

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣中埔國民中學九年級第一二學期教學計畫表 設計者：王瑞霞（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：翰林版第 5-6 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
			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	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	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。	

					力的態度與生活習慣。				
第二週	主題一 生命停看聽 單元一 生命中的壓力	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 2>壓力掃描儀 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~	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。	
第三週	主題一 生命停看聽 單元一 生命中的壓力	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。	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。	

					4. 培養正向因應壓力的態度與生活習慣。			係。	
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 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。	
第五週	主題一 生命停看聽 單元一 生命中的壓力	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，運用適當策略	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的	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	單元一：生命中的壓力（續上節） <活動 3>紓壓補給站	1 學生自評 2 教師評：學生課堂表	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的	

	單元二 珍愛生命	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。	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。	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。	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。	五、自我照顧日記 教師小結 ~本節結束~	現。	現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第六週	主題一 生命停看聽 單元二 珍愛生命	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	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	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-	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。	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。	

		用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	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。	3. 提出珍惜與尊重各種生命的實踐作法。				
第七週	主題一生 命停看聽 單元二珍 愛生命 (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	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	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	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	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。	

		我價值，實踐生命意義。		待各種生命。		~本節結束~			
第九週	主題一生命停看聽 單元二珍愛生命	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 二、珍愛生命行動 ~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。	
第十週	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 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	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	

						與結語 五、活動省 思 ~本節結束~		基本生活需 求所使用之 文本。	
第十一週	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。	<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 思考問題： 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。	【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。	
第十二週	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，	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 2>群 科藏寶圖 一、引起動 機 二、群科寶 藏解謎	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、活動省思 ~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	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、	單元一：生涯大航道 (續上節) <活動 3>挖	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	

	(第二次 段考)	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。	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~	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。	
第十五週	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 (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 生涯有方向 <活動 1>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~	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。	
第十七週	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 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 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。	

		生活議題。	出合宜的決定與運用。			三、教師歸納與結語 ~本節結束~		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。	
第十八週	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>航海向夢想島 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。	【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。	
第十九週	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 <活動 3>夢想實踐計畫 一、引起動機 二、追夢小	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。	達人 三、活動省思 ~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。	
第二十週	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 夢想加油站 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	綜-J-A2 釐清學習目標	1c-IV-1 澄清個人價值	輔 Cc-IV-1 生涯進	1. 能說出職群特色並區分各職群與科	單元二：生涯夢想號	1 學生自評、學生	【閱讀素養教育教育】	

	單元二生涯夢想號(第三次段考)	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。	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。	路的規劃與資源運用	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。	(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 三、教師歸納與結語 ~本節結束~	互評 2 教師 評：學生 課堂表現。	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	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	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	<u>活動一 生涯決定開麥拉</u> 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。	

		佳策略，保護自我與他人。	索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。		方法，擬定個人的生涯計劃，為生涯目標做準備。				
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	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。	

			人價值與生命意義。						
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> 2. 生涯決定九宮格活動	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。 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—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	綜-J-A3 因	1c-IV-3 運	輔 Cc-	1. 表達對未來的生涯	<u>活動一 遇</u>	口語評	【生涯規	

	向未來 單元2 生涯大企劃	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。	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。	IV-2 生 涯決 策、行 動與調 適。	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>見未來學校 生活</u> 一、活動說 明 二、活動進 行 1. 未來學校 探索	量—問 答、口 頭報告 實作評 量—訪 問、分 組討論	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>活動二 我的生涯企畫</u> 一、活動說明 1. 儲備生涯能量 2. 生涯故事接龍	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。	<u>活動二 我的生涯企畫</u> (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。	法。 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。	活動一 成長檔案解密 一、教師引言 群我事件簿 本我記事簿 教師引導學生思考	口語評量—問答、口頭報告、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得整理	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。	
第十一週	主題六 生命齊步走 單元 1 成長進化史	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。	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	實作評量—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。	

						領學生閱讀課本的範例， 六、教師帶領學生討論 &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	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	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	

		合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。		命歷程、生命意義與價值的探索。				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。	<u>活動二 給自己的情書</u> 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。	<u>活動二 給自己的情書</u> (續上節) (四)感謝未來的自己： (五)期許未來的自己： 三、延伸活	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。	

		度，提升團隊效能，達成共同目標。		程、生命意義與價值的探索。		動：好友來一句 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。		生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
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。 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	口語評量一口頭報告高層次紙筆評量一書面心得	【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	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	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	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	口語評量一問答、小組討論	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

		踐生命意義。		創新能力的運用。	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。	單 三、延伸活動：拍下「有故事的角落」			
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。 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。	活動二 用微笑道別 (續上節) 一、教師引言： 二、教師隨機播放照片，再邀請同學回饋與省思 三、教師引言：。 教師贈言發表	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。	