

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九年級第一、二學期綜合領域輔導科 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 5、6 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	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？壓力來時你會有什麼反應？你平常會使用哪些紓壓方法呢？如果壓力是人生避不掉的課題，我們可以怎麼與它相處？讓我們透過以下單元來探索。九年級的你最擔心什	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。	

					因應壓力的態度與生活習慣。 麼事？是書念不完？找不到生涯方向？還是常與家人發生不愉快？這些擔心如果長期累積在心中，就變成了壓力。你知道什麼是壓力嗎？」 （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 （二）請學生思考自己最近一個月的生活中遇到的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。 （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。 （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！」 三、壓力測量機 （一）教師說明：「雖然我們都可能共有共通的壓力事件，但強度可能並不相同，而不同的壓力強度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表現與生活品質。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？」 （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。 （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。 （四）教師提問：「同樣事件，但大家強度不同的原因可能有哪些？」 （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。 ~本節結束~			
第二週	主題一生聽生命單元中的壓力（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 （一）教師說明，引導學生閱讀課文內容。 （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。 （三）填寫完畢之後，各組輪流說出一個壓力的反應，若其他組也有提到，就可將這一個的內容劃掉。 （四）教師提問：「哪些壓力反應只有我們這組提出？原因為何？」 （五）活動小省思 二、壓力警訊	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。	

						(一) 教師說明，引導學生閱讀課文內容。 (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。 (三) 活動小省思 三、壓力現形 (一) 教師說明 (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。 (三) 檢視自己的壓力較偏向哪種類別並與同組夥伴分享。 (四) 活動小省思 (五) 教師小結 ~本節結束~			
第三週	主題一生命停看聽 單元一生命中的壓	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	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的	1. 體會壓力對自己的影響、壓力源與慣用的壓	單元一：生命中的壓力 <活動 3>紓壓補給站	1 學生自評： 2 教師評：學生	【生命教育】 生 J3 反思生老病	

	力（輔導）	活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	培養。輔導 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響調適。	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，體會壓力調適方法的效用。 4. 培養正向因應壓力的態度與生活習慣。	一、我的紓壓方法 (一)教師說明：「上節課我們分享，如果自己是那些情境底下的人，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	課堂表現。	死與人生無常的現象，探索人生的、價值與意義。生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
--	-------	---------------------------	----------------------	------------------------------	--	--	-------	---	--

					時，請你抽那人的一張小卡，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)學生開始進行活動，教師可走動巡視。 (五)活動小省思 二、紓壓方法探討 (一)教師說明課程內容的進行方式。 (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。 (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。 三、紓壓不孤單 (一)教師說明 (二)同組同學進行討論並發表。 (三)教師邀請同學歸納此節所學重點。 ~本節結束~			
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	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	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。	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	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。	

		展，省思自我價值，實踐生命意義。	人。		3. 提出珍惜與尊重各種生命的實踐作法。	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~			
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。	

						並成為彼此的監督與鼓勵者。 (五)教師小結 ~本節結束~			
第六週	主題一 生命停看聽 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。	單元二：珍愛生命 <活動 1>友善生命 一、生命中的牠或它 (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。 (二) 學生閱讀課文內容後，教師發下小紙張(一人一張)，請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	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。	

						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 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植物方式，並分享正確對待方法。 ~本節結束~			
第七週	主題一 生命停看聽 單元二 珍愛生命 (輔導) (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	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 (一) 教師說明 (二) 邀請學生閱讀完後，自由分享。 (三) 教師再次說明	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。	

		義。				(四)教師小結 二、生命大事紀 (一) 學生閱讀課文內容後教師引導 (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。 (三)開始進行活動 (四)活動小省思 (五)教師小結 (六)交代回家作業 (七)預告下次課程要進行人生階段訪談分享。 ~本節結束~			
第八週	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	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	單元二：珍愛生命（續上節） <活動 2>人生旅程 三、人生階段訪談 (一) 教師引言 (二) 提醒學生在同學分享時須	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	

		踐生命意義。			生命的實踐作法。	認真聆聽。 四、關懷他人行動 (一)教師說明 (二)學生閱讀活動範例，並開始進行活動。 (三)學生將討論書寫於黑板上。 (四)活動小省思~本節結束~		與意義。	
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) 進行自我照顧計畫實施狀	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。	

						況分享。 (二) 教師提問 (三) 邀請學生簡單發表影片欣賞想法或感受。 (四) 教師再次說明 (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的關懷自己或他人生命的目標，並設計具體行動與檢核方式。 (六) 彼此分享自己的珍愛生命目標與行動。 ~本節結束~			
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	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	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	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 1. 請為自己規畫一份「升學進路	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	

		生活議題。	集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。		告。	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~		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與升學資訊。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各	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	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。	

			項資源，做出合宜的決定與運用。			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~		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 (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~	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	

第十三週	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 <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。 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	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	之文本。 【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。	
------	------------------------------	--	--	------------------------	--	--	------------------------------	---	--

						他觀點，並將其 他觀點與自我觀 點進行利弊分 析，將事/物組 成更全面之樣 貌。 三、教師歸納與 結語 ~本節結束~			
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 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 1. 請運用批判性 思考的方式蒐集 資訊並統整成資 料，製作屬於自 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，進一步運用 批判性思考評估 他人報告四、教	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。	師歸納與結語 ~本節結束~ 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資料，製作屬於自己的高校報告。 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，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（輔導）	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與	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	單元二：生涯夢想號 生涯有方向 <活動 1>生涯導航手冊	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依	

		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。		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。	一、引起動機 二、未來代表字 三、活動省思 ~本節結束~	課堂表現。	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 (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，	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. 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	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	

			做出合宜的決定與運用。			(可能採行的解法)。 三、教師歸納與結語 ~本節結束~		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 (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	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。	

						課本及文具放置於桌上，其餘物品收好。 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。 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。 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)。 戊、教師視情況停止撥放音樂。 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。			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						庚、坐下後，請依據該座位同學課本上的「我的一週計畫」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。 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)。 壬、下一回合則由未找到座位的同學重新開始步驟丙。 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。 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。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						三、教師歸納與結語 ~本節結束~			
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與升學資訊。 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 <活動 3>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~	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，	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及	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	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 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	

		養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	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。		進路。 3. 能夠蒐集資訊並進行統整，以製作學校報告。	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。 5. 全班票選出值得推薦的「實踐計畫書」NO.1。 三、教師歸納與結語 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，然而如果我們能善用伙		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。	
--	--	---------------------------	--	--	--------------------------------	--	--	---	--

						伴間的督促與執行力量，將會提升我們的讀書效益。 請試著幫自己找到讀書伙伴，塑造適合讀書的環境與氛圍，讓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！ ~本節結束~			
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、分析及開發各項資源，	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	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。	

			做出合宜的決定與運用。		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。 5. 全班票選出值得推薦的「實踐計畫書」NO.1。 三、教師歸納與結語 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，然而如果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。 請試著幫自己找到讀書伙伴，塑造適合讀書的環境與氛圍，讓彼		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。	
--	--	--	-------------	--	---	--	--------------------------------	--

						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！ ~本節結束~			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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	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，	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	活動一 生涯決定開麥拉 一、活動說明 二、活動進行 1. 生涯中的決定：教師引導學生以兩個煩惱的例子請學生思考及發表。 2. 針對同學的不同想法，教師歸納及統整。	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。	

		護自我與他人。	提升個人價值與生命意義。		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。				
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。	活動一 生涯決定開麥拉 (續上節) (二)決定類型測驗，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 2. 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。	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	綜-J-A3 因應社會變遷	1c-IV-3 運用生涯	輔 Cc-IV-2 生涯決策、	1. 能表達生涯決策對個	活動二 生涯由我做主	口語評量—問答、	【生涯規劃教育】	

	單元 1 生涯交叉口	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。	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。	行動與調適。	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。	一、活動說明 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、探索及規劃。 二、活動進行 1. 決策平衡單活動：提醒在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。 2. 教師邀請學生發表及分享自己的想法。	小組討論 高層次紙筆評量—書面心得	涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	
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	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	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	<u>活動二 生涯由我做主</u> 2. 生涯決定九宮格活動 3. 介紹九宮格思考法的優點，並且舉例讓大家理解如何完成九宮格。	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。	

		佳策略，保護自我與他人。	世界與未來發展，提升個人生命意義。		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。				
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。	活動二 生涯由我做主 (三)行動備忘錄 1. 教師請學生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. 邀請學生分享討論重要日期及個人行動。	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。	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> 一、活動說明 二、活動進行 1. 未來學校探索	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 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生涯大企畫 (第一次)	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯	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	<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	

	段考)	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。	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。		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。	3. 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。		的能力。	
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	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。	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	活動二 我的生涯企畫 一、活動說明 1. 儲備生涯能量 2. 教師引導學生討論 3. 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	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。	

		維，運用最佳策略，保護自我與他人。	探索工作與未來發展，提升個人生命意義。		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。	表。 2. 生涯故事接龍 3. 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。 3. 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。			
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	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	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	<u>活動二 我的生涯企畫</u> (續上節) 3. 未來學校生涯企劃 4. 教師請學生閉上眼睛做冥想 5. 引導學生以「時間、需完成的重要事項、此段時間，我想做	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。	

		佳策略，保護自我與他人。	世界與未來發展，提升個人生命意義。		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。	哪些規劃？執行後的評估與檢核為主要思考的四向度。 6. 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劃事項後，再填寫執行後的評估與檢核。			
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。	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的成事件，並做出調適的策略。	活動一 成長檔案解密 一、教師引言 二、群我事件簿 1. 教師帶領學生檢視黑板上發生的班級活動，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	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。	

					個人心情狀態。 2. 教師引導學生思考 (1) 現在與過去的我，面對同一件事時所產生的看法跟感受是否不一樣？有了什麼轉變？ (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？ 三、本我記事簿 3. 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。 7. 教師引導學生思考 (1) 從以上的書			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						面紀錄，看到自己成長的軌跡，有什麼感觸呢？ (2)我覺得自己在哪些方面有成 長跟進步？哪些 方面還可以加強 跟改善呢？			
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。	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。	活動二 他人我 進化論 一、課程活動 1.教師引言 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！ 3.等同學都已經 完成九格的簽名 之後，教師隨機 抽出號碼籤，供 同學在自己的賓 果單上圈起該號 碼，直到有學生	口語評量 —問答 實作評量 —分組討 論 高層次紙 筆評量— 書面採訪 整理	【生命教 育】 生 J2 進 行思考時 的適當情 意與態 度。	

						出現兩條直線，才停止抽籤。 4. 教師帶領學生思考在活動的過程中，同學和自己個人的自我印象是否有差異，可以明白自己為何給人留下這樣的印象？邀請願意分享的學生發言。 二、教師引導 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。			
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	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、	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。	活動三 倒轉時光齒輪 課程活動 一、教師引言：經過上節課的訪談，老師已經確	實作評量 一分組演 戲活動	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態	

		生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	響個人成長因素及調適方法。	尊重差異與自我成長。	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。	認過大家都已經完成，所以現在就讓我們來分享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！ 把遺憾吼出來 暖身活動 二、教師引言：接續前面的課程，我們回顧了過往的班級活動，還有自我轉變，是否也讓你想起感到後悔的事？我們藉由以下的活動，覺察並且整理各個面向的遺憾！讓我們藉由本次回顧，有機會在未來做的更好。 三、先給全班2分鐘思考的時間，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，開頭可以是	度。	
--	--	-----------------------	---------------	------------	--	---	----	--

						「我還來不及……」、「如果可以重來……」、「我好後悔……」。教師要在旁鼓舞同學勇於發想，因為這是最後可以在公開場合，把心中的遺憾表現出來的機會！接下來，讓自願的同學站到講臺上已經準備好的椅子上，對臺下同學大聲喊出自己的心聲！教師也要在同學喊完心聲時，要求台下同學集體回覆「我聽到了」！外加即時的掌聲，整個活動進行五分鐘後停止。 四、教師帶領學生進行活動小省思 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，尤其是跟人相關的遺憾，對方有不原諒你或是不想討論的自由，但是至少我們去面對了，可以避免以後高中生涯再重蹈覆轍。 六、教師帶領學生討論以下省思： (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？ (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？ (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？			
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，從中找出傳承的目的與意義，並且引導學生思考。 三、教師請學生回想自己剛進國中所遇到的困境，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。	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。	
第十四週	主題六生	綜-J-C2 運	1d-IV-2	輔 Ab-IV-1	1. 能整理自	活動一 密傳國	口語評量	【生涯規	

	命齊步走 單元2薪 傳雙響砲 (第二次 段考)	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。	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。	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。	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。	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，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！	一問答、 口頭報告 實作評量 一訪問、 分組討論	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	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。	活動二 給自己的情書 一、教師引言： 二、教師說明活 動方式，請各組 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	口語評量 一問答、 口頭報告 實作評量 一分組討 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。	

		隊效能，達成共同目標。				／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。			
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	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：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。 (五)期許未來的自己：：高中要	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	

		度，提升團隊效能，達成共同目標。				記得完成的目標等。 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。 三、延伸活動：好友來一句 寫完這封信後，如果還有時間，可以邀請班上親近同學，在信紙的背面留言。提醒學生在留言給他人時，記得署名。 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。		劃及執行的能力。	
第十七週	主題六生命齊步走	綜-J-A1 探索與開發自	2d-IV-1 運用創新	輔 Bc-IV-1 主動探究問	1. 能透過省思，對有未	<u>活動一 真心話三年</u>	口語評量 一口頭報	【生涯規劃教育】	

	單元3 畢業進行式	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。	能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	題，高層次思考的培養與創新能力的運用。	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。	一、教師引言 二、謝謝有你暖身活動 1. 教師帶領學生瀏覽活動規則，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？ 三、真心便利貼活動 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	告 高層次紙筆評量—書面心得	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
--	-----------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	---	--	-------------------	-------------------	--

						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，寫下想表達的對象與未竟之語，可參考課本範例。最後師長再跟同學討論轉交給對方的時機點。			
第十八週	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	2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的	輔 Bc-IV-1 主動探究問題，高層次思考的培養	1. 能透過省思，對有未竟之語的對象(同學或師	活動一 真心話三年三、真心便利貼活動	口語評量 一口頭報告 高層次紙	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未	

		用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	活動，豐富個人及家庭生活。	與創新能力的運用。	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。	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，寫下想表達的對象與未竟之語，可參考課本範例。最後師長再跟同學討論轉交給對方的時機	筆評量一書面心得	來生涯的願景。	
--	--	----------------------------	---------------	-----------	--	---	----------	---------	--

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。	1. 能透過省思，對有未來之語的對象(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。	點。 活動二 用微笑道別 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。 二、教師先讓全班同學說出一到三年級所有教過的師長們，再讓各組認領想要訪問的師長名單，並且照著工作表上的引導，協助學生完成各項細部工作的分工，也請學生討論想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	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。	
------	-------------------------	--	-----------------------------------	------------------------------------	---	---	----------------------	--------------------------------------	--

						好問題。 三、延伸活動：拍下「有故事的角落」 若是同學討論的速度較快，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回憶，下一節課一起呈現。			
第二十週	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，對有未來之語的對象(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	活動二 用微笑道別 (續上節) 一、教師引言：今天是國中時期最後一堂輔導課了，先由同學分享的校園角落故事，來揭開序幕吧！ 二、教師隨機播放照片，並邀請拍攝的小組同學	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。	

					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。	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 1. 聽完同學訴說那些地方所發生過的回憶，讓我產生什麼樣的共鳴或感觸呢？ 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？ 合照一張，笑一個；國中生活，下課了！ 創意角落活動發想 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！ 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。 教師贈言發表 五、教師引言：本堂課即將結束，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。 六、教師引導學生依序上臺發表該組訪問的成果：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，邀請有感動的2至3位學生分享感想。 七、教師結語：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，只要你有用心參與，相信一定看的到自己成長的軌跡。祝福各位同學，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！			
第二十一週	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	活動二 用微笑道別 (續上節) 一、教師引言：今天是國中時期最後一堂輔導課了，先由同學分享的校園角落故事，來揭開序幕吧！ 二、教師隨機播放照片，並邀請拍攝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	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。	

					別活動，習得高層次的同理與自我覺察。 1. 聽完同學訴說那些地方所發生過的回憶，讓我產生什麼樣的共鳴或感觸呢？ 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？ 合照一張，笑一個；國中生活，下課了！ 創意角落活動發想 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！ 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。 教師贈言發表			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						五、教師引言： 本堂課即將結束，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。 六、教師引導學生依序上臺發表該組訪問的成果： 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，邀請有感動的2至3位學生分享感想。 七、教師結語： 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。 祝福各位同學， 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！			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--