

新北市 丹鳳 高級中學(國中部)114學年度九年級第1學期 部定課程計畫 設計者： 吳娟瑜

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、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

✍上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

⊙當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☐ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☒ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養	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。 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。 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。

☐ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	
---	--

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

主題一 青春生涯路	單元 1 夢想啟航	單元 2 生涯 Maker	單元 3 抗壓達人秀
	活動 1 生涯領航 活動 2 家人伴我行 活動 3 生涯金三角 活動 4 我的生涯藍圖 活動 5 我的決策風格	活動 1 未來偵察員 活動 2 資訊一把罩 活動 3 高校探險隊 活動 4 高校達人	活動 1 生活檢測站 活動 2 心靈深呼吸 活動 3 減壓妙點子 活動 4 「減壓執行」有夠讚！

六、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 09/01~09/05	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-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索(副) 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	單元 心的開始 活動一、我們的約定 1. 新學期課程內容瀏覽簡述。 2. 填寫生涯輔導手冊、A卡。	1	簡報 A卡 生涯手冊	組織策略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 口頭發表 4. 小組討論		9/1 開學

		輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	3. 說明新學期評分標準、課堂注意事項及教學方式。 4. 重新分組。						
第二週 09/08~09/12	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。	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 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。	單元 1 夢想啟航 活動一、生涯領航(1) 1. 透過生涯幻遊帶領學生想像自己的未來。 2. 引導學生紀錄幻遊時的畫面。(人事時地) 【生涯規劃教育】 3. 請學生結合自己想像的未來，並寫下 20 歲前想要完成的十件事。	1	課本簡報 A4 紙	組織策略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第三週 09/15~09/19	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。	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	單元 1 夢想啟航 活動一、生涯領航(2) 1. 認識在做生涯決定時常影響決策的因素。 【生涯規劃教育】 2. 透過生涯價值觀拍賣會活動釐清自己的價值觀並引導學生思考其原因。。 3. 鼓勵學生分享自己的工作價值觀。	1	課本簡報	理解監控策略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 口頭發表	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

		輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。							
第四週 09/22~09/26	1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人的生命，並協助他人。	輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	單元 敬師禮讚 活動一 分組製作敬師感恩小書。 【品格教育】 1. 帶領同學觀察老師在生活中對同學的關心及教學上的用心與付出。 2. 引導學生寫下敬師卡表達對老師的感謝之意。	1	簡報 A4 美術紙 敬師小卡	情意和動機策略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作評量	【品格教育】 品 EJU7 欣賞感恩。。	
第五週 09/29~10/03	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 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。	單元 情境式職涯興趣測驗 活動一、職涯興趣測驗施測 【生涯規劃教育】 1. 說明興趣測驗目的。 2. 說明測驗的施測方法。 3. 測驗施測。	1	簡報 電腦	情意和動機策略	1. 實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第六週 10/06~10/10	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	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。	單元 情境式職涯興趣測驗 活動二、職涯興趣測驗解釋 【生涯規劃教育】 1. 認識何倫六碼。 2. 興趣測驗結果解釋。	1	簡報 生涯手冊	情意和動機策略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	10/6 中秋節 10/10 國慶日

	涯與升學資訊。		3. 討論興趣測驗結果如何影響生涯決策。 4. 將測驗結果登錄生涯手冊。						
第七週 10/13~10/17	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。	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 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。	單元 1 夢想啟航 活動二、家人伴我行 1. 蒐集家人與環境因素對自我的影響，表達自己對生涯的想法。 【生涯規劃教育】 2. 思考家庭對自己的生涯發展有什麼樣的助力與阻力。	1	課本簡報 小白板	理解監控策略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 口頭發表 4. 小組討論	【生涯規劃教育】 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	10/14、15 段考
第八週 10/20~10/24	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	家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	單元 1 夢想啟航 活動三、生涯金三角 【生涯規劃教育】 1. 思考影響生涯規劃的因素，並進行統整與歸納。 2. 認識生涯金三角，討論個人、環境與資訊如何影響自己做生涯決定。	1	課本簡報	組織策略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 口頭發表 4. 小組討論	【生涯規劃教育】 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	

	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。							
第九週 10/27~10/31	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	家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。 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。	單元 1 夢想啟航 活動四、我的生涯藍圖 【生涯規劃教育】 1. 收集各項影響生涯抉擇因素，了解做決定的歷程 2. 學習使用決策平衡單以輔助做出合宜的生涯抉擇。	1	課本簡報	組織策略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作評量 4. 口頭發表	【生涯規劃教育】 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。	
第十週 11/03~11/07	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	家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	單元 1 夢想啟航 活動五、我的決策風格 【生涯規劃教育】 1. 透過決策風格評量表，探索自己的決策風格。 2. 討論各類型的決策方式有何利弊，並思考如何讓決定更圓滿。	1	簡報 生涯檔案	理解監控策略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作評量 4. 口頭發表	【生涯規劃教育】 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。	

	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。							
第十一週 11/10~11/14	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。	單元 2 生涯 Maker 活動一、未來偵察員 【生涯規劃教育】 1. 分享個人生涯規劃的想法與感受。 2. 瞭解國中畢業後各類型學校特色以及各種升學進路，並分析自己的狀況。	1	課本簡報 學制教具	精緻化策略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 口頭發表 4. 小組討論	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	
第十二週 11/17~11/21	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。	單元 2 生涯 Maker 活動二、資訊一把罩 1. 熟悉十二年國教升學管道以及超額比序內容。 2. 透過試算超額比序分數，檢視自己現階段的表現。	1	課本簡報 升學資料	精緻化策略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 口頭發表 4. 實作評量		
第十三週 11/24~11/28	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。	單元 2 生涯 Maker 活動三、高校探險隊(1) 【生涯規劃教育】 1. 探索學區內高校資訊，並討論欲了解的相關問題。	1	課本簡報 小白板	精緻化策略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 口頭發表 4. 小組討論與報告	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	11/26、27 段考

		童 Aa-IV-2 小 隊 制 度 的 分 工、團 隊 合 作 與 團 體 動 力 的 提 升。	2. 選擇感興趣的高中職， 蒐集問題的答案並澄清疑 惑，最後與同學分享。 3. 透過分享活動作為擬訂 個人生涯規劃的參考。						
第十四週 12/01~12/05	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。 童 Aa-IV-2 小 隊 制 度 的 分 工、團 隊 合 作 與 團 體 動 力 的 提 升。	單元 2 生涯 Maker 活動三、高校探險隊(2) 【生涯規劃教育】 1. 探索學區內高校資訊， 並討論欲了解的相關問 題。 2. 選擇感興趣的高中職， 蒐集問題的答案並澄清疑 惑，最後與同學分享。 3. 透過分享活動作為擬訂 個人生涯規劃的參考。	1	課本 簡報 小白板	精緻化策 略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 口頭發表 4. 小組討論 與報告	【生涯規劃 教育】 涯 J7 學習 蒐集與分析 工作/教育 環境的資 料。	
第十五週 12/08~12/12	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。	單元 2 生涯 Maker 活動四、高校達人 【生涯規劃教育】 1. 收集適合自己的高校資 訊，覺察、評估未來生涯 發展可能面臨的問題，並 調整策略。 2. 分享自己的目標與期 待，並互相給予回饋。	1	課本 簡報	理解監控 策略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 口頭發表 4. 小組討論	【生涯規劃 教育】 涯 J13 培養 生涯規劃及 執行的能 力。	

第十六週 12/15~12/19	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。	單元3 抗壓達人秀 活動一、生活檢測站 1. 分享自己對九年級生活的感受與體悟。 【生命教育】 2. 瞭解九年級的任務，練習以合理的心態來面對挑戰。	1	課本簡報	理解監控策略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 口頭發表 4. 小組討論	【生命教育】 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。	
第十七週 12/22~12/26	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。	單元3 抗壓達人秀 活動二、心靈深呼吸(1) 【生命教育】 1. 認識壓力來源及壓力正負向影響。 2. 覺察自己的壓力狀態，並認識壓力公式。 3. 班級討論抗壓力-如何與壓力共處。	1	課本簡報 壓力量表	理解監控策略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 口頭發表 4. 小組討論 5. 實作評量	【生命教育】 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。	
第十八週 12/29~01/02	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。	單元3 抗壓達人秀 活動二、心靈深呼吸(2) 【生命教育】 1. 認識壓力來源及壓力正負向影響。 2. 覺察自己的壓力狀態，並認識壓力公式。	1	課本簡報 小白板	理解監控策略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 口頭發表 4. 小組討論 5. 實作評量	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人	1/1 元旦

			3. 班級討論抗壓力-如何與壓力共處。					健康與幸福的方法。	
第十九週 01/05~01/09	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。	單元3 抗壓達人秀 活動三、減壓妙點子 【生命教育】 1. 分析個人面對壓力的思考模式。 2. 練習各種不同壓力調節策略。EX. 肌肉放鬆、聞香放鬆、纏繞畫、正念……等。	1	課本簡報 音響學習單	理解監控策略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 口頭發表 4. 實作評量	【生命教育】 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。	
第二十週 01/12~01/16	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。	單元3 抗壓達人秀 活動四、「抗壓執行」有夠讚！ 【生命教育】 1. 運用適合的壓力調節策略，調節自己的情緒與壓力。 2. 評估並調整自己所使用的情緒調節策略。	1	課本簡報	理解監控策略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 口頭發表 4. 實作評量	【生命教育】 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。	1/14、15 段考
第廿一週 01/19~01/23	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。	單元：點滴在心、感恩與回顧 1. 回顧這學期的點滴。 2. 請學生彼此給予回饋。	1	簡報 回饋單 生涯手冊 生涯檔案	情意和動機策略	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 口頭發表 4. 實作評量		1/20 休業式

			3. 整理生涯檔案、生涯手冊並檢查。 4. 填寫期末課程回顧單。						
--	--	--	-------------------------------------	--	--	--	--	--	--

七、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
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 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。