

臺北市中崙國民中學 113 學年度綜合活動領域/輔導科目課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會( <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學( <input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術( <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術 綜合活動( <input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 輔導) <input type="checkbox"/> 科技( <input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input type="checkbox"/> 健康與體育( <input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育)					
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 (若上下學期均開設者, 請均註記)					
教材版本	<input type="checkbox"/> 選用教科書: <u>翰林</u> 版 <input type="checkbox"/> 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-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。					
課程目標	輔導課程上學期目標: 1. 認識自己, 尊重別人: 帶領學生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; 並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。 2. 認識職業, 探索工作世界: 藉由職業資訊的介紹, 協助學生了解自己的興趣、特質以及目前的職業世界, 藉此建構個人的夢想藍圖。 輔導課程下學期目標: 3. 尊重多元性別, 課程將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; 4. 學習合宜的性別互動: 透過理想對象特質、交往想法的辯論及新聞案例討論, 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。 5. 自我覺察並擁有生涯規劃的能力: 覺察自己的工作價值觀, 並藉由生涯及升學資訊的提供對未來的發展有更清楚的認識。					
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
	可分單元合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。	學習表現	學習內容			
第一 第一週	主題五: 心之谷	1d-IV-1 覺察個人的心理	輔 Da-IV-1 正向思考模	1. 口語評量	<b>【品德教育】</b>	

學期	單元一：情緒密碼 情緒觀測站	困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。		品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第二週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 情緒觀測站	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。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	1. 口語評量 2. 學生完成「情緒曲線圖」。	【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。
第三週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 情緒曲線	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。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	1. 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。
第四~五週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 思想情緒調節站	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。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾	1. 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。

				與失落經驗的因應。		
第六週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 穩住情緒	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。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾 與失落經驗的因應。	1. 完成屬於自己的 「情緒紓解便利 貼」。	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際 關係。 品 J8 理性溝通與問題解 決。	
第七週	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱 走過低潮 (第一次段考)	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 Db-IV-2 重大心理困擾 與失落經驗的因應方法。	口語評量：分享自己 的失落經驗。	<b>【生命教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 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。	
第八～九 週	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱	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 Db-IV-2 重大心理困擾 與失落經驗的因應方法。	口語評量	<b>【生命教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 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。	
第十週	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱	1d-IV-1 覺察個人的心理 困擾與影響因素，運用適	輔 Db-IV-2 重大心理困擾 與失落經驗的因應方法。	1. 口語評量：能蒐 集並分辨心理困擾者	<b>【生命教育】</b> 生 J7 面對並超越人生的各	

	心靈診療室	當策略或資源，促進心理健康。		所需的協助。 2. 學習自助與助人。	種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 <b>【人權教育】</b> 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。
第十一週	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯探索記	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。 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 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 完成生涯期望塗鴉牆。 2. 口語評量。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。
第十二週	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯探索記	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。 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 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 完成我的生涯筆記。 2. 口語評量。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。
第十三週	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯探索記	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。 1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 完成我的生涯筆記。 2. 口語評量。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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

		與生命意義。			與價值觀。	
第十四週	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯探索記（第二次段考）	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。 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 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	高層次紙筆評量	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
第十五週	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯探索記	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。 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 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	高層次紙筆評量	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
第十六週	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒 工作世界	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 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	口語評量	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
第十七週	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒 職業瀏覽器	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 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	1. 完成職業調查報告。 2. 高層次紙筆測驗。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
第十八週	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒	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 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	口語評量	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
第十九週	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒	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 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	口語評量	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
第二十週	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒	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 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	1. 口語評量 2. 完成我的未來職人臉書。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
第二十一~二十二週	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒（第三次段考）	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來	1. 口語評量。 2. 完成我的未來職	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J1 了解生涯規劃的意義	

		與生命意義。	發展的探索。	人臉書。	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。	
第二學期	第一週	主題五：性別魔法站 單元一：性別偵探社	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	1. 口語評量 2. 紙筆評量：推理時間小組討論報告能指出性別刻板印象。	<b>【性別平等教育】</b> 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。
	第二週	主題五：性別魔法站 單元一：性別偵探社	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	完成性平宣言學習單	<b>【性別平等教育】</b> 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。
	第三週	主題五：性別魔法站 單元一：性別偵探社	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	小組報告：能在性平魔法書中採取實際採取反性霸凌與性騷擾的推廣行動。	<b>【性別平等教育】</b> 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。
	第四週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行	口語評量	<b>【家庭教育】</b> 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝

			為與態度，及親密關係的發展歷程。		突處理。	
第五～六週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	口語評量	<b>【家庭教育】</b> 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
第七週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲（第一次段考）	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	口語評量	<b>【家庭教育】</b> 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
第八週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	口語評量	<b>【家庭教育】</b> 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
第九～十週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 口語評量 2. 學生能配合討論與演練分手對白。	<b>【家庭教育】</b> 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
第十一～十三週	主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路	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. 學生自評。 2. 學生互評。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。
第十四週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路（第二次段考）	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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	學生實作與口頭分享	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
第十五週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	學生實作與口頭分享。	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
第十六週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	口語評量	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
第十七週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	口語評量	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
第十八週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	口語評量	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。	
第十九週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	實作與分享	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。		
第二十~二十一週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路（第三次段考）	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 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	實作與分享	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。		
教學設施 設備需求	1. 符合組別數的情緒卡。 2. 疊疊樂積木組 3. 海報紙、彩色筆、膠帶。						
備註							