

新北市 丹鳳 高級中學(國中部)113 學年度 九 年級第 2 學期 部定 課程計畫 設計者：李佩綺

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(18)週，共(18)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。 ☒ A1身心素質與自我精進	請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如： 國-J-A1 透過國語文的學習，認識生涯及生命的典範，建立正向價值觀，提高語文自學的興趣。 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。

☐ 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-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，保護自我與他人。
---	---

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

主題五 夢想起飛	單元一 做自己的英雄	活動一 長大後想要做什麼 活動二 我，就是自己的英雄
	單元二 勇敢追夢	活動一 世界需要我夢想 活動二 我在夢想航道上
主題六 畢業・啟程	單元一 青春物語	活動一 青春群像 活動二 青春達人 活動三 青春發言人
	單元二 驪歌輕唱話青春	活動一 一起走過 活動二 有你真好 活動三 致自己，起飛
主題 生涯發展	單元一 生涯發展	活動一 高中先修班 活動二 十年後的我 活動三 國高中大不同 活動四 我們畢業了

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 02/10~02/14	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。	(自編教材) 開學收心操- 1. 進行三真一假活動，分享寒假生活。 2. 課程介紹與規範說明。 3. 引導生涯手冊填寫。 生涯規劃教育 分享寒假期間做的事情，與九年級下學期生涯規劃的聯結。如讀書、參訪、職涯探尋活動等。	1	教學資源： 簡報、生涯發展手冊 學習策略： 後設認知策略	參與態度 觀察紀錄	生涯規劃教育 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	2/11 開學
第二週 02/17~02/21	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。	主題五夢想起飛 單元一做自己的英雄 【活動一】長大後想要做什麼 1. 進行生涯幻遊，思考國中三年的轉變。 2. 繪製/寫下生涯幻遊時令自己印象最深刻的部分。	1	教學資源： 簡報、圖畫紙 學習策略： 精緻化詢問	觀察學生 口頭發表	生命教育 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	2/19、20 模考

			3. 透過分享總結自己這三年來最大的收穫與禮物。 生命教育 回顧國中三年的轉變，覺察自我內在力量，並連結未來生涯發展，增進自我對生命意義的理解。					
第三週 02/24~02/28	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇力，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。	主題五夢想起飛 單元一做自己的英雄 【活動一】長大後想要做什麼 1. 透過網路影片引導學生思考未來自我人生清單。 2. 繪製個人人生清單，將人生目標分出 what. why. how 進行撰寫。 3. 小組分享了解同年齡同學不同的想法與策略，完善自我想法。 生涯規劃教育	1	教學資源： 簡報、影片、人生清單學習單 學習策略： 後設認知策略 小組合作學習	觀察學生高層次紙筆評量	生涯規劃教育 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 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。	2/28 和平紀念日

			透過繪製個人人生清單，建立自我對於未來生涯短中長期願景，並進一步思考如何透過具體行動及策略完成目標。					
第四週 03/03~03/07	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。 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Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 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。	主題五夢想起飛 單元一做自己的英雄 【活動二】我，就是自己的英雄 1. 利用曼陀羅思考法連結疫情世代下工作世界的變化，從中思考生涯轉折的意義。 2. 小組討論名人故事，覺察生涯發展的不定性及應對策略。 生涯規劃教育 透過疫情時代帶入生涯轉折情境，進而了解生涯中的不確定性。 生命教育 以名人故事具體化引導學生思考面對生涯中不確定性的應對策略。	1	教學資源： 簡報、六頂思考帽 學習策略： 後設認知策略 小組合作學習策略	觀察學生 小組分享	生涯規劃教育 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。 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。 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。	

第五週 03/10~03/14	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。 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 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	主題五夢想起飛 單元一做自己的英雄 【活動二】我，就是自己的英雄 1. 共同討論九年級生活中可能的生涯轉折事件。將生涯轉折分為可預期與不可預期兩大類。 2. 介紹生涯適應力 5C，並透過個人學習單的撰寫，了解如何面對未來「可預期」的生涯轉折事件。 生涯規劃教育 透過全班性討論及個人反思，覺察未來可能碰到的生涯轉折事件，並透過生涯適應力 5C 思考如何應對。 生命教育 結合自身及他人生命經驗思考生命中可能遭遇的困難，並提早擬定應對策略。	1	教學資源： 簡報、學習單 學習策略： 後設認知策略	觀察學生 高層次紙筆評量	生涯規劃教育 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 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。	
----------------------------	---	---	---	----------	---	-------------------------	--	--

第六週 03/17~03/21	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-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-2 自我生涯探索與統整。 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。	主題五夢想起飛 單元二 勇敢追夢 【活動一】世界需要我夢想 1. 透過簡報猜測最新年度青少年夢想職業排行。 2. 繪製夢想職業清單，分析與該職業符應的自我特質與條件。 3. 透過分享補足自己忽略的部分，同時進行交流與回饋。 生涯規劃教育 透過青少年夢想職業排行了解現有職業趨勢，進而引導學生連結自我特質與條件去思考未來生涯規劃。 性別平等教育 簡報以多元性別例子呈現職業旁行，讓學生瞭解職業不分性別。	1	教學資源： 簡報、夢想職業單 學習策略： 後設認知策略	觀察學生 高層次紙筆評量	生涯規劃教育 涯 J4 了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。 性別平等教育 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。	
第七週 03/24~03/28	2c-IV-2 有效蒐集、分析及	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與	主題五夢想起飛 單元二 勇敢追夢	1	教學資源： 簡報、小卡	觀察學生	生命教育	3/25、26 段考

	開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	資訊整合運用。	【活動二】我在夢想的航道上 1. 分成三大篇（作息篇、裝備篇、衝刺篇）提醒會考需要準備的物品及相關注意事項。 2. 準備打氣小卡，請同學互相送給想要打氣的對象，並寫一張小卡送給自己。 生命教育 透過小卡鼓勵身旁自己及身旁他人，提升自我面對挑戰的內在力量。		學習策略： 後設認知策略		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。	
第八週 03/31~04/04	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。 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，	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	主題六夢想·啟程 單元 1 青春物語 【活動一】青春群像 1. 透過情境題思考面臨教育會考時的身心反應與行為。 2. 自我覺察近期面臨教育會考時的身心變化及背後潛在的原因。 生命教育	1	教學資源： 簡報 學習策略： 後設認知策略	觀察學生	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。	4/3 調整放假 4/4 兒童節及民族掃墓節

	促進心理健康。		思考個人遇到困境或壓力時的身心反應，並結合九年級普遍同學最大的壓力事件-會考進行討論。					
第九週 04/07~04/11	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。 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 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	主題六夢想·啟程 單元1 青春物語 【活動二】青春達人 1. 透過影片了解不同種類的紓壓方式。 2. 了解紓壓方式對自身面臨會考的幫助。 3. 討論與分享自身紓壓方法，預備下周進行活動體驗。 生命教育 透過影片及他人分享瞭解面對壓力時的應對方式。 品德教育 介紹不同種類的紓壓方法，期望增進理解，進而尊重他人面對壓力時的應對方式。	1	教學資源： 簡報、影片 學習策略： 後設認知策略 小組合作學習	觀察學生口語發表	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 J7 同理分享與多元接納。	

第十週 04/14~04/18	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。 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 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	主題六夢想·啟程 單元1 青春物語 【活動三】青春發言人 1. 進行紓壓體驗活動，並透過討論與交流習得更多可以紓壓的方法。 2. 撰寫學習單反思自己較適合的紓壓方式，深入思考紓壓具體帶給自己的正向影響。 生命教育 透過自我分享及觀摩/體驗他人的抒發方法，瞭解面對壓力時的應對方式。 品德教育 透過欣賞他人的紓壓方法，期望增進理解，進而尊重他人面對壓力時的應對方式。	1	教學資源： 簡報、學習單、紓壓小物 學習策略： 體驗學習	觀察學生高層次紙筆評量	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 J7 同理分享與多元接納。	4/17、18 模考
第十一週 04/21~04/25	1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他	輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	主題六夢想·啟程 單元2 驪歌輕唱話青春 【活動一】一起走過 1. 分組在黑板上寫下校園回憶關鍵字。	1	教學資源： 學習單 學習策略： 精緻化詢問	觀察學生口語評量		

	人生命，並協助他人。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。		2. 邀請同學猜測不同關鍵字背後的事件為何。 3. 透過口頭分享與討論回顧國中三年全班共有的回憶。					
第十二週 04/28~05/02	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 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	主題六夢想·啟程 單元 2 驪歌輕唱話青春 【活動一】一起走過 1. 猜測謎底圖片代表的校園角落。 2. 利用學習單寫下/畫下個人最喜歡的校園一隅，並與小組成員分享背後的原因。	1	教學資源： 簡報、學習單 學習策略： 後設認知策略	觀察學生 紙筆評量		4/30、5/1 九年級畢業考
第十三週 05/05~05/09	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 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	主題六夢想·啟程 單元 2 驪歌輕唱話青春 【活動二】有你真好 1. 發下小卡，並以四道彩虹為主題，寫下國中三年來想要道歉、道謝、道愛、道別的對象。 2. 互送小卡及交流。 生命教育 透過小卡實際落實四道彩虹的真諦。	1	教學資源： 簡報、小卡 學習策略： 後設認知策略	觀察學生 實作評量	生命教育 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	5/7、8 段考

第十四週 05/12~05/16	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 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	主題六夢想·啟程 單元 2 驪歌輕唱話青春 【活動三】致自己，起飛 1. 以動畫建構情境介紹四道彩虹。 2. 透過學習單構思自己的四道彩虹。 生命教育 透過四道彩虹思考國中三年的生活，進行道歉、道謝、道愛、道別。	1	教學資源： 簡報、學習單 學習策略： 後設認知策略	觀察學生 高層次紙筆評量	生命教育 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	5/17 教育會考
第十五週 05/19~05/23	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，觀察並分析影響個人成長因素及調適方法。 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 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	主題三 生涯發展 【活動一】高中先修班 1. 分享會考後的心情與想法，了解其中可控制與不可控制之處。 2. 透過討論與分享，訂定畢業後的任務清單，進行進一步的生涯探索，例如依循興趣測驗尋找高中職有興趣的社團、結合北分署資源進行職涯試探。 生涯規劃教育	1	教學資源： 簡報、任務清單 學習策略： 精緻化詢問	觀察學生 高層次紙筆評量	生涯規劃教育 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	5/18 教育會考

			透過討論與分享，了解國中階段的結束是另一個階段的開始，應把握時間思考未來自己想要的是什麼，並進行思考與規劃。					
第十六週 05/26~05/30	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。	主題三 生涯發展 【活動二】十年後的我 1. 利用照片及影片引導思考十年後自己的模樣。 2. 發下白紙，畫下自己十年後的樣貌。 生涯規劃教育 透過圖畫呈現未來自我生涯期望。	1	教學資源： 簡報、影片、白紙 學習策略： 精緻化詢問 後設認知策略	觀察學生口語評量	生涯規劃教育 生涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	5/30 調整放假 5/31 端午節
第十七週 06/02~06/06	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。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	主題三 生涯發展 【活動三】國高中大不同 1. 討論國中高中大不同，思考角色轉換帶來的改變。 2. 分享角色轉換的心情、想法，提出可能的擔心。 3. 共同討論不同階段相同/相異的困擾與心境，	1	教學資源： 簡報 學習策略： 小組合作學習 精緻化詢問	觀察學生小組分享	生命教育 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。	

	人生命，並協助他人。		並覺察自我應對困境的內在力量。 生命教育 透過全班腦力激盪思考國中升高中這段時間可能的角色轉變。以及其中的感受與想法。					
第十八週 06/09~06/13	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。 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，並協助人。	輔Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	主題三 生涯發展 【活動四】我們畢業了 1. 回顧國中三年自我的成長與收穫。 2. 增進自我覺察及賦能，建構未來正向力量。 生命教育 反思課堂中的收穫，建立正向的自我概念，提升內在力量。	1	教學資源： 簡報 學習策略： 精緻化詢問 後設認知策略	觀察學生 口語評量	生命教育 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。	

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。