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:

4 - 與 24 - 应	出二夕郊	學習領域	學習重點		超羽口栖	业艇手 配	拉旦士上	七 年 日石 日上 、	跨領域統整
教學進度	單元名稱	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃(無則 免填)
第一週	主命單命力導一種一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一	宗用力活及環美生子割豐,家境感活的生個生展提質	1d覺的擾因用略源心康	輔正式慣培輔情的響Da-IV-1模習的 2 力影	1.對響與力式2.分適壓法他資3.演練壓法效4.體自、慣因。透享合力,壓源藉練習力對用培會已壓用應 過,自調開力。由與,調自。養壓的力的模 經蒐己適發因 實回體適己 正力影源壓 驗集的方其應 地家會方的 向	單的< 一(言要力是時應用呢人題麼我元級元壓動 一力 一力 一力 一人 <b< td=""><td>1評教: 課現 生 師學表</td><td>【育生思死無象人的與生析幸命間係生】3 生與常,生、意J4 快福意的。教 反病生現索目值。分、生之</td><td></td></b<>	1評教: 課現 生 師學表	【育生思死無象人的與生析幸命間係生】3 生與常,生、意J4 快福意的。教 反病生現索目值。分、生之	

图應壓力的污法 實質	 	
態度與生活 完介不好常倫 報選生不倫 執实是不倫 執实是生務檢查了性 果長就如心 果長就就如為了性 是壓力。學科學等學 是壓一引學等的學歷,自己 如寫學等學 是壓一引學的想問 。		
習慣 方向發生性發展 人名 医生物 人名 医生物 人名 经证明 医生物 人名 经证明 医生物 人名 医生物 人名 医子宫 医皮上 对 多 是 人名 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是		
家伙發生學 快快表 使快表,。 原子 是一二 一二 一二 一二 一二 一二 一二 一二 一二 一二		
快果中,經歷學 學學後 是別就知嗎學 學學後 學學後 學學後 學學後 學學後 學學 學學 學學		
果長,你在空歷 中,你如嗎?」 一是一個 是一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一		
中,。原理 中,。原理 是是一二, 是是一二, 是是一二, 是是一一, 是是一一, 是是一一, 是是一一一一一一一一一一一一一一		
力。你知道什麼 是壓力嗎學也 (二人可學後 (二人可學後 (二人可) (一人可) (四一可) (四一	果長期累積在心	
力。你知道什麼 是壓力嗎?」 (二本引導) (二本引導) (二本引導) (二本引導) (二本引導) (三子) (三子) (四	中,就變成了壓	
是壓力) 學生 學生 養生 數學等 學生 養育 一面 一面 一面 一面 一面 一面 一面 一面		
(二)學學人 學學人 學學人 學學人 學學人 學學人 學學人 學學人		
課本司導分。 請同學形容壓力。 並有寫三子的 10 位同 學的詢問同學的詢問問題 與四行 與四行 與四行 與四行 與四行 與四行 與四行 與四行		
請同學不會之。 如何不為不可為 自己。 如為 如為 如為 如為 如為 如為 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		
如何寫在歷力。 並寫三數極上。 《三三數極 表		
並寫在黑板上。 (三) 公司 10 位同 學的 10 包括 10 包括 10 包括 10 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图	講同學分享自己	
並寫在黑板上。 (三) 公司 10 位同 學的 10 包括 10 包括 10 包括 10 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图	如何形容壓力。	
(三)當黑板累積10位同學的想法後,教師詢問同學的想法後,教師詢問同學生進表。(近行歸類與所以對於一個人工,可以對於一個人工,可以不可以對於一個人工,可以不可以不可以不可以不可以可以不可以不可以可以不可以可以不可以可以不可以可		
積了約10位同學的想法後,教師詢問問題。 (四)邀請學生進行行動與數數 進行(五)節類與教養 表。 (五)活動小省 思 二、壓力事件簿 (一二)計學生思 考自的生活中遇到 的事件哪些讓他		
學的想法後,教師問題。 (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)教師明 (二)請學生思 考自己最近明		
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		
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)請學 (二)請學生 份 (二)計學生 份 (二)計學生 個 月的生活中遇到 的事件哪些讓他		
(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) 新師說明 (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		
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	題。	
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	(四)邀請學生	
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		
(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		
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		
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		
(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		
(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		
(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		
考自己最近一個 月的生活中遇到 的事件哪些讓他	(二) 請學生思	
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	
字,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	
属力。	
(四)教師說	
明:「大家有沒	
有發現自己所面	
篇的壓力事件其	
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	
1/2//3 / 1/3//2	

	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	
	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	

第二週	主命單命力導題停元中()生聽生壓	綜用力活及環美生-J-B3 的生個生人活頭話 一J-B3 的生個生展提質	1d覺的擾因用略源心康V-個理影,當資促健1人困響運策 進	朝正式慣培輔情的響Da-IV考活度 V-2 與大國語 V-1模習的 2 力影	1.對響與力式2.分適壓法他資3.演練壓法效4.因態習體自、慣因。透享合力,壓源藉練習力對用培應度慣會己壓用應 過,自調開力。由與,調自。養壓與。壓的力的模 經蒐己適發因 實回體適已 正力生力影源壓 驗集的方其應 地家會方的 向的活	存用~單的<描一(明讀(進論3%上(之說反也將劃(問反組何(思二好。節元壓動儀、一,課二行內3。三後出應有這掉四:應提?五、,結一力2 壓)引文)討容格),一,提一。)「只出」) 壓下 禁: ② 力教導內各論寫子 填各個若到個 教哪有? 活 力節 ~生 壓 賓師學容組並在的 寫組壓其,的 師些我原 動 警課 命 力 果說生。學將畫紙 完輪力他就內 提壓們因 小 訊使 中 掃 閱 生討了張 畢流的組可容 力這為 省	1評教:堂。生師學表自生師學表	【 育 生思死無象人的與生析幸命間係生】3名人的探的價義 樂與義關稅 反病生現索目值。分、生之	
-----	------------------	---	-------------------------------	--	--	---	-----------------	--	--

						(明讀(課分該訊(思三((力出面兩壓型(的種一,課二文組組的三 、一二事,畫邊力歸三壓類教導內學容論於法活 力教學紙在如將件。檢較並新學容生,後壓。動 現師生張紙課自依 視偏與說生。閱進發力 小 形說將拿張本已照 自向同說生。閱進發力 小 形說將拿張本已照 自向同閱 讀行表警 省 明壓 背之的類 己哪組			
						(三)檢視自己 的壓力較偏向哪			
						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	綜-J-B3 運 用創新的能	1d-IV-1 覺察個人	輔 Da-IV-1 正向思考模	1. 體會壓力對自己的影	單元一:生命中的壓力	1學生自評:	【生命教育】	
	單元一生 命中的壓	力豐富生	的心理困 擾與影響	式、生活習 慣與態度的	響、壓力源 與慣用的壓	<活動 3>紓壓補 給站	2 教師 評:學生	生 J3 反 思生老病	

導) 及家庭 環境。 美感	於 庭 一 IV-2	7 2. 透過經驗 (一)教師說明:	課現。	死無象人的與生析幸命間係與常,生、意J.快福意的。 人的探的價義 樂與義關 生現索目值。分、生之
------------------------	------------	--------------------	-----	--

時,請你抽下 明人的 一樣小小卡寫的 學歷方法壓了 好不可以出, 一樣不可以出, 不一樣,不 一樣, 不一樣, 不一樣, 不一樣, 一樣, 一樣, 一個。 一個。 一個。 一個。 一個。 一個。 一個。 一個。	 		
果那張方法 原介 原介 原介 一樣 所與 所 所 是 中 一樣 所 所 是 中 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一			
果那張方法 原介 原介 原介 一樣 所與 所 所 是 中 一樣 所 所 是 中 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		的一張小卡,如	
舒壓方法一樣,發展方法一樣,發展了以將這一樣,發生可以將這一樣,發生了以將這一樣,不一樣,沒有與如此,然們也不是一樣,不可能是一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個			
上的舒壓方法將 球就 一樣,就 一樣,然 一樣,活動將 一樣,活動將 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個			
樣,就不釋 兩張十之 一樣,就可以 在中樣,就 一樣。 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個			
兩張卡釋出,放在桌上,如果不一樣,就對將作一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一			
在桌上,如果不一樣,如果不一樣,就動將進行到有一人。 到有一人或者是 5 分鐘。」 (四)學生開始即 (四)學生開始可 走動巡視動小省思 (五)活壓方法探 計 (一)教師說明課 程內容的 進行方 式。 (二)引導學生將			
一樣,就必須保留, 留有 一樣,就動作 一一人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人			
一樣,就必須保留, 留有 一樣,就動作 一一人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人		在桌上,如果不	
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 行活動巡視,小省思 一、新壓方法探 討 (一)教師說明課 程內容的進行方 式。 (二)引導學生將			
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、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			
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			
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、紅壓方法探討 (一)教師說明課程內容的進行方式。 (二)引導學生將			
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			
(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			
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			
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		(四)學生開始進	
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		行活動,教師可	
(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			
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			
討 (一)教師說明課 程內容的進行方 式。 (二)引導學生將			
(一)教師說明課 程內容的進行方 式。 (二)引導學生將		一、衍壓刀広採	
程內容的進行方 式。 (二)引導學生將		The state of the s	
式。 (二)引導學生將			
(二)引導學生將			
(二)引導學生將		式。	
		(二)引導學生將	
		同組伙伴與自己	
NN EN EN EN EN EN EN EN			
比較適合。			
(三)學生討論完			
		畢後,邀請一組	

第四週	主命日生	綜-J-B3 運 用創新的能	1d-IV-1 覺察個人	輔 Da-IV-1 正向思考模	單元一 1. 找出壓力	一明方機予三((行(學重~單的)) 學至的其饋紓教同論教納。結二人 生兩適他或壓師組並師此 東三(代種合組補不說同發邀節 ~生續 就壓 給。單 進。同學 中	1學生自	【生命教育】	
	單命力(輔導)	力活及環美生綜索我用生型豐,家境感活了與潛資涯的生個生展提質1發,促性不生個生展提質1發,促性	的擾因用略源心康1d探的價重自人並心與素適或,理。-I索意值及己生協理影,當資促健生義,珍與命助困響運策 進 2命與尊惜他,他	式慣培輔情的響輔生生價索輔珍與生、與養Da/K以調AC命命值。AC情善命生態。-與因適-歷意的 -、待。活度 V壓、。V程義探 V尊各活度 OD影 1、與 2重種習的 2力影 1、與 2重種	源2.對響3.的策自書單1.的期2.的值。了身。分壓略我。元體歷。探意。解心 析力並照 二會程 索義壓的 適因製顧 生與 生與生與人影 用應作小 命週 命價	節活給四與((放關錄閱(腹放需四)動物,)) 路片帶文開與一人類影的讀三式鬆10~15,於一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一	2 教:課現師學表	生思死無象人的與 了生與常,生、意 老人的探的價義 反病生現索目值。	

第五週 主命單命力單愛(主職生壓 珍)	用創新的能	3.與生作 單1.源2.對響3.的策自書單1.的期2.的值3.與生作 單1.源2.對響3.的策自書單1.的期2.的值3.與生作 單1.源2.對響3.的策自書單1.的期2.的值3.與生作 出 解心 析力並照 二會程 索義 出重的。 一出 解心 析力並照 二會程 索義 出重的。 一出 解心 析力並照 二會程 索義 出重的。	的壓力(續上 節) <活動 3>紓壓補 給站	學生
-----------------------	-------	--	---------------------------------	----

|--|

第七週	主命是	綜-J-A1 探	1d-IV-2 探索生命	輔 Ac-IV-1 生命歷程、	單元二 一 1.體 全	受(後願與事((二或(學並(發不植享法~單命。四,上動。))、它)生說二表適物正。節元分請發間 動師新 朝讀 同看的式對 未完享同表的 小小認 引課 學過對,待 ~珍章學自故 省結識 引內 自哪待並方 愛電學自故 省結識 引內 自哪待並方 愛華自己 思 牠 導容 由些動分	1學生完	【生命教育】	
	單愛(段元生輔 第十一章	索我用生展我踐與潛資涯,價生開能源適省值命	的價重自人並人意值及己生協。與尊惜他,他	生價索輔珍與生命值。AC-IV-2 轉不不可以 等格 等。 等 等 等 等 等 等 等 等 。 。 。 。 。 。 。 。 。	的期2.的值3.與生作歷。探意。提尊命法與 生與 珍各實與 生與 珍各實	$ $ $ $			

	義。				(二(課引(5生中件上紀(動()()))))))))))))))))))))))))))))))))			
命單愛	E題一生 一生 一生 一是 一是 一年 一是 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年	發, 足生思 探的價重自人並, 索意值及已生協。 生義,珍與命助 生義,珍與命助。	輔生生價索輔 全量價索輔 等 。AC-IV-2 等 各 。 等 等 。 等 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	單1.的期2.的值3.與 二會程 索義 出重 生與 生與 珍各	程段本的 生 。	1 評學教: 學 生完活師學表 2 評課現。	【育生思死無象人的 生】3 老人的探的價 教 反病生現索目值	

第九週	主命單愛(題停元生輔 一看二命導	踐義 /* 索我用生展我 /* 上海潛資涯,價 /* 一A1 發,促性思, /* 一條性思, /* 一條性思, /* 一條性思, /* 一條性思, /* 一條性思,	1d-TY-2 常與尊惜他,他2 命與尊惜他,他	輔生生價索輔珍與生 Ac-IV-1 程義探 Ac-IV-2 手令 在。Ac-IV-2 手令	生作 單1.的期2.的值3.與生命法 元體歷。探意。提尊命的。 二會程 索義 出重的實 生與 生與 珍各實踐 命週 命價 惜種踐	認四動((動進(書(~單命 <li一模((閱模專))))))))))))))))))))))))))))))))))< th=""><th>1 評學2 評課現皇, 定新 生</th><th>與 【育生思死無象人的與意 全】3 老人的探的價義 及病生現索目值。</th><th></th></li一模((閱模專))))))))))))))))))))))))))))))))))<>	1 評學2 評課現皇, 定新 生	與 【育生思死無象人的與意 全】 3 老人的探的價義 及病生現索目值。	
					與尊重各種	閱讀珍愛生命楷			

						沉((簡賞(說(自書出的人並與(己標本分二三單想四明五我剩畢關生設檢)的與節享))發法))照餘業懷命計核彼珍行結。教邀表或教 請顧的前自的具方此愛動徒師請影感師 同計頁想己目體式分生。~提學片受再 學畫面達或標行。享命問生欣。次 在小寫成他,動 自目			
第十週	主涯單涯(二海一航導 生王生道)	综清標元學養習運策-J-A2 目究考法主力當解思方自能適,整 多與,學,的決	1c-IV-IV-II / / / / / / / / / / / / / / / / / /	輔Cc-IV-1 生涯與資源 運用	1.群分科2.中學進3.資統作能特各系能職制路能訊整學說色職差分、及。夠並,校出並群異析五升 蒐進以報職區與。高專學 集行製	單航<道一二三四●圖1.一年 多 概動與未路 己學 為「人類 題題 題題 進 自升生 元 說機討來功 規進 自升生 元 說機討來功 規進	1 評 互教:堂。生學 師學表	【養閱紙之學選的材解用管閱教了本外習擇閱,如適道讀 何當獲素】除讀依求當媒了利的得	

		生活議題。	集及項做的運、開資出決用		告。	攻畫兩2.小的略全3.出之提解●語五~收畫兩2.小的略全3.出之提解●語五~略完名各組「圖班教全常供析教、節圖後伙小伙升」同師班見建。師 活結立小分組們進整分助學式與 納 省~在組享長各路後享歸進,盲 與 思規中。將自攻跟。納路並點 結		文源閱用認用本求之本。J5 本並足活使本資 活,運基需用。	
第十一週	主涯單涯(二海一航導生王生道)	综清標元學養習運策生了學,的習成的用略活了學報思方自能適,議整 多與,學,的決。	1c澄價並人特人相與訊2方集及-1清值統能質期關升。-1效、開V-個觀整力、許生學 V-蒐分發1人,個、家及涯資 2 析各	輔Cc-IV-1 生涯 選 選用	1.群分科2.中學進3.資統作告能特各系能職制路能訊整學。說色職差分、及。夠並,校出並群異析五升 蒐進以報職區與。高專學 集行製	 (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本)	1評互教:課學、評教:堂。	【養閱紙之學選的材解用管文源閱教 J 本外習擇閱,如適道本。讀了 閱,需適讀並何當獲資素】除讀依求當媒了利的得	

			項做的運 資出決用。 第1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			項從資3.科工些三圖四次第訊我,作?、 為哪訊我,作?、 一人, 一人, 一人, 一人, 一人, 一人, 一人, 一人, 一人, 一人,		関J5 大識満生所文 活,運基需用。	
第十二週	主涯單涯(無過一就導生王生道)	綜清標元學養習運策生-A2 胃探思方自能適,議2 目究考法主力當解題	1c澄價並人特人相與訊2c有集及項做的運一清值統能質期關升。 I 效、開資出決用V-個觀整力、許生學 V-蒐分發源合定。1 人,個、家及涯資 2 析各,宜與	輔 Cc-IV-1 生涯與資用	1.群分科2.中學進3.資統作告能特各系能職制路能訊整學。說色職差分、及。夠並,校出並群異析五升 蒐進以報職區與。高專學 集行製	軍航<實一教過資與科三~ (一(2) 起言收曾的解動 生上群 動:集實二謎省~ 進節科 機「群際、 思 注的藏 經科參群	1 評互 2 評課現學、評教:堂。自生 生	【養閱紙之學選的材解用管文源閱用認用本求閱教J本外習擇閱,如適道本。J文識滿生所讀育 閱,需適讀並何當獲資 本並足活使素】除讀依求當媒了利的得 活,運基需用	

							之文本。	
主涯單涯(綜清標元學養習運策生-J-A2 目究考法主力當解題	1c 澄價並人特人相與訊2c 有集及項做的運工清值統能質期關升。 I 效、開資出決用V-個觀整力、許生學 V- 蒐分發源合定。1 人,個、家及涯資 2 析各,宜與	輔CC-IV-1 生規運用 生規運用	1.群分科2.中學進3.資統作告能特各系能職制路能訊整學。說色職差分、及。夠並,校出並群異析五升 蒐進以報職區與。高專學 集行製	單航<大一二器判與1.問需2.由資問鍵3.集行的用4.響點限5.觀問閱元道動陸、、,性運有題求收多訊親字應而統觀。考:可與 點、讀工 動學說的 的體 訊式如網等訊資以行 來自生。其由、式生 動瀏說的 的體 訊式如網等訊資以行 來自生。其由、式涯 機覽明流 提提 :收:路。:訊自運 的我的 他詢文收涯 掘 機覽明流 提提 :收:路。:訊自運 的我的 他詢文收	1評互2評課現學、評教:堂。 生學 師學表	【養閱紙之學選的材解用管文源閱用認用本求之《閱教J本外習擇閱,如適道本。J文識滿生所文情育 閱,需適讀並何當獲資 本並足活使本素】除讀依求當媒了利的得 活,運基需用。	

第十四週	主涯單涯((段題航元大輔第考二海一航導二)生王生道)次	综清標元學養習運策生-J-A2 胃深思方自能適,議2 目究考法主力當解題	1c澄價並人特人相與訊2c有集及項做的運-I清值統能質期關升。I效、開資出決用V-個觀整力、許生學 V-蒐分發源合定。1人,個、家及涯資 2 析各,宜與	輔 Cc-IV-1 生進 選用	1.群分科2.中學進3.資統作告能特各系能職制路能訊整學。說色職差分、及。夠並,校出並群異析五升 蒐進以報職區與。高專學 集行製	他他點析成貌三結~單航<大一二1.思資料已2.放3.觀作可下三會批他觀觀進,更。、語節元道動陸、、請考訊,的將於全看的用來、,判人點點行將全 教 結一(3) 引活運的並製高自桌班其報之。高進性報,與利事面 師 梵:續>> 起動用方統作校已上離他告資 校一思告並自弊物之 歸 ~生上挖 動說批式整屬報的。開同,訊 博步考四將我分物樣 納 遲節掘 機明判蒐成於告報 座學並記 覽運評、其觀 組 與 大)新 性集資自。告 位製將錄 用估教	1 評互2 評課現生學 師學表自生 生	【養閱紙之學選的材解用管文源閱用認用本求之閱教J本外習擇閱,如適道本。J文識滿生所文讀育 閱,需適讀並何當獲資 本並足活使本素】除讀依求當媒了利的得 活,運基需用。	
------	-----------------------------	--------------------------------------	--	-----------------------	--	--	---------------------	--	--

第十五週	主涯單涯(主涯單涯(生王生道)	综清標元學養習運策生 -J學,的習成的用略活 2 目究考法主力當解題 2 多與,學,的決。	1c型價並人特人相與訊2c有集及項做的運 IV-個觀整力、許生學 V-萬分發源合定。 IV-個觀整力、許生學 V-萬分發源合定。 IV-1人,個、家及涯資 2 析各,宜與	輔 Cc-IV-1 生涯與資	1.群分科2.中學進3.資統作告 能特各系能職制路能訊整學。 出並群異析五升 蒐進以報 出近群異析五升 蒐進以報	師~單航<大一二1.思資料已2.放3.觀作可下三會批他師~單歸節元道插陸、、請考訊,的將於全看的用來、,判人歸節四緒一(3) 引活運的並製高自桌班其報之。高進性報納結一與東:續沙 起動用方統作校已上離他告資 校一思告與東北結~生上挖 動說批式整屬報的。開同,訊 博步考四結~出語 遲節掘 機明判蒐成於告報 座學並記 覽運評、語 涯語 涯節掘 機明判蒐成於告報 座學並記 覽運評、語 涯語 上	1 學、評及教:堂。 4 自生 生	【養閱紙之學選的材解用管文源閱用認用本求之閱教了本外習擇閱,如適道本。 5文識滿生所文閱讀育 閱,需適讀並何當獲資 本並足活使本素】除讀依求當媒了利的得 活,運基需用。	
第十六週	主題二年 選	綜-J-A2 釐 清學習目 標,探究多 元的思考與	1c-IV-1 澄清個 價值 並 統力 人	輔 Cc-IV-1 生涯進路的 規劃與資源 運用	1. 能說出職 群特各職群 分系差異 科系差析 科系 是 新 一	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、 至評 2 教師 評: 學生	【閱讀素 養 J4 除	

		學養習運策生習成的用略活法主力當解題,議學,的決。	特人相與訊2c有集及項做的運質期關升。		中學進3.資統作告、及。夠並,校五升 蒐進以報事學 集行製	一、引起動機 二、未敷 《本節結束》 "本節結束"	課堂表現。	學選的材解用管文源閱用認用本求之習擇閱,如適道本。J5文識滿生所文需適讀並何當獲資 本並足活使本求當媒了利的得 活,運基需用。	
第十七週	主涯單涯(生王生號)	綜清標元學養習運策生-J-A2 目然思方自能適,議2 目究考法主力當解題養 多與,學,的決。	1c 澄價並人特人相與訊 2c 有集及項上清值統能質期關升。 I 效、開資V-個觀整力、許生學 V- 蒐分發源1 人,個、家及涯資 2 析各,	輔Cc-IV-1 生涯進資 規劃運用	1.群分科2.中學進3.資統作告能特各系能職制路能訊整學。說色職差分、及。夠並,校出並群異析五升 蒐進以報職區與。高專學 集行製	單想<想一二用題驟1.的2.(因3. 是	1 評 互 教:	【養閱紙之學選的材解用管文源閱入閱教 J 本外習擇閱,如適道本。 J5素】除讀依求當媒了利的得 活	

第十八週 主題二 涯航海	丁 淡洼佃」	輔 Cc-IV-1 1. 能說出職 生涯進路的 群特色並區		
是單 選 完 華 輔 等	生 ^{清学智日} 價值觀, 號 標,探究多 並統整個	工規運出	〈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種決竅 後,以分析及修 正計畫。	閱 J4 除 紙本閱讀

	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	
	随前方同學一起	
	移動,在音樂結	
	東前皆可以一直	
	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。	
	1-1- E	

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
「「「「」」 「「」」 「「」 「」 「」 「」 「」 「」 「」 「」 「」
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
康 (給予該座位 日 1 1
同學建議)。
壬、下一回合則
由未找到座位的
同學重新開始步
■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

進行數回(課本
寫不下可以提供
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。
ョ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・

第十九週	主涯單涯(題航元夢輔二海二想導生王生號)	综清標元學養習運策生了-A2 目究考法主力當解題 種 多與,學,的決。	1c澄價並人特人相與訊2c有集及項做的運-I清值統能質期關升。I效、開資出決用V-個觀整力、許生學 V-蒐分發源合定。1人,個、家及涯資 2 析各,宜與	輔 Cc-IV-1 生涯與 類用	1.群分科2.中學進3.資統作告能特各系能職制路能訊整學。說色職差分、及。夠並,校出並群異析五升 蒐進以報職區與。高專學 集行製	三結~單想< 、語節元號動畫引追小組組職段:探構規實活節 、語節二 3 畫引追小組組職段:索思劃踐活結師 禁 整 動小方 員進目 階階階階重 	1 評互教: 堂。 生學 師學表 生學 # # # # # # # # # # # # # # # # # #	【養閱紙之學選的材解用管文源閱用認用本求之閱教J本外習擇閱,如適道本。J文識滿生所文讀育 閱,需適讀並何當獲資 本並足活使本素】除讀依求當媒了利的得 活,運基需用。	
第二十週	主涯航元 夢輔 工生生 生 生 生 生 生 生 生 生 先 读)	綜-J-A2 釐 清學習目 標,探究多 元的思考與 學習方法,	1c-IV-1 一八個觀整力、特質的 一個觀整力、許 一個,個、家及	輔 Cc-IV-1 生涯進路的 規劃 運用	1.群分科能職品與。高專學職區與。高專學	單元二二續 : : : : : : : : : : : : : : : : : :	1 評互教: 學等 生學 2 評課 9 等 1 等 2 等 1 等 1 等 1 等 2 等	不讀育 X 人學選人人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 智 人 人 人 不 外 習 擇 通 依 求 當	

習的能力, 運用適當的	相關生涯 與升學資 訊。 2c-IV-2 有效蒐	進路。 3. 能夠蒐集 資訊並, 近 資整 校 教 教 教 教 教 教 教 教 教 教 教 教 教 教 教 教 教 教	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	的閱讀媒 材,並了 解如何利 用適當的 管道獲得
生活議題。	集、 分務各 項 份 的 運 的 運 的 運 用 。	告。	學為自己留下。 自己的話 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	文源 J5 活 用 記識 五 用 記識 足基
			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」	本生活需求所使用之文本。
			的重點後,向三 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 三 一 一 三 一 三 一 三 一	
			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	

第二十一	主涯單涯((段題航元夢輔第考二海二想導三)生王生號)次	综清標元學養習運-J-學,的習成的用-A2 目究考法主力當整 多與,學,的營釐	1c澄價並人特人相與訊2c-I清值統能質期關升。IV-個觀整力、許生學 I人,個、家及涯資 2	輔 Cc-IV-1 生 提 選用	1.群分科2.中學進3.資統能特各系能職制路能訊整說色職差分、及。夠並,出並群異析五升 蒐進以出並群異析五升 蒐進以職區與。高專學 集行制	伴行升益請到造境此與對支助書前~單想<。踐夢一二1.「找公問力我。試讀適與能學方持他的進節二(3)畫加引為著踐位。的量們 著書合氛夠習疲與重動吧結二(3) 油起伙自計同好,的 幫伙讀圍共,憊鼓新力!束:續> 油起伙自計同促將讀 自伴書,同並時勵找後 ~生上夢 站動伴己畫學與會書 己,的讓討且給,回繼 涯節想 機加的書進執提效 找塑環彼論在予幫讀續 夢)實 油]行	1評互2評課現生學、評學、學、學學等	【養育閱紙之學選的材解閱教】J本外習擇閱,如讀育 、	
	段考)	養成自主學	相關生涯 與升學資		進路。 3. 能夠蒐集	1. 带著自己的 「實踐計畫書」		選擇適當 的閱讀媒	

做出合宜	的「實踐計畫	閲 J5 活
的決定與	書」並為他留下	用文本,
運用。	一句鼓勵的話。	認識並運
	4. 從自己聆聽過	用滿足基
	的五個「實踐計	本生活需
	畫書」中選出一	求所使用
	個,並紀錄該	之文本。
	「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	
	践計畫的過程	
	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	
	送。 はいせもなっか	
	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	

與學習,並且在 對方疲憊時給予 支持與鼓勵,幫
前進吧! ~本節結束~

第二學期:

机的水产	m - h &	學習領域	學習重點		约 羽 口 压	bi 份 仁田	に日上い	14 pr = 1 .	跨領域統整
教學進度	單元名稱	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	規劃(無則)免填)
第一週	主題未 1 叉	综是 與 險 評 生 發 維 佳 不	1c運規與培抉力展涯1c探世來-IH劃資養擇,個進-I索界發V-生方源生能以人路V-工與展3涯法,涯 發生。2作未,	輔 Cc-IV-2 生涯 無調 適。	1.涯人性人的素2.涯法涯具生能洪的,生影。能决,決,涯表策重發涯響 認策善策對目達對要現決因 識方用工個標生個 個策 生 生 人進	活定一二1 .:以子發2.同納 動水、生教兩請表針法 推動動中 引煩性 明行決學的考 的師 定生例及 不歸	口語評量 一問報告	【 生 資 112 以 12 以 13 14 15 15 15 16 16 17 17 17 17 17 17 17 17	

第二週	主向單涯五來1叉航生口	護人 綜應與險評生發維佳護人自。 -J社環,估活揮,策自。 -A會境檢學計創運略我與 核智畫新用,與	提價命 1c運規與培抉力展涯1c探世來提價命 1c運規與培抉力展涯1c探世來提價命 1c運規與培抉力展進1索界發升值意 1c里方源生能以人路V工與展個與義 1c生。 3 涯法,涯 發生。2 作未,人生。	輔Cc-IV-2 生涯動。	行3 涯法人劃目備1.涯人性人的素2.涯法涯具生行3.涯法人劃目備1.評能決,的,標。能決的,生影。能決,決,涯評能決,的,標。此估善策擬生為做 表策重發涯響 認策善策對目估善策擬生為做 电明的定涯生準 達對要現決因 識方用工個標。用的定涯生準 生生方個計涯 生個 個策 生 生 人進 生方個計涯	活定((驗種覺依及學雷自2:一是能動開續),決型賴計生達己帶型傾多一次上決教定、型分將圖傾學的向延生)類說型性猶式數,哪了釋一思理明:型豫,填分一解及型考 ,與四直、型請在析型每若,。	口一口 語問報 量、告	【劃涯展生的 生教 J12 評決略 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人	
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	與險評生發維佳護人環,估活揮,策自。人物學計創運略我人會對創運的人物。	規與培抉力展涯1c探世來提價命劃資養擇,個進-I索界發升值意方源生能以人路-工與展個與義法,涯 發生。2作未,人生。	行適。	人性人的素 2. 涯法涯具生行 3. 涯法人劃目備的,生影。能決,決,涯評能決,的,標。重發涯響 認策善策對目估善策擬生為做要現決因 識方用工個標。用的定涯生準個策 生 生 人進 生方個計涯	一带涯九生探二1.動決慮量境素節生2.發的、領平宮涯索、決 策因個因三內涯教表想動生單,路規動平醒衡時因、向可三邀分。說透及對選劃進衡和單,素資度以角請享明過生國擇。行單出的需、訊,參圖學自生涯中、 活出考考環因細考。生己生涯中、	小高筆書組層評面討次量心	涯展生的 强人是 强人 强力 强力 强力 强力 强力 强力 强力 强力 强力 强力 强力 强力 强力	
第四週	主向單程 五	綜-J-A3 因應與除評生發展 與人 與人 與一 以 與 以 以 的 以 的 以 的 以 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1c-IV-3 平型與培抉力展涯1c索 1c-IK 上方源生能以人路V-工 1c-IK 1c-	輔 Cc-IV-2 生涯決策、 行動與調 適。	1.涯人性人的素 2.涯法涯能洪的,生影。能决,决衰策重發涯響 認策善策達對要現決因 識方用工生個 個策 生 生	活動二 生涯 我做主 2. 格 2. 格 3. 介 2. 格 3. 分 3. 分 4 8 8 8 8 8 8 9 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	口一小高筆書評答討次量、論紙一得	【劃涯展生的涯養劃的 建教JB 建策J1生及能 期3 發估定。培規行。	

		佳策略,保 護自我與他 人。	世界發升值意義。		具生行3.涯法人劃目備,涯評能決,的,標。開估善策擬生為做個標。用的定涯生準人進				
1	主向單涯題未元交五來1叉	綜應與險評生發維佳護人-J-A3 變風核習畫新用,與與風核習畫新用,與因遷、及,思最保他	1c運規與培抉力展涯1c探世來提價命-1用劃資養擇,個進-1索界發升值意V生方源生能以人路V-工與展個與義3涯法,涯 發生。2作未,人生。	輔 Cc-IV-2 生涯動。 · ·	1.涯人性人的素2.涯法涯具生行3.涯法人劃目備能決的,生影。能決,決,涯評能決,的,標。表策重發涯響 認策善策對目估善策擬生為做達對要現決因 識方用工個標。用的定涯生準生個 個策 生 生 人進 生方個計涯	活我 (1.力畢哪路將事寫2.討個 一主 行師盪典關要要填個請重行 動請考禮於的的上人學要動 「學試前生日日後行生日。 」與解析。	口一小高筆書語問組層評面評答討次量心	【劃涯展生的涯養劃的生教」及涯策了生及能進育2評決略3涯執力	

第六週	主向單涯五來2企	綜應與險評生發維佳護人-J-A3 變風核習畫新用,與因遷 、及,思最保他	1c運規與培抉力展涯1c探世來提價命IT用劃資養擇,個進IT索界發升值意V生方源生能以人路V工與展個與義3涯法,涯 發生。2作未,人生。	輔 Cc-IV-2 生涯動。 「適。	1.來劃覺展的2.升問涯發展態索選訊人的3.行計計情生預法表的的察可問分學題決生現度適校,生問規個畫畫形的備。達生藍生能題析選,策的正。性相釐涯題劃人,執可逆調對涯圖涯遭。個校對可逆向並升關清決。並升並行能境適未規,發遇 人的生能境的探學資個策 執學對的發,方	活 中 校生 活 等 活 活 等 将 活 系 等 将 行 条 将 行 条 将 行 名 来 的 的 行 名 行 名 行 名 行 名 行 名 行 名 行 名 行 名 行 名	口一口實一分語問頭作訪組評答報評問討	【劃涯展生的涯養劃的生教J12 涯策J1生及能涯育2 評決略3 涯執力 發估定。培規行。	
第七週	主題未 2 年 五來 2 生 五來 生 金 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 規劃資養生 培養生涯	輔 Cc-IV-2 生涯決策、 行動與調 適。	1. 表的的察生對點,發展可能對應不可能	活動一 遇見未來學校生活(續上節)2. 未來學校生活想像	口一口 四 四 四 四 四 四 四 爾	【生涯規 劃程 J13 培養生涯規 劃及執行	

段考)	評生發維佳護人學計創運略我,與與明明,與明明,與明明,與明明,與明明,與明明,與明明,與明明,與明明,與	挟力展涯1c探世來提價命擇,個進-I索界發升值意能以人路-工與展個與義發生。2作未,人生。		的2.升問涯發展態索選訊人的3.行計計情生預法問分學題決生現度適校,生問規個畫畫形的備。題析選,策的正。性相釐涯題劃人,執可逆調。個校對可逆向並升關清決。並升並行能境適人的生能境的探學資個策 執學對的發,方	3.的例學拼方下文上品報酬明活活請的貼後。 解別明活活請的貼後。 以片「圖動學圖在再以片「圖動學圖在再 以外,來的行剪、紙作		的能力。	
第八週 主題五航 向未來 單元 2 生	綜-J-A3 應社環,估活類 與風核習畫 計創 等量,因 。 以 。 以 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1c-IV-3 運規與培抉力展涯-用劃資養擇,個進度上方源生能以人路	輔Cc-IV-2 生涯決策、 行動與調 適。	1.來劃覺展的2.升問表的的察可問分學題達生藍生能題析選,選上圖經遭。個校對果獨,發過 人的生	活動企、儲教論 景有 我的明 能學 組因法 1 . 2. 討 3. 論生 生哪境的 是哪境的 是哪境的	口一口實一論學、告量計	【生涯規 置了13 是 基上 基上 基上 基上 基 基 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	

		維佳護人,雖我與用,與與用,與與用,與與用,與與用,與與用,與與用,與與用,與與用,與與用,	探世來提價命工與展個與義作未,人生。		發展態索選訊人的3.行計計情生預法生現度適校,生問規個畫畫形的備。的正。性相釐涯題劃人,執可逆調逆向並升關清決。並升並行能境適境的探學資個策 執學對的發,方	表2.3.對趣飲為故她轉3.後上並說折中源會習。生教烘,科烘事如折在,臺做明,找克是的涯師焙如,焙為何。小教發統生如到服我。故以點願將達例因 組師表整涯何方困們故以點願將達例因 組師表整涯何方困們事「心考來人,應 討請,。會在法境需接如感上想」說生 論學教教有過及,要龍芳興餐成的明涯 生師師轉程資將學			
第九週	主題未2年五年 主題表元大企	綜-J-A3 因應與險評生發與險評生發與人類。 與人類, 與人類, 與人類, 與人類, 與人類, 以一數, 是一。 是一。 是一。 是一。 是一。 是一。 是一。 是一。	1c-IV-3 甲劃資養擇,個進-I索 生方源生能以人路V-工 是 發生。2作	輔 Cc-IV-2 生涯決策、 行動與調 適。	1.來劃覺展的2.升問涯發表的的察可問分學題決生達生藍生能題析選,策的對涯圖涯遭。個校對可逆未規,發遇 人的生能境	大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	口一口實一論評答報評組量、告量討	【生涯規 畫 J13 養生 養生 養 動能力。	

		佳策略,保 護自我與他 人。	世來提價命未,人生。		展態索選訊人的3.行計計情生預法現度適校,生問規個畫畫形的備。正。性相釐涯題劃人,執可逆調向並升關清決。並升並行能境適的探學資個策 執學對的發,方的探學資個策 執學對的發,方	哪後為向6.行討在劃寫與規評要。請企,行項行核學畫提企後後。學書程畫,的發並學書再評行核四、表做生規填估			
第十週	主命單長六步1化生走成論	綜索我用生展我踐義-J-A1發,促性思,價生。探自善進發自實	1a探與展程並響長調法-1索家的,分個因適。1 V-1 自庭過覺析人素方 2	輔青發適輔自尊自 Ab-IV-1 中與。Aa-IV-2 中期。Aa-IV差成 是成 是,與。	1.顧動錄已展2.談眼身化3.年成做策能三與,的轉能得中心。能來事出略透年紙覺身變藉知自發 整的件調。過的本察心。由他已展 理未,適回活記自發 訪人的變 三完並的	活案一二1.檢過並應著邊示集讓察動動解、、教視的且課書空出體學自中一密教群師黑班協本寫白客氣生我曾成 引事領上活同可範處的曲憶這有長 言件學發動學以例,班線並些過長 言件學發動學以例,班線並些過長	口 口告討高筆書整語問頭、論層評面理評答報小 次量心	【育生行的意度 全】 J 思適與。 教 進時情	

2. 教師引導學生	
思考	
(1)現在與過去	
的我,面對同一	
件事件時所產生	
(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	
是心情調適辨	
法?	
三、本我記事簿	
3. 體驗過以上兩	
個活動的暖身,	
閱這兩本陪伴他	
們近三年的生涯	
主題紀錄本:生	
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	
(1/1/4/18	

第十一週 主題齊元 進	綜索我用生展我踐義 Ia-IX發,促性思, 是一個人 是一個人 是一個人 是一個人 是一個人 是一個人 是一個人 是一個人	相声IV-1 1.顧動錄已展2.談眼身化3.年成做策能三與,的轉能得中心。能來事出略能三與。的轉能得中心。能來事出略	動 整理引生活自全可找協名只出 是一1.2.課語案之座同證認單 化、教請本寫,後位學的證子 大教請本寫,後位學的證子 一1.2.課語案之座同證認單 是可找協名只出 是可找協名只出 是可找協名只出 是可找協名只出	口一實一論高筆書整語門作分 層評面理評答評組 次量採量 量計 紙一訪	【育生行的意度 全】J思適與。 教 進時情	
-------------	--	---	--	------------------------------------	-----------------------------	--

						出才4.思程已象可何的意言二除法長有你的奇他行上現停教考中個是以給印分。、了,的師是看?們訪課兩止師在,人否明人象享 教同陪重長否法讓的談,條抽帶活同的有白留?的 師儕著要與也感我觀吧再直籤領動學自差自下邀學 引的我他家對到們察!請線。學的和我異己這請生 導看們人長他好蒐,下同,生過自印,為樣願發 成還,們 集進次學			
						行訪談吧!下次			
						•			
第十二週	主題六生 命齊步走	綜-J-A1 探	1a-IV-1 探索自我	輔 Ab-IV-1 青少年身心	1. 能透過回 顧三年的活	活動三 倒轉時 光齒輪	實作評量 一分組演	【生命教 育】	
	單元1成	索與開發自	探系日报與家庭發	育ラギオ心 發展與調	動與紙本記	課程活動	慰活動	■ 生 J2 進	
	長進化論	我潛能,善	展的過	適。	錄,覺察自	一、教師引言:	-	行思考時	
		用資源促進	程,覺察 並分析影	輔 Aa-IV-2 自我悅納、	己的身心發 展轉變。	經過上節課的訪 談,老師已經確		的適當情 意與態	

,	一	上 前壬半田由	9 化拉山盐	初温上安如己师	度。	
生	涯適性發 響個人		2. 能藉由訪	認過大家都已經	冷	
展	長男青 長因素	及自我成長。	談得知他人	完成,所以現在		
			眼中自己的	就讓我們來分享		
	え價值,實│法。		身心發展變	在師長或家長的		
	き生命意		化。	眼中,自己三年		
			3. 能整理三	轉變的觀察,以		
	0		年來的未完	及自己的感受及		
			成事件,並	收穫吧!		
			做出調適的	把遺憾吼出來		
			策略。	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		
				酮 有機會在未		
				一		
				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		

	及」、「如	
	果可以重	
	好後悔」。	
	教師要在一旁鼓	
	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	

生將剛別東方共同之間, 與國別東方共同。 與國別東有之間。 與國別東方不是 與國別東國際 對於國際 對於國際 對於國際 對於國際 對於國際 是不,但是對了後 所以 與政事 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	
的、成分學生打心有為學生打心有為學生打心有法确 人用、但預防些 過機就就與人類的過度。 對方才是,他與其數條的自 人相相所不想但對以發音 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個,	
的部下來理查 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种	
錄下了。 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	
生打介施強調人 對應之 對應 所屬不思 所屬不思 所屬不思 所屬 所屬 在 是	
針處大 強國大 強國大 強國大 動國大 動國大 動國大 動國大 動國大 動國大 動國大 動	
遺憾無大規模職人 相關不力。 相關不可, 是 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	
補,尤其是跟,你的自用,对方有不想对于是跟,你的遗憾就你的自由,是不是是是我们的我们们要许多一个人。我们是这一个人人。这个人,是不是一个人。这个人,是不是一个人。这个人,是不是一个人。这个人,是不是一个人。这个人,是不是一个人。这个人,我们就是一个人。这个人,我们就是一个人。这个人,我们就是一个人。这个人,我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人。我们就是一个人,我们就是一个人。我们就是一个人,我们就是一个人。我们就是一个人,我们就是我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是我们就是一个人,我们就是我们就是一个我们就是一个人,我们就是我们就是我们就是一个人,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是	
相關有不思言。 相關有不思言。 是不,但對政政。 一個對政政政。 一個對政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政政	
方有不想言語。 一是不想言語。 一是是是一种。 一种是是一种。 一种是一种是一种是一种是一种。 一种是一种是一种是一种是一种是一种是一种是一种是一种是一种。 一种是一种是一种是一种是一种是一种是一种是一种是一种是一种是一种是一种是一种是一	│
方有不想計論公司 自我們們 是	
是相想計 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個	
由,但是至少我們去面內 們去面別後不過 一個對人 一個對人 一個對人 一個對人 一個對人 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	
們去面對了,可以避免與獨獨數。 內內 生涯再重蹈獨數 一次, 教師帶領學生活論以下。 教師帶領學生, 對不可, 一次	
以避免再重覆 轍。 、 於 、 於 、 於	
生涯再重蹈覆 轍。 六、教師帶領學 生計論以下省 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,我自己的待人 處事? (3)除了修補過	
轍。 六、教師帶領學 生計論以下 思: (1)這些事件除 了帶給我遺憾之 外,對我的自我 成長是呢? (2)如果再度發 生,數學如何去 調整更何的去 調整自己的待人 處事? (3)除了修補過	
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	生涯再重蹈覆
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	轍。
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	
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	
(1)這些事件除 了帶給我遺憾之 外,對我的自我 成長是否 完? (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	
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	
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	
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	
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	
(2)如果希望避 兔憾事再度發 生,我要如何去 調整自己的待人 處事? (3)除了修補過	成長是否有正面
(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	意義呢?
免憾事再度發生,我要如何去問整自己的待人處事? (3)除了修補過	
生,我要如何去 調整自己的待人 處事? (3)除了修補過	
調整自己的待人 處事? (3)除了修補過	
處事? (3)除了修補過	
(3)除了修補過	
	去,國中畢業

	主命單傳 医六步名響	綜用際巧好係向培合度隊成標一子合互,的,影養群,效共。C2的技營際揮力他態升,目運人 良關正,與 團達	1d-T家意值及已生協。 V-生義,珍與命助 2 命與尊惜他,他	輔青發適輔生生價索 HU-1 Ab-IV-1 Ab-IV-1 All V-1 All	1.己歷方驗 2.中長高出醒能國程法傳能生經中期。整中及,承分涯驗生許理成調出。析的並活及明白長適經國成對做提	前完諾你實活中課一二讀出意學三回中境學且板以師攻營情參各下5人,成嗎會踐動攻程、、新傳義生、想所,自逐上下生略、緒與組一分似你的?鼓嗎一略活教帶聞承,思教自遇並由步,幾相、時管等認階鐘還心如起? 動師領,的並考師己到且發整大個處人間理,領段。有願果勇 密 引學從目且。請剛的鼓表理概面、際規、再,的 常為有氣 傳 言生中的引 學進困勵,到會向考經劃社交進討 使未承,去 國 閱找與導 生國 同並黑有:試 、團給行論 四	口一口實一分語問頭作訪組評答報評問討	【劃涯析人定素涯展生的涯養劃的生教JT影生的。JT及涯策JT生及能涯育1響涯因 2評決略3涯執力規】分個決 發估定。培規行。	
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	

	命單傳第一	用際巧好係向培合度隊成標合互,的,影養群,效共。的技營際揮力他態升,目的技營縣揮力他態升,目人。良關正,與團達	探的價重自人並人索意值及已生協。生義,珍與命助命與尊惜他,他	青發適輔生生價索少展。Ac-IV程義探明 1、與	己歷方驗2.中長高出醒國程法傳能生經中期。中及做。析的並活及成調出。 國成對做提	中課四己口同的的師出間的適議次回收程、討頭學同建確來、可度,要饋略活請論分,學議認的地行的提帶前組結給其充並組享、,整他弟分將果全他其且討時對給建們妹享自,班組他教論 象予 下的!	口實 分組答報評問討	劃涯析人定素涯展生的涯養劃的 教 J1 響涯因 2 評決略3 涯執力 別分個決 發估定。培規行。	
第十五週	主命單 傳生走薪 砲	综用際巧好係向培合度-J-C2的技營際揮力他態升號人發響利的提號升級縣工,與團	1d-IV-2 常與尊惜他,他	輔青發適輔生生價索Ab-IV-1心 年與 AC-IV-1的 是。 AC-IV-1的 是, AC-IV-1的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1.己歷方經2.中長高出醒能國程法驗能生經中期。整中及,傳分涯驗生許理成調做承析的並活及目長適出。國成對做提	活的一二動推表討可是(自過了時)	口一口實一論評答報評組量、告量討	【劃涯析人定素涯展生的涯養劃的生教J1影生的。J1及涯策J1生及能提了1響涯因 2評決略3涯執力規】分個決 發估定。培規行。	

		隊 成共 同目 標				/何友麼(自的考壓長係(自過後轍友記導?嗎社)己生準力/如)己哪不、哪得關交參?訴目狀的況/等醒國些要國些履關致加 未前況狀、人。未時誤重給諾。如新什 來自、況與際 來時?蹈過?如新什 的己會、家關 的犯以覆朋要			
第十六週	主頭齊元雙 字 生走薪 砲	综用際巧好係向培合了一C2的技營際揮力他態運人發響利的	1d-IV-2 命與尊惜他,他	輔青發適輔生生價索 Ab-IV-1 年與 Ac-IV程意的 歷意的 1、與	1.己歷方經2.中長高出醒能國程法驗能生經中期。整中及,傳分涯驗生許理成調做承析的並活及目長適出。國成對做提	活的 (四自的持到已中程(自)未謝續,學成重 。期: 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	口一口實一論評答報評組計 人名	【劃涯析人定素涯展生的涯養生教J1影生的。J2評決略3 J生期分個決 發估定。培規	

	1	ı			1		T	1	
		度,提升團				記得完成的目標		劃及執行	
		隊效能,達				等。		的能力。	
						教師在同學發表			
		成共同目				時,可以將重點			
		 標。				簡單記錄在黑板			
		178				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			
						近的同學,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			
						安			
						口後交給老師收			
・	十五十十	(2) T 11 1m	2d_W_1	計 Ro_π/, 1	1 处法温少	起來。	口抵延旦	了 小证相	
第十七週	主題六生	綜-J-A1 探	2d-IV-1 運用創新	輔 Bc-IV-1	1. 能透過省	活動一 真心話	口語評量	【生涯規制教育】	
	命齊步走	索與開發自	運用創新	主動探究問	思,對有未	<u>三年</u>	一口頭報	劃教育】	
L	I	l	I .	1	ı	I.	I	ı	

						44年 4 15 桂丰			
						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			
						睁開雙眼,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	綜-J-A1 探	2d-IV-1	輔 Bc-IV-1	1. 能透過省	活動一 真心話	口語評量	【生涯規	
	命齊步走		運用創新	主動探究問	思,對有未	三年 三、真心便利貼	一口頭報	劃教育】	
	單元3畢	索與開發自	能力,規	題,高層次	竟之語的對	三、真心便利貼	告	涯 J6 建	
	業進行式	我潛能,善	劃合宜的	思考的培養	象(同學或師	活動	高層次紙	立對於未	
		l	1	1		l ·		1 ,	

						點。			
第十九週	主命單業的一個人工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工	综索我用生展我踐義-J-A1發,便性思,意生。保育,促性思,意知,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种	2d-IV-1 割規的豐及	輔主題思與的 Bc-IV- 完不 完 所 所 用 用 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	1.思竟象長感2.訪像生及3.自生面4.人的別得同覺能,之(1)。能師未活期能我涯收能、一活高理察透對語學達 藉長來的許整在的穫透對系動層與。過有的或出 由,高樣。理國各。過環列,次自省未對師情 採想中貌 出中方 對境告習的我	活道一上討的課歷的們觀他後二班三的各問並上學部也要題請進思其動別、一論同,年老聊察們一、同年師組的且的生工請訪內各行廣他二、教節了學我來師聊與再回教學級長認師照引完作學問容組,益組師課一們們陪們對發教。師說所們領長著導成的生師,推讓,別用引,路,來伴,我現我 先出有,想名工,各分討長可派同並提微 言我陪這看我讓們,們 讓一教再要單作協項工論的以代學參出笑 :們伴節看們他的讓最 全到過讓訪,表助細,想問邀表集考的	口一小語門組評答論	【劃涯立來願生教 56 於涯。	

						好三拍角若速課以師開園的一禮拍背憶起問、下落是度有上可教中景次,下後,呈題延「」同較餘的以室最物的將來曾下現。伸有 學快下時讓,印,校這,有一。活故 討,十間各去象做園個並過節動事 論本分,組找深最巡畫討的課動事 論本分,組找深最巡畫討的課			
第二十週	主題齊元 3 年 走 畢 式	綜索我用生展我踐義-J-A1發,促性思,價生。保養自實	2d-IV-1 用力合動個庭。 加力的豐及	輔BC-IV-1 主題思與的運用。 考創運 的新用。	1.思竟象長感2.訪像生及3.自能,之(同表。能師未活期能我透對語學達 藉長來的許整在過有的或出 由,高樣。理國省未對師情 採想中貌 出中	★★★★★★長大後大後大そそそそきおのきらみまきらみきらみさささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささささ	口語評答、別別的	【畫 對 生教 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以	

	生涯的各方	分享這個角落的	
	面收穫。	故事,依次播放	
	4. 能透過對	完畢之後,再邀	
	人、對環境	請同學回饋以下	
	的一系列告	的小省思	
	別活動,習	1. 聽完同學訴說	
	得高層次的	那些地方所發生	
	同理與自我	過的回憶,讓我	
	覺察。	產生什麼樣的共	
	33.71	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	
		4V-1. A1. A1. A1. A1. A1. A1. A1. A1. A1. A	

	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	
	東,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	
	感觸的2至3位	
	學生分享感想。	
	七、教師結語:	
	一年的結道細	
	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	
 		ı

週 6 章	主命單業第考六步3行次生走畢式、	綜索我用生展我踐義-J-A1 發,獨潛資涯,價生。1 發,促性思,意探自舊命報的報報	2d-IV-1 制制的豐及 1 新規的豐及	輔主題思與的 Bc-IV-1 Bb,考創運 那高的新用 是一個的新用	1.思竟象長感2.訪像生及3.自生面4.人的能,之(同)。能師未活期能我涯收能、一透對語學達 藉長來的許整在的穫透對系過有的或出 由,高樣。理國各。過環列省未對師情 採想中貌 出中方 對境告	平些來心定長祝對心成習我珍活道(一今最了享事吧二放拍分故完請的:課,參看的福這能獨慣經重動別續、天後,的,!、照攝享事畢同小問只與的軌各些持立,營再二 上教是一先校來 教片的這,之學省等一要,到跡位議續思能的見 節師國堂由園揭 師,小個依後回思等路你相自。同題,考成高!用)引中輔同角開 隨並組角次,饋等路你相自。 學的能的為手 微 言時導學落序 機邀同落播再以,走有信己 學的能的為手 微 言時導學落序 機邀同落播再以這 用一成 ,關養好自, 笑 :期課分故幕 播請學的放邀下	口一小部語答論	【劃 涯立來願 建教 J6 於涯。	
-------	------------------	--	-----------------------	--	---	--	---------	------------------------------------	--

別活動,習 1.聽完同學訴說 得高層次的 那些地方所發生 同理與自我 過的回憶,讓我 覺察。 產生什麼樣的共	
得高層次的 那些地方所發生 同理與自我 過的回憶,讓我	
同理與自我 過的回憶,讓我	
鳴或感觸呢?	
2. 經過這一系列	
下課了!	
想。一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	
與領悟之外,還	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
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	
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	
	感觸的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	
	人但的对自己风	

	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!	