

臺北市民生國民中學110學年度綜合活動/輔導課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會(<input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學(<input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術(<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動(<input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技(<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input type="checkbox"/> 健康與體育(<input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育)		
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)		
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書: <u>南一 版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 1 節(科目對開請說明，例：家政與童軍科上下學期對開)
領域核心素養	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 鑒清學習目標，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-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，保護自我與他人。 綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。 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。		
課程目標	<ul style="list-style-type: none"> ● 覺察國中與國小的校園生活差異，善用校園資源，提升適應國中生活的能力。 ● 認識個人的特質，並透過他人的回饋，增進對自我的了解。 ● 了解生涯檔案的內涵與價值，學習有系統地建立生涯檔案。 ● 探索學習的意義，覺察自己的學習問題，並嘗試改善的方法。 ● 尊重自己及他人的身體界線，學習自我保護的方式。 ● 覺察個人在團體的人際互動經驗，杜絕霸凌的產生，營造和諧的班級氛圍。 ● 學習解決團體衝突的方法、同理衝突發生當下的心情，並執行合宜的衝突解決策略。 		

			<ul style="list-style-type: none"> ● 了解多元智慧的意義、表現方式及影響，運用與表現自己的多元智慧。 ● 學習面對人生的困境，體會與接納生命中的不完美。 ● 珍惜自己與他人的生命，透過實踐將愛傳遞分享出去。 					
學習進度 週次	單元/主題 名稱 可分單元合併 數週整合敘寫 或依各週次進 度敘寫。		<p style="text-align: center;">學習重點</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center; width: 50%;">學習 表現</th> <th style="text-align: center; width: 50%;">學習 內容</th> </tr> </thead> </table>	學習 表現	學習 內容	評量方法	議題融入實 質內涵	跨領域/ 科目協同 教學
學習 表現	學習 內容							
第一 學期	第1週 課程簡介、 國中新世界 -友伴同行	2b-IV-2體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	輔 Dc-IV-2團體溝通、互動與工作效能的提升。	態度評定 口語評量	品 J1溝通合作 與和諧人際關係。			
	第2週 國中新世界 -國中新鮮事	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 Db-IV-1生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	態度評定 口語評量				
	第3週 給國小老師 的感恩書信	2a- IV-1體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔 Dc-IV-1同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	態度評定 高層次紙筆評量		國文		
	第4週 國中新世界 -校園資源尋 寶趣	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。 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。	態度評定 口語評量	涯 J7學習蒐集 與分析工作/ 教育環境的資料。			
	第5週 國中新世界 -校園資源尋 寶趣	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。 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。	態度評定 實作評量	涯 J7學習蒐集 與分析工作/ 教育環境的資料。			
	第6週 國中新世界 -新生一級棒	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	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。 輔 Bb-IV-2學習資源探索與資訊整合運	態度評定 口語評量 高層次紙筆評				

		源，做出合宜的決定與運用。	用。	量		
第7週	自我圓舞曲 -我是誰？	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 Aa-IV-1自我探索的方法、經驗與態度。	態度評定 口語評量	涯 J4了解自己的人格特質與價值觀。	
第8週	自我圓舞曲 -我的特質	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。 1a-IV-2展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Aa-IV-1自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Aa-IV-2自我悅納、尊重差異與自我成長。	態度評定 口語評量	涯 J4了解自己的人格特質與價值觀。	
第9週	自我圓舞曲 -我的特質	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。 1a-IV-2展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Aa-IV-1自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Aa-IV-2自我悅納、尊重差異與自我成長。	態度評定 口語評量 高層次紙筆評量	涯 J4了解自己的人格特質與價值觀。	
第10週	自我圓舞曲 -開一扇心窗 【第一次評量週】	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。 1a-IV-2展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Aa-IV-1自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Aa-IV-2自我悅納、尊重差異與自我成長。	態度評定 口語評量 高層次紙筆評量	涯 J4了解自己的人格特質與價值觀。	
第11週	自我圓舞曲 -我的成功心像	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。 1a-IV-2展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Aa-IV-1自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Aa-IV-2自我悅納、尊重差異與自我成長。	態度評定 口語評量	涯 J6建立對於未來生涯的願景。	
第12週	學習特攻隊 -學習與讀書策略量表施測	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。	高層次紙筆評量		
第13週	自我圓舞曲 -生涯檔案 (含二代校務行政系統生涯資料填寫)	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。	態度評定 檔案評量		

	第14週	自我保護 我最行	3a-IV-1覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	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。	態度評定 口語評量	性 J4認識身體 自主權相關議 題，維護自己 與尊重他人的 身體自主權。	
	第15週	自我保護 我最行	3a-IV-1覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	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。	態度評定 口語評量 高層次紙筆評 量	性 J4認識身體 自主權相關議 題，維護自己 與尊重他人的 身體自主權。	
	第16週	學習特攻隊 -學習挖挖哇	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-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。	態度評定 口語評量		
	第17週	學習特攻隊 -學習風格	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-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。	態度評定 口語評量 高層次紙筆評 量		
	第18週	學習特攻隊 -學習雷達站 (含學習與讀 書策略量表 解釋) 【第二次評 量週】	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-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 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。	態度評定 口語評量 高層次紙筆評 量		
	第19週	學習特攻隊 -學習雷達站	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-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 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。	態度評定 口語評量		
	第20週	學習特攻隊 -學習 A 計畫	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-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 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。	態度評定 口語評量 高層次紙筆評 量		

	第21週	課程回顧、職業訪談作業說明	1c-IV-2探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Cb-IV-2工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。	態度評定 口語評量	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。	
第二學期	第1週	群我交響曲-班級的團體關係	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。 2b-IV-2體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 2a- IV-1體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔 Dc-IV-1同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 輔 Dc-IV-2團體溝通、互動與工作效能的提升。	態度評定 實作評量 口語評量	品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。	
	第2週	群我交響曲-班級的團體關係	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。 2b-IV-2體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 2a- IV-1體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔 Dc-IV-1同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 輔 Dc-IV-2團體溝通、互動與工作效能的提升。	態度評定 實作評量 口語評量	品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。	
	第3週	群我交響曲-班級的團體關係	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。 2b-IV-2體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 2a- IV-1體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔 Dc-IV-1同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 輔 Dc-IV-2團體溝通、互動與工作效能的提升。	態度評定 實作評量 口語評量 高層次紙筆評量	品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。	
	第4週	多元智慧王-多元智能量表施測	1a-IV-2展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Bc-IV-2多元能力的學習展現與經驗統整。	高層次紙筆評量	涯 J3覺察自己的能力與興趣。	

第5週	群我交響曲 -團體衝突化解攻略	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。 2b-IV-2體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 2a- IV-1體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔 Dc-IV-1同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 輔 Dc-IV-2團體溝通、互動與工作效能的提升。	態度評定 實作評量 口語評量	品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。
第6週	群我交響曲 -團體衝突化解攻略	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。 2b-IV-2體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 2a- IV-1體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔 Dc-IV-1同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 輔 Dc-IV-2團體溝通、互動與工作效能的提升。	態度評定 實作評量 口語評量	品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。
第7週	群我交響曲 -友你愛我零霸凌	2a- IV-1體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。 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 Dc-IV-1同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 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。	態度評定 口語評量	品 J6關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J7同理分享與多元接納。
第8週	群我交響曲 -七年愛班	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。 2b-IV-2體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。 2a- IV-1體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔 Dc-IV-1同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。 輔 Dc-IV-2團體溝通、互動與工作效能的提升。	態度評定 口語評量 實作評量	品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。
第9週	多元智慧王 -多元智慧知多少	1a-IV-2展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Bc-IV-2多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Aa-IV-2自我悅納、尊重差異與自我成長。	態度評定 實作評量 口語評量	涯 J3覺察自己的能力與興趣。
第10週	多元智慧王 -我的智慧我	1a-IV-2展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Bc-IV-2多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Aa-IV-2自我悅納、尊重差異與自我	態度評定 實作評量 口語評量	涯 J3覺察自己的能力與興趣。

	體驗		成長。			
第11週	多元智慧王 -我的智慧我體驗(含多元智能量表解釋) 【第一次評量週】	1a-IV-2展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Bc-IV-2多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Aa-IV-2自我悅納、尊重差異與自我成長。	態度評定 口語評量 高層次紙筆評量	涯 J3覺察自己的能力與興趣。	
第12週	多元智慧王 -多元智慧過生活	1a-IV-2展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Bc-IV-2多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Aa-IV-2自我悅納、尊重差異與自我成長。	態度評定 口語評量	涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J13培養生涯規劃及執行的能力。	
第13週	多元智慧王 -多元展望未來	1a-IV-2展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 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 Bc-IV-2多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Aa-IV-2自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Ca-IV-2自我生涯探索與統整。	態度評定 口語評量	涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J13培養生涯規劃及執行的能力。	
第14週	生涯檔案 -二代校務行政系統生涯資料填寫	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。	態度評定 檔案評量		
第15週	我愛我的存在 -生命不設限	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。 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 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。 輔 Db-IV-2重大心理困擾與失落經驗的因應。	態度評定 口語評量 高層次紙筆評量	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 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	我愛 我的存在 -生命剛剛好	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。	態度評定 口語評量	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 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17週	我愛 我的存在 -生命剛剛好	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。 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 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。 輔 Db-IV-2重大心理困擾與失落經驗的因應。	態度評定 口語評量	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 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	我愛 我的存在 -生命的交流	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。	態度評定 口語評量	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 J3反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第19週	我愛 我的存在 -珍愛生命	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。 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 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。 輔 Db-IV-2重大心理困擾與失落經驗的因應。	態度評定 口語評量 高層次紙筆評量	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 J3反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 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20週	我愛我的存在-珍愛生命 【第二次評量週】	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。 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 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。 輔 Db-IV-2重大心理困擾與失落經驗的因應。	態度評定 口語評量 高層次紙筆評量	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 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 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。	
教學設施 設備需求	電子講桌、大屏幕、電腦教室					
備註						