

新北市 丹鳳 高級中學(國中部)113 學年度 九 年級第一學期 部定課程計畫 設計者： 黃鈺涵

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(22)週，共(22)節。

三、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-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。

四、課程架構：

科目	主題	主題名
輔導	第五主題	超前部署
	第六主題	升學導航

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
	學習表現	學習內容						
第一週 08/26~08/30	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-1:適性教育的試探與資訊統整。	(自編教材) 開學收心操- 1、暑假生活分享 2、課程介紹 生涯規劃 1、生涯發展紀錄手冊填寫	1	簡報、生涯輔導紀錄手冊/組織策略	1.觀察記錄 2.參與態度 3.口頭發表 4.作業評量	生涯規劃 涯J13 培養 生涯規畫及 執行的能力。	08/30 開學
第二週 09/02~09/06	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。	第1單元打一手國三好牌 1.能說出國三生活的重要事件，並說出晉級國三生活的合宜想法與態度。	1	「國三生活重要事件」及「機會、命運」字卡/精緻化策略	1.實作評量 2.口語評量		

第三週 09/09~09/13	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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	第 1 單元打一手國三好牌 1. 透過會考倒數計時器及書包負重的實作活動，覺察與分析壓力的來源及對身心的影響。	1	國三生活重要事件/ 組織策略	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量		
第四週 09/16~09/20	輔Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	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。	(自編教材) 敬師禮讚 1. 分組製作敬師感恩小書。 生命教育 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	A4 美術紙數張、敬師小卡/情意和動機策略	1. 態度評定 2. 高層次紙筆評量	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。	9/17 中秋節
第五週 09/23~09/27	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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	(自編教材) 心靈深呼吸 1. 以壓力指數檢核表覺察個人壓力狀況。 2. 教導放鬆技巧-腹式呼吸與肌肉鬆弛訓練。 3. 練習放鬆技巧	1	簡報/理解監控策略	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量		

第六週 09/30~10/04	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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第 1 單元打一手國三好牌 1. 透過六頂思考帽的實作演練，練習用不同觀點彈性看待壓力事件。	1	白、紅、黑、綠、黃、藍等各色便利貼或圓點貼紙/理解監控策略	1. 實作評量		
第七週 10/07~10/11	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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第 1 單元打一手國三好牌 1. 能說出面對國三生活壓力事件時，可運用的合宜策略與資源。	1	1. 白、紅、黑、綠、黃、藍等各色便利貼或圓點貼紙/理解監控策略	1. 口語評量	2	10/10 國慶日
第八週 10/14~10/18	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	第 2 單元升學馬拉松 1. 透過腦力激盪與討論省思，完成自己與全班的考生九宮格開箱照。	1	各行業的「開箱照」/組織策略	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量		10/15、16 第一次段考

第九週 10/21~10/25	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	第 2 單元升學馬拉松 1. 能覺察、分析與歸納學習四象限圖中，自己與同學的學習狀態及原因。	1	簡報/理解監控策略	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量		
第十週 10/28~11/01	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	第 2 單元升學馬拉松 1. 能說出自己知道或曾運用過的學習策略。	1	簡報/理解監控策略	1. 口語評量		
第十一週 11/04~11/08	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	第 2 單元升學馬拉松 1. 透過小隊內激盪與分享，檢視並擬定適合自己的學習策略。	1	簡報/理解監控策略	1. 口語評量 2. 合作能力		
第十二週 11/11~11/15	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	第 2 單元升學馬拉松 1. 分析學習策略實作經驗，評估與調整適合自己的各科學習策略。	1	簡報/理解監控策略	1. 高層次紙筆評量		

	成自主學習與自我管理的能力。	輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	2. 歸納並統整第 1、2 單元的學習內容，完成「升學馬拉松賽－閃亮跑者」裝備圖。					
第十三週 11/18~11/22	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資源整合運用。	第 1 單元升學多線道 1. 能說出國中畢業後可能的升學進路。 生涯規劃 標記適性入學宣導手冊重點	1	適性入學宣導手冊/ 精緻化策略	1. 口語評量 2. 實作評量	生涯規劃 涯 J7 學習 蒐集與分析 工作／教育 環境的資 料。	
第十四週 11/25~11/29	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資源整合運用。	第 1 單元升學多線道 1. 以分組拼圖方式來了解各類型學校的內涵及特色。	1	各類型學校名稱卡及 特色卡/精緻化策略	1. 實作評量 2. 合作能力		
第十五週 12/02~12/06	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資源整合運用。	第 1 單元升學多線道 1. 能說各類型學校在所在就學區的代表學校。	1	升學地圖/精緻化策略	1. 口語評量		12/04、05 第二次段考
第十六週 12/09~12/13	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資源整合運用。	第 1 單元升學多線道 1. 能蒐集升學相關的學校資訊。	1	網站資源/精緻化策略	1. 口語評量 2. 實作評量	生涯規劃 涯 J7 學習 蒐集與分析 工作／教育	

	個人生活中重要事務。		2. 能彙整並報告各學校資訊。 生涯規劃 透過升學博覽會網站蒐集學校資訊，包含地理位置、學校特色…等。				環境的資料。	
第十七週 12/16~12/20	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資源整合運用。	第 1 單元升學多線道 1. 能彙整並報告各學校資訊。	1	簡報/理解監控策略	1. 口語評量		
第十八週 12/23~12/27	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 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。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	第 2 單元升學大步行 1. 能寫出自己面對升學選擇所看重的因素。 生涯規劃 能評估家人想法對自己升學選擇的影響。	1	簡報/組織策略	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	生涯規劃 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
第十九週 12/30~01/03	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	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	第 2 單元升學大步行 1. 能計算自己的超額比序積分。	1	超額比序項目內容簡報/組織策略	1. 高層次紙筆評量		01/01 元旦

	生涯與升學資訊。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。						
第二十週 01/06~01/10	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	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。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	第 2 單元升學大步行 1. 能依照自己的超額比序積分，評估個人的升學志願選擇。 自編教材 上網進行模擬志願選填	1	超額比序項目內容簡報/理解監控策略	1. 實作評量		
第廿一週 01/13~01/17	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。	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。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	第 2 單元升學大步行 1. 能規畫出對於自己的升學目標及欲達成的計畫。 2. 能依照同學的回饋，重新調整自己的計畫。	1	簡報/精緻化策略	1. 高層次紙筆評量		01/16、17 第三次段考
第廿二週 01/20~01/24	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	自編教材 1. 學期課程回顧並複習 2. 分享新年期許與展望	1	簡報/情意和動機策略	1. 口語評量		01/20 休業式

	個人生活中重要事務。	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。						
--	------------	------------------------------	--	--	--	--	--	--

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及活動之申請表一致。