

新北市私立徐匯高級中學附屬 115 學年度九年級第 1 學期 部定課程計畫 設計者：年兆文

一、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
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

二、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。

三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1 身心素質與自我精進 ☒ A2 系統思考與解決問題 ☐ A3 規劃執行與創新應變 ☐ B1 符號運用與溝通表達 ☐ B2 科技資訊與媒體素養 ☐ B3 藝術涵養與美感素養 ☐ C1 道德實踐與公民意識 ☐ C2 人際關係與團隊合作	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。

☐ C3 多元文化與國際理解	
---------------------------------------	--

五、課程架構：

第五冊輔導

科目	主題	主題名
輔導	第五主題	超前部署
	第六主題	升學導航

六、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 8/31-9/04	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。	第五主題超前部署 第1單元抗壓鍊心術 活動1 我的天「壓」 【引起動機】 1. 教師說明：來到三年級，你會聯想到什麼？會考、壓力、升學選校、模擬考、畢業旅行？這是一個充滿挑戰與蛻變的年紀，準備好接招了嗎？當我們內在或外在的要求，超出自己所能承受時，就會感受到壓力。接下來的課程，我們將會透過接力	1	1. 氣球若干包 2. 黑板、粉筆	透過經驗分享與小組討論，察覺生活中的壓力並提出減壓策略。	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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							
			畫詮釋壓力、檢視自我的壓力源，學習用合宜正向的心態與行動迎接國三生活。 【探見壓力】 1. 教師說明：依據西元2023年臺灣國高中生心理健康調查，現代青少年的壓力來源，分別為學校課業(76.9%)、未來前途(67.3%)、交友人際(43.0%)、容貌外表(35.2%)、家庭經濟(20.2%)、親子關係(20.3%)、身體健康(19.6%)。這些壓力源，有哪些會出現在各位的生活中？怎麼感受到這些壓力的？最主要的壓力源是哪個？讓我們透過接下來的活動探見自己的壓力源並看看自己與同學們的異同處。 2. 教師引導學生思考自己感受到最主要的兩個壓力源，並依照壓力大小吹氣						

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							
			球，爆破者須優先主動說明壓力源，未爆者須將氣球打結維持狀態到下一階段時投票舉高。 3. 教師引導全班進行統計，並指導學生將統計結果以長條圖形式畫於課本第 91 頁上。 4. 教師引導學生檢視全班所呈現出來的狀態，並引導思考：自己的壓力源和多數同學是否一致？ 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 91 頁「分享與省思」內容：當壓力來時，我的情緒反應如何呢？我會運用什麼樣的態度來面對生活中的這些壓力呢？ 2. 下課前請同學喊出壓力源名稱並釋放氣球當中的氣體再將氣球丟入垃圾桶。						
第二週 9/07-9/11	1d-IV-1 覺察個人的心理困	輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成	第五主題超前部署 第 1 單元抗壓鍊心術	1	1. 與「青少年壓力	透過經驗分享與小	1. 實作評量 2. 口語評量	【生涯規畫教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同

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							
	擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	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。	活動2 壓力現形記 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師引言：身處被公認壓力最大的國三這一年，要面對的壓力不少，而適度的壓力可以幫助我們成長、激發出我們的潛能。在適度的壓力下，表現最佳；壓力太低或太高，表現都會下降，形成一個倒U型曲線。每個人可以承受多大的壓力呢？我們將透過接下來的活動，感受壓力的重量及壓力對身心的影響，並學習如何將這份重量轉化為進步的動力！ 【「檢」壓實驗室】 1. 每位同學輪流把自己座位這一排的書包通通揹一遍，選出最沉重的書包，並且盲猜每一排最重的書包之排序為何？最後再由每排推派之代表實際驗證各排最重的書包實際排行		源」、「抗壓策略」等相關的文章與網路資訊	組討論，察覺生活中的壓力並提出減壓策略。		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。 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健	教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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							
			並將結果公布。 2. 教師引導學生「想一想」：我的耐受力和我感受到的壓力程度相近嗎？我用了哪些方法來讓兩者達到平衡呢？每一排最重的書包的排序有跟我想的一樣嗎？同學說不重或超重的書包對我來說到底重還是不重呢？ 4. 教師小結：每個人感受到的壓力成因各有不同，有的是因為書包太重(外在負擔過大)；有人可能是手的肌耐力不夠(個人擁有的資源不足以承受外界需要應對的情境或任務)；或是用錯方法拿書包(不良的壓力因應方式)，大家可以多加探索，增進對自己的了解。也可以思考相同的壓力(同一個書包)對不同的人來說是否為相同的負荷量(承受能力)。					的基本概念，應用於日常生活中。	
第三週	1d-IV-1 覺察	輔 Da-IV-2 情	第五主題超前部署	1	1. 與「青	透過經驗	1. 實作評量	【生涯規畫	☐ 實施跨領域

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							
9/14-9/18	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。	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。	第1單元抗壓鍊心術 活動2壓力現形記 一、活動說明 【壓力的模樣】 1. 教師說明：從「『檢』壓實驗室」活動中，我們體會到自己所承受壓力的重量，在承受這些生活壓力的當下，我的心情及想法如何呢？對生理又會造成什麼樣的影響呢？如同課本第95頁的舉例，當我們感受到考試很多、範圍很大、準備不好的壓力時，我會覺得好緊張，會出現「慘了，我書念不完！」的想法，會出現胸悶、呼吸急促等生理狀況。 2. 引導學生於課本第95頁寫上兩項壓力事件，以及所對應的心情、想法及生理狀況。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第93頁「分享與省思」內		少年壓力源」、「抗壓策略」等相關的文章與網路資訊	分享與小組討論，察覺生活中的壓力並提出減壓策略。	2. 高層次紙筆評量 3. 口語評量	【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。	或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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							
			容： (1)國三的我已經感受到壓力分別在身體與心理現形，目前生活中有哪件事情給我的壓力最大？壓力導致的身心變化中，哪個徵狀讓我覺得很不舒服？ (2)面對壓力事件時，我有什麼樣的行為表現？哪些行為有助於減壓呢？ 2.教師歸納與統整，可掌握下列方向進行整理： (1)針對學生活動中的表現。 (2)針對活動目標呈現的重點：身為國三生，壓力無法避免，但我們其實有方法可以提升自己的「抗壓力」、減緩壓力對身心產生的不適感。覺察是改變的開始，在清楚國三會面對的壓力及自己身心面對壓力容易出現的徵狀後，下一堂課就讓我們開始學習如何提升自己的抗壓力。						

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							
第四週 9/21-9/25	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。	第 1 單元抗壓鍊心術 【即刻紓壓 I】 1. 漸進式肌肉放鬆法 (PMR)→緊繃再放鬆 2. 生理哈欠機制 (Physiological Sigh)→吸大吸小再吐 3. 五感尋寶 (5-4-3-2-1 地錨法)→請學生在教室內默念或找出：5 個看得到的顏色或物品、4 個身體能觸摸到的感覺、3 個聽得到的聲音、2 個聞得到的氣味、1 個正向自我暗示。 4. 撕紙/揉紙宣洩法	1	教師自製投影片	提供學生不同紓壓方式做練習與選擇	1. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第五週 9/28-10/02	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	第 1 單元抗壓鍊心術 【即刻紓壓 II】 哈達瑜珈-拜日 12 式影片及實作	1	1. 哈達瑜珈-拜日 12 式影片 2. 舞蹈教室	透過瑜珈練習放鬆紓壓	1. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。 健體-J-A2	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____

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							
		度的培養。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。						具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	2. 協同節數： _____
第六週 10/05-10/09	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。	第五主題超前部署 第1單元抗壓鍊心術 活動4鍛鍊心理肌 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師引言：帶領臺灣奪下「2024年第三屆WBSC世界12強棒球錦標賽」冠軍的隊長陳傑憲，被公認很能抗壓，他在受訪時表示：他常透過「彩排成功經驗」（預想成功的情境）、正向思維看待挑戰來增強內心的抗壓性。我們	1	1. 與「青少年壓力源」、「抗壓策略」等相關的文章與網路資訊	透過經驗分享與小組討論，察覺生活中的壓力並提出減壓策略。	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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							
			都知道身體肌肉的養成需要透過運動、均衡膳食、規律的作息，內心的肌肉也需要透過一些「鍊心術」來鍛鍊，這節課讓我們交流並選擇適合自己的鍊心術，持續練習，幫助自己彈性看待壓力，挺過難關，將生活中不可避免的壓力作為助力，而非阻力。 【我的鍊心術】 1. 教師根據課本第 97 頁的活動方式加以說明。 (1) 各小組依序分享搜尋到名人或偶像的提升抗壓力的方法。 (2) 每個小組一次分享一個方法，口訣為：當我想到抗壓，我就想到……。 (3) 當所有小組都將所蒐尋到抗壓鍊心術分享出來，活動即結束。 2. 教師引導學生進行活動。 3. 教師統整班上所分享出						

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							
			的抗壓鍊心術。 【心肌訓練菜單】 1. 教師說明：當壓力越來越多、越來越大時，我們需要學習自我照顧，才能跟壓力共處，而培養正向的好習慣可以鍛鍊出強健的心理肌群。 2. 教師引導學生閱覽課本第 98 頁各心理肌群的訓練方式：當我們想要培養快樂肌群時，我們可以透過看喜歡的節目、做手作活動、畫畫、聽輕快的音樂等方法；當我們想要培養跟他人連結的肌群時，我們可以主動找人聊天、表達出對他人的關心、自願幫忙班務、當志工；當我們想要透過行動來增強內在的力量時，我們可以藉由運動、收拾房間、散步、做做家事來培養；當我們想要透過轉念來抗壓時，我們可以試著事先預想可能會遭遇的困難、正						

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							
			向看待挑戰、不時讚美自己、預想已然成功的畫面；我們可以透過抗壓呼吸、充足的睡眠、規律的作息、健康的飲食來自我照顧，達成自我修復的目的；當我們想要增強我們的覺察力時，我們需要時刻留意身心的狀況、記錄感受或想法、寫日記並珍惜所擁有的事物。這些生活中的自我照顧、自我修練方法，都可以幫助我們擁有強大的內心力量。 3. 教師引導學生書寫「私房鍊心菜單」：透過練習抗壓呼吸法來鍛鍊修復肌群時，我們可以參考課本第 99 頁「資訊補給站」的內容，睡前練習腹式呼吸、考前五分鐘使用五指山呼吸法。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 98 頁「分享與省思」內容：						

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							
			(1)運用這些鍊心術有沒有需要留意的地方？ (2)在清楚國三生活會面對的重要事件與大小壓力後，我打算運用哪些策略或資源幫助自己迎向三年級生活？ 2. 教師歸納與統整，可掌握下列方向進行整理。 (1)針對學生活動中的表現。 (2)針對活動目標呈現的重點：善用資源與策略培養心理肌群，練習連結、行動、轉念、覺察，我們將能修復自我，擁有快樂的能量，用健康的身心面臨國三生活！						
第七週 10/12-10/16	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。	第五主題超前部署 第2單元升學馬拉松活動1 國三生活牌排樂【第一次評量週】 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師說明：一想到「國	1	1. 「國三生活重要事件」及「機會、命運」字卡共十五張	分析個人學習狀況，並透過課堂交流，歸納適合個人的學習策	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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____

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							
			三」你會聯想到什麼？會考、壓力、升學選校、模擬考、畢業旅行？接下來的課程中，我們將會透過認識國中三年級的生活及任務，帮助大家做好心理準備，學習用合宜正向的心態與行動迎接國三生活。 【國三接龍】 1. 教師說明：打一手國三好牌，請同學先瀏覽課本第 100、101 頁的撲克牌，思考對撲克牌上的內容認識多少？還有哪些重要的事情還沒被寫上呢？這些撲克牌代表我們將經歷的國三生活，透過了解它們，我們就更能做好準備，迎接即將開展的國三生活。 2. 小組內討論國三重要活動填入空白撲克牌，並推估各張撲克牌事件的發生日期，分享對國三生活事件的認識後，依日期的發		2. 上學年度行事曆或本學期行事曆	略。		執行的能力。	2. 協同節數： _____

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							
			生順序將撲克牌排序。 3. 依發生日期完成國三生活重要事件的撲克牌排序，並對全班說明排序結果。 4. 教師帶領學生針對小組間出現不一致的排序結果進行討論與澄清，確認學生正確理解牌卡所代表的國三生活重要大事及發生日期。 5. 教師引導學生思考課本第 101 頁圖文資訊問題：我對於國三各項重要事件有什麼樣的感受，什麼事件令我期待，又有什麼事件讓我感到壓力呢？ 【機會命運我決定】 1. 教師說明：完整的一套撲克牌中，除了有點數的五十二張牌外，還有兩張小丑牌，小丑牌可能代表充滿挑戰的「命運」，也可能是帶來勝利的「機會」。 2. 試著列出國三生活中，						

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							
			有哪些必然存在又充滿挑戰的「命運」事件，接著嘗試用正向角度思考這件事情可能會帶來什麼『機會』呢？ 3. 將全班腦力激盪的結果中，挑選三～五個自己認同或符合自身狀況的答案，思考哪些是課本第102頁「命運」和「機會」。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第102頁「分享與省思」內容：我會分別用怎樣的態度迎接國三生活中必然存在的「命運」與掌握在自己手上的「機會」？ 2. 教師歸納與統整，可掌握下列方向進行整理： (1) 針對學生活動中的表現。 (2) 針對活動目標呈現的重點：對國三生活有整體概念，減少對未知想像的恐懼與壓力，透過超前部署						

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							
			預先做好心理建設與準備，建立合宜積極的心態迎接國三生活。						
第八週 10/19-10/23	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。	第五主題超前部署 第2單元升學馬拉松 活動2入門指南 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師提問：面對即將到來的會考，自己目前的準備情況為何？是否清楚知道自己的升學目標與努力方向？ 2. 教師說明：用心努力的這段時間，是否真的讓你一步步靠近理想？也許過去的你曾經迷惘、曾經懶散，但真正重要的是現在的你做了什麼決定、願意怎麼改變！ 【入門指南】 1. 教師說明：準備考試不能只是把書一頁一頁翻過或是埋頭苦讀，偶爾要停下來檢視自己的學習狀	1	1. 與「學習策略」、「讀書方法」、「考試技巧」、「有效學習」等相關的文章與網路資訊	分析個人學習狀況，並透過課堂交流，歸納適合個人的學習策略。	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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							
			態。覺察是改變的開始，想要翻轉學習效率就從認清自己的學習狀態開始！ 2. 教師說明活動方式： (1)將課本第 103 頁的象限圖畫在黑板上：水平軸代表學習投入程度(兩端分別為投入程度高與低)；垂直軸代表考試成績滿意度(兩端分別為滿意度高和低)。 (2)確認學生理解四個象限分別代表的意義。 (3)引導學生評估自己此刻的學習狀態：讓學生思考 1~2 分鐘，想想目前對課業的用心投入程度與整體的考試成績表現，在課本分析圖相對應的位置上寫下自己的座號。 (4)針對已完成的小組學習狀態分析圖，分享自己的觀察發現。小組內腦力激盪，思考落點在四個不同象限的同學分別會出現的想法、心情與可能原因。 (5)小組內腦力激盪，思考						

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							
			落點在四個不同象限的同學分別會出現的想法、心情與可能原因。 3. 學生進行活動。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 107 頁「分享與省思」內容：我滿意自己現在的位置嗎？滿意的原因是什麼？如果不滿意，可以做哪些努力調整自己的位置？ 2. 教師歸納與統整，可掌握下列方向進行整理： (1) 針對學生活動中的表現。 (2) 針對活動目標呈現的重點：身為國三生，在被考卷、課業、補習淹沒的同時，也要記得適時「停、看、想」，「停」下來檢視自己的學習狀態，「看」看同學們如何念書，「想」想自己可以如何調整學習態度或方法，才能翻轉學習效率，往自						

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							
			己滿意的坐標前進！						
第九週 10/26-10/30 第十週 11/02-11/06 第十一週 11/09-11/13	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。 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 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 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。	Holland 興趣量表介紹、施測及結果說明	3	1. 教室電子大屏	透過測驗讓學生知道興趣量表對生涯的意義	1. 高層次紙筆評量	【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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十二週 11/16-11/20	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。	第五主題超前部署 第 2 單元升學馬拉松活動 4 升學馬拉松，開跑！ 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師說明：「馬拉松運動」是一項超長距離的耐力項目，跑馬拉松前，需要做好狀態評估，有完整的訓練計畫。升學馬拉松	1	1. 與「學習策略」、「讀書方法」、「考試技巧」、「有效學習」等相關的文章與網路資	分析個人學習狀況，並透過課堂交流，歸納適合個人的學習策略。	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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							
			也是如此，參與「會考馬拉松賽」的我們，將透過這堂課盤點自己的狀態與身上裝備，設定目標與訓練計畫，讓自己不但能贏在起跑點，更能一路堅持，直到跑到屬於自己的精采終點！ 【使命必達】 1. 教師說明：這一週以來，同學運用哪些學習策略在哪些科目上？在運用學習策略幫助學習的過程中，是卡卡不好用，還是覺得學習變得有效率了？ 2. 教師說明活動方式： (1) 參考課本第 111 頁「學習策略一週實作紀錄」及自己實作過程中的觀察發現，完成「學習策略～停・看・想」內容。 (2) 小組內成員依序分享自己的「學習策略～停・看・想」內容。 (3) 邀請各小組與全班分享一～兩個小組內公認最佳		訊				

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							
			的學習策略運用方式及發現與想法。 3. 學生進行活動。 【Run for the Future】 1. 教師說明：經過第 1 單元「抗壓鍊心術」及第 2 單元「升學馬拉松」的系列活動後，我們現在要統整並應用所學，將課本第 112 頁代表自己的「閃亮跑者」裝備完畢。期待每位同學都能在國三升學馬拉松裡，跑出屬於自己的精采！ 2. 教師說明活動方式： (1)完成「閃亮跑者」周圍填寫欄位。 (2)為已著裝完成的自己(閃亮跑者)命名，鼓勵自己鳴槍起步，堅持到底。 (3)進行小組內分享，並邀請有意願的同學對全班分享。 3. 學生進行活動。 二、回饋與統整 1. 教師歸納與統整，可掌						

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							
			握下列方向進行整理： (1)針對學生活動中的表現。 (2)針對活動目標呈現的重點：樂活國三生，國三生活或許壓力大，但轉念想卻也是激發潛能的大好時機！學習聰明運用周邊資源以促進心理健康，善用學習策略翻轉學習效能，在升學馬拉松的賽程裡，朝自己的目標勇敢前行，成為更好的自己！						
第十三週 11/23-11/27	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。	第六主題升學導航 第1單元升學多線道活動1前進升學路一、活動說明 【主題頁說明】 1.教師帶領學生瀏覽課本第114頁，了解本主題欲進行的課程重點。 2.教師說明：在眾多龐雜的升學資訊中，如何掌握足夠及正確的資訊呢？就在本主題「升學導航」	1	1. 本學年度多元入學方案資訊內容	蒐集國中畢業後的升學進路，結合學區內各類型學校的內涵與特色，統整個人升學資訊。	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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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							
			中，帶你從外在的升學資訊到整合內在的自我認識，準備好迎向下一站的高校生活。 【引起動機～走自己的路】 1. 教師引導學生閱讀課本第 119 頁資訊站，試著運用「生涯金三角」理論，了解個人與周遭的資源及資訊，如何影響生涯進路選擇。 2. 教師分享自己國中畢業後的升學進路。 3. 教師說明活動方式： (1) 教師事前準備荷倫六碼所各自對應的職業名稱之抽籤題目。 (2) 小組輪流抽出職業名稱後，討論欲從事該職業在國中畢業後可能的升學進路，並將結果寫在小白板上。 (3) 完成討論後，小組推派一名成員向全班分享討論結果。					影響個人生涯決定的因素。	

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							
			4. 學生進行活動。 5. 教師針對各小組分享狀況進行觀念澄清與補充。 (1)教師可補充就讀普通型高中二年級時將面臨選組，影響大學科系之選擇；醫學系就讀時間為七年，並非像一般大學就讀四年。 (2)升學進路並沒有絕對且唯一的標準答案，有可能在經歷不同的經驗後，因而轉變管道，而這些轉折都將成為養分，進而決定自己最終的志向。						
第十四週 11/30-12/04	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。	第六主題升學導航 第1單元升學多線道活動1前進升學路 一、活動說明 【升學管道一把抓】 1. 教師說明課本第 117、118 頁活動方式： (1)各小組討論課本第 118 頁「十二年國教升學管道圖」，並思考其中合適的	1	1. 本學年度多元入學方案資訊內容	蒐集國中畢業後的升學進路，結合學區內各類型學校的內涵與特色，統整個人升學資訊。	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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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							
			代號。 (2)完成後，傳至後一小組，檢查答案正確與否，答對最多者，為獲勝小組。 (3)在課本第 118 頁圈選出自己未來可能會採取的升學管道，並思考選擇原因後於小組內進行分享。 2. 學生進行活動。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 117 頁「分享與省思」內容： (1)現階段的自己可以做哪些準備，擬定合適的升學進路？ (2)我可以尋求哪些資源或資訊，作為擬定升學進路的參考？ 2. 教師歸納與統整： (1)在升學進路一把抓活動中，我們認識升學管道的種類，然而在各個管道中還有許多學校類型我們尚未探討，下次課程將繼續					況。 涯J11 分析影響個人生涯決定的因素。	

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							
			帶領大家認識各式學校類型。 (2)雖然距離學校選擇還有一段時間，但升學進路中的各式管道多元且複雜，可以多聽、多看、多詢問，幫助自己能夠在充分掌握資訊的情況下做出最合適的選擇。						
第十五週 12/07-12/11	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。	第六主題升學導航 第1單元升學多線道活動2五花八門識學校 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師說明：還記得二年級時參與過的學校參訪嗎？當時體驗許多職群的實作課程。再過不久，你們即將進入人生下一個重要階段，可能升上普通型高中、技術型高中或五專，抱著緊張又期待的心情，有哪一些是你對高校生活好奇的部分呢？又有哪一些是你已經了解的	1	1. 各學校類型名稱卡及特色卡	蒐集國中畢業後的升學進路，結合學區內各類型學校的內涵與特色，統整個人升學資訊。	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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							
			呢？這一堂課將提升大家對高校生活的認識。 【五花八門識學校】 1. 事前準備：教師準備「學校類型名稱」卡片(例如：普通型高中、綜合型高中、技術型高中、單科型高中、五專、進修部(進修學校)、建教合作班、實用技能學程、軍校)及其所對應的「學校類型特色」卡片(例如：各學校類型之類組／群科、修業年限、適合就讀者的條件或特質、學習內容特色、未來進路等內容)。 2. 教師說明活動方式： (1)老師說明國中畢業後可就讀的學校包含以下類型：普通型高中、綜合型高中、技術型高中、單科型高中、五專、進修部(進修學校)、建教合作班、實用技能學程、軍校。 (2)請各小組派代表抽出一張「學校類型名稱」卡						

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							
			片，不要給其他小組看到抽到的學校類型名稱。 (3)老師將「學校類型特色」卡片洗牌，隨機發給各小組5張。 (4)各小組數到三，同時打出自己手中的一張特色卡片，以最快的速度去換取桌面上的一張特色卡片。 (5)最快蒐集到五張完全符合自己小組學校類型的特色卡即為獲勝。 (6)過程中，若能猜出其他小組所抽到的學校類型名稱，可額外加分。 (7)過程中，嚴禁強奪卡片或為取得卡片口出惡言，若同時有兩小組拿同一張卡片，以猜拳決定。 3. 學生進行活動。 4. 各小組輪流向全班介紹所負責的學校類型及其對應的特色為何。 5. 教師澄清學生易混淆的觀念及迷思。 6. 引導各小組搜尋該學校						

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							
			類型在就學區中有哪些學校。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 122 頁「分享與省思」內容： (1) 從各學校類型特色中，我比較感興趣的資訊是什麼？我還想要知道哪些資訊？ (2) 對於還不清楚的資訊，我可以尋求哪些管道了解呢？ 2. 教師歸納與統整：可掌握下列方向進行整理。 (1) 針對各小組參與活動的表現進行回饋。 (2) 不同學校類型的學習內容、適合就讀學生的特質有所不同，且未來發展進路各有差異，但彼此間仍是連結的，沒有絕對正確或最好的進路方式，只有適合自己的學校及進路方式。						

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							
第十六週 12/14-12/18	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。	第六主題升學導航 第1單元升學多線道活動3 高校進行式一、活動說明 【引起動機】 1. 教師說明：從上一堂課程中，我們可以知道各學校類型各有其特色，但同時具有相似之處。上一堂課後，已請小組先討論從負責的各學校類型中，找出就學區內一所有興趣的學校，接下來，我們將發揮小組團隊合作精神，洞悉高校生活實際面貌！ 【解析高校生活】 1. 教師說明活動方式： (1) 請各小組討論：對於高校生活，有什麼好奇的事物或疑惑的問題？各小組派代表將討論內容寫在黑板上。 (2) 教師檢視學生討論結果，統整問題並歸納為不同面向。 (3) 教師可引導學生參閱第	1	1. 本學年度多元入學方案資訊內容 2. 生涯手冊	蒐集國中畢業後的升學進路，結合學區內各類型學校的內涵與特色，統整個人升學資訊。	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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							
			125 頁資訊補給站內容，利於了解高校基本資訊。 2. 學生進行活動並討論課本第 122 頁「調查學校」內容。 【高校生活調查】 1. 教師說明高校生活調查的內容及注意事項： (1)調查內容：學校位置、地址及地圖、從國中至該學校的交通方式及時間、校園環境、班級組成及人數、課程規畫、多元選修、學程群科、社團活動、學生制服、周遭生活機能、升學就業進路、其他特色等進行資料蒐集。 (2)訪談禮儀：如需當面或電話訪談，須事先邀約受訪者或電話知會學校單位，並注意禮儀；若是當面訪談，可邀請受訪者一同合照。 (3)報告方式：調查內容及資料來源呈現方式不限，包含簡報檔案、影片、小						

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							
			書等，小組須推派人員上臺報告成果。 (4)資料來源及管道：請至少使用兩種資料來源，如網路資料蒐集、學長姐或親友訪談、電話訪談該校教師、實際到該校訪談參觀、各校宣傳簡介等。 (5)任務分工：討論各工作項目負責人員，如問題擬定、事前聯繫、訪談人員、錄音（影）及記錄、製作報告（文字及美工編輯）、口頭報告。 (6)評分標準：內容完整性（問題包含的面向）、表達清晰性。 2. 各小組討論並將各項討論結果寫在課本第 123 頁。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 123 頁「分享與省思」內容：我認為高校調查報告的活動，可能對我選校時的考量產生什麼影響？						

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							
			2. 教師歸納與統整：可掌握下列方向進行整理。 (1) 強調活動呈現之重點：由於不同學校間的特色大不相同，而學校數量眾多，請各小組構思訪談問題，以幫助大家能在短時間了解該所學校。 (2) 提醒團隊合作的重要性：每一個人的角色都很重要，都在小組中擔任不可或缺的職務，希望在校生活調查的活動中，大家可以通力合作，當有困難時務必及時提出與老師或小組討論，才能即刻協助處理，相信透過大家的力量，全班的同學能在這次的活動，對學校有更近一步的認識。						
第十七週 12/21-12/25	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。	第六主題升學導航 第1單元升學多線道活動3 高校進行式一、活動說明 【引起動機】	1	1. 本學年度多元入學方案資訊內容	蒐集國中畢業後的升學進路，結合學區內各	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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

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							
			1. 教師說明：每天上學時可能會經過其他學校，而每間學校會在校門口顯眼處展示學校特色及學習成果，希望能夠招到更多的學生入學；或是在上學路途中會看到穿著不同高中制服的學長姐，讓你對高中生活有些想像，不知道此次的高校生活調查報告結果，是不是能讓你更了解那間學校呢？今天的課程，除了知道自己小組調查學校的狀況之外，還可以聆聽其他小組的報告，讓自己對就學區內的學校有更進一步的認識，提供未來選校、選科的參考。 【高校大集合】 1. 教師說明小組報告方式： (1) 各小組報告時間為 5 分鐘。 (2) 報告者請熟悉報告內容，不要一字不漏的念出簡報上的字或背對同學。			類型學校的內涵與特色，統整個人升學資訊。		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。	1. 協同科目： 2. 協同節數：

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							
			(3)聆聽者請注意禮節，安靜聆聽、不打斷，有問題待報告完後統一進行提問時間。 (4)每隊報告後的提問時間2分鐘。 2. 學生進行活動，在聆聽各小組的分享時，記下自己有興趣或對自己有幫助的資訊。 3. 教師引導學生自由發表聆聽各小報告後的發現與心得。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第124頁「分享與省思」內容： (1)評估所蒐集的資訊及來源，對完成調查報告有什麼影響？ (2)除了認識學校，還有哪些資訊可以成為我升學選擇時的參考？ 2. 教師歸納與統整，可掌握下列方向進行整理：因應十二年國教課綱，各高						

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							
			中開辦多樣的選修課程提供學生選擇，而這些多元選修課程可以幫助自己活用各領域的學習內容，豐厚自己未來升大學選校時的學習歷程檔案，大家可以針對自己有興趣的學校，搜尋學校網站去了解。						
第十八週 12/28-1/01	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。	第六主題升學導航 第2單元升學大步行 活動1 升學我重視 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師引導學生想像國中畢業後的生活及樣貌、對於未來生活有什麼期待。 【升學我重視】 1. 教師說明個人、環境及學校相關條件選項內容後，引導學生從課本第127頁「我的升學選校重視條件」選項中，分別在個人、環境及學校相關條件中思考自己所看重的項	1	1. 所在就學區超額比序項目內容	依個人意願、家人期許、超額比序積分等因素，評估個人升學志願選擇，擬定升學計畫。	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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							
			目，並完成選擇原因。 2. 完成後，教師引導學生思考過程中自己是如何取捨並選擇，邀請自願者分享。 3. 教師引導學生檢視對於家長填寫結果的發現。 4. 學生於小組內交流分享，教師可視學生意願，邀請自願者向全班分享。 二、回饋與統整 1. 教師帶領學生思考課本第 127 頁「分享與省思」內容： (1) 家長對選校的看法如何影響自己的升學選擇呢？ (2) 當自己的想法與家長不一致時，可以怎麼做或尋求哪些管道協助呢？ 2. 教師歸納與統整：可掌握下列方向進行整理。 (1) 面臨壓力是正常的：面對升學選擇時，可能有許多徬徨及疑惑，這是很正常的。 (2) 善用身旁重要他人資						

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							
			源：除了與家長討論外，學校老師及身邊的同儕也是很重要的資源，可以適時向他們尋求幫助、釋疑。						
第十九週 1/04-1/08	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。	第六主題升學導航 第2單元升學大步行動 2 升學我準備 一、活動說明 【引起動機～志願細細選】 1. 教師說明：有些人會認為志願選填是等到公布會考成績後，依照成績落點選擇學校就好，但與其讓排行榜幫你決定你的未來，倒不如現在好好思考真正適合自己的學校，今天就來體會一下志願選填的方式。 2. 教師請學生閱讀課本第128 頁「臺灣新銳插畫家鄒駿昇」的故事，並詢問學生： (1)從故事中，我發現志願	1	1. 所在就學區超額比序項目內容	依個人意願、家人期許、超額比序積分等因素，評估個人升學志願選擇，擬定升學計畫。	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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							
			選填會受到哪些因素影響？ (2)選填志願時，我認為最重要的是什麼？ 3. 教師小結：從鄒駿昇的故事中，可以發現他兜了一大圈，還是想做自己喜歡的事情，志願選擇受到許多因素影響，能夠選擇一個適合自己的學校，是最重要的。 【細算我的比序分數】 1. 教師說明課本第 129 頁高中免試入學超額比序各項目內容。 2. 教師請學生在課本第 129 頁填寫自己所在就學區，並勾選該就學區的採計項目。 3. 學生試算自己目前各比序項目的分數：國中教育會考成績暫時採計第一次模擬考成績，其他超額比序項目以所在就學區採計項目為主，並了解若積分相同時的超額比序順次。						

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							
			4. 教師可額外進行提問，釐清學生不清楚的概念。 【志願填填看】 1. 教師說明：知道個人的比序分數後，思考自己的志願選擇。為了提升大家對志願選填的認識，這次活動比照正式志願選填方式進行。 2. 教師請學生在課本第 130 頁填寫自己的志願。 (1) 學校志願以所在就學區普通型及技術型高中為主。 (2) 務必填寫完整校名及科別，且志願數目愈多愈好。 3. 學生填選課本第 130 頁「我的模擬志願選填表」。 4. 活動後教師詢問學生：為什麼會選填這些志願呢？你的志願排序的依據為何？ 二、回饋與統整 1. 教師帶領學生思考課本						

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 130 頁「分享與省思」內容： (1)志願選填讓我猶豫不決、感到困難的原因是什麼？ (2)安排志願順序時，除了家長和我的想法外，還需要注意什麼呢？ 2. 教師歸納與統整： (1)盡可能為自己創造更多備案。 (2)真實衡量自己的能力，選擇合適的志願。						
第廿週 1/11-1/15	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。	第六主題升學導航 第 2 單元升學大步行 活動 2 升學我準備一、活動說明 【引起動機】 1. 教師說明：請同學重新檢視上一堂課完成的「模擬志願選填表」有無需要更改之處，一旦活動開始進行，即不可再變動。 【志願實境秀】 1. 教師說明活動方式：本	1	1. 所在就學區超額比序項目內容	依個人意願、家人期許、超額比序積分等因素，評估個人升學志願選擇，擬定升學計畫。	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	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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							
			活動模擬真實志願選填情境，將由第一個志願序開始，依序詢問各位同學有無選擇相同的學校，若超過一人選擇相同的學校，則比較超額比序積分來決定錄取的人是誰，以此類推，至所有志願序分發完畢。 2. 學生進行活動。 3. 教師詢問學生在模擬志願分發過程中的感受與發現。 二、回饋與統整 1. 教師帶領學生思考課本第 131 頁「分享與省思」內容：活動過後，重新檢視我的志願選填表，還有哪些需要調整之處？ 2. 教師統整與歸納： (1) 只看校名可能會有盲點，須注意同名學校。 (2) 需謹慎、仔細，只選擇自己能夠接受的學校。 (3) 把握時間，充實自己的實力，提高選上的機率。					影響個人生涯決定的因素。	

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							
第廿一週 1/18-1/22	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。	第六主題升學導航 第2單元升學大步行 活動3勇闖下一站 一、活動說明 【引起動機】 1. 教師說明：了解多元入學管道及志願選填後，對於下一站的高校生活藍圖也日漸清晰，在面對升學目標時，應該做好哪些準備呢？又有哪些還需要充實呢？這堂課我們重新回到自己身上，檢視目前的升學準備狀況，以順利迎向高校生活。 【下一站，我準備好了嗎？】 1. 教師說明活動方式： (1)在認識所在就學區的超額比序項目並試算自己目前的積分後，回顧先前在課本第 112 頁所設下的目標，盤點現在的我已做好哪些準備？還需要充實哪些不足之處呢？並思考在衝向未來過程中可能會遇	1	1. 所在就學區超額比序項目內容	依個人意願、家人期許、超額比序積分等因素，評估個人升學志願選擇，擬定升學計畫。	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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							
			到哪些難題，以及可行的因應方式。 (2)學生依照自己目前設定的升學目標，盤點自己已準備及尚待準備的資源，而尚待準備的項目中，可能會遇到的阻礙及因應方式，寫在課本第 132 頁中。 2. 學生進行活動。 【我的高校練功法】 1. 教師說明：了解自己現階段不足之處，運用這學期的時間，針對自己的目標及不足之處擬定計畫，做足準備，踏實的迎向下一站。 2. 教師請學生接續課本第 132 頁所寫下對自己現況的分析，進一步思考因應方式，以作為短期目標，並針對該目標擬定具體可行的執行方式，設定目標達成日期，規畫實施日期及預計達成內容，寫在課本第 133 頁「我的高校練						

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							
			功法」表格中。 3. 學生擬定個人練功計畫。 【高校行動讚】 1. 教師說明：自己朝著目標前行努力，有夥伴一同前行、奮鬥的感覺也很重要；而計畫擬定不能只是流於空泛的形式，否則很可能會窒礙難行。接下來的時間，我們要透過彼此分享和回饋的方式，讓個人的練功計畫更適切、完備。 2. 學生在小組內依序向小組夥伴分享自己的練功計畫，並邀請小組成員在課本第 134 頁中鼓勵卡(表示肯定)及建議卡(可以針對計畫上給予建議，幫助同學重新調整)上給予回饋。 2. 教師請學生檢視課本 134 頁同學所給予的建議後，重新評估計畫擬定結果，思考有無需要調整之處、可以怎麼做會更好。						

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							
			3. 教師可鼓勵自願的學生向全班分享計畫可以如何修訂。 二、回饋與統整 1. 教師引導學生思考課本第 134 頁「分享與省思」內容： (1) 在執行「我的高校練功法」時，若遇到困難我可以怎麼做？ (2) 認識眾多的升學資訊後，我應該如何統整這些資訊呢？ 2. 教師歸納與統整，可掌握下列方向進行整理： 「做出自己不後悔的選擇。」同學必須清楚知道自己想進入什麼學校、釐清自己的目標、對高校生活的期許，統整自己與重要他人的想法後，做出決定！						

八、本課程是否有校外人士協助教學：

☒ 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
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 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。