

## 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八年級第一、二學期綜合活動領域輔導科 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 3、4 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。	<b>活動一 情緒觀測站</b> <b>情緒你我他</b> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與 小結 <b>讀「情」術</b> 一、活動說明 二、活動進行 (一)教師說明： 「每人的三、活動 小省思與小結	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。	<b>【品德教 育】</b> 品J1 溝通 合作與和諧 人際關係。 品 J8 理性 溝通與問題 解決。	
第二週	主題五：心 之谷 單元一：情	綜-J-A1 探索與 開發自我潛能，	1d-IV-1 覺 察個人的心 理困擾與影	輔 Da-IV-1 正向思考模 式、生活習	1. 能說出個人或家 庭產生變化時的情 緒感受與原因。	<b>活動二 情緒曲線</b> <b>情緒曲線圖</b> 一、活動說明	學生完成 「情緒曲線 圖」。	<b>【品德教 育】</b> 品J1 溝通	

	緒密碼	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。	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。	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。	二、活動進行 三、活動小省思與小結		合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
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 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。	<b>活動三 思想情緒調節站</b> <b>思想定檢站／情緒的方向</b> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結	完成「思想情緒紀錄簿」作業。	<b>【品德教育】</b> 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
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。	<b>活動三 思想情緒調節站</b> <b>走出思考框框</b> 一、活動進行	完成「思想情緒紀錄簿」作業。	<b>【品德教育】</b> 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	用適當策略或資源，促進心理健康。	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。	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。	二、活動小省思與小結		人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。	
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。	<b>活動三 思想情緒調節站</b> <b>表達情緒我可以</b> 一、活動進行 二、活動小省思與小結	完成「思想情緒紀錄簿」作業。	<b>【品德教育】</b> 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。	
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	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	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	<b>活動四 穩住情緒 情緒小錦囊／情緒紓解便利貼</b> 一、活動說明 二、活動進行	完成屬於自己的「情緒紓解便利貼」。	<b>【品德教育】</b> 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		思自我價值，實踐生命意義。	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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	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。	二、活動小省思與小結		品J8 理性溝通與問題解決。	
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。 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。	<b>活動一 走過低潮我的寶藏</b> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結  <b>失落現場</b> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結	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。	<b>【生命教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 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。	
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	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運	輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方	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	<b>活動一 走過低潮我的寶藏</b> 一、活動說明 二、活動進行	1.口頭分享自己的失落經驗。 2.了解失落	<b>【生命教育】</b> 生 J7 面對並超越人生	

		涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	用適當策略或資源，促進心理健康。	法。	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。	三、活動小省思與小結 <b>失落現場</b> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結	經驗所經歷的歷程。	的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 <b>【人權教育】</b> 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。	
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。 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。	<b>活動一 走過低潮走過失落</b> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結	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。	<b>【生命教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 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。	
第十週	主題五：心	綜-J-A1 探索與	1d-IV-1 覺	輔 Db-IV-2	1.能表達自己曾經	<b>活動二 心靈診療室</b>	1.能蒐集並	<b>【生命教</b>	

	之谷 單元二：生 命百寶箱	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。	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。	重大心理困 擾與失落經 驗的因應方 法。	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。	一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與 小結	分辨心理困 擾者所需的 協助。 2.學習自助 與助人。	<b>育】</b> 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。 <b>【人權教 育】</b> 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。	
第十一 週	主題六：彩 繪生涯 單元一：生 涯冒險家	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。	<b>活動一 生涯期望值</b> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與 小結	1.生涯期望 塗鴉牆—實 作評量。 2.活動小省 思一口語評 量。	<b>【生涯規劃 教育】</b> 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。	
第十二	主題六：彩	綜-J-A1 探索與	1c-IV-1 澄	輔 Ca-IV-2	1.能表達自我及家	<b>活動二 家人生涯史</b>	我的訪問札	<b>【生涯規劃</b>	

週	繪生涯 單元一：生 涯冒險家	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。	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。	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。	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。	一、活動說明 二、活動進行 三、生活小省思與 小結	記一實作評 量。	<b>教育】</b> 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。	
第十三 週	主題六：彩 繪生涯 單元一：生 涯冒險家	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。	<b>活動二 家人生涯史</b> 一、教師引言： 二、活動進行 三、活動小省思與 小結	生涯筆記與 我的生涯價 值探索—高 層次紙筆評 量。	<b>【生涯規劃 教育】</b> 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。	
第十四 週	主題六：彩 繪生涯 單元一：生 涯冒險家	綜-J-A1 探索與 開發自我潛能， 善用資源促進生	1c-IV-1 澄 清個人價值 觀，並統整 個人能力、	輔 Ca-IV-2 自我生涯探 索與統整。 家 Dd-IV-3	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	<b>活動二 家人生涯史</b> 一、活動說明 二、活動進行 (一)生涯金三角	高層次紙筆 評量。	<b>【生涯規劃 教育】</b> 涯 J1 了解 生涯規劃的	

	(第二次段考)	涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	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。	家人期許與自我發展之思辨。	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。	(二)幸福生涯規畫藍圖 三、活動小省思與小結		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。	
第十五週	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯冒險家	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。	<b>活動二 家人生涯史</b> 一、活動說明 二、活動進行 (一)生涯金三角 (二)幸福生涯規畫藍圖 三、活動小省思與小結	高層次紙筆評量。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
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.能從訪談家人過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯	<b>活動一 工作世界</b> 一、活動說明 二、活動進行 <b>工作世界聯想</b> 三、活動小省思與小結	工作世界聯想—高層次紙筆評量。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察	



		踐生命意義。			發展目標。 3. 能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。			自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
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。	<b>活動二 職業瀏覽器</b> 一、活動說明 二、活動進行 <b>職業調查報告</b> 三、活動小省思與小結	1. 職業調查報告—實作評量。 2. 高層次紙筆測驗。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
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。	<b>活動二 職業瀏覽器</b> 一、活動說明 二、活動進行 <b>性別與職業</b> 三、活動小省思與小結	性別與職業—口語評量。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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	

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。	<b>活動三 職人素養</b> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結	1. 職人素養一口語評量。 2. 我的未來職人臉書—高層次紙筆評量。	觀。 <b>【生涯規劃教育】</b> 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。
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。	<b>活動三 職人素養</b> 一、活動說明 二、活動進行 <b>我的未來職人臉書</b> —高層次紙筆評量 三、活動小省思與小結	1. 職人素養一口語評量。 2. 我的未來職人臉書—高層次紙筆評量。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。
第二十一週	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。	<b>活動三 職人素養</b> 一、活動說明 二、活動進行 <b>我的未來職人臉書</b>	1. 職人素養一口語評量。 2. 我的未來	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J1 了解生涯規劃的

	(第三次段考)	涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	人價值與生命意義。	未來發展的探索。	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。	一高層次紙筆評量 三、活動小省思與小結	職人臉書—高層次紙筆評量。	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。	
--	---------	----------------------	-----------	----------	--	------------------------	---------------	---	--

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： 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	<b>活動一 性別觀察家</b> 1. 活動說明 二、活動進行 (一) 性別事件簿 (二) 推理時間 三、活動小省思與小結	1. 口語評量~性別事件簿中能寫出因為性別差異的困擾。 2. 紙筆評量~推理時間小組討論報告能指出性別刻板印象。	<b>【性別平等教育】</b> 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。	

					題，並學習適當的因應行為，以實際行動推廣性別平等觀念。				
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。	<b>活動二 性別與尊重</b> 一、活動說明 二、活動進行 (一) 性平勇士 (二) 性平大聲說 三、活動小省思與小結	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。	<b>【性別平等教育】</b> 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。	
第三週	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觀念。	<b>活動三 性別平等論壇</b> 一、活動說明 二、活動進行 (一) 性別新聞	小組報告～能在性平魔法書中採取實際採取反	<b>【性別平等教育】</b> 性J3 檢視家庭、學校、職場中	

	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。	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。	臺 (二) 性別論壇 (三) 性平魔法書 三、活動小省思與小結	性霸凌與性騷擾的推廣行動。	基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。	
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適宜的性別互動與交往態度。 4. 能分析不同	<b>活動一 初探感情互動</b> <b>愛的主打歌</b> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結	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。	

					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。				
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>活動二 感情活動不卡關</u> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結	口語評量。	<b>【家庭教育】</b> 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
第六週	主題五：性別魔法站 單元二：	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。	<u>活動三 情感互動協奏曲</u> 一、活動說明 二、活動進行	口語評量。	<b>【家庭教育】</b> 家J3 了解人際交往、	

	性別協奏曲	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。	知能。	家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	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。	三、活動小省思		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適宜的性別互動與交往態度。	<u>活動三 情感互動協奏曲</u> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思：	口語評量。	<b>【家庭教育】</b> 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	

					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。				
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價值觀，並釐清親密關係的態度。 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。	<b>活動三 情感互動協奏曲</b> 一、將學生分組 二、演出前教師可針對各個狀況簡要說明。 三、學生演出與分享。 四、教師說明：	口語評量。	<b>【家庭教育】</b> 家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
第九週	主題五：性別魔法站	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，	2a-IV-2 培養親密關係的表	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜	<b>活動四 和平分手練習曲</b> 一、分手故事	1. 能與同學討論曾聽過或經	<b>【家庭教育】</b> 家J3 了解	



	單元二： 性別協奏 曲	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。	達與處理 知能。	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。	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。	二、分手不 NG	歷過的分 手原因及 方式。 2.學生能 配合討論分 手對白。 3.整理出 分手後的 適合與不 適合合作 法，並思 考自己。	人際交往、 親密關係的 發展，以及 溝通與衝突 處理。	
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 國中適宜的 性別互動與 交往態	<u>活動四 和平分 手練習曲</u> 一、分手 memo 二、我們都要好 好過 三、情感互動預 備計畫	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 分手對白。 3.整理出 分手後的 適合與不	<b>【家庭教 育】</b> 家J3 了解 人際交往、 親密關係的 發展，以及 溝通與衝突 處理。	

					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。		適合作法，並思考自己。		
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。	<b>活動一 未來同學會</b> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結	1. 學生自評。 2. 學生互評。 3. 教師評量。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
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	<b>活動一 未來同學會</b> 一、教師說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結	1. 學生自評。 2. 學生互評。 3. 教師評量。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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	

					涯興趣組型。 4. 了解適配的職業群。			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。	<b>活動二 解開生涯謎</b> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結	1. 學生自評。 2. 學生互評。 3. 教師評量。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
第十四週	主題六： 生涯方程式 單元二： 勇闖生涯路（第二段考）	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 探索工作與未來發展，提升個人生命意義。	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。	<b>活動一 人生規畫局</b> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思及結語	學生實作與口頭分享。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
第十五週	主題六： 生涯方程式 單元二： 勇闖生涯	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發	1c-IV-2 探索工作與未來發展，提升個人	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	<b>活動一 人生規畫局</b> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思	學生實作與口頭分享。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功	

	路	展，省思自我價值，實踐生命意義。	價值與生命意義。		出現的逆境及解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	及結語		能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	
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 探索工作與未來發展，提升個人生命價值與意義。	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。	<b>活動一 人生規畫局</b> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結	1. 學生實作與討論。 2. 省思與回饋。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
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 探索工作與未來發展，提升個人生命價值與意義。	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。	<b>活動二 生涯過來人</b> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思與小結	1. 分享與討論。 2. 資料搜集與調查。 3. 省思與回饋。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
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	1c-IV-2 探索工作與未來發展，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。 3. 了解生涯會出現的逆境及	<b>活動二 生涯過來人</b> <b>好漢當年勇</b> 一、活動說明 二、活動進行 三、活動小省思	1. 口頭評量。 2. 省思與回饋。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。	

		我價值，實踐生命意義。	命意義。		解決策略。 4. 統整自己的生涯金三角。	前輩的生涯經驗談，對我的生涯規畫有什麼影響？ 四、小結		涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	
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 探索工作與未來發展，提升個人生命意義。	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。	<b>活動三 逐夢且踏實</b> 一、活動說明 二、活動進行 三、小結	實作與分享。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
第二十週	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 探索工作與未來發展，提升個人生命意義。	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。	<b>活動四 再訪金三角</b> 一、活動說明 二、活動進行 三、小結	討論與口頭評量。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	