

臺北市民生國民中學112學年度綜合活動領域/輔導活動科目課程計畫

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		
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
領域核心素養	<p>第一學期：</p> <p>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。</p> <p>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，保護自己及他人。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>第二學期：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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，保護自己及他人。</p> <p>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。</p>		
課程目標	<p>第一學期：</p> <p>(一) 從個人興趣、特質、價值觀等探索經驗，學習統整並提出適性的生涯發展目標。</p> <p>(二) 透過生涯進路及各種學制的資料蒐集，規劃適合自己的生涯目標。</p> <p>(三) 認識壓力的特色、覺察自己的身心狀態，進而學習調整自己的情緒和壓力。</p> <p>第二學期：</p> <p>(一) 協助學生統整自我生命歷程與生涯發展的關聯性，藉由系統思考建構未來生涯。</p> <p>(二) 回顧國中生涯，探討對於個人的正向意義與影響，並從中討論值得傳承的精神。</p> <p>(三) 運用合宜的方式，調適自己的各種心理困擾，培養正向思考與習慣，促進心理健康。</p>		

學習進度 週次	單元/主題 名稱	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			
第一 學期	第1週 夢想啟航 生涯領航1	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 口語評量	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。	
	第2週 夢想啟航 生涯領航2	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 口語評量	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
	第3週 夢想啟航 家人伴我行	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 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。	口語評量	涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
	第4週 夢想啟航 生涯金三角 1	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。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	學習紀錄 口語評量	涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
	第5週 夢想啟航 生涯金三角 2	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。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	學習紀錄 口語評量	涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
	第6週 夢想啟航 我的生涯藍圖	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。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	實作評量 高層次紙筆評量	涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	
	第7週 生涯 Maker 未來偵察員 1 【定期評量】	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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	口語評量 實作評量 學習紀錄	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8週 生涯 Maker	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資	口語評量	涯 J13 培養生涯規劃及	

	未來偵察員 2	資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	源運用。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	實作評量 學習紀錄	執行的能力。	
第9週	心理測驗 「情境式職涯興趣測驗」施測	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 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第10週	生涯 Maker 資訊一把罩 1	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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	實作評量 學習紀錄	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11週	生涯 Maker 高校探險隊 1	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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	實作評量	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12週	生涯 Maker 高校探險隊 2	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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	實作評量	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13週	生涯 Maker 高校達人	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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	高層次紙筆評量 實作評量	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第14週	抗壓達人秀 生活檢測站 【定期評量】	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 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	口語評量 紙筆測驗	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15週	抗壓達人秀 心靈深呼吸	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 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	口語評量 紙筆測驗	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	青春生涯路 抗壓達人秀	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	口語評量 紙筆測驗	生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探	

	心靈深呼吸	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。		討論促進全人健康與幸福的方法。	
第17週	抗壓達人秀 減壓妙點子	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 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	高層次紙筆評量 實作評量	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18週	抗壓達人秀 「抗壓執行」 有夠讚！	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 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	高層次紙筆評量 實作評量	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19週	升學我最行 志願選填	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 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第20週	心理測驗 「情境式職涯 興趣測驗」解 釋與說明	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。	檔案評量 口語評量	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第21週	生涯檔案 二代校務行政 系統學生生涯 資料填寫 課程回顧 回顧本學期課 程所學內容並 給予回饋	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。	檔案評量	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。	
第二 學期	第1週	未來想像 生涯密碼 1	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、工作世界與未來發展的探索。 輔 Bc-IV-1 主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用。	口語評量	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。
	第2週	未來想像 生涯密碼 2	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、工作世界與未來發展的探索。 輔 Bc-IV-1 主動探究問題、高	口語評量	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。

			層次思考的培養與創新能力的運用。			
第3週	未來想像 生涯新世界1	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、工作世界與未來發展的探索。 輔 Bc-IV-1 主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用。	學習紀錄 紙筆評量 高層次紙筆測驗	涯J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第4週	未來想像 生涯新世界 2	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、工作世界與未來發展的探索。 輔 Bc-IV-1 主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用。	學習紀錄 紙筆評量 高層次紙筆測驗	涯J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第5週	未來想像 生涯圖像1	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、工作世界與未來發展的探索。 輔 Bc-IV-1 主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用。	口語評量 高層次紙筆測驗	涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。	
第6週	未來想像 生涯圖像 2	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、工作世界與未來發展的探索。 輔 Bc-IV-1 主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用。	口語評量 高層次紙筆測驗	涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。 涯J12 發展及評估生涯決定的策略。	
第7週	升學我最行 志願選填1	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 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J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第8週	盛夏的任務 主動積極的實踐家1	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 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資	口語評量 實作評量	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	

	【定期評量】	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。	訊整合運用。		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J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
第9週	盛夏的任務 主動積極的實踐家2	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。 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 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	口語評量 實作評量	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10週	盛夏的任務 決戰五月天 1	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。 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 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	口語評量 實作評量	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。	
第11週	盛夏的任務 決戰五月天 2	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。 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 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	口語評量 實作評量	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。	
第12週	盛夏的任務 充電轉運站	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。 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 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	口語評量 實作評量	生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 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13週	超前部署 包高中祈福	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。	口語評量 實作評量	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第14週	驪歌響起 我們一起走過 【定期評量】	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。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	實作評量 口語評量	品 J7 同理分享與多元接納。	

第15週	驪歌響起 校園巡禮 1	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。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	口語評量 實作評量	品 J7 同理分享與多元接納。	
第16週	驪歌響起 校園巡禮 2	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。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	口語評量 實作評量	品 J7 同理分享與多元接納。	
第17週	驪歌響起 結束的起點	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。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	實作評量 口語評量	品 J7 同理分享與多元接納。	
第18週	驪歌響起 結束的起點	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。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	實作評量 口語評量	品 J7 同理分享與多元接納。	
第19週	畢業啟程 給十五歲的你	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。	實作評量 口語評量	生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 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、大團輔教室、教學投影片、網路資源、相關道具					
備 註						