

新北市 五峰 國民中學 **115** 學年度 九 年級第 **1** 學期 部定 課程計畫 設計者：_郭浩然_

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
☒ 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 ☐ 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	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。

五、課程架構：

第五冊輔導

科目	主題	主題名
輔導	第五主題	超前部署
	第六主題	升學導航

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	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。 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	第1單元抗壓練心術 1. 能說出國三生活的重要事件，並說出晉級國三生活的合宜想法與態度。 2. 透過『生涯檔案』十年後的我活動，訂定未來的目標和生涯方向。	1	1. 「國三生活重要事件」及「機會、命運」字卡 2. 上學年度行事曆或本學期行事曆	透過經驗分享與小組討論，察覺生活中的壓力並提出減壓策略。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 甲、協同科目： 乙、協同節數：

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							
第二週	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。 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	第1單元抗壓練心術 1. 透過會考倒數計時器及書包負重的實作活動，覺察與分析壓力的來源及對身心的影響。	1	1. 國三生生活重要事件	透過經驗分享與小組討論，察覺生活中的壓力並提出減壓策略。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 丙、協同科目： _____ 丁、協同節數： _____
第三週	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。 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	第1單元抗壓練心術 1. 透過會考倒數計時器及書包負重的實作活動，覺察與分析壓力的來源及對身心的影響。	1	1. 國三生生活重要事件	透過經驗分享與小組討論，察覺生活中的壓力並提出減壓策略。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 戊、協同科目： _____ 己、協同節數： _____

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							
第四週	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。 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	第1單元抗壓練心術 1. 能與同學分享自己日常生活中常運用的紓壓方式與資源。 2. 透過小隊內激盪與分享，分析並提出適合自己的抗壓訓練策略與資源。	1	1. 國三生活重要事件	透過經驗分享與小組討論，察覺生活中的壓力並提出減壓策略。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 庚、協同科目： 辛、協同節數：
第五週	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。 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	第1單元抗壓練心術 1. 透過六頂思考帽的實作演練，練習用不同觀點彈性看待壓力事件。 2. 能說出面對國三生活壓力事件時，可運用的合宜策略與資源。	1	1. 白、紅、黑、綠、黃、藍等各色便利貼或圓點貼紙	透過經驗分享與小組討論，察覺生活中的壓力並提出減壓策略。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 壬、協同科目： 癸、協同節數：

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							
第六週	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。 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	第1單元抗壓練心術 1. 透過六頂思考帽的實作演練，練習用不同觀點彈性看待壓力事件。 2. 能說出面對國三生活壓力事件時，可運用的合宜策略與資源。	1	1. 白、紅、黑、綠、黃、藍等各色便利貼或圓點貼紙	透過經驗分享與小組討論，察覺生活中的壓力並提出減壓策略。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 11、協同科目： _____ 12、協同節數： _____
第七週 (段考週)	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	第2單元升學馬拉松 【第一次評量週】 1. 透過腦力激盪與討論省思，完成自己與全班的考生九宮格開箱照。 2. 透過『包包中活動』，思考未來升學方向和科系和達成方式。	1	1. 各行各業的「開箱照」	分析個人學習狀況，並透過課堂交流，歸納適合個人的學習策略。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 13、協同科目： _____ 14、協同節數： _____

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							
第八週	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	第2單元升學馬拉松 1. 透過腦力激盪與討論省思，完成自己與全班的考生九宮格開箱照。	1	1. 各行各業的「開箱照」	分析個人學習狀況，並透過課堂交流，歸納適合個人的學習策略。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 15、協同科目： _____ 16、協同節數： _____
第九週	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	第2單元升學馬拉松 1. 能覺察、分析與歸納學習四象限圖中，自己與同學的學習狀態及原因。 2. 能說出自己知道或曾運用過的學習策略。	1	1. 與學習策略、讀書方法、考試技巧、有效學習等相關文章與網路資訊	分析個人學習狀況，並透過課堂交流，歸納適合個人的學習策略。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 17、協同科目： _____ 18、協同節數： _____

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							
第十週	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	第2單元升學馬拉松 1. 透過小隊內激盪與分享，檢視並擬定適合自己的學習策略。	1	1. 與學習策略、讀書方法、考試技巧、有效學習等相關文章與網路資訊	分析個人學習狀況，並透過課堂交流，歸納適合個人的學習策略。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 19、協同科目： _____ 20、協同節數： _____
第十一週	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	第2單元升學馬拉松 1. 透過小隊內激盪與分享，檢視並擬定適合自己的學習策略。	1	1. 與學習策略、讀書方法、考試技巧、有效學習等相關文章與網路資訊	分析個人學習狀況，並透過課堂交流，歸納適合個人的學習策略。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 21、協同科目： _____ 22、協同節數： _____

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							
第十二週	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	第2單元升學馬拉松 1. 分析學習策略實作經驗，評估與調整適合自己的各科學習策略。 2. 歸納並統整第1、2單元的學習內容，完成「升學馬拉松賽－閃亮跑者」裝備圖。	1	1. 與學習策略、讀書方法、考試技巧、有效學習等相關文章與網路資訊	分析個人學習狀況，並透過課堂交流，歸納適合個人的學習策略。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 23、協同科目： _____ 24、協同節數： _____
第十三週	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資源整合運用。	第1單元升學多線道 1. 能說出國中畢業後可能的升學進路。	1	1. 本學年度多元入學方案資訊內容	蒐集國中畢業後的升學進路，結合學區內各類型學校的內涵與特色，統整個人升學資訊。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 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J11 分析	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 25、協同科目： _____ 26、協同節數： _____

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							
								影響個人生涯決定的因素。	
第十四週 (段考週)	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資源整合運用。	第1單元升學多線道【第二次評量週】 1. 能說出國中畢業後可能的升學進路。	1	1. 本學年度多元入學方案資訊內容	蒐集國中畢業後的升學進路，結合學區內各類型學校的內涵與特色，統整個人升學資訊。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 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J11 分析影響個人生涯決定的因素。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 27、協同科目： _____ 28、協同節數： _____
第十五週	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資源整合運用。	第1單元升學多線道 1. 能了解各類型學校的內涵及特色。 2. 能說各類型學校在所在	1	1. 各類型學校名稱卡及特色卡	蒐集國中畢業後的升學進路，結合	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯J7 學習蒐集與分析	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點

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							
	要事務。		就學區的代表學校。			學區內各類型學校的內涵與特色，統整個人升學資訊。		工作／教育環境的資料。 涯 J8 工作／教育環境的類型與現況。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	費) 29、協同科目： _____ 30、協同節數： _____
第十六週	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資源整合運用。	第 1 單元升學多線道 1. 能蒐集升學相關的學校資訊。 2. 能彙整並報告各學校資訊。	1	1. 本學年度多元入學方案資訊內容	蒐集國中畢業後的升學進路，結合學區內各類型學校的內涵與特色，統整個人升學資訊。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 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 J11 分析	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 31、協同科目： _____ 32、協同節數： _____

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							
								影響個人生涯決定的因素。	
第十七週	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資源整合運用。	第1單元升學多線道 1. 能蒐集升學相關的學校資訊。 2. 能彙整並報告各學校資訊。	1	1. 本學年度多元入學方案資訊內容	蒐集國中畢業後的升學進路，結合學區內各類型學校的內涵與特色，統整個人升學資訊。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 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J11 分析影響個人生涯決定的因素。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 33、協同科目： _____ 34、協同節數： _____
第十八週	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。 家 Dd-IV-3 家	第2單元升學大步行 1. 能寫出自己面對升學選擇所看重的因素。 2. 能評估家人想法對自己	1	1. 所在就學區超額比序項目內容	依個人意願、家人期許、超額比序積	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯J7 學習蒐集與分析	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點

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							
	人期許及相關生涯與升學資訊。	人期許與自我發展之思辨。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	升學選擇的影響。			分等因素，評估個人升學志願選擇，擬定升學計畫。		工作／教育環境的資料。 涯 J8 工作／教育環境的類型與現況。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	費) 35、協同科目： _____ 36、協同節數： _____
第十九週	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 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	第 2 單元升學大步行 1. 能計算自己目前在所在就學區的超額比序積分。 2. 能依照自己的超額比序積分，評估個人的升學志願選擇。	1	1. 所在就學區超額比序項目內容	依個人意願、家人期許、超額比序積分等因素，評估個人升學志願選擇，擬定升學計畫。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 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 J11 分析	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 37、協同科目： _____ 38、協同節數： _____

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							
								影響個人生涯決定的因素。	
第二十週	家4b-V-2探究家庭系統與個人的關聯，精進互動與溝通策略，增進家人互動關係。	家 Db-V-2 家庭系統與家人互動。	拒絕家庭暴力 1. 能清楚知道家庭暴力的方式:(1)身體虐待(2)精神虐待(3)性虐待(4)言語虐待。 2. 能掌握有家庭暴力問題產生可尋求的支援，更進一步瞭解家庭暴力的法律救濟方法，以及心理輔導等求助管道。	1	家庭暴力暨性侵害防治課程國中篇	透過案例和 ppt 介紹，知道家暴的定義、類型和因應方式，透過學習單檢核並進行小組討論。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【家庭暴力防治課程】 家J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 39、協同科目： _____ 40、協同節數： _____
第二十一週 (段考+休業式)	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 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與	第2單元升學大步行 【第三次評量週】 【休業式】 1. 能規畫出對於自己的升學目標及欲達成的計畫。 2. 能依照同學的回饋，重新調整自己的計畫。	1	1. 所在就學區超額比序項目內容	依個人意願、家人期許、超額比序積分等因素，評估個人升學志願選	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯J8 工作	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 41、協同科目： _____

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							
		統整。				擇，擬定 升 學 計 畫。		／教育環境 的類型與現 況。 涯J11 分析 影響個人生 涯決定的因 素。	42、 協 同 節數： _____

六、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： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。