

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

領域/科目	<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) <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) <input type="checkbox"/> 健康與體育(<input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育)						
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級 <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)						
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書：_____ 康軒 _____ 版 <input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)		節數	學期內每週 1 節			
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。						
課程目標	1. 對國三生活預先做好準備，用正向積極的心態迎接國三生活。 2. 理解外在升學資訊及思考個人特質與能力等內在因素下，做好生涯探索及預作進路選擇的準備。 3. 提出達成個人生涯夢想的生涯發展進路規畫，勇敢實踐夢想。 4. 傳承學弟妹國中三年學習歷程的經驗；重新詮釋學習歷程中的自己與同儕。						
學習進度	單元/主題	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	名稱	學習表現	學習內容				
第一學期	第一週	第五主題超前部署 第1單元打一 手國三好牌	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。 家 Dd-IV-3:家人期許與自我發展之思辨。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13:培	

						養生涯規畫及執行的能力。	
第二週	第五主題超前部署 第1單元打一手國三好牌	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。 家 Dd-IV-3:家人期許與自我發展之思辨。	1.實作評量 2.高層次紙筆評量 3.口語評量		【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	
第三週	第五主題超前部署 第1單元打一手國三好牌	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。 家 Dd-IV-3:家人期許與自我發展之思辨。	1.實作評量 2.高層次紙筆評量 3.口語評量		【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	
第四週	第五主題超前部署 第1單元打一手國三好牌	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。 家 Dd-IV-3:家人期許與自我發展之思辨。	1.實作評量 2.高層次紙筆評量 3.口語評量		【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	
第五週	第五主題超前部署 第1單元打一手國三好牌	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。	1.實作評量 2.高層次紙筆評量 3.口語評量		【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	

	手國三好牌		家 Dd-IV-3:家人期許與自我發展之思辨。		涯的願景。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。
第六週	第五主題超前部署 第1單元打一 手國三好牌	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。 家 Dd-IV-3:家人期許與自我發展之思辨。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。
第七週	第五主題超前部署 第2單元升學 馬拉松 【第一次評量週】	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。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。
第八週	第五主題超前部署 第2單元升學 馬拉松	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。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。
第九週	第五主題超前部署	1b-IV-1:培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自	輔 Ba-IV-2:自我管理與學習效能的提升。	1. 實作評量 2. 高層次紙	【生涯規畫教育】

	第2單元升學 馬拉松	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。	筆評量 3. 口語評量	涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。
第十週	第五主題超前部署 第2單元升學 馬拉松	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。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。
第十一週	第五主題超前部署 第2單元升學 馬拉松	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。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。
第十二週	第五主題超前部署 第2單元升學 馬拉松	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。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。

第十三週	第六主題升學導航 第1單元升學多線道	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。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J11:分析影響個人生涯決定的因素。
第十四週	第六主題升學導航 第1單元升學多線道 【第二次評量週】	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。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J11:分析影響個人生涯決定的因素。
第十五週	第六主題升學導航 第1單元升學	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。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J7:學習蒐集與分析

	多線道				工作／教育環境的資料。 涯 J8:工作／教育環境的類型與現況。 涯 J11:分析影響個人生涯決定的因素。
第十六週	第六主題升學導航 第1單元升學多線道	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。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J11:分析影響個人生涯決定的因素。
第十七週	第六主題升學導航 第1單元升學多線道	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。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J11: 分析影響個人生涯決定的因素。	
第十八週	第六主題升學導航 第2單元升學大步行	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。	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。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J11: 分析影響個人生涯決定的因素。	
第十九週	第六主題升學導航 第2單元升學大步行	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。	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。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J11: 分	

					析影響個人生涯決定的因素。		
	第廿週	第六主題升學導航 第2單元升學大步行 【第三次評量週】	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。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J11:分析影響個人生涯決定的因素。	
第二學期	第一週	第五主題夢想起飛 第1單元做自己的英雄	1c-IV-3:運用生涯規畫方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-1:生涯進路的規畫與資源運用。 輔 Cc-IV-2:生涯決策、行動與調適。 家 Ca-IV-1:個人與家庭生活的金錢及時間管理。	1. 實作評量 2. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	
	第二週	第五主題夢想起飛 第1單元做自己的英雄	1c-IV-3:運用生涯規畫方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-1:生涯進路的規畫與資源運用。 輔 Cc-IV-2:生涯決策、行動與調適。 家 Ca-IV-1:個人與家庭生活的金錢及時間管理。	1. 實作評量 2. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。	

					涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。
第三週	第五主題夢想起飛 第1單元做自己的英雄	1c-IV-3: 運用生涯規畫方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-1: 生涯進路的規畫與資源運用。 輔 Cc-IV-2: 生涯決策、行動與調適。 家 Ca-IV-1: 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	1. 實作評量 2. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。
第四週	第五主題夢想起飛 第1單元做自己的英雄	1c-IV-3: 運用生涯規畫方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cc-IV-1: 生涯進路的規畫與資源運用。 輔 Cc-IV-2: 生涯決策、行動與調適。 家 Ca-IV-1: 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	1. 實作評量 2. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。
第五週	第五主題夢想起飛 第2單元勇敢夢想	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，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。 輔 Ca-IV-1: 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 童 Bb-IV-3: 服務活動的反思與多元能力的展現。	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。

第六週	第五主題夢想起飛 第2單元勇敢夢想	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，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。 輔 Ca-IV-1:生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 童 Bb-IV-3:服務活動的反思與多元能力的展現。	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。
第七週	第五主題夢想起飛 第2單元勇敢夢想 【第一次評量週】	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，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。 輔 Ca-IV-1:生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 童 Bb-IV-3:服務活動的反思與多元能力的展現。	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。
第八週	第五主題夢想起飛 第2單元勇敢夢想	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，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。 輔 Ca-IV-1:生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 童 Bb-IV-3:服務活動的反思與多元能力的展現。	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。
第九週	第五主題夢想起飛 第2單元勇敢	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，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生

	夢想		輔 Ca-IV-1:生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 童 Bb-IV-3:服務活動的反思與多元能力的展現。		涯決定的策略。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。
第十週	第六主題畢業·啟程 第1單元青春物語	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 Bc-IV-2:多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Aa-IV-2:自我悅納、尊重差異與自我成長。	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
第十一週	第六主題畢業·啟程 第1單元青春物語 【第二次評量週】	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 Bc-IV-2:多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Aa-IV-2:自我悅納、尊重差異與自我成長。	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
第十二週	第六主題畢業·啟程 第1單元青春物語	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 Bc-IV-2:多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Aa-IV-2:自我悅納、尊重差異與自我成長。	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。

第十三週	第六主題畢業·啟程 第1單元青春物語	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 Bc-IV-2:多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Aa-IV-2:自我悅納、尊重差異與自我成長。	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
第十四週	第六主題畢業·啟程 第1單元青春物語	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 Bc-IV-2:多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Aa-IV-2:自我悅納、尊重差異與自我成長。	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 高層次紙筆評量	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
第十五週	第六主題畢業·啟程 第2單元驪歌輕唱話青春	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-1:生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2:珍惜、尊重與善待各種生命。 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 2. 口語評量	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
第十六週	第六主題畢業·啟程 第2單元驪歌輕唱話青春	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-1:生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2:珍惜、尊重與善待各種生命。 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 2. 口語評量	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目

					的、價值與意義。	
第十七週	第六主題畢業·啟程 第2單元驪歌 輕唱話青春	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-1:生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2:珍惜、尊重與善待各種生命。 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 2. 口語評量	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象, 探索人生的目的、價值與意義。	
第十八週	第六主題畢業·啟程 第2單元驪歌 輕唱話青春 【畢業典禮】	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-1:生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2:珍惜、尊重與善待各種生命。 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 2. 口語評量	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象, 探索人生的目的、價值與意義。	
教學設施 設備需求	1. 電腦、平板電腦。 2. 教學投影片、影音資料。 3. 網路教學資源。 4. 輔導相關媒材, 如「生涯卡」、「職業憧憬卡」、「能力強項卡」等。					
備註						