

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣中埔國民中學九年級第一、二學期綜合領域輔導科 教學計畫表 設計者： 王瑞霞 (表十一之一)

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：

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
			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(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。	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。 2. 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。 3. 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。 4. 培養正向因應壓力的態度與生活習慣。	單元一：生命中的壓力 <活動 1>壓力為何物 一、壓力是什麼 二、壓力事件簿 三、壓力測量機 ~本節結束~	1 學生自評： 2 教師評：學生課堂表現。	【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 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
第二週	主題一生命停看聽 單元一生命中的壓	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣	1. 體會壓力對自己的影響、壓力源與慣用的壓力因應模式。	單元一：生命中的壓力 <活動 2>壓力掃描儀	1 學生自評： 2 教師評：學生	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與	

	力（輔導）	活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	用適當策略或資源，促進心理健康。	與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響調適。	2. 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。 3. 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。 4. 培養正向因應壓力的態度與生活習慣。	一、壓力實果 二、壓力警訊 三、壓力現形 活動小省思&小結 ~本節結束~	課堂表現。	人生無常的現象，探索人生的、價值與意義。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
第三週	主題一生命停看聽單元一生命壓力（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。	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。 2. 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。 3. 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。 4. 培養正向因應壓力的態度與生活習慣。	單元一：生命中的壓力 <活動 3>紓壓補給站 一、我的紓壓方法 二、紓壓方法探討 三、紓壓不孤單 ~本節結束~	1 學生自評： 2 教師評：學生課堂表現。	【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、價值與意義。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
第四週	主題一生命停看聽單元一生命	綜-J-B3 運用創新的能	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影	輔 Da-IV-1 正向思考模式、	單元一 1. 找出壓力源。 2. 了解壓力對身心	單元一：生命中的壓力（續上節）	1 學生自評 2 教師	【生命教育】 生 J3 反思	

	命中的壓力 (輔導)	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。	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。	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。	的影響。 3. 分析適用的壓力因應策略並製作自我照顧小書。 單元二 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。	<活動 3>紓壓補給站 四、腹式呼吸法與肌肉放鬆術 教師小結 ~本節結束~	評：學生課堂表現。	生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第五週	主題一 生命停看聽 單元一 生命中的壓力 單元二 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	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。	單元一 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。 單元二 1. 體會生命的歷程與週期。 2. 探索生命的意義	單元一：生命中的壓力(續上節) <活動 3>紓壓補給站 五、自我照顧日記 教師小結 ~本節結束~	1 學生自評 2 教師評：學生課堂表現。	【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。	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。	與價值。 3. 提出珍惜與尊重各種生命的實踐作法。				
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、影響與調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	單元一 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。 單元二 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。	單元二：珍愛生命 <活動 1> 友善生命 一、生命中的牠或它 二、重新認識牠或它 ~本節結束~	1 學生自評 2 教師評：學生課堂表現。	【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。		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。	單元二 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。	單元二：珍愛生命 <活動 2> 人生旅程 一、人生放映室 二、生命大事紀 ~本節結束~	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 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。	
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。	單元二 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。	單元二：珍愛生命(續上節) <活動 2> 人生旅程 三、人生階段訪談 四、關懷他人行動 ~本節結束~	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 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。	
第九週	主題一生命	綜-J-A1 探	1d-IV-2 探	輔 Ac-IV-	單元二	單元二：珍	1 學生自	【生命教	

	命停看聽 單元二珍 愛生命 (輔導)	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。	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。	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。	愛生命 <活動 3>Love Life 一、珍愛生 命楷模 二、珍愛生 命行動 ~本節結束~	評：完成 學生生活動 2 教師 評：學生 課堂表 現。	【 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。	
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。	單元一：生 涯大航道 <活動 1>多 元航道之旅 一、主題概 說 二、引起動 機 三、問題與 討論 四、放眼未 來 ●升學進路 攻略圖 ●教師歸納 與結語 五、活動省 思 ~本節結束~	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 除紙 本閱讀之 外，依學習 需求選擇適 當的閱讀媒 材，並了解 如何利用適 當的管道獲 得文本資 源。 閱 J5 活用 文本，認識 並運用滿足 基本生活需 求所使用之 文本。	
第十一週	主題二生	綜-J-A2 釐	1c-IV-1 澄	輔 Cc-IV-	1. 能說出職群特色	<活動 2>群	1 學生自	【 閱讀素養	

	涯航海王 單元一生涯大航道 (輔導)	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。	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。	1 生涯進路的規劃與資源運用	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。	科藏寶圖 一、引起動機 二、群科地圖探查 教師引導學生藉由查詢群科資料來思考問題： 三、認識群科地圖 四、活動省思 ~本節結束~	評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
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。	單元一：生涯大航道 (續上節) <活動 2>群科藏寶圖 一、引起動機 二、群科寶藏解謎 三、活動省思 ~本節結束~	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 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識	

								並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
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。	單元一：生涯大航道 <活動 3>挖掘新大陸 一、引起動機 二、高校瀏覽器，教師說明批判性思考的流程與運用。 三、教師歸納與結語 ~本節結束~	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 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第十四週	主題二生涯航海王單元一生涯大航道(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，	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整，以製作學校報告。	單元一：生涯大航道(續上節) <活動 3>挖掘新大陸 一、引起動機 二、活動說明	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 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適	

		運用適當的策略，解決生活議題。	效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。			三、高校博覽會，進一步運用批判性思考評估他人報告 四、教師歸納與結語 ~本節結束~		當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
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。	單元一：生涯大航道 (續上節) <活動 3>挖掘新大陸 一、引起動機 二、活動說明 三、高校博覽會，進一步運用批判性思考評估他人報告 四、教師歸納與結語 ~本節結束~	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 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第十六週	主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運	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、	單元二：生涯夢想號 生涯有方向 <活動 1>生	1 學生自評、學生互評 2 教師	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之	

	(輔導)	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。	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。	用	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。	涯導航手冊 一、引起動機 二、未來代表字 三、活動省思 ~本節結束~	評：學生課堂表現。	外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
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。	單元二：生涯夢想號 <活動 2>航向夢想島 一、引起動機 二、乘風破浪 用樹狀圖解決問題，需要 3 個步驟： 三、教師歸納與結語 ~本節結束~	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 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之	

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。	單元二：生涯夢想號(續上節) <活動 2>航向夢想島 一、引起動機 二、發展活動 三、教師歸納與結語 ~本節結束~	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	文本。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利適獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
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	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	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。	單元二：生涯夢想號 <活動 3>夢想實踐計畫 一、引起動機 二、追夢小達人 三、活動省思 ~本節結束~	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 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利適獲得文本資源。	

		生活議題。	出合宜的決定與運用。					閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
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。	單元二：生涯夢想號(續上節) <活動 3>夢想實踐計畫 一、引起動機 二、為伙伴加油 三、教師歸納與結語 ~本節結束~	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 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第二十一週	主題二生涯航海王單元二生涯夢想號(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，	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。 3. 能夠蒐集資訊並	單元二：生涯夢想號(續上節) <活動 3>夢想實踐計畫 一、引起動	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 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒	

		養成自主學習的能力，運用適當的策略，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。		進行統整，以製作學校報告。	機 二、為伙伴加油 三、教師歸納與結語 ~本節結束~		材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
--	--	---------------------------	---	--	---------------	-------------------------------------	--	---	--

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
			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。	活動一 生涯決定開麥拉 一、活動說明 二、活動進行	口語評量—問答、口頭報告	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	

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。	<u>活動一 生涯決定開麥拉</u> (續上節) (二)決定類型測驗 *教師小結。	口語評 量—問 答、口 頭報告	【生涯規劃教育】 涯 J12 發 展及評估 生涯決定 的策略。	
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。	<u>活動二 生涯由我做主</u> 一、活動說明 二、活動進行 1. 決策平衡 單活動	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 發 展及評估 生涯決定 的策略。	
第四週	主題五航 向未來 單元1生	綜-J-A3 因 應社會變遷 與環境風	1c-IV-3 運 用生涯規劃 方法與資	輔Cc- IV-2 生 涯決	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	<u>活動二 生涯由我做主</u> 2. 生涯決定	口語評 量—問 答、小	【生涯規劃教育】 涯 J12 發	

	涯交叉口	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。	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。	策、行動與調適。	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。	九宮格活動	組討論 高層次 紙筆評量 一書 面心得	展及評估 生涯決定 的策略。 涯 J13 培 養生涯規 劃及執行 的能力。	
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。	<u>活動二 生涯由我做主</u> (三)行動備忘錄	口語評量—問答、小組討論 高層次 紙筆評量 一書 面心得	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
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，	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	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	<u>活動一 遇見未來學校生活</u> 一、活動說明 二、活動進	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—訪	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	

		發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	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。		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。	行 1. 未來學校探索	問、分組討論	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
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，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。	<u>活動一 遇見未來學校生活</u> (續上節) 2. 未來學校生活想像。	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—訪問	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
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	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調	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	<u>活動二 我的生涯企畫</u> 一、活動說明 1. 儲備生涯	口語評量—問答、口頭報告 實作評	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行	

		生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。	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。	適。	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。	能量 2. 生涯故事接龍	量一分組討論	的能力。	
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。	活動二 我的生涯企畫 (續上節) 3. 未來學校生涯企劃	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 培養生涯規劃及執行的能力。	
第十週	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	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展	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。	活動一 成長檔案解密 一、教師引言	口語評量—問答、口頭報	【生命教育】 生 J2 進行思考時	

		生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	分析影響個人成長因素及調適方法。	與調適。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	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。	群我事件簿 本我記事簿 教師引導學生思考	告、小組討論高層次評量—書面心得整理	的適當情意與態度。	
第十一週	主題六 生命齊步走 單元 1 成長進化	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歷程，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。	活動三 倒轉時光齒輪 課程活動 一、教師引言：把遺憾吼出來 暖身活動 二、想一想三年國中生活的遺憾，並且用一句話寫在課本空白處 四、教師帶領學生進行活動小省思 五、教師帶領學生閱讀課本的範例， 六、教師帶領學生討論	實作評量一分組演戲活動	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。	

						&省思：			
第十二週	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。	活動一 密 傳國中攻略 課程活動 一、教師引 言 二、帶領學 生閱讀新 聞，並且引 導學生思 考。 三、教師請 學生回想自 己剛進國中 所遇到的困 境，並且鼓 勵發表	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 分 析影響個 人生涯決 定的因 素。 涯 J12 發 展及評估 生涯決定 的策略。 涯 J13 培 養生涯規 劃及執行 的能力。	
第十三週	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。	活動一 密 傳國中攻略 課程活動 四、請各組 將自己討論 的結果，口 頭分享給全 班同學	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 分 析影響個 人生涯決 定的因 素。 涯 J12 發 展及評估 生涯決定 的策略。 涯 J13 培 養生涯規 劃及執行 的能力。	

		標。		索。				劃及執行的能力。	
第十四週	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。	活動二 給自己的情書 一、教師引言： 二、教師說明活動方式，	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 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
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。	活動二 給自己的情書 (續上節) (四)感謝未來的自己： (五)期許未來的自己： 三、延伸活動：好友來一句 四、最後，將給自己的情書、好友	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 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行	

						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。		的能力。	
第十六週	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，高層次的思考與創新能力的運用。	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. 能藉由採訪師長，想像未來高中生活的樣貌及期許。 3. 能整理出自我在國中生涯的各方面收穫。 4. 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。	活動一 真心話三年 一、教師引言 二、謝謝有你暖身活動 三、真心便利貼活動	口語評量—口頭報告高層次筆評量—書面心得	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
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，高層次的思考與創新能力的運用。	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. 能藉由採訪師長，想像未來高中生活的樣貌及期許。 3. 能整理出自我在國中生涯的各方面收穫。 4. 能透過對人、對環境的一系列告別活動，習得高層次的同	活動二 用微笑道別 一、教師引言： 二、讓各組認領想要訪問的師長名單 三、延伸活動：拍下「有故事的角落」	口語評量—問答、小組討論	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

					理與自我覺察。			
第十八週	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。	<p>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。</p> <p>2. 能藉由採訪師長，想像未來高中生活的樣貌及期許。</p> <p>3. 能整理出自我在國中生涯的各方面收穫。</p> <p>4. 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。</p>	<p>活動二 用微笑道別 (續上節)</p> <p>一、教師引言：</p> <p>二、教師隨機播放照片，再邀請同學回饋與省思</p> <p>三、教師引言：</p> <p>教師贈言發表</p>	口語評量—問答、小組討論	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。