

南投縣仁愛國民中學 115 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	綜合/輔導	年級/班級	九年級，共 <u>兩</u> 班
教師	劉曉暉	上課週/節數	每週 <u>1</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>21</u> 節

課程目標：

- (一) 透過生涯檔案的整合，讓學生發現個人的優勢，思考自己的工作價值觀與做抉擇的能力，並進一步認識生涯進路與各種學制，讓學生整合自己的能力、興趣與環境條件，找出適合自己的生涯進路。
- (二) 以整合式的活動，引導自己規劃中、長程的生涯目標，學習擬定學習計畫與工作目標，選擇適合自己的進路方向。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	主題五生命停看聽 單元一生命中的壓力	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	活動 1：壓力為何物 一、壓力是什麼 (一) 教師引言 (二) 學生閱讀課本引導後，邀請同學分享自己如何形容壓力。並寫在黑板上。 (三) 當黑板累積了約 10 位同學的想法後，教師詢問同學問題。 (四) 邀請學生進行歸類與發表。 (五) 活動小省思 二、壓力事件簿 (一) 教師說明 (二) 請學生思考自己最近一個月的生活中遇到的事件哪些讓他有壓力，並寫在發下的紙張上，找到班上同學分享，若遇到有相同壓力的人，可在對方紙張上簽名。	1. 學生自評、學生互評 2. 教師評：學生課堂表現。	【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。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。

			（三）學生分享完畢後可邀請學生進行自由發表，並給予願意分享的學生鼓勵。 （四）教師說明 本節結束 【議題融入與延伸學習】 生命教育：透過探索壓力來源與因應策略，引導學生反思生活中的無常與挑戰，理解快樂、幸福與生命意義的關聯，培養正向因應壓力的態度與生活習慣。		
二	主題五生命停看聽 單元一生命中的壓力	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	三、壓力測量機 （一）教師說明 （二）學生分析紙張上的壓力事件給自己多少程度的壓力，並註記於紙張上。 （三）待學生完成後，找到於紙張上簽名的同學，看看彼此對於壓力的強度是否相同，並討論不同強度之因。 （四）教師提問：「同樣事件，但大家強度不同的原因可能有哪些？」 （五）邀請同學發表這節課的想法。提醒學生將壓力事件紙張保存好，下節課使用。 本節結束 【議題融入與延伸學習】 生命教育：透過探索壓力來源與因應策略，引導學生反思生活中的無常與挑戰，理解快樂、幸福與生命	1. 學生自評、學生互評 2. 教師評：學生課堂表現。	【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。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			意義的關聯，培養正向因應壓力的態度與生活習慣。		
三	主題五生命停看聽 單元一生命中的壓力	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	活動 2：壓力掃描儀 一、壓力實果 （一）教師說明，引導學生閱讀課文內容。 （二）各組學生進行討論並將討論內容寫在畫了 4*4 格子的紙張上。 （三）填寫完畢之後，各組輪流說出一個壓力的反應，若其他組也有提到，就可將這一個的內容劃掉。 （四）教師提問：「哪些壓力反應只有我們這組提出？原因為何？」 （五）活動小省思 二、壓力處理 （一）教師說明 （二）學生閱讀課文內容，進行分組討論後發表該組對於壓力警訊的看法。 （三）活動小省思 三、壓力現形 （一）教師說明 （二）學生將壓力事件紙張拿出，並在紙張背面畫出如課本之兩邊，將自己的壓力事件依照類型歸類。 （三）檢視自己的壓力較偏向哪種類別並與同組夥伴分享。	1. 學生自評、學生互評 2. 教師評：學生課堂表現。	【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。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。

			(四) 活動小省思 (五) 教師小結 本節結束 【議題融入與延伸學習】 生命教育：透過探索壓力來源與因應策略，引導學生反思生活中的無常與挑戰，理解快樂、幸福與生命意義的關聯，培養正向因應壓力的態度與生活習慣。		
四	主題五生命停看聽 單元一生命中的壓力	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	活動三：壓力管理術 一、我的紓壓方法 (一) 教師說明 (二) 每人發下五張小卡，教師說明：「大家都拿到五張小卡了嗎？現在請你在每張小卡上寫下自己的一種紓壓方式，並註明座號。」 (三) 教師說明 (四) 學生開始進行活動，教師可走動巡視。 (五) 活動小省思：哪些紓壓方法常被提到？原因為何？ 二、紓壓方法探討 (一) 教師說明 (二) 引導學生將同組伙伴與自己的紓壓方法進行統整，並且評估這些紓壓方法比較適合哪些時機。 (三) 學生討論完畢後，邀請一組一位學生代表，說明一至兩種紓壓方法的合適時機。其他組可給予回饋或補充。 本節結束 【議題融入與延伸學習】	1. 學生自評、學生互評 2. 教師評：學生課堂表現。	【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。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			生命教育：透過探索壓力來源與因應策略，引導學生反思生活中的無常與挑戰，理解快樂、幸福與生命意義的關聯，培養正向因應壓力的態度與生活習慣。		
五	主題五生命停看聽 單元一生命中的壓力	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	三、腹式深呼吸與肌肉放鬆訓練 （一）回顧前次課程。 （二）教師可播放網路搜尋的相關影片或帶領學生閱讀課文指導。 （三）開始進行腹式深呼吸與肌肉放鬆練習（分別需十到十五分鐘） （四）活動小省思： （五）教師小結 四、紓壓不孤單 （一）教師說明 （二）同組同學進行討論並發表可以怎麼處理。 （三）教師邀請同學歸納此節所學重點。 （四）教師小結 本節結束 【議題融入與延伸學習】 生命教育：透過探索壓力來源與因應策略，引導學生反思生活中的無常與挑戰，理解快樂、幸福與生命意義的關聯，培養正向因應壓力的態度與生活習慣。	1. 學生自評、學生互評 2. 教師評：學生課堂表現。	【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。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。

六	主題五生命停看聽 單元一生命中的壓力	綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。	五、自我照顧日記 （一）教師引言 （二）教師說明：「真棒！大家又多學了一些紓壓技巧。我們了解了自己的壓力因應策略以及練習其他壓力紓解方式後，要來整理自己平日的自我照顧方法與計畫，完成自己的紓壓小書。從日常生活開始學習在面對壓力時仍能夠自我照顧，不讓壓力怪獸吞噬自己。」 （三）教師發下紙張（一人一張A4 紙），學生閱讀活動說明後開始進行小書製作與內容撰寫。學生可依個人意願決定是否進行版面美化。 （四）教師提醒學生 （五）製作完畢後向同學介紹自己的自我照顧小書與檢核方式，並成為彼此的監督與鼓勵者。 （六）教師小結 本節結束 【議題融入與延伸學習】 生命教育：透過探索壓力來源與因應策略，引導學生反思生活中的無常與挑戰，理解快樂、幸福與生命意義的關聯，培養正向因應壓力的態度與生活習慣。	1. 學生自評、學生互評 2. 教師評：學生課堂表現。	【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。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
---	-------------------------------	---	---	---	---

七	主題五生命停看聽 單元二珍愛生命 (第一次段考)	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。	活動一 友善生命 一、生命中的牠或它 (一) 教師說明 (二) 學生閱讀課文內容後，教師發下小紙張（一人一張），請學生回想自己曾經與哪些動物或植物相處的經驗，並將其中一種動物或植物名稱寫在紙張上。 (三) 學生帶著紙張去找到與自己有同樣動物相處經驗的同學，分享與動物相處的小故事以及感受。 ※若學生寫的動物並沒有人與他相同，教師可再擴大範圍，例如：爬蟲類一組、無脊椎動物一組等。 (四) 分享完畢後，邀請同學自願上臺發表自己與動物間的故事。 (五) 活動小省思 本節結束 【議題融入與延伸學習】 生命教育：透過認識生命的歷程與週期，引導學生反思生老病死與人生無常，進而探索生命的目的、價值與意義。 品德教育：藉由思考如何珍惜與尊重各種生命，培養學生關懷弱勢的態度，並學習將關懷付諸實踐與反思。	1 學生自評：完成學生活動 2 教師評：學生課堂表現。	【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。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。
---	---	---	---	--	--

八	主題五生命停看聽 單元二珍愛生命	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。	二、善待牠與它 （一）教師引導學生閱讀課文內容並說明 （二）同學自由發表曾看過哪些不適當的對待動、植物方式，並分享正確對待方法。 三、友善萬物代表 （一）教師引導：「除了自己的善意對待，生活中也有許多正在竭盡心力對待萬物的代表，讓我們來認識他們如何善待萬物。」 （二）播放友善萬物代表的影片 （三）邀請同學發表課本中，與影片上的這些代表做了哪些事，以及自己可以如何學習。 （四）提醒學生蒐集吳清友先生的生命經歷。 （五）教學省思 本節結束 【議題融入與延伸學習】 生命教育：透過認識生命的歷程與週期，引導學生反思生老病死與人生無常，進而探索生命的目的、價值與意義。 品德教育：藉由思考如何珍惜與尊重各種生命，培養學生關懷弱勢的態度，並學習將關懷付諸實踐與反思。	1 學生自評：完成學生活動 2 教師評：學生課堂表現。	【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。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。
九	主題五生命停看聽 單元二珍愛生命	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。	活動二 人生旅程 一、人生放映室 （一）教師說明 （二）邀請學生閱讀完後，針對課本下方的提問進行分享。	1 學生自評：完成學生活動 2 教師評：學生課堂表現。	【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。 【品德教育】

		值，實踐生命意義。 （三）教師說明：「就跟班上所有的同學一樣，吳清友先生的人生也經歷了許多波折，但我們大部分的人卻只會看到他的功成名就。」 （四）教師小結 二、生命大事紀 （一）學生閱讀課文內容後教師引導 （二）每人發下五張小卡，請學生回想自己生命中印象深刻的五件事（好事壞事皆可，盡量與生老病死有關），並在小卡寫下發生年紀。學生在填寫時，教師可走動巡視，並關懷難以下筆的同學，了解困難原因。 ※教師可分享自身經驗，以引導學生思考。若無法完成五張，可以寫三張就好。 （三）開始進行活動：尋找與自己小卡上寫相同數字的人互相分享。 （五）教師小結 （六）交代回家作業 （七）預告下次課程要進行人生階段訪談分享。 本節結束 【議題融入與延伸學習】 生命教育：透過認識生命的歷程與週期，引導學生反思生老病死與人生無常，進而探索生命的目的、價值與意義。 品德教育：藉由思考如何珍惜與尊重各種生命，培養學生關懷弱勢的態度，並學習將關懷付諸實踐與反思。	品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。
--	--	--	---------------------------------

十	主題五生命停看聽 單元二珍愛生命	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。	三、人生階段訪談 (一) 教師引言 (二) 提醒學生在同學分享時須認真聆聽。 四、關懷他人行動 (一) 教師說明 (二) 學生閱讀活動範例，並開始進行活動。原則上採訪同一人生階段的同學一組，因組別太大，故可以二到三人為一小組進行討論。教師此時可在黑板上將空間分為四格，並於其上分別書寫「青少年」、「青年」、「中年」、「老年」九字。 (三) 討論告一段落後，學生將其討論書寫於黑板上。 (四) 活動小省思 (五) 教學省思 活動三 Love Life 一、珍愛生命楷模 (一) 教師說明：「我們透過訪談理解親愛的家人在人生上的任務與困難，進而產生關懷之心。但這世界除了家人，還有更多人的生命需要我們協助與關懷，該如何推己及人，讓這個世界更有愛？」 (二) 帶領學生閱讀珍愛生命楷模故事，自由發表這些人以哪些方式關懷他人生命。 (三) 教師提問 本節結束 【議題融入與延伸學習】 生命教育：透過認識生命的歷程與週期，引導學生反思生老病死與人生無常，進而探索生命的目的、價值與意義。	1 學生自評：完成學生活動 2 教師評：學生課堂表現。	【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。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。
---	-----------------------------	---	--	---	---

附件 2-5（國中小各年級適用）

			品德教育：藉由思考如何珍惜與尊重各種生命，培養學生關懷弱勢的態度，並學習將關懷付諸實踐與反思。		
十一	主題五生命停看聽 單元二珍愛生命	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。	二、珍愛生命行動 (一) 進行自我照顧計畫實施狀況分享。 (二) 教師詢問 (三) 邀請學生簡單發表影片欣賞想法或感受。 (四) 教師說明 本節結束 【議題融入與延伸學習】 生命教育：透過認識生命的歷程與週期，引導學生反思生老病死與人生無常，進而探索生命的目的、價值與意義。 品德教育：藉由思考如何珍惜與尊重各種生命，培養學生關懷弱勢的態度，並學習將關懷付諸實踐與反思。	1 學生自評：完成學生活動 2 教師評：學生課堂表現。	【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。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。
十二	主題五生命停看聽 單元二珍愛生命	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。	二、珍愛生命行動 (五) 教師引導學生閱讀課本 (六) 大家在自我檢核後思考 (七) 彼此分享自己的珍愛生命目標與行動。 (八) 教師小結 八) 教學省思 本節結束 【議題融入與延伸學習】 生命教育：透過認識生命的歷程與週期，引導學生反思生老病死與人	1 學生自評：完成學生活動 2 教師評：學生課堂表現。	【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。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			生無常，進而探索生命的目的、價值與意義。 品德教育：藉由思考如何珍惜與尊重各種生命，培養學生關懷弱勢的態度，並學習將關懷付諸實踐與反思。		
十三	主題六生涯航海王 單元一生涯大航道	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。	活動一 多元航道之旅 一、引起動機 二、活動說明 三、問題與討論 四、放眼未來 （一）活動說明 （二）我的升學進路攻略圖 （三）教師歸納與結語 五、活動省思 本節結束 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：引導學生依學習需求選擇合適的閱讀媒材，蒐集並統整升學與職群相關資訊，並活用文本完成學校報告。 生涯規劃教育：透過分析職群特色、學制差異與升學進路，培養學生蒐集與分析生涯資訊的能力，評估影響生涯決定的因素，並發展生涯規劃與執行策略。	1 學生自評、學生互評 2 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。 【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 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。
十四	主題六生涯航海王 單元一生涯大航道(第二次段考)	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	活動二 群科藏寶圖 一、引起動機 二、群科地圖探查 活動二 群科藏寶圖 一、事前準備：國中學生生涯發展紀錄手冊、平板/電腦(若學校有則可提供)、計時器。	1 學生自評、學生互評 2 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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

		用適當的策略，解決生活議題。	二、活動方式： 將學生分成 5-7 個小組。 三、教師總結 三、認識群科地圖 活動說明 1. 依小組方式進行討論。 2. 活動開始前各小組填寫 Bingo 表格，以亂序方式填寫數字 1~16。 3. 各小組以搶答方式選擇題號並回答問題，有任一小組答對問題時各小組皆可圈選該題號數字，若無小組回答正確，則該題號將不可圈選。 4. 答對問題的小組有額外獎勵（例如：加分）。 5. 最先連成兩條線的小組勝利。 四、活動省思 本節結束 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：引導學生依學習需求選擇合適的閱讀媒材，蒐集並統整升學與職群相關資訊，並活用文本完成學校報告。 生涯規劃教育：透過分析職群特色、學制差異與升學進路，培養學生蒐集與分析生涯資訊的能力，評估影響生涯決定的因素，並發展生涯規劃與執行策略。		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。 【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 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。
--	--	-----------------------	---	--	---

附件 2-5 (國中小各年級適用)

十五	主題六生涯航海王 單元一生涯大航道	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。	一、引起動機 二、群科寶藏解謎 1. 接著，請各組開始分析翰寶及小琳的困擾並給予適當的職群建議。 2. 各組派一伙伴上臺進行分享。 三、活動省思 本節結束 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：引導學生依學習需求選擇合適的閱讀媒材，蒐集並統整升學與職群相關資訊，並活用文本完成學校報告。 生涯規劃教育：透過分析職群特色、學制差異與升學進路，培養學生蒐集與分析生涯資訊的能力，評估影響生涯決定的因素，並發展生涯規劃與執行策略。	1 學生自評、學生互評 2 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。 【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 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。
十六	主題六生涯航海王 單元一生涯大航道	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。	單元一生涯大航道 活動三 挖掘新大陸 一、引起動機 二、高校瀏覽器 1. 有系統的提出問題：具體提出需求。 2. 蒐集資訊：藉由多種方式蒐集資訊，例如：詢問親友、網路關鍵字搜尋等。 3. 應用資訊：蒐集而來的資訊進行統整並以自我的觀點進行運用。 4. 考慮帶來的影響：思考自我觀點可能產生的局限與影響。 5. 研究其他的觀點：藉由詢問、交流、文字閱讀等方式蒐集其他觀點，並將其他觀點與自我觀點進行	1 學生自評、學生互評 2 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。 【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 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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			利弊分析，將事／物組成更全面之樣貌。 三、教師歸納與結語 1. 引起動機 二、活動說明 1. 請運用批判性思考的方式蒐集資訊並統整成資料，製作屬於自己的高校報告。 2. 將自己的報告放於桌上。 3. 全班離開座位觀看其他同學製作的報告，並將可用之資訊記錄下來。 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：引導學生依學習需求選擇合適的閱讀媒材，蒐集並統整升學與職群相關資訊，並活用文本完成學校報告。 生涯規劃教育：透過分析職群特色、學制差異與升學進路，培養學生蒐集與分析生涯資訊的能力，評估影響生涯決定的因素，並發展生涯規劃與執行策略。		涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
十七	主題六生涯航海王 單元一生涯大航道	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。	單元一生涯大航道 活動三 挖掘新大陸 三、高校博覽會 進一步運用批判性思考評估他人報告： 1. 每人便利貼 1—5 張。（依學生需求決定便利貼張數） 2. 在閱讀他人志願時，可將自我想法或鼓勵寫在便利貼上進行留言並留下姓名。 3. 全班同學皆閱讀完彼此志願後，回到自己座位上檢視他人給予的便	1 學生自評、學生互評 2 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。 【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。

			利貼。(若未有人留下便利貼時，請主動去蒐集他人觀點) 4. 執行批判性思考。 5. 研究其他觀點，依照便利貼上建議內容，將其他觀點與自我觀點進行利弊分析，將事／物組成更全面之樣貌。若便利貼上的敘述不清楚，可以找當事人進行討論，分享彼此觀點。 6. 將自己觀察到的同學內容內容進行統整與分析，並填於表中。 四、教師歸納與結語【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：引導學生依學習需求選擇合適的閱讀媒材，蒐集並統整升學與職群相關資訊，並活用文本完成學校報告。 生涯規劃教育：透過分析職群特色、學制差異與升學進路，培養學生蒐集與分析生涯資訊的能力，評估影響生涯決定的因素，並發展生涯規劃與執行策略。		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。
十八	主題六生涯航海王 單元一生涯大航道	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。	三、高校博覽會 進一步運用批判性思考評估他人報告： 1. 每人便利貼 1—5 張。(依學生需求決定便利貼張數) 2. 在閱讀他人志願時，可將自我想法或鼓勵寫在便利貼上進行留言並留下姓名。 3. 全班同學皆閱讀完彼此志願後，回到自己座位上檢視他人給予的便利貼。(若未有人留下便利貼時，請主動去蒐集他人觀點)	1. 學生自評、學生互評 2. 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。 【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。

			4. 執行批判性思考。 5. 研究其他觀點，依照便利貼上建議內容，將其他觀點與自我觀點進行利弊分析，將事／物組成更全面之樣貌。若便利貼上的敘述不清楚，可以找當事人進行討論，分享彼此觀點。 6. 將自己觀察到的同學內容內容進行統整與分析，並填於表中。 四、教師歸納與結語 本節結束 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：引導學生依學習需求選擇合適的閱讀媒材，蒐集並統整升學與職群相關資訊，並活用文本完成學校報告。 生涯規劃教育：透過分析職群特色、學制差異與升學進路，培養學生蒐集與分析生涯資訊的能力，評估影響生涯決定的因素，並發展生涯規劃與執行策略。		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。
十九	主題六生涯航海王 單元二生涯夢想號	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。	單元二生涯夢想號 壹、課前準備：生涯有方向 一、引起動機 活動一 生涯導航手冊 二、未來代表字 (一) 現在代表字 (範例) (二) 未來代表字 (範例) 三、活動省思 活動二 航向夢想島 乘風破浪 一、引起動機 二、注意事項	1. 學生自評、學生互評 2. 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。 【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。

			第一次操作六頂思考帽時，建議一句順序執行 三、個人困擾書寫 一、規則說明 四、六帽輪流思考 一、規則說明 五、回饋與統整 本節結束 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：引導學生依生涯規畫需求選擇適當的閱讀媒材與資訊管道，蒐集、統整並活用相關文本，建構個人未來藍圖。 生涯規劃教育：透過生涯檔案整理與評估工具的運用，培養學生分析影響生涯決定因素的能力，發展可行的生涯規畫與執行策略。		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。
二十	主題六生涯航海王 單元二生涯夢想號	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。	活動二 航向夢想島 課前準備 生涯羅盤 一、引起動機 二、教師引言 三、活動說明 四、教師歸納與結語 本節結束 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：引導學生依生涯規畫需求選擇適當的閱讀媒材與資訊管道，蒐集、統整並活用相關文本，建構個人未來藍圖。 生涯規劃教育：透過生涯檔案整理與評估工具的運用，培養學生分析	1. 學生自評、學生互評 2. 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。 【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 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。

			影響生涯決定因素的能力，發展可行的生涯規畫與執行策略。		涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
二十一	主題六生涯航海王 單元二生涯夢想號(第三次段考)	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。	活動三 夢想實踐計畫 一、引起動機 二、追夢小達人 (一) 規畫階段 (二) 構思階段 (三) 規畫階段 (四) 實踐階段 四、藉由在小組中練習的過程，發展出自己的夢想階段性目標與做法，實踐階段及「實踐計畫書」。 五、課後請至少找一位信任或相關職業之師長，將「實踐計畫書」進行分享，並記錄師長給予的建議，以進行修正與改善。 六、將修改好的「實踐計畫書」與同學分享。 七、活動省思 活動三 夢想實踐計畫 一、引起動機 二、教師引言 三、夢想加油站 活動說明 1. 帶著自己的「實踐計畫書」找五位同學進行分享。 2. 分享後邀請同學為自己留下一句鼓勵的話。 3. 聆聽五位同學的「實踐計畫書」並為他留下一句鼓勵的話。 4. 從自己聆聽過的五個「實踐計畫書」中選出一個，並記錄該「實踐	1. 學生自評、學生互評 2. 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。 【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 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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			計畫書」的重點後，向三位同學進行推薦。 5. 全班票選出值得推薦的「實踐計畫書」NO.1。 三、教師歸納與結語 本節結束 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：引導學生依生涯規畫需求選擇適當的閱讀媒材與資訊管道，蒐集、統整並活用相關文本，建構個人未來藍圖。 生涯規劃教育：透過生涯檔案整理與評估工具的運用，培養學生分析影響生涯決定因素的能力，發展可行的生涯規畫與執行策略。		
--	--	--	---	--	--

南投縣仁愛國民中學 115 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	綜合/輔導	年級/班級	九年級，共 <u>兩</u> 班
教師	劉曉暉	上課週/節數	每週 <u>1</u> 節， <u>18</u> 週，共 <u>18</u> 節

課程目標：

綜合活動領域之學習目標如下：

- (一) 實踐體驗所知
- (二) 省思個人意義
- (三) 擴展學習經驗
- (四) 鼓勵多元與尊重

輔導教學內容分為航向未來、生命齊步走等主題，各主題下共包含 2 至 3 個單元，單元目標如下：

(一) 生涯是一連串做決定的歷程，透過生涯金三角及測驗內容分析以及決策平衡單的使用進而從生涯決定九宮格中發現自我生涯決定目標並透過典範人物引發對於未來學校生活的想像及實踐未來學校生活企劃。

(二) 回顧國中三年的生活有哪些進步和成長？並整理出三年來的歷程以及感動和遺憾並思考可以傳承給學弟妹的經驗。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	主題五：航向未來 單元 1 生涯交叉 口	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。	活動一 生涯決定開麥拉 一、活動說明 本單元帶領學生如何透過決策類 型的分析，了解自己做決定的方 式，並對國中生涯進路目標選擇 做進一步的探索。 二、活動進行 1. 生涯中的決定 (1)教師引言	口語評量—問答、 口頭報告	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決 定的策略。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解 決。

			(2)教師以翰寶的例子做範例 (3)教師引導學生以兩個煩惱的例子請學生思考及發表。 (4)針對同學的不同想法，教師歸納及統整。 (5)教師點出課本第 78 頁的對話圖文，引導學生是否有此煩惱？並引言：也許你對未來生涯進路仍然疑惑也還在思考如何決定。你的疑惑會是什麼呢？ (6)教師說明 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：學生學習評估影響生涯決策的因素，並運用方法與工具規劃個人生涯。 品德教育：學生透過生涯規劃討論與活動，培養理性溝通與問題解決能力。		
二	主題五：航向未來 單元 1 生涯交叉口	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。	活動一 生涯決定開麥拉 (續上節) (二)決定類型測驗 1. 教師引言 2. 教師說明做測驗的填答方法：請學生依每題內容描述勾選符合或者不符合。 3. 待勾選完畢後，教師說明四種決定類型：直覺型、理性型、依賴型、猶豫型及計分方式，請學生將分數填在雷達圖上，分析自己傾向哪一型 4. 提問 5. 教師帶學生了解每一型的解釋及若是傾向某一型，能多延伸思考。	口語評量—問答、口頭報告	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

			6. 教師引導學生思考及討論與分享。 7. 教師小結。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：學生學習評估影響生涯決策的因素，並運用方法與工具規劃個人生涯。 品德教育：學生透過生涯規劃討論與活動，培養理性溝通與問題解決能力。		
三	主題五：航向未來 單元 1 生涯交叉口	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。	活動二 生涯由我做主 一、活動說明 本單元帶領學生透過生涯平衡單及生涯九宮格，對國中生生涯進路選擇做進一步的探索及規劃。 二、活動進行 1. 決策平衡單活動 (1) 教師引言 (2) 教師以「小美未來生涯進路的選擇」活動範例，讓學生了解「決策平衡單」的工具如何使用。 (3) 教師說明使用步驟。 (4) 教師提醒在列出決策平衡單的考慮因素時，需考量個人因素、環境因素、資訊因素三個向度，細節內容可以參考生涯金三角圖。 (5) 教師以小美例子說明先列出的考量因素及加權比重，並說明如何統計分數及排序。 (6) 教師請學生依自己目前列入考慮的目標學校科系填進表	口語評量—問答、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

			格，並進行決策平衡單的活動。 (7)叮嚀及提醒 8.教師引言 9 分數結果有兩種，請學生勾選後，並請學生列出對結果的想法。 10.教師邀請學生發表及分享自己的想法。 11.教師引言 12.學生閱讀課本中的建議，教師請學生思考若是仍覺得左右為難，自己的想法與行動會是什麼？ 13.分數結果有兩種，請學生勾選後，並請學生列出對結果的想法。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：學生學習評估影響生涯決策的因素，並運用方法與工具規劃個人生涯。 品德教育：學生透過生涯規劃討論與活動，培養理性溝通與問題解決能力。		
四	主題五：航向未來 單元 1 生涯交叉口	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。	活動二 生涯由我做主 2.生涯決定九宮格活動 (1)教師引言：大家可以將初步的生涯決定目標，試著用九宮格方法思考與整理，並付諸行動。 (2)教師介紹九宮格思考法的優點，並且舉例讓大家理解如何完成九宮格。	口語評量—問答、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

			(3)教師引導學生根據這段時間自己的狀態與想法來思考，並填寫在九宮格裡。 (4)教師提醒在「他人的支持鼓勵」項目中，可邀請一位比較親近同學協助完成。 (5)教師邀請小組列出目前遇到的阻力，整理後寫在黑板上。教師將各組提出的阻力進行統整，讓學生腦力激盪並請學生分享因應好點子。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：學生學習評估影響生涯決策的因素，並運用方法與工具規劃個人生涯。 品德教育：學生透過生涯規劃討論與活動，培養理性溝通與問題解決能力。		
五	主題五：航向未來 單元 1 生涯交叉口	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。	活動二 生涯由我做主 (三)行動備忘錄 1. 教師引言：. 當我們決定好未來的目標並採取行動的過程中，會有哪些重要的日程與記事？記錄重要的資訊有助於在達成目標的過程中事半功倍。教師請學生腦力激盪考試前到畢業典禮前，有哪些關於生涯進路重要的日子？將重要的日期及事項填上後，並寫上個人行動。 2. 教師邀請學生分享討論重要日期及個人行動。 3 教師對今天的活動做統整，並提醒下次上課要帶一本舊雜誌、剪刀和膠水。	口語評量－問答、小組討論 高層次紙筆評量－書面心得	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

			【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：學生學習評估影響生涯決策的因素，並運用方法與工具規劃個人生涯。 品德教育：學生透過生涯規劃討論與活動，培養理性溝通與問題解決能力。		
六	主題五：航向未來 單元 2 生涯大企劃	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。	活動一 遇見未來學校生活 一、活動說明 本單元帶領學生透過高校生活想像與拼貼，對未來高校生活做進一步的規劃與探索。 二、活動進行 1. 未來學校探索 (1)教師引言：你們已經在進入未來學校生活的倒數計時，或許對嚮往的學校有些想像、好奇與期待，但也有些不確定，讓我們對未來學校做進一步的探索！ (2)活動範例 a. 請學生藉由查詢各項資料、實地探訪或請教學長姐，了解心目中的未來學校中有什麼特色、環境設備、特色課程、學生生活樣貌(包括課業、社團、交友、交通路線等。 b. 與夥伴們分享我的未來學校資訊。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：學生學習評估影響生涯決策的因素，並運用方法與工具規劃個人生涯。	口語評量—問答、 口頭報告 實作評量—訪問、 分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

			品德教育：學生透過生涯規劃討論與活動，培養理性溝通與問題解決能力。		
七	主題五：航向未來 單元 2 生涯大企劃(第一次段考)	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。	活動一 遇見未來學校生活 (續上節) 2. 未來學校生活想像 (1)教師引導學生想像：「如果今天已經是未來學校開學的日子，你穿著校服踏進你心目中的學校，你會有那些想像與期待？」教師邀請學生思考並發表。 (2)教師輔以課本的拼貼圖片為例，說明「未來學校生活圖像的拼貼」活動進行方式：請學生剪下象徵的圖片、文字並貼在白紙上，最後再將作品命名。 (3)完成後，教師請學生將雜誌零碎紙片及工具等整理好。 (4)作品分享： 教師邀請學生與旁邊伙伴互相分享作品，並將作品擺在自己的桌上，請學生自由走動並欣賞他人的生涯作品。 (5)教師邀請學生分享體驗後的想法、感動，也分享自己的作品。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：學生學習評估影響生涯決策的因素，並運用方法與工具規劃個人生涯。	口語評量—問答、 口頭報告 實作評量—訪問	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

			品德教育：學生透過生涯規劃討論與活動，培養理性溝通與問題解決能力。		
八	主題五：航向未來 單元 2 生涯大企劃	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。	活動二 我的生涯企畫 一、活動說明 本單元帶領學生透過生涯故事接龍及生涯名人故事，了解生涯中可能會出現的現實層面挑戰，但可以透過各種資源、正面積極態度、個人優勢去應對，也學習對畢業前後的重要行事做規劃。 1. 儲備生涯能量 (1)教師引言：教師說明生涯名人謝坤山，他的生涯在過程中曾出現非預期的變化，細讀他的故事，思考他是如何度過這些生涯的阻礙呢？ (2)教師請學生閱讀這則故事，並請學生思考他有哪些因應生涯逆境的能量法寶？並邀請學生發表。 (3)教師引導學生討論 (4)教師帶領學生討論「因應生涯逆境的能量法寶」，教師說明定義外，並舉例子。 (5)請學生小組討論還有哪些因應生涯逆境的法寶？並請學生發表。 2. 生涯故事接龍 (1)教師引言：未來美好的生活，仍有許多不確定因素影響，	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			可能也會遇到一些意外。若生涯不是想像般完美，可能會遇到轉折，請小組針對故事起點及生涯轉折，發想如何克服困難。 (2)教師以「如芳對烘焙點心感興趣，如願考上餐飲科，將來想成為烘焙達人」的故事為例，說明她如何因應生涯轉折。 (3)教師請小組針對翰寶的故事加以編寫 (4)在小組討論後，教師請學生上臺發表，教師並做統整。教師說明生涯會有轉折，如何在過程中找到方法及資源克服困境，將會是我們需要學習的。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：學生學習評估影響生涯決策的因素，並運用方法與工具規劃個人生涯。 品德教育：學生透過生涯規劃討論與活動，培養理性溝通與問題解決能力。		
九	主題五：航向未來 單元 2 生涯大企劃	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。	活動二 我的生涯企畫 (續上節) 3. 未來學校生涯企劃 (1)教師引言：藉由探索，我們知道未來想要達到的願景，也明白未來可能還有挑戰等著我們。畢業之後，在生活中仍有需要完成的事務，該如何善用這個暑假，替未來做準備呢？ 2. 教師請學生閉上眼睛做冥想 3. 教師引導學生以「時間、需完成的重要事項、此段時間，我想	口語評量—問答、 口頭報告 實作評量—分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

			做哪些規劃？執行後的評估與檢核為主要思考的四向度。 4. 教師補充及說明學校重要行事曆，引導學生完成行動企畫書。 5. 邀請學生發表行動企畫書並做討論，提醒學生在執行企畫書規劃事項後，再填寫執行後的評估與檢核。 6. 教師做今天活動的統整。 7. 教師提醒學生將行動企畫書跟家長分享，並請家長給予叮嚀、建議及簽名。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：學生學習評估影響生涯決策的因素，並運用方法與工具規劃個人生涯。 品德教育：學生透過生涯規劃討論與活動，培養理性溝通與問題解決能力。		
十	主題六：生命齊步走 單元 1 成長進化史	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。	活動一 成長檔案解密 一、教師引言 1. 國中三年的學習，已經快要到了尾聲，你們是否曾經好好看過自己這一路的成長？現在讓我們一起來回憶，找出班上在不同學習階段，發生的種種事件，看看你們在這些事件中的成長和改變吧！ 2. 教師在學生小隊之間走動，關切討論狀況，協助缺乏共識、討論不熱絡的小隊思考，對應學習階段班級活動的三個提示詞，先記錄在課本上，並鼓勵他們先將第一個對應活動的 3 個提示詞，用 2B 筆依次書寫在 3 張 A4 紙	口語評量—問答、口頭報告、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得整理	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃教育】 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。

			上，在學生差不多完成之後，讓各組出列抽學習階段的籤，並且為學生說明計分規則，接下來，從七上這個學習階段開始進行活動。 3. 各組派代表上臺進行猜謎活動，教師協助點人回答並且計分。最高分的小隊給予獎勵，並且把學生的謎底（對應學習階段的班級活動）書寫在黑板上。 群我事件簿 4. 教師帶領學生檢視黑板上發生過的班級活動，並且協助同學對應課本，可以試著書寫在範例旁邊空白之處，標示出客觀的班級集體氣氛曲線，讓學生回憶並覺察自我在這些活動中曾經有過的個人心情狀態。 5. 教師引導學生思考 (1) 現在與過去的我，面對同一件事時所產生的看法跟感受是否不一樣？有了什麼轉變？ (2) 承上題，當時給我負面情緒的事件，現在回想，是否有更好的應對方式？或是心情調適辦法？ 本我記事簿 6. 體驗過以上兩個活動的暖身，教師帶領學生翻閱這兩本陪伴他們近三年的生涯主題紀錄本：生涯手冊及生涯檔案，從其中檢視自己三年來的變化，整理過記錄在課本上。 7. 教師引導學生思考		
--	--	--	--	--	--

			(1)從以上的書面紀錄，看到自己成長的軌跡，有什麼感觸呢？ (2)我覺得自己在哪些方面有成長跟進步？哪些方面還可以加強跟改善呢？ 【議題融入與延伸學習】 生命教育：學生透過告別與省思活動，培養同理心、自我覺察與適切的情意態度。 生涯規劃教育：學生反思國中生涯收穫，建立未來願景，並學習分析與規劃個人生涯決策。		
十一	主題六：生命齊步走 單元 1 成長進化史	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。	活動二 他人我進化論 一、課程活動 1. 教師引言 2. 請學生先照著課本的活動引導語寫下自己的答案，等全部寫完之後，可以離開座位尋找認同的同學，協助做認證的簽名，一個認證者只可以在單子上出現一次！ 3. 等同學都已經完成九格的簽名之後，教師隨機抽出號碼籤，供同學在自己的賓果單上圈起該號碼，直到有學生出現兩條直線，才停止抽籤。 4. 教師帶領學生思考在活動的過程中，同學和自己個人的自我印象是否有差異，可以明白自己為何給人留下這樣的印象？邀請願意分享的學生發言。 二、教師引導 除了同儕的看法，陪著我們成長的重要他人還有師長與家長，你	口語評量—問答 實作評量—分組討論 高層次紙筆評量—書面採訪整理	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃教育】 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。

			是否也對他們的看法感到好奇？讓我們蒐集他們的觀察，進行訪談吧！下次上課，再請同學在小組內分享。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：學生透過告別與省思活動，培養同理心、自我覺察與適切的情意態度。 生涯規劃教育：學生反思國中生涯收穫，建立未來願景，並學習分析與規劃個人生涯決策。		
十二	主題六：生命齊步走 單元 1 成長進化史	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。	活動三 倒轉時光齒輪 課程活動 一、教師引言：經過上節課的訪談，老師已經確認過大家都已經完成，所以現在就讓我們來分享在師長或家長的眼中，自己三年轉變的觀察，以及自己的感受及收穫吧！ 把遺憾吼出來 暖身活動 二、教師引言：接續前面的課程，我們回顧了過往的班級活動，還有自我轉變，是否也讓你想起感到後悔的事？我們藉由以下的活動，覺察並且整理各個面向的遺憾！讓我們藉由本次回顧，有機會在未來做的更好。 三、先給全班 2 分鐘思考的時間，想一想三年國中生活的遺憾，並且用一句話寫在課本空白處，開頭可以是「我還來不及……」、「如果可以重來……」、「我好後悔……」。教師要在一旁鼓舞同學勇於發想，因為這是最後可以在公開場	實作評量一分組演戲活動	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃教育】 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。

		合，把心中的遺憾表現出來的機會！接下來，讓自願的同學站到講臺上已經準備好的椅子上，對講臺下同學大聲喊出自己的心聲！教師也要在同學喊完心聲時，要求台下同學集體回覆「我聽到了」！外加即時的掌聲，整個活動進行五分鐘後停止。 四、教師帶領學生進行活動小省思 五、教師帶領學生閱讀課本的範例，然後邀請學生將剛剛吼出來的、或是有共鳴的部分，用心記錄下來，也為學生打心理預防針，有可能這些遺憾無法被彌補，尤其是跟人相關的遺憾，對方有不原諒你或是不想討論的自由，但是至少我們去面對了，可以避免以後高中生涯再重蹈覆轍。 六、教師帶領學生討論以下省思： (1) 這些事件除了帶給我遺憾之外，對我的自我成長是否有正面意義呢？ (2) 如果希望避免憾事再度發生，我要如何去調整自己的待人處事？ (3) 除了修補過去，國中畢業前，你還有尚未完成的心願或承諾嗎？如果有，你會鼓起勇氣去實踐嗎？ 【議題融入與延伸學習】 生命教育：學生透過告別與省思活動，培養同理心、自我覺察與適切的情意態度。		
--	--	---	--	--

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			生涯規劃教育：學生反思國中生 涯收穫，建立未來願景，並學習 分析與規劃個人生涯決策。		
十三	主題六：生命齊 步走 單元 2 薪傳雙響 砲	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。	活動一 密傳國中攻略 課程活動 一、教師引言 二、帶領學生閱讀新聞，從中找 出傳承的目的與意義，並且引導 學生思考。 三、教師請學生回想自己剛進國 中所遇到的困境，並且鼓勵同學 自由發表，並且逐步整理到黑板 上，大概會有以下幾個面向：師 生相處、考試攻略、人際經營、 時間規劃、情緒管理、社團參與 等，再交給各組認領，進行下一 階段的討論 5 分鐘。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：學生透過告別與省思 活動，培養同理心、自我覺察與 適切的情意態度。 生涯規劃教育：學生反思國中生 涯收穫，建立未來願景，並學習 分析與規劃個人生涯決策。	口語評量—問答、 口頭報告 實作評量—訪問、 分組討論	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當 情意與態度。 【生涯規劃教育】 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。
十四	主題六：生命齊 步走 單元 2 薪傳雙響 砲(第二次段考)	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，	活動一 密傳國中攻略 課程活動 四、請各組將自己討論的結果， 口頭分享給全班同學，讓其他組 的同學補充其他的建議，並且教 師確認各組討論出來的分享時 間、地點、對象的可行性，給予	口語評量—問答、 口頭報告 實作評量—訪問、 分組討論	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當 情意與態度。 【生涯規劃教育】 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。

		提升團隊效能，達成共同目標。	適度的調整建議，提醒他們下次要帶學弟妹的回饋前來分享！ 【議題融入與延伸學習】 生命教育：學生透過告別與省思活動，培養同理心、自我覺察與適切的情意態度。 生涯規劃教育：學生反思國中生涯收穫，建立未來願景，並學習分析與規劃個人生涯決策。		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。
十五	主題六：生命齊步走 單元 2 薪傳雙響砲	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。	活動二 給自己的情書 一、教師引言： 二、教師說明活動方式，請各組推派一位起立發表該組抽籤後的討論結果，學生可能會有的答案是： (一)問候未來的自己：未來的他過得如何？考上了哪間學校？那時候的他與家長／導師關係如何？有交到新朋友嗎？參加了什麼社團？ (二)告訴未來的自己：目前自己的生活狀況、會考準備的狀況、壓力狀況、與家長／導師／人際關係如何等。 (三)提醒未來的自己：國中時犯過哪些錯誤？以後不要再重蹈覆轍、國中給過朋友哪些承諾？要記得履行。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：學生透過告別與省思活動，培養同理心、自我覺察與適切的情意態度。	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—分組討論	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃教育】 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。

			生涯規劃教育：學生反思國中生生涯收穫，建立未來願景，並學習分析與規劃個人生涯決策。		
十六	主題六：生命齊步走 單元 2 薪傳雙響砲	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。	活動二 給自己的情書 (續上節) (四)感謝未來的自己：謝謝未來的他繼續努力堅持下去，不論考到哪間學校，都已經完成人生其中一個重要的里程碑。 (五)期許未來的自己：高中要記得完成的目標等。 教師在同學發表時，可以將重點簡單記錄在黑板上，在各組都發表結束後，鼓勵學生將剛剛被激發的感觸寫下來，或是先記下大綱，回家再仔細寫出來。 三、延伸活動：好友來一句 寫完這封信後，如果還有時間，可以邀請班上親近同學，在信紙的背面留言。提醒學生在留言給他人時，記得署名。 四、最後，將給自己的情書、好友留言、國中重要照片或小物一起放進信封，封口後交給老師收起來。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：學生透過告別與省思活動，培養同理心、自我覺察與適切的情意態度。	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—分組討論	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃教育】 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。

			生涯規劃教育：學生反思國中生涯收穫，建立未來願景，並學習分析與規劃個人生涯決策。		
十七	主題六：生命齊步走 單元 3 畢業進行式	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。	活動一 真心話三年 一、教師引言 二、謝謝有你暖身活動 1. 教師帶領學生瀏覽活動規則，並且主動提出一個示範供學生參考，例如：我提供的這張照片是在七年級校慶那天拍的，翰寶你變帥了，謝謝有你。 2. 計時五分鐘完成這個活動，並帶領同學省思下列問題： (1) 哪位同學的照片讓你覺得改變最大？為什麼？ (2) 你有被哪一句話或哪個場景感動到嗎？ 三、真心便利貼活動 1. 教師引言： 心理學上有一個說法：如果我們人生在某階段能把所有沒說出口的話或者心情表露完整，就能了無牽掛順利地走入下一個階段，而且也會發展得比較好。 2. 教師接下來請學生閉上雙眼，帶領學生進行五分鐘的幻遊，藉由老師帶領的幻遊，將那些未說出口的話，藉由這個最後機會完整表露。。 3. 結束幻遊之後，教師請學生睜開雙眼，並且發下小卡，讓學生依據五大方向，寫下想表達的對	口語評量—口頭報告 高層次紙筆評量—書面心得	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃教育】 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。

			象與未竟之語，可參考課本範例。最後師長再跟同學討論轉交給對方的時機點。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：學生透過告別與省思活動，培養同理心、自我覺察與適切的情意態度。 生涯規劃教育：學生反思國中生涯收穫，建立未來願景，並學習分析與規劃個人生涯決策。		
十八	主題六：生命齊步走 單元 3 畢業進行式	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。	活動一 真心話三年 三、真心便利貼活動 1. 教師引言： 心理學上有一個說法：如果我們人生在某階段能把所有沒說出口的話或者心情表露完整，就能了無牽掛順利地走入下一個階段，而且也會發展得比較好。 2. 教師接下來請學生閉上雙眼，帶領學生進行五分鐘的幻遊，藉由老師帶領的幻遊，將那些未說出口的話，藉由這個最後機會完整表露。。 3. 結束幻遊之後，教師請學生睜開雙眼，並且發下小卡，讓學生依據五大方向，寫下想表達的對象與未竟之語，可參考課本範例。最後師長再跟同學討論轉交給對方的時機點。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：學生透過告別與省思活動，培養同理心、自我覺察與適切的情意態度。	口語評量—口頭報告 高層次紙筆評量—書面心得	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃教育】 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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			生涯規劃教育：學生反思國中生涯收穫，建立未來願景，並學習分析與規劃個人生涯決策。		
--	--	--	--	--	--

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。