

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣民和國民中學九年級第一二學期教學計畫表 設計者：梁婉倩（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：南一版第五、六冊

三、本領域(輔導科)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 1 週	主題一、 青春生涯 路(輔導) 單元 1 夢 想啟航 【活動 一】生涯 領航(一)	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,	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。	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承 對個人的意 義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自 我發展之思 辨。	【活動一】 生涯領航 (一) 透過生涯幻 遊,釐清自 己的價值 觀、興趣、 性向等,對 個人生涯抉 擇的影響。	透過活動瞭解自己的 興趣與價值觀,並覺 察這些因素對自己生 涯的影響。 【議題融入與延伸學 習】 生涯規劃教育: 課程透過活動協助學 生覺察自身興趣與價 值觀,並思考其對未 來生涯決定的影響與	實作評 量 口語評 量	【生涯規劃 教育】 涯 J3 覺察 自己的能力 與興趣。 涯 J4 瞭解 自己的人格 特質與價值	

		運用最佳策略，保護自己及他人。 綜 -J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務戶學習活動，落實公民關懷環境反永續的行動價值。		童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。		規劃方向。		觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 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 2 週	主題一、青春生涯路（輔導）單元 1 夢想啟航【活動一】生涯領航(二)	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	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。	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 童 Aa-IV-2	【活動一】生涯領航(二) 透過生涯幻遊，釐清自己的價值觀、興趣、性向等，對個人生涯抉擇的影響。	透過活動瞭解自己的興趣與價值觀，並覺察這些因素對自己生涯的影響。 【議題融入與延伸學習】生涯規劃教育：課程透過活動協助學 生覺察自身興趣與價值觀，並思考其對未來生涯決定的影響與規劃方向。	實作評 量 口語評 量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。	

		策略，保護自己及他人。 綜 -J-C1 探索人的關係，規劃、執行服務學習活動，落實公民關懷環境永續的行動價值。		小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。				涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 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 3 週	主題一、青春生涯路（輔導）單元 1 夢想啟航【活動二】家人伴我行	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	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。	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分	【活動二】家人伴我行 蒐集家人與環境因素對自我的影響，表達自己對生涯的想法。	釐清對自我的認識，蒐集家人對自己的想法，表達自己對生涯的想法。 【議題融入與延伸學習】生涯規劃教育：課程引導學生透過自我覺察與家人回饋，思考個人生涯方向與未來規劃。	口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立	

		自己及他人。 綜 -J-C1 探索人的關係，規劃、執行服務戶學習活動，落實公民關懷環境的永續價值。		工、團隊合作與團體動力的提升。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。				對於未來生涯的願景。 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 4 週	主題一、青春生涯路（輔導）單元 1 夢想啟航【活動三】生涯金三角（一）	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。	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作	【活動三】生涯金三角（一） 整合自己的各項生涯資訊，提出適性的生涯發展目標。	透過活動蒐集對自我的認識，並思考自己未來的生涯方向。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：課程透過活動協助學生認識自我特質，並思考未來生涯發展的方向與規劃。	學習紀錄 口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生	

		人。 綜 -J-C1 探索人的關 環境的關 係，規劃、 執行服務戶 學習活動， 落實公並 民關懷環境 反永續的行 動價值。		與團體動力的 提升。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索 與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試 探與資訊統 整。				涯的願景。 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 5 週	主題一、 青春生涯 路（輔導） 單元 1 夢 想啟航 【活動三】 生涯金三角 (二)	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。 綜 -J-C1	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。	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承 對個人的意 義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自 我發展之思 辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分 工、團隊合作 與團體動力的	【活動三】 生涯金三角 (二) 整合自己的資 各項生涯適 訊，提出發展 性的生涯發 展目標。	透過活動蒐集對自我的認識，並思考自己未來的生涯方向。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：課程透過活動協助學生認識自我特質，並思考未來生涯發展的方向與規劃。	學習紀錄 口語評 量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭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。	

		探索人的與環境的關係，規劃、執行服務戶學習活動，落實公民關懷環境的永續價值。		提升。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。				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 6 週	主題一、青春生涯路（輔導）單元 1 夢想啟航 【活動四】我的生涯藍圖（第一次段考）	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。 綜 -J-C1 探索人與	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。	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動四】我的生涯藍圖 收集各項影響生涯抉擇因素，做出合宜的生涯抉擇。	透過實際生活的經驗，並統整自己的各項資訊，做出適合自己的生涯目標。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：課程引導學生結合生活經驗與自我認識，統整資訊以訂定合適的生涯目標。	實作評 量 高層次 紙筆評 量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭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。 涯 J11 分析	

		環境的關係，規劃、執行服務戶學習活動，落實公民參與、反思、永續行動價值。		輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。				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 7 週	主題一、 青春生涯 路（輔導） 單元 1 夢想啟航 【活動四】我的生涯藍圖	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。 綜 -J-C1 探索人與環境的關係，規劃、	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。	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 輔 Ca-IV-2	【活動四】 我的生涯藍圖 收集各項影響生涯抉擇因素，做出合宜的生涯抉擇。	透過實際生活的經驗，並統整自己的各項資訊，做出適合自己的生涯目標。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：課程引導學生結合生活經驗與自我認識，統整資訊以訂定合適的生涯目標。	實作評 量 高層次 筆評 量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭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。 涯 J11 分析影響個人生	

		執行服務戶學習活動，落實公民關懷的永續價值。		自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。				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 8 週	主題一、青春生涯路（輔導）單元 2 生涯 Maker 【活動一】未來偵察員（一）	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。 綜 -J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析	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。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動一】未來偵察員（一） 分享個人的生涯規劃的感受與想法，瞭解國中畢業後各類型學校特色，並分析自己的狀況。	能分享個人生涯規劃的感受與想法。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：課程鼓勵學生分享個人生涯規劃的想法，並培養探索教育與職涯環境的能力。	口語評量 實作評量 學習紀錄	【生涯規劃、生命教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養他人理性溝	

		及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。						通的素養。	
第 9 週	主題一、青春生涯路（輔導）單元 2 生涯 Maker【活動一】未來偵察員（二）	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。 綜 -J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進	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。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動一】未來偵察員（二） 分享個人的生涯規劃的感受與想法，瞭解國中畢業後各類型學校特色，並分析自己的狀況。	能分享個人生涯規劃的感受與想法。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：課程鼓勵學生分享個人生涯規劃的想法，並培養探索教育與職涯環境的能力。	口語評量 實作評量 學習紀錄	【生涯規劃、生命教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J8 工作／教育環境的類型與現況。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養他人理性溝通的素養。	

		而有效執行生活中重要事務。							
第 10 週	主題一、青春生涯路（輔導）單元 2 生涯 Maker 【活動二】資訊一把罩	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。 綜 -J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重	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。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動二】資訊一把罩 熟悉十二年國教升學管道，並檢視自己的表現。	能探索國中畢業進路及十二年國教適性升學相關資訊。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：課程引導學生探索國中畢業後的升學進路，認識多元教育選擇與規劃方向。	實作評量學習紀錄	【生涯規劃、生命教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J8 工作／教育環境的類型與現況。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

第 11 週	主題一、青春生涯路（輔導）單元 2 生涯 Maker【活動二】資訊一把罩	要事務。 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。 綜 -J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，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。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動二】資訊一把罩熟悉十二年國教升學管道，並檢視自己現階段的表現。	能探索國中畢業進路及十二年國教適性升學相關資訊。 【議題融入與延伸學習】生涯規劃教育：課程引導學生探索國中畢業後的升學進路，認識多元教育選擇與規劃方向。	實作評量學習紀錄	【生涯規劃、生命教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第 12 週	主題一、青春生涯	綜 -J-A1 探索與開	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規	【活動三】高校探險隊	能運用適性升學資訊，蒐集學區內高校資訊，澄清自己的疑	實作評量	【生涯規劃、生命教育】	

	路（輔導）單元 2 生涯 Maker 【活動三】高校探險（二）	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。 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。	源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	劃與資源運用。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	（二）探索學區內，探高資訊，澄清自己，為擬訂個人的生涯規劃。	惑，作為擬訂個人生涯規劃的參考。 【議題融入與延伸學習】生涯規劃教育：課程培養學生運用升學資訊與學校資源，作為擬定個人生涯規劃的依據。		涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第 13 週	主題一、青春生涯路（輔導）單元 2 生涯 Maker 【活動四】高校達人	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-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。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 童 Aa-IV-2	【活動四】高校達人收集適合自己的高資訊，覺察、評估未來生涯發展可能面臨的問題，並調整策略。	能善用生涯規劃、適性升學相關資訊，覺察未來生涯發展可能面臨的問題，評估並調整自己未來生涯發展方向以促進個人成長。 【議題融入與延伸學習】生涯規劃教育：課程引導學生運用升學與生涯資訊，覺察	高層次 紙筆評 量實作 評量	【生涯規劃、生命教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 涯 J8 工作/教育環境的	

		踐生命意義。 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。		小隊制度的分工、團隊合作的提升。		並調整未來發展方向，以促進自我成長與規劃能力。		類型與現況。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第 14 週	主題一、 青春生涯路（輔導） 單元 2 生涯 Maker 【活動四】高校達人（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。 綜 -J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析其	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇力，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。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作的提升。	【活動四】 高校達人 收集適合自己的資訊，覺察、評估未來生涯發展可能面臨的問題，並調整策略。	能善用生涯規劃、適性升學相關資訊，觀察未來生涯發展可能面臨的問題，評估並調整自己未來生涯發展方向以促進個人成長。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：課程引導學生運用升學與生涯資訊，覺察並調整未來發展方向，以促進自我成長與規劃能力。	高層次 紙筆評 量實作 評量	【生涯規劃、生命教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 生 J1 思考生活、學校與社區的公共	

		適切性，進而有效執行生活中重要事務。						議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第 15 週	主題一、青春生涯路（輔導）單元 3 抗壓達人秀【活動一】生活檢測站	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。 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-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。	【活動一】生活檢測站 1. 分享自己對九年級生活的感受與體悟。 2. 瞭解九年級的任務，練習以合理的心態來面對挑戰。	瞭解九年級的生活和任務，學習以合理的心態來面對。 【議題融入與延伸學習】 生命教育、品德教育：課程引導學生認識九年級生活挑戰，學習以理性態度面對壓力並培養正向因應能力。	口語評量 紙筆測驗	【生命教育、品德教育】 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。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第 16 週	主題一、青春生涯	綜 -J-A1 探索與開	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影	輔 Da-IV-1 正向思考模	【活動二】心靈深呼吸	能分析人類與生活環境互動可能產生的議題，規劃環境永續的	口語評量	【生命教育、品德教育】	

	路(輔導) 單元 3 抗 壓達人秀 【活動二】 心靈呼吸 (一)	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。 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。	響因素,運 用適當策 略,促進心 理健康。	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。	(一) 1. 認識壓力 來源及壓力 正負向影 響。 2. 覺察自己 的壓力狀 態。	策略。 【議題融入與延伸學 習】 生命教育、品德教育: 引導學生思考人與 環境互動的影響,培 養理性思辨與永續環 境的行動策略。	紙筆測 驗	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。 品 J8 理性 溝通與問題 解決。	
第 17 週	主題一、 青春生涯 路(輔導) 單元 3 抗	綜 -J-A1 探索與開 發自我潛 能,善用資	1d-IV-1 覺 察個人的心 理困擾與影 響因素,運 用適當策 略,促進	輔 Da-IV-1 正向思考模 式、生活習慣 與態度的培	【活動二】 心靈深呼吸 (二) 1. 認識壓力	探究壓力成因及其正 負向影響,覺察自己 的壓力狀態。 【議題融入與延伸學 習】 生命教育、品德教育:	口語評 量 紙筆測 驗	【生命教育、 品德教育】 生 J7 面對 並超越人生	

	壓達人秀 【活動二】心靈深呼吸(二)	源促進生涯適性發展,省思自我價值,實踐生命意義。 綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險,檢核、評估學習計畫,發揮創新思維,運用最佳策略,保護自己及他人。	進心理健康。	養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	來源及壓力 正負向影響。 2. 覺察自己的壓力狀態。	課程引導學生覺察自身壓力來源與影響,學習以理性方式面對與調適生活挑戰。		的各種挫折與苦難,探討促進全人健康與幸福的方法。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第 18 週	主題一、 青春生涯路(輔導) 單元 3 抗壓達人秀 【活動三】減壓妙點子(一)	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-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。	【活動三】 減壓妙點子(一) 1. 分析個人面對壓力的思考模式。 2. 練習不同壓力調節策略。	分析個人面對壓力的思考模式,並練習不同壓力調節策略。 【議題融入與延伸學習】 生命教育、品德教育:課程引導學生認識自身因應壓力的思考模式,並練習有效的調適與解決策略。	高層次 紙筆評 量實作評 量	【生命教育、 品德教育】 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	

		踐生命意義。 綜 -J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自己及他人。						方法。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第 19 週	主題一、 青春生涯路（輔導） 單元 3 抗壓達人秀 【活動三】減壓妙點子（二）	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。 綜 -J-A3 因應社會	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略，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。	【活動三】 減壓妙點子（二） 1. 分析個人面對壓力的思考模式。 2. 練習不同壓力調節策略。	分析個人面對壓力的思考模式，並練習不同壓力調節策略。 【議題融入與延伸學習】 生命教育、品德教育：課程引導學生認識自身因應壓力的思考模式，並練習有效的調適與解決策略。	高層次 紙筆評 量實作評 量	【生命教育、 品德教育】 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。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		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。							
第 20 週	主題一、青春生涯路（輔導）單元 3 抗壓達人秀【活動四】「抗壓有夠讚！」	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。 綜 -J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢	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。	【活動四】「抗壓執行」有夠讚！ 1. 運用適合的壓力調節策略，調節自己的情緒與壓力。 2. 評估並調整自己使用的情緒調節策略。	運用合宜策略或資源，調節自己的情緒與壓力，促進心理健康。 【議題融入與延伸學習】生命教育、品德教育：課程引導學生運用合宜的策略與資源調節情緒與壓力，促進心理健康與幸福感。	實作評量	【生命教育、品德教育】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。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		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。							
第 21 週	主題一、青春生涯路（輔導）單元 3 抗壓達人秀【活動四】「抗壓有夠讚！」（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。 綜 -J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活	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。	【活動四】「抗壓執行」有夠讚！ 1. 運用適合的壓力調節策略，調節自己的情緒與壓力。 2. 評估並調整自己所使用的情緒調節策略。	運用合宜策略或資源，調節自己的情緒與壓力，促進心理健康。 【議題融入與延伸學習】生命教育、品德教育：課程引導學生運用合宜的策略與資源調節情緒與壓力，促進心理健康與幸福感。	實作評量	【生命教育、品德教育】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。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		計畫，發揮 創新思維，運 用最佳策略，保護自 己及他人。							
--	--	---------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

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1週	主題二青春心配方 (輔導) 單元1 未來想像 【活動一】生涯密碼	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。 綜 -J-A1	1c-IV-2 探索工作 世界與未 來發展， 提升個人 生命意義。	輔 Ca-IV-1 生 涯發展、生涯 轉折與生命意 義的探索。 輔 Cb-IV-2 工 作意義、工作 態度、工作世 界與未來發展 的探索。 輔 Bc-IV-1 主 動探究問題、 高層次思考的 培養與創新能	【活動一】生涯 密碼 1. 分享個人未 來職業與就讀 科系的想法與 感受。 2. 藉由個人生 命故事的整理， 思索過去、現在 和未來間的關 聯性。	統整自我生命歷 程與生涯發展的 關聯性，藉由系 統思考建構未來 生涯。 【議題融入與延 伸學習】 生涯規劃教育、 生命教育： 課程引導學生統 整生命經驗與生 涯發展的關聯， 運用系統思考規 劃未來方向與行 動策略。	口語評 量	【生涯規劃 教育 、生命教育】 涯J6 建立對 於未來生涯 的願景。 涯J9 社會變 遷與工作/ 教育環境的 關係。 涯J12 發展 及評估生涯 決定的策略。	

		探索與開 發自我潛 能，善用 資源促進 生涯發展 ，省思自 我價值， 實踐生命 意義。		力的運用。 家 Dd-IV-3 家 人期許與自我 發展的思辨。 童 Aa-IV-2 小 隊制度的分 工、團隊合作 與團體動力的 提升。				涯 J13 培養 生涯規劃及 執行的能力。 生 J1 思考生 活、學校與社 區的公共議 題，培養與他 人理性溝通 的素養。	
第 2 週	主題二青 春心配方 (輔導) 單元 1 未 來想像 【活動二】生涯 新世界 (一)	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。 綜 -J-A1 探索與開 發自我潛 能，善用 資源促進	1c-IV-2 探索工作 世界與未 來發展， 提升個人 生命意義。	輔 Ca-IV-1 生 涯發展、生涯 轉折與生命意 義的探索。 輔 Cb-IV-2 工 作意義、工作 態度、工作世 界與未來發展 的探索。 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。 家 Dd-IV-3 家	【活動二】生涯 新世界(一) 1. 探索現今職 業與就讀科系 可能遇到的問 題。 2. 覺察環境變 動對自己的生 涯影響，並培養 跨領域能力。	統整自我生命歷 程與生涯發展的 關聯性，藉由系 統思考建構未來 生涯。 【議題融入與延 伸學習】 生涯規劃教育、 生命教育： 課程引導學生統 整生命經驗與生 涯發展的關聯， 運用系統思考規 劃未來方向與行 動策略。	學習紀 錄 紙筆評 量 高層次 筆測 驗	【生涯規劃、 生命教育】 涯 J6 建立對 於未來生涯 的願景。 涯 J9 社會變 遷與工作 / 教育環境的 關係。 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。	

		涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。		人期許與自我發展的思辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。				生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第 3 週	主題二 青春心配方 (輔導) 單元 1 未來想像 【活動二】生涯新世界(二)	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。 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 探索工作與未來世界發展，提升個人生命意義。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。 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。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展的思辨。	【活動二】生涯新世界(二) 1. 探索現今職業與就讀科系可能遇到的問題。 2. 覺察環境變動對自己的生涯影響，並培養跨領域能力。	統整自我生命歷程與生涯發展的關聯性，藉由系統思考建構未來生涯。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育、生命教育：課程引導學生統整生命經驗與生涯發展的關聯，運用系統思考規劃未來方向與行動策略。	學習紀錄 紙筆評量 高層次紙筆測驗	【生涯規劃、生命教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J9 社會變遷與工作 / 教育環境的關係。 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。 生 J1 思考生活、學校與社區的公共	

		踐生命意義。		童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。				議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第 4 週	主題二青春心配方（輔導） 單元 1 未來想像 【活動三】生涯圖像（一）	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。 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 探索工作與未來世界發展，提升個人生命意義。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。 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。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展的思辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作	【活動三】生涯圖像（一） 1. 釐清自己的生涯發展願景，澄清個人價值與生命意義，增進自己未來發展的正向能量。 2. 統整自己未來生涯所需的能力，訂定具體目標和計劃。	統整自我生命歷程與生涯發展的關聯性，藉由系統思考建構未來生涯。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育、生命教育：課程引導學生統整生命經驗與生涯發展的關聯，運用系統思考規劃未來方向與行動策略。	口語評量 高層次紙筆測驗	【生涯規劃、生命教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J9 社會變遷與工作／教育環境的關係。 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。 生 J1 思考生活、學校、社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

				與團體動力的提升。					
第 5 週	主題二青春心配方 (輔導) 單元 1 未來想像 【活動三】生涯圖像(二)	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。 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 探索工作與世界發展,提升個人生命意義。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。 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。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展的思辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【活動三】生涯圖像(二) 1. 釐清自己的生涯發展願景,澄清個人價值與生命意義,增進自己未來發展的正向能量。 2. 統整自己未來生涯所需的能力,訂定具體目標和計劃。	統整自我生命歷程與生涯發展的關聯性,藉由系統思考建構未來生涯。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育、生命教育: 課程引導學生統整生命經驗與生涯發展的關聯,運用系統思考規劃未來方向與行動策略。	口語評量 高層次 紙筆測驗	【生涯規劃、生命教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。 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。 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題,培養他人理性溝通的素養。	
第 6 週	主題二青春心配方 (輔導) 單元 1 未來想像 【活動三】生涯圖像(二)	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	輔 Ab-IV-1 青春心配方	【活動一】主動	面臨「國中教育	口語評	【生命教育】	

	春心配方 (輔導) 單元 2 盛夏的任務 【活動一】主動積極的實踐家(一)	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。 綜-J-A2 釐清學習目標,探究多元的學習方法,養成自主學習的能力,運用適當的策略,解決生活議題。	探索自我與家庭發展的過程,覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源,做出決定與運用。	少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與整合運用。	積極的實踐家 (一) 理解面臨教育會考時的行為。覺察面對教育會考時的情緒。掌握面臨教育會考時自己可以改變的事情。	會考」時,釐清自對生現的各種挑戰,以積極主動的態度,並掌握自身能力,達到最好的表現。 【議題融入與延伸學習】 生命教育:課程引導學生覺察會考期間的身心狀態,與自我調適能力,以發揮最佳表現。	量實作評 量實作評	生J2 探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解人的主體能動性,培養適切的自我觀。 生J4 分析快樂、幸福與生命的意義之間的關係。 生J7 面對生並超越人挫折不的各種挫折,探討人健的與促進全人幸福的方法。	
第 7 週	主題二青 春心配方 (輔導) 單元 2 盛夏的任務 【活動一】主動	綜-J-A1 探索與開發自我潛能,善用資源促進生涯適性發	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 少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學 習資源探索與整合運用。	【活動一】主動 積極的實踐家 (一) 理解面臨教育會考時的行為。覺察面對教育會考時的情緒。	面臨「國中教育會考」時,釐清自對生現的各種挑戰,以積極主動的態度,並掌握自身能力,達到最好的表現。	口語評 量實作評 量實作評	【生命教育】 生J2 探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解人的主	

	積極的實踐家(一) (第一次段考)	展,省思自我價值,實踐生命意義。 綜-J-A2釐清學習目標,探究多元的學習方法,養成自主學習的能力,運用適當的策略,解決生活議題。	響個人成長因素及調適方法。 2c-IV-2有效蒐集、分析及開發各項資源,宜與運用。		握面臨教育會考時自己可以改變的事情。	【議題融入與延伸學習】 生命教育:課程引導學生覺身積調極態度與自我發揮最佳表現。		體能動性,培養適切的自我觀。 生J4 分析快樂、幸福與生命的意義之間的關係。 生J7 面對人生並超越各種挫折與苦難,探討促進全人健康與幸福的方法。	
第8週	主題二青春心配方 (輔導) 單元2盛夏的任務 【活動一】主動積極的實踐家(二)	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。 綜-J-A2釐清學習	1a-IV-1探索自我與家庭發展的過程,覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 2c-IV-2有效蒐	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動一】主動積極的實踐家(二) 理解面臨教育會考時的身心反應與行為。覺察面臨教育會考時的情緒。掌握面臨教育會考時自己可以改變的事情。	面臨「國中教育會考」時,釐清自己面對生涯挑戰身心狀況,以積極主動的態度,掌握自身能力並達到最好的表現。 【議題融入與延伸學習】 生命教育:課程引導學生覺身積調極態度與自我發揮	口語評 量 實作評 量	【生命教育】 生J2 探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解人的主體能動性,培養適切的自我觀。 生J4 分析快樂、幸福與生命的意義之間的關係。 生J7 面對	

		目標,探究多元的學習方法,養成自主學習的能力,運用適當的策略,解決生活議題。	集、分析各項資源,做出決定與運用。			最佳表現。		並超越人生挫折的各種困難,探討健全幸福的方法。	
第 9 週	主題二青春心配方 (輔導) 單元 2 盛夏的任務 【活動二】決戰五月天(一)	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。 綜 -J-A2 釐清學習目標,探究多元的學習方法,養成自主學習的能力,運用適當的策略,解決	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程,覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 2c-IV-2 有效蒐集、分析各項資源,做出決定與運用。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動二】決戰五月天(一) 理解參加教育會考的須知事項。安撫自己面臨教育會考的心情。準備參加教育會考的相關物品。	面臨「國中教育會考」時,釐清自己面對生涯挑戰時會出現的身心狀況,以積極主動的態度,掌握自身能力並達到最好的表現。 【議題融入與延伸學習】 生命教育:課程引導學生覺察會考期間的身心反應,培養積極態度與自我調適能力,以發揮最佳表現。	口語評 量實作評 量	【生命教育】 生J2 探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解人的主體能動性,培養適切的自我觀。 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生J7 面對並超越人生挫折的各種困難,探討健全幸福的方法。	

第 10 週	主題二青春心配方 (輔導) 單元 2 盛夏的任務 【活動二】決戰五月天(二)	生活議題。 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。 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。	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程,覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源,宜與運用。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【活動二】決戰五月天(二) 理解參加教育會考的須知事項。安撫自己面臨教育會考的心情。準備參加教育會考的相關物品。	面臨「國中教育會考」時,釐清自己面對生涯挑戰時會出現的各種身心狀況,以積極主動的態度,掌握自身能力並達到最好的表現。 【議題融入與延伸學習】 生命教育:課程引導學生覺察會考期間的身心反應,培養積極態度與自我調適能力,以發揮最佳表現。	口語評 量實 作評 量	【生命教育】 生J2 探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解人的主體能動性,培養適切的自我觀。 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 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。	
第 11 週	主題二青春心配方 (輔導) 單元 2 盛夏的任務	綜 -J-A1 探索與開發自我潛能,善用資	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與	【活動三】充電轉運站 討論轉化階段的待辦事項。調整轉化階段的心態方向。執行	面臨「國中教育會考」時,釐清自己面對生涯挑戰時會出現的各種身心狀況,以積極主動的態度,掌握自身能力並	口語評 量實 作評 量	【生命教育】 生J2 探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、	

	夏的任務 【活動三】充電轉運站	源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。	程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 2c-IV-2 有效蒐集、分析各項資源，宜與運用。	資訊整合運用。	轉化階段的學習行動。	達到最好的表現。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：課程引導學生覺察身心反應，培養積極態度，與自我調適能力，以發揮最佳表現。		境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生J7 面對生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。	
第12週	主題二青春心配方 (輔導) 單元3 驪歌響起 【活動一】當我們一起走過	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	1d-IV-2 探索生命意義，珍重自己與他人，並協助他人。	輔Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。 輔Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 童Db-IV-2 人文環境之美的欣賞、維護與保護。	【活動一】當我們一起走過 回顧自己的國中歷程並覺察自己的生命發展對自己的意義與價值。	運用合宜的方式，調適自己的各種心理困擾，培養正向思考與心理習慣，促進心理健康。 【議題融入與延伸學習】 品德教育、生命教育：課程引導學生運用適當方法調適心理困擾，培養正向思考與自我	實作評量 口語評量	【品德教育、生命教育】 品J7 同理心與多元接納。 品J9 知行合一與自我反省。 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生J7 面對生並超越人生	

		策略，保護自己及他人。 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。				反省，促進心理健康與幸福感。		的各種挫折與苦難，探討健全人健康與幸福的方法。	
第 13 週	主題二青春心配方 (輔導) 單元 3 驪歌響起 【活動二】校園巡禮(一)	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。 綜 -J-A1	1d-IV-2 探索生命的意義，珍重及珍惜他人並協助他人。	輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 童 Db-IV-2 人文環境之美的欣賞、維護與保護。	【活動二】校園巡禮(一) 透過與同學的分享討論，探究自己的生命發展歷程與文化的意義與價值。	運用合宜的方式，調適自己的各種心理困擾，培養正向思考與健康習慣，促進心理健康。 【議題融入與延伸學習】 品德教育、生命教育：引導學生運用適當方法調適心理困擾，培養正向思考與自我反省，促進心理健康與幸福感。	口語評 量 實作評 量	【品德教育、生命教育】 生品 J7 同理心分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生 J7 面對生並超越各種挫折與苦難，探討健全人健康與幸福的方法。	

		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。							
第 14 週	主題二青 春心配方 (輔導) 單元 3 驪 歌響起 【活動二】校園 巡禮(一) (第二次段 考)	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。 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	1d-IV-2 探索生命 的意義， 珍重與他 人，並協助 他人。	輔 Ac-IV-2 珍 惜、尊重與善 待各種生命。 輔 Cc-IV-2 生 涯決策、行動 與調適。 童 Db-IV-2 人 文環境之美的 欣賞、維護與 保護。	【活動二】校園 巡禮(一) 透過與同學的 分享討論，探究 自己的生命發展 歷程與文化的 意義與價值。	運用合宜的方 式，調適自己的 各種心理困擾， 培養正向思考與 健康。 【議題融入與延 伸學習】 品德教育、生命 教育：引導學生 運用適當方法調 適心理困擾，培 養正向思考與自 我反省，促進心 理健康與幸福感。	口語評 量實作評 量	【品德教育、 生命教育】 J7 同理心與 分享與多元 接納。 J9 知行合一 與自我反省。 J4 分析快樂、 幸福與生命意 義之間的關係。 J7 面對人生 並超越各種挫 折與苦難，探 討健全的方法。	

		我價值，實踐生命意義。							
第 15 週	主題二青春心配方 (輔導) 單元 3 驪歌響起 【活動二】校園巡禮(二)	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。 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 探索生命與尊重的意義，珍重自己與他人。	輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 童 Db-IV-2 人文環境之美的欣賞、維護與保護。	【活動二】校園巡禮(二) 透過與同學的分享討論，探究自己的生命歷程與文化的意義與價值。	運用合宜的方式，調適自己的各種心理困擾，培養正向思考與健康習慣，促進心理健康。 【議題融入與延伸學習】 品德教育、生命教育： 課程引導學生運用適當方法調適心理困擾，培養正向思考與自我反省，促進心理健康與幸福感。	口語評量 實作評量	【品德教育、生命教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 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。	
第 16 週	主題二青春心配方	綜 -J-A3 因應社會	1d-IV-2 探索生命與尊重的意義	輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善	【活動三】結束的起點(一)	運用合宜的方式，調適自己的各種心理困擾，	實作評量	【品德教育、生命教育】 品 J7 同理	

	(輔導) 單元 3 驪歌響起 【活動三】結束的起點(一)	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。 綜-J-A1 探索自我潛能,善用資源,促進生涯適性發展,省思自我價值,實踐生命意義。	價值,尊重他,他珍與生命,並協助人。	待各種生命。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 童 Db-IV-2 人文環境之美的欣賞、維護與保護。	運用合宜的方式與策略,尊重不同的生命發展歷程,具體回饋並實際傳承。	培養正向思考與習慣,促進心理健康。 【議題融入與延伸學習】 品德教育、生命教育: 導學生運用適當方法調適心理困擾,培養正向思考與自我反省,促進心理健康與幸福感。	口語評量	分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生 J7 面對人生並超越挫折的各種困難,探討促進全人健康與幸福的方法。	
第 17 週	主題二青春心配方 (輔導) 單元 3 驪歌響起 【活動	綜 -J-A3 因應社會變遷與環境風險,檢核、評估學習及生活	1d-IV-2 探索生命意義,尊重價值,珍與生命,並協助人。	輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	【活動三】結束的起點(二) 運用合宜的方式與策略,尊重不同的生命發展歷程,具體回	運用合宜的方式,調適自己的各種心理困擾,培養正向思考與習慣,促進心理健康。 【議題融入與延伸學習】 品德教育、生命	實作評量 口語評量	【品德教育、生命教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 生 J4 分析	

	三】結束的起點 (二)	計畫,發揮 創新思維, 運用最佳 策略,保護 自己及他 人。 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。		童 Db-IV-2 人 文環境之美的 欣賞、維護與 保護。	饋並實際傳承。	教育: 課程引導學生運 用適當方法調適 心理困擾,培養 正向思考與自我 反省,促進心理 健康與幸福感。		快樂、幸福與 生命意義之 間的關係。 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。	
第 18 週 畢業典禮									

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。