

新北市五峰國民中學 **115** 學年度年級第 **1** 學期 **部定** 課程計畫設計者： 蔡美雯

一、課程類別：

1. ☐ 國語文 2. ☐ 英語文 3. ☐ 健康與體育 4. ☐ 數學 5. ☐ 社會 6. ☐ 藝術 7. ☐ 自然科學 8. ☐ 科技 9. ☒ 綜合活動
10. ☐ 閩南語文 11. ☐ 客家語文 12. ☐ 原住民族語文：_____ 族 13. ☐ 新住民語文：_____ 語 14. ☐ 臺灣手語

二、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

✍ 上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆ 本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

⊙ 當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。 ☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☐ A3規劃執行與創新應變	請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如： 國-J-A1 透過國語文的學習，認識生涯及生命的典範，建立正向價值觀，提高語文自學的興趣。

☐ B1符號運用與溝通表達 ☒ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☐ C1道德實踐與公民意識 ☐ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	
---	--

五、課程架構：

第一冊輔導

輔導	
第五主題 晉級的國中生	第六主題 生涯尋寶趣

六、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容							
第一週 8/31- 9/04	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。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。	第五主題晉級的國中生 第1單元國中有意思 活動1 自信成長 Easy Go 1. 教師給予學生上台自我介紹(名字、興趣、專長) 2. 教師給予學生互相記住名字的時間	1	1. 電子白板寫上自己的名字	覺察同學並記住同學的名字	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 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。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【性別平等教育】 性J1肯定自我與尊重他人的性傾向性別特質與性別認同，突破個人發展的性別限制	
第二週 9/07- 9/11	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。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。	第五主題晉級的國中生 第1單元國中有意思活動2 國中生活解密 1.教師抽姓名籤(甲同學) 2.教師抽姓名籤(乙同學) 3.請乙同學說出甲同學的	1	1.姓名籤	練習口說好話欣賞別人	1.口語評量 2.高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解	

			3 句讚美的好話					自己的人格特質與價值觀。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【性別平等教育】 性J1肯定自我與尊重他人的性傾向性別特質與性別認同，突破個人發	
--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--

								展的性別限制	
第三週 9/14-9/18	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	第五主題晉級的國中生 第2單元國中方程式 活動1校園任意門 1. 教師帶領學生認識各處室 2. 教師說明各處室主任組長的姓名及負責的業務	1	1. 幹部職掌表 2. 學校平面圖 3. 實際走訪各處室	認識幹部、處室等各種校園資源，擬定對國中生活的期許	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 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。	
第四週 9/21-9/25	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	第五主題晉級的國中生 第2單元國中方程式 活動2校園行動派 1. 教師設計各種情況題目讓學生填寫對應的各處室及各組	1	1. 幹部職掌表 2. 學校平面圖	認識幹部、處室等各種校園資源，擬定對國中生活的期許	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 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。 涯J5 探索性別與生涯規畫的關係。	

第五週 9/28- 10/02	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	第五主題晉級的國中生 第2單元國中方程式 活動2校園行動派 1. 教師設計考題讓學生填寫考題 2. 例如：遇到需要請假，假單要去哪個處室哪個組拿假單？ 例如：受傷時要去哪個處室？ 例如：拿教室日誌要去哪個處室？ 例如：遇到霸凌事件要去哪個處室？	1	1. 幹部職掌表 2. 學校平面圖	認識幹部、處室等各種校園資源，擬定對國中生活的期許	1. 實作評量	【生涯規畫教育】 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。 【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第六週 10/05- 10/09	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運	第五主題晉級的國中生 第2單元國中方程式 活動3校園資源網	1	1. 幹部職掌表 2. 學校平	認識幹部、處室等各種校	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯J3 覺察	

	議題，進而克服生活逆境。 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。	用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	【校園實踐家】 1. 教師引言：接下來的活動，我們將透過關鍵提示的設計與分享，看看誰是 本班最清楚學校空間與各項資源的達人，也藉此分享幫助同學看見原來校內有這麼多我們可以運用的資源唷！ 2. 教師依據課本第 108 頁活動方式加以說明： (1)參考範例說明，將課本第 108 頁實際運用資源的紀錄，加上自己過程中的觀察與發現，整理成三～五個關鍵提示。 (2)我說你猜：同學依序上臺分享自己產出的三～五個關鍵提示，臺下同學依據提示作答。 3. 學生進行活動。		面圖	園資源，擬定對國 中生活的期許		自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的 人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與 生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未 來生涯的願景。	
第七週 10/12-10/16 (段考週)	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生	第五主題晉級的國中生 第 2 單元國中方程式 活動 4 訂做我的國中生活 1. 教師帶領學生閱讀課本第 110 頁引言，並說明：	1	1. 幹部職掌表 2. 學校平面圖	認識幹部、處室等各種校園資源，擬定對國	1. 高層次評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

	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。	活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	了解了國中生的身心變化與國中三年生活，也認識了校園各處室資源，接下來我們要一起來訂做自己的國中生活。 2. 教師提問：學長姐的經驗談中，哪一位學長姐分享的經驗讓你最印象深刻？ 3. 學生自由分享。 【訂做我的國中生活】 1. 教師引言：聽完學長姐的經驗分享，加上大家這陣子以來的國中生活體驗，對於國中三年，大家是否還有想知道的事？ 2. 小隊討論：請同學在課本第 110 頁「對於國中，我還想知道……」欄位中寫下問題。 3. 各小隊提出疑問，並由教師或其他同學協助解答。			中生活的期許		涯 J4 了解自己的特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第八週 10/19-10/23	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運	第五主題晉級的國中生第 2 單元國中方程式活動 4 訂做我的國中生活	1	1. 幹部職掌表 2. 學校平	認識與運用各種提升專注力	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察	

	議題，進而克服生活逆境。 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。	用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1. 教師帶領學生閱讀課本第 110 頁引言，並說明：了解了國中生的身心變化與國中三年生活，也認識了校園各處室資源，接下來我們要一起來訂做自己的國中生活。 2. 教師提問：學長姐的經驗談中，哪一位學長姐分享的經驗讓你最印象深刻？ 3. 學生自由分享。 【訂做我的國中生活】 1. 教師引言：聽完學長姐的經驗分享，加上大家這陣子以來的國中生活體驗，對於國中三年，大家是否還有想知道的事？ 2. 小隊討論：請同學在課本第 110 頁「對於國中，我還想知道……」欄位中寫下問題。 3. 各小隊提出疑問，並由教師或其他同學協助解答。 4. 教師引導學生填寫課本第 111 頁「訂做我的國中		面圖	的方法，並嘗試利用線上課程自主學習		自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
--	---	--	--	--	----	--------------------------	--	--	--

			生活」。 5. 隊內分享與交流，請學生再次調整或豐富自己對國中三年生活的期待與努力。						
第九週 10/26- 10/30	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	第五主題晉級的國中生第3單元學習快易通活動1學習百憂解 1. 教師詢問：國中國小大不同，課業學習一定有所不同，開學至今，你感受到哪些不同？ 2. 小組學生自由分享。 3. 填寫九宮格表	1	1. 九宮格的 A3 尺寸紙張 2. 海報紙，每小隊1張 3. 電腦或依平板電腦	認識與運用各種提升專注力的方法，並嘗試利用線上課程自主學習	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 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 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第十週 11/02- 11/06	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	第五主題晉級的國中生第3單元學習快易通活動2專注力知多少 1. 教師詢問：在上一堂	1	1. 印有九宮格的 A3 尺寸紙張 2. 海報紙	認識與運用各種提升專注力的方法，	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力	

	服生活逆境。 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 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	「學習新配方」的討論中，同學提到的學習挑戰之一是時間不夠用。同學知道有哪些方法可以讓人有效率的在時間內完成事情，提升學習表現？ 2. 學生自由分享。 【數字密碼】 1. 教師引言：大家都說國中學習要晉級，「專注力」是不可或缺且重要的能力，可以讓人更有效率完成許多事，學習表現會更好。但專心是什麼模樣？我的專注力又是如何？透過活動體驗聽覺、視覺、觸覺專注力，並和同學討論活動中的想法和感受。 2. 教師依據課本第 114 頁活動方式加以說明： (1)準備一張紙，依序記下聽到的一串數字。 (2)每次念完密碼後，即核對正確答案，錯誤者則淘汰出局。 (3)難度逐漸提高，答對的		紙，每小隊 1 張 3. 電腦或依平板電腦	並嘗試利用線上課程自主學習		與興趣。 涯 J4 了解自己的特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
--	--	-----------------------------------	--	--	--------------------------	---------------	--	--	--

			同學繼續進行活動。 3. 學生進行活動。						
第十一週 11/09- 11/13	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	第五主題晉級的國中生 第3單元學習快易通活動3心在哪裡 1. 教師引言：這一週以來，你試著運用了哪些增加專注力的方法？運用的情形如何？請分享已實際在生活中使用，且提升自己專注力的好方法。 2. 學生自由分享。 【專注體驗ing】 1. 教師說明：日常生活中情緒常起起伏伏，注意力也隨之飄散，影響學習的效率。若能讓自己安靜下來，就可以比較安靜的學習。讓我們實際練習專注的姿勢和專注在呼吸上，找到幫助自己定心的祕訣。 2. 教師依據課本第117頁活動方式加以說明： (1)專注的姿勢：肩鬆、腰	1	1. 印有九宮格的 A3 尺寸紙張 2. 海報紙，每小隊1張 3. 電腦或依平板電腦	認識與運用各種提升專注力的方法，並嘗試利用線上課程自主學習	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

			挺直、雙腳踏在地板上，手腳不用力，身體像有根繩子從下背往上拉起。 (2)把注意力放在呼吸上：感覺氣息從鼻孔進來，胸部或上腹部微微鼓起，而當氣息從鼻子呼出的時候，胸部或上腹部會自然下沉，不需要去控制呼吸的速度或深淺。 3. 學生進行活動。 4. 教師參考課本第 117 頁圖示和說明，帶領學生實際呼吸練習： (1)請同學以專注的姿勢坐好。肩鬆腰挺直，雙腳踏在地板上，手腳不用力，雙手在大腿上，眼睛輕輕閉上(或雙眼定點在桌子處)。 (2)請把注意力放在呼吸上。吸氣，我知道我在吸氣；呼氣，我知道我在呼氣。吸氣，我的呼吸變深；吐氣，我的呼吸變慢。」重複引導語兩～三次後停頓 2 秒，「如果發						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			現心思神遊了，有許多念頭跑來跑去，沒有專心在呼吸上，沒關係，溫柔的再把注意力拉回呼吸上。 (3)深呼吸三次後，可以把眼睛輕輕打開。						
第十二週 11/16- 11/20	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	第五主題晉級的國中生 第3單元學習快易通 活動4專注的時間術 1. 教師詢問：常感覺時間不夠，你自己覺察時間去哪裡了嗎？ 2. 學生自由分享。 3. 請學生規劃放學後(17:00)到睡覺前(23:00)的寫功課、複習課業、洗澡、吃飯的時間	1	1. 學習單	認識與運用各種提升專注力的方法，並嘗試利用線上課程自主學習	1. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 【環境教育】 環J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 【家庭教育】	

								家 J7 運用家庭資源，規畫個人生活目標。	
第十三週 11/23-11/27	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	第五主題晉級的國中生第3單元學習快易通活動5自主i學習 1. 帶領學生操作進入自主學習平台 2. 給予學生時間練習操作各科的學習內容與題目練習等...	1	1. 電腦或平板電腦	認識與運用各種提升專注力的方法，並嘗試利用線上課程自主學習	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 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 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第十四週 (段考週)	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2c-IV-2 有效	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題	第五主題晉級的國中生第3單元學習快易通活動5自主i學習 1. 帶領學生操作進入自主學習平台 2. 給予學生時間練習操作	1	1. 電腦或平板電腦	認識與運用各種提升專注力的方法，並嘗試利用線上課	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解	

	蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	解決、危機因應與克服困境的方法。	各科的學習內容與題目練習等...			程自主學習		自己的人格特質與價值觀。 涯J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	
第十五週 12/07- 12/11	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 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。	第六主題生涯尋寶趣 第1單元生涯尋寶我最行 活動1 我的精采面貌 1. 教師帶領學生閱讀課本第124頁主題頁：發現自己的天賦，才能看見最適合自己的道路。在本主題課程中，讓我們一起在活動中，學習增進生涯探索的方式，從而更認識自我、覺察自我的寶藏、找到生涯努力的目標，為自己的生涯領航。 2. 在「生涯尋寶我最行」單元中，將會透過生活的軌跡、探索個人特質等活	1	1. 特質卡 2. 周哈里窗海報	利用各種方式認識自我，並覺察自我特質	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 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J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯J11 分析影響個人生	

			動，幫助大家探索自己的過去與展望未來的人生，勾勒出屬於你自己的生涯藍圖。					涯決定的因素。	
第十六週 12/14- 12/18	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 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。	第六主題生涯尋寶趣 第1單元生涯尋寶我最行活動2發掘自我的寶藏 1. 教師引導：在掌握如何探索自我的方法後，今天我們要透過自我觀察與他人回饋，一起來檢視自己具有的特質。希望大家能夠從中統整與覺察自己的特質。 【特質快遞與為己解密任務】 1. 教師說明課本第 128 頁「活動花路米」第一、二點： (1)每人抽取二～三張特質卡。 (2)在規定時間內，與他人換取特質卡，直到找到最適合自己的特質卡。 2. 學生進行活動。 3. 教師引導：在特質快遞	1	1. 特質卡 2. 周哈里窗海報	利用各種方式認識自我，並覺察自我特質	1. 實作評量	【生涯規畫教育】 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 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	

			活動中，各位同學能從中覺察自己的特質，在這個活動中，我們則要進一步加入別人對我們的觀察，增進大家對自己特質的認識。 4. 教師說明課本第 128 頁「活動花路米」第三點：以藍筆圈選八～十個符合自己的特質，再邀請兩位同學各以紅筆圈選四～六個符合自己的特質。 5. 教師確認學生理解之後，學生進行活動。						
第十七週 12/21- 12/25	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 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 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。	第六主題生涯尋寶趣 第 2 單元我的生涯多寶閣 活動 1 做自己的生涯主人一、活動說明 1. 教師引導：我們的生涯發展受到許多不同因素的影響，寬廣多元的生涯選擇中，可能會對於自己的選擇有疑惑，當這樣的時刻來臨時，我們可以先從自己欣賞的人的生涯故事中，找到影響他生涯的重	1	1. 生涯檔案製作說明資料或生涯檔案實例 2. 學生生涯試探活動相關學習單	規畫並製作生涯檔案	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 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 J7 學習蒐集與分析工作／教育	

			要因素，以及他如何為自己 做生涯的決定，如此便能 從他人的故事中借鏡，並 讓自己更有動力知道如何 努力，同時也能增進探索 未來生涯的具體做法！ 【生涯楷模—昆蟲擾西吳 沁婕】 1. 教師說明課本第 130 頁 「生涯楷模—昆蟲擾西吳 沁婕」內容。 2. 教師可參考本書第 131 頁附錄，分享吳沁婕的故 事。 3. 找出自己的生涯楷模					環境的資 料。 涯J11 分析 影響個人生 涯決定的因 素。 【生命教 育】 生J5 覺察 生活中的各 種迷思，在 生活作息、 健康促進、 飲食運動、 休閒娛樂、 人我關係等 課題上進行 價值思辨， 尋求解決之 道。	
第十八週 12/28- 1/01	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 Aa-IV-1 自 我探索的方 法、經驗與態 度。 輔 Ca-IV-2 自	第六主題生涯尋寶趣 第2單元我的生涯多寶閣 活動2生涯寶庫特搜隊 1. 教師說明課本第 132 頁 「活動花路米」內容。	1	1. 生涯檔 案製作說 明資料或 生涯檔案 實例	規畫並製 作生涯檔 案	1. 高層次紙 筆評量	【生涯規畫 教育】 涯J3 覺察 自己的能力 與興趣。	

	生涯與升學資訊。	我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	2. 教師帶領學生閱讀課本第 132 頁的課本內容，亦可呈現生涯檔案範例，輔助內容說明。 3. 請學生以螢光筆將課文內容做重點標記，以幫助學生對生涯檔案的設計有更具體的認識。 4. 請小隊共同討論並上臺報告生涯檔案應有的重要內容與設計特色。 5. 全班共同討論歸納生涯檔案的製作要領。 【彩繪生涯檔案藍圖】 1. 教師說明：了解生涯檔案製作的訣竅及適合放入檔案的內容後，回顧自己的成長過程，一起思考自己想要放入生涯檔案的內容及想要如何結合一些創新好點子，在檔案中展現個人特色。 2. 教師帶領學生個別完成課本第 133 頁的「生涯檔案藍圖」。 3. 教師帶領大家討論課本第 133 頁「分享與省思」		2. 學生生涯試探活動相關學習單			涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
--	----------	--------------------------------------	---	--	------------------	--	--	---	--

			內容：我可以透過哪些管道或方式，找到適合放入生涯檔案的資料，並增加對自己的認識？ 4. 小結：各位同學可依照剛剛討論到的方式與管道認真蒐集，準備好要放入的內容及製作生涯檔案的材料，我們下次上課將實際製作生涯檔案，請大家依照規畫的生涯檔案藍圖事先做好準備。 二、回饋與統整 1. 教師統整：生涯檔案是個人重要的成長紀錄，發揮巧思、用心準備，將能在製作過程中，發現自己的長處、優勢、興趣與專長，並從而找到未來生涯發展的方向。 2. 教師回饋：同學從今日的課程中已能掌握生涯檔案應放入的內容、要留意的改善之處，以及創新的好點子。期待下次上課實際製作檔案時，能看見優質的生涯檔案作品。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

第十九週 1/04- 1/08	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 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 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。	第2單元我的生涯多寶閣 活動3 我的生涯藏寶庫 1. 教師引導：經過上次課程的規畫，相信各位同學今天都已帶來要放入生涯檔案的內容，以及製作檔案所需的材料。接著，就開始來製作個人專屬的生涯檔案吧！	1	1. 生涯檔案製作說明資料或生涯檔案實例 2. 學生生涯試探活動相關學習單	規畫並製作生涯檔案	1. 實作評量	【生涯規畫教育】 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J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
第廿週 1/11- 1/15	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 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	第六主題生涯尋寶趣 第2單元我的生涯多寶閣 活動3 我的生涯藏寶庫- 1. 觀摩完大家的生涯檔案與他人的回饋意見，如何充實自己的生涯檔案？ 2. 面對未來，我從個人特	1	1. 生涯檔案製作說明資料或生涯檔案實例 2. 學生生涯試探活	規畫並製作生涯檔案	1. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格	

		輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	質、環境影響與生涯資訊等生涯探索向度的統整中，發現哪些適合自己發展的方向？		動相關學習單			特質與價值觀。 涯J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯J11 分析影響個人生涯決定的因素。 【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
--	--	-------------------------	---------------------------------------	--	--------	--	--	--	--

第廿一週 1/18- 1/22 (段考週)	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。 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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。	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。 輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 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。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 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。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題	第六主題生涯尋寶趣 第2單元我的生涯多寶閣 活動3我的生涯藏寶庫-教師回饋與統整 1. 教師統整：生涯探索是持續的歷程，愈多元的探索愈能擴大對自己的特質、價值觀、興趣與能力的認識，也就愈容易找到自己未來適合的方向。 2. 教師回饋：透過自己的生涯檔案使大家除了更認識自我之外，持續在生活中多方體驗、探索適合自己的生涯發展方向！ 3. 讓學生自我省思	1	1. 課本頁面	1. 利用各種方式認識自我，並覺察自我特質 2. 規畫並製作生涯檔案 3. 認識幹部、處室等各種校園資源，擬定對國中生活的期許 4. 認識與運用各種提升專注力的方法，並嘗試利用線上課程自主學習 5. 覺察成為國中生去感受，並體認國	1. 實作評量	【生涯規畫教育】 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 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 【生命教育】	
------------------------------------	--	--	--	---	---------	--	---------	--	--

		解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。			中小差異		生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
--	--	--	--	--	-------------	--	--	--

七、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____。

☐有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： 			