

臺北市民生國民中學110學年度綜合/輔導活動課程計畫

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 type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" 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>康軒</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-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。					
課程目標	1. 理解外在升學資訊及思考個人特質與能力等內在因素下，做好生涯探索及預作進路選擇的準備。 2. 透過「我的生涯手札」與「生涯領航儀表板」整合，提出達成個人生涯夢想的生涯發展進路規畫，勇敢實踐夢想。 3. 透過教育與社會資源管道的了解，探索並選擇適合自己的生涯方向。					
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。	學習重點		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/ 學習目標			

第一學期	第一週	升學導航 升學大步行	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。 蒐集並澄清個人、環境、資訊等影響未來升學選擇之面向，探索可能的升學方向。	1. 口語評量 2. 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。	
	第二週	升學導航 五花八門識學校 (一)	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。 認識各入學管道，並辨別其中差異，作為未來升學選擇之參考。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量 3. 實作評量	涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。	
	第三週	升學導航 五花八門識學校 (二)	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。 認識各入學管道，並辨別其中差異，作為未來升學選擇之參考。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量 3. 實作評量	涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。	
	第四週	升學導航 升學多線道	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。 覺察各類型學校的特色及內涵並分析對自己升學目標規畫之影響。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	涯 J8 工作／教育環境的類型與現況。	
	第五週	升學導航 升學我重視	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。 上網填寫【生涯領航儀表板】各項生涯相關資料。	1. 實作評量	涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。	

第六週	升學導航 升學我準備 (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。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 透過標準化測驗【生涯興趣量表】探索自己的興趣與生涯發展的關係。	1. 實作評量	涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。
第七週	升學導航 高校進行式 (一)	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。 蒐集並運用各學校資訊，對未來高校生活有初步藍圖	1. 口語評量 2. 實作評量	涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。
第八週	升學導航 高校進行式 (二)	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。 蒐集並運用各學校資訊，對未來高校生活有初步藍圖	1. 口語評量 2. 實作評量	涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。
第九週	升學導航 高校大集合 (一)	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。 評估學校資訊，思考個人升學目標，並提出調整方案	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 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。
第十週	升學導航 高校大集合 (二)	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。 評估學校資訊，思考個人升學目標，並提出調整方案	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 期中定考—紙筆評量	涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。
第十一週	生涯 Online 選才寶典 (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。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 藉由特質探索個人的興趣傾向及職業興趣。	1. 口語評量 2. 實作評量	涯 J3 覺察個人的能力與興趣

第十二週	生涯 Online 選才寶典 (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。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 藉由荷倫類型理論統整個人生涯資料，並規畫個人可能的生涯發展方向。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	涯 J3 覺察個人的能力與興趣	
第十三週	升學導航 升學我準備 (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。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 透過標準化測驗【情境式職涯興趣測驗】解釋，瞭解個人興趣適合發展的職業類型。	1. 口語評量 2. 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。	
第十四週	升學導航 升學我準備 (三)	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。 透過標準化測驗【生涯興趣量表測驗】解釋，瞭解個人興趣適合發展的職業類型。	1. 口語評量 2. 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。	
第十五週	升學導航 升學管道一把抓 (一)	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。 認識多元入學管道整合各項升學資訊為升學作準備。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	涯 J8 工作／教育環境的類型與現況。	
第十六週	升學導航 升學管道一把抓 (二)	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。 認識多元入學管道整合各項升學資訊為升學作準備。	1. 口語評量 2. 期末定考—紙筆評量	涯 J8 工作／教育環境的類型與現況。	
第十七週	超前部署 入門指南	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1. 口語評量 2. 實作評量	涯 J13 培養生涯規	

		主學習與自我管理的能力。	檢視自己的學習狀態並探究自己與他人的差異，進而蒐集相關資訊		畫及執行的能力。	
第十八週	超前部署 配速達標	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 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 蒐集並分析學習策略，運用適合自己的學習策略，提升學習效率	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。	
第十九週	升學導航 志願細細選	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。 練習模擬志願選填，覺察個人面對升學選校時應做的準備與規畫。	1. 口語評量 2. 實作評量	涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。	
第二十週	超前部署 「檢」壓 實驗室	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。 覺察壓力的來源及其對身心的影響。	1. 口語評量 2. 實作評量	涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。	
第二十一週	超前部署 抗壓重訓室	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。 蒐集並分析紓壓策略與資源，提出個人因應與調適壓力的抗壓訓練策略	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。	

第二學期	第一週	超前部署 考生瘋開箱	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。 覺察並表達個人成為會考考生的預想與期待。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
	第二週	生涯尋寶趣 我的生涯 多寶閣 (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。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 協助學生瞭解價值觀的意涵、引導澄清自己的價值觀。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	涯 J4 了解自己的 人格特質與 價值觀。	
	第三週	生涯尋寶趣 我的生涯 多寶閣 (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。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 協助學生瞭解價值觀的意涵、引導澄清自己的價值觀。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	涯 J4 了解自己的 人格特質與 價值觀。	
	第四週	生涯尋寶趣 我的工作 生涯寶藏圖	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。 協助學生認識工作價值觀、引導自我瞭解並評估未來生活與工作型態。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	涯 J4 了解自己的 人格特質與 價值觀。	
	第五週	夢想起飛 聚焦我的 未來 (一)	1c-IV-3 運用生涯規畫方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規畫與資源運用。 藉由【生涯統整面面觀】彙整個人特質、能力、興趣資料，發現個人未來升學、就業適合發展的方向。	1. 口語評量 2. 實作評量	涯 J13 培養生涯規 畫及執行的 能力。	

第六週	夢想起飛 聚焦我的 未來 (二)	1c-IV-3 運用生涯規畫方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規畫與資源運用。 藉由【生涯發展規劃書】協助思考生涯進路進行生涯規劃。	1. 口語評量 2. 實作評量	涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。	
第七週	夢想起飛 聚焦我的 未來 (三)	1c-IV-3 運用生涯規畫方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規畫與資源運用。 藉由【生涯發展規劃書】引導學生思考自我狀態、自己與環境互動關係與生涯資訊對做決定的影響。	1. 口語評量 2. 實作評量	涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。	
第八週	夢想起飛 最重要的 決定	1c-IV-3 運用生涯規畫方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 透過平衡單實作對個人的生涯選擇進行評估	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	
第九週	升學導航 志願填填看 (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。	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。 練習模擬志願選填，覺察個人面對升學選校時應做的準備與規畫。	1. 口語評量 2. 實作評量	涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。	
第十週	夢想起飛 英雄行動	1c-IV-3 運用生涯規畫方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 運用生涯相關資訊，擬定個人執行生涯決策之行動方案，評估執行情形並加以調適。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。	

第十一週	夢想起飛 轉折讓己發光	1c-IV-3 運用生涯規畫方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。 因應生涯發展的可能變化，展現面對生涯轉折的正向態度	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。	
第十二週	勇敢夢想 來自未來的我	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。 探索工作世界的未來發展及所需專業素養，並提出未來工作世界的想像。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。	
第十三週	勇敢夢想 未來初探	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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 選擇個人未來可能的工作，省思其個人生命意義及社會價值	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。	
第十四週	升學導航 志願填填看 (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。	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。 練習模擬志願選填，覺察個人面對升學選校時應做的準備與規畫。	1. 口語評量 2. 實作評量	涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。	
第十五週	超前部署 包中祈福	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。 學生透過祈福卡的製作，為自己祈福，並鼓勵同學間相互加油打氣，給予支持。	1. 口語評量 2. 實作評量	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

第十六週	勇敢夢想 夢想藍圖	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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 評估工作世界的未來發展及所需專業素養，提出並規畫個人未來的生涯進路。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。
第十七週	畢業. 啟程 班級說書人	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。 回顧班級重要活動與事件，並表達對班級的看法。	1. 口語評量 2. 實作評量	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
第十八週	畢業. 啟程 給特別的你	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-2 珍惜、尊重與善待各種生命。 表達對同學的感謝、道歉與祝福，進而珍惜人我關係。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	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
教學設施 設備需求	1. 電腦、影音音響設備。 2. 教學投影片、影音資料。 3. 網路資源等。 4. 輔導相關器具。 5. 童軍所需用品。 6. 家政所需用品。				
備 註					

