

臺北市忠孝國民中學 110 學年度 綜合活動領域/輔導活動科 課程計畫

<p>領域/科目</p>	<p><input type="checkbox"/>國語文<input type="checkbox"/>英語文<input type="checkbox"/>數學<input type="checkbox"/>社會(<input type="checkbox"/>歷史<input type="checkbox"/>地理<input type="checkbox"/>公民與社會)<input type="checkbox"/>自然科學(<input type="checkbox"/>理化<input type="checkbox"/>生物<input type="checkbox"/>地球科學)</p> <p><input type="checkbox"/>藝術(<input type="checkbox"/>音樂<input type="checkbox"/>視覺藝術<input type="checkbox"/>表演藝術)<input checked="" type="checkbox"/>綜合活動(<input type="checkbox"/>家政<input type="checkbox"/>童軍<input checked="" type="checkbox"/>輔導)<input type="checkbox"/>科技(<input type="checkbox"/>資訊科技<input type="checkbox"/>生活科技)</p> <p><input type="checkbox"/>健康與體育(<input type="checkbox"/>健康教育<input type="checkbox"/>體育)</p>		
<p>實施年級</p>	<p><input type="checkbox"/>7 年級 <input checked="" type="checkbox"/>8 年級 <input type="checkbox"/>9 年級</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>上學期 <input checked="" type="checkbox"/>下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)</p>		
<p>教材版本</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>選用教科書：<u>翰林版 109 年 8 月初版</u></p> <p><input type="checkbox"/>自編教材 (經課發會通過)</p>	<p>節數</p>	<p>學期內每週 1 節</p>
<p>領域核心素養</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
<p>課程目標</p>	<p>上學期</p> <p>第五主題 心之谷</p> <p>第 1 單元 情緒密碼</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出個人或家庭產生變化時的情緒感受與原因。 2. 能蒐集個人或家庭產生變化時可協助自我調適的相關資源。 3. 能分析個人面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略。 4. 能運用合宜的策略，調適人生困境，培養正向思考模式。 <p>第 2 單元 生命百寶箱</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能表達自己曾經經歷的失落經驗。 2. 能覺察自己經歷失落經驗的歷程與影響，及是否有心理困擾。 		

3. 能找尋心理困擾與失落經驗的因應資源與策略。
4. 能分辨不同心理困擾與失落經驗者的所需協助，展現對己對人的關懷態度。

第六主題 彩繪生涯

第1單元 生涯探索記

1. 能表達自我及家人對未來的期望。
2. 能覺察家人期許、個人能力特質、價值觀對生涯選擇的影響。
3. 能蒐集個人與家庭生涯發展的相關資訊，探索可能發展方向。
4. 能統整個人與家庭生涯發展的資訊，提出生涯發展仍需探索的項目。

第2單元 職業萬花筒

1. 能了解家人期許對自我生涯選擇的各種影響。
2. 能從訪談家人過程中，覺察生涯選擇的影響因素，統整出自己的生涯發展目標。
3. 能探索生涯價值觀與生涯目標的相關性。

下學期

第三主題 性別魔法站

第1單元 性別偵探社

1. 覺察生活中性別的差異與困擾，並澄清性別刻板印象的觀念。
2. 討論有關性別特質、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。
3. 發現性霸凌與性騷擾的問題，並學習適當的因應行為，以實際行動推廣性別平等觀念。

第2單元 性別協奏曲

1. 能釐清性別互動中的迷思，思考合宜的親密關係。
2. 能覺察愛情價值觀，並釐清對親密關係的態度。
3. 能透過活動，學習不同交往階段適宜的性別互動與交往態度。
4. 能分析不同的分手態度帶來的結果，選擇適合的分手方式，並調整分手後的心態。

第六主題 生涯方程式

第1單元 追蹤生涯路

1. 覺察自我的興趣與其所適合的方向。
2. 覺察自我的特質與能力及其所適合的方向。

3. 統整興趣、特質、能力，了解自己的生涯興趣組型。
4. 了解適配的職業群。
- 第2單元 勇闖生涯路**
1. 認識生涯角色的多樣性。
2. 規畫個人生涯彩虹圖。
3. 了解生涯會出現的逆境及解決策略。
4. 統整自己的生涯金三角。

學習進度		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
週次			學習表現	學習內容			
第一 學期	第1週	第五主題 心之谷 第1單元 情緒密碼	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。	口語評量 小組評量	無	無
	第2-3週	第五主題 心之谷 第1單元 情緒密碼	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。	高層次紙筆評量 口語評量 小組評量	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧 人際關係。 品J8 理性溝通與問題 解決。	無
	第4-5週	第五主題 心之谷 第1單元 情緒密碼	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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落 經驗的因應方法。	高層次紙筆評量 口語評量 小組評量	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧 人際關係。 品J8 理性溝通與問題 解決。	無
	第6-7週	第五主題 心之谷 第2單元 生命百寶箱	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 驗的因應方法。	高層次紙筆評量 口語評量 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	無

					康與幸福的方法。	
第 8~10 週	第五主題 心之谷 第 2 單元 生命百寶箱	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方法。	高層次紙筆評量 口語評量 實作評量	【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。	無
第 11 週	第六主題 彩繪生涯 第 1 單元 生涯冒險家	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。	高層次紙筆評量 口語評量 小組評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	無
第 12~15 週	第六主題 彩繪生涯 第 1 單元 生涯冒險家	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。	高層次紙筆評量 口語評量 實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	無
第 16 週	第六主題 彩繪生涯 第 2 單元 職涯萬花筒	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-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	高層次紙筆評量 口語評量 實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	無
第 17~20 週	第六主題 彩繪生涯 第 2 單元 職涯萬花筒	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-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	高層次紙筆評量 口語評量 小組評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	無

第二學期	第 1 週	第三主題 性別魔法站 第 1 單元 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	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	無
	第 2-3 週	第三主題 性別魔法站 第 1 單元 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 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異	高層次紙筆評量 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	無
	第 4-7 週	第三主題 性別魔法站 第 2 單元 性別協奏曲	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	口語評量 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	無
	第 8-10 週	第三主題 性別魔法站 第 2 單元 性別協奏曲	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	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	無
	第 11-13 週	第六主題 生涯方程式 第 1 單元 追蹤生涯路	1c-IV-1 澄清個人價值觀並統整個人能力特質、家人期待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	口語評量 高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能	無
	第 14-17 週	第六主題 生涯方程式 第 2 單元 勇闖生涯路	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	口語評量 實作評量	【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	無

第 18-19 週	第六主題 生涯方程式 第 2 單元 勇闖生涯路	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	實作評量 高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能的知識與概念	無
第 20 週	第六主題 生涯方程式 第 2 單元 勇闖生涯路	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	口語評量 實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念	無
教學設施 設備需求	1. 電腦投影設備 2. 平板電腦(一人一平板尤佳)					
備 註						