

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣東榮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：陳淑娟（表十二之一）

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 (無則免填)
			學習表現	學習內容					
第一-六週 (第六週第一次段考)	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	活動一 情緒觀測站 情緒你我他 一、活動說明 二、活動進行 (一)邀請學生自由發表對於情緒的定義與認識。教師可提問：「甚麼是情緒？」 (二)教師說明：「平常你都怎麼表達自己的情緒呢？我們要進行情緒你我他的活動。等一下每個人抽一張情緒卡。想想你有這種情緒時會有那些外在表現，待會我們要邀請所有的同學上台呈現。」 (三)讓學生抽情緒卡並給	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。	【生命教育】 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。	

					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。	予時間思考，之後開始進行活動。 （四）請拿到同樣情緒卡的同學一起上台呈現。 （五）請同學發表活動時的發現，並引導同學思考課本上之問題並自由發表。 三、活動小省思與小結 活動二 我的思想與情緒 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師說明：「每人的情緒表達方式不盡相同，所以有時會無法覺察他人情緒，但有時則是因自己無法正確判斷情境而對他人情緒產生錯誤解讀。想想看你是否曾經有過課本所舉的情況，如果你是情境中人，會有哪些感受及原因？並與夥伴分享正確解讀別人情緒的方法有哪些。想想自己否曾經因為缺乏覺察所以沒收到別人的情緒反應，甚至有錯誤的回應呢？」 （二）學生進行事件中相關人士所產生的情緒討論，逐題邀請學生分享當事人的感受與原因。		
--	--	--	--	--	---	---	--	--

						(三)學生與同組夥伴交流自己是否有能力辨識他人情緒以及辨識方法，派代表進行分享，重點放在如何覺察他人情緒。 三、活動小省思與小結			
第七-十週	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。	活動一 走過低潮我的寶藏 一、活動說明 二、活動進行 (一)教師帶領同學閱讀課本說明後，每人發下5~10張小卡，學生根據活動說明第1點在每張小卡上寫下自己所擁有的人事物，並思考它們對自己的重要性為何。 (二)教師說明：「同學都寫好了嗎？現在，我要請你們將這些小卡依照你自己的重視程度排序，不能有重視程度一樣的小卡。」教師在課堂間巡視學生排序狀況，並觀察學生反應。 (三)教師說明：「接下來，我要請你們開始在每張小卡上打一個叉叉，代表它從你的生活當中消失，請你從排序最不重視的那一張開始打叉叉，並且去感受一下當你打叉時，心中有何感	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。	【生命教育】 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。	

					受，以及每張被你打叉的小卡，你的感受強烈程度是否一樣。」學生開始進行活動，教師繼續觀察學生反應。 三、活動小省思與小結 活動二 心靈診療室 一、活動說明 二、活動進行 （一）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？ （二）學生分享自己的失落經驗。 （三）活動方式說明：每組選擇一位同學的失落經驗，透過照相機定格的方式呈現出來，想像如果自己的失落經驗用照相機照下來，那最深刻的一幕是甚麼畫面？同組每個人在照片中擔任的又是哪些角色？會說出那些話？ （四）同組夥伴開始決定要將誰的故事呈現出來，並分配角色台詞與動作。 （五）學生上台分享，其他組夥伴則發表覺得對方的失落故事是甚麼。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						(六)每組失落事件呈現完畢後，請學生各自思考自己在事件發生時歷經那些過程與情緒。 (七)教師引導學生思考：「面對這些生命中的失落經驗，你覺得自己已經走過來了嗎？」 (八)學生觀看課本的失落歷程表，了解失落歷程的每個階段。 (九)學生自我檢視自己分享的失落經驗曾經歷過哪些歷程。並思考如果停留在前面四個階段太久，可能會發生甚麼事。 三、活動小省思與小結			
第十一-十五週 (第十四週第二次段考)	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯探索記	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	活動一 生涯期許 一、活動說明 二、活動進行 (一)想像幸福生涯 1. 請學生思考，並和伙伴分享「幸福生涯想像」。 2. 教師可邀請學生全班分享自己小時候家長的期望或請學生分享聽到那些答案印象深刻。 3. 教師歸納學生的答案。 (二)生涯期望塗鴉牆 1. 請學生參考課本頁面，將自己的生涯期望相關的經	1. 生涯金三角—紙筆評量。 2. 活動小省思—口語評量。	【生涯規劃教育】 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。	

					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。	驗畫出來，並跟夥伴分享自己的作品內容。 2. 請學生說出自己的期望和家人期望有哪些一致性？還是有不同呢？家人期望會有甚麼影響？ 三、活動小省思與小結 教師提問：經過本節課討論，你覺得生涯發展選擇需要考慮那些因素呢？這些討論對你有甚麼幫助？			
第十六-二十一週 (第二十一週第三次段考)	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。	活動一 我的富足人生 一、活動說明 二、活動進行 (一) 請學生參考活動範例，思考會喜歡哪一種工作，為什麼？學生自由發表個人意見。 (二) 再引導學生討論除了提出來的工作，還有哪些不同類別的工作？每種類型的工作各有甚麼特色？ 活動二 我的生命活力 (一) 因為不同的工作也就代表不同的生活型態，參考課本的語詞，請學生分小隊抽出不同的語詞，聯想有那些相關的職業，進行腦力激盪，寫出越多越好。 (二) 腦力激盪過後，讓學生試著分類看看有哪些類	生涯幻遊—高層次紙筆評量。 價值拍賣會—活動評量。	【生涯規劃教育】 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。	

						別，各小隊派代表說說看有哪些工作與類別，藉此評量學生對工作世界的認識程度。 三、活動小省思與小結 （一）活動小省思 認識職業的真實面貌，也會跟未來升學選校息息相關，有哪些方法可以認識工作的各種資訊呢？ （二）小結 教師簡介職業搜尋網站：我們對不熟悉的職業往往只是憑印象去了且其工作性質，但其實現在有更便利的方式認識各種職業，教師預告下次會藉紹有關職業介紹的網站，請學生回家想一想自行有興趣的幾項工作，下次上課的時候要進行搜尋，並整理報告。			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

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					
第一-三週	主題五： 性別魔法站 單元一：	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 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	1. 覺察生活中性別的差異與困擾，並澄清性別刻	活動一 性別觀察家 1. 活動說明 二、活動進行	1. 口語評量～性別事件簿中能寫出因	【性別平等教育】 性J3 檢視家庭、	

	性別偵探社	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。	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。	板印象的觀念。 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。	(一) 性別事件簿 1. 生活情境討論。 2. 學生討論完情境中的性別差異與困擾後，寫下自己的經驗。可以請學生匿名寫在紙上，老師抽出來隨機念出。 3. 學生的經驗分享後老師可以把相關的經驗分門別類，讓學生了解性別的差異與體諒不同性別的立場。 (二) 推理時間 1. 引導學生思考。 2. 小組討論：教師可分成幾組，每組抽出一個主題，參考課本圖片思考可能有什麼刻板印象，要怎麼突破，將討論的結果寫在海報上，派代表上臺報告。	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。	學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。	
--	-------	---------------------------------------	-----	---	---	--	---	-------------------------	--

第四-十週 (第七週第一次段考)	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。	三、活動小省思與小結 活動一 初探感情互動 愛的主打歌 一、活動說明 二、活動進行 (一) 教師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唱出歌詞，並分享歌詞背後代表的愛情態度。 感情不卡關 (四) 帶學生瀏覽課本頁面中的戀人條件，對於	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。	
---------------------	------------------------	---	-------------------------	--	---	---	-------	---	--

					學生不清楚的條件進行解釋說明，也給學生 2-3 分鐘寫下自己的 100 萬虛擬預算分配狀況。 （五）照剛才的組別，讓學生進行搶標的活動，教師簡短說明拍賣會的規則。 （六）請各組先在組內討論每一位組員負責搶標某項標的物的理由，並選出小組內最受歡迎的前三項，推派代表分享給全班參考！ （七）教師可以幫忙統計該班最受歡迎的戀人條件，並且為這些價值觀提供歸類的參考，並做簡短的解釋！ （八）教師帶領學生自我省思課本頁面所設計的大聲公內容，請			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						他們註記下來自己的答案，並邀請自願的學生分享自己的省思結果！ 三、活動小省思與小結			
第十一-十三週 (第十三週第二次段考)	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。	<u>活動一 未來同學會</u> 一、活動說明 二、活動進行 (一) 教師可以播放輕柔的音樂，唸著以下的引導語詞，請大家閉眼，隨著音樂，想像你已經到了20年後的世界！那時候你的未來自己的形象是什麼樣子呢？那是個天氣晴朗的日子，你穿著什麼服裝呢？同學會所在的餐廳外觀是什麼樣呢？進門簽到後，第一個遇到的同學是誰？靠什麼特徵認出他／她來呢？他見	1. 學生自評。 2. 學生互評。 3. 教師評量。	【生涯規劃教育】 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。	

					到好久不見的你，第一句話會說什麼呢？他會驚訝你外貌的改變嗎？還是覺得你跟國中時期長的差不多？等你跟一些老朋友興奮地聊幾句之後，主持人敲了玻璃杯，開始請大家輪流介紹自己！ （二）第一個要你介紹的是，你目前是什麼樣的性格呢？其實你這幾年變得不多，跟國中時期的性格差不多，是什麼呢？ 教師邀請學生選擇其中一種最貼近自己的特質描述！ （三）教師再請同學眼睛閉上，繼續幻遊：那個時候的人類已經發達到可以在外星球居住，並且			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						在其中穿梭旅行！所以，同學會主持人的第二個自我介紹的題目是：你現在居住的星球是哪個型號？每個星球有不同的特色跟居民，你覺得自己最有興趣住在哪個星球呢？為什麼呢？教師可以鼓勵學生依據直覺來做出選擇，邀請最先完成的學生分享！ （四）接下來的幻遊題目，便是邀請同學思考若是興趣不鮮明，沒有特別感興趣的星球要怎麼辦？或是感興趣的太多，要怎麼應對？讓同學兩兩分組，抽籤邀請他們分享對策！ 三、活動小省思與小結			
第十四-	主題六：	綜-J-A1 探	1c-IV-2	輔 Ca-IV-1	1. 認識生涯	<u>活動一 人生規</u>	學生實作	【生涯規	

二十一週 (第二十週第三次段考)	生涯方程式 單元二：勇闖生涯路(第二次段考)	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。	探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	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。	畫局 一、活動說明 二、活動進行 （一）將學生分成三到五組，每組發下一份疊疊樂的教具，並請他們決定小組內的輪流順序！ （二）讓每組學生在組內輪流說出虛構人物：翰寶，這一生不同年齡會做的事情，從15歲的年紀開始說起，每放上一塊積木，代表增加5歲，放積木的人要同時說出這個年紀會做的事情，小組伙伴以接龍的方式來完成翰寶的生涯故事。如果過程中塔倒塌了，就必須從重新再來，學生可能的答案是：A. 麻吉B. 男朋友C. 爸爸D. 屁孩，老師可以穿	與口頭分享。	劃教育】 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。	
---------------------	---------------------------	--------------------------------------	--------------------------	--------------------	---	---	--------	---	--

						梭在小组間，適時修正他們提出的角色名稱。 (三) 跟學生約定一個遊戲的時間，大約10分鐘，看看哪一組能在時間之內疊出最高的塔，即是優勝者！ (四) 邀請冠軍隊伍推派一人，分享他們遊戲中接龍製造出來的生涯角色！ (五) 其他各組也把焦點轉回到組內，討論剛剛自己這組杜撰出來的角色有哪些，它們分別又有什麼要完成的任務？將答案註記在下一頁，並分組上臺報告。 三、活動小省思及結語			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

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。

