

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣溪口國民中學七年級第一二學期教學計畫表 設計者：謝玫君 (表十一之一)

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：康軒版第一、二冊

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(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	第五主題晉級的國中生 第 1 單元國中 有意思	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	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	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。	1. 覺察個人升上國 中的感 受，以及 正向特 質、興趣 與多元能	1. 能透過名片卡進行互動與交流，分享自己與同學的個人資訊，以及對班級整體的想像。 2. 能透過填寫我	1. 口語評量	【生涯規畫】	

		踐生命意義。 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。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	法。		力，與同儕交流產生正向連結。	的黃金組合，檢視並分析個人特質、興趣與多元能力與國中生活的速配性。			
第 2 週	第五主題晉級的國中生第 1 單元國中有意思	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Dd-IV-1	1. 增進對青少年身心發展歷程與國中三年生活	1. 能透過閱讀、討論及填寫心智圖，覺察並分享青少年身心發展歷程。	1. 口語評量		

		展，省思自我價值，實踐生命意義。 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。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	人成長因素及調適方法。	尊重多元性別差異。	的認識，建立面對國中生活正向合宜的心態。	2. 透過小隊討論與瀏覽學校行事曆，促進並澄清對國中生活的認識。			
第 3 週	第五主題晉級的國中生第 2 單元國	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整	1. 觀察校園生活的各種狀	1. 能透過校園新鮮人新鮮事的校園情境及「校園	1. 口語評量	【生涯規畫】	

	中方程式	用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 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。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	生活議題，進而克服生活逆境。 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。	合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	況，覺察熟悉校園環境與處室資源對國中生活的重要性。 2. 探索校園環境並蒐集、分析及開發學校各項資源。分享與修正。	狀況與因應篇」的討論，分享交流校園生活的各種狀況與可用資源。 2. 能透過「幹部資源～人事地」活動，蒐集、分析及開發學校各項資源。			
第 4 週	第五主題晉	綜-J-A1 探	1b-IV-2 運	輔 Bb-IV-2	1. 運用一	1. 小隊能討論與	1. 口語評量	【生涯規畫】	

	級的國中生 第 2 單元國中方程式	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。 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。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重	用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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。	學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	項學校資源並分享學習經驗，評估校園各項資源對校園狀況的適用時機，完成校園資源守護網，並能相互分享與修正。 2. 統整所學，勾勒出自己面對國中生活的期許與行動方案。	交流對校園各空間的熟悉程度，進而分析各空間可運用的資源。			
--	----------------------	--	---	--	---	-------------------------------------	--	--	--

		要事務。							
第 5 週	第五主題晉級的國中生 第 2 單元國中方程式	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。 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。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1. 統整所學，勾勒出自己面對國中生活的期許與行動方案。	1. 能進行校園走訪，探索校園環境並有效蒐集、開發學校各項資源。	1. 實作評量	【生涯規畫】	

		進而有效執行生活中重要事務。							
第 6 週	第五主題晉級的國中生 第 2 單元國中方程式	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。 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。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1. 統整所學，勾勒出對自己面對國中生生活的期許與行動方案。	1. 能設計關鍵提示，分享資源運用的經驗，分析及開發學校各項資源。	1. 口語評量	【生涯規畫】。	

		分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。							
第 7 週	第五主題晉級的國中生 第 2 單元國中方程式 【第一次評量週】	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。 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。 綜-J-B2 善用科技、資	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1. 統整所學，勾勒出自己面對國中生活的期許與行動方案。	1. 能評估各項資源對校園狀況的適用時機，並完成「校園資源守護網」。	1. 實作評量	【生涯規畫】	

		訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。							
第 8 週	第五主題晉級的國中生 第 2 單元國中方程式	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。 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。	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1. 統整所學，勾勒出對自己面對國中生生活的期許與行動方案。	1. 能討論與分享對國中生活的認識，進而表達自己對國中生活的想法。 2. 能透過學長姐的經驗談與豐富的學校資源，評估並擬定自己對國中生活的期許與行動方案。	1. 實作評量	【生涯規畫】	

		綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。							
第 9 週	第五主題晉級的國中生第 3 單元學習快易通	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。 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	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1. 探究國中學習情境的各項挑戰，並擬定因應各項挑戰的方法。 2. 覺察個人的專注力，並了解專注力對學習的影響。	1. 全班與隊間透過腦力激盪及討論，探究國中課業學習可能會面對的各項挑戰，並擬定因應各項學習挑戰的方法。 2. 能根據自己學習的狀態，產出自己專屬的學習新配方。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫】融入 SDG4 優質教育：確保包容和公平的優質教育，促進全民終身學習機會。	科技

		策略，解決生活議題。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。							
第 10 週	第五主題晉級的國中生第 3 單元學習快易通	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。 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	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1. 探究提升專注力的策略，並能相互分享。 2. 透過體驗活動，覺察身心狀態，學習動靜轉換的專注方法。	1. 透過活動體驗，說出提升專注力的具體方法。 2. 能蒐集專注力的方法，和同學分享討論，並擇適切方法嘗試練習。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫】	科技

		習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。							
第 11 週	第五主題晉級的國中生第 3 單元學習快易通	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。 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1. 認識並實作番茄鐘工作法，將專注力運用在時間管理上。 2. 實作並分辨課堂學習與線上學習的差異，分享個人的	1. 能藉由體驗活動，覺察動靜轉換時身體感覺、情緒等差異。 2. 能從呼吸練習中，覺察分心時刻可以利用呼吸將專注力拉回來。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫】	科技

		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。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。			學習經驗，並將所學應用在國中學習情境。				
第 12 週	第五主題晉級的國中生第 3 單元學習快易通	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。 綜-J-A2 釐清學習目	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1. 實作並分辨課堂學習與線上學習的差異，分享個人的學習經驗，並將所學應用在國中學習情境。	1. 能評估和檢視自己時間運用、專心的狀態，並完成「番茄鐘工作表」。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫】	科技

		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。綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	定與運用。						
第 13 週	第五主題晉級的國中生第 3 單元學習快易通	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。	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的	1. 實作並分辨課堂學習與線上學習的差異，分享個人的學習經驗，並將所學應用	1. 能透過線上學習體驗，寫下課堂學習與線上學習的差異，應用線上學習幫助自己學習。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫】	科技

		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。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	項資源，做出合宜的決定與運用。	方法。	在國中學學習情境。				
第 14 週	第五主題晉級的國中生第 3 單元學習快易通【第二次評量週】	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	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2c-IV-2 有	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、	1. 實作並分辨課堂學習與線上學習的差異，分享個人的學習經	1. 能透過線上學習體驗，寫下課堂學習與線上學習的差異，應用線上學習幫助自己學習。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫】	科技

		踐生命意義。 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。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	危機因應與克服困境的方法。	驗，並將所學應用在國中學學習情境。				
第 15 週	第六主題生涯尋寶趣 第 1 單元生涯尋寶我最行	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-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗 輔 Ca-IV-1	1. 參與體驗活動，覺察個人在不同情境中之能	1. 能透過實作「獨特角色找自我」、「我的多元面貌」及分享與省思，覺察自己	1. 口語評量	【生涯規畫】	

		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。	生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。	力與特質，並思考自我認識的意義。	在不同情形呈現的個性與專長。			
第 16 週	第六主題生涯尋寶趣 第 1 單元生涯尋寶我最行	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 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。	1. 觀察自我及透過他人回饋的過程，增進對個人特質的覺察與統整，建立自我探索能力。。	1. 能透過活動、分享及省思中，完成個人的周哈里窗，以統整及覺察自我的特質。	1. 實作評量	【生涯規畫】 涯 J3 覺	
第 17 週	第六主題生涯尋寶趣 第 2 單元我的生涯多寶閣	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-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ca-IV-2	1. 找到自己的生涯楷模，並從生涯楷模的生涯	1. 能對於自己的生涯楷模蒐集資料，並分享給同學。 2. 能從自己的生	1. 口語評量	【生涯規畫】	

		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。	自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	故事中，探索自己的生涯方向。 2. 分析、討論可放入生涯檔案的重要資訊與製作要訣，據以規畫個人生涯檔案的藍圖。	涯楷模中，找到自己可以學習的地方。			
第 18 週	第六主題生涯尋寶趣 第 2 單元我的生涯多寶閣	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 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	1. 統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊，並發揮創意展現個人特色，進行個人生涯	1. 能回顧自己成長過程，掌握生涯檔案製作要領，發揮個人創意、展現個人特色，思考規畫生涯檔案的內容。	1. 高層次紙筆評量	【生涯規畫】	

					檔案製作。 2. 進行生涯檔案之自評與小隊互評，掌握未來持續充實生涯檔案的可行做法。				
第 19 週	第六主題生涯尋寶趣 第 2 單元我的生涯多寶閣	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 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	1. 統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊，並發揮創意展現個人特色，進行個人生涯檔案製作。	1. 能進行生涯檔案製作，並能透過自評與他評，掌握製作生涯檔案的要領，回顧個人成長歷程，增進對自我的認識。	1. 實作評量	【生涯規畫】	

第 20 週	第六主題生涯尋寶趣 第 2 單元我的生涯多寶閣【第三次評量週】	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 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	1. 進行生涯檔案之自評與小隊互評，掌握未來持續充實生涯檔案的可行做法。 2. 回顧本主題課程之學習歷程，統整個人的適性試探成果與資訊。	1. 能檢視在主題課程中達成各個學習描述情形。	1. 實作評量	【生涯規畫】	
第 21 週	複習第五、六主題 複習第五、六主題【休業式】	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。	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。 1b-IV-2 運	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。 輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1	1. 認識自我優勢與校園資源，以適應國中新生活。 2. 探索自我特質與能力，統	1. 複習輔導第五、六主題。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫】	科技

		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。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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。	青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Dd-IV-1	整個人價值觀，製作生涯檔案。				
--	--	--	---	---	-----------------------	--	--	--	--

				尊重多元性 別差異。					
--	--	--	--	---------------	--	--	--	--	--

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	第五主題征服學習王國 第 1 單元踏上學習之旅	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。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Bb-IV-2 學習資	1. 分享國中階段的學習經驗，體會學習對個人的意義。 2. 探索個人學習困擾，嘗試新的學習方法解	1. 能透過「學習達人祕笈」的討論，整理出實踐學習方法的經驗，以調整自己的學習方法。	1. 口語評量	【生涯規畫】	健康與體育

			出合宜的決定與運用。	源探索與資訊整合運用。 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。	決。 3. 透過練習與評估成效，選擇適合的學習方法，並設定學習目標，擬定學習計畫，建立自主管理的能力。				
第 2 週	第五主題征服學習王國 第 1 單元踏上學習之旅	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。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與	1. 分享國中階段的學習經驗，體會學習對個人的意義。 2. 探索個人學習困擾，嘗試新的學習方法解決。	1. 能透過小隊報告「學習達人祕笈」，找出適合自己的學習方法，填寫「我的修練筆記欄」，並嘗試在生活中付諸行動。 2. 能嘗試填寫「我的學習計畫書」，為小考設立適合的學習目標及執行計畫，練	1. 高層次紙筆評量 2. 實作評量	【生涯規畫】	健康與體育

			定與運用。	資訊整合運用。 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。	3. 透過練習與評估成效，選擇適合的學習方法，並設定學習目標，擬定學習計畫，建立自主管理的能力。	習在生活中培養自主學習與管理的能力。			
第 3 週	第五主題征服學習王國 第 2 單元學習玩家登入	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。	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	1. 探索個人的優勢多元智能，並在生活中嘗試運用優勢智能學習。 2. 運用多元智能擬定班級活動分工。 3. 善用個人學習方	1. 能透過班級重要事務的討論，展現自己的優勢智能。	1. 口語評量	【生涯規畫】	健康與體育

					法，執行學習計畫，並運用多元智能及學習風格，提升學習效率。				
第 4 週	第五主題征服學習王國 第 2 單元學習玩家登入	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。	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	1. 探索個人的優勢多元智能，並在生活中嘗試運用優勢智能學習。 2. 運用多元智能擬定班級活動分工。 3. 善用個人學習方法，執行學習計畫，並運用多元智	1. 能透過班級重要事務的討論，展現自己的優勢智能。	1. 口語評量	【生涯規畫】	健康與體育

					能及學習風格，提升學習效率。				
第 5 週	第五主題征服學習王國 第 2 單元學習玩家登入	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。	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	1. 探索個人的優勢多元智能，並在生活中嘗試運用優勢智能學習。 2. 運用多元智能擬定班級活動分工。 3. 善用個人學習方法，執行學習計畫，並運用多元智能及學習風格，提升學習效率。	1. 填寫「學習計畫書檢核表」，檢核自己的學習目標是否達成，並能運用多元智能及學習風格改善讀書計畫，以達到最佳學習效果。	1. 高層次紙筆評量	【生涯規畫】	健康與體育

第 6 週	第五主題征服學習王國 第 3 單元大學習家	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。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Cc-IV-1 生涯進路的規畫與資源運用。 家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	1. 從學習玩家的學習歷程中，體認自主學習對個人發展的重要性，培養主動積極的終身學習態度。 2. 透過回顧過往學習經驗，找出影響自主學習的絆腳石，學習解決之道與自我管理的方法，提升自主學習成效。 3. 透過活動盤點學	1. 能與小隊透過「玩家的學習歷程圖」與「玩家的學習寶物」分析，掌握自主學習的重要態度與方法。	1. 口語評量	【生涯規畫】	健康與體育
-------	--------------------------	--	--	--	--	---	---------	--------	-------

					習資源，訂定人生學習清單與任務，統整規畫終身自主學習藍圖。				
第 7 週	第五主題征服學習王國 第 3 單元大學習家 【第一次評量週】	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。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Cc-IV-1 生涯進路的規畫與資源運用。 家 Ca-IV-1 個人與	1. 從學習玩家的學習歷程中，體認自主學習對個人發展的重要性，培養主動積極的終身學習態度。 2. 透過回顧過往學習經驗，找出影響自主學習的絆腳石，學習	1. 能以漫畫方式回顧個人過往自主學習經驗，並於小隊中分享。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫】	健康與體育

				家庭生活的金錢及時間管理。	解決之道與自我管理的方法，提升自主學習成效。 3. 透過活動盤點學習資源，訂定人生學習清單與任務，統整規畫終身自主學習藍圖。				
第 8 週	第五主題征服學習王國 第 3 單元大學習家	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。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提	1. 從學習玩家的學習歷程中，體認自主學習對個人發展的重要性，培養主動積極的終身學	1. 能完成「我的學習絆腳石」表格，整理自主學習經常遭遇的問題與原因，並透過小隊接力實作「解決問題妙點子」，找出提升自主學習成效的方法。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫】	健康與體育社會

				升。 輔 Cc-IV-1 生涯進路的規畫與資源運用。 家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	習態度。 2. 透過回顧過往學習經驗，找出影響自主學習的絆腳石，學習解決之道與自我管理的方法，提升自主學習成效。 3. 透過活動盤點學習資源，訂定人生學習清單與任務，統整規畫終身自主學習藍圖。				
第 9 週	第五主題征服學習王國	綜-J-A2 釐清學習目	1b-IV-1 培養主動積極	輔 Ba-IV-1 學習意	1. 從學習玩家的學	1. 能透過完成「人生必學清	1. 高層次紙筆評量	【生涯規畫】	健康與體育

	第3單元大學習家	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。	的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Cc-IV-1 生涯進路的規畫與資源運用。 家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	習歷程中，體認自主學習對個人發展的重要性，培養主動積極的終身學習態度。 2. 透過回顧過往學習經驗，找出影響自主學習的絆腳石，學習解決之道與自我管理的方法，提升自主學習成效。 3. 透過活動盤點學習資源，訂定人生	單」與「我的學習藍圖」，展現個人終身自主學習的計畫與目標。			
--	----------	--	------------------------------	---	--	-------------------------------	--	--	--

					學習清單 與任務， 統整規畫 終身自主 學習藍 圖。				
第 10 週	第五主題征 服學習王國 第 3 單元大 學習家	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。	1b-IV-1 培 養主動積極 的學習態 度，掌握學 習方法，養 成自主學習 與自我管理 的能力。	輔 Ba-IV- 1 學習意 義的探究 與終身學 習態度的 培養。 輔 Ba-IV- 2 自我管 理與學習 效能的提 升。 輔 Cc-IV- 1 生涯進 路的規畫 與資源運 用。 家 Ca-IV- 1 個人與 家庭生活的金錢及	1. 從學習 玩家的學 習歷程 中，體認 自主學習 對個人發 展的重要 性，培養 主動積極 的終身學 習態度。 2. 透過回 顧過往學 習經驗， 找出影響 自主學習 的絆腳 石，學習 解決之道 與自我管	1. 能透過完成 「人生必學清 單」與「我的學 習藍圖」，展現個 人終身自主學習 的計畫與目標。	1. 高層次紙筆 評量	【生涯規畫】	健康與 體育

				時間管理。	理的方法，提升自主學習成效。 3. 透過活動盤點學習資源，訂定人生學習清單與任務，統整規畫終身自主學習藍圖。				
第 11 週	第六主題團體二三事 第 1 單元人際你我他	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	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能	1. 檢視團體中受歡迎及不受欢迎的人際互動表現，進而正向經營及檢討改善人際關係，提升個人人際魅力。	1. 透過口語分享個人對於正向經營人際關係，以及改善人際關係的具體做法。 2. 自我檢視有哪些受人歡迎與不受人歡迎的人際互動表現，並寫下給自我的回饋，以具體做法正向經營及檢討	1. 實作評量 2. 口語評量	【品德教育】	健康與體育

		標。	估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	力的培養與正向經營人際關係。	2. 學習尊重接納差異，以合適、友善的方式與人互動。 3. 運用問題解決策略，練習常見交友困境的因應技巧，正向經營人際關係。 4. 了解網路交友特性，檢視自我網路交友安全性，並運用問題解決策略因應網路交友困境。	改善人際關係。			
第 12	第六主題團	綜-J-C2 運	2a-IV-1 體	輔 Db-IV-	1. 檢視團	1. 透過口語分享	1. 口語評量	【品德教育】	健康與

週	體二三事 第1單元人際你我他	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。	認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	體中受歡迎及不歡迎的人際互動表現，進而正向經營及檢討改善人際關係，提升個人人際魅力。 2. 學習尊重接納差異，以合適、友善的方式與人互動。 3. 運用問題解決策略，練習常見交友困境的因應技巧，正向經營人際關係。	個人對於正向經營人際關係，以及改善人際關係的具體做法。 2. 自我檢視有哪些受人歡迎與不受人歡迎的人際互動表現，並寫下給自我的回饋，以具體做法正向經營及檢討改善人際關係。	2. 實作評量		體育
---	-------------------	--	--	---	---	--	---------	--	----

					4. 了解網路交友特性，檢視自我網路交友安全性，並運用問題解決策略因應網路交友困境。				
第 13 週	第六主題團體二三事 第 1 單元人際你我他	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。	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	1. 檢視團體中受歡迎及不受欢迎的人際互動表現，進而正向經營及檢討改善人際關係，提升個人人際魅力。 2. 學習尊重接納差異，以合適、友善	1. 透過口語分享個人對於正向經營人際關係，以及改善人際關係的具體做法。 2. 自我檢視有哪些受人歡迎與不受人歡迎的人際互動表現，並寫下給自我的回饋，以具體做法正向經營及檢討改善人際關係。	1. 口語評量 2. 實作評量	【品德教育】	健康與體育

			人。		的方式與人互動。 3. 運用問題解決策略，練習常見交友困境的因應技巧，正向經營人際關係。 4. 了解網路交友特性，檢視自我網路交友安全性，並運用問題解決策略因應網路交友困境。				
第 14 週	第六主題團體二三事 第 1 單元人際你我他 【第二次評	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與	1. 檢視團體中受歡迎及不受欢迎的人際互動表	1. 分享個人在圈內圈外體驗活動中的感受與想法。 2. 針對情境故事	1. 口語評量 2. 實作評量	【品德教育】	健康與體育

	量週】	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。	正向的態度經營人際關係。 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	克服困境的方法。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	現，進而正向經營及檢討改善人際關係，提升個人人際魅力。 2. 學習尊重接納差異，以合適、友善的方式與人互動。 3. 運用問題解決策略，練習常見交友困境的因應技巧，正向經營人際關係。 4. 了解網路交友特性，檢視自我網路	實作問題解決步驟，並完成學習單填寫。 3. 分析常見交友困境的成因、正向交友態度與可行解決方法，並完成學習單填寫。			
--	-----	-------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

					交友安全性，並運用問題解決策略因應網路交友困境。				
第 15 週	第六主題團體二三事 第 1 單元人際你我他	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。	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	1. 檢視團體中受歡迎及不受欢迎的人際互動表現，進而正向經營及檢討改善人際關係，提升個人人際魅力。	1. 分享個人在圈內圈外體驗活動中的感受與想法。 2. 針對情境故事實作問題解決步驟，並完成學習單填寫。 3. 分析常見交友困境的成因，並完成學習單填寫。	1. 口語評量 2. 實作評量	【品德教育】	健康與體育
第 16 週	第六主題團體二三事 第 1 單元人際你我他	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，	輔 Db-IV-1 生活議題的問題	1. 檢視團體中受歡迎及不受	1. 針對網路交友困境，運用問題解決策略討論因	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【品德教育】	健康與體育

	際你我他	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。	學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	歡迎的人際互動表現，進而正向經營及檢討改善人際關係，提升個人人際魅力。 2. 學習尊重接納差異，以合適、友善的方式與人互動。 3. 運用問題解決策略，練習常見交友困境的因應技巧，正向經營人際關係。 4. 了解網路交友特	應之道。 2. 運用活動所學，連結個人真實情境進行自我省思，鼓勵在生活中實踐解決策略，並將省思結果填寫在學習單上。			
--	------	---	--	--	--	--	--	--	--

					性，檢視自我網路交友安全性，並運用問題解決策略因應網路交友困境。				
第 17 週	第六主題團體二三事 第 1 單元人際你我他	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。	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	1. 運用問題解決策略，練習常見交友困境的因應技巧，正向經營人際關係。 2. 了解網路交友特性，檢視自我網路交友安全性，並運用問題解決策略因應網路交	1. 針對網路交友困境，運用問題解決策略討論因應之道。 2. 運用活動所學，連結個人真實情境進行自我省思，鼓勵在生活中實踐解決策略，並將省思結果填寫在學習單上。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【品德教育】	健康與體育

					友困境。				
第 18 週	第六主題團體二三事 第 2 單元團隊好夥伴	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。	2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	1. 體會參與團體活動的歷程，透過團隊溝通及分工合作，增進工作效能，並能將所學應用在班級活動中。 2. 分析班級優勢條件，體認團隊中每人都有其貢獻，承諾發揮個人行動力，以完成班級任務。 3. 檢視個人任務執	1. 透過拍球活動的成敗，連結到班級值得驕傲的事蹟，以及需要再加把勁的部分。	1. 實作評量	【品德教育】	健康與體育社會

					行狀況，肯定自我，也讚揚有所貢獻的同學。				
第 19 週	第六主題團體二三事 第 2 單元團隊好夥伴	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。	2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	1. 體會參與團體活動的歷程，透過團隊溝通及分工合作，增進工作效能，並能將所學應用在班級活動中。 2. 分析班級優勢條件，體認團隊中每人都有其貢獻，承諾發揮個人行動	1. 能依據班級任務，承諾執行個人愛班行動。 2. 能檢視個人任務執行狀況，肯定自我，也表達對同學的欣賞或感謝。	1. 實作評量	【品德教育】	

					力，以完成班級任務。 3. 檢視個人任務執行狀況，肯定自我，也讚揚有所貢獻的同學。				
第 20 週	第六主題團體二三事 第 2 單元團隊好夥伴 【第三次評量週】	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。	2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	1. 體會參與團體活動的歷程，透過團隊溝通及分工合作，增進工作效能，並能將所學應用在班級活動中。 2. 分析班級優勢條件，體認	1. 能依據班級任務，承諾執行個人愛班行動。 2. 能檢視個人任務執行狀況，肯定自我，也表達對同學的欣賞或感謝。	1. 口語評量 2. 實作評量	【品德教育】	

					團隊中每人都有其貢獻，承諾發揮個人行動力，以完成班級任務。 3. 檢視個人任務執行狀況，肯定自我，也讚揚有所貢獻的同學。				
第 21 週	複習全冊 【休業式】	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。	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學	家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。 輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學	1. 分享國中階段的學習經驗，體會學習對個人的意義。 2. 探索個人學習困擾，嘗試	1. 複習輔導第五、六主題。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫】 【品德教育】	

		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。	習方法，養成自主學習與自我管理的能力。 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	習態度的培養。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	新的學習方法解決。				
--	--	--	---	---	-----------	--	--	--	--

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。