

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	八年級，共 <u>一</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) 從自我面向拓展至與他人關係的層面，經由對個性的認識，學習欣賞與尊重自己與他人的異同。
- (二) 覺察可能發生的人際衝突，進而學習溝通協商等處理策略，解決生活中所發生的人際衝突。

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：心之谷 單元一：情緒密碼	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 情緒觀測站 一、活動說明 二、活動進行 (一) 情緒你我他 「什麼是情緒？」邀請學生自由發表對於情緒的定義與認識。 (二) 情緒花朵 教師提問：「平常的最常出現的情緒有哪些？」接下來請學生閱讀課本第 103 頁，教師介紹人的六種基本情緒，並請拿到同樣情緒卡的同學集思廣益，這些情緒若依照強度之分，還有哪些可以形容的詞彙。請同學討論並寫下。 (三) 解讀情緒 承接上個活動，將情緒表達方式覺察擴展至對他人的情緒覺察，透過	活動一 1. 學生能透過表情與肢體展。 2. 現表達自身情緒。 3. 學生能覺察並表達自己的情緒狀態。	【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。 【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。

			事例反省自己平常與人互動時，是否過於關注自己而少去注意他人的情緒反應，以及面對同樣事件自己與他人的感受差異。 1. 活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 透過理性溝通與資源運用，學習調適個人或家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。 家庭教育： 認識家庭引發的情緒，學習表達與調適，培養正向思考與溝通能力。		
二	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	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。	一、活動說明 二、活動進行 (一)情緒事件紀錄簿 1. 學生回憶上次課程所學並進行分享。 2. 教師說明：「現在，請大家拿出自己的『情緒指數』紀錄，看看自己寫在上面的事件與情緒。與同組同學分享自己的情緒以及所遇到的事件吧！」 ※建議：若學生忘記紀錄，可請他當場回想曾發生的主要事件與情緒。 3. 學生進行組內分享，透過分享知道與人聊聊也是一種紓解情緒的方法。 4. 組內分享完畢後，邀請自願同學分享自己的一件事，並說明自己的情緒。邀請與分享同學有類似事件的同學說說自己的情緒，讓學生了解即使遭遇相同事件也會有不同情緒。問問大家：「你發現什麼？」	活動一 1. 學生能透過表情與肢體展。 2. 現表達自身情緒。 3. 學生能覺察並表達自己的情緒狀態。	【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。 【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。

			引導學生了解即使遭遇相同事件也會有不同情緒。 ※建議：學生會因自己的特質或班級氣氛而有不願意分享的情形發生，教師可以多鼓勵，或者預備一些國中生會遇到的事件，請學生分享自己可能會有的情緒感受。 (二)情緒教我的事 自願同學分享後，請學生自行尋找班上其他四位伙伴交流關於課本的四個思考問題點，分別是：自己的主要情緒、情緒易起伏對自己的影響、情緒產生變 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 透過理性溝通與資源運用，學習調適個人或家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。 家庭教育： 透過溝通、理解與關係經營，有助於調適與因應困境。		
三	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	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 我的思想與情緒 一、活動說明 二、活動進行 (一)晴天雨天 學生分享單元一所學後，閱讀課本「晴天雨天」故事。 (二)情緒的方向 教師說明：「同樣一件事，卻有如此截然不同的情緒，可見想法的力量，請各組同學拿海報紙與白板筆，從之前紀錄的情緒事件的紀錄簿中找到一件情緒不好的事，抽絲剝繭出當時可能有的想	學生自評 教師評量 學生作業完成 口頭發表 參與討論	【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。 【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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			法與情緒。想法愈多愈好。寫在海報紙上的格式可依照課本「情緒的方向」範例或自由發揮。」學生開始進行討論與書寫。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 透過理性溝通與資源運用，學習調適個人或家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。 家庭教育： 透過溝通、理解與關係經營，有助於調適與因應困境。		
四	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	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 思想情緒調節站 走出思考框框 一、活動進行 （一）請學生回憶上次課程中關於自己思考特點的歸納並發表。 （二）學生閱讀課本我的情緒我選擇事件，發表個人面對相同事件的其他想法，並延伸思考到可能行動與影響。 （三）學生在思想情緒紀錄簿寫下三件讓自己有負面情緒的事件並與同學分享自己的想法及情緒。 （四）分享原有的想法與情緒後，邀請學生試著用學過的調整想法技巧將自己調整過後的想法寫下並試著發表。 （五）學生討論在過程中遇到的困難並邀請其他同學提供解決方法。 二、活動小省思與小結 （一）活動小省思	完成「思想情緒紀錄簿」作業。	【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。 【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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			提問：「面對調整想法時所遇到的困難，伙伴們提供的建議對我有幫助嗎？」 （二）小結 1. 邀請學生總結。 2. 教師總結。 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 透過理性溝通與資源運用，學習調適個人或家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。 家庭教育： 透過溝通、理解與關係經營，有助於調適與因應困境。		
五	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	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 思想情緒調節站 表達情緒我可以 一、活動進行 （一）同學分享並發表這一星期調整想法的練習成果以及對自己的影響。 （二）學生思考如果情緒紓解方法只有一種會面臨哪些狀況，鼓勵發表。 （三）學生閱讀課文內容的情境題並找出與自己使用同樣情緒表達方式的同學，思考這種方式後續會產生那些情緒並進行口頭發表。 （四）學生思考哪種方式是健康的情緒表達方式以及理由。 （五）學生透過課文說明認識自我肯定的情緒表達方法與步驟。 （六）學生分組討論最近遇到的生活事件中是否有可運用自我肯定方法來表達情緒、紓解情緒的	完成「思想情緒紀錄簿」作業。	【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。 【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。

			例子，開始分享遇到的事件詳細狀況，並選擇其中一人的遭遇透過簡短戲劇演出事件與自我肯定的情緒表達方式。 （七）學生進行討論後演出。演出過程重點放在自我肯定的情緒表達方法。在每一組學生呈現完畢之後，可分享自己情緒的轉變，其他組學生針對其表達方式給予肯定或建議，互相學習更精巧的情緒表達。 （八）演出完畢後引導學生思考：自我肯定情緒表達方式還需要注意那些事情？ 二、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育： 透過理性溝通與資源運用，學習調適個人或家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。 家庭教育： 透過溝通、理解與關係經營，有助於調適與因應困境。		
六	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	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 穩住情緒 - 活動進行 - 活動說明 （一）情緒紓解小錦囊 - 同學分享之前學的思想情緒調節方法帶給自己的幫助與困難，其他同學可給予建議。 - 請學生閱讀課文問題教師提問：「你認為課文案例中那些什麼呢？情緒需要紓解？原因是什麼呢？」教師可邀請學生回答後說明：「不管是所謂的好情緒或壞	完成「思想情緒紀錄簿」作業。	【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。 【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。

		情緒，只要它會影響正常生活，我們就必須試著紓解那種情緒。」 3. 請學生思考，除了課堂上學習到的情緒紓解方法以外，自己還有哪些紓解情緒的方法，並進行適用之情緒以及優缺點之分析。 4. 完成之後請學生在組內進行交流，並由同組成員選出 1~2 種公認最能紓解情緒的方法，派代表寫在黑板上並報告。 5. 其他組成員提供補充資料，例如：可能還有其他優缺點但報告的組別並未講到。 6. 每組輪流報告完後，請同學口頭發表選擇情緒紓解方法的原則。例如：不能有傷害性、需考量時間與地點……。 （二）情緒紓解便利貼 1. 教師說明：「我們了解並學習多種情緒紓解的方法，最重要的是要應用在自己身上。請自己歸納一下，自己常出現的影響生活的情緒或想法為何？可以運用哪些方式來調整？」教師於課堂發下 N 次貼或紙張，同學在上面寫下自己有情緒要紓解時的自我提醒方式，可參考課本書寫範例，請同學簽名後放置於明顯處，作為提醒與督促自己實踐的方法。 2. 邀請自願同學分享自己的情緒紓解便利貼內容。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 品德教育：		
--	--	--	--	--

			透過理性溝通與資源運用，學習調適個人或家庭變化，培養正向思考與解決困境的能力。 家庭教育： 透過溝通、理解與關係經營，有助於調適與因應困境。		
七	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱（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 走過低潮 3. 活動說明 顧自己的生命歷程經歷過哪些失落經驗？檢視自己在這些失落經驗中的階段，了解這是每個人都會經歷到的事情。 二、活動進行 （一）請同學在每張小卡上寫下自己所擁有的人事物。 （二）請同學將這些小卡依照自己的重視程度排序。 （三）請同學在每張小卡上打一個 X，代表它從生活中消失，從最不重視的那一張開始，去感受打 X 時，心中有何感受？ 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 透過覺察與資源運用，學習調適失落經驗，培養面對挫折並促進身心健康的能力。 人權教育： 關懷並理解心理困擾者需求，學習辨識並提供適切協助，展現保護與支持弱勢的行動力。	活動一 1. 口頭分享自己的失落經驗。 2. 了解失落經驗所經歷的歷程。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【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。

八	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱	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。	一、活動說明 學生回想當時自己面對失落經驗時對生活的各種影響，透過統整大家的狀況瞭解失落經驗對每個人的影響都是有的。之後透過文章閱讀與自己的歸納，產生自己可以用正向的方式度過失落經驗的想法。 二、活動進行 (一) 走過失落 1. 學生回想自己的失落經驗，並找到與自己有類似經驗的同學(將失落經驗分類，如課本範例)分享在事件發生時對彼此造成哪些影響，將影響寫在便利貼上後，黏在黑板的相對應分類下面。 2. 引導學生思考有何發現。 3. 教師說明：「失落經驗影響生活的層面或大或小，調適的方法也不太一樣，請同學分享一下，那時的我是怎麼恢復自己的情緒與生活呢？」亦邀請學生回答。 4. 教師說明：「擁有即是失去的開始。這句話點出了人生無常的事實，我們雖不能阻止時間的流逝，但可以決定該如何面對這些失落經驗。現在，讓我們來閱讀課本內的故事，想想報導中的主角經歷何事，以及他們如何面對。」 5. 學生閱讀課本的新聞事件說明。 6. 教師發問：「請問他們經歷了什麼事件？他們可能有哪些情緒？是什麼原因讓他們走過失落？」 心情：難過、悲痛、震驚 原因：自己的力量、其他人的協助 7. 教師提問：「請各位同學想想看：經過與同學的分享、看到以上	活動一 1. 口頭分享自己的失落經驗。 2. 了解失落經驗所經歷的歷程。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【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。
----------	------------------------------	---	---	---	---

			的新聞報導，你對於生命中的失落經驗有什麼不同看法？」 學生可能的回答有： 原來我們都會遇到類似的事件，不是只有我而已事情都會過去，只是有人心情會過不去。 8. 邀請學生分享心得。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 透過覺察與資源運用，學習調適失落經驗，培養面對挫折並促進身心健康的能力。 人權教育： 關懷並理解心理困擾者需求，學習辨識並提供適切協助，展現保護與支持弱勢的行動力。		
九	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱	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。	一、活動說明 學生回想當時自己面對失落經驗時對生活的各種影響，透過統整大家的狀況瞭解失落經驗對每個人的影響都是有的。之後透過文章閱讀與自己的歸納，產生自己可以用正向的方式度過失落經驗的想法。 二、活動進行 （一）走過失落 1. 學生回想自己的失落經驗，並找到與自己有類似經驗的同學（將失落經驗分類，如課本範例）分享在事件發生時對彼此造成哪些影響，將影響寫在便利貼上後，黏在黑板的相對應分類下面。 2. 引導學生思考有何發現。 3. 教師說明：「失落經驗影響生活的層面或大或小，調適的方法也不	活動一 1. 口頭分享自己的失落經驗。 2. 了解失落經驗所經歷的歷程。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【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。

		太一樣，請同學分享一下，那時的我是怎麼恢復自己的情緒與生活呢？」亦邀請學生回答。 4. 教師說明：「擁有即是失去的開始。這句話點出了人生無常的事實，我們雖不能阻止時間的流逝，但可以決定該如何面對這些失落經驗。現在，讓我們來閱讀課本內的故事，想想報導中的主角經歷何事，以及他們如何面對。」 5. 學生閱讀課本的新聞事件說明。 6. 教師發問：「請問他們經歷了什麼事件？他們可能有哪些情緒？是什麼原因讓他們走過失落？」 心情：難過、悲痛、震驚 原因：自己的力量、其他人的協助 7. 教師提問：「請各位同學想想看：經過與同學的分享、看到以上的新聞報導，你對於生命中的失落經驗有什麼不同看法？」 學生可能的回答有： 原來我們都會遇到類似的事件，不是只有我而已事情都會過去，只是有人心情會過不去。 8. 邀請學生分享心得。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 透過覺察與資源運用，學習調適失落經驗，培養面對挫折並促進身心健康的能力。 人權教育： 關懷並理解心理困擾者需求，學習辨識並提供適切協助，展現保護與支持弱勢的行動力。		
--	--	--	--	--

十	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱	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 心靈診療室 一、活動說明 經過生命失落經驗的分享後，學生已能了解每個人都會面臨不如意或失去的議題，有人甚至會因為無法接受或其他生活挫折而演變成心理困擾，因此需要認識心理困擾與因應資源，進一步透過活動體會心理困擾者所面臨的困境，並透過反思去統整對心理困擾者可以有哪些態度與做法。 二、活動進行 (一) 連連看 1. 教師引言：「人生當中有許多困境、心理困擾，並不適合自己孤軍奮鬥去解決。如果有人可以互相了解、支援，負擔才不會變得沉重。」 2. 教師說明：「人是需要互相幫忙的，尤其在有嚴重的心理困擾時更是如此。最近臺灣很流行戲劇內容是在演出有嚴重心理困擾的人他們在社會上生存的困境，你是否曾經看過呢？這些心理困擾可能是焦慮情緒、憂鬱情緒等。現在就讓我們透過連連看了解這些心理困擾會對我們造成的影響。」 3. 邀請學生發表連連看答案。 答案參考： 雅婷－焦慮情緒 美英－憂鬱情緒 翰寶－容貌焦慮 (二) 我可以找誰 1. 教師說明：「遇到這些心理困擾，需要更多資源協助。我知道有哪些社會資源可以協助我？協助內	活動二 1. 能蒐集並分辨心理困擾者所需的協助。 2. 學習自助與助人。	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【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。
---	------------------------------	---	--	--	--

			容又有哪些呢？讓我們透過影片來找到答案。」 2. 欣賞完影片後邀請學生回答問題。 3. 教師提問：「除了課堂上介紹的資源，我還想到哪那些社會資源可以協助我促進心理健康呢？」 4. 教師提問：「原來社會資源如此之多，但有時我們也會看到有人對心理困擾者的誤解，請你設身處地思考：如果自己有心理困擾，你會希望別人怎麼對待你？而你又可以有哪一些行動幫助這些人呢？」 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 透過覺察與資源運用，學習調適失落經驗，培養面對挫折並促進身心健康的能力。 人權教育： 關懷並理解心理困擾者需求，學習辨識並提供適切協助，展現保護與支持弱勢的行動力。		
十一	主題六：彩繪人生之路 單元一：生涯探索記	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 生涯期望 一、活動說明 二、活動進行 （一）想像幸福生涯 1. 請學生思考，並和伙伴分享「幸福生涯想像」。 2. 教師可邀請學生全班分享自己小時候家長的期望或請學生分享聽到那些答案印象深刻。 3. 教師歸納學生的答案。 （二）我的生涯藍圖	活動一 1. 生涯期望塗鴉牆——實作評量。 2. 活動小省思——口語評量。	【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 了解自己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【品德教育】

			1. 教師可請同學票選覺得重要的三項，一人三票，並統計票數。 2. 看看班上的同學會重視哪一類別的幸福生涯，帶到每個人所想要的未來生涯可以是不一樣的。 3. 引導同學思考選項多樣性的原因，未來選擇沒有對錯，只有適合與否，和如何去達到想要的樣貌。 4. 請同學配合課本生涯藍圖去選出認為重要的前五項。 5. 找出五位願意分享的同學的選擇答案當題目，請同學猜找出哪位同學選的是這五項。 6. 請同學互相分享自己選擇的原因，為什麼覺得適合自己。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 透過自我覺察與資訊蒐集，了解能力、特質與價值觀，探討個人與家庭對生涯發展的影響與可能方向。 家庭教育： 運用家庭資源，規劃個人生涯目標。 品德教育： 與家人溝通期望，建立良好關係。		品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十二	主題六：彩繪人生之路 單元一：生涯探索記	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 生涯期望 PART I 一、活動說明 二、活動進行 （一）我的生涯價值觀了解自己做決定的因素 1. 請學生翻開之前選擇的五個重要價值觀，想想看這五項對自己重要的原因是什麼？	活動二 1. 我的訪問札記—實作評量。 2. 生涯筆記與我的生涯價值探索—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。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】

		2.提醒學生可以用「我想要／我覺得／我喜歡＋（價值觀）……，加上因為我曾經／我過去／我看到／我發現……」來作為思考句。 3.請學生想好這五項的重要性後，排列重要程度的一到五順序。 4.學生組內分享自己排序的原因，透過了解彼此選擇與排序的原因，並找出影響自己的可能來源。 （二）我的生涯期望，反思與整理做決定的各種生活因素。 1.請學生對照課本思考哪些因素影響了生涯期待與價值觀。 2.回顧上週請同學回家詢問家長的期望時，家長的回應是希望自己走什麼樣的方向？對照自己的方向是否一樣。 3.回憶自己為喜歡與最投入的活動是什麼？這帶給自己怎樣的人生幸福時間。 4.找出自己高光時刻，在什麼時間點曾經覺得自己很光榮，很有成就感。 5.了解自己最主要的個性特質是那些，會如何影響自己的生涯期待？ 6.回想自己過去的願望與期許是否成功？調整自己現在的方向，要繼續努力或是轉換不同的方式支持。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 透過自我覺察與資訊蒐集，了解能力、特質與價值觀，探討個人與家庭對生涯發展的影響與可能方向。 家庭教育：	家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
--	--	---	---

			運用家庭資源，規劃個人生涯目標。 品德教育： 與家人溝通期望，建立良好關係。		
十三	主題六：彩繪人生之路 單元一：生涯探索記	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 工作世界 PARTI 一、活動說明 二、活動進行 (一) 工作世界 1. 請學生參考活動範例，思考因應社會環境變遷，現在這些工作和過去相比有什麼改變呢？為什麼？學生自由發表個人意見。 2. 除了課本上列出的工作情況，可請學生提出還有哪些職業過去和現在大不相同呢？學生自由提出答案。 (二) 職業瀏覽器 1. 進行職業搜尋，發給學生平板電腦或安排在電腦教室進行本活動，可以一個人查詢一個職業，較能符合學生個人興趣與需求。 2. 教師可先請學生參考課本資訊，大致了解有什麼分類，了解高中職五專有哪些職群有相關的職業，或者大學有關的學群科系又有哪些職業，有些學群大學有但高中職五專沒有。這一部分教師可簡單指出分類即可。 3. 接下來進一步採用各家人力銀行網站的資料，示範一種查詢方法，直接選擇或輸入想要了解的職業，進入網站查詢，網站中可能會提供高中職五專或大學相關學系資訊，	活動二 1. 我的訪問札記—實作評量。 2. 生涯筆記與我的生涯價值探索—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。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			學生就可以連結職群或學群的概念了。 ※建議：以 104 工作世界為例，可以請學生輸入好奇或喜歡的職業進行搜尋，或可以看不同工作分類進入查看相關職業。請學生不僅查一個職業，可查詢三到五項工作內容，了解職缺的性別比例、薪資、學歷要求、供給需求現況、未來發展等等，最後挑選一個職業進行報告。 4. 提醒學生可以參考各種相關的工作，不僅看單一工作，擴展對同一類型工作的認識。 5. 引導學生仔細閱讀網站中的職業資訊，看看其中會出現的資訊有哪些呢？請把它寫下來。這些資訊為什麼很重要呢？你看完這些些資訊後，請跟伙伴討論你的心得。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 透過自我覺察與資訊蒐集，了解能力、特質與價值觀，探討個人與家庭對生涯發展的影響與可能方向。 家庭教育： 運用家庭資源，規劃個人生涯目標。 品德教育： 與家人溝通期望，建立良好關係。		
--	--	--	--	--	--

十四	主題六：彩繪人生之路 單元一：生涯探索記（第二次段考）	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。	活動二 工作世界 PART II 一、活動說明 二、活動進行 (一) 參訪日記與職業探查報告 1. 請和組員討論自己感興趣的學校科系或是職業，並思考有哪些親友可以協助被訪問。 2. 討論針對這個科系或職業有哪些想知道的問題，一起擬定我們專屬的參訪札記問題錦集。 3. 與伙伴確認好訪問的時間地點和負責的工作分配。 4. 帶個一顆真誠請教的心意，有禮貌地詢問自己的疑惑，並真摯感謝職業前輩的協助。 5. 亦可以透過網路上的工作職人資訊來找到自己想知道的資料。 6. 教師可依照自己的課程規畫選擇完成參訪札記或職業探查報告。 7. 職業探查／參訪札記報告實作評量 (1) 請學生跟同組的伙伴分享查詢到的職業與各種內容，學生報告的內容可參考職業訊息面面觀的範例。 (2) 提醒學生的報告應結合活動小省思，說一說這樣的資訊對他個人的意義是什麼？有什麼幫助？ (二) 未來工作世界聯想 1. 未來世界變化萬千，各行各業也要因應世界的趨勢與環境的變化，請學生先提出可能想到的未來變化有哪些？ 2. 參考課本的語詞，提示未來工作世界的變化，請學生分小隊抽出不同的語詞，聯想有哪些相關的	活動二 1. 我的訪問札記——實作評量。 2. 生涯筆記與我的生涯價值探索——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。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
----	--	---	---	---	--

			職業，進行腦力激盪寫出越多越好。 3. 各小組派代表報告想到的答案。 4. 教師引導學生思考，真正的工作世界會因應時代脈動，我們可以透過多了解工作世界，找到自己未來的生涯方向，開始進行準備。教師可補充有關未來工作趨勢的文章。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 透過自我覺察與資訊蒐集，了解能力、特質與價值觀，探討個人與家庭對生涯發展的影響與可能方向。 家庭教育： 運用家庭資源，規劃個人生涯目標。 品德教育： 與家人溝通期望，建立良好關係。		
十五	主題六：彩繪人生之路 單元一：生涯探索記	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 生涯初探檢核 一、活動說明 二、活動進行 1. 教師先帶領學生回顧這幾堂課的重點內容，包括：個人生涯期待、價值觀、參考的因素，職業世界和現今的能力狀態。 2. 教師引導學生填寫課本檢核清單。 3. 教師可加入生涯金三角概念協助學生探索自己並且補充還有哪些可以多充實的資訊。 4. 跟同組伙伴分享自己的生涯金三角 三、活動小省思與小結	學生互評 教師評量	【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 了解自己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 透過自我覺察與資訊蒐集，了解能力、特質與價值觀，探討個人與家庭對生涯發展的影響與可能方向。 家庭教育： 運用家庭資源，規劃個人生涯目標。 品德教育： 與家人溝通期望，建立良好關係。		
十六	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	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 生命開麥拉 一、活動說明 二、活動進行 (一) 生命開麥拉 1. 教師請學生研讀課本生命開麥拉的兩個例子，並找出影響他們生涯轉折的因素和考量的原因。 2. 引導學生討論生活中是否有看到類似這兩位受訪者的故事 (1) 受訪者姐姐的例子中可以看到影響她生涯轉變的事例是：傷疤影響外型，興趣引起學習動機，職業趨勢帶動發展，兼顧生活轉型工作型態。 (2) 受訪者叔叔的事例中可以看到因課業不好，先做可以做的事情，反省自身沒有獲得成就感，下定決心突破以往限制，重拾熱情找興趣，往更好的方向專心發展。 3. 請學生小組分享自己所知道的故事，或可提供 IPAD 讓學生上網進行搜索職業人生故事。 (二) 人生筆記	1. 學生自評 2. 學生互評 3. 教師評量 4. 一高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【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。

			1. 運用課本人生筆記一篇引導學生思考看到社會人士因各種原因變化生涯方向時的感受。 2. 小組討論並請各處選擇一題來做發表 (1) 在其中生涯決擇中最令你印象深刻的是什麼？為什麼？參考答案：因為自身限制而必須放棄時，為了目標而決定堅持下去的時候。 (2) 各種生涯經驗所帶給我的感覺？參考答案：堅持下去時很佩服，不能成功時很難過。 (3) 這些生涯經驗讓我學到？參考答案：我必須培養好自己的能力才能做更多的選擇。 (4) 聽到家人對我的期望，我未來的目標想要？家人希望我要有穩定的工作，我想要讓自己能夠握到家人的期待，因此我想考慮考公職。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。 品德教育： 理性溝通自我成長困境，建立支持性人際關係。		
--	--	--	---	--	--

十七	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	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 生命開麥拉 一、活動說明 二、活動進行 (一) 生命開麥拉 1. 教師請學生研讀課本生命開麥拉的兩個例子，並找出影響他們生涯轉折的因素和考量的原因。 2. 引導學生討論生活中是否有看到類似這兩位受訪者的故事 (1) 受訪者姐姐的例子中可以看到影響她生涯轉變的事例是：傷疤影響外型，興趣引起學習動機，職業趨勢帶動發展，兼顧生活轉型工作型態。 (2) 受訪者叔叔的事例中可以看到因課業不好，先做可以做的事情，反省自身沒有獲得成就感，下定決心突破以往限制，重拾熱情找興趣，往更好的方向專心發展。 3. 請學生小組分享自己所知道的故事，或可提供 IPAD 讓學生上網進行搜索職業人生故事。 (二) 人生筆記 1. 運用課本人生筆記一篇引導學生思考看到社會人士因各種原因變化生涯方向時的感受。 2. 小組討論並請各處選擇一題來做發表 (1) 在其中生涯決擇中最令你印象深刻的是什麼？為什麼？參考答案：因為自身限制而必須放棄時，為了目標而決定堅持下去的時候。	1. 學生自評 2. 學生互評 3. 教師評量 4. 一高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【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。
----	---------------------------------	---	---	---	--

			(2) 各種生涯經驗所帶給我的感覺？參考答案：堅持下去時很佩服，不能成功時很難過。 (3) 這些生涯經驗讓我學到？參考答案：我必須培養好自己的能力才能做更多的選擇。 (4) 聽到家人對我的期望，我未來的目標想要？家人希望我要有穩定的工作，我想要讓自己能夠握到家人的期待，因此我想考慮考公職。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。 品德教育： 理性溝通自我成長困境，建立支持性人際關係。		
十八	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	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 我的富足人生 一、活動說明 二、活動進行 1. 教師介紹活動內容： (1) 每一個人都會經歷不同的人生階段，也都會有期待自己在人生能夠完成自己的富足一生，我們將透過設定自己的富足目標，擲骰子來經歷地圖事件，並最後加總看看自己的一生會活成什麼樣貌。 (2) 說明各向度目標的意思，健康是指生理與心理的健全，不影響自己的日常生活運行，人際是指能夠在人際互動中擁有讓自己滿意的社交關係和感受，金錢是指	1. 學生自評 2. 學生互評 3. 教師評量 4. 一高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【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。

			擁有自覺富足的財富收入，事業包括能夠學習和達到的學歷與工作或人生職業成就，家庭指友好的家庭內關係，包括原生家庭與自己創建的家庭間的親情關係，聲望為得到社會大眾的肯定與認同。 (3) 說明得分分數的高低分，1 分為最低代表對自己而言沒有那麼重要或需要，10 分是最高代表對自己來說非常重要和需要。 2. 請同學思考自己的富足人生需要哪些向度目標，並把這些目標需要達到的得分值寫在課本頁面。 3. 開始富足人生：從 start 起點房屋處開始，每次投擲一個骰子，依照點數 1~6 點來按照點數走步數，走到哪一格就觸發當格事件。 4. 請同學依照當格事件記錄下來，例如一開始骰子骰到 3，就遇到當格事件為”學校畢業後持續線上學習進修，專業+2”，則在課本紀錄表第一輪的事業格子上紀錄+2，並先停留在那一格上，直到老師指示可投擲下一次骰子。 5. 活動提醒，各格觸發事件不同，有任務者須完成任務才能得到分數。 6. 依照老師指示持續投擲骰子直到活動結束。 7. 活動結束後合計自己在各向度總共得到的分數。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：		
--	--	--	--	--	--

			生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。 品德教育： 理性溝通自我成長困境，建立支持性人際關係。		
十九	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	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 我的生命活力 一、活動說明 二、活動進行 (一) 連加恩的故事 1. 教師介紹連加恩醫生的故事 2. 教師可以先用課本連加恩的故事當引導，學生閱讀文章或播放相關影片介紹，讓學生認識職業達人的生涯發展如何培養出專業素養。參考影片如下：連加恩——臺大畢業典禮演講。 3. 請學生討論影片裡連加恩醫生有什麼特點，讓他能夠成為自己。 4. 教師介紹生命活力三能力： (1) 專業力——求學時代或在工作，職場中學得的知識或技能，常有相關能力，或學歷證明的考試，通常有證書或證照。 例如：大學文憑、碩士文憑、營養師證照、藥師證照、技術士證照等。 (2) 特質力——一個人從出生到今天的個性，有助於面對生活狀況或個人成長的態度。例如：活潑外向，不怨天尤人。 (3) 調適力——當現實狀況不如預期時，能夠在環境中持續尋找解決方法或資源來追求理想，例如：	口語評量。	【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 了解自己的人格特質與價值觀。 【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。

			尋找伙伴一起討論解決方法，找公家機關協助處理。 5. 引導學生討論連加恩醫生在一個個可選擇的道路方向中，選擇這個方向的關鍵影響力是？為什麼？ 6. 如果少了一個能力，則連加恩醫生這樣選擇可能會有什麼後續的故事？ （二）我的生命活力 1. 請學生以連加恩醫生為例子思考並寫下自己未來想要擁有的生命活力。 2. 請找班上 1~2 位跟自己最熟悉的同學，幫自己勾選選出目前的儲備狀態，有勾選表示同學已經認證非常擁有這個能力。 3. 統整自己在活動中的回饋，看看自己的生命活力儲備清單的儲備狀況是否滿意。三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。 品德教育： 理性溝通自我成長困境，建立支持性人際關係。		
二十	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記	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	活動三 我的生命活力 一、活動說明 二、活動進行 （一）連加恩的故事 1. 教師介紹連加恩醫生的故事 2. 教師可以先用課本連加恩的故事當引導，學生閱讀文章或播放相關	口語評量。	【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 了解自己的人格特質與價值觀。

		值，實踐生命意義。 影片介紹，讓學生認識職業達人的生涯發展如何培養出專業素養。參考影片如下：連加恩——臺大畢業典禮演講。 3. 請學生討論影片裡連加恩醫生有什麼特點，讓他能夠成為自己。 4. 教師介紹生命活力三能力： （1）專業力——求學時代或在工作，職場中學得的知識或技能，常有相關能力，或學歷證明的考試，通常有證書或證照。 例如：大學文憑、碩士文憑、營養師證照、藥師證照、技術士證照等。 （2）特質力——一個人從出生到今的個性，有助於面對生活狀況或個人成長的態度。例如：活潑外向，不怨天尤人。 （3）調適力——當現實狀況不如預期時，能夠在環境中持續尋找解決方法或資源來追求理想，例如：尋找伙伴一起討論解決方法，找公家機關協助處理。 5. 引導學生討論連加恩醫生在一個可選擇的道路方向中，選擇這個方向的關鍵影響力是？為什麼？ 6. 如果少了一個能力，則連加恩醫生這樣選擇可能會有什麼後續的故事？ （二）我的生命活力 1. 請學生以連加恩醫生為例子思考並寫下自己未來想要擁有的生命活力。 2. 請找班上1~2位跟自己最熟悉的同學，幫自己勾選選出目前的儲備	【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。
--	--	---	--

			狀態，有勾選表示同學已經認證非常擁有這個能力。 3. 統整自己在活動中的回饋，看看自己的生命活力儲備清單的儲備狀況是否滿意。三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。 品德教育： 理性溝通自我成長困境，建立支持性人際關係。		
二十一	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記（第三次段考）	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。	活動四 我的未來職人臉書 一、活動說明 二、活動進行 我的未來職人臉書 1. 設計我的未來職人臉書：說明與示範職人臉書的製作方法：發給學生每人一張四開圖畫紙與彩色筆，每個人參考課本職人臉書的格式，畫下自己的大頭照，並寫下有關自己未來想成為怎樣職人的相關資訊，想想看自己目前已具備哪些特點，還有哪些未來需要達成，包括項目可參考課本範例。 ※建議：本活動希望拓展學生的未來想像，根據讓學生在網頁搜尋未來當中看到的各種職業資訊，產生未來想像，一方面也統整自己目前的生涯的資訊，製作個人專屬的職人臉書，有類似未來履歷的概念。	1. 口語評量 2. 一高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【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。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			2. 欣賞同學的職人臉書作品：學生完成個人作品之後，請將每個人的作品張貼在教室四周牆壁，請學生到各個臉書作品前欣賞，請學生最後票選最喜歡的作品，並且在同學的職人臉書上寫下欣賞對方的一句話，類似在臉書留言和按讚的意義。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 生涯探索與自我規範，培養規劃能力，分析職涯發展需求，提升個人成長與改進意見。 品德教育： 理性溝通自我成長困境，建立支持性人際關係。		
--	--	--	---	--	--

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	八年級，共 <u>一</u> 班
教師	劉曉曄	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) 透過生活觀察與自我省思來理解性別刻板印象對於自身的影響，藉由多元性別議題的介紹，進而形塑正向的性別認同，並且落實真正的性別尊重。

(二) 透過理想對象特質討論、交往想法的辯論、新聞案例討論，讓學生了解喜歡與愛情的差別、喜歡的理想情人特質、釐清愛情交往的迷思，以及因應分手失落的哀傷，進而在未來面對愛情關係，能抱持著合宜的觀念與態度。

(三) 探求自己的能力、興趣與想從事的工作之間的關連，規畫可行性的執行策略，逐步接近所期待的未來工作。

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：性別魔法站 單元一：性別偵探社	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。	活動一 性別觀察家 一、活動說明 二、活動進行 (一) 性別事件簿 1. 生活情境討論。 2. 學生討論完情境中的性別差異與困擾後，寫下自己的經驗。可以請學生匿名寫在紙上，老師抽出來隨機念出。 3. 學生的經驗分享後老師可以把相關的經驗分門別類，讓學生了解性別的差異與體諒不同性別的立場。 (二) 推理時間 1. 引導學生思考。 2. 進行活動	活動一 1. 口語評量～性別事件簿中能寫出因為性別差異的困擾。 2. 紙筆評量～推理時間小組討論報告能指出性別刻板印象。	【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。 【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【品德教育】 品J7 同理分享與多元接納。 品J8 理性溝通與問題解決。 【性侵害防治教育課程】

附件 2-5（國中小各年級適用）

			（三）討論過推理時間的性別刻板印象後，請小組伙伴共同探討可以如何突破性別刻板印象，從觀念上、態度上、行動上取思考我們可以如何改變。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育： 能覺察生活中性別的差異與困擾，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。 人權教育： 尊重多元與差異，實踐性別平等與正義原則。 品德教育： 培養同理與溝通力，促進尊重與性別平等行動。		
二	主題五：性別魔法站 單元一：性別偵探社	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。	活動二 性別與尊重 一、活動說明 二、活動進行 （一）性別挖挖哇 1. 引導學生思考 2. 透過影片引導學生思考 3. 教師可請學生提供自己帶來的性別特徵與特質多元化的名人故事，分組討論該位名人如何肯定自己，周圍的人又如何接納他。 （二）性平劇場 1. 引導討論。 2. 學生可參考課本的範例，並請小組進行討論，找出一個日常生活中可能會有性騷擾或性霸凌情境，可以如何調整？試著從行為人、被行為人、被行為人的朋友	活動二 紙筆評量～性平宣言能統整出自己應該調整的性別平等觀念。	【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。 【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【品德教育】 品J7 同理分享與多元接納。 品J8 理性溝通與問題解決。 【性侵害防治教育課程】

			同學、現場目擊者等不同的角度進行思考。 3. 學生的討論完畢後，透過上臺演出討論的情境，學習同理遇到不平等待遇時，會有什麼樣的反應，不論當事人或周圍的人都可學習調整，表現出面對性別平等的尊重與尊重的行動，讓不同性別者的互動更友善。 （三）性平大聲說 1. 經過上述討論，引導學生去發現性別平等的態度在家庭、學校、社會中潛移默化地傳遞，日常生活中就要養成性別平等的意識。 2. 引導學生從成人身上學習，請學生利用課後時間，訪問師長或親友，蒐集重要的性別平等觀念是什麼？並提出分享。 建議：教師可以事先蒐集一些有關家庭、學校、職場中的關於對多元性別、性別特質特徵不平等的現象的文字報導、新聞短片，可讓學生先分組閱讀新聞內容，再請學生去訪談師長或親友的觀點，蒐集各方意見後，再彙整其中有什麼重要的觀念。 3. 學生分組討論完畢後，請派代表分享討論的結果。 4. 教師可以歸納家庭、學校、社會友善環境的行動，重要的性別平等觀念 5. 性平宣言：經過討論後，請學生反思自己的性別特質、特徵與性別認同，統整自己應該如何表達尊重的態度，寫下性平宣言。		
--	--	--	---	--	--

			三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育： 能覺察生活中性別的差異與困擾，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。 人權教育： 尊重多元與差異，實踐性別平等與正義原則。 品德教育： 培養同理與溝通力，促進尊重與性別平等行動。		
三	主題五：性別魔法站 單元一：性別偵探社	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。	活動二 性別與尊重 一、活動說明 二、活動進行 （一）性別挖挖哇 1. 引導學生思考 2. 透過影片引導學生思考 3. 教師可請學生提供自己帶來的性別特徵與特質多元化的名人故事，分組討論該位名人如何肯定自己，周圍的人又如何接納他。 （二）性平劇場 1. 引導討論。 2. 學生可參考課本的範例，並請小組進行討論，找出一個日常生活中可能會有性騷擾或性霸凌情境，可以如何調整？試著從行為人、被行為人、被行為人的朋友同學、現場目擊者等不同的角度進行思考。 3. 學生討論完畢後，透過上臺演出討論的情境，學習同理遇	活動二 紙筆評量～性平宣言能統整出自己應該調整的性別平等觀念。	【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。 【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【品德教育】 品J7 同理分享與多元接納。 品J8 理性溝通與問題解決。 【性侵害防治教育課程】

			到不平等待遇時，會有什麼樣的反應，不論當事人或周圍的人都可學習調整，表現出對性別平等與尊重的行動，讓不同性別者的互動更友善。 （三）性平大聲說 1. 經過上述討論，引導學生去發現性別平等的態度在家庭、學校、社會中潛移默化地傳遞，日常生活中就要養成性別平等的意識。 2. 引導學生從成人身上學習，請學生利用課後時間，訪問師長或親友，蒐集重要的性別平等觀念是什麼？並提出分享。建議：教師可以事先蒐集一些有關家庭、學校、職場中的關於對多元性別、性別特質的特徵不平等現象的文字報導、新聞短片，可讓學生先分組閱讀新聞內容，再請學生去訪談師長或親友的觀點，蒐集各方意見後，再彙整其中有什麼重要的觀念。 3. 學生分組討論完畢後，請派代表分享討論的結果。 4. 教師可以歸納家庭、學校、社會友善環境的行動，重要的性別平等觀念 5. 性平宣言：經過討論後，請學生反思自己的性別特質、特徵與性別認同，統整自己應該如何表達尊重的態度，寫下性平宣言。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】	
--	--	--	--	--

			性別平等教育： 能覺察生活中性別的差異與困擾，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。 人權教育： 尊重多元與差異，實踐性別平等與正義原則。 品德教育： 培養同理與溝通力，促進尊重與性別平等行動。		
四	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	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。	活動一 初探感情互動 愛的主打歌 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師可以先播放數首自備的情歌，讓學生猜猜今日課程主題，用音樂喚醒他們的聽覺，引起他們動機！ （二）將學生分成 4- 6 組，並抽籤決定上臺分享的順序，給每組學生 5 分鐘的時間回憶流行歌曲中印象深刻的歌詞，選出一首歌，把它的兩句歌詞註記下來，並且請他們寫下這歌詞背後代表的情感關係態度。 （三）請各組輪流推派代表唱出歌詞，並分享歌詞背後代表的情感關係態度。 （四）教師邀請學生分享活動小省思，在歌詞中，有哪幾句讓我印象深刻呢？我曾經擁有類似這些歌詞所帶出來的情境或情緒嗎？ 【議題融入與延伸學習】	口語評量。	【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。 【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 【性別平等教育】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【性侵害防治教育課程】

附件 2-5 (國中小各年級適用)

			家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 品德教育： 培養溝通與互動態度，建立尊重與和諧關係。 生命教育： 釐清親密關係價值觀，探索幸福與自我成長。 性別平等教育： 透過釐清性別互動迷思、覺察愛情價值觀、學習合宜的交往態度與分手調適，並行動實踐，培養健康的親密關係態度。		
五	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	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。	活動一 初探感情互動 愛的主打歌 愛情價值觀、愛的大聲公 (一) 結束上述暖身活動後，教師可帶同學瀏覽愛的表態中，教師可帶同學瀏覽愛的表態中的戀人條件，請學生參考活動範例說明，票選自己重視的情感價值觀。學生投票完畢後統計該班最受歡迎的戀人條件，並且為這些價值觀提供歸類的參考，並做簡短的解釋。 (二) 經過投票活動後，由教師帶領學生討論課本頁面上所列出的題目，並邀請學生寫下自己的答案，請學生自由發表。	口語評量。	【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。 【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 【性別平等教育】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			（三）學生發表完畢後，可引導學生思考自己重視的戀人條件有何迷思？ 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 品德教育： 培養溝通與互動態度，建立尊重與和諧關係。 生命教育： 釐清親密關係價值觀，探索幸福與自我成長。 性別平等教育： 透過釐清性別互動迷思、覺察愛情價值觀、學習合宜的交往態度與分手調適，並行動實踐，培養健康的親密關係態度。		性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【性侵害防治教育課程】
六	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	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。	活動二 感情生活不卡關 一、活動說明 二、活動進行 （一）學生開始進行情感活動不卡關活動。發表題由一人代表回答，演練題則是兩人即興演出，省思題則是讓伙伴們一起集思廣益的想一想。 （二）學生可能會有卡關時候，這時可邀請其他組救援 （三）省思提問：「我覺得感情萌芽時還會遇到哪些困擾？」	口語評量。	【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。 【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 【性別平等教育】

			學生可能回答：不確定對對方的感覺。 （四）教師總結並說明：下次上課要來討論兩人交往當中可能會面臨到的狀況。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 品德教育： 培養溝通與互動態度，建立尊重與和諧關係。 生命教育： 釐清親密關係價值觀，探索幸福與自我成長。 性別平等教育： 透過釐清性別互動迷思、覺察愛情價值觀、學習合宜的交往態度與分手調適，並行動實踐，培養健康的親密關係態度。		性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【性侵害防治教育課程】
七	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲（第一次段考）	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。	活動三 感情互動協奏曲 一、活動說明 二、分手不 NG （一）進行討論 1. 將學生分成 4 到 6 組，每組派一位代表來抽取一張籤，籤上的內容是狀況劇情之一。 2. 讓他們討論如何面對這樣子的狀況，時間 2 分鐘，並邀請他們上臺演出討論的結果，不論他們演出的結果為何，教師都給予鼓勵。	口語評量。	【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。 【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 【性別平等教育】

附件 2-5（國中小各年級適用）

			3. 演出前教師可針對各個狀況簡要說明，提示討論重點，如何展現適宜的性別情感互動，做到尊重對方、保護自己、考慮後果。 （二）開始演出 （三）要點提醒 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 品德教育： 培養溝通與互動態度，建立尊重與和諧關係。 生命教育： 釐清親密關係價值觀，探索幸福與自我成長。 性別平等教育： 透過釐清性別互動迷思、覺察愛情價值觀、學習合宜的交往態度與分手調適，並行動實踐，培養健康的親密關係態度。		性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【性侵害防治教育課程】
八	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	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。	<u>活動三 感情互動協奏曲</u> <u>尊重與分際</u> 一、活動說明 二、活動進行 （一）回顧前一節課演出內容，邀請學生說出前一節課的提醒與收穫。教師可以請學生針對每一個狀況劇回想劇情，以及請學生	口語評量。	【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。 【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】

			說出演出後要提示的重點，邀請學生一一發表。 （二）討論與報告 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 品德教育： 培養溝通與互動態度，建立尊重與和諧關係。 生命教育： 釐清親密關係價值觀，探索幸福與自我成長。 性別平等教育： 透過釐清性別互動迷思、覺察愛情價值觀、學習合宜的交往態度與分手調適，並行動實踐，培養健康的親密關係態度。		生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 【性別平等教育】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【性侵害防治教育課程】
九	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	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。	活動四 和平分手練習曲 一、分手故事 （一）學生閱讀課本引導後教師說明：「有人說，在談戀愛之前要先學會分手，因為它是最難的課題。不管你有沒有談過戀愛，應該或多或少都曾經聽過關於分手的二三事，讓我們來透過活動深入學習這最難的一堂感情課。」教師詢問學生關於分手的經驗。 （二）學生閱讀活動範例後，開始進行討論。	1. 能與同學討論曾聽過或經歷過的分手原因及方式。 2. 學生能配合討論與演練分手對白。 3. 整理出分手後的適合與不適合作法，並思考自己。	【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。 【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 【性別平等教育】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。

			(三) 討論時間結束。各組依順序分享他們整理的分手原因與方式，以及如果對方用這種方式分手的感受。教師可將各組的分享簡單記錄在黑板上，讓同學可以一目了然較常見的分手原因、方式，以及感受。 (四) 省思提問：「你發現了什麼呢？」 學生可能答案：分手方式會影響感受。 (五) 教師小結：「有人不敢面對面提分手或許是難以面對對方的情緒，但這樣並不是很尊重對方。我們有沒有更好的方式呢？」 (六) 教師引言：「不管今天是要分手還是被分手的那一方，都要小心謹慎的處理，避免受到傷害。讓我們藉由以下案例，來找到不適合的分手方式與作法。」 (七) 帶領學生閱讀課本漫畫案例，學生閱讀完畢後，請學生舉手自由發表，他們認為春嬌在與志明分手時，哪些做法可能需要調整。教師可給發表學生口頭肯定。 二、教師小結 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 品德教育： 培養溝通與互動態度，建立尊重與和諧關係。	性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【性侵害防治教育課程】
--	--	--	--	---

			生命教育： 釐清親密關係價值觀，探索幸福與自我成長。 性別平等教育： 透過釐清性別互動迷思、覺察愛情價值觀、學習合宜的交往態度與分手調適，並行動實踐，培養健康的親密關係態度。		
十	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	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。	活動四 和平分手練習曲 想試著了解你 (一)教師引言：「我們上一節課了解過於決絕的言詞或方式，不太適合處理分手，輕則影響關係，重則讓雙方受傷。如果真的分手，雙方可能會有那些感覺，讓我們透過活動來體會與對話吧！」 (二)帶領學生閱讀活動範例，討論春嬌與志明的互動狀況。並決定角色，開始進行活動。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 以家庭為基礎，培養正確人際互動、親密關係態度及衝突解決能力。 品德教育： 培養溝通與互動態度，建立尊重與和諧關係。 生命教育： 釐清親密關係價值觀，探索幸福與自我成長。 性別平等教育： 透過釐清性別互動迷思、覺察愛情價值觀、學習合宜的交往態度	活動三 口語評量。 活動四 1. 能與同學討論曾聽過或經歷過的分手原因及方式。 2. 學生能配合討論與演練分手對白。 3. 整理出分手後的適合與不適合作法，並思考自己。	【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。 【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 【性別平等教育】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【性侵害防治教育課程】

			與分手調適，並行動實踐，培養健康的親密關係態度。		
十一	主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路	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 未來同學會 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師可以播放輕柔的音樂，唸著以下的引導語詞，請大家閉眼，隨著音樂，想像你已經到了 20 年後的世界！那時候你的未來自己的形象是什麼樣子呢？那是個天氣晴朗的日子，你穿著什麼服裝呢？同學會所在的餐廳外觀是什麼樣呢？進門簽到後，第一個遇到的同學是誰？什麼特徵認出他／她來呢？他見到好久不見的你，第一句話會說什麼呢？他會驚訝你外貌的改變了嗎？還是覺得你跟國中時期長的差不多？等你跟一些老朋友興奮地聊幾句之後，主持人敲了玻璃杯，開始請大家輪流介紹自己！ （二）第一個要你介紹的是，你目前是什麼樣的性格呢？其實的這幾年變得不多，跟國中時期的性格差不多，是什麼呢？ 教師邀請學生選擇其中一種最貼近自己的特質描述！ （三）教師再請同學眼睛閉上，繼續幻遊：那個時候的人類已經發達到可以在外星球居住，並且在其中穿梭旅行！所以，同學會主持人第二個自我介紹的題目	1. 學生自評。 2. 學生互評。 3. 教師評量。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			是：你現在居住的星球是哪個型號？每個星球有不同的特色跟居民，你覺得自己最有趣住在哪個星球呢？為什麼呢？教師可以鼓勵學生依據直覺來做出選擇，邀請最先完成的學生分享！ （四）接下來的討論，便是邀請同學思考若是興趣不鮮明，沒有特別感興趣的星球要怎麼辦？或是感興趣的太多，要怎麼應對？讓同學兩兩分組，抽籤邀請他們分享對策！ 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 透過溝通合作，理解自我興趣與能力，促進和諧人際與生涯規劃。		
十二	主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路	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 未來同學會 一、教師說明 二、活動進行 （一）在未來同學會對自己個性、居住星球的介紹之後，主持人第三個要每個人介紹的是自己目前任職的公司，當初是靠哪一方面的能力才能加入這家公司？教師可以帶領學生理解那些公司所要求能力，在學生完成選擇之後，再鼓勵學生舉手、分享是否	1. 學生自評。 2. 學生互評。 3. 教師評量。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			在選擇時遇到跟課本角色一樣的猶豫心境！ （二）帶領同學討論課本上 2 個問題代表的意涵，也請他們分組討論出應對策略，並上臺報告。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 透過溝通合作，理解自我興趣與能力，促進和諧人際與生涯規劃。		
十三	主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路	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 解開生涯謎 一、活動說明 二、活動進行 （一）前言：如果我們未來選擇的工作能具備下面三點：自己有興趣、符合自我的氣質、有這方面的天賦專長。那工作生活就不只是為了餬口飯吃，還能更加有樂趣，讓自己優游其中，那真是太美妙的人生了！接下來的活動，便是要看看我們是否能達到這樣的速配程度，如果不能達到，該怎麼應對？ 1. 對學生介紹「生涯興趣組型」雙向度模型的概念，並請學生依著課本指示，將前四頁的結果綜合起來比對，就可以得出那幾個問題的結果！教師可以在學生座	1. 學生自評。 2. 學生互評。 3. 教師評量。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（國中小各年級適用）

			位之間穿梭，關心他們是否解讀成功。 2. 可以請學生拿出螢光筆，將所對應到的職業群中最吸引他的某幾樣職業標示出來，作為未來的生涯目標。 （二）在得知自己的組型之後，教師帶領學生瀏覽教育部生涯手冊關於升學職群的對照，有個粗略的認識之後，試著連連看！ 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 透過溝通合作，理解自我興趣與能力，促進和諧人際與生涯規劃。		
十四	主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路 單元（第二次段考）	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。	活動三 生涯「能」不「能」 一、活動說明 （一）利用登錄在教育部生涯輔導手冊P4的性向測驗結果，讓學生明白自己的能力的傾向是適合高中還是高職，以及未來適合的職業類群！為接下來的學習階段有個初步的方向！ （二）協助學生自我對照與檢視，認識高職群科分類與其對應能力，也建立學生對技職教育的正確認知 （三）在本堂課最後，統整本單元討論到的概念：帶領學生檢視	1. 分享與討論。 2. 資料搜集與調查。 3. 省思與回饋。	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			自身興趣與能力的適配程度，並討論興趣能力一致或不一致的應對策略。 二、活動進行 （一）請學生回想升上國中以來參與過的生涯探索活動（例如：家長職業分享、週會時間的技藝班展、群科參訪、性向測驗……），提醒同學跟自己能力最相關的探索活動就是「性向測驗」 （二）讓學生翻開教育部生涯輔導手冊第4頁的性向測驗結果，依照課本的引導，在手冊中翻找答案！並且寫下來註記在課本上！ （三）播放「選技職好好讀」宣導影片，提升學生對技職路徑的理解。並藉此講解群科分類：什麼科系屬於什麼類群？可以讓學生藉學校提供的平板電腦來分組，各組認領2—3個職群來做介紹。 三、活動小省思及結語 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 透過溝通合作，理解自我興趣與能力，促進和諧人際與生涯規劃。		
--	--	--	---	--	--

十五	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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 未來職業設計師 一、活動說明 二、活動進行 (一) 先介紹未來的五種世界的趨勢，並讓學生分組進行討論，選擇。 組員其中一人來作範例：依據該生的A(興趣類型)+B(適合職群)+C(未來趨勢)=未來職業，這樣的公式來腦力激盪。 (二) 這個創新的職業必須有名稱、職責說明、需要的能力與職場環境。每組推派一位同學發表本組的成果。 (三) 教師可以特別叮嚀 三、延伸討論與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 學習溝通合作，理解生涯多元角色與逆境，促進和諧人際關係。	1. 分享與討論。 2. 資料搜集與調查。 3. 省思與回饋。	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十六	主題六：生涯方程式 二：勇闖生涯路	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 未來職業設計師 探索我的職能冰山 一、活動說明 二、活動進行 (一) 為學生介紹這個新的觀念：職能冰山模型 (Iceberg Model of Competencies)。它把「一個人在工作上展現的能力」比喻成一座冰山：只有一小	1. 分享與討論。 2. 資料搜集與調查。 3. 省思與回饋。	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			部分浮出水面（顯性），大部分都藏在水面下（隱性）；但水面下那部分，才是真正支撐整座冰山的力量。 （二）帶學生進行個人檢視活動 （三）將學生分成小組交流與反思 三、小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 學習溝通合作，理解生涯多元角色與逆境，促進和諧人際關係。		
十七	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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 人生規畫局 一、活動說明 二、活動進行： （一）將學生分成三到五組，每組發下一份疊疊樂的教具，並請他們決定小組內的輪流順序。 （二）讓每組學生在組內輪流說出虛構人物：翰寶，這一生不同年齡會做的事情，從十五歲的年紀開始說起，每放上一塊積木，代表增加 5 歲，放積木的人要同時說出這個年紀會做的事情，小組伙伴以接龍的方式完成翰寶的生涯故事。如果活動過程中倒塌，就必須重新再來，學生可能的答案是 A、麻吉 B、男朋友 C、爸爸	1. 分享與討論。 2. 資料搜集與調查。 3. 省思與回饋。	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			D、小孩，教師可以穿梭在小組間，適時修正他們提出的角色名稱。 (三)跟學生約定一個遊戲的時間，大約 10 分鐘，看看哪一組能在時間內疊出最高的塔，即是優勝者。 (四)邀請冠軍隊伍推派一人，分享他們遊戲中接龍製造出來的生涯角色。 (五)其他各組也把焦點轉回到組內，討論剛剛自己這一組聯想的角色有哪些，它們分別又有什麼要完成的任務？將答案註記在下一頁，並分組上臺報告。 三、活動小省思及結語 生涯彩虹圖 一、活動說明 二、活動進行： (一)幫同學複習上一活動討論的各種生涯角色，並帶領同學看課本的生涯彩虹圖範例。 (二)教師發下空白紙及彩色筆，並邀請他們著手設計屬於自己的彩虹圖，學生可先在圖上標示自己最在乎的七個角色，一個角色用一種顏色代表，在活動頁上的彩虹圖一層一層堆疊出所指定角色的起迄時間。教師可跟學生解釋，每一個區塊，不論大小都是代表著五年，從十歲開始，到一百歲結束。 (三)教師可給予學生充足的時間思考及繪製，並穿梭於學生的座位附近準備隨時為其解惑或是給予建議。		
--	--	--	---	--	--

			(四)待活動結束後，教師可邀請完成圖形的學生跟兩旁同學分享自己的圖形設計。 (五)教師可鼓勵 3 至 5 個願意分享的學生，並拍下他們的作品，投影出來並請學生上臺分享。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 學習溝通合作，理解生涯多元角色與逆境，促進和諧人際關係。		
十八	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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 生涯過來人 一、活動說明 二、活動進行 (一)教師可邀請學生質疑這個課題：生涯會如我們規畫般順利嗎？ 教師可以舉出一些名人具體的成就，來讓他們猜測名人的姓名。例如：臺灣女子舉重奧運金牌郭婞純，亞洲流行樂獨樹一格的歌手，新中國風的歌詞跟曲是他的作品一大特色周杰倫，教師可詢問學生是否知道他們的生涯故事？並且為其進行簡短的解說。教師可將學生分成 4 至 6 組，請他們討論出一個想要調查的名	實作與分享。	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			人，並依照課本範例的那些要項，進行資料蒐集。 （二）10 分鐘後，請各組派代表上臺報告名人逆境重生的故事。 （三）在分享完畢之後，教師可抽籤邀請同學分享印象深刻的報告內容及原因。 三、活動小省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 學習溝通合作，理解生涯多元角色與逆境，促進和諧人際關係。		
十九	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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 生涯過來人 好漢當年勇 一、活動說明 二、活動進行 （一）教師可向學生說明活動的要旨，並且介紹解釋課本上的採訪問題，並鼓勵學生腦力激盪出其他可以提問的問題並提供給大家參考。 （二）教師可讓學生討論進行採訪的禮貌及注意事項，並且交代採訪期限，要求同學於下周上課時進行分享。 （三）一星期後，教師可於可堂上請同學兩兩分組，分享自己採訪的結果及收穫。	實作與分享。	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			(四) 教師再請同學分組成大群，約 4 至 6 個人一組，討論出答案的共通性，並推派一位代表上臺分享。 三、活動省思與小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 學習溝通合作，理解生涯多元角色與逆境，促進和諧人際關係。		
二十	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路（第三次段考）	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。	活動四 生涯夢想板 活動說明 二、活動進行 三、小結 一筆總結 一、活動說明 (一) 教師可請同學回憶，之前繪製彩虹圖時，是否想到很多跟那些角色相關的畫面？教師可先舉例說明：「工作者」最後變成充滿笑容、樂在其中的達人；「伴侶」之間互動畫面很愉悅；「父母」建立了每季都會帶著孩子露營的家庭慣例..... (二) 教師亦可跟學生說明，具象化能夠讓抽象的目標更有實踐的動力，所以今天要大家帶這些跟未來角色正面、美好的相關圖片，將夢想具象化！	討論與口頭評量。	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			（三）教師於課堂每人發下一人一張 B4 厚紙板，讓學生將帶來的圖片貼在紙上，並引導他們從中找到圖片象徵的角色及意義，標註在圖片旁邊。 （四）教師可讓學生兩兩一組為單位來分享自己的貼圖，再接著抽籤邀請被抽中的學生說出對方的貼圖故事。 （五）教師可以邀請學生彼此分享並討論下方的三個問題，並鼓勵同學分享。 二、活動進行： 邀請學生一起搜索記憶庫，搶答從二上到目前以來的生涯相關試探活動，可將這些答案條列在黑板上，並且用簡短的描述幫助學生溫習過往經驗。 三、小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 學習溝通合作，理解生涯多元角色與逆境，促進和諧人際關係。		
二十一	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路（休業式）	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，	活動四 生涯夢想板 活動說明 二、活動進行 三、小結 一筆總結 一、活動說明	討論與口頭評量。	【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。 【品德教育】

		省思自我價值，實踐生命意義。 （一）教師可請同學回憶，之前繪製彩虹圖時，是否想到很多跟那些角色相關的畫面？教師可先舉例說明：「工作者」最後變成充滿笑容、樂在其中的達人；「伴侶」之間互動畫面很愉悅；「父母」建立了每季都會帶著孩子露營的家庭慣例..... （二）教師亦可跟學生說明，具象化能夠讓抽象的目標更有實踐的動力，所以今天要大家帶這些跟未來角色正面、美好的相關圖片，將夢想具象化！ （三）教師於課堂每人發下一人一張 B4 厚紙板，讓學生將帶來的圖片貼在紙上，並引導他們從中找到圖片象徵的角色及意義，標註在圖片旁邊。 （四）教師可讓學生兩兩一組為單位來分享自己的貼圖，再接著抽籤邀請被抽中的學生說出對方的貼圖故事。 （五）教師可以邀請學生彼此分享並討論下方的三個問題，並鼓勵同學分享。 二、活動進行： 邀請學生一起搜索記憶庫，搶答從二上到目前以來的生涯相關試探活動，可將這些答案條列在黑板上，並且用簡短的描述幫助學生溫習過往經驗。 三、小結 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
--	--	--	--------------------------

附件 2-5（國中小各年級適用）

			統整個人特質、興趣、能力，了解自己的生涯興趣組型亦能在無法選擇的時候探究原因並提出解決之道。 品德教育： 學習溝通合作，理解生涯多元角色與逆境，促進和諧人際關係。		
--	--	--	---	--	--

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。