

臺北市民生國民中學110學年度綜合活動領域/輔導活動科課程計畫

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 type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" 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</u> 版 <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-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。 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。				
課程目標	(一)學習人際關係的正向經營，以及適應團體生活所需的人際互動技巧。 (二)了解朋友對個人的重要性，檢視自己的交友觀，發展適當友誼經營之道。 (三)分析網路交友的特性，探討網路交友隱藏的危險，並提出自我保護策略。 (四)覺察情緒在個人生活中所造成的影响，分析想法對情緒的影響，學習理性的情緒紓解方式。 (五)認識技術型高中不同群科的內涵與學習重點，能初步試探自己的能力、興趣。 (六)能覺察與檢視自身對性別、性別角色的看法，以跳脫性別刻板印象的限制，並接納尊重多元的性別角色。 (七)能建立正確的性別交往價值觀與方法，學習面對情感關係，並能做好身心自我保護，學習性別交往的智慧。 (八)透過心理測驗結果了解自己的性向、能力，了解個人性向、能力與生涯規劃的關係，並能探索適合的未來方向。				
學習進度	單元/主題	學習重點		評量方法	議題融入
					/跨領域

週次	名稱 可分單元合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。	學習表現	學習內容		實質內涵	科目協同教學
第一學期	第1週	課程介紹		口語評量		
	第2週	人際事務所	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。	實作評量 (小組活動)	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J7 同理分享與多元接納。	
	第3週	人際魅力一把罩	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。	口語評量	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J7 同理分享與多元接納。	
	第4週	友誼萬歲	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	實作評量 (小組討論)	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	健康與體育
	第5週	交友大挑戰	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	高層次紙筆評量	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	健康與體育
	第6週	生涯探照燈~技術型高中類科認識(一)	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。	口語評量	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J8 工作教育環境	

		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。			的類型與現況。	
第7週	生涯探照燈~技術型高中類科認識(二)	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。 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 Cb-IV-1適性教育的試探與資訊統整。 輔 Cc-IV-1生涯進路的規劃與資源運用。	口語評量	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J8 工作教育環境的類型與現況。	
第8週	職業群科大進擊	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。 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 Cb-IV-1適性教育的試探與資訊統整。 輔 Cc-IV-1生涯進路的規劃與資源運用。	實作評量 (小組討論)	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。 涯 J8 工作教育環境的類型與現況。	
第9週	心理測驗:中學生個人特質量表	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。	心理測驗	涯 J4了解自己的人格特質與價值觀。	
第10週	指尖下的滑世代	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 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	實作評量 (小組活動)	資 J12 了解資訊科技相關之法律、倫理及社會議題以保護自己與尊重他人。 品 J8 理性溝通與問題解決。	科技與資訊

第11週	網路交友 停看聽	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。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	實作評量 (小組討論)	資 J12 了解資訊科技相關之法律、倫理及社會議題以保護自己與尊重他人。 品 J8 理性溝通與問題解決。	科技與資訊
第12週	中學生個人特質量表測驗解釋 【第一次評量】	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。	高層次紙筆評量	涯 J7 學習蒐集與分析工作教育環境的資料。	
第13週	臺北市第二代國中校務行政系統 (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。	實作評量	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第14週	人際技巧大攻略(一)	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。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	實作評量	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15週	人際技巧大攻略(二)	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。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	實作評量	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16週	人際溝通練習室	2a-IV-1體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以	輔 Dc-IV-1同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經	實作評量 (小組討論)	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		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。	營人際關係。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。		品 J8 理性溝通與問題解決。	
第17週	情緒放大鏡	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。	實作評量	生 J17 愛自己與愛他人的能力。	
第18週	情緒魔法	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。	實作評量 (小組討論)	生 J2 進行思考時的適當情意與態度。	
第19週	情緒追追追	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。	實作評量	生 J2 進行思考時的適當情意與態度。	
第20週	情緒處方箋 【第二次評量】	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 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	高層次紙筆評量	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21週	回饋與檢討			口語評量		
第二學期	第1週	課程介紹		口語評量		
	第2週	性別跨時代	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。 3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。	口語評量	性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。

第3週	性別方程式	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。 3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。	口語評量	性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	
第4週	性別觀念大挑戰(一)	3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。	輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-3 多元文化社會的互動與關懷。	實作評量 (小組討論)	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。	社會領域
第5週	性別觀念大挑戰(二)	3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。	輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-3 多元文化社會的互動與關懷。	實作評量 (小組討論)	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。	社會領域
第6週	性別新視野	3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。	輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-3 多元文化社會的互動與關懷。	高層次紙筆評量	性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
第7週	心理測驗：情境式職涯興趣測驗	Ic-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。	心理測驗	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第8週	愛情旅程（一）	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	口語評量	性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 家 J7 約會、婚姻與	

					家庭的發展歷程。	
第9週	愛情旅程 (二)	2a-IV-2培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	實作評量 (小組討論)	性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。	
第10週	心理測驗:適性化職涯性向測驗(一)	Ic-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。	心理測驗	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第11週	心理測驗:適性化職涯性向測驗(二)	Ic-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。	心理測驗	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第12週	戀愛講義 (一)	2a-IV-2培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	口語評量	性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 家 J8 親密關係的發展。	健康與體育
第13週	戀愛講義 (二)	2a-IV-2培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3合宜的交友行為與態	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	健康與體育

	【第一次評量】		度，及親密關係的發展歷程。		重他人的身體 自主權。 家 J8 親密關係的發 展。	
第14週	尊重的愛	2a-IV-2培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	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。 家 J8 親密關係的發展。	健康與體育
第15週	分手快樂	2a-IV-2培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	口語評量	家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。	健康與體育
第16週	適性化職涯性向測驗解釋（一）	Ic-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。	高層次紙筆評量	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第17週	適性化職涯性向測驗解釋（二） 【第二次評量】	Ic-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。	高層次紙筆評量	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18週	能力密碼	Ic-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。	實作評量 (小組活動)	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

第19週	閃亮生涯時刻	Ic-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。	實作評量 (小組討論)	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第20週	這就是我	Ic-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。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	口語評量	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
教學設施 設備需求		電腦、單槍、小白板、測驗題卡、測驗題本				
備註		無				