

新北市中正國民中學 **113** 學年度\_\_年級第一學期 **部定** 課程計畫 設計者： 林毓嵐

(改編自 康軒 版課程計畫)

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、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。 **第22週為結業式無課務**

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> 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。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。

四、課程架構：

## 五、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 8/30	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	<b>【相見歡】</b> <b>【活動 1】</b> 課程介紹 1. 說明輔導課及本學期課程內容 <b>【就是要你認識我】</b> 1. 教師利用心智圖在黑板上自我介紹，並請同學用心製圖簡單介紹自己。 2. 利用心智圖進行抽籤分組 3. 小組分工職責說明	1	自編教材 教科書 分組表 心智圖法	態度評定 活動參與 小組合作 口頭發表	<b>【生涯發展教育】</b> 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。	08/30 開學
第二週 09/02~09/06	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。	<b>【相見歡】</b> <b>【活動 1】BINGO—原來你跟我一樣</b> 1. 教師及同學互相認識，藉由賓果活動找出與自己有相同點之同學。 2. 綜合回饋與分享 <b>【活動 2】填寫 A 卡</b>	1	自編教材 生涯檔案 A 卡	態度評定 活動參與 口頭發表	<b>【生涯發展教育】</b> 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。	
第三週 09/09~09/13	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。	<b>【生涯發展紀錄手冊】</b> 1. 說明生涯發展紀錄手冊內容及撰寫方法 2. 請學生完成生涯發展紀錄手冊指定內容	1			<b>【生涯發展教育】</b> 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。	
第四週 09/16~09/20	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。	童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【班有鮮師】猜猜他是誰？ 1. 每位同學撰寫提示紙條，放入抽獎箱內，各組競賽猜出提示紙條描述的教師。 2. 綜合回饋與分享	1	自編教材 配合學校教師節敬師活動	態度評定 活動參與 口頭發表		
第五週 09/23~09/27	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。	童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	【校園大搜密】 進行 Holiyo 線上活動，進行校園實境解謎，藉由解謎活動認識校園。	1	自編教材 平板 活動單 情境式學習	態度評定 活動參與 口頭發表	【品德教育】 品 J8：理性溝通與問題解決。 【科技教育】 科 E9：具備與他人團隊合作的能力。 【資訊教育】 資 E9：利用資訊科技分享學習資源與心得。	
第六週 09/30~10/04	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜	童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	【校園大搜密】 1. 進行 Holiyo 線上活動，進行校園實境解謎，藉由解謎活動認識校園。	1	自編教材 平板 活動單 問卷	態度評定 活動參與 口頭發表	【品德教育】 品 J8：理性溝通與問題解決。	

	的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	2. 引導學生分享解謎活動中的收穫。		情境式學習		<b>【科技教育】</b> 科 E9：具備與他人團隊合作的能力。 <b>【資訊教育】</b> 資 E9：利用資訊科技分享學習資源與心得。	
第七週 10/07~10/11	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。	<b>第3單元學習快易通</b> 1. 全班與隊間透過腦力激盪及討論，探究國中課業學習可能會面對的各項挑戰，並擬定因應各項學習挑戰的方法。 2. 能根據自己學習的狀態，產出自己專屬的學習新配方。	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	口語評量 高層次紙筆評量	<b>【生涯發展教育】</b> 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。	
第八週 10/14~10/18	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	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。	<b>第3單元學習快易通</b> 1. 透過活動體驗，說出提升專注力的具體方法。 2. 能蒐集專注力的方法，和同學分享討論，並擇適切方法嘗試練習。	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	口語評量 高層次紙筆評量	<b>【生涯發展教育】</b> 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。	10/15~10/16 第一次段考

	開發各項資源，做出合宜的決定與運用。						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。	
第九週 10/21~10/25	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。	<b>第3單元學習快易通</b> 1. 能藉由體驗活動，覺察動靜轉換時身體感覺、情緒等差異。 2. 能從呼吸練習中，覺察分心時刻可以利用呼吸將專注力拉回來。	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	口語評量 實作評量	<b>【生涯發展教育】</b> 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 10/28~11/01	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	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。	<b>【學習進化論一】</b> 1. 藉由生涯檔案內容，了解自己的學習類型。 2. 分享學習經驗與學習類型的關係。	1	<b>自編教材</b> 生涯檔案－我的學習類型	態度評定 活動參與 口頭發表	<b>【生涯發展教育】</b> 涯 J3：覺察自己的能力與興趣。 涯 J6：建立對於未來生涯的願景。	

	的決定與運用。							
第 11 週 11/04~11/08	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。	【學習進化論二】 1. 常用學習方法教學－記憶法。 2. 教導常見記憶法後，分小組進行記憶考驗。		自編教材	態度評定 活動參與 口頭發表	【生涯發展教育】 涯 J3：覺察自己的能力與興趣。 涯 J6：建立對於未來生涯的願景。	
第 12 週 11/11~11/15	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。	【時間小樹培養法】 1. 時間 N 字型法則。 2. 能評估和檢視自己時間運用、專心的狀態，並完成「番茄鐘工作表」。	1	自編教材 康軒版課本	態度評定 活動參與 口頭發表	【生涯發展教育】 涯 J3：覺察自己的能力與興趣。 涯 J6：建立對於未來生涯的願景。	
第 13 週 11/18~11/22	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 生活議題的問題解決、危	【線上線下不一樣】 1. 利用 Padlet 與學生討論線上線下課程之間的學習、教學、吸收上的差異。	1	自編教材 康軒版課本 平板 共享協作平台	實作評量 紙筆評量 (平板回饋)	【資訊教育】 資 E9：利用資訊科技分享學習資源與心得。	

	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。	機因應與克服困境的方法。	2. 能透過線上學習體驗，寫下課堂學習與線上學習的差異，應用線上學習幫助自己學習。					
第 14 週 11/25~11/29	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。	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。	【我的特質密碼】 1. 邀請同學分享觀察到自己及他人的特質，並記錄在生涯檔案中。 2. 討論自我認識及他人對自己認識的差異。	1	自編教材 康軒版課本 生涯檔案	實作評量 紙筆評量	【生涯發展教育】 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。	11/28-29 第二次段考週
第 15 週 12/02~12/06	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	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。	【打開心窗】 1. 利用周哈里窗分析自己及他人的知道與不知道，認識周哈里窗各部分代表的意義。 2. 綜合討論與分享。	1	自編教材 康軒版課本 生涯檔案	實作評量 紙筆評量 活動參與 口頭發表	【生涯發展教育】 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。	



	的決定與運用。							
第16週 12/09~12/13	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。	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。	<b>第2單元我的生涯多寶閣</b> 回顧自己成長過程，掌握生涯檔案製作要領，發揮個人創意、展現個人特色，思考規畫生涯檔案的內容。	1	康軒版課本 生涯檔案	紙筆評量 檔案評量	<b>【生涯發展教育】</b> 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17週 12/16~12/20	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。	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。	<b>【拼出自我】</b> 能回顧自己成長過程，發揮創意，再生涯檔案中拼出自我。 <b>【從星座看個性】</b> 了解自己有許多方法，藉由星座可以得到一些提示，幫助自己思考自己及他人的個性。	1	<b>自編教材</b> 康軒版課本 生涯檔案	紙筆評量 檔案評量	<b>【生涯發展教育】</b> 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 18 週 12/23~12/27	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。	【生涯曲線】 1. 帶領生涯幻遊，回想從出生至今發生的大小事情。 2. 在活動單上紀錄並畫出重要事件的心情曲線。 3. 分析重要事件對生涯的影響。	1	自編教材 康軒課本	紙筆評量 活動參與 口頭發表	【生涯發展教育】 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 19 週 12/30~01/03	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。	【我們這一家】 1. 藉由我們這一家的影片，帶領學生思考不同年齡層、不同性別的人在各個人生階段的生涯角色。 2. 探索自己目前生涯角色的角色任務，以及執行的狀況。	1	自編教材 康軒課本	活動參與 口頭發表	【生涯發展教育】 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。 【性別平等教育】 性 J3：檢視家庭、學校、職場	

							中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J13：了解多元家庭型態的性別意涵。 <b>【家庭教育】</b> 家 J6：覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 <b>【性侵害防治】</b> <b>【家庭暴力防治】</b>	
第 20 週 01/06~01/10	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。	<b>【生涯金三角】</b> 1. 帶領學生了解學生發展紀錄手冊的內容，共同討論、整理出手冊想要學生展現的內容。 2. 藉由討論，整理出個人因素、資訊因素、環境因素等三大要點。 3. 完成七年級紀錄手冊的內容。	1	<b>自編教材</b> 學生發展紀錄手冊	實作評量 紙筆評量 活動參與 口頭發表	<b>【生涯發展教育】</b> 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 21 週 01/13~01/17	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	<b>【期末評量與回顧】</b> 1. 回顧本學期上課內容。 2. 期末回饋與分享。	1	<b>自編教材</b>	紙筆評量 口頭發表	<b>【生涯發展教育】</b>	1/16-17 第三次段考週

	力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。						涯 J3：覺察自己的能力與興趣。 涯 J7：學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。	
第 22 週 1/20			1/20 休業式					1/20 休業式

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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 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。