

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 115 學年度 九 年級第 1 學期 部定 課程計畫 設計者： 林湘綺

一、課程類別：

1. ☐ 國語文 2. ☐ 英語文 3. ☐ 數學 4. ☐ 社會 5. ☐ 自然科學 6. ☐ 健康與體育 7. ☐ 藝術 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 ☒ 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	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-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。 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-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

主題二 青春生涯路（輔導）	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 1 未來偵察員 活動 2 資訊一把罩 活動 3 生涯進路拼圖 活動 4 高校探險隊 活動 5 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！ 活動 5 我的支持系統

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	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家	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	單元 開學收心操 [活動 1 生涯領航] 說明本學期課程架構及約定	1	1.簡報 2.Kahoot 3.平板	組織策略	1.觀察記錄 2.平板測驗 3.參與態度		

	人期許及相關生涯與升學資訊。	我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	用 Kahoot 進行百萬小學堂，預告國三會經歷的大活動。						
第二週	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。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	單元一 夢想啟航 [活動 1 生涯領航] 透過生涯幻遊，釐清自己的價值觀、興趣、性向等，對個人生涯抉擇的影響。 【生涯規劃教育】 畫出冥想幻遊的過程中，對未來生涯的畫面，並與隔壁同學分享。	1	1.教科書 2.生涯幻遊指導語 3.生涯價值觀字卡	情意和動機策略	1.觀察記錄 2.學習單 3.參與態度 4.合作能力	【生涯規劃教育】 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第三週	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。 家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	主題二 青春生涯路 單元一 夢想啟航 [活動 2 家人伴我行] 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。 【家庭教育】 透過《你的孩子不是你的孩子》影劇片段，覺察父母對自身的期待，及家庭資源對於個人生涯選擇的影響。	1	1.教科書 2.教學影片 3.簡報	情意和動機策略	1.觀察紀錄 2.學習單 3.口語評量	【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。	
第四週	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。	1	1.簡報 2.教師節小卡片 3.貼紙	情意和動機策略	1.實作評量 2.參與態度	【品格教育】 品 EJU7 欣賞感恩。	

			2.引導學生寫下敬師卡表 達對老師的感謝之意。						
第五週	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 情境式生涯興趣測驗 活動一、生涯興趣測驗施測 【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	1.簡報 2.測驗網站	情意和動機策略	1.觀察紀錄 2.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	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 情境式生涯興趣測驗 活動二、生涯興趣測驗解釋 【生涯規劃教育】 1.認識何倫六碼。 2.興趣測驗結果解釋。 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。	1	1.簡報 2.生涯手冊	情意和動機策略	1.觀察紀錄 2.實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。	
第七週	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。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	主題二 青春生涯路 單元一 夢想啟航 [活動 3 生涯金三角] 整合自己的各項生涯資訊，提出適性的生涯發展目標。	1	1.簡報 2.生涯手冊	情意動機策略	1.觀察紀錄 2.紙本評量 3.口語評量		
第八週	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。	主題二 青春生涯路 單元二 生涯 Maker [活動 1 未來偵察員] 分享個人生涯規劃的感受與想法，瞭解國中畢業後各類型學校特色，並分析自己的狀況。	1	1.簡報	組織策略	1.觀察紀錄 2.參與態度 3.口頭發表	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作 / 教育環境的資料。	

第九週	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。	主題二 青春生涯路 單元二 生涯 Maker [活動 2 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	1.簡報 2.升學資料	精緻化策略	1.觀察紀錄 2.紙本評量 3.口頭發表		
第十週	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。	主題二 青春生涯路 單元二 生涯 Maker [活動 3 生涯進路拼圖] 【生涯規劃教育】 透過平板操作，拼出國中畢業後的多元生涯進路，並透過網紅名人的生涯歷程，引導學生思考自己想走的路。	1	1.簡報 2.升學資訊 3.平板	組織策略	1.觀察紀錄 2.紙本評量 3.口頭發表	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作 / 教育環境的資料。	
第十一週	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。	主題二 青春生涯路 單元二 生涯 Maker [活動 3 高校探險隊 1] 【生涯規劃教育】 【生命教育】 探索學區內高校資訊，澄清自己的疑惑，作為擬訂個人生涯規劃的參考。	1	1.簡報 2.教學影片 3.升學資料	組織策略	1.觀察紀錄 2.實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作 / 教育環境的資料。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第十二週	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。	主題二 青春生涯路 單元二 生涯 Maker [活動 3 高校探險隊 2] 【生涯規劃教育】 【生命教育】 探索學區內高校資訊，澄清自己的疑惑，作為擬訂個人生涯規劃的參考。	1	1.簡報 2.教學影片 3.升學資料	組織策略	1.觀察紀錄 2.實作評量 3.口頭評量	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作 / 教育環境的資料。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，	

			選擇感興趣的高中職，搜集問題的答案，並澄清疑惑。					培養與他人理性溝通的素養。	
第十三週	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。	主題二 青春生涯路 單元二 生涯 Maker [活動 3 高校探險隊 3] 【生涯規劃教育】 【生命教育】 探索學區內高校資訊，邀請組別上台，進行分享報告。 透過同儕之間彼此分享，擬定個人生涯規劃書。	1	1.簡報 2.教學影片 3.生涯手冊	組織策略	1.觀察紀錄 2.實作評量 3.口頭評量 4.學習單	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第十四週	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。	主題二 青春生涯路 單元三 抗壓達人秀 [活動 1 生活檢測站] 【生命教育】 【品德教育】 1.透過療癒音樂及引導語，讓學生運用藝術性表達治療，畫出九年級此刻的內在狀態。 2.分享自己對九年級生活的感受與體悟。 3.瞭解九年級的任務，練習以合理的心態來面對挑戰。	1	1.簡報 2.白紙 3.彩色筆	組織策略	1.觀察紀錄 2.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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 EJU1 尊重生命。	
第十五週	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。	主題二 青春生涯路 單元三 抗壓達人秀 [活動 2 心靈深呼吸 1] 【生命教育】 1.覺察自己的壓力狀態。 2.認識壓力來源及壓力正負向影響。	1	1.簡報	組織策略	1.觀察紀錄 2.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。	

第十六週	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。	主題二 青春生涯路 單元三 抗壓達人秀 [活動 2 心靈深呼吸 2] 【生命教育】 1.覺察自己的壓力狀態。 2.認識壓力來源及壓力正負向影響。 3.透過壓力指數測驗，覺察自身壓力狀態，教師亦能評估學生風險程度。	1	1.簡報 2.壓力指數測驗	組織策略	1.觀察紀錄 2.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。	
第十七週	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。	主題二 青春生涯路 單元三 抗壓達人秀 [活動 3 減壓妙點子 1] 【生命教育】 1.分析個人面對壓力的思考模式。 2.練習不同壓力調節策略。EX. 肌肉放鬆、聞香 放鬆、纏繞畫、正念..... 等。	1	1.簡報	情意動機策略	1.觀察紀錄 2.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	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。	主題二 青春生涯路 單元三 抗壓達人秀 [活動 3 減壓妙點子 2] 【生命教育】 1.練習不同壓力調節策略。EX. 肌肉放鬆、聞香 放鬆、纏繞畫、正念..... 等。 2.邀請同學上台分享，自己的舒壓策略、舒壓小物。	1	1.簡報	情意動機策略	1.觀察紀錄 2.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。	
第十九週	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。	主題二 青春生涯路 單元三 抗壓達人秀 [活動 4 「抗壓執行」有夠讚！] 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	1.簡報 2.學習單	組織策略	1.觀察評量 2.實作評量 3.口頭評量		

第二十週	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。	主題二 青春生涯路(輔導) 單元三 抗壓達人秀 【活動 5 我的支持系統】 【生命教育】 1.引導學生思考生活中讓自己感到安心的人、事、物。 2.運用輕黏土，將安心小物具象化。 3.同學間彼此分享，如何運用此安心小物。	1	1.簡報 2.輕黏土	動機情意策略	1.觀察評量 2.口頭評量 3.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。	
第二十一週	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。	單元：感恩、感念、感謝 回顧 1.回顧這學期的點滴。 2.請學生彼此給予回饋。 3.整理生涯檔案、生涯手冊並檢查。 4.填寫期末課程回顧單。	1	1. 簡報 2.回饋單 3.生涯手冊 4.生涯檔案	情意和動機策略	1.觀察紀錄 2.實作評量 3.參與態度		

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。