

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣溪口國民中學九年級第一二學期綜合領域 教學計畫表 設計者：謝政君 (表十一之一)

- 一、領域/科目：☐語文(☐國語文☐英語文☐本土語文/臺灣手語/新住民語文) ☐數學
☐自然科學(☐理化☐生物☐地球科學) ☐社會(☐歷史☐地理☐公民與社會)
☐健康與體育(☐健康教育☐體育) ☐藝術(☐音樂☐視覺藝術☐表演藝術)
☐科技(☐資訊科技☐生活科技) ☒綜合活動(☐家政☐童軍☒輔導)

二、教材版本：翰林版第 5.6 冊

三、本領域每週學習節數：1 節

四、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域 統整規 劃(無 則免 填)
			學習表現	學習內容					
第一週	生命中的 壓力	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，保護自己及他人。	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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	覺察升學考試對自己的身心影響。	一、邀請學生思考並分享自己對九年級生活的感受與體悟。 二、檢視自己的壓力指數。 三、製作紓壓小書的底稿。	實作評量	【生命教育】	

第二週	生命中的壓力	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，保護自己及他人。	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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	認識壓力來源及壓力正向影響。	一、拿出紓壓小書，並介紹每頁有指定的內容。 二、內頁第一頁為升上九年級的心情代表字。 三、邀請學生分享與討論。 四、小結。	實作評量	【生命教育】	
第三週	生命中的壓力	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，保護自己及他人。	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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	認識壓力來源及壓力正向影響。	一、拿出紓壓小書，引導學生思考第二頁近期壓力的來源，以及第三頁對自己身心的影響。 二、邀請學生分享與討論。 三、小結。	實作評量	【生命教育】	
第四週	生命中的壓力	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風	1d-IV-1 覺察個人的心理困	輔 Da-IV-1 正向思考模	認識不同壓力調節策略。	一、拿出紓壓小書，引導學生思考自己的調適策略，並寫	實作評量	【生命教育】	

		險，檢核、評估學習生活計畫發揮創新思維，運用最佳策略，保護自己及他人。	擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	式、生活習慣與態度的培養。		在第四頁上半部。 二、讓學生依指定方式，交換調適方法並記錄於第四頁。 三、邀請學生分享印象深刻且容易嘗試的調適策略。 四、小結。			
第五週	珍愛生命	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習生活計畫發揮創新思維，運用最佳策略，保護自己及他人。	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。	認識不同壓力調節策略。	一、拿出紓壓小書，引導學生思考自己並寫在第四頁上半部。 二、讓學生依指定方式，交換調適方法並記錄於第四頁。 三、邀請學生分享印象深刻且容易嘗試的調適策略。 四、小結。	實作評量	【生命教育】	
第六週	珍愛生命	綜-J-B3 運用創新的能	1d-IV-1 覺察個人的心理困	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習	單元一 1. 找出壓力源。	單元二：珍愛生命 <活動 1>友善生	1 學生自評 2 教師	【生命教育】	

		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。	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。	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。	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。	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	評：學生課堂表現。		
--	--	---	--	---	---	--	-----------	--	--

						(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~ 【議題融入與延伸學習】 生命教育：引導學生回顧與動植物相處的經驗，體會生命間的聯繫與價值。			
第七週	珍愛生命 [第一次評量週]	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】	

		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~ 【議題融入與延伸學習】 生命教育：引導學生深入探索生命的脆弱與無常，並培養珍愛生命的態度。			
第八週	珍愛生命	綜-J-A1 探索與開發自	1d-IV-2 探索生命的意義與	輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與	單元二 1. 體會生命的歷程與週	單元二：珍愛生命（續上節） <活動 2>人生旅	1 學生自評：完成學生活動	【生命教育】	

		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。	價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。	價值的探索。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	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。	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~ 【議題融入與延伸學習】 生命教育：鼓勵學生發掘生命的連結與意義，強化生命教育的核心價值。	2 教師評：學生課堂表現。		
第九週	主題一生命停看聽 單元二珍愛生命	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展	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，	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	單元二 1. 體會生命的歷程與週期。 2. 探索生命的意義與價值。	單元二：珍愛生命 <活動 3> Love Life 一、珍愛生命楷模 (一) 教師說明	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】	

		展，省思自我價值，實踐生命意義。	並協助他人。	與善待各種生命。	3. 提出珍惜與尊重各種生命的實踐作法。	(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~ 【議題融入與延伸學習】 生命教育：透過活動學生能更全面地理解珍愛生命的重要性，並在生活中實踐尊重與關心自己或他人的行為，進一步培養對生命的敬畏與責任感。			
第十週	生涯航海王	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，保護自己及他人。	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。	覺察自己的學習表現，對個人生涯抉擇的影響。	一、介紹本學期課程內容。 二、生涯幻遊，思考對未來的願景。 三、將上學期期末學習資料更新於生涯手冊，並初步試算超額比序積分。	活動參與	【生涯規劃教育】	
第十一週	生涯大航道	綜-J-A3 因	1c-IV-1 澄清個人	輔 Ca-IV-2	覺察自己的學習表現，對	一、將上學期期	活動參與	【生涯規劃教	

		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，保護自己及他人。	價值觀，並統整個人能力特質、家人期許及相關生涯資訊。	自我生涯探索與統整。	個人生涯抉擇的影響。	末學習資料更新於生涯手冊，並初步試算超額比序積分。 二、邀請學生分享目前尚可以努力的部分。 三、總結。		育】	
第十二週	生涯大航道	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，保護自己及他人。	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。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	蒐集家人與環境因素對自我生涯抉擇的影響。	一、填寫生涯手冊，透過職業與我提醒學生與家長事先討論的重要性。 二、請學生初步思考家長的期待，若沒有想法，則變成回家作業去訪問。 三、邀請學生分享與討論。	高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】	

第十三週	生涯大航道	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，保護自己及他人。	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。	整合自己的各項生涯資訊，提出適性的生涯發展目標。	四、總結。 一、搭配學習檔案第 25 頁的生涯金三角，以及生涯手冊，了解目前探索的結果。 二、發下信紙，請學生思考目前第一志願，並寫下想給會考後的自己的話。 三、收藏於時光盒中並總結。	活動參與	【生涯規劃教育】	
第十四週	生涯大航道〔第二次評量週〕	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-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。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	覺察個人的生涯興趣。	一、說明興趣測驗指導語。 二、興趣測驗 (一)施測。	活動參與	【生涯規劃教育】	

第十五週	生涯大航道	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-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。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	覺察個人的生涯興趣。	一、提醒測驗注意事項。 二、興趣測驗施測。	活動參與	【生涯規劃教育】	
第十六週	生涯夢想號	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-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。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	覺察個人的生涯興趣與升學適配類型。	一、解釋興趣測驗結果。 二、引導學生遊測驗結果建議，連結對應高中職群科，並與個人志願做比較後記錄於生涯手冊。 三、鼓勵學生分享與討論。 四、總結。	高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】	
第十七週	生涯夢想號	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等	1c-IV-3 運用生涯規劃方法	輔 Cc-IV-1 生涯進路的	瞭解國中畢業後各類型學校特色。	一、說明國中畢業後管道多元，	學習紀錄	【生涯規劃教育】	

		資源，並能分析其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	規劃與資源運用。		並搭配生涯檔案第 32 頁進行詳細介紹。 二、介紹打工與建教合作班、實用技能班和進修部。			
第十八週	生涯夢想號	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	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。	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。	瞭解國中畢業後各類型學校特色。	一、搭配生涯檔案第 32 頁進行高中、高職的詳細介紹。	學習紀錄	【生涯規劃教育】	
第十九週	生涯夢想號	綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析其適切性，進而有效執行生活中重要事務。	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。	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。	瞭解國中畢業後各類型學校特色。	一、搭配生涯檔案第 32 頁進行高職、五專與軍校的詳細介紹。	學習紀錄	【生涯規劃教育】	
第二十週	生涯夢想號〔第三次評量週〕	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及	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	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	覺察自己的學習表現，對個人生涯抉擇的影響。	一、介紹本學期課程內容。 二、生涯幻遊，思考對未來的願景。	活動參與	【生涯規劃教育】	

		生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自己及他人。	關生涯與升學資訊。			三、將上學期期末學習資料更新於生涯手冊，並初步試算超額比序積分。			
第二十一週	生涯夢想號	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，保護自己及他人。	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。	覺察自己的學習表現，對個人生涯抉擇的影響。	一、將上學期期末學習資料更新於生涯手冊，並初步試算超額比序積分。 二、邀請學生分享目前尚可以努力的部分。 三、總結。	活動參與	【生涯規劃教育】	

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
			學習表現	學習內容					

									則免填)
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，保護自己及他人。	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。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	了解目前在嘉義區升學的優劣勢。	一、介紹本學期課程內容。 二、發下嘉義區超額比序積分試算單。 三、講解嘉義區超額比序積分計算方式 (一)。 四、學生紀錄並比對現有資料算出分數。	實作評量	【生涯規劃教育】	
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	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。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	了解目前在嘉義區升學的優劣勢。	一、發下嘉義區超額比序積分試算單。 二、講解嘉義區超額比序積分計算方式 (二)。 三、學生紀錄並比對現有資料算	實作評量	【生涯規劃教育】	

		護自己及他人。				出 分數。			
第三週	主題五航 向未來 單元1 生 涯交叉口	綜-J-A3 因 應社會變遷 與環境風 險，檢核、 評估學習及 生活計畫， 發揮創新思 維，運用最 佳策略，保 護自己及他 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。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、 生涯轉折與 生命意義的 探索。	了解目前在 嘉義區升學 的優劣勢。	一、發下嘉義區 超額比序積分試 算單。 二、講解嘉義區 超額比序積分 計算方式 (三)。 三、學生紀錄並 比對現有資料算 出 分數。	實作評量	【生涯規劃教 育】	
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-2 探索工作 世界與未 來發展， 提升個人 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。	覺察環境變 動對自己的 生涯影響，並 培養跨領域 能力。	一、由 AI 想像未 來工作世界。 二、引導學生思 考未來可能因此 遇到的改變與困 難。 三、延伸思考未 來自己的工作，	實作評量	【生涯規劃教 育】	

		佳策略，保護自己及他人。				以及主打的專長，並製作生涯檔案第24頁的個人名片。 四、預告下周將個人名片擴充，進行個人報告。 四、預告下周將個人名片擴充，進行個人報告。			
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，保護自己及他人。	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人生命意義。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	覺察環境變動對自己的生涯影響，並培養跨領域能力。	一、說明未來的我的報告注意事項。 二、學生依序進行報告(預計會有一半的同學完成報告)。 三、台下同學分享是否認同該項職業需要的核心能力如報告者所言？或者是建議培養哪一些能力？	個人報告	【生涯規劃教育】	
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	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、	覺察環境變動對自己的生涯影響，並培養跨領域	一、回顧上周未來的我的報告內容。	個人報告	【生涯規劃教育】	

		險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自己及他人。	提升個人生命價值與意義。	工作世界與未來發展的探索。	能力。	二、學生依序進行報告。 三、台下同學分享是否認同該項職業需要的核心能力如報告者所言？或者是建議培養哪一些能力？ 四、總結。			
第七週	主題五 航向未來 單元 2 生涯大企畫 〔第一次評量週〕	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，保護自己及他人。	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 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	完成嘉義區免試入學模擬選填	一、介紹嘉義區免試入學平台，以及登入模擬選填的方式。 二、學生完成模擬選填。	實作評量	【生涯規劃教育】	
第八週	主題五 航向未來	綜-J-A1	1a-IV-1 探索自我	輔 Ab-IV-1	覺察面臨教育會考時的	一、發下上學期	口語評量	【生命教育】	

	單元 2 生涯大企畫	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。	與家庭發展的過程，覺察影響個人成長因素及調適方法。	青少年身心發展歷程與調適。	身心反應與行為。	的紓壓小書，回顧面臨壓力常見的身心反應。 二、邀請學生分享近期的壓力狀況，並鼓勵同學互相分享因應之道。			
第九週	主題五 航向未來 單元 2 生涯大企畫	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 青少年身心發展歷程與調適。	建立面臨教育會考時的壓力調適策略。	一、回顧上周壓力因應，詢問學生是否有嘗試方法，以及實測效果如何。 二、再次練習腹式呼吸來紓壓。 三、預告下周調適主題需要，請學生記錄一周所吃的三餐內容。	實作評量	【生命教育】	
第十週	主題六 生命齊步走 單元 1 成	綜-J-A1 探索與開發	1a-IV-1 探索自我與家庭發	輔 Ab-IV-1 青少年身心	建立面臨教育會考時的壓力調適策	一、回顧上周壓力因應，詢問	口語評量	【生命教育】	

	長進化論	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。	展的過程，觀察影響個人成長因素及調適方法。	發展歷程與調適。	略。	學生是否有嘗試腹式呼吸，以及實測效果如何。 二、引導學生檢視所吃食物，複習上學期談過的抗焦慮與加壓 NG 食物。 三、說明即將接近會考，引導學生思考是否最近三餐內容需要調整，以及如何調整。 四、學生分享與討論。 五、小結。			
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	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，觀察影響個人成	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。	建立面臨教育會考時的壓力調適策略。	一、回顧上周壓力因應，詢問學生是否有嘗試飲食調整，以及實測效果	口語評量	【生命教育】	

		發展，省思自我價值，實踐生命意義。	長因素及調適方法。			如何。 二、引導學生檢視每日作息，評估自己最近睡眠是否有受影響。 三、說明助眠與調整作息的方法，鼓勵學生盡早開始調好會考作息。 四、學生分享與討論。 五、小結。			
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 青少年身心發展歷程與調適。	建立面臨教育會考時的壓力調適策略。	一、回顧上周壓力因應，詢問學生是否有嘗試作息調整，以及實測效果如何。 二、學生分享與討論。 三、檢視最後兩	口語評量	【生命教育】	

						周的作息安排。 四、學生分享與討論。 五、小結。			
第十三週	主題六生命齊步走 單元2薪傳雙響砲	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 青少年身心發展歷程與調適。	評估面臨教育會考時的壓力調適策略是否有效，並擴充緊急放鬆方式。	一、回顧上周壓力因應，詢問學生是否有嘗試調整過後的作息，以及實測效果如何。 二、學生分享與討論。 三、由仍無法處理的身心反應，補充可求助的資源。 四、總結。	口語評量	【生命教育】	
第十四週	主題六生命齊步走 單元2薪傳雙響砲 〔第二次評量週〕	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察影響個人成	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。	建立個人會考當日安心方法。	一、發下會考物品清單，與學生核對準備狀況。 二、討論會考當	口語評量	【生命教育】	

		發展，省思自我價值，實踐生命意義。	長因素及調適方法。			天焦慮的安心方法。 三、祝福與總結。			
第十五週	主題六 生命齊步走 單元2 薪火傳雙響	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 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	傳承個人準備會考的建議與祕訣。	一、邀請學生分享會考應試的經驗與感受。 二、發下小卡，請學生以學長姊的身分，給即將準備會考的學弟妹，在未來一年準備期的建議。 三、學生寫下建議並分享與討論。 四、總結。	實作評量	【生命教育】	
第十六週	主題六 生命齊步走 單元2 薪火傳雙響	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-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	覺察個人在國中三年的成長，表達未說出的感謝。	一、透過照片回顧三年的班級活動，催化學生思考自己在其中的感受。	實作評量	【生命教育】	

		義。	人。			二、邀請學生分享特別溫暖也因此感謝的人事物。 三、發下小卡，鼓勵學生將感謝寫下，並於畢業前傳送出去。			
第十七週	主題六生走 命齊步畢 單元3式 業進行	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-2 珍惜、尊 重與善待 各種生命。	覺察校園裡 最有回憶與 喜歡的角 落，並留下 影像紀錄。	一、回顧過去在科技課學到的無人機空拍技巧，說明本次課程要與自己最有回憶的角落做紀錄。 二、限時各小組在各個有回憶的角落，進行影像拍攝。	實作評量	【生命教育】	
第十八週	主題六生走 命齊步畢 單元3式 業進行	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-2 珍惜、尊 重與善待 各種生命。	統整三年所 學。	一、播放各組拍攝有回憶的那些角落，催化學生回顧三年來的點點滴滴。 二、祝福與道別活動。	實作評量	【生命教育】	

						三、補充畢業後 重要的升學相關 重要日期。			
第十九週	已畢業								
第二十週	已畢業								

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。