

新北市 徐匯中學附屬國民中學 114學年度九年級第一學期部定課程計畫 設計者：孟岱融

1、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(輔導)
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

2、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

☆上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

◎當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

3、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

4、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養	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-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-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習合戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行

<input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	動價值。
---	------

5、課程架構：

	單元 1 夢想啟航	單元 2 生涯 Maker	單元 3 抗壓達人秀
主題一 青春生涯路	活動 1 生涯領航 活動 2 家人伴我行 活動 3 生涯金三角 活動 4 我的生涯藍圖	活動 1 進路偵察員 活動 2 資訊一把罩 活動 3 高校探險隊 活動 4 高校達人	活動 1 生活檢測站 活動 2 心靈深呼吸 活動 3 減壓妙點子 活動 4 「減壓執行」有夠讚！

## 6、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 08/31   09/06	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-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。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 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。	主題一 青春生涯路(輔導) 單元1 夢想啟航 活動一、生涯領航(一) 透過生涯幻遊，釐清自己的價值觀、興趣、性向等，對個人生涯抉擇的影響。	1	1. 生涯幻遊指導語 2. 生涯價值觀字卡 3. 荷倫-興趣書單	透過活動瞭解自己的興趣與價值觀，並覺察這些因素對自己生涯的影響。	實作評量 口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 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。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第二週 09/07   09/13	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-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。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 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。	主題一 青春生涯路(輔導) 單元1 夢想啟航 活動一、生涯領航(二) 透過生涯幻遊，釐清自己的價值觀、興趣、性向等，對個人生涯抉擇的影響。	1	1. 生涯幻遊指導語 2. 生涯價值觀字卡 3. 荷倫-興趣書單	透過活動瞭解自己的興趣與價值觀，並覺察這些因素對自己生涯的影響。	實作評量 口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 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。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	

		整。							
第三週 09/14   09/20	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-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。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 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。	主題一 青春生涯路(輔導) 單元1 夢想啟航 活動二、家人伴我行 蒐集家人與環境因素對自我的影響，表達自己對生涯的想法。	1	1. 學冊頁面	釐清對自我的認識，蒐集家人對自己的想法，表達自己對生涯的想法。	口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 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。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第四週 09/21   09/27	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。	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。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 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。	主題一 青春生涯路(輔導) 單元1 夢想啟航 活動三、生涯金三角(一) 整合自己的各項生涯資訊，提出適性的生涯發展目標。	1	1. 生涯金三角	透過活動蒐集對自我的認識，並思考自己未來的生涯方向。	學習紀錄 口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 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。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第五週	1c-IV-1 澄清個	家 Dd-IV-2 家庭文	主題一 青春生涯路	1	1. 生涯金三角	透過活動蒐	學習紀錄	【生涯規劃教育】	

09/28   10/04	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。	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。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 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。	(輔導) 單元1 夢想啟航 活動三、生涯金三角(二) 整合自己的各項生涯資訊，提出適性的生涯發展目標。		2. 性向測驗	集對自我的認識，並思考自己未來的生涯方向。	口語評量	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 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。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第六週 10/05   10/11	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-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。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 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。	主題一 青春生涯路(輔導) 單元1 夢想啟航 活動四、我的生涯藍圖 收集各項影響生涯抉擇因素，做出合宜的生涯抉擇。	1	1. 抉擇平衡單 2. 性向測驗	透過實際生活的經驗，並統整自己的各項資訊，做出適合自己的生涯目標。	實作評量 高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 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。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第七週 10/12   10/18	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力特質、家人期許及	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期	主題一 青春生涯路(輔導) 單元1 夢想啟航 活動四、我的生涯	1	1. 抉擇平衡單 2. 性向測驗 結果說明	能分享個人生涯規劃的感受與想法。	實作評量 高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特	

第一次段考	相關生涯與升學資訊。	許與自我發展之思辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 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。	藍圖 收集各項影響生涯抉擇因素，做出合宜的生涯抉擇。					質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 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。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第八週 10/19   10/25	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。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題一 青春生涯路(輔導) 單元 2 生涯 Maker 活動一、未來偵察員(一) 分享個人生涯規劃的感受與想法，瞭解國中畢業後各類型學校特色，並分析自己的狀況。	1	1. 平板或教學手機 2. 課本 3. 生涯輔導紀錄手冊	能分享個人生涯規劃的感受與想法。	口語評量 實作評量 學習紀錄	【生涯規劃、生命教育】 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 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 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。	
第九週 10/26   11/01	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。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題一 青春生涯路(輔導) 單元 2 生涯 Maker 活動一、未來偵察員(二) 分享個人生涯規劃的感受與想法，瞭解國中畢業後各類型學校特色，並分析自己的狀況。	1	1. 平板或教學手機 2. 課本	能分享個人生涯規劃的感受與想法。	口語評量 實作評量 學習紀錄	【生涯規劃、生命教育】 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 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 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。	

第十週 11/02   11/08	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。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題一 青春生涯路(輔導) 單元 2 生涯 Maker 活動二、資訊一把單 熟悉十二年國教升學管道，並檢視自己現階段的表現。	1	1. 分組座位 2. 平板或教學手機或升學資訊宣導品	能探索國中畢業進路及十二年國教適性升學相關資訊。	實作評量 學習紀錄	【生涯規劃、生命教育】 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 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 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。
第十一週 11/09   11/15	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。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題一 青春生涯路(輔導) 單元 2 生涯 Maker 活動三、高校探險隊(一) 探索學區內高校資訊，澄清自己的疑惑，作為擬訂個人生涯規劃的參考。	1	1. 分組座位 2. 電腦教室	能運用適性升學資訊，蒐集學區內高校資訊，澄清自己的疑惑，作為擬訂個人生涯規劃的參考。	實作評量	【生涯規劃、生命教育】 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 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 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。
第十二週 至第十四週 11/16   12/06	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	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。 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。	主題一 青春生涯路(輔導) 單元 2 生涯 Maker 活動三、高校探險隊(二) 探索學區內高校資訊，澄清自己的疑惑，作為擬訂個人生涯規劃的參考。	3	至電腦教室進行適性化生涯性向測驗	能善用性向測驗結果評估並學習調整自己未來生涯發展方向以促進個人成長。	教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。
第十五週	1d-IV-1 覺察個	輔 Da-IV-1 正向思	主題一 青春生涯路	1	1. 分組座位	瞭解九年級	口語評量	【生命教育、品德教育】

12/07   12/13	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。	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。	(輔導) 單元3 抗壓達人秀 活動一、生活檢測站 1. 分享自己對九年級生活的感受與體悟。 2. 瞭解九年級的任務，練習以合理的心態來面對挑戰。		2. 學生手冊 3. 色筆	的生活和任務，學習以合理的心態來面對。	紙筆測驗	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。	
第十六週 12/14   12/20	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。	主題一 青春生涯路(輔導) 單元3 抗壓達人秀 活動二、心靈深呼吸(一) 1. 認識壓力來源及壓力正負向影響。 2. 覺察自己的壓力狀態。	1	1. 學生手冊 2. 疊疊樂 3. N次貼	能分析人類與生活環境互動可能產生的議題，規劃環境永續的策略。	口語評量 紙筆測驗	【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。	
第十七週 12/21   12/27	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-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。	主題一 青春生涯路(輔導) 單元3 抗壓達人秀 活動二、心靈深呼吸(二) 1. 認識壓力來源及壓力正負向影響。 2. 覺察自己的壓力狀態。	1	1. 學生手冊 2. 疊疊樂 3. N次貼 4.	探究壓力成因及其正負向影響，覺察自己的壓力狀態。	口語評量 紙筆測驗	【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。	
第十八週 12/28	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與	主題一 青春生涯路(輔導)	1	1. 學生手冊 2. 筆 3. 聞香袋	分析個人面對壓力的思考	高層次紙筆評量	【生命教育、品德教育】 生 J7 面對並超越人生的	

01/03	影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	單元 3 抗壓達人秀 活動三、減壓妙點子(一) 1. 分析個人面對壓力的思考模式。 2. 練習不同壓力調節策略。			模式，並練習不同壓力調節策略。	實作評量	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。
第十九週 01/04   01/10	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。	主題一 青春生涯路(輔導) 單元 3 抗壓達人秀 活動三、減壓妙點子(二) 1. 分析個人面對壓力的思考模式。 2. 練習不同壓力調節策略。	1	1. 學生手冊 2. 筆 3. 聞香袋	分析個人面對壓力的思考模式，並練習不同壓力調節策略。	高層次紙筆評量 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。
第二十週 01/11   01/17	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。	主題一 青春生涯路(輔導) 單元 3 抗壓達人秀 活動四、「抗壓執行」有夠讚！ 1. 運用適合的壓力調節策略，調節自己的情緒與壓力。 2. 評估並調整自己所使用的情緒調節策略。	1	1. 學生手冊 2. 筆	運用合宜策略或資源，調節自己的情緒與壓力，促進心理健康。	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。
第二十一週 01/18 	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	主題一 青春生涯路(輔導) 單元 3 抗壓達人秀	1	1. 學生手冊 2. 筆	運用合宜策略或資源，調節自己的情緒	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

01/21 第三次段考	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。	活動四、「抗壓執行」有夠讚！ 1. 運用適合的壓力調節策略，調節自己的情緒與壓力。 2. 評估並調整自己所使用的情緒調節策略。		與壓力，促進心理健康。		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。
----------------	-----------------	---------------------------	---	--	-------------	--	---

7、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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 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。