

臺北市立忠孝國民中學 115 學年度部定課程計畫

1150119修訂

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> 翰林 </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-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-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向的影響力，培養力他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。 綜-J-C3 探索世界各地的生活方式，理解、尊重及關懷不同文化及族群，展現多元社會中應具備的生活能力。					
課程目標		1. 能分析個人面對困境的思考模式，找尋心理困擾與失落經驗的因應與調適的策略。 2. 能統整個人與家庭生涯發展的資訊，分析在生涯發展中自己目前已具備的潛能與不足，提出未來還要充實的素養。 3. 探究有關性別特質、性別特徵、性別多樣性可能受到的不平等對待，並反思在學校、家庭、社會性別平等的重要觀念。 4. 能透過活動，學習不同交往階段國中生適宜的性別互動與交往態度。 5. 統整興趣、特質、能力，了解自己的「生涯興趣組型」。 6. 習得生涯規劃的正確態度及面臨逆境的相應策略。					
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週	主題五、心之谷 單元一、情緒密碼 【活動一】情緒觀測站	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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	1. 口語評量 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。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
	第2-3週	主題五、心之谷	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾	輔 Da-IV-1 正向思考模	1. 口語評量	【生命教育】	

		單元一、情緒密碼 【活動二】我的思想與情緒	與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	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。	2. 實作評量	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。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
	第4-5週	主題五、心之谷 單元一、情緒密碼 【活動三】穩住情緒	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。	1. 口語評量 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。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
	第6週	主題五、心之谷 單元二、生命百寶箱 【活動一】走過低潮	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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	1. 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。 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7週 (第一次定評)	主題五、心之谷 單元二、生命百寶箱 【活動一】走過低潮	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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	1. 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。 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8-9週	主題五、心之谷 單元二、生命百寶箱 【活動二】 心靈診療室	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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	1. 口語評量 2. 實作評量	【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。 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週	主題六、彩繪人生之路 單元一、生涯探索記 【活動一】 生涯期望	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-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	
	第11-12週	主題六、彩繪人生之路 單元一、生涯探索記 【活動二】 工作世界	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-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作教育環境的資料。 涯 J8 工作教育環境的類型與現況。	
	第13週	主題六、彩繪人生之路 單元一、生涯探索記 【活動三】 生涯初探檢核	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-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 口語評量 2. 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14週 (第二次定評)	主題六、彩繪人生之路 單元一、生涯探索記 【活動三】 生涯初探檢核	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-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 口語評量 2. 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15週	主題六、彩繪人生之路 單元二、生命奇遇記 【活動一】 生命開麥拉	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。	1. 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。	
	第16-17週	主題六、彩繪人生之路 單元二、生命奇遇記	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	1. 高層次紙筆評量	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與	

		【活動二】我的富足人生	義。			人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
	第18-19週	主題六、彩繪人生之路 單元二、生命奇遇記 【活動三】我的生命活力	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。	1. 口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
	第20週	主題六、彩繪人生之路 單元二、生命奇遇記 【活動四】我的未來職人臉書	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。	1. 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。	
	第21週 (第三次定評)	主題六、彩繪人生之路 單元二、生命奇遇記 【活動四】我的未來職人臉書	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。	1. 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。	
第二學期	第1週	主題五、性別魔法站 單元一、性別偵探社 【活動一】性別觀察家	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 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	1. 口語評量	【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2-3週	主題五、性別魔法站 單元一、性別偵探社 【活動二】性別與尊重	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。 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 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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4-5週	主題五、性別魔法站 單元一、性別偵探社	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	1. 口語評量 2. 實作評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權	

		【活動三】性別平等論壇	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 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。		相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	
	第6週	主題五、性別魔法站 單元二、性別協奏曲 【活動一】初探感情互動	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 口語評量	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
	第7週 (第一次定評)	主題五、性別魔法站 單元二、性別協奏曲 【活動二】感情活動不卡關	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 實作評量	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
	第8週	主題五、性別魔法站 單元二、性別協奏曲 【活動二】感情活動不卡關	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 實作評量	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
	第9-10週	主題五、性別魔法站 單元二、性別協奏曲 【活動三】情感互動協奏曲	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 口語評量 2. 實作評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權 相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
	第11-12週	主題五、性別魔法站 單元二、性別協奏曲 【活動四】和平分手練習曲	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 口語評量 2. 實作評量	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
	第13週	主題六、生涯方程式 單元一、追蹤生涯路 【活動一】未來同學會	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。	1. 口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與	

						價值觀。	
第14週 (第二次定評)	主題六、生涯方程式 單元一、追蹤生涯路 【活動二】解開生涯謎	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。	1. 口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作教育環境的資料。		
第15-16週	主題六、生涯方程式 單元一、追蹤生涯路 【活動三】生涯「能」不「能」	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。	1. 口語評量 2. 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17週	主題六、生涯方程式 單元二、勇闖生涯路 【活動一】未來職業設計師	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。	1. 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 J8 工作教育環境的類型與現況。		
第18-19週	主題六、生涯方程式 單元二、勇闖生涯路 【活動二】人生規畫局	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。	1. 口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。		
第20週	主題六、生涯方程式 單元二、勇闖生涯路 【活動三】生涯過來人	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。	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作教育環境的資料。 涯 J9 社會變遷與工作教育環境的關係。		
第21週 (第三次定評)	主題六、生涯方程式 單元二、勇闖生涯路 【活動四】生涯夢想板	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。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規劃教育】 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。		
教學設施 設備需求	1. 電腦、網路、投影相關設備。 2. 相關影音資源。 3. 分組活動場地。 4. 課程所需教具、學習單。						

備 註	
-----	--