

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣溪口國民中學八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： 紀盈如 (表十一之一)

一、教材版本：翰林版第三、四冊

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(學習引導內 容及實施方式)	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	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- 2 情緒與 壓力的成 因、影響 與調適。	能說出個 人產生變 化時的情 緒感受與 原因。	活動一 情緒觀測站 情緒你我他 一、本學期課程說明 二、學生將上學期學 習成果，更新至生涯 手冊。 三、引導學生思考升 上八年級後的感想， 進一步催化學生思考 自己的感受。 四、小組內分享。 五、總結。	口頭發表		
第 2 週	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- 2 情緒與 壓力的成 因、影響 與調適。	能說出個 人或家庭 產生變化 時的情緒 感受與 原因。	活動二 情緒曲線 情緒曲線圖 一、情緒曲線圖說 明。 二、繪製情緒曲線 圖。 三、組內分享。 四、回到班級討論印 象深刻的事件，延 伸學生思考換作是 自己會產生的情 緒。 五、總結。	高層次紙 筆評量		

第 3 週	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，我 省實踐 發思自，我 值實踐 生命意	1d-IV-1 覺察個人 的心理困 擾與影響 因素，當 運用適策 略或資進 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。	能蒐集個 人或家庭 產生變化 時可協助 自我的調 適資源。	活動三 思想情緒調節 站 思想定檢站／情緒的 方向 一、閱讀課本「晴天 雨天」的故事，邀請 學生分享對於故事中 主角轉念的想法。 二、由轉念進一步介 紹正向思考的原則， 並透過情境，催化小 組組內初步練習正向 思考。 三、說明本周回家作 業「思想情緒紀錄 簿」的紀錄重點。 四、總結。	口頭發表		
第 4 週	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，我 省實踐 發思自，我 值實踐 生生命	1d-IV-1 覺察個人 的心理困 擾與影響 因素，當 運用適策 略或資進 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。	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。	活動三 思想情緒調節 站 走出思考框框 一、請學生拿出回家 作業，圈出有負面情 緒的紀錄，並思考當 時自己有這些情緒的 原因。 二、組內分享與其他 成員運用正向思考原 則或個人經驗分享給 回饋與建議。 三、引導學生省思組 員們提供的回饋與建 議，對自己轉念是否 有幫助，若無該怎麼 辦，藉此預告下周情 緒調節策略的主題。 四、總結。	口頭發表		

第 5 週	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，我 發思值生 命意義。	ld-IV-1 覺察個人 的心理困 擾與影響 因素，當 用適或資 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。	能運用合 宜的策略 ，調適困 境，向思 考。	活動三 思想情緒調節 站 表達情緒我可以 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、引導學生思考如 果情緒紓解方法只有一 種會面臨哪些狀況， 鼓勵發表。 三、引導學生閱讀課 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、引導學生思考哪 種方式是健康的情緒 表達方式以及理由。 五、透過課本內容， 說明自我肯定的情緒 表達方法與步驟。 六、小組討論最近遇 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，並選擇 其中一人的遭遇，演 練自我肯定的情緒表 達方式。 七、邀請學生分享心 得與總結。	口頭發表		
第 6 週	情緒密碼	綜-J-A1 探索與開 發自我潛	ld-IV-1 覺察個人 的心理困	輔 Da-IV- 1 正向思 考模式、	能運用合 宜的策略 ，調適	活動四 穩住情緒 情緒小錦囊／情緒紓 解便利貼(一)	小組報告	品德教育	

		能，善源用資進涯適性生發展自，我實價踐思值生，命意義。	擾與影響因素運，當適策或略資，促進源，理健心康。	生活習慣的與態度的培養。	人生困境，正向思考，培養模式。	一、情緒錦囊報告重點說明。 二、學生分享個人調節情緒的方式，確定報告方向，並且分工查詢資料，與準備上台報告。 三、每組輪流報告完後，即請同學口頭搭配剛發下的N次貼，在上面寫下自己有情緒要紓解時的自我提醒方式，並放置於明顯處，作為提醒與督促自己實踐的方法。 (本堂課預計一半的組別報告完畢) 四、總結。			
第 7 週	情緒密碼	綜-J-A1 開潛用進性省價踐探，自善源適性生發展自，我實價踐思值生，命意義。	綜-J-A1 開潛用進性省價踐探，自善源適性生發展自，我實價踐思值生，命意義。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣的與態度的培養。	能運用合宜的策略，調節人生困境，正向思考，培養模式。	活動四 穩住情緒 情緒小錦囊／情緒紓解便利貼(二) 一、上週情緒錦囊報告內容回顧，並提醒注意事項。 二、每組輪流報告完後，即請同學口頭搭配剛發下的N次貼，在上面寫下自己有情緒要紓解時的自我提醒方式，並放置於明顯處，作為提醒與督促自己實踐的方法。 三、將所學與學期間學習成果紀錄於生涯手冊中 四、總結。	小組報告	品德教育	

第 8 週	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，我 發思值省 生義，實 意踐。	1d-IV-1 覺察個人 的心理困 擾與影響 因素，當 用適策資 略或資進 源，促進 心理健 康。	輔 Db-IV- 2 重大心 理困擾與 失落的因 應方法。	能覺察自 己經歷的 失落歷程 與影響， 及心理困 擾。	活動一 走過低潮 我的寶藏 一、「我有的」活動說明。 二、活動進行。 三、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？ 四、學生分享自己的失落經驗。 五、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？」並搭配課本失落歷程表，介紹失落歷程的每個階段。 六、總結。	口頭發表	生命教育	
第 9 週	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，我 發思值省 生義，實 意踐。	1d-IV-1 覺察個人 的心理困 擾與影響 因素，當 用適策資 略或資進 源，促進 心理健 康。	輔 Db-IV- 2 重大心 理困擾與 失落的因 應方法。	能找尋心 理困擾與 失落的因 源與策 略。	活動一 走過低潮 走過失落 一、回顧上周失落經驗討論的內容，催化學生思考事件發生時，對他造成那些影響。 二、將影響寫在 N 次貼上後，黏在黑板的相對應分類下面。 三、引導學生思考有何發現，並帶出失落對人身心發展的影響。 四、總結。	高層次紙 筆評量	生命教育	
第 10 週	生命百寶箱	綜-J-A1 探索與開	1d-IV-1 覺察個人	輔 Db-IV- 2 重大心	能分辨不 同心理困	<u>活動二 心靈診療室</u> 一、介紹常見的心理	口頭發表	生命教育	

		發自潛 能，善我 資源促進 生涯適性 發展，省 發思我自 值自，我 生義命意 實踐。	的理困 擾與影 因素運 用適策 略或資 源，進 心理健 康。	理困擾 失與落 的經驗 因應方 法。	擾與失 經驗者 所需協 助，現 對己對 的關懷 態度。	困擾與精 神疾病 與可求 助的資 源。 二、透 過活動 ，協助 學生體 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。 三、與 同學討 論若自 己有這 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。 四、活 動省思 與總結 。		
第 11 週	生涯探索 記	綜-J-A1 探索與 開發自 我潛 能，善 資源促 進生 涯適 性省 發思 我自 值自， 生義命 實踐。	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 涯資訊 。	輔 Ca-IV- 2 自我 生涯探 索與統 整。	能覺察 個人特 殊能力 對生涯 選擇的 影響。	活動一 生涯期望值 一、說明性向測驗測驗指導語。 二、性向測驗(一)進行。 三、提醒下周會進行第二部分。	活動參與	生涯規劃 教育
第 12 週	生涯探索 記	綜-J-A1 探索與 開發自 我潛 能，善 資源促 進生 涯適 性省 發思 我自 值自， 生義命 實踐。	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 涯資訊 。	輔 Ca-IV- 2 自我 生涯探 索與統 整。	能覺察 個人特 殊能力 對生涯 選擇的 影響。	活動一 生涯期望值 一、說明性向測驗測驗指導語。 二、性向測驗(二)進行。 三、預告下周會進行測驗結果說明。	活動參與	生涯規劃 教育

		值，實踐 生命意 義。	與升學資 訊。						
第 13 週	生涯探索 記	綜-J-A1 探與開 發自我 能潛 資源善 生涯促 展適性 發自省 思我價 值實 義踐	1c-IV-1 澄個人 清價值 觀，並 統整個 人能力 、家及 人期許 相與生 關涯資 與訊。	輔 Ca-IV- 2 自我生 涯探索與 統整。	能覺察個 人能力特 質對生涯 選擇的影 響。	活動一 生涯期望值 一、說明性向測驗結 果。 二、引導學生思考優 勢的性向能力，如何 發揮在現在的學習， 以及適合的生學科系 與工作，並記錄與生 涯手冊中。 三、介紹下周個人報 告—家族職業樹需蒐 集的內容。	高層次紙 筆評量	生涯規劃 教育	
第 14 週	生涯探索 記	綜-J-A1 探與開 發自我 能潛 資源善 生涯促 展適性 發自省 思我價 值實 義踐	1c-IV-2 探工作 索與未 世界發 來展， 提個生 價人 命意。	輔 Ca-IV- 2 自我生 涯探索與 統整。	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。	活動二 家人生涯史 一、家庭職業樹報告 重要事項再次提醒。 二、同學依序進行家 庭職業樹報告，並詢 問台下同學對所報告 職業的新發現，預計 進行班級人數一半的 報告。 三、小結。	個人報告	生涯規劃 教育	
第 15 週	生涯探索 記	綜-J-A1 探與開 發自我 能潛 資源善 生涯促 展適性 發自省 思我價 值實 義踐	1c-IV-2 探工作 索與未 世界發 來展， 提個生 價人 命意。	輔 Ca-IV- 2 自我生 涯探索與 統整。	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。	活動二 家人生涯史 一、家庭職業樹報告 重要事項再次提醒。 二、同學依序進行家 庭職業樹報告，並詢 問台下同學對所報告 職業的新發現。 三、總結。	個人報告	生涯規劃 教育	
第 16 週	生涯探索	綜-J-A1	1c-IV-1	輔 Ca-IV-	能統整個	活動二 家人生涯史	活動參與	生涯規劃	

	記	開潛用進性省價踐 與我善促進，我實意 索自，源涯展自，命。 探發能資生發思值生義	澄價觀統整個，家及涯資 清價值能整個人、家及涯資 價觀統整個人、家及涯資 並人能整個人、家及涯資 人特質、家及涯資 期許生學 與升學 訊。	2 自我生 涯探索與 統整。	庭發展，涯需項 與涯資訊，仍的 人涯資出展的 生的提發探目。	一、搭配生涯檔案， 說明生涯金三角的 概念。 二、引導學生思考在 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，並打勾。 尚未了解清楚的部分 是甚麼，並跟小組討 論看看。 三、各組經討論後做 出話題雲，並在全班 一起找出共通與相異 點。 四、總結。		教育	
第 17 週	職涯萬花 筒	綜-J-A1 索與開潛用進性省價踐 探發自，我善促進，我實意 能資源涯展自，命。 生發思值生義	1c-IV-2 探工作與未，人生。 索世界發展，個與 來發升個與 提價命	輔 Cb-IV- 2 工作意 義、工作 態度、工 作世界與 未來的探 索。	能探索生 涯價值觀 與生涯目 標的相關 性。	活動一 工作世界 一、工作世界自由聯 想。 二、催化思考背後對 工作的價值觀與期 待，並在小組討論。 三、小組找出共同價 值觀，上台張貼討論 結果，進行全班討 論。 四、總結。	活動參與	生涯規劃 教育	
第 18 週	職涯萬花 筒	綜-J-A1 索與開潛用進性省價踐 探發自，我善促進，我實意 能資源涯展自，命。 生發思值生義	1c-IV-2 探工作與未，人生。 索世界發展，個與 來發升個與 提價命	輔 Cb-IV- 2 工作意 義、工作 態度、工 作世界與 未來的探 索。	能探索生 涯價值觀 與生涯目 標的相關 性。	活動二 職業瀏覽器 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	高層次紙 筆測驗。	生涯規劃 教育	

					<p>性別與職業</p> <p>(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？</p> <p>(二) 安排自由播放影片「讓夢想起飛—職業類科的性別少數」。</p> <p>(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？</p> <p>(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。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>(一) 活動小省思—高層次紙筆評量</p> <ol style="list-style-type: none">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		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>甚麼影響呢？</p> <p>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？</p> <p>(二) 小結</p>			
第 20 週	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 思價值，我 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。	能探索生 涯價值觀 與生涯目 標的相關 性。	<p>活動三 職人素養</p> <p>一、播放相關影片介紹，二、引導學生討論影片裡職人有甚麼特點，讓他能夠成為該領域的佼佼者。三、催化學生思考自身有哪些潛能特質，也和職人很類似呢？如果未來想要成為職業達人，有哪些還不足的部分呢？四、總結</p>	口頭發表。	生涯規劃教育	
第 21 週	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 思價值，我 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。	能探索生 涯價值觀 與生涯目 標的相關 性。	<p>一、回顧本學期所學，引導學生思考印象最深刻與有所收穫的。</p> <p>二、將學習記錄更新與手冊。</p> <p>三、總結。</p>	口頭發表。	生涯規劃教育	

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(學習引導內 容及實施方式)	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	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 密表 達與 處理 知能。	輔 Dd-IV- 2 合宜 的性 別互 動的 態 度 的 培 養。	覺察生 活中 性別 的差 異與 困 擾， 並澄 清性 別刻 板的 觀 念。	活動一 性別觀察家 一、本學期課程說 明。 二、更新上學期學習 表現於手冊。 三、性別事件簿 的生活情境討論。 四、總結	口語評量	性別平等 教育	
第 2 週	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 密表 達與 處理 知能。	輔 Dd-IV- 1 尊重 多元 性別 差 異。	認識有 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。	活動二 性別與尊重 一、播放玫瑰少年葉 永鋐的故事。 二、引導學生思考過 去和現在對像葉生一 樣的同學的互動差 異。 三、點出性別平等教 育法的緣起與影響。 四、簡介性別平等教 育法的重要內容。 五、總結	口語評量	性別平等 教育	
第 3 週	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 密表 達與 處理 知能。	輔 Dd-IV- 2 合宜 的性 別互 動的 態 度 的 培 養。	發現性 霸凌 與性 騷 擾的 問 題， 並學 習適 當的	活動三 性別平等論 壇 一、回顧上周葉永鋐 的故事，以及因應而 生的性別平等教育法	高層次紙 筆評量	性別平等 教育	

		己的意見，與運用同心的溝通技巧，促進良好的人際互動。			因應行為，以實際行動推廣性別平等觀念。	重點。 二、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。 三、以學生提出的情境，補充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。 四、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。 五、活動小省思與總結。			
第 4 週	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，與運用同心的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-2 培養親密的關係與處理知能。	輔Dd-IV-2 合宜的性別互動態度的培養。	能覺察愛情價值觀。	活動一 初探感情互動 愛的主打歌 一、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分享歌詞背後代	高層次紙筆評量	性別平等教育	

						表的愛情態度。 四、請學生寫下自己心中的天菜情人的十個條件。 五、預告下周天菜情人的討論與總結。			
第 5 週	性別協奏曲	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適己的意見，與感受，運用同心的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-2 培養親密關係的處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動態度的培養。	能覺察愛情價值觀，並釐清親密關係的態度。	活動一 初探感情互動 一、請學生拿出上周所寫的天菜情人條件單。 二、依照指定順序與同學比對異同。 三、邀請學生分享最多類似與獨特的條件，便延伸討論其內涵的價值觀。 四、總結	活動參與	性別平等教育	
第 6 週	性別協奏曲	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適己的意見，與感受，運用同心的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-2 培養親密關係的處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動態度的培養。	能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。	活動二 感情互動不卡關 一、運用課本的交往互動情境，請學生分析是否有對自身與彼此的潛在風險。 二、學生分享分析的結果。 三、延伸討論可以如何因應與調整。 四、預告下周小組報告主題，總結。	口語評量	性別平等教育	
第 7 週	性別協奏曲	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適己的意見，與感受，	2a-IV-2 培養親密關係的處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動態度的培養。	能透過活動，學習不同階段適宜的性別互動與交往	活動三 情感互動協奏曲 一、分派各小組討論常見的國中生交往 NG 情境，說明需找出問題互動，並討論出調整方式，下周以情境	活動參與	性別平等教育	

		運用同理心的溝通技巧，促進良好的人際互動。			度。	方式演出。 二、小組討論。 三、結語。			
第 8 週	性別協奏曲	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適己的意見，與運用同理心的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-2 培養親密關係的處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別態度的培養。	能透過活動，學習不同階段適宜的互動態度。	活動三 情感互動協奏曲 一、提醒小組演出的重要事項。 二、小組演出。 三、邀請台下同學分享收穫與回饋。 四、總結。	小組報告	性別平等教育 性侵害犯罪防治	
第 9 週	性別協奏曲	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適己的意見，與運用同理心的溝通技巧，促進良好的人際互動。	2a-IV-2 培養親密關係的處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別態度的培養。	能分析分手帶來，適合後的心態，並調整。	活動四 和平分手練習曲 一、學生閱讀課本的分手故事，詢問學生的感想。 二、延伸分手不 NG 的重要性，介紹安全提分手的重要原則。 三、總結。	口語評量	性別平等教育 性侵害犯罪防治	
第 10 週	性別協奏曲	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適己的意見，與	2a-IV-2 培養親密關係的處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別態度的培養。	能分析分手帶來，適合後的心態，並調整。	活動四 和平分手練習曲 一、介紹失落歷程，延伸討論分手後如何調適的原則。 二、邀請學生分享調適的方法。	口語評量	性別平等教育	

		運用同理心及溝通技巧，促進良好的人際互動。			整分手後的心態。	三、補充可求助的心理資源。 四、總結。			
第 11 週	追蹤生涯路	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯發展，發思值，實踐生命意義。	1c-IV-1 澄清個人價值觀並統整個人特質、家人期望及生涯資訊。	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	覺察自我興趣與其適合的方向。	活動一 未來同學會 一、生涯幻遊。 二、邀請學生分享。 三、引導學生思考與未來規劃的關聯，並分享、討論。 四、活動省思與總結。	口頭發表	生涯規劃教育	
第 12 週	追蹤生涯路	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯發展，發思值，實踐生命意義。	1c-IV-1 澄清個人價值觀並統整個人特質、家人期望及生涯資訊。	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	覺察自我的特質及其適合的方向。	活動一 未來同學會 一、搭配生涯檔案，請學生自評具有的特質。 二、說明計分方式，並請學生統計。 三、統計班級各類型的人數，並介紹 Holland 的生涯適配理論的六大類型。	高層次紙筆評量	生涯規劃教育	
第 13 週	追蹤生涯路	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯發展，發思值，實踐生命意義。	1c-IV-1 澄清個人價值觀並統整個人特質、家人期望及生涯資訊。	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	了解自己的興趣組型，以及適配職業群。	活動二 解開生涯謎 一、搭配生涯檔案第 30 與 31 頁，回顧上週六型與適配的職業與高中職、五專科系。 二、催化學生分享與討論。 三、活動省思與總結	高層次紙筆評量	生涯規劃教育	

第 14 週	勇闖生涯路	綜-J-A1 開與自我潛用進性省價踐 探發能資生涯發展自，我實 源促進適性，我實 發展自，我實 思值生命 義。	1c-IV-2 探與未，人 索工與未，人 世發與未，人 來發與未，人 提升個與未，人 價個與未，人 命意與未，人 義。	輔 Ca-Iv-1 生 展、生 轉、折 命意 探。	規畫個人 生涯彩虹 圖。	<u>活動一 人生規畫局</u> 一、播放衝衝衝的一 生動畫。二、討論並 引導學生整理出影片 中主角具備的人生角 色。 三、說明人一生可能 同時有多重角色，如 何分配比重有重要的 影響，並介紹Super生 涯彩虹圖的概念。 四、預告下周要畫生 涯彩虹圖與個人報 告。	口頭發表	生涯規劃 教育	
第 15 週	勇闖生涯路	綜-J-A1 開與自我潛用進性省價踐 探發能資生涯發展自，我實 源促進適性，我實 發展自，我實 思值生命 義。	1c-IV-2 探與未，人 索工與未，人 世發與未，人 來發與未，人 提升個與未，人 價個與未，人 命意與未，人 義。	輔 Ca-Iv-1 生 展、生 轉、折 命意 探。	規畫個人 生涯彩虹 圖。	<u>活動一 人生規畫局</u> 一、回顧生涯彩虹圖 概念，並說明後半節 課的報告注意事項。 二、繪製生涯彩虹 圖。 三、學生依序上台分 享個人生涯彩虹圖的 亮點(預計一半的同學 完成分享)。 四、台下學生回饋。 五、小結。	個人報告	生涯規劃 教育	
第 16 週	勇闖生涯路	綜-J-A1 開與自我潛用進性省價踐 探發能資生涯發展自，我實 源促進適性，我實 發展自，我實 思值生命 義。	1c-IV-2 探與未，人 索工與未，人 世發與未，人 來發與未，人 提升個與未，人 價個與未，人 命意與未，人 義。	輔 Ca-Iv-1 生 展、生 轉、折 命意 探。	規畫個人 生涯彩虹 圖。	<u>活動一 人生規畫局</u> 一、再次提醒報告注 意事項。 二、學生依序上台分 享個人生涯彩虹圖的 亮點。 三、台下學生回饋。 四、總結。	個人報告	生涯規劃 教育	

第 17 週	勇闖生涯路	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善源資生發展，發思值生義。	1c-IV-2 探索工作與世界來提價命意。	輔 Ca-Iv-1 生涯發展、轉折與命意。	了解生涯會出現的逆境及解決策略。	活動二 生涯過來人 一、引導學生思考生涯會如我們規畫般順利嗎？ 二、分享逆境重生的名人故事。 三、邀請學生思考與分享該名人士如何突破逆境的。 四、催化學生反思自身是否也有這樣的能力？若無，可以怎麼培養？ 五、總結。	口頭發表	生涯規劃教育	
第 18 週	勇闖生涯路	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善源資生發展，發思值生義。	1c-IV-2 探索工作與世界來提價命意。	輔 Ca-Iv-1 生涯發展、轉折與命意。	了解生涯會出現的逆境及解決策略。	活動二 生涯過來人 一、引導學生思考生涯會如我們規畫般順利嗎？ 二、分享逆境重生的名人故事(二)。 三、邀請學生思考與分享該名人士如何突破逆境的。 四、催化學生反思自身是否也有這樣的能力？若無，可以怎麼培養？ 五、總結。	口頭發表	生涯規劃教育	
第 19 週	勇闖生涯路	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善源資生發展，發思值生義。	1c-IV-2 探索工作與世界來提價命意。	輔 Ca-Iv-1 生涯發展、轉折與命意。	統整自己的生涯金三角。	活動三 逐夢且踏實 一、搭配生涯檔案第 25 頁，回顧生涯金三角概念。 二、請學生在空白處列出目前已探索過的內容。 三、催化學生思考對哪些細項不熟悉，可	高層次紙筆評量。	生涯規劃教育	

		生命意義。				以如何在九年級去探索？ 四、總結。			
第 20 週	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 價值與命 命意義。	輔 Ca-Iv- 1 生涯發 展、生涯 轉折與生 命意義的 探索。	統整自己 的生涯金 三角。	活動四 再訪金三角 一、回顧本學習學習 內容。 二、邀請學生分享印 象最深刻或最有收穫 的部分。 三、更新學習成果於 生涯手冊中。	口頭發表	生涯規劃 教育	