

臺北市中崙高中 115 學年度部定課程計畫

1150119 修訂

領域/科目		☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 社會(☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民與社會) ☐ 自然科學(☐ 理化 ☐ 生物 ☐ 地球科學) ☐ 藝術(☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☒ 綜合活動(☐ 家政 ☐ 童軍 ☒ 輔導) ☐ 科技(☐ 資訊科技 ☐ 生活科技) ☐ 健康與體育(☐ 健康教育 ☐ 體育)					
實施年級		☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☒ 9 年級 ☒ 上學期 ☒ 下學期					
教材版本		☒ 選用教科書: <u>翰林</u> 版 ☐ 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. 學生能回顧過往生涯發展歷程，找出困境、個人優勢，運用優勢克服逆境。 2. 學生能整合生涯資訊、自我探索與重要他人意見，做出短中長程之生涯規劃。 3. 學生能學習運用媒體查找與分辨正確升學資訊，學習簡章等資料，作為升學規劃之依據。 4. 整合國中生生涯發展紀錄手冊與生涯檔案，發現個人的優勢，發展自己的生涯之路。					
學習進度週次		單元/主題名稱	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
	第一週	課程單元： 生涯檔案夾整理 生涯儀表板更新 課程目標：檢核國中 學習歷程與生涯探索	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。	1. 實作評量 2. 檔案評量	【生涯規畫教育】 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	

第一學期		結果。					
	第二週	主題一生命停看聽 活動：萬丈高樓平地起(體驗活動) (1)活動目的： 1.討論個人過往生命歷程之困境、優勢、獨特之處。 2.檢核個人身邊支持系統與資源。	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。 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 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Ca-IV-2:自我生涯探索與統整。	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 【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。	
	第三週	主題一生命停看聽 活動：萬丈高樓平地起(目標訂定與資源運用) (1)活動目的： 1.設定屬於自己的生命生涯目標，尋找可用的資源。	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 Ca-IV-2:自我生涯探索與統整。	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
	第四週	主題一生命停看聽 單元一生命中的壓力 活動：壓力現形記 (1) (活動目的：覺察自己身心壓力狀態，辨識可能的壓力源。	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、影響調適。	1. 實作評量 2. 活動參與紀錄	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
	第五週	主題一生命停看聽 單元一生命中的壓力 活動：與壓力共處 活動目的：認識如何把壓力事件拆解成可解決的小步驟，以及其他壓力調適策略	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、影響調適。	1. 紙筆評量(學習單) 2. 口語評量	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

	第六週	主題一生命停看聽單元二珍愛生命 活動：織起生命的網 (1)活動目的：帶學生認識因壓力等常引起的憂鬱與焦慮等疾患，討論求助以及助人策略。	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。 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 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響調適。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	1. 紙筆評量(學習單) 2. 口語評量(學生課堂表現)	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
	第七週 第一次 期中考	主題二生涯航海王單元一生涯大航道活動：學制介紹 1.高中介紹(普高/完中/綜高)&軍校	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。	1. 實作評量 2. 紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 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。	
	第八週	主題二生涯航海王單元一生涯大航道活動：學制介紹 2.技術型高中介紹(日校/進修部/建教合作/實用技能) 3.五專介紹	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。	1. 實作評量 2. 紙筆評量 3. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J7:學習蒐集與分析工作 / 教育環境的資料。	
	第九週	主題二生涯航海王單元一生涯大航道 活動：介紹並查詢高中職學校的網站 活動目的：帶學生認識生涯資訊，學習如何閱讀理解簡章，找到自己所需資源。	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。	輔 Cb-IV-1:適性教育的試探與資訊統整。	1. 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。	

	第十週	主題二生涯航海王單元一生涯大航道 活動：從生涯資訊網站查找感興趣學校的資料。	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。	輔 Cb-IV-1:適性教育的試探與資訊統整。	1. 實作評量 2. 紙筆評量(學習單)	【生涯規畫教育】 涯 J7:學習蒐集與分析工作 / 教育環境的資料。	
	第十一週	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道 活動：升學管道說明	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。	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1. 實作評量 2. 紙筆評量(學習單)	【生涯規畫教育】 涯 J7:學習蒐集與分析工作 / 教育環境的資料。	

	第十二週	主題二生涯航海王 單元一生涯大 航道活動：升學管道說明	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。	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1. 實作評量 2. 紙筆評量(學習 單)	【生涯規畫教育】 涯 J7:學習蒐集與分析工作 / 教育環境的資料。	
	第十三週	主題二生涯航海王單元一生涯 大航道活動：認識何倫碼	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 J11:分析影響個人生涯決定的因素。。	
	第十四週 第二次 期中考	主題二生涯航海王單元一生涯 大航道活動：認識何倫碼	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 J11:分析影響個人生涯決定的因素。。	
	第十五週	主題二生涯航海王單元二生涯 夢想號活動：生涯幻遊 活動內容：設定自己理想的生活 樣貌，並規劃達成目標可行的策 略。	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 Ca-IV-2:自我生涯探索與統整。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評 量	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各 個面向，包括身體 與 心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮 往，理解人的主體能動性，培養適切的自我 觀。	
	第十六週	主題二生涯航海王單元二生涯 夢想號 活動：跨越時空的情書 活動內容：寫信給未來的自己， 寫下自己期待的生涯樣貌。	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 Ca-IV-2:自我生涯探索與統整。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各 個面向，包括身體 與 心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮 往，理解人的主體能動性，培養適切的自我 觀。	
	第十七週	主題二生涯航海王單元二生涯 夢想號 活動：生涯決策因素 (生涯價值觀)	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 Ca-IV-2:自我生涯探索與統整。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J11:分析影響個人生涯決定的因素。	
	第十八週	主題二生涯航海王單元二生涯 夢想號 活動：生涯決策因素 (生涯價值觀)	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 Ca-IV-2:自我生涯探索與統整。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J11:分析影響個人生涯決定的因素。	
	第十	主題二生涯航海王	1c-IV-1:澄清個人價值觀， 並統	輔 Ca-IV-2:自我生涯探索與統整。	1.口語評量	【生涯規畫教育】	

	九週	單元二生涯夢想號 活動：生涯信念與迷思	整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。		2.實作評量 3.高層次紙筆評量	涯 J11:分析影響個人生涯決定的因素。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各 個面向，包括身體 與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
	第二十週	主題二生涯航海王單元二生涯夢想號 活動：生涯信念與迷思	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 Ca-IV-2:自我生涯探索與統整。	1.口語評量 2.實作評量 3.高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J11:分析影響個人生涯決定的因素。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各 個面向，包括身體 與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
	第二十一週 期末考	主題二生涯航海王單元二生涯夢想號 活動：回顧學期學習內容	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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.口語評量 2.實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J11:分析影響個人生涯決定的因素。	
第二學期	第一週 ~第二週	主 題 五 航 向 未 來 單 元 1 生涯交叉口 活動： 生涯決策風格 活動目的： 學生能認識自己習慣的決策方式，並能多方考量重要因素再形成決策。	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-2 生涯決策、行動與調適。	1.口語評量 2.實作評量 3.紙筆評量(決策風格測驗與反思)	【生涯規劃教育】 涯 J11:分析影響個人生涯決定的因素。	
	第三週	主 題 五 航 向 未 來 單 元 1 生涯交叉口 活動：升學管道複習與運用、閱讀校內重要升學資訊表	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-2 生涯決策、行動與調適。	1.口語評量 2.實作評量 3.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J11:分析影響個人生涯決定的因素。	

	第四週 ~第五週	主 題 五 航 向 未 來 單 元 1 生涯交叉口 活動：我的生涯 企劃活動目的： 從生涯儀表板生 涯面面觀內容出 發， 整理生涯資 訊。	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-2 生涯決策、行動與調適。	1. 檔案評量(生涯檔案與線上生涯 平台資訊整理)	【生涯規劃教育】 涯 J11:分析影響個人生涯決定的因素。	
--	-------------	---	---	-----------------------	------------------------------	--------------------------------------	--

	第六週	主題五航向 未來 單元 2 生涯大企畫 活動：夢想 與自己 活動內容：檢核 自己的學習現 狀，調整目標與 規劃達成夢想的 策略。	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-2 生涯決策、行動與調適。	1. 實作評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J11:分析影響個人生涯決定的因素。	
	第七週 (第一 次 期中考)	主題五航向未來 單元 2 生涯大企 畫活動：與家人 討論溝通生涯方 向之方向與策略	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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運 用	1. 口語評量 2. 實作評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作 息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關 係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
	第八週 ~第九週	主題五航向 未來 單元 2 生涯大企畫 活動：工作價值 觀與工作世界認 識	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 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J11:分析影響個人生涯決定的因素。	
	第十週	主 題 六 生 命 齊步走單元 1 成長進化論 活 動：回 憶 銀行 活動目的：回顧 國中生活重要回 憶，尋找對自己 有意義的亮點事 件。	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的 過程， 覺察並分析影響個人成 長因素及調適方法。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自 我成長。	1. 口語評量 2. 實作評量	【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。	

	第十一週	主 題 六 生 命 齊步走單元 1 成 長 進 化 論 活 動：回 憶 銀行 活動目的：回顧 國中生活重要回 憶，尋找對自己 有意義的亮點事 件。	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的 過程，覺察並分析影響個人成 長因素及調適方法。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自 我成長。	1. 口語評量 2. 實作評量	【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。	
	第十二週	主 題 六 生 命 齊步走單元 1 成 長 進 化 論 活 動：讓 遺 憾歸零 活動目的：透過 道謝道歉道愛道 別等四道，練習 跟自己和解。	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的 過程，覺察並分析影響個人成 長因素及調適方法。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自 我成長。	1. 口語評量 2. 實作評量	【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。	
	第十三週	主題六生命 齊步走單元 2 薪傳雙響砲 活動：我的國中 建言書 活動目的：寫下 給國中學弟妹的 三個建	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 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價 值的探索。	1. 口語評量 2. 實作評量	【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。	

		議，讓自己的生命經驗能正向傳承。					
	第十四週	主題六生命齊 步走單元 2 薪 傳雙響砲 活動：人生多的是 不會考的試	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 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價 值的探索。	1. 口語評量 2. 實作評量	【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。	
	第十五週 ~第十六週	主題六生命齊 步走單元 2 薪 傳雙響砲 活動：會考壓力 管理與因應	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 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價 值的探索。	1. 口語評量 2. 實作評量	【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。	
	第十七週	主題六生命齊 步走單元 3 畢 業進行式	2d-IV-1 運用創新能力，規劃合 宜的活動，豐富個人及家庭生 活。	輔 Bc-IV-1 主動探究問題，高層次思 考的培養與創新能力的運用。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

	第十八週	主題六生命齊步走單元 3 畢業進行式	2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	輔 Bc-IV-1 主動探究問題，高層次思考的培養與創新能力的運用。	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
教學設施 設備需求		筆記型電腦、學習單、體驗活動教具、平板電腦或電腦教室、生涯檔案夾、升學相關簡章					
備 註							