

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度國立嘉科實驗高級中學 八年級第一、二學期教學計畫表 設計者：簡奴旬 (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 3、4 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					
第一週	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。	1. 能說出個 人或家庭產 生變化時的 情緒感受與 原因。	活動一 情緒觀測站 一、活動說明 二、活動進行 (一) 情緒你我他 「什麼是情緒？」邀請 學生自由發表對於情緒 的定義與認識。 (二) 情緒花朵 教師提問：「平常的我 最常出現的情緒有哪 些？」，教師介紹人的六 種基本情緒，並請拿到 同樣情緒卡的同學集思	活動一 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。	【品德教 育】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。 品 J8 理 性溝通與問 題解決。	

						廣益，這些情緒若依照強度之分，還有哪些可以形容的詞彙。請同學討論並寫下。 (三) 解讀情緒			
第二週	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。	1. 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。 2. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	一、活動說明 二、活動進行 (一) 情緒事件紀錄簿 察看自己的『情緒指數』紀錄，與同組同學分享，並討論平時紓解情緒的方法。 (二) 情緒教我的事 自願同學分享後，請學生自行尋找班上其他四位伙伴交流關於課本的四個思考問題點。 三、活動小省思與小結	活動一 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。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第三週	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。	1. 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。	活動二 我的思想與情緒 一、活動說明 二、活動進行 (一) 晴天雨天 學生分享單元一所學後，閱讀課本「晴天雨天」故事。 (二) 情緒的方向	學生自評 教師評量 學生作業完成 口頭發表 參與討論	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

						小組討論與書寫同一個情緒，不同的成因可能有哪些？ 三、活動小省思與小結			
第四週	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. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 2. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	活動三 思想情緒調節站 走出思考框框 一、活動進行 （一）學生在思想情緒紀錄簿寫下三件讓自己有負面情緒的事件並與同學分享自己的想法及情緒。 （三）分享原有的想法與情緒後，邀請學生試著用學過的調整想法技巧將自己調整過後的想法寫下並試著發表。 （五）學生討論在過程中遇到的困難並邀請其他同學提供解決方法。 二、活動小省思與小結 （一）活動小省思 提問：「面對調整想法時所遇到的困難，伙伴們提供的建議對我有幫助嗎？」	完成「思想情緒紀錄簿」作業。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

第五週	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. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 2. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	活動三 思想情緒調節站 表達情緒我可以 一、活動進行 （一）思考哪種方式是健康的情緒表達方式以及理由。 （二）學生透過課文說明認識自我肯定的情緒表達方法與步驟。 （三）學生分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。 二、活動小省思與小結	完成「思想情緒紀錄簿」作業。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第六週	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	1. 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。 2. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。	活動三 穩住情緒 1. 活動進行 2. 活動說明 （一）情緒紓解小錦囊 1. 同學分享之前學的思想情緒調節方法帶給自己的幫助與困難，其他同學可給予建議。 2. 請學生思考，除了課堂上學習到的情緒紓解方法以外，自己還有哪些紓解情緒的方法，並	完成「思想情緒紀錄簿」作業。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

				因應。		進行適用之情緒以及優缺點之分析。 4. 完成之後組內進行交流，由同組成員選出 1~2 種公認最能紓解情緒的方法，派代表寫在黑板上並報告。 5. 其他組成員提供補充資料，例如：可能還有其他優缺點但報告的組別並未講到。 6. 每組輪流報告完。 （二）情緒紓解便利貼 1. 教師於課堂發下 N 次貼或紙張，同學在上面寫下自己有情緒要紓解時的自我提醒方式，可參考課本書寫範例，請同學簽名後放置於明顯處，作為提醒與督促自己實踐的方法。 2. 邀請自願同學分享自己的情緒紓解便利貼內容。 三、活動小省思與小結			
第七週	主題五：心之谷	綜-J-A1 探索與開發自	1d-IV-1 覺察個人的心理困	輔 Db-IV-2 重大心理困擾	1. 能表達自己曾經經歷	活動一 走過低潮 一、活動進行	活動一	【生命教育】	

	單元二：生命百寶箱 (第一次段考)	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。	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。	與失落經驗的因應方法。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	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。	(一) 請同學在每張小卡上寫下自己所擁有的人事物。 (二) 請同學將這些小卡依照自己的重視程度排序。 (三) 請同學在每張小卡上打一個 X，代表它從生活中消失，從最不重視的那一張開始，去感受打 X 時，心中有何感受？ 二、活動小省思與小結	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 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。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第八週	主題五：心之谷 單元二：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，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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	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	一、活動說明 學生回想當時自己面對失落經驗時對生活的各種影響，透過統整大家的狀況瞭解失落經驗對每個人的影響都是有。 二、活動進行 (一) 走過失落 1. 學生回想自己的失落經驗，並找到與自己有類似經驗的同學分享。	活動一 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。 【人權教育】 人 J6 正視	

			助他人。		落經驗的因應資源與策略。	2. 教師說明：「失落經驗影響生活的層面或大或小，調適的方法也不太一樣，請同學分享一下，那時的我是怎麼恢復自己的情緒與生活呢？」亦邀請學生回答。 二、活動小省思與小結		社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第九週	主題五：心之谷 單元二：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，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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	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。	一、活動說明 1. 學生閱讀課本的新聞事件說明。 2. 教師發問：「請問他們經歷了什麼事件？他們可能有哪些情緒？是什麼原因讓他們走過失落？」 3. 教師提問：「請各位同學想想看：經過與同學的分享、看到以上的新聞報導，你對於生命中的失落經驗有什麼不同看法？」 學生可能的回答有： 原來我們都會遇到類似的事件，不是只有我而	<u>活動一</u> 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。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	

						已事情都會過去，只是有人心情會過不去。 邀請學生分享心得。 二、活動小省思與小結			
第十週	主題五：心之谷 單元二：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，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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	1. 能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。 2. 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。	活動二 心靈診療室 一、活動說明 認識心理困擾與因應資源，進一步透過活動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。 二、活動進行 (一) 連連看 透過連連看了解這些心理困擾會對我們造成的影響。 (二) 我可以找誰 1. 欣賞完影片後邀請學生回答問題。 2. 教師提問：「除了課堂上介紹的資源，我還想到哪那些社會資源可以協助我促進心理健康呢？」、「請你設身處地思考：如果自己有心理困擾，你會希望別人	活動二 1. 能蒐集並分辨心理困擾者所需的協助。 2. 學習自助與助人。	【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。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	

						怎麼對待你？而你又 可以有哪些行動幫助這些 人呢？」 二、活動小省思與小結			
第十一週	主題六：彩 繪人生之路 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。	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。	<u>活動一 生涯期望</u> 一、活動說明 二、活動進行 （一）想像幸福生涯 1. 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。 （二）我的生涯藍圖 1. 教師可請同學票選覺 得重要的三項，一人三 票，並統計票數。 2. 請同學配合課本生涯 藍圖去選出認為重要的 前五項。 3. 請同學互相分享自己 選擇的原因。 三、活動小省思與小結	<u>活動一</u> 1. 生涯期望 塗鴉牆—實 作評量。 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。	
第十二週	主題六：彩 繪人生之路 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	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	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索 與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自	1. 能表達自 我及家人對 未來的期 望。	<u>活動二 生涯期望 PART I</u> 一、活動說明 二、活動進行 （一）我的生涯價值	<u>活動二</u> 1. 我的訪問 札記—實作 評量。 2. 生涯筆記	【生涯規劃 教育】 涯 J1 了解 生涯規劃的	

		展，省思自我價值，實踐生命意義。	生涯與升學資訊。	我發展之思辨。	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。	1. 請學生回顧之前選擇的五個重要價值觀。 2. 請學生排列重要程度的一到五順序。 3. 學生組內分享。 (二) 我的生涯期望， 1. 哪些因素影響了生涯期待與價值觀。 2. 回顧上週請同學回家詢問家長的期望時，家長的回應是希望自己走什麼樣的方向？對照自己的方向是否一樣。 3. 回憶自己為喜歡與最投入的活動是什麼？ 4. 找出自己高光時刻。 5. 了解自己最主要的個性特質是那些，會如何影響自己的生涯期待？ 6. 回想自己過去的願望與期許是否成功？調整自己現在的方向，要繼續努力或是轉換不同的方式支持。 三、活動小省思與小結	與我的生涯價值探索—高層次紙筆評量。	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。	
--	--	------------------	----------	---------	--------------------------------	--	--------------------	---	--

第十三週	主題六：彩繪人生之路 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。	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. 能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。 2. 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。	活動二 工作世界 PART I 一、活動說明 二、活動進行 (一) 職業瀏覽器 1. 進行職業搜尋，發給學生平板電腦，查詢一個有興趣的職業。 2. 教師採用各家人力銀行網站的資料，示範一種查詢方法。 3. 提醒學生可以參考各種相關的工作，不僅看單一工作，擴展對同一類型工作的認識。 5. 引導學生仔細閱讀網站中的職業資訊，並記錄下來。 三、活動小省思與小結	活動二 1. 我的訪問札記—實作評量。 2. 生涯筆記與我的生涯價值探索—高層次紙筆評量。	【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。	
第十四週	主題六：彩繪人生之路 單元一：生涯探索記 (第二次段考)	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	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 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. 能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。 2. 能統整個人與家庭生	活動二 工作世界 PART II 一、活動說明 二、活動進行 (一) 參訪日記與職業 (二) 未來工作世界聯想 請學生分小隊抽出不同的語詞，聯想有哪些	活動二 1. 我的訪問札記—實作評量。 2. 生涯筆記與我的生涯價值探索—	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。	

		義。			涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。	相關的職業，進行腦力激盪寫出越多越好。 各小組派代表報告想到的答案。 三、活動小省思與小結	高層次紙筆評量。	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。	
第十五週	主題六：彩繪人生之路 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。	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. 能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。 2. 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。	活動三 生涯初探檢核 一、活動說明 二、活動進行 1. 教師引導學生填寫課本檢核清單。 2. 介紹生涯金三角概念協助學生探索自己並且補充還有哪些可以多充實的資訊。 3. 組內分享。 三、活動小省思與小結	學生互評 教師評量	【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。	
第十六週	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	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	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。 1c-IV-1 澄清個人價值觀，	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發	1. 能表達在生命道路轉折處中遇到的各種狀況和可能的心境。	活動一 生命開麥拉 一、活動說明 二、活動進行：生命開麥拉 1. 教師請學生研讀課本生命開麥拉的兩個例子，並找出影響他們生涯轉	1. 學生自評 2. 學生互評 3. 教師評量 4. 一高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。	

		踐生命意義。	並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	展的探索，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。		折的因素和考量的原因。 2. 請學生小組分享自己所知道的故事。 三、活動小省思與小結		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。	
第十七週	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	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-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。 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 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。	1. 能表達在生命道路轉折處中遇到的各種狀況和可能的心境。 2. 能透過我的生命活力的討論，發現自己還需要做成長和進修的部分。	活動一 生命開麥拉 一、活動說明 二、活動進行：人生筆記 1. 運用課本人生筆記一篇引導學生思考看到社會人士因各種原因變化生涯方向時的感受。 2. 小組討論 （1）在其中生涯決擇中最令你印象深刻的是什麼？為什麼？ （2）各種生涯經驗所帶給我的感覺？ （3）這些生涯經驗讓我學到？ （4）聽到家人對我的期望，我未來的目標想要？家人希望我要有穩定的工作，我想要讓自	1. 學生自評 2. 學生互評 3. 教師評量 4. 一高層次紙筆評量	【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。	

						己能夠握到家人的期待，因此我想考慮考公職。 三、活動小省思與小結			
第十八週	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	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-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。 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 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。	1. 能表達在生命道路轉折處中遇到的各種狀況和可能的心境。 2. 能透過我的生命活力的討論，發現自己還需要做成長和進修的部分。	活動二 我的富足人生 一、活動說明 二、活動進行：生命大富翁 1. 從 start 起點房屋處開始，每次投擲一個骰子，依照點數 1~6 點來按照點數走步數，走到哪一格就觸發當格事件。 2. 請同學依照當格事件記錄下來 三、活動小省思與小結	1. 學生自評 2. 學生互評 3. 教師評量 4. 一高層次紙筆評量	【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。	
第十九週	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	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-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. 能透過我的生命活力的討論，發現自己還需要做成長和進修的部分。	活動三 我的生命活力 一、活動說明 二、活動進行 (一) 連加恩的故事 1. 教師介紹連加恩醫生的故事 2. 請學生討論影片裡連加恩醫生有什麼特點，讓他能夠成為自己。	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	

						3. 教師介紹生命活力三能力 4. 引導學生討論連加恩醫生在一個個可選擇的道路方向中，選擇這個方向的關鍵影響力是？為什麼？ （二）我的生命活力 1. 思考並寫下自己未來想要擁有的生命活力。 2. 同儕互評 3. 統整回饋。 三、活動小省思與小結		自己的人格特質與價值觀。	
第二十週	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	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-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. 能透過我的生命活力的討論，發現自己還需要做成長和進修的部分。	活動三 我的生命活力 一、活動說明 二、活動進行 （一）連加恩的故事 1. 教師介紹連加恩醫生的故事 2. 請學生討論影片裡連加恩醫生有什麼特點，讓他能夠成為自己。 3. 教師介紹生命活力三能力 4. 引導學生討論連加恩醫生在一個個可選擇的道路方向中，選擇這個	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。	

						方向的關鍵影響力是？為什麼？ (二) 我的生命活力 1. 思考並寫下自己未來想要擁有的生命活力。 2. 同儕互評 3. 統整回饋。 三、活動小省思與小結			
第二十一週	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記 (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。	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。	活動四 我的未來職人臉書 一、活動說明 二、活動進行 我的未來職人臉書 1. 設計我的未來職人臉書：說明與示範職人臉書的製作方法。 2. 欣賞同學的職人臉書作品。 3. 請學生最後票選最喜歡的作品，並且在同學的職人臉書上寫下欣賞對方的一句話，類似在臉書留言和按讚的意義。 三、活動小省思與小結	1. 口語評量 2. 一高層次紙筆評量	【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 了解自己的性格特質與價值觀。	

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					
第一週	主題三：性 別魔法站 單元一：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。	1a-IV-2 展 現自己的興 趣與多元能 力，接納自 己，以促進 個人成長。 2a-IV-2 培 養親密關係 的表達與處 理知能。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、 尊重差異與 自我成長。 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。	1. 覺察生活 中性別的差 異與困擾， 並澄清性別 刻板印象的 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。	活動一 性別觀察家 1. 活動說明 二、活動進行 (一) 性別事件簿 1. 生活情境討論。 2. 匿名書寫自己的經驗， 老師抽出來隨機念出。 3. 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：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，並派代表上 臺報告。 三、活動小省思與小結	1. 口語評量 2. 紙筆評量	【性別平等 教育】 性J3 檢視家庭、 學校、職場 中基於性別 刻板印象產 生的偏見與 歧視。	
第二週	主題五：性 別魔法站 單元一：性 別偵探社	綜-J-B1 尊 重、包容與 欣賞他人， 適切表達自	1a-IV-2 展 現自己的興 趣與多元能 力，接納自	輔 Aa-IV-2 自我悅納、 尊重差異與 自我成長。	1. 討論有關 性別特質、 性別特徵、 性別多樣性	活動二 性別與尊重 一、活動說明 二、活動進行 (一) 性平勇士	紙筆評量～ 性平宣言能 統整出自己 應該調整的	【性別平等 教育】 性J3 檢視 家庭、學	

		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。	我，以促進個人成長。 2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	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。	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。	1. 引導學生閱讀劉柏君的故事，也請學生多提出有關突破性別刻板印象有所發展的各種名人事例。 2. 影片過後請學生問題討論。 (二) 性平大聲說 1. 團體討論：引導學生去發現性別平等的態度在家庭、學校、社會中潛移默化地傳遞，日常生活中就要養成性別平等的意識。 2. 學生分組討論完畢後，派代表分享討論的結果。 3. 教師進行歸納。 4. 寫下性平宣言。 三、活動小省思與小結	性別平等觀念。	校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。	
第三週	主題五：性別魔法站 單元一：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	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。 2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 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	1. 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	活動三 性別平等論壇 一、活動說明 二、活動進行 (一) 性別新聞臺 1. 小隊討論：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。 2. 教師以學生提出的情境，說明資訊站涉及到相	小組報告～能在性平魔法書中採取實際採取反性霸凌與性騷擾的推廣行動。	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。	

		動。		的培養。	別平等的重要觀念。 2. 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。	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。 (二) 性別論壇 2. 學生進行問題討論。 3. 學生討論完畢後，並派代表口頭報告。 (三) 性平魔法書 1. 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製作成標語海報。 2. 請學生把這些標語海報，張貼於校園角落。 三、活動小省思與小結			
第四週	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 初探感情互動愛的主打歌 一、活動說明 二、活動進行 (一) 猜歌競賽 (二) 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。 (三) 愛情價值觀競標 (四) 統計該班最受歡迎的戀人條件，並且為這些	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。	

						價值觀提供歸類的參考，並做簡短的解釋！ (五)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			
第五週	主題三：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。	活動二 感情活動不卡關 一、活動說明 二、活動進行 (一)愛情闖關賽 (二)帶領學生進行紙上闖關活動，教師宜參考學生答題狀況，詳見補充說明內容，在每個題目加上一個額外簡答題，讓一些因為籤運不佳而落後的組別，有進一格的機會，如此能更提高學生的參與度。 三、活動小省思與小結	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。	
第六週	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	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	1.能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2.能透過活動，學習不同交往階段	活動三 情感互動協奏曲 一、活動說明 二、活動進行 (一)進行討論：將學生分成四到六組，每組派一位代表來抽取一種情境劇。 (二)開始演出。	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。	

		巧，促進良好的人際互動。		關係的發展歷程。	國中生適宜的性別互動與交往態度。	三、活動小省思：鼓勵學生兩兩一組找班上的好朋友分享自己的經驗，如果想要公開分享，可以提出來集思廣益。			
第七週	主題三：性別魔法站 單元二：性別協奏曲 (第一次段考)	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. 能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜的性別互動與交往態度。	活動三 情感互動協奏曲 一、活動說明 二、活動進行 (一) 進行討論：將學生分成四到六組，每組派一位代表來抽取一種情境劇。 (二) 開始演出。 三、活動小省思：鼓勵學生兩兩一組找班上的好朋友分享自己的經驗，如果想要公開分享，可以提出來集思廣益。	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。	
第八週	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	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	1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。 2. 能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜	活動三 情感互動協奏曲 一、活動說明 二、活動進行 (一) 進行討論：將學生分成四到六組，每組派一位代表來抽取一種情境劇。 (二) 開始演出。 三、活動小省思：鼓勵學	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。	

		好的人際互動。		歷程。	的性別互動與交往態度。	生兩兩一組找班上的好朋友分享自己的經驗，如果想要公開分享，可以提出來集思廣益。			
第九週	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。	活動四 和平分手練習曲 一、分手故事 （一）學生閱讀課本引導後教師說明，教師詢問學生關於分手的經驗。 （二）學生閱讀活動範例後，開始進行討論。 （三）各組依順序分享他們整理的分手原因與方式，以及如果對方用這種方式提分手的感受。 二、分手錦囊 （一）教師引言 （二）用 PPT 呈現分手時需要注意的重點。	1. 能與同學討論曾聽過或經歷過的分手原因及方式。 2. 學生能配合討論與演練分手對白。 3. 整理出分手後的適合與不適合作法，並思考自己。	【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。	
第十週	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	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	1. 能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜的性別互動與交往態度。 2. 能分析不	活動四 和平分手練習曲 一、分手 memo （一）教師引言。 （二）學生閱讀活動範例後，透過分組討論的方式來歸納出分手的對話方式，並決定上臺演出的人。	1. 能與同學討論曾聽過或經歷過的分手原因及方式。 2. 學生能配合討論與演	【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。	

		巧，促進良好的人際互動。		關係的發展歷程。	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) 學生上臺角色扮演。 (四) 省思提問：「除了上述注意事項，分手還有哪些需要留意之處？」 二、我們都要好好過 (一) 教師帶領學生閱讀課本引導語，並介紹活動方式。 (二) 小組討論。 三、情感互動預備計畫 (一) 教師引導：「你覺得現階段的自己可以做哪些預備，以便成熟的面對感情呢？」 (二) 省思提問：「這個階段談感情，需要注意哪些事項？」 (三) 教師總結。	練分手對白。 3. 整理出分手後的適合與不適合作法，並思考自己。	
第十一週	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	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。	活動一 未來同學會 一、活動說明 二、活動進行 (一) 進行生涯幻遊 (二) 全班分享與討論。 三、活動小省思與小結	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

		義。						特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第十二週	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。	活動一 未來同學會 一、教師說明 二、活動進行 （一）帶領學生理解不同職業所要求能力。 （二）接下來一位學生解釋課本上 3 個問題代表的意涵，也請他們分組討論出應對策略，並上臺報告。 三、活動小省思與小結	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。	
第十三週	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 統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。 2. 了解適配的職業群。	活動二 解開生涯謎 一、活動說明 二、活動進行 （一）介紹「生涯興趣組型」雙向度模型的概念，並請學生依著課本指示，將前四頁的結果綜合起來比對，就可以得出那幾個問題的結果！	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	

						(二)分組討論，並上台分享。 三、活動小省思與小結		對於未來生涯的願景。	
第十四週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路 (第二次段考)	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。	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-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。	<u>活動一 人生規畫局</u> 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)各組虛構一個人物，並進行生涯故事接龍疊疊樂，時間內疊最高組獲勝。 (三)邀請冠軍隊伍分享他們遊戲中接龍製造出來的生涯角色！ 三、活動小省思及結語	學生實作與口頭分享。	【生涯規劃教育】 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。	
第十五週	主題六：生涯方程式 單元二：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，提升個人價值與生命意義。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。	<u>活動一 人生規畫局</u> 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)各組虛構一個人物，並進行生涯故事接龍	學生實作與口頭分享。	【生涯規劃教育】 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	

						疊疊樂，時間內疊最高組獲勝。 (三)邀請冠軍隊伍分享他們遊戲中接龍製造出來的生涯角色！ 三、活動小省思及結語		念。	
第十六週	主題六：生涯方程式 單元二：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，提升個人價值與生命意義。	輔 Ca-Iv-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 規畫個人生涯彩虹圖。	活動一 人生規畫局 一、活動說明 二、活動進行 (一)幫同學複習上一活動討論的各種生涯角色，並帶領同學看課本上小明的生涯彩虹圖！ (二)教師發下空白紙及色筆，並邀請他們著手設計屬於自己的彩虹圖！ (三)待活動結束後，學生兩兩一組，進行分享。 三、活動小省思與小結	1. 學生實作與討論。 2. 省思與回饋。	【生涯規劃教育】 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。	
第十七週	主題六：生涯方程式 單元二：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	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-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。	活動二 生涯過來人 一、活動說明 二、活動進行 (一)教師可邀請學生質疑這個課題：生涯會如我們規畫般順利嗎？ 教師可將學生分成 4 至 6 組，請他們討論出一個想	1. 分享與討論。 2. 資料搜集與調查。 3. 省思與回饋。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的	

		義。				要調查的名人，並依照課本範例的那些要項，進行資料蒐集！ （二）請各組上臺報告名人逆境重生的故事！ （三）在分享完畢之後，教師可抽籤邀請同學分享印象深刻的報告內容及原因！ 三、活動小省思與小結		知識與概念。	
第十八週	主題六：生涯方程式 單元二：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，提升個人價值與生命意義。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 2. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。	活動二 生涯過來人 好漢當年勇 一、活動說明 二、活動進行 （一）生涯採訪活動說明。 （二）事前討論：進行採訪的禮貌及注意事項，並且交代採訪期限，下週上課時進行分享。 三、活動小省思 前輩的生涯經驗談，對我的生涯規畫有什麼影響？ 四、小結	1. 口頭評量。 2. 省思與回饋。	【生涯規劃教育】 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。	
第十九週	主題六：生涯方程式 單元二：勇	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善	1c-IV-2 探索工作世界與未來發	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與	1. 認識生涯角色的多樣性。	活動二 生涯過來人 好漢當年勇 一、活動說明	1. 口頭評量。 2. 省思與回	【生涯規劃教育】	

	闖生涯路	用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	展，提升個人價值與生命意義。	生命意義的探索。	2. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。	二、活動進行：生涯採訪分享會 三、活動小省思 前輩的生涯經驗談，對我的生涯規畫有什麼影響？ 四、小結	饋。	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。	
第二十週	主題六：生涯方程式 單元二：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，提升個人價值與生命意義。	輔 Ca-Iv-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 認識生涯角色的多樣性。 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。	活動三 逐夢且踏實 一、活動說明 二、活動進行 （三）教師於課堂每人發下一人一張 A3 圖畫紙，製作生涯夢想板。 （四）教師可讓學生兩兩一組為單位來分享自己的生涯夢想板，再接著抽籤邀請被抽中的學生說出對方的貼圖故事。 三、小結	實作與分享。	【生涯規劃教育】 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。	
第二十一週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路 （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	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-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 統整自己的生涯金三角。	活動四 再訪金三角 一、活動說明 二、活動進行 （一）每位學生製作生涯金三角圖。 （二）小組分享。 三、教師總結。	討論與口頭評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備	

		踐生命意義。						生涯規劃的知識與概念。	
--	--	--------	--	--	--	--	--	-------------	--

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。

114 學年度嘉義縣 00 國民中學特殊教育〇〇班第一二學期〇〇領域 〇〇組教學計畫表 設計者：_____（表十一之二）

一、教材來源：☐自編 ☐編選-參考教材〇〇 二、本領域每週學習節數：☐外加 ☐抽離 節
三、教學對象：EX-學障 7 年級 2 人、自閉症 7 年級 1 人共 3 人 四、核心素養、學年目標、評量方式

領域核心素養	調整後領綱學習表現	調整後領綱學習內容	學年目標	評量方式

五、本學期課程內涵：

第一學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第〇-〇週			

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第〇-〇週			

備註：請分別列出第一學期及第二學期各個學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技及健康與體育領域之教學計畫表。

114 學年度嘉義縣 00 國民中學體育班〇年級第一二學期體育專業領域〇〇型運動-〇〇教學計畫表（表十一之三）

設計者：_____

教學者：_____

一、教材來源：☐自編 ☐編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數/總節數：_____/_____

三、課程設計理念：

四、課程目標：

五、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度週次	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	融入議題之內容重點	評量方式
第○-○週							

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	融入議題之內容重點	評量方式
第○-○週							

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

114 學年度嘉義縣 00 國民中學七、八、九年級第一二學期彈性學習課程教學計畫表 設計者：_____ (表十二之一)

一、課程名稱：

二、課程四類規範(一類請填一張)

1. ☐統整性探究課程 (☒主題 ☐專題 ☐議題探究)

2. ☐社團活動與技藝課程 (☐社團活動 ☐技藝課程)

3. ☐其他類課程

☐本土語文/新住民語文 ☐服務學習 ☐戶外教育 ☐班際或校際交流 ☐自治活動 ☐班級輔導

☐學生自主學習 ☐領域補救教學

三、本課程每週學習節數： 節

四、課程設計理念：

五、課程架構：(請參閱本縣課程計畫平台公告範例，需呈現領域規劃)

六、課程目標：整個學期的課程主要內涵及發展方向。

七、配合融入之領域或議題(有勾選的務必出現在學習表現)：

☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☐ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引	☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育
--	---

八、本學期課程內涵

第一學期

教學進度	單元/主題名稱	核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
1-2 (範例)	TAP 論證策略學習反思與觀念建構	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒	自 tr-IV-1 能將所習得的知識正確的結到所觀察到的自然現象及實驗數據，並推出其中的關	1. 能完成生活中流傳事件或現象資料收集、提出正與反評估。 2. 能透過所得資料、提出論證策略與方式。	1. 透過小組討論啟發學生對於生活中所知現象或訊息能夠提出初步分析和判斷。 2. 引導學生面對與生活經驗結合事件可以彼此分享經驗或想	提出議題 小組討論 小組報告 心得分享	自編自選 教材

		體素養	聯，進而運用習得的知識來解釋自己點的正確性。 綜 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	3. 能藉由所設計論證策略進行實驗驗證或探討真偽結果。 4. 能統整驗證訊息真偽，並加整合出結論。 5. 能將所得內容分組報告呈現，並能夠加以延伸應用。	法，進而設計出可行驗證策略與方法。 3. 教導學生不妄下斷論，願意傾聽他人想法與構思，互相激盪出最佳結論。		
1-2 週							
※身心障礙類學生: ☐無 ☐有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生: ☐無 ☐有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2. 特教老師簽名：(打字即可) 普教老師簽名：(打字即可)							

第二學期

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
1-2 週							

※身心障礙類學生: ☐ 無

☐ 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生: ☐ 無

☐ 有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1.

2.

特教老師簽名：(打字即可)

普教老師簽名：(打字即可)

註：

- 1.請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。
- 2.社團活動及技藝課程每學期至少規劃 4 個以上的單元活動。

九、社團清單表

社團名稱	七年級	八年級	九年級
1	00 社團		
2	00		

3	00		
---	----	--	--

114 學年度嘉義縣 00 國民中學特殊教育○○班第一二學期特殊需求領域○○課程○○組 教學計畫表 設計者：_____（表十二之二）

一、教材來源：☐自編 ☐編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數： 節

三、教學對象：EX-學障 7 年級 2 人、自閉症 7 年級 1 人共 3 人 四、核心素養/課程目標

領域核心素養	課程目標（學年目標）

五、本學期課程內涵：第一學期評量

教學進度	單元名稱	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第○-○週						

第二學期

教學進度	單元名稱	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第○-○週						

114 學年度嘉義縣 00 國民中學體育班_____年級第一、二學期彈性學習課程_____教學計畫表（表十二之三）

設計者：_____

教學者：_____

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. ☐統整性課程 (☐主題 ☐專題 ☐議題探究)
2. ☐社團活動與技藝課程 (☐社團活動 ☐技藝課程)
3. ☐特殊需求領域課程 (體育專業課程)
4. ☐其他類課程

二、本課程每週學習節數/總節數：_____/____

三、課程設計理念：

四、課程目標：

五、本學期課程內涵

第一學期

教學 進度/週 次	單元/主題名 稱	核心素養具體內涵	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題 之內容重 點	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
			學習表現	學習內容				
1-2 週								

--	--	--	--	--	--	--	--	--

肆、藝術才能班課程計畫(詳見本縣課程計畫平台，格式如附件)

一、學校基本資料表

二、藝術才能班教育理念

三、藝術才能班現況

四、藝術才能班總體課程規劃

五、藝術才能專長領域課程總表

六、藝術才能專長領域科目教學大綱

伍、附件

- 一、學校課程發展委員會組織要點（以圖表或文字表述）。
- 二、貴校召開 4 次之課程發展委員會會議紀錄(含簽到表及 2/3 以上委員出席，1/2 以上委員通過等字樣)。
- 三、特殊教育推行委員會審議特殊教育學生課程規劃及相關支持服務之會議紀錄(含簽到表)。
- 四、體育班發展委員會審查體育班課程計畫會議紀錄（含簽到表）。
- 五、學校年度重大活動行事曆。

本課程計畫之「課程發展委員會」會議紀錄等文件注意事項

一、簽到表及會議紀錄格式範例如下頁。

二、課程發展委員會之組成方式，由學校校務會議決定之。其成員應包括學校行政人員代表、年級及領域教師代表、家長及社區代表等，必要時得聘請學者專家列席諮詢。

三、課發會開會次數至少二次以上，請以各提案是否討論完畢、課程計畫是否審查通過作判斷。

四、必要討論之提案包括以下各項：

1. 規劃本校 114 學年度總體架構、領域學習課程、彈性學習課程，請討論。

2. 審查本校 114 學年度非審訂版或自編教材，請討論。

3. 檢視本校 113 學年度課程規劃、設計、實施、結果等階段的課程評鑑結果，提請討論。

4. 審查 114 學年度學校課程計畫，請討論。

五、會議紀錄之文字敘述，請依學校實際執行狀況呈現。

六、其餘提案視學校課程規劃、發展及評鑑需要自訂之。

七、會議簽到表正本留校備查，影本請蓋「與正本相符」及承辦人職章提送審查。

嘉義縣 00 國中 113 學年度課程發展委員會

第_____次會議紀錄（參考範例）

一、時間：000 年 00 月 00 日 00 時 00 分

二、地點：

三、主席：職稱/姓名

紀記錄：職稱/姓名

四、出席人員：如簽到單(應出席人員：○人 實際出席○人 出席比例○%超過 2/3)

五、會議紀錄

(一)主席報告(與課程相關)

(二)業務報告(含上次執行情形)

(三)提案討論

案由一：本校 114 學年度各領域學習課程計畫，詳如附件一至附件九，提請 討論。

說 明：

- 一、本校 114 學年度七、八、九年級語文領域國語文課程計畫，詳如附件一。
- 二、本校 114 學年度七、八、九年級語文領域英語文課程計畫，詳如附件二。
- 三、本校 114 學年度七、八、九年級數學領域課程計畫，詳如附件三。
- 四、本校 114 學年度七、八、九年級社會領域課程計畫，詳如附件四。
- 五、本校 114 學年度七、八、九年級自然科學領域課程計畫，詳如附件五。
- 六、本校 114 學年度七、八、九年級健康與體育領域課程計畫，詳如附件六。
- 七、本校 114 學年度七、八、九年級藝術領域課程計畫，詳如附件七。
- 八、本校 114 學年度七、八、九年級綜合活動領域課程計畫，詳如附件八。
- 九、本校 114 學年度七、八、九年級科技領域課程計畫，詳如附件九。
- 十、本校 114 學年度身障學生領域課程計畫，詳如附件○。
- 十一、本校 114 學年度資優學生領域課程計畫，詳如附件○。
- 十二、本校 114 學年度○○藝才班專長領域課程計畫，詳如附件○。
- 十三、本校 114 學年度體育班○○型○○運動專業領域課程計畫，詳如附件○。

議決：

案由二、本校 114 學年度各年級彈性學習課程計畫及自編教材，詳如附件○至附件○，提請討論。

說明：

- 一、本校七、八、九年級依據十二年國民教育課程綱要規劃彈性學習課程。
- 二、本校 114 學年度七、八、九年級彈性學習課程計畫，詳如附件○至附件○。
- 三、本校 114 學年度身障學生特殊需求領域課程計畫，詳如附件○至附件○。
- 四、本校 114 學年度資優學生特殊需求領域課程計畫，詳如附件○至附件○。
- 五、若有校外人士協助教學之課程及教材，原授課教師應事先與校外人士討論，並列入學校課程計畫，校外人士提供之課程計畫。(若無則省略，不列入提案)

議決：

案由三、本校 114 學年度各年級使用教科書，詳如附件十三，提請 討論。

說明：

- 一、本校 114 學年度各年級各學習領域使用教科書，經各學習領域教學研究在 0525 前完成選用。
- 二、本校 114 學年度各年級各學習領域使用教科書，整理成為一覽表，詳如附件十三。

議決：

案由四、113 學年學校課程總體架構評鑑，內容如附件十四，提請 討論。

說明：

- 一、本校 113 學年度學校課程總體架構已於 113 年 2 月於本校 112 學年度第二次課發會討論通過，成為本校 113 學年度學校本位課程規劃設計之依據。
- 二、本校課程實施後，由課發會委員討論學校課程總體架構評鑑。
- 三、學校課程總體架構評鑑表如附件十四，請討論成效與是否提出調整修正意見。

案由五、本校 113 學年第二學期五月份前各學習領域及彈性學習課程評鑑紀錄，詳如附件十五，提請 討論。
說明：

- 一、 本校 113 學年度第二學期各年級各學習領域及彈性學習課程評鑑紀錄，經由本校各學習領域教學研究會及彈性學習課程設計小組完成五月份前評鑑。
- 二、 本校課程評鑑資料得適時提供課程規劃之參考，本案由決議通過後，由各學習領域教學研究會及彈性學習課程設計小組適時進行課程修正。

議決：

案由六、本校 114 學年度課程評鑑計畫，詳如附件十六，提請 討論。

說明：

- 一、 本校 114 學年度課程評鑑計畫依據教育部公布參考原則及本縣課程評鑑注意事項規劃。
- 二、 本校 114 學年度課程評鑑計畫以課程總體架構、各領域學習課程及彈性學習課程為對象，分別進行課程設計階段、課程實施前，課程實施中與課程效果層面評鑑。
- 三、 各課程評鑑在每學期實施後，提出課程評鑑紀錄至本委員會進行審議。

議決：

案由七、本校 114 學年度校長及教師公開授課計畫，詳如附件十七，提請 討論。

說明：

- 一、 本校 114 學年度校長及教師公開授課計畫依據教育部公布參考原則及本縣校長及教師公開授課注意事項規劃。
- 二、 本校校長及教師在 114 學年度至少辦理公開授課 1 次，由各學習領域教學研究會討論後，教務處進行彙整，第一、二學期開學後一個月內公布在學校網站上。

議決

案由八、本校 114 學年領域學習課程擬採分科教學共有五個領域十七科，詳如附件十八，提請討論。

說明：

- 一、 本校 114 年度領域學習課程擬採計有健康與體育分健康教育、體育上課；綜合活動領域分童軍、輔導、家政上課；藝術領域分視覺藝術、聽覺藝術、表演藝術上課；社會領域分地理、歷史、公民上課；科技領域分資訊科技、生活科技上課；自然科學分理化、地球科學、生物上課。
- 二、 上述領域經各領域教學研究會討論通過，提課程發展委員會通過。

決議：

(四)臨時動議：

散會： 00 時 00 分

記錄：

主任：

校長：