

臺北市忠孝國民中學 114 學年度 部定課程計畫

領域/科目		☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 本土語文(☐ 閩南語文 ☐ 客語文) ☐ 數學 ☐ 社會(☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民與社會) ☐ 自然科學(☐ 理化 ☐ 生物 ☐ 地球科學) ☐ 藝術(☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☒ 綜合活動(☐ 家政 ☐ 童軍 ☒ 輔導) ☐ 科技(☐ 資訊科技 ☐ 生活科技) ☐ 健康與體育(☐ 健康教育 ☐ 體育)					
實施年級		☐ 7年級 ☐ 8年級 ☒ 9年級 ☒ 上學期 ☒ 下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)					
教材版本		☒ 選用教科書： <u>南一</u> 版 ☐ 自編教材 (經課發會通過)		節數	學期內每週 1 節(科目對開請說明，例：家政與童軍科上下學期對開)		
領域核心素養		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-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-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。					
課程目標		1. 探索個人興趣、特質及價值觀，學習統整並提出適性的生涯發展目標。 2. 透過生涯進路及各種學制的資料蒐集，規劃適合自己的生涯目標。 3. 認識壓力的特色，覺察自我身心狀態，進而學習調適情緒和壓力的好方法。 4. 統整自我生命歷程與生涯發展的關聯性，藉由系統思考建構未來生涯。 5. 回顧國中生涯，探討個人的正向意義與影響，並從中找到值得傳承的精神。 6. 運用合宜的方式，調適自己的各種心理困擾，培養正向思考與習慣，促進心理健康。					
學習進度 週次		單元/主題 名稱	學習重點		評量方法	議題融入實質內涵	跨領域/科目協同 教學
			學習 表現	學習 內容			
第一 學期	第1~2週	主題一青春生涯路 單元1夢想啟航 活動一、生涯領航	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。	口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 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。	
	第3週	主題一青春生涯路 單元1夢想啟航 活動二、家人伴我行	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-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。	口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	

第4~5週	主題一青春生涯路 單元1 夢想啟航 活動三、生涯金三角	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。 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。	口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第6~7週 (第7週第1次定評)	主題一青春生涯路 單元1 夢想啟航 活動四、我的生涯藍圖	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-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。	實作評量 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。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	
第8~9週	主題一青春生涯路 單元2生涯 Maker 活動一、未來偵察員	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。	口語評量 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。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第10週	主題一青春生涯路 單元2 生涯 Maker 活動二、資訊一把罩	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。	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。 涯 J8 工作/ 教育環境的類型與現況。	
第11~12週	主題一青春生涯路 單元2 生涯 Maker 活動三、高校探險隊	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。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	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。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第13~14週 (第14週第2次定評)	主題一青春生涯路 單元2 生涯 Maker 活動四、高校達人	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。	高層次紙筆評量	【生涯規劃】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/ 教育環境的資料。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第15週	主題一青春生涯路 單元3 抗壓達人秀 活動一、生活檢測站	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。	口語評量	【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16~17週	主題一青春生涯路 單元3 抗壓達人秀 活動二、心靈深呼吸	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。	口語評量	【生命教育、品德教育】 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 J8 理性溝通與問題	

					解決。	
	第18~19週	主題一青春生涯路 單元3抗壓達人秀 活動三、減壓妙點子	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。	實作評量	【生命教育、品德教育】 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 J8 理性溝通與問題解決。 品 EJU1 尊重生命。
	第20~21週 (第21週第3次定評)	主題一青春生涯路 單元3抗壓達人秀 活動四、「抗壓執行」有夠讚！	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。	實作評量	【生命教育、品德教育】 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 J8 理性溝通與問題解決。
第二學期	第1~2週	主題二青春心配方 單元1未來想像 活動一、生涯密碼	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-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、工作世界與未來發展的探索。 輔 Bc-IV-1 主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用。	口語評量	【生涯規劃】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 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。 涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。
	第3~4週	主題二青春心配方 單元1未來想像 活動二、生涯新世界	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-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、工作世界與未來發展的探索。 輔 Bc-IV-1 主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用。	高層次紙筆評量	【生涯規劃】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 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。 涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。
	第5~6週	主題二青春心配方 單元1未來想像 活動三、生涯圖像	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-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、工作世界與未來發展的探索。 輔 Bc-IV-1 主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用。	口語評量 高層次紙筆評量	【生涯規劃】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 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。 涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。

第7~9週 (第7週第1次定評)	主題二青春心配方 單元2盛夏的任務 活動一、主動積極的實踐家	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。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	口語評量 實作評量	【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。 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 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10~11週	主題二青春心配方 單元2盛夏的任務 活動二、決戰五月天	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。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	口語評量 實作評量	【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。 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 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12週	主題二青春心配方 單元2盛夏的任務 活動三、充電轉運站	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。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	口語評量 實作評量	【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。 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 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13週	主題二青春心配方 單元3驪歌響起 活動一、當我們一起走過	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Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	實作評量 口語評量	【品德教育、生命教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 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14~16週	主題二青春心配方 單元3驪歌響起 活動二、校園巡禮	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 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	口語評量 實作評量	【品德教育、生命教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 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17~18週	主題二青春心配方 單元3驪歌響起 活動三、結束的起點	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 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	實作評量 口語評量	【品德教育、生命教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 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。	
教學設施 設備需求		1. 電腦、網路、投影相關設備 2. 可分組上課場地 3. 課程所需教具、學習單、生涯檔案等					
備 註							