與度。 三、活動小省思與小結		溝通與衝突處理。	
第六週	主題五：性別魔法	綜-J-B1 尊重、包容與	2a-IV-2 培養親密	輔 Dd-IV-2 合宜的性別	1.能釐清性別互動中的	**<u>活動三　情感互動協奏曲</u>**	口語評量。	**【家庭教育】**	

	站 單元二：性別協奏曲	欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	關係的表達與處理知能。	互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	迷思，思考合宜的親密關係。 2.能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3.能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜的性別互動與交往態度。 4.能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	一、活動說明 二、活動進行 （一）教師要準備跟組數相同的數支竹籤。 （二）進行討論：將學生分成四到六組，每組派一位代表來抽取一張籤，籤上的內容是狀況劇情之一。 （三）開始演出：以下就各種狀況劇提供演出要點說明。 三、活動小省思：鼓勵學生兩兩一組找班上的好朋友分享自己的經驗，如果想要公開分享，可以提出來集思廣益。 但要提醒學生公開分享時，不要吹噓或是提及太隱私的情節，可以私底下找輔導室老師求助及解惑。		家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	

第七週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲（第一次段考）	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 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.能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2.能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3.能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜的性別互動與交往態度。 4.能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	**<u>活動三　情感互動協奏曲</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師要準備跟組數相同的數支竹籤。 （二）進行討論：將學生分成四到六組，每組派一位代表來抽取一張籤，籤上的內容是狀況劇情之一。 （三）開始演出：以下就各種狀況劇提供演出要點說明。 三、活動小省思：鼓勵學生兩兩一組找班上的好朋友分享自己的經驗，如果想要公開分享，可以提出來集思廣益。 但要提醒學生公開分享時，不要吹噓或是提及太隱私的情節，可	口語評量。	**【家庭教育】** 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	

						以私底下找輔導室老師求助及解惑。			
第八週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 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.能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2.能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3.能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜的性別互動與交往態度。 4.能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	**<u>活動三　情感互動協奏曲</u>** 一、將學生分成四到六組，每組派一位代表來抽取一張籤，籤上的內容是狀況劇情之一。 二、演出前教師可針對各個狀況簡要說明，提示討論重點，如何展現適宜的性別情感互動，做到尊重對方、保護自己、考慮後果。 三、學生演出與分享。 四、教師說明：「經過了這堂課，談戀愛是否不像你原本所想的那麼單純？會遇到很多的挑戰，有來自外在的，也會來自彼	口語評量。	**【家庭教育】** 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	

						此雙方相處的情境。共通的處理原則就是，我們清楚的面對問題，用理性、誠懇的溝通，大致上都可以找到彼此雙方或是與外在挑戰最好的互動方式！」			
第九週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 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.能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2.能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3.能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜的性別互動與交往態度。 4.能分析不同的分手態度帶來的結	**<u>活動四　和平分手練習曲</u>** 一、分手故事 （一）學生閱讀課本引導後教師說明，教師詢問學生關於分手的經驗。 （二）學生閱讀活動範例後，開始進行討論。 （三）各組依順序分享他們整理的分手原因與方式，以及如果對方用這種方式提分手的感受。教師可將各組的分享簡單記錄在黑板上，讓同學可	1.能與同學討論曾聽過或經歷過的分手原因及方式。 2.學生能配合討論與演練分手對白。 3.整理出分手後的適合與不適合作法，並思考自己。	**【家庭教育】** 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	

					果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	以了解較常見的分手原因與方式，以及當下的感受。 （四）省思提問：「你發現了什麼呢？」 （五）教師小結：「有人不敢面對面提分手或許是難以面對對方的情緒，但這樣並不是很尊重對方。我們有沒有更好的方式呢？」 二、分手不 NG （一）教師引言 （二）帶領學生閱讀分手不 NG 案例，學生閱讀完畢後，請學生舉手自由發表，他們認為春嬌在與志明分手時，哪些做法可能需要調整。教師可給發表學生口頭肯定。 （三）省思提問。			

						（四）教師小結。			
第十週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 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.能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2.能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。 3.能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜的性別互動與交往態度。 4.能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。	**<u>活動四　和平分手練習曲</u>** 一、分手 memo （一）教師引言。 （二）學生閱讀活動範例後，透過分組討論的方式來歸納出分手的對話方式，並決定上臺演出的人。 （三）學生上臺角色扮演後，全班一起討論哪一組的分手對話是最適宜的。 （四）教師肯定同學都有好好分手的能力，並請同學發表分手時除了表達內容以外，還需要注意哪些事項。 （五）省思提問：「除了上述注意事項，分手還有哪些需要留意之處？」	1.能與同學討論曾聽過或經歷過的分手原因及方式。 2.學生能配合討論與演練分手對白。 3.整理出分手後的適合與不適合作法，並思考自己。	**【家庭教育】** 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	

						（六）教師邀請學生進行小結，分享自己學到了哪些重要的分手觀念。 二、我們都要好好過 （一）教師帶領學生閱讀課本引導語，並介紹活動方式。 （二）學生討論課本上的四個面向的問題並發表。 （三）教師小結。 三、情感互動預備計畫 （一）教師引導：「你覺得現階段的自己可以做哪些預備，以便成熟的面對感情呢？」 （二）省思提問：「這個階段談感情，需要注意哪些事項？」 （三）教師總結。			

第十一週	主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路	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。	1.覺察自我的興趣與其所適合的方向。 2.覺察自我的特質與能力及其所適合的方向。 3.統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。 4.了解適配的職業群。	**<u>活動一　未來同學會</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師可以播放輕柔的音樂，唸著以下的引導語詞，請大家閉眼，隨著音樂，想像你已經到了 20 年後的世界！那時候你的未來自己的形象是什麼樣子呢？那是個天氣晴朗的日子，你穿著什麼服裝呢？同學會所在的餐廳外觀是什麼樣呢？進門簽到後，第一個遇到的同學是誰？靠什麼特徵認出他／她來呢？他見到好久不見的你，第一句話會說什麼呢？他會驚訝你外貌的改變嗎？還是覺得你跟國中時期長的差不多？等你	1.學生自評。 2.學生互評。 3.教師評量。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

						跟一些老朋友興奮地聊幾句之後，主持人敲了玻璃杯，開始請大家輪流介紹自己！ （二）第一個要你介紹的是，你目前是什麼樣的性格呢？其實你這幾年變得不多，跟國中時期的性格差不多，是什麼呢？ 教師邀請學生選擇其中一種最貼近自己的特質描述！ （三）教師再請同學眼睛閉上，繼續幻遊：那個時候的人類已經發達到可以在外星球居住，並且在其中穿梭旅行！所以，同學會主持人第二個自我介紹的題目是：你現在居住的星球是哪個型號？每個星球有			

						不同的特色跟居民，你覺得自己最有興趣住在哪個星球呢？為什麼呢？教師可以鼓勵學生依據直覺來做出選擇，邀請最先完成的學生分享！ （四）接下來的幻遊題目，便是邀請同學思考若是興趣不鮮明，沒有特別感興趣的星球要怎麼辦？或是感興趣的太多，要怎麼應對？讓同學兩兩分組，抽籤邀請他們分享對策！ 三、活動小省思與小結			
第十二週	主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路	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	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	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	1.覺察自我的興趣與其所適合的方向。 2.覺察自我的特質與能力及其所適合的方向。	**<u>活動一　未來同學會</u>** 一、教師說明 二、活動進行 （一）在未來同學會對自己個性、居住星球的介紹之後，主持	1.學生自評。 2.學生互評。 3.教師評量。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的	

		我價值，實踐生命意義。	升學資訊。		3.統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。 4.了解適配的職業群。	人第三個要每個人介紹的是自己目前任職的公司，當初是靠哪一方面的能力才能加入這家公司？教師可以帶領學生理解那些公司所要求能力，在學生完成選擇之後，再鼓勵學生舉手、分享是否在選擇時遇到跟課本角色一樣的猶豫心境！ （二）接下來一位學生解釋課本上3個問題代表的意涵，也請他們分組討論出應對策略，並上臺報告。 三、活動小省思與小結		人格特質與價值觀。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	
第十三週	主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進	1c-IV-1 澄清個人價值觀並統整個人能力特質、家人	輔Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	1.覺察自我的興趣與其所適合的方向。 2.覺察自我的特質與能	**<u>活動二　解開生涯謎</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）前言：如果我們未來選擇	1.學生自評。 2.學生互評。 3.教師評量。	**【生涯規劃教育】** 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

		生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	期許及相關生涯與升學資訊。		力及其所適合的方向。 3.統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。 4.了解適配的職業群。	的工作能具備下面三點：1、自己有興趣。2、符合自我的氣質。3、有這方面的天賦專長。那工作生活就不只是為了餬口飯吃，還能更加有樂趣，讓自己優游其中，那真是太美妙的人生了！接下來的活動，便是要看看我們是否能達到這樣的速配程度，又，如果不能達到，該怎麼應對？ 對學生介紹「生涯興趣組型」雙向度模型的概念，並請學生依著課本指示，將前四頁的結果綜合起來比對，就可以得出那幾個問題的結果！教師可以在學生座位之間穿梭，關心他們是否解讀		涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

						成功！可以請學生拿出螢光筆，將所對應到的職業群中最吸引他的某幾樣職業標示出來，作為未來的生涯目標！ （二）接下來將學生分組進行討論三種狀況：無興趣有能力、興趣能力符合、有興趣無能力的應對策略！討論之後，輪流上臺公開分享！ 三、活動小省思與小結			
第十四週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路（第二次段考）	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。	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 Ca-Iv-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1.認識生涯角色的多樣性。 2.規畫個人生涯彩虹圖。 3.了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4.統整自己的生涯金三角。	**<u>活動一　人生規畫局</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）將學生分成三到五組，每組發下一份疊疊樂的教具，並請他們決定小組內的輪流順序！ （二）讓每組學生在組內輪流說出虛構人物：翰	學生實作與口頭分享。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	

						寶，這一生不同年齡會做的事情，從15歲的年紀開始說起，每放上一塊積木，代表增加5歲，放積木的人要同時說出這個年紀會做的事情，小組伙伴以接龍的方式來完成翰寶的生涯故事。如果過程中塔倒塌了，就必須從重新再來，學生可能的答案是：A.麻吉B.男朋友C.爸爸D.屁孩，老師可以穿梭在小組間，適時修正他們提出的角色名稱。 （三）跟學生約定一個遊戲的時間，大約10分鐘，看看哪一組能在時間之內疊出最高的塔，即是優勝者！ （四）邀請冠軍隊伍推派一人，			

						分享他們遊戲中接龍製造出來的生涯角色！ （五）其他各組也把焦點轉回到組內，討論剛剛自己這組杜撰出來的角色有哪些，它們分別又有什麼要完成的任務？將答案註記在下一頁，並分組上臺報告。 三、活動小省思及結語			
第十五週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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 Ca-Iv-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1.認識生涯角色的多樣性。 2.規畫個人生涯彩虹圖。 3.了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4.統整自己的生涯金三角。	**<u>活動一　人生規畫局</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）將學生分成三到五組，每組發下一份疊疊樂的教具，並請他們決定小組內的輪流順序！ （二）讓每組學生在組內輪流說出虛構人物：翰寶，這一生不同年齡會做的事情，從15歲的年	學生實作與口頭分享。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	

						紀開始說起，每放上一塊積木，代表增加5歲，放積木的人要同時說出這個年紀會做的事情，小組伙伴以接龍的方式來完成翰寶的生涯故事。如果過程中塔倒塌了，就必須從重新再來，學生可能的答案是：A.麻吉B.男朋友C.爸爸D.屁孩，老師可以穿梭在小組間，適時修正他們提出的角色名稱。 （三）跟學生約定一個遊戲的時間，大約10分鐘，看看哪一組能在時間之內疊出最高的塔，即是優勝者！ （四）邀請冠軍隊伍推派一人，分享他們遊戲中接龍製造出來的生涯角色！			

						（五）其他各組也把焦點轉回到組內，討論剛剛自己這組杜撰出來的角色有哪些，它們分別又有什麼要完成的任務？將答案註記在下一頁，並分組上臺報告。 三、活動小省思及結語			
第十六週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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 Ca-Iv-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1.認識生涯角色的多樣性。 2.規畫個人生涯彩虹圖。 3.了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4.統整自己的生涯金三角。	**<u>活動一　人生規畫局</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）幫同學複習上一活動討論的的各種生涯角色，並帶領同學看課本上小明的生涯彩虹圖！ （二）教師發下空白紙及色筆，並邀請他們著手設計屬於自己的彩虹圖！學生可先在圖上標示自己最在乎的七個角色，一個角色用一種顏色代	1.學生實作與討論。 2.省思與回饋。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	

						表，在活動頁上的彩虹圖一層一層堆疊出那個角色的起迄時間。教師可跟學生解釋，每一個區塊，不論大小都是代表著五年，從10歲開始，到100歲結束。 （三）教師可給予學生充足的時間思考及繪製，並穿梭於學生的座位附近準備隨時為其解惑或是給予建議！ （四）待活動結束後，教師可邀請完成圖形的學生跟兩旁同學分享自己的圖形設計！ （五）教師可鼓勵3至5個願意分享的學生，教師可拍下他們的作品，投影出來並供他們上臺解說。 三、活動小省思			

						與小結			
第十七週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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 Ca-Iv-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1.認識生涯角色的多樣性。 2.規畫個人生涯彩虹圖。 3.了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4.統整自己的生涯金三角。	**<u>活動二　生涯過來人</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師可邀請學生質疑這個課題：生涯會如我們規畫般順利嗎？ 教師可以舉出一些名人具體的成就，來讓他們猜測名人的姓名。例如：臺灣女子舉重奧運金牌郭婞純，亞洲流行樂獨樹一格的歌手，新中國風的歌詞跟曲是他的作品一大特色周杰倫，教師可詢問學生是否知道他們的生涯故事？並且為其進行簡短的解說。（詳見備註） 教師可將學生分成 4 至 6 組，請他們討論出一個想要調查的名	1.分享與討論。 2.資料搜集與調查。 3.省思與回饋。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	

						人，並依照課本範例的那些要項，進行資料蒐集！ （二）10 分鐘後，請各組派代表上臺報告名人逆境重生的故事！ （三）在分享完畢之後，教師可抽籤邀請同學分享印象深刻的報告內容及原因！ 三、活動小省思與小結			
第十八週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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 Ca-Iv-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1.認識生涯角色的多樣性。 2.規畫個人生涯彩虹圖。 3.了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4.統整自己的生涯金三角。	**<u>活動二　生涯過來人</u>** **好漢當年勇** 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師可向學生說明活動的要旨，並且介紹解釋課本上的採訪問題，並鼓勵學生腦力激盪出其他可以提問的問題並提供給大家參考。 （二）教師可讓	1.口頭評量。 2.省思與回饋。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	

						學生討論進行採訪的禮貌及注意事項，並且交代採訪期限，要求同學於下周上課時進行分享。 （三）一星期後，教師可於可堂上請同學兩兩分組，分享自己採訪的結果及收穫！ （四）教師再請同學分組成大群，約 4 至 6 個人一組，討論出答案的共通性，並推派一位代表上臺分享！ 三、活動小省思 前輩的生涯經驗談，對我的生涯規畫有什麼影響？ 四、小結			
第十九週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生	輔 Ca-Iv-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1.認識生涯角色的多樣性。 2.規畫個人生涯彩虹圖。	**<u>活動三　逐夢且踏實</u>** 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師可請同學回憶，在之	實作與分享。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。	

		生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	命意義。		3.了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4.統整自己的生涯金三角。	前課堂繪製彩虹圖時，是否想到很多跟那些角色相關的畫面？教師可先舉例說明：「工作者」最後變成充滿笑容、樂在其中的達人；「伴侶」之間互動畫面很愉悅；「父母」建立了每季都會帶著孩子露營的家庭慣例…… （二）教師亦可跟學生說明，具象化能夠讓抽象的目標更有實踐的動力，所以今天要大家帶這些跟未來角色正面、美好的相關圖片，將夢想具象化！ （三）教師於課堂每人發下一人一張 A4 紙，讓學生將帶來的圖片貼在紙上，並且引導他們從中找到圖片象徵的		涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	

						角色及意義，標註在圖片旁邊。 （四）教師可讓學生兩兩一組為單位來分享自己的貼圖，再接著抽籤邀請被抽中的學生說出對方的貼圖故事。 （五）接下來，教師可請學生觀察一下，這些圖像中的場景，有什麼具體的物質設備呢？他們需要多少的金額購買呢？教師可以帶領學生瀏覽思考課本頁面的問題，並且算出自己未來生活的單月開銷。教師可以拿自己舉例，來讓學生明白這些現實生活開銷的大概行情，以避免學生做不切實際的估價！ （六）教師可以邀請學生彼此分享並討論下方的			

						三個問題，並鼓勵同學分享！ 三、小結			
第二十週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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 Ca-Iv-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1.認識生涯角色的多樣性。 2.規畫個人生涯彩虹圖。 3.了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4.統整自己的生涯金三角。	**<u>活動四　再訪金三角</u>** 一、活動說明 二、活動進行 邀請學生一起搜索記憶庫，搶答從八上到目前以來的生涯相關試探活動，可將這些答案條列在黑板上，並且用簡短的描述幫助學生溫習過往經，驗帶領學生重新複習生涯金三角的概念！ 讓學生兩兩分組討論以上的答案，如何歸類在生涯金三角？也請他們思索自己學校之外，如家庭生活的生涯相關活動，試著彼此分享。 ※教師亦可抽籤邀請同學上臺分享自己的生涯金	討論與口頭評量。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	

						三角以及活動省思的答案，再請同學合併成五至六小組並針對課本頁面內容提問進行思考，並將答案條列於黑板，供同學參考運用。 三、小結			
第二十一週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路（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。	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 Ca-Iv-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1.認識生涯角色的多樣性。 2.規畫個人生涯彩虹圖。 3.了解生涯會出現的逆境及解決策略。 4.統整自己的生涯金三角。	**<u>活動四　再訪金三角</u>** 一、活動說明 二、活動進行 邀請學生一起搜索記憶庫，搶答從八上到目前以來的生涯相關試探活動，可將這些答案條列在黑板上，並且用簡短的描述幫助學生溫習過往經，驗帶領學生重新複習生涯金三角的概念！ 讓學生兩兩分組討論以上的答案，如何歸類在生涯金三角？也請他們思索自己	討論與口頭評量。	**【生涯規劃教育】** 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	

						學校之外，如家庭生活的生涯相關活動，試著彼此分享。 ※教師亦可抽籤邀請同學上臺分享自己的生涯金三角以及活動省思的答案，再請同學合併成五至六小組並針對課本頁面內容提問進行思考，並將答案條列於黑板，供同學參考運用。 三、小結			