

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣鹿草國民中學九年級第一學期綜合領域 教學計畫表 設計者：洪櫻芬\_\_\_\_\_ (表十二之一)

- 一、領域/科目：語文(國語文英語文本土語文/臺灣手語/新住民語文) 數學  
自然科學(理化生物地球科學) 社會(歷史地理公民與社會)  
健康與體育(健康教育體育) 藝術(音樂視覺藝術表演藝術)  
科技(資訊科技生活科技) 綜合活動(家政童軍輔導)

二、教材版本：翰林版第5冊

三、本領域每週學習節數：1節

四、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	單元一：生命 中的壓力 <活動 1>壓力 為何物 一、壓力是什 麼 (一)教師引言： 「這次我們要 來討論的是壓 力。你覺得什 麼是壓力？壓 力來時你會有 哪些反應？你 平常會使用哪 些紓壓方法呢 ？如果壓力是	1 學生自 評： 2 教師 評：學生 課堂表 現。	<b>【生命教育】</b> 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	

					<p>演練與回家練習，體會壓力調適的方法對自己的效用。 4. 培養正向的態度與生活習慣。</p>	<p>避不掉的課題，我們可以怎麼與它相處？讓我們透過以下單元來探索。九年級的書念不擔心？找不到生涯方向？還是常與家人發生不愉快？這些擔心如長期累積在壓力中，就變成了什麼壓力嗎？」 （二）學生閱讀課本引導後，邀請同學分享自己如何形容壓力。並寫在黑板上。 （三）當黑板累積了約10位同學的想法後，教師詢問同學問題。 （四）邀請學生進行歸類與發表。 （五）活動小省思 二、壓力事件簿 （一）教師說明</p>		<p>間的關係。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--------------	--

					<p>(二) 請學生思考自己最近一個月的生活中遇到哪些事件，哪些讓他有壓力，並寫在發下的紙張上，找到班上同學分享，若遇到有相同壓力的人，可在對方紙張上簽名。</p> <p>(三) 學生分享完畢後可邀請學生進行自由發表，並給予願意分享的學生鼓勵。</p> <p>(四) 教師說明：「大家有沒有發現自己所面臨的壓力事件其他人也可能會遇到，所以你並不孤單，面對壓力的不只你一個人喔！」</p> <p>三、壓力測量機</p> <p>(一) 教師說明：「雖然我們都可能有的壓力事件，但強度可</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>能並不相同，而不同的壓力強度不會對每個人產生不一樣的反應。如果強度太強，極可能會影響自己的日常生活品質。現在，請大家想想看：你寫在紙張上的壓力事件強度如何，還有其他壓力事件是讓自己困擾的嗎？」</p> <p>(二) 學生分析紙張上的壓力事件給自己多少程度的壓力，並註記於紙張上。</p> <p>(三) 待學生完成後，找到於紙張上簽名的同學，看看彼此對於壓力的強度是否相同，並討論不同強度之因。</p> <p>(四) 教師提問：「同樣事件，但大家強度不同的原因可能有哪些？」</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>(五) 邀請同學發表這節課的想法。提醒學生將壓力事件紙張保存好，下節課使用。</p> <p>~本節結束~</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生命教育：引導學生反思壓力與人生無常的關聯，探索生命的價值與目的。</p>			
第二週	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體會壓力對自己的影響、壓力源與慣用的壓力因應模式。</li> <li>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。</li> <li>3. 藉由實地演練與回家練習，體會壓力調適方</li> </ol>	<p>單元一：生命中的壓力</p> <p>&lt;活動 2&gt; 壓力掃描儀</p> <p>一、壓力實果</p> <p>(一) 教師說明，引導學生閱讀課文內容。</p> <p>(二) 各組學生進行討論並將討論內容寫在畫了3*3 格子的紙張上。</p> <p>(三) 填寫完畢之後，各組輪流說出一個壓力的反應，若其他組</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 學生自評：</li> <li>2 教師評：學生課堂表現。</li> </ol>	<b>【生命教育】</b>	<p>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。</p> <p>生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。</p>

					<p>法對自己的效用。</p> <p>4. 培養正向因應壓力的態度與生活習慣。</p>	<p>也有提到，就可將這一個的內容劃掉。</p> <p>(四) 教師提問：「哪些壓力反應只有我們這組提出？原因為何？」</p> <p>(五) 活動小省思</p> <p>二、壓力警訊</p> <p>(一) 教師說明，引導學生閱讀課文內容。</p> <p>(二) 學生閱讀課文內容，進行分組討論後發表該組對於壓力警訊的看法。</p> <p>(三) 活動小省思</p> <p>三、壓力現形</p> <p>(一) 教師說明</p> <p>(二) 學生將壓力事件紙張拿出，並在紙張背面畫出如課本之兩邊，將自己的壓力事件依照類型歸類。</p> <p>(三) 檢視自己</p>		
--	--	--	--	--	---	---	--	--

						<p>的壓力較偏向哪種類別並與同組夥伴分享。</p> <p>(四) 活動小省思</p> <p>(五) 教師小結 ~本節結束~</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生命教育：幫助學生在壓力事件中看到人生的無常與挑戰，探索其深層價值。</p>			
第三週	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响因素，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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體會壓力對自己的影響、壓力源與慣用的壓力因應模式。</li> <li>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。</li> <li>3. 藉由實地演練與回家練習，體會壓力調適方</li> </ol>	<p>單元一：生命中的壓力</p> <p>&lt;活動 3&gt; 紓壓補給站</p> <p>一、我的紓壓方法</p> <p>(一) 教師說明：「上節課我們分是在那些情境底下的人，會如何處理這些壓力事件，發現每個人都會有慣用的紓壓方式，我們來想想：平時的我用哪些方法紓</p>	<p>1 學生自評：</p> <p>2 教師評：學生課堂表現。</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p> <p>生 J4 分析快樂、幸福與生命意義的關係。</p>	

					<p>法對自己的效用。 4. 培養正向因應壓力的態度與生活習慣。</p>	<p>壓？有人跟我運用同樣的紓壓方式嗎？」 (二)每人發下 5 張小卡，教師說明：「大家都拿到 5 張小卡了嗎？現在請你在每張小卡上寫下自己的一種紓壓方式，並註明座號。」 (三)教師說明：「現在請大家確定待會抽排的順序與對象。決定好了嗎？好，等一下活動開始時，請你抽那人的 1 張小卡，如果那張小卡寫的紓壓方法與你手上的紓壓方法一樣，就可以將這兩張卡釋出，放在桌上，如果不一樣，就必須保留。活動將進行到有一人的卡全部釋出或者是 5 分鐘後即停止。」 (四)學生開始進</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>行活動，教師可走動巡視。</p> <p>(五)活動小省思</p> <p>二、紓壓方法探討</p> <p>(一)教師說明課程內容的進行方式。</p> <p>(二)引導學生將同組伙伴與自己的紓壓方法進行統整且評估這些紓壓在那些時機比較適合。</p> <p>(三)學生討論完畢後，邀請一組一位學生代表說明一至兩種紓壓方法的適合時機。其他組可給予回饋或補充。</p> <p>三、紓壓不孤單</p> <p>(一)教師說明</p> <p>(二)同組同學進行討論並發表。</p> <p>(三)教師邀請同學歸納此節所學重點。</p> <p>~本節結束~</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						生命教育：引導學生理解壓力與幸福的相互關係，找到壓力中的意義與成長契機。			
第四週	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。 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。	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。	單元一：生命中的壓力(續上節) <活動 3>紓壓補給站 四、腹式呼吸法與肌肉放鬆術 (一) 教師說明 (二) 教師可播放網路搜尋的相關影片(參閱附錄)或帶領學生閱讀課文指導。 (三) 開始進行腹式呼吸與肌肉放鬆練習(分別需10~15分鐘) (四) 活動小省思：「為什麼身體放鬆以後人的心情也會跟著放鬆呢？」 (五) 教師小結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】	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。	

						生命教育：幫助學生學習分析壓力來源，掌握有效的紓壓方法；培養學生面對壓力時的積極態度與實踐能力。			
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。	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 (一) 教師引言並邀請學生分享自己練習紓壓方法的心得。 (二) 教師說明 (三) 教師發下紙張(一人一張A4紙)，學生閱讀活動說明後開始進行小書製作與內容撰寫。學生可依個人意願決定是否進行版面美化。 (四) 製作完畢後向同學介紹自己的自我照顧計畫與檢核方式，	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。	

						<p>並成為彼此的監督與鼓勵者。</p> <p>(五)教師小結 ~本節結束~</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生命教育：透過活動，學生不僅能深入探討壓力的本質與應對方法，還能學習如何將壓力轉化為成長與幸福的力量，為其生命旅程增添更多正向價值。</p>			
第六週	<p>主題一 生命停看聽 單元二 珍愛生命 (輔導)</p>	<p>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。</p> <p>綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善</p>	<p>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。</p> <p>1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜</p>	<p>輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。</p> <p>輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響調適。</p> <p>輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。</p> <p>輔 Ac-IV-2</p>	<p>單元一</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 找出壓力源。</li> <li>2. 了解壓力對身心的影響。</li> <li>3. 分析適用的壓力因應策略並製作自我照顧小書。</li> </ol> <p>單元二</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體會生命的歷程與週期。</li> </ol>	<p>單元二：珍愛生命</p> <p>&lt;活動 1&gt; 友善生命</p> <p>一、生命中的牠或它</p> <p>(一) 教師說明並引導同學回想從小到大與動物或植物相處的經驗。</p> <p>(二) 學生閱讀課文內容後，教師發下小紙張(一人一張)，請</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 學生自評</li> <li>2 教師評：學生課堂表現。</li> </ol>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p>	

		<p>用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。</p>	<p>自己與他人生命，並協助他人。</p>	<p>珍惜、尊重與善待各種生命。</p>	<p>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。</p>	<p>學生回想自己曾經與那些動物或植物相處的經驗，並將其中一種動物或植物名稱寫在紙張上。 (三) 學生帶著紙張去找到與自己已有同樣動物相處經驗的同學，分享與動物相處的小故事以及感受。 (四) 分享完畢後，邀請同學自願上臺發表自己與動物間的故事。 (五) 活動小省思 (六) 老師小結</p> <p>二、重新認識牠或它 (一) 教師引導學生閱讀課內容並說明 (二) 同學自由發表曾看過哪些不適切的對待動物方式，並分享正確對待方法。</p>			
--	--	-----------------------------------	-----------------------	----------------------	--	--	--	--	--

						<p>~本節結束~</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生命教育：引導學生回顧與動植物相處的經驗，體會生命間的聯繫與價值。</p>			
第七週	<p>主題一 生命停看聽</p> <p>單元二 珍愛生命</p> <p>(輔導)</p> <p>(第一次段考)</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。</p> <p>輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。</p>	<p>單元二</p> <p>1. 體會生命的歷程與週期。</p> <p>2. 探索生命的意義與價值。</p> <p>3. 提出珍惜與尊重各種生命的實踐作法。</p>	<p>單元二：珍愛生命</p> <p>&lt;活動 2&gt; 人生旅程</p> <p>一、人生放映室</p> <p>(一) 教師說明</p> <p>(二) 邀請學生閱讀完後，自由分享。</p> <p>(三) 教師再次說明</p> <p>(四) 教師小結</p> <p>二、生命大事紀</p> <p>(一) 學生閱讀課文內容後教師引導</p> <p>(二) 每人發下5張小卡，請學生回想自己生命中印象深刻的五件事，並在小卡上寫下發生年紀。</p> <p>(三) 開始進行活</p>	<p>1 學生自評：完成學生活動</p> <p>2 教師評：學生課堂表現。</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p>	

						<p>動</p> <p>(四)活動小省思</p> <p>(五)教師小結</p> <p>(六)交代回家作業</p> <p>(七)預告下次課程要進行人生階段訪談分享。</p> <p>~本節結束~</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生命教育：引導學生深入探索生命的脆弱與無常，並培養珍愛生命的態度。</p>			
第八週	<p>主題一 生命停看聽</p> <p>單元二 珍愛生命</p> <p>(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。</p> <p>輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。</p>	<p>單元二</p> <p>1. 體會生命的歷程與週期。</p> <p>2. 探索生命的意義與價值。</p> <p>3. 提出珍惜與尊重各種生命的實踐作法。</p>	<p>單元二：珍愛生命（續上節）</p> <p>&lt;活動 2&gt;人生旅程</p> <p>三、人生階段訪談</p> <p>(一) 教師引言</p> <p>(二) 提醒學生在同學分享時須認真聆聽。</p> <p>四、關懷他人行動</p> <p>(一) 教師說明</p> <p>(二) 學生閱讀活動範例，並開始</p>	<p>1 學生自評：完成學生活動</p> <p>2 教師評：學生課堂表現。</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p>	

						進行活動。 (三)學生將討論書寫於黑板上。 (四)活動小省思 ~本節結束~ <b>【議題融入與延伸學習】</b> 生命教育：鼓勵學生發掘生命的連結與意義，強化生命教育的核心價值。			
第九週	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 <活動 3>Love Life 一、珍愛生命楷模 (一) 教師說明 (二) 帶領學生閱讀珍愛生命楷模故事，自由發表這些人以那些方式關懷他人生命。 (三) 教師提問 (四) 教師再次說明 二、珍愛生命行動 (一) 進行自我	1 學生自評：完成學生活動 2 教師評：學生課堂表現。	<b>【生命教育】</b> 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。	

					<p>照顧計畫實施狀況分享。</p> <p>(二) 教師提問</p> <p>(三) 邀請學生簡單發表影片欣賞想法或感受。</p> <p>(四) 教師再次說明</p> <p>(五) 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或他關懷自己或他人生命的目標，並設計具體行動與檢核方式。</p> <p>(六) 彼此分享自己的珍愛生命目標與行動。</p> <p>~本節結束~</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生命教育：透過活動學生能更全面地理解珍愛生命的重要性，並尊嚴在生活中的實踐，重與他人行為，進一步培養對生命的敬畏與責任。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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. 能分析高專中職、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。	感。 單元一：生涯大航道 <活動 1>多元航海之旅 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 1. 請為自己規畫一份「升學進路攻略圖」並在規畫完後與小組中兩名伙伴分享。 2. 各小組組長將小組伙伴們各自的「升學進路攻略圖」統整後跟全班同學分享。 3. 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。 ●教師歸納與結語 五、活動省思 ~本節結束~ 【議題融入與延	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之文本。	
-----	------------------------------	--	---	------------------------	--	--	------------------------------	--	--

						<b>伸學習】</b> 閱讀素養教育： 培養學生使用多元閱讀媒材的能力，幫助其規劃升學進路。			
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資訊。 2c-IV-2 有效蒐集、分析各項資源，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. 能分析高專中職、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。	<活動 2>群科藏寶圖 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下列三個問題： 1. 我最感興趣的群科有哪些？ 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？ 三、認識群科地圖 四、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。	<b>【閱讀素養教育】</b> 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之文本。	

						<p><b>【議題融入與延伸學習】</b>          閱讀素養教育：引導學生善用適當的文本資源，支持生涯探索與規劃。</p>			
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 教師引言：「經過我們收集群科資訊或曾實際參與探索的二、群科寶藏解謎 三、活動省思 ~本節結束~ <b>【議題融入與延伸學習】</b> 閱讀素養教育：學生學會將文本內容應用於實際生活需求，將複雜資訊轉化為可行的升學計劃。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	<p><b>【閱讀素養教育】</b>          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。</p>	
第十三週	主題二生涯航海王單元一生涯大航道	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	1 學生自評、學生互評	<p><b>【閱讀素養教育】</b>          閱 J4 除</p>	

	<p>涯大航道 (輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯資訊。 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。</p>	<p>運用</p>	<p>科系差異。 2. 能分析高專學制及升學進路。 3. 能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。</p>	<p>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。 1. 有系統的提出問題：具體提出需求。 2. 收集資訊：藉由多種方式收集資訊，例如：詢問親友、網路關鍵字搜尋等。 3. 應用資訊：收集而來的資訊進行統整並以自我的觀點進行運用。 4. 考慮帶來的影響：思考自我觀點可能產生的局限與影響。 5. 研究其他的觀點：藉由詢問、交流、文字閱讀等方式收其他觀點，並將其其他觀點與自我觀點進行利弊分析，將事/物組成更</p>	<p>2 教師評：學生課堂表現。</p>	<p>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之文本。</p>	
--	----------------------	---	---	-----------	---	--	----------------------	--	--

						面之樣貌。 三、教師歸納與結語 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：學生學會將文本內容應用於實際生活需求，將複雜資訊轉化為可行的升學計劃。			
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. 能分析高專中職、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. 請運用批判性思考的方式蒐集資訊並統整成自己的高校報告。 2. 將自己的報告放於桌上。 3. 全班離開座位觀看其他同學製作的報告，並將可用之資訊記錄下來。 三、高校博覽會，	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	

						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~ 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：學生學會將文本內容應用於實際生活需求，將複雜資訊轉化為可行的升學計劃。		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. 能分析高專中職、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. 請運用批判性思考的方式蒐集資訊並統整成自己的高校報告。 2. 將自己的報告放於桌上。 3. 全班離開座位觀看其他同學製作的報告，並將可用之資訊記錄下來。	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	

						<p>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~</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 閱讀素養教育：學生能以批判性思維分析升學文本的可信度，學會正確使用可靠的信息進行規劃。</p>		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(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資訊。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	<p>1. 能說出職群特色並區分各職群與科系差異。</p> <p>2. 能分析高專中職、五專學制及升學進路。</p> <p>3. 能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。</p>	<p>單元二：生涯夢想號 生涯有方向 &lt;活動 1&gt;生涯導航手冊 一、引起動機 二、未來代表字 三、活動省思 ~本節結束~</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 閱讀素養教育：引導學生可使用教育部升學資訊平台，獲取最新的政策與</p>	<p>1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。</p>	<p><b>【閱讀素養教育】</b> 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，</p>	

			的決定與運用。			計資料。		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. 能分析高專中職、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： 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（可能採行的解法）。 三、教師歸納與結語 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：學生能以批判性思維分析升學文本的可信度，學	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。	

						會正確使用可靠的信息進行規劃。			
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. 能分析高專中職、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 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(在執行計畫的過程中，哪些因素最容易干擾我達成目標?)與改進方式(未來可以如何改進?)。 3. 藉由下列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。 甲、所有學生的課本及文具放置於桌上，其餘物品收好。	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之文本。	

					<p>乙、教師抽籤或選出一位同學，讓該同學將自己的椅子靠上並離開座位。</p> <p>丙、此時教師開始撥放音樂，而被教師選出的同學則開始隨機到任一坐位旁以輕拍桌面方式指定同學跟隨身後。</p> <p>丁、被指定跟隨身後的同學要跟隨前方同學一起移動，在音樂結束前皆可以一直輕拍桌面來進行指定(因此，後方可能會有一大群同學跟隨)。</p> <p>戊、教師視情況停止撥放音樂。</p> <p>己、當音樂停止，同學則要開始找空位坐下，但不能坐自己的位置。</p> <p>庚、坐下後，請依據該座位同學課本上的「我的</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>週計畫」狀態給 予分析結果與改 進建議，並寫下 自己的名字以示 負責。</p> <p>辛、未找到座位 者則到最初教師 抽籤或選出的同 學座位進行步驟 庚（給予該座位 同學建議）。</p> <p>壬、下一回合則 由未找到座位的 同學重新開始步 驟丙。</p> <p>癸、此方式可以 進行數回（課本 寫不下可以提供 紙張或便利貼）， 但每次要留時間 給學生填寫給同 學的建議。</p> <p>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。</p> <p>三、教師歸納與 結語</p> <p>~本節結束~</p> <p><b>【議題融入與延</b></p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p><b>伸學習】</b>          閱讀素養教育：發放與生涯規劃相關的閱讀文本（如專家文章、升學規劃小冊子），指導學生從中獲取建議，應用於自己的計畫並加以改進。</p>			
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出職群特色並區分各職群與科系差異。</li> <li>2. 能分析高專中職、五專學制及升學進路。</li> <li>3. 能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。</li> </ol>	<p>單元二：生涯夢想號          &lt;活動 3&gt;夢想實踐計畫          一、引起動機          二、追夢小達人          1. 以小組方式進行分組。          2. 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。          三、活動省思          ~本節結束~  <b>【議題融入與延伸學習】</b>          閱讀素養教育：</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 學生自評、學生互評</li> <li>2 教師評：學生課堂表現。</li> </ol>	<p><b>【閱讀素養教育】</b>          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之文本。</p>	

						提供實際的升學提案或成功的時空管理計畫文本，讓學生學習找出重點並改進自己的計畫。			
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資訊。 2c-IV-2 有效蒐集、分析各項資源，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. 能分析高專中職、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 夢想加油站 一、引起動機 二、為伙伴加油 1. 帶著自己的「實踐計畫書」找 5 位同學進行分享。 2. 分享後邀請同學為自己留下一句鼓勵的話。 3. 聆聽 5 位同學的「實踐計畫書」並為他留下一句鼓勵的話。 4. 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 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之文本。	

					<p>5. 全班票選出值得推薦的「實踐計畫書」NO.1。</p> <p>三、教師歸納與結語</p> <p>我們都知道在實踐計畫的過程中，無法抗拒環境誘惑的影響，是導致失敗的重要因素，然而如我們能善用伙伴間的督促與執行力量，將會提升我們的讀書效益。</p> <p>試著幫自己找到讀書伙伴，塑造適合讀書的環境與氛圍，彼此能夠共同討論與學習，並且在對方疲憊時給予支持與鼓勵，幫助他重新找回讀書的動力後繼續前進吧！</p> <p>~本節結束~</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>閱讀素養教育：</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						提供實際的升學 提案或成功的時 間管理計畫文 本，讓學生學習 找出重點並改進 自己的計畫。			
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 資訊。 2c-IV-2 有效蒐集、 分析各 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 夢想加油站 一、引起動機 二、為伙伴加油 1. 帶著自己的 「實踐計畫書」 找 5 位同學進行 分享。 2. 分享後邀請同 學為自己留下一 句鼓勵的話。 3. 聆聽 5 位同學 的「實踐計畫書」 並為他留下一句 鼓勵的話。 4. 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 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。	

					<p>5. 全班票選出值得推薦的「實踐計畫書」NO.1。</p> <p>三、教師歸納與結語</p> <p>我們都知道在實踐計畫的過程中，無法抗拒環境誘惑的影響力，是導致失敗的重要因素，然而如我們能善用伙伴間的督促與執行力量，將會提升我們的讀書效益。</p> <p>試著幫自己找到讀書伙伴，塑造適合讀書的環境與氛圍，彼此能夠共同討論與學習，並且在對方疲憊時給予支持與鼓勵，幫助他重新找回讀書的動力後繼續前進吧！</p> <p>~本節結束~</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>閱讀素養教育：</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						透過活動加深學生對活動的參與，也能增強他們的生涯規劃和閱讀素養能力。			
--	--	--	--	--	--	------------------------------------	--	--	--

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣鹿草國民中學九年級第二學期綜合領域 教學計畫表 設計者：洪櫻芬\_\_\_\_\_ (表十二之一)

- 一、領域/科目：語文(國語文英語文本土語文/臺灣手語/新住民語文) 數學  
自然科學(理化生物地球科學) 社會(歷史地理公民與社會)  
健康與體育(健康教育體育) 藝術(音樂視覺藝術表演藝術)  
科技(資訊科技生活科技) 綜合活動(家政童軍輔導)

二、教材版本：翰林版第 6 冊

三、本領域每週學習節數：1 節

四、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	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	<b>活動一 生涯決 定開麥拉</b> <b>一、活動說明</b> 本單元帶領學生 如何透過決策類 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。 <b>二、活動進行</b> 1. 生涯中的決定 (1)教師引言 (2)教師以翰寶	口語評量 —問答、 口頭報告	<b>【生涯規 劃教育】</b> 涯 J12 發 展及評估 生涯決定 的策略。	

			命意義。		涯決策的方法，擬定個人的生涯計劃，為生涯目標做準備。	<p>的例子做範例</p> <p>(3)教師引導學生以兩個煩惱的例子請學生思考及發表。</p> <p>(4)針對同學的不同想法，教師歸納及統整。</p> <p>(5)教師點出課本第78頁的對話圖文，引導學生是否有此煩惱？並引言：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？</p> <p>(6)教師說明</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生涯規劃教育：協助學生了解自己的決策方式，並進一步探討國中生涯的目標選擇，讓學生在認識自己的同時，學會有效的決策策略。</p>			
第二週	主題五航	綜-J-A3 因	1c-IV-3	輔 Cc-IV-2	1. 能表達生	<b>活動一 生涯決</b>	口語評量	<b>【生涯規</b>	

	<p>向未來 單元1 生 涯交叉口</p>	<p>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。</p>	<p>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 生命價值 意義。</p>	<p>生涯決策、 行動與調 適。</p>	<p>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。</p>	<p><b>定開麥拉</b> (續上節) (二)決定類型測 驗 1. 教師引言 2. 教師說明做測 驗的填答方法： 請學生依每題內 容描述勾選符合 或者不符合。 3. 待勾選完畢 後，教師說明四 種決定類型：直 覺型、理性型、 依賴型、猶豫型 及計分方式，請 學生將分數填在 雷達圖上，分析 自己傾向哪一型 4. 提問 5. 教師帶學生了 解每一型的解釋 及若是傾向某一 型，能多延伸思 考。 6. 教師引導學生 思考及討論與分 享。 7. 教師小結。 <b>【議題融入與延 伸學習】</b></p>	<p>一問答、 口頭報告</p>	<p><b>劃教育】</b> 涯 J12 發 展及評估 生涯決定 的策略。</p>	
--	-------------------------------	--	--	------------------------------	---	--	----------------------	---	--

						生涯規劃教育：協助學生了解自己的決策方式，並進一步探討國中生涯的目標選擇，讓學生在認識自己的同時，學會有效的決策策略。			
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，提升個人生命價值與意義。	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。	<b>活動二 生涯由我做主</b> <b>一、活動說明</b> 本單元帶領學生透過生涯平衡單及生涯九宮格，對國中生涯進路選擇做進一步的探索及規劃。 <b>二、活動進行</b> 1. 決策平衡單活動 (1) 教師引言 (2) 教師以「小美未來生涯進路的選擇」活動範例，讓學生了解「決策平衡單」的工具如何使用。 (3) 教師說明使用步驟。 (4) 教師提醒在	口語評量—問答、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	

					<p>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，細節內容可以參考生涯金三角圖。</p> <p>(5)教師以小美例子說明先列出的考量因素及加權比重，並說明如何統計分數及排序。</p> <p>(6)教師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。</p> <p>(7)叮嚀及提醒</p> <p>8. 教師引言</p> <p>9 分數結果有兩種，請學生勾選後，並請學生列出對結果的想法。</p> <p>10. 教師邀請學生發表及分享自己的想法。</p> <p>11. 教師引言</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>12. 學生閱讀課本中的建議，教師請學生思考若仍是仍覺得左右為難，自己的想法與行動會是什麼？</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：幫助學生對國中生涯進路進行更深入的探索和規劃，並學會在面對多樣選擇時，做出更有條理的目標導向決策。</p>			
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	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	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p><b>活動二 生涯由我做主</b></p> <p>2. 生涯決定九宮格活動 (1)教師引言：大家可以將初步的生涯決定目標，試著用九宮格方法思考與整理，並付諸行動。 (2)教師介紹九宮格思考法的優點，並且舉例讓大家理解如何完</p>	口語評量—問答、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	

		人。	價值與生命意義。		<p>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。</p>	<p>成九宮格。  (3) 教師引導學生根據這段時間自己的狀態與想法來思考，並填寫在九宮格裡。  (4) 教師提醒在「他人的支持鼓勵」項目中，可邀請一位比較親近的同學協助完成。  (5) 教師邀請小組列出目前遇到的阻力，整理後寫在黑板上。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應好點子。</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b>  生涯規劃教育：幫助學生對國中生涯進路進行更深入的探索和規劃，並學會在面對多樣選擇時，做出更有條理的目標導向決策。</p>			
--	--	----	----------	--	--	--	--	--	--

<p>第五週</p>	<p>主題五 航向未來 單元1 生涯交叉口</p>	<p>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。</p>	<p>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 探索工作與未來發展，提升個人生命價值與意義。</p>	<p>輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。</p>	<p>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。</p>	<p><b>活動二 生涯由我做主</b> (三)行動備忘錄 1. 教師引言：. 當我們決定好未來的目標並採取行動的過程中，會有哪些重要的日期與記事？記錄重要的資訊有助於在達成目標的過程中事半功倍。教師請學生前腦力激盪考試前，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. 教師邀請學生分享討論重要日期及個人行動。 3 教師對今天的活動做統整，並提醒下次上課要帶一本舊雜誌、剪刀和膠水。 <b>【議題融入與延伸學習】</b></p>	<p>口語評量—問答、小組討論 高層評量—紙筆評量—書面心得</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J12 發展及評估生涯決定策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>	
------------	-------------------------------	---	---	------------------------------	--	--	--	---	--

						生涯規劃教育：討論未來職業世界的挑戰與機會，幫助學生建立更廣闊的生涯視野。			
第六週	主題五航向未來 單元2 生涯大企畫	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 探索工作與未來發展，提升個人生命意義。	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的發展現正向的態度。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	<b>活動一 遇見未來學校生活</b> <b>一、活動說明</b> 本單元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。 <b>二、活動進行</b> 1. 未來學校探索 (1)教師引言：你們已經在進入未來學校生活的倒數計時，或許對嚮往的學校有些想像、好奇與期待，但也有些不確定，讓我們對未來學校做進一步的探索！ (2)活動範例 a. 請學生藉由查詢各項資料、實地探訪或請教	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—訪問、分組討論	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	

					法。	<p>長姐，了解心目中的未來學校中有什么特色、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。</p> <p>b. 與夥伴們分享我的未來學校資訊。</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：透過探索未來學校生活的特色，幫助學生更清楚地描繪自己對高校的期待，並進一步建立有效的生涯規劃能力。</p>			
第七週	主題五 航向未來 單元 2 生涯大企畫 (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	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	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	<p>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。</p> <p>2. 分析個人升學選校的問題，對生涯決策可能</p>	<p><b>活動一 遇見未來學校生活</b> (續上節)</p> <p>2. 未來學校生活想像 (1) 教師引導學生想像：「如果今天已經是未來學校開學的日子，你穿著校服踏進</p>	口語評量 —問答、 口頭報告 —實作評量 —訪問	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	

		<p>維，運用最佳策略，保護自我與他人。</p>	<p>探索工作與未來發展，提升個人價值與生命意義。</p>		<p>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，並對計畫執行情形可能發生的逆境，預備調適方法。</p>	<p>你心目中的學校，你會有哪些想像與期待？」教師邀請學生思考並發表。 (2) 教師輔以課本的拼貼圖片為例，說明「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。 (3) 完成後，教師請學生將雜誌零碎紙片及工具等整理好。 (4) 作品分享：教師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。 (5) 教師邀請學生分享體驗後的想法、感動，也分享自己的作品。</p>			
--	--	--------------------------	-------------------------------	--	---	--	--	--	--

						<p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：透過探索未來學校生活的特色，幫助學生更清楚地描繪自己對高校的期待，並進一步建立有效的生涯規劃能力。</p>			
第八週	主題五航向未來 單元2 生涯大企畫	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 探索工作與未來發展，提升個人生命價值與意義。	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 分析個人的升學選校的問題，對生涯決策可能發生的逆境的發展現正向的態度。並探索適性升學選校相關資訊，釐清個人生涯決策的問題。</li> <li>3. 規劃並執行個人升學計畫，並對</li> </ol>	<p><b>活動二 我的生涯企畫</b> <b>一、活動說明</b> 本單元帶領學生接納龍及生涯名人故事，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。</p> <p>1. 儲備生涯能量 (1)教師引言：教師說明生涯名人謝坤山，他的生涯在過程中曾出現非預期的變</p>	口語評量 一問答、 口頭報告 實作評量 一分組討論	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	

				<p>計畫執行的情形可能發生的逆境，預備調適方法。</p>	<p>化，細讀他的故事，思考他是如何度過這些生涯的阻礙呢？</p> <p>(2)教師請學生閱讀這則故事，並請學生思考他有哪些因應生涯逆境的能量法寶？並邀請學生發表。</p> <p>(3)教師引導學生討論</p> <p>(4)教師帶領學生討論「因應生涯逆境的能量法寶」，教師說明定義外，並舉例子。</p> <p>(5)請學生小組討論還有哪些因應生涯逆境的法寶？並請學生發表。</p> <p>2.生涯故事接龍</p> <p>(1)教師引言：未來美好的生活，仍有許多不確定因素影響，可能也會遇到一些意外。若生涯不是想像般完美，可</p>			
--	--	--	--	-------------------------------	---	--	--	--

					<p>能會遇到轉折，請小組針對故事起點及生涯轉折，發想如何克服困難。</p> <p>(2)教師以「如芳對烘焙點心感興趣，如願考上餐飲科，將來想成為烘焙達人」的故事為例，說明她如何因應生涯轉折。</p> <p>(3)教師請小組針對翰寶的故事加以編寫</p> <p>(4)在小組討論後，教師請學生上臺發表，教師並做統整。教師說明生涯會有轉折，如何在過程中找到方法及資源克服困境，將會是我們需要學習的。</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生涯規劃教育：安排學生分享生涯故事的接龍</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						品，並接受其他同學提問或建議，促進互動與學習。			
第九週	主題五 航向未來 單元 2 生涯大企畫	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，提升個人生命意義。	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 分析個人的升學選校的問題，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。</li> <li>3. 規劃並執行個人升學計畫，並對計畫執行情形可能發生的逆境，預備調適方法。</li> </ol>	<p>活動二 我的生涯企畫 (續上節)</p> <p>3. 未來學校生涯企劃 (1) 教師引言：藉由探索，我們知道未來想要達到的願景，也明白未來可能還有挑戰等著我們。畢業之後，在生活中仍有需要完成的事務，該如何善用這個暑假，替未來做準備呢？</p> <p>2. 教師請學生閉上眼睛做冥想</p> <p>3. 教師引導學生以「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向度。</p>	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。	

						<p>4. 教師補充及說明學校重要行事曆，引導學生完成行動企畫書。</p> <p>5. 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畫事項後，再填寫執行後的評估與檢核。</p> <p>6. 教師做今天活動的統整。</p> <p>7. 教師提醒學生將行動企畫書跟家長分享，並請家長給予叮嚀、建議及簽名。</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生涯規劃教育：安排學生分享生涯故事的接龍作品，並接受其他同學提問或建議，促進互動與學習。</p>			
第十週	主題六生命齊步走單元1成長進化論	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。	1. 能透過回顧三年的活動與紙本記錄，覺察自	<p><b>活動一 成長檔案解密</b></p> <p>一、教師引言</p> <p>1. 國中三年的學</p>	口語評量—問答、口頭報告、小組	<b>【生命教育】</b> 生 J2 進行思考時	

		<p>用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。</p>	<p>程，覺察影響個人成長因素及調適方法。</p>	<p>輔 Aa-IV-2 自我悅納、與自我成長。</p>	<p>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的事件，並做出調適的策略。</p>	<p>習，已經快要到了尾聲，你們好好看過自己這一路的成長？現在讓我們一起來回憶，找出班上在同學的學習階段，發生的種種事件，看你們在這些事件中的成長和改變吧！ 2. 教師在學生小組之間走動，關切討論狀況，協助缺乏共識、討論不熱絡的小隊思考，對應學習的階段班級活動的三個提示詞，先記錄在課本上，並鼓勵他們先將第一個對應活動的 3 個提示詞，用 2B 筆依次書寫在 3 張 A4 紙上，在學生差不多完成之後，讓各組抽出的籤，並且為學生說明計分</p>	<p>討論高層次筆評量書面心得整理</p>	<p>的適當情意與態度。</p>	
--	--	-----------------------------------	---------------------------	----------------------------------	--	--	-----------------------	------------------	--

					<p>則，接下來，從七上這個學習階段開始進行活動。</p> <p>3. 各組派代表上台進行猜謎活動，教師協助點人回答並且計分。最高分的小隊給予獎勵，並且把學生的謎底（對應學習階段的班級活動）書寫在黑板上。</p> <p><b>群我事件簿</b></p> <p>4. 教師帶領學生檢視黑板上發生過的班級活動，並且協助同學對應課本，可以試著書寫在範例旁邊空白之處，標示出客觀的班級集體氣氛曲線，讓學生回憶並覺察自我在這些活動中曾經有過的個人心情狀態。</p> <p>5. 教師引導學生思考</p> <p>(1) 現在與過去的我，面對同一</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>件事時所產生的看法跟感受是否不一樣？有了什麼轉變？</p> <p>(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？</p> <p><b>本我記事簿</b></p> <p>6. 體驗過以上兩個活動的暖身，教師帶領學生翻閱這兩本陪伴他們近三年的生涯主題紀錄本：生涯手冊及生涯檔案，從其中檢視自己三年來的變化，整理過記錄在課本上。</p> <p>7. 教師引導學生思考</p> <p>(1)從以上的書面紀錄，看到自己成長的軌跡，有什麼感觸呢？</p> <p>(2)我覺得自己在哪些方面有成</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>長跟進步？哪些方面還可以加強跟改善呢？</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生命教育：教師總結學生在活動中分享的班級事件與成長經歷，並鼓勵學生珍惜這段記憶，認識自己的成長與潛能。</p>			
第十一週	主題六生命齊步走單元1成長進化論	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 能藉由訪談得知他人眼中自己的身心發展變化。</li> <li>3. 能整理三年來的未完成的三事件，並做出調適的策略。</li> </ol>	<p><b>活動二 他人我進化論</b></p> <p><b>一、課程活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引言</li> <li>2. 請學生先照著課本的活動引導語寫下自己的答案，等全部寫完之後，可以離開座位尋找認同的同學，協助做認證的簽名，一個認證者只可以在單子上出現一次！</li> <li>3. 等同學都已經完成九格的簽名之後，教師隨機</li> </ol>	<p>口語評量 一問答 實作評量 一分組討論 高層次紙筆評量 一書面採訪整理</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J2 進行的思考時的適當情意與態度。</p>	

					<p>抽出號碼籤，供同學在自已的賓果單上圈起該號碼，直到有學生出現兩條直線，才停止抽籤。</p> <p>4. 教師帶領學生思考在活動的過程中，同學和自已個人的自我印象是否有差異，可以明白自已為何給人留下這樣的印象？邀請願意分享的學生發言。</p> <p><b>二、教師引導</b></p> <p>除了同儕的看法，陪著我們成長的重要他人還有師長與家長，你是否也對他們的看法感到好奇？讓我們蒐集他們的觀察，進行訪談吧！下次上課，再請同學在小組內分享。</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生命教育：教師</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						總結學生在活動中分享的班級事件與成長經歷，並鼓勵學生珍惜這段記憶，認識自己的成長與潛能。			
第十二週	主題六生命齊步走單元1成長進化論	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。	<b>活動三 倒轉時光齒輪課程活動</b> 一、教師引言：經過上節課的訪談，老師已經確認過大家都已經完成，所以現在就讓我們來分享的在師長或家長的眼中，自己三年轉變的觀察，以及自己的感受及收穫吧！ <b>把遺憾吼出來暖身活動</b> 二、教師引言：接續前面的課程，我們回顧了過往的班級活動，還否也讓你想起感到後悔的事？我們藉由以下的活	實作評量一分組演戲活動	<b>【生命教育】</b> 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。	

					<p>動，覺察並且整理各個面向的遺憾！讓我們藉由這次回顧，有的機會在未來做得更好。</p> <p>三、先給全班2分鐘思考的時間，想一想三年國中生活的一句話，並且用一句話寫在課本空白處，課頭可以寫「我來不及……」、「如果……」、「我後悔……」、「我要在……」、「我學為……」、「我學為……」。</p> <p>教師因以把表現的願望，站上講台，大聲喊出！教師也心下要……」。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>同學集體回覆「我聽到了」！外加即時的掌聲，整個活動進行五分鐘後停止。</p> <p>四、教師帶領學生進行活動小省思</p> <p>五、教師帶領學生閱讀課本的範例，然後邀請學生將剛剛吼出來的、或是有共鳴的部分，用心記錄下來，也為學生打心理預防針，有可能這些遺憾無法被彌補，尤其是跟相關的人或事，對方不原諒你，或是不想討論的，但至少我們去面對了，可以避免以後高中生涯再重蹈覆轍。</p> <p>六、教師帶領學生討論以下省思：</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>(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？</p> <p>(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？</p> <p>(3) 除了修補過去，國中畢業前，你還有尚未完成的心願或承諾嗎？如果有，你會鼓起勇氣去實踐嗎？</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b>          生命教育：幫助學生在回顧與反思中提升情意能力，培養適當的態度與責任感。</p>			
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	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，	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	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	<p><b>活動一 密傳國中攻略</b>  <b>課程活動</b>          一、教師引言          二、帶領學生閱讀新聞，從中找出傳承的目的與</p>	口語評量 一問答、 口頭報告 實作評量 一訪問、 分組討論	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	

		<p>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。</p>	<p>並協助他人。</p>	<p>價值的探索。</p>	<p>長經驗並對高中生活做出期許及提醒。</p>	<p>意義，並且引導學生思考。        三、教師請學生回想自己剛進國中時所遇到的困境，並且鼓勵同學自由發表，並且逐步整理到黑板上，大概會有以下幾個面向：師生相處、考試攻略、人際經營、時間規劃、情緒管理、社團參與等，再交給各組認領，進行下一階段的討論 5 分鐘。  <b>【議題融入與延伸學習】</b>        生涯規劃教育：學生回顧三年中影響自己選擇與行動的主要因素（如家庭支持、個人特質、外部環境）。教師引導學生認識傳承經驗的價值，以及如何影響學弟妹的生涯選擇。</p>		<p>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。</p>	
--	--	--	---------------	---------------	--------------------------	--	--	---	--

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。	<b>活動一 密傳國中攻略</b> <b>課程活動</b> 四、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！ <b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：學生分享自己面對挑戰時所使用的策略，並評估其成效，為學弟妹提供具體建議。	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	1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Ac-IV-1	1. 能整理自己國中成長歷程及調適方法，做出經驗傳承。	<b>活動二 給自己的情書</b> 一、教師引言： 二、教師說明活動方式，請各組	口語評量—問答、口頭報告—實作評量—分組討	【生涯規劃教育】 涯 J11 分析影響個人生涯決	

		<p>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。</p>	<p>自己與他人生命，並協助他人。</p>	<p>生命歷程、生命意義與價值的探索。</p>	<p>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。</p>	<p>推派一位起立發 表該組抽籤後的 討論結果，學生 可能會有的答案 是： （一）問候未來的 自己：未來的他 過得如何？考上 了哪間學校？那 時候的他與家長 ／導師關係如 何？有交到新朋 友嗎？參加了什 麼社團？ （二）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。 （三）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 友哪些承諾？要 記得履行。 <b>【議題融入與延 伸學習】</b> 生涯規劃教育：</p>	<p>論</p>	<p>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。</p>	
--	--	---	-----------------------	-------------------------	--------------------------------------	---	----------	--	--

						在撰寫信件時，引導學生思考短期與長期目標，並列出行動步驟。			
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。	<p>活動二 給自己的情書 (續上節)</p> <p>(四) 感謝未來的自己：謝謝未來的他繼續努力堅持下去，不論考到哪間學校，都已經完成人生其中一個重要的里程碑。</p> <p>(五) 期許未來的自己：高中要記得完成的目標等。</p> <p>教師在同學發表時，可以將重點簡單記錄在黑板上，在各組都發表結束後，鼓勵學生將剛剛被激發的感觸寫下來，或是先記下大綱，回家再仔細寫出來。</p> <p>三、延伸活動：好</p>	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。	

						<p>友來一句寫完這封信後，如果還有時間，可以邀請班上親近的同學，在信紙的背面留言。提醒學生在留言給他人時，記得署名。</p> <p>四、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。</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：透過活動學生不僅能回顧當下的努力與挑戰，也能展望未來，增強自我規劃與目標實現的能力。</p>		
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	2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及	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。	<p><b>活動一 真心話三年</b></p> <p>一、教師引言 二、謝謝有你暖身活動</p> <p>1. 教師帶領學生</p>	口語評量 一口頭報告 高層次紙筆評量 書面心得	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

		<p>生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。</p>	<p>家庭生活。</p>		<p>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。</p>	<p>瀏覽活動規則，並且主動提出一個示範供學生參考，例如：我提供的這張照片是在七年級校慶那天拍的，翰寶你變帥了，謝謝有你。 2. 計時五分鐘完成這個活動，並帶領同學省思下列問題： (1) 哪位同學的照片讓你覺得改變最大？為什麼？ (2) 你有被哪一句話或哪個場景感動到嗎？</p> <p><b>三、真心便利貼活動</b></p> <p>1. 教師引言： 心理學上有一個說法：如果我們人生在某階段能把所有沒說出口的話或者心情表露完整，就能無牽掛順利地走入下一個階段，而且也會發展得</p>			
--	--	------------------------------	--------------	--	---	---	--	--	--

					<p>比較好。</p> <p>2. 教師接下來請學生閉上雙眼，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。</p> <p>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的對象與未竟之語，可參考課本範例。最後師長再跟同學討論交給對方的時機點。</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：本活動旨在讓大家的感受到彼此間的支持與陪伴，回顧過去三年的成長與友誼，為未來的旅程留下</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第十八週</p>	<p>主題六 生命齊步走 單元3 畢業進行式</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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>	<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。 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。</p>	<p>美好的回憶。 <b>活動一 真心話三年</b> <b>三、真心便利貼活動</b> 1. 教師引言：心理學上有一個說法：如果我們人生在某階段把所有沒說出口的話或者心情表露完整，就能了無牽掛順利地走入下一個階段，而且也會發展得比較好。 2. 教師接下來請學生閉上雙眼，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</p>	<p>口語評量 一口頭報告 高層次紙筆評量 書面心得</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	
-------------	--------------------------------	---	--	---	---	---	--	--	--

						<p>的對象與未竟之語，可參考課本範例。最後師長再跟同學討論轉交給對方的時間點。</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：本活動旨在讓大家的感受到彼此間的支持與陪伴，回顧過去三年的成長與友誼，為未來的旅程留下美好的回憶。</p>			
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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 能藉由採訪師長，想像未來高中生活的樣貌及期許。</li> <li>3. 能整理出自我在國中生涯的各方面收穫。</li> </ol>	<p><b>活動二 用微笑道別</b></p> <p>一、教師引言：上一節課，我們討論了一路陪伴的同學們，這節課，我們來看看歷年來陪伴我們的老師們，讓他們聊聊對我們的觀察與發現，讓他們再教我們最後一回。</p> <p>二、教師先讓全班同學說出一到</p>	口語評量—問答、小組討論	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

				<p>4. 能透過對人、對環境的一系列告別活動，並得上層與自我同覺察。</p>	<p>三年級所有教過 的師長們，再讓 的組認領，想訪 各的師長名單，要 問的師長名單，訪 並且照著工作表 上的引導，協助 學生完成的各項 工作，請學生討論 也請學生討論的 要訪問師長的問題 內容，可以邀 請各組推派代表 進行，讓同學集 思廣益，並參考 其他組別提出的 好問題。</p> <p>三、延伸活動：拍 下「有故事的角 落」同學討論的 若速度較快，本堂 課有餘下十分鐘 以上的時間，教 師可以讓各組離 開教室，去找校 園中最印象深刻 的景物，做最後 一次的校園巡 禮，將這個畫面 拍下來，並討論 背後曾有過的</p>		
--	--	--	--	---	---	--	--

						<p>憶，下一節課一起呈現。</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生涯規劃教育：本活動旨在回顧與感謝過去三年教過你的師長，從他們的觀察與建議中，汲取未來的啟發。</p>			
第二十週	<p>主題六生命齊步走單元3畢業進行式(第三次段考)</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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>	<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</p>	<p><b>活動二 用微笑道別</b> (續上節)</p> <p>一、教師引言：今天是最後一堂輔導課了，先由同學分享的校園角落故事，來揭開序幕吧！</p> <p>二、教師隨機播放照片，並邀請同學的小組同學分享這個角落的故事，依次播放完畢之後，再邀請同學回饋以下的小省思</p> <p>1. 聽完同學訴說那些地方所發</p>	<p>口語評量—問答、小組討論</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	

					<p>同理與自我覺察。</p> <p>過的回憶，讓我產生什麼樣的共鳴或感觸呢？</p> <p>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？</p> <p>合照一張，笑一個；國中生活，下課了！</p> <p><b>創意角落活動發想</b></p> <p>三、教師引言： 看完同學提供的角落照片，除了內省自己的感觸與領悟之外，還可以藉由這些空間做什麼具體又創新的回饋活動呢？各組同學一起腦力激盪！</p> <p>四、教師引導小組發想關於這些角落可以舉辦的創意活動內容，以及相關細節。</p> <p><b>教師贈言發表</b></p> <p>五、教師引言： 本堂課即將結</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>束，讓我們用同學精心準備、老師們用真情傳授的國中最後一堂課，畫下最完美的句點。</p> <p>六、教師引導學生依序上臺發表該組訪問的成果：</p> <p>請同學將個人印象最深刻的部份記錄下來。如果還有時間，也可以在大家都發表完之後，邀請有接觸的2至3位學生分享感想。</p> <p>七、教師結語：</p> <p>三年的輔導課程，我們探討了自我、情緒、人際、家庭、學習、生涯、性平……等等，這些課題一路走來，只要你用心參與，相信一定看的到自己成長的軌跡。</p> <p>祝福各位同學，</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>對這些議題的關心能持續，能養成獨立思考的好習慣，能成為自我經營的高手，珍重再見！</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生涯規劃教育：教師總結三年的國中旅程，強調師長與校園環境對學生成長的重要性。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--