

新北市 丹鳳 高級中學(國中部) 112 學年度 九 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者： 陳佳欣

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、學習節數：每週(1)節，實施(**21**)週，共(21)節。

三、課程內涵：(至多勾選3項)

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。

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

五、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
	學習內容	學習表現						
第一週 08/27- 09/02	輔 Cb-IV-1:適性教育的試探與資訊統整。	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。	(自編教材) 開學收心操- 1、暑假生活分享 2、課程介紹 3、生涯手冊填寫	1	簡報 生涯輔導 紀錄手冊	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 口頭發表	家庭教育 家 J6 覺察 與實踐青少年 在家庭中的角色 責任。	8/30 開學
第二週 09/03- 09/09	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。	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。	夢想啟航/生涯領航: 透過生涯幻遊活動的體驗， 使學生能覺察自己的價值 觀、興趣、性向等，對個人 生涯抉擇的影響。	1	簡報 學習單	1. 觀察學生 2. 態度評定	生涯規劃教 育 涯 J1 了解 生涯規劃的 意義與功 能。	

第三週 09/10-09/16	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。	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。	夢想啟航/生涯領航: 透過生涯幻遊活動的體驗，使學生能覺察自己的性別、價值觀、興趣、性向等，對個人生涯抉擇的影響。	1	簡報 學習單	1. 觀察學生 2. 態度評定	性別平等教育 性 J7 解析 各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
第四週 09/17-09/23	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。	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。	夢想啟航/家人伴我行: 透過名人故事分享，引導學生了解家人與環境因素對自我的影響。	1	簡報 學習單	1. 觀察學生 2. 態度評定	家庭教育 家 J7 運用 家庭資源， 規劃個人 生活目標。	9/23 補班 補課
第五週 09/24-09/30	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。	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。	夢想啟航/家人伴我行: 學生覺察家人與環境因素對自我的影響，表達自己對生涯的想法。	1	簡報	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 口頭報告	家庭教育 家 J7 運用 家庭資源， 規劃個人 生活目標。	9/29 中秋 節
第六週 10/01-10/07	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。	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。	夢想啟航/生涯金三角: 能理解生涯金三角的涵義，及對生涯探索的重要。	1	簡報 活動海報	1. 觀察學生 2. 態度評定	生涯規劃教育 涯 J1 了解 生涯規劃的 意義與功能。	

第七週 10/08-10/14	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。	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。	夢想啟航/生涯金三角: 透過釐清自己的各項生涯資訊，提出適性的生涯發展目標。	1	簡報 學習單	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 高層次紙筆評量	生涯規劃教育 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	10/9 彈性 放假 10/10 國慶日
第八週 10/15-10/21	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。	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。	夢想啟航/我的生涯藍圖: 整合各項影響生涯抉擇的因素，並做出合宜的生涯抉擇。	1	學習單	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 高層次紙筆評量	生涯規劃教育 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	10/17、18 段考
第九週 10/22-10/28	輔 Cc-IV-1: 生涯進路的規劃與資源運用。 輔Cc-IV-2: 生涯決策、1行動與調適。	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。	生涯 Maker/未來偵查員: 分享個人生涯規劃的感受與想法，瞭解國中畢業升學的進路，並分析其差異。	1	簡報	口語評量	生涯規劃教育 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。	
第十週 10/29-11/04	輔 Cc-IV-1: 生涯進路的規劃與資源運用。 輔Cc-IV-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。	生涯 Maker/未來偵查員: 分享個人生涯規劃的感受與想法，瞭解國中畢業升學的進路，並分析其差異。	1	簡報	口語評量	生涯規劃教育 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。	

	生涯決策、行動與調適。							
第十一週 11/05-11/11	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。	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。	生涯 Maker /資訊一把罩熟悉十二年國教升學管道，並檢視自己現階段的表現。	1	簡報	1. 觀察學生 2. 態度評定	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 11/12-11/18	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。	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。	生涯 Maker /高校探險隊: 探索基北區內高校資訊，熟悉線上升學博覽會網頁。	1	簡報	1. 觀察學生 2. 態度評定	生涯規劃教育 涯 J7 學習 蒐集與分析 工作/教育 環境的資 料。	
第十三週 11/19-11/25	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。	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。	生涯 Maker /高校探險隊: 分組報告感興趣之學校資訊內容。	1	簡報	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 口語評量 4. 合作能力	生涯規劃教育 涯 J9 社會 變遷與工作 /教育環境 的關係。	

第十四週 11/26- 12/02	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。	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。	生涯 Maker /高校探險隊: 分組報告感興趣之學校資訊 內容。	1	簡報	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 口語評量 4. 合作能力	生涯規劃教 育 涯 J9 社會 變遷與工作 /教 育環境 的關係。	11/30、 12/1 段考
第十五週 11/03- 12/09	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。	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。	生涯 Maker /高校達人: 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，並制訂策 略。	1	簡報	1. 觀察學生 2. 態度評定	生涯規劃教 育 涯 J13 培 養生涯規劃 及執行的能 力。	
第十六週 12/10- 12/16	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。	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。	抗壓達人秀/生活檢測站: 分享自己對九年級生活的感 受與體悟。	1	學習單	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 口語評量	生命教育 生 J5 覺察 生活中的各 種 迷思， 在生活作 息、健康促 進、飲 食 運動、休閒 娛 樂、人 我關係等課 題上進行價 值思 辨，	

							尋求解決之道。	
第十七週 12/17- 12/23	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。	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。	抗壓達人秀/生活檢測站: 瞭解九年級的任務，練習以合理的心態來面對挑戰。	1	學習單	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 口語評量	生命教育 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第十八週 12/24- 12/30	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。	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。	抗壓達人秀/心靈深呼吸: 認識壓力來源及其正負向影響，並覺察自己的壓力狀態。	1	簡報 學習單	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 學習單	生命教育 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	

第十九週 12/31- 01/06	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。	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。	抗壓達人秀/心靈深呼吸: 認識壓力來源及其正負向影 響，並覺察自己的壓力狀 態。	1	簡報 學習單	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 學習單	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。	1/1 元旦
第二十週 01/07- 01/13	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。	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。	抗壓達人秀/減壓妙點子: 分析個人面對壓力的思考模 式。練習不同壓力調節策 略。	1	簡報 學習單	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 學習單	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 01/14- 01/20	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。	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。	抗壓達人秀/「抗壓執行」 Go!: 運用適合的壓力調節策略， 調節自己的情緒與壓力，並 評估並調整自己所使用的情 緒調節策略。	1	簡報 學習單	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 學習單	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	1/17、18 段考 1/19 休業 式

							幸福的方法。	
--	--	--	--	--	--	--	--------	--

六、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與活動之申請表一致