

南投縣日新國民中學 114 學年度部定課程計畫

【第一學期】

領域 /科目	綜合活動領域/輔導活動	年級/班級	九年級，共 2 班
教師	林建宏	上課週節數	每週 (1) 節，本學期共 (21) 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
- (三) 透過報導，協助學生從各種不同面向分析經營家庭應承擔的責任與所需具備的能力。
- (四) 藉由觀察家人對家庭的付出，發覺家庭成員所擔負的家庭責任，進而了解家庭經營能力
- (五) 透過家人互動事件討論，覺察自己與家人的互動關係，學習正向互動方式，培養良好家人關係，進而達到美好家庭生活之目標。
- (六) 探討生活中的危險情境，針對地震、火災、海嘯及山難等災難，學習預防與應變之道，強化保護自己與他人的策略。
- (七) 學習緊急通訊方法、野外求生裝備、庇護所搭建方式、水源尋找及取得技巧、可食野生植物辨識、無具野炊等野外求生的技能。
- (八) 透過探討真實山難報導的求生內容，檢測各項野外求生的知能運用，藉以提升自救及救人的能力。

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				

<p>一</p>	<p>主題一 生命 停看聽 生命 單元一 生命 中的壓力 (輔導)</p>	<p>綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活中展現美感，提升生活品質。</p>	<p>單元一：生命中的壓力 &lt;活動 1&gt;壓力為何物 一、壓力是什麼 (一) 教師引言：「這次我們要來討論的是壓力。你覺得什麼是壓力？壓力來時你方會有哪些反應？你平常會使用哪些紓壓方法呢？如果壓力是人生中避不開的課題，我們可以怎麼與它相處？讓我們透過以下單元來探索。九年級的你最擔心什麼事？是家書念不完？找不到生涯方向？還是常與家人發生不愉快？這些擔心如果長期累積在心裡，就變成了壓力。你知道什麼嗎？」 (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。 (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：「大家有沒有發現自己所面臨的壓力事件其他人也可能會遇到，所以你並不孤單，面對壓力的不只你一個人 喔！」 三、壓力測量機 (一) 教師說明：「雖然我們都可能有的壓力事件，但強度可能並不相同，而不同的壓力強度會對每個人產生不一樣的反應。如果強度太強，極可能會影響自己</p>	<p>【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。</p> <p>1 學生自評： 2 教師評：學生課堂表現。</p>	
----------	---	---	--	---	--

		<p>的日常表現與生活品質。現在，請大家想想看：你寫在紙張上的壓力事件強度如何，還有其他壓力事件是讓自己困擾的嗎？」</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(四) 教師提問：「同樣事件，但大家強度不同的原因可能有哪些？」</p> <p>(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。</p> <p>~本節結束~</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生命教育：引導學生反思壓力與人生無常的關聯，探索生命的價值與目的。</p>		
<p>二</p>	<p>主題一 生命 停看聽 生命 單元一 生命 中的壓力 (輔導)</p>	<p>綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活中展現美感，提升生活品質。</p> <p>單元一：生命中的壓力 &lt;活動 2&gt; 壓力掃描儀</p> <p>一、壓力實果</p> <p>(一) 教師說明，引導學生閱讀課文內容。</p> <p>(二) 各組學生進行討論並將討論內容寫在畫了 3*3 格子的紙張上。</p> <p>(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。</p> <p>(四) 教師提問：「哪些壓力反應只有我們這組提出？原因為何？」</p> <p>(五) 活動小省思</p> <p>二、壓力警訊</p> <p>(一) 教師說明，引導學生閱讀課文內容。</p> <p>(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。</p>	<p>1 學生自評： 2 教師評：學生課堂表現。</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p> <p>生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。</p>

			<p>(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。  (四) 活動小省思  (五) 教師小結  ~本節結束~  <b>【議題融入與延伸學習】</b>  生命教育：幫助學生在壓力事件中看到人生的無常與挑戰，探索其深層價值。</p>		
<p>三</p>	<p>主題一生命  停看聽  單元一生命  中的壓力  (輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>單元一：生命中的壓力  &lt;活動 3&gt;紓壓補給站  一、我的紓壓方法  (一) 教師說明：「上節課我們分享，如果自己是在那些情境底下的人，會如何處理這些壓力事件，發現每個人都會有慣用的紓壓方式，我們來想想：平時的我用哪些方法紓壓？有人跟我運用同樣的紓壓方式嗎？」  (二) 每人發下 5 張小卡，教師說明：「大家都拿到 5 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：「現在請大家確定待會抽排的順序與對象。決定好了嗎？好，等一下活動開始時，請你抽那人的一張小卡，如果那張小卡寫的紓壓方法與你手上的紓壓方法一樣，就可以將這兩張卡釋出，放在桌上，如果不一樣，就必須保留。活動將進行到有一人的卡全部釋出或者是 5 分鐘後即停止。」</p>	<p>1 學生自評：  2 教師評：學生課堂表現。</p>	<p><b>【生命教育】</b>  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。</p>

			<p>(四)學生開始進行活動，教師可走動巡視。</p> <p>(五)活動小省思</p> <p>二、紓壓方法探討</p> <p>(一)教師說明課程內容的進行方式。</p> <p>(二)引導學生將同組伙伴與自己的紓壓方法進行統整且評估這些紓壓在那些時機比較適合。</p> <p>(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適合時機。其他組可給予回饋或補充。</p> <p>三、紓壓不孤單</p> <p>(一)教師說明</p> <p>(二)同組同學進行討論並發表。</p> <p>(三)教師邀請同學歸納此節所學重點。</p> <p>~本節結束~</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生命教育：引導學生理解壓力與幸福的相互關係，找到壓力中的意義與成長契機。</p>		
四	<p>主題一生命 停看聽 單元一生命 中的壓力 (輔導)</p>	<p>綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活中展現美感，提升生活品質。</p> <p>綜-J-A1 探索與開發自我潛</p>	<p>單元一：生命中的壓力（續上節）</p> <p>&lt;活動 3&gt;紓壓補給站</p> <p>四、腹式呼吸法與肌肉放鬆術</p> <p>(一)教師說明</p> <p>(二)教師可播放網路搜尋的相關影片(參閱附錄)或帶領學生閱讀課文指導。</p> <p>(三)開始進行腹式呼吸與肌肉放鬆練習(分別需10~15分鐘)</p> <p>(四)活動小省思：「為什麼身體放鬆以後人的心情也會跟著放鬆呢？」</p> <p>(五)教師小結</p> <p>~本節結束~</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生命教育：幫助學生學習分析壓力來源，掌握有效的紓壓方法；培養學生面對壓力時的積極態度與實踐能力。</p>	<p>1 學生自評 2 教師評：學生課堂表現。</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p>

		<p>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。</p>			
<p>五</p>	<p>主題一 生命          停看聽          單元一 生命          中的壓力          單元二 珍愛          生命 (輔          生導)</p>	<p>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。          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</p>	<p>單元一：生命中的壓力（續上節）          &lt;活動 3&gt; 紓壓補給站          五、自我照顧日記          (一) 教師引言並邀請學生分享自己練習紓壓方法的心得。          (二) 教師說明          (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) 製作完畢後向同學介紹自己的自我照顧計畫與檢核方式，並成為彼此的監督與鼓勵者。          (五) 教師小結          ~本節結束~  <b>【議題融入與延伸學習】</b>          生命教育：透過活動，學生不僅能深入探討壓力的本質與應對方法，還能學習如何將壓力轉化為成長與幸福的力量，為其生命旅程增添更多正向價值。</p>	<p>1 學生自評          2 教師評：學生課堂表現。</p>	<p><b>【生命教育】</b>          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。</p>

		生命意義。			
六	主題一 生命 停看聽 單元二 珍愛 生命 (輔導)	<p>綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活中展現美感，提升生活品質。</p> <p>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。</p>	<p>單元二：珍愛生命 &lt;活動 1&gt;友善生命 一、生命中的牠或它 (一) 教師說明並引導同學回想從小到大與動物或植物相處的經驗。 (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那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。 (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 (六) 老師小結</p> <p>二、重新認識牠或它 (一) 教師引導學生閱讀課內容並說明 (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。 ~本節結束~</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 生命教育：引導學生回顧與動植物相處的經驗，體會生命間的聯繫與價值。</p>	<p>1 學生自評 2 教師評：學生課堂表現。</p>	<p><b>【生命教育】</b> 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。</p>

七	<p>主題一生命 停看聽 單元二珍愛 生命(輔導) (第一次段考) 生命教育課程</p>	<p>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。</p>	<p>單元二：珍愛生命 &lt;活動 2&gt;人生旅程 一、人生放映室 (一) 教師說明 (二) 邀請學生閱讀完後，自由分享。 (三) 教師再次說明 (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5張小卡，請學生回想自己 生命中印象深刻的五件事，並在小卡上寫 下發生年紀。 (三) 開始進行活動 (四) 活動小省思 (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~ <b>【議題融入與延伸學習】</b> 生命教育：引導學生深入探索生命的脆弱 與無常，並培養珍愛生命的態度。</p>	<p>1 學生自評：完成 學生活動 2 教師評：學生課 堂表現。</p>	<p><b>【生命教育】</b> 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。</p>
八	<p>主題一生命 停看聽 單元二珍愛 生命(輔導) 生命教育課程</p>	<p>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。</p>	<p>單元二：珍愛生命(續上節) &lt;活動 2&gt;人生旅程 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。 (三) 學生將討論書寫於黑板上。 (四) 活動小省思 ~本節結束~ <b>【議題融入與延伸學習】</b></p>	<p>1 學生自評：完成 學生活動 2 教師評：學生課 堂表現。</p>	<p><b>【生命教育】</b> 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。</p>

			生命教育：鼓勵學生發掘生命的連結與意義，強化生命教育的核心價值。		
九	<p>主題一生命          停看聽          單元二珍愛          生命(輔導)</p> <p>呼應學校願          景：生活、          自信          生命教育課          程</p>	<p>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。</p>	<p>單元二：珍愛生命          &lt;活動 3&gt;Love Life          一、珍愛生命楷模          (一) 教師說明          (二) 帶領學生閱讀珍愛生命楷模故事，自由發表這些人以那些方式關懷他人生命。          (三) 教師提問          (四) 教師再次說明          二、珍愛生命行動          (一) 進行自我照顧計畫實施狀況分享。          (二) 教師提問          (三) 邀請學生簡單發表影片欣賞想法或感受。          (四) 教師再次說明          (五) 請同學在自我照顧計畫小書剩餘的頁面寫出畢業前想達成的關懷自己或他人生命的目標，並設計具體行動與檢核方式。          (六) 彼此分享自己的珍愛生命目標與行動。          ~本節結束~  <b>【議題融入與延伸學習】</b>          生命教育：透過活動學生能更全面地理解珍愛生命的重要性，並在生活中實踐尊重與關心自己或他人的行為，進一步培養對生命的敬畏與責任感。</p>	<p>1 學生自評：完成          學生活動          2 教師評：學生課          堂表現。</p>	<p><b>【生命教育】</b>          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。</p>

<p>十</p>	<p>主題二生涯航海王 單元一生涯大航道(輔導) 生命教育課程</p>	<p>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。</p>	<p>單元一：生涯大航道 &lt;活動 1&gt;多元航道之旅 一、主題概說 二、引起動機 三、問題與討論 四、放眼未來 ●升學進路攻略圖 1.請為自己規畫一份「升學進路攻略圖」並在規畫完後與小組中兩名伙伴分享。 2.各小組組長將小組伙伴們各自的「升學進路攻略圖」統整後跟全班同學分享。 3.教師協助歸納出全班升學進路之常見方式，並提供建議與盲點解析。 ●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：培養學生使用多元閱讀媒材的能力，幫助其規劃升學進路。</p>	<p>1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。</p>	<p>【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。</p>
<p>十一</p>	<p>主題二生涯航海王 單元一生涯大航道(輔導) 呼應校本課程：日新之美</p>	<p>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。</p>	<p>&lt;活動 2&gt;群科藏寶圖 一、引起動機 二、群科地圖探查 教師引導學生藉由查詢群科資料來思考下列三個問題： 1.我最感興趣的群科有哪些？ 2.我感興趣的職群／科別，就讀的條件與注意事項為何？我可以從哪些地方蒐集資訊？ 3.我感興趣的群科，未來相關的工作領域有哪些？ 三、認識群科地圖 四、活動省思 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 閱讀素養教育：引導學生善用適當的文本資源，支持生涯探索與規劃。</p>	<p>1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。</p>	<p>【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。</p>

十二	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道（輔導）	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（續上節） <活動 2>群科藏寶圖 一、引起動機 教師引言：「經過我們收集群科資訊或曾實際參與探索的二、群科寶藏解謎 三、活動省思 ~本節結束~ <b>【議題融入與延伸學習】</b> 閱讀素養教育：學生學會將文本內容應用於實際生活需求，將複雜資訊轉化為可行的升學計劃。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	<b>【閱讀素養教育】</b> 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。
十三	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道（輔導）	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 3>挖掘新大陸 一、引起動機 二、高校瀏覽器，教師說明批判性思考的流程與運用。 1. 有系統的提出問題：具體提出需求。 2. 收集資訊：藉由多種方式收集資訊，例如：詢問親友、網路關鍵字搜尋等。 3. 應用資訊：收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、文字閱讀等方式收其他觀點，並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。 三、教師歸納與結語 ~本節結束~ <b>【議題融入與延伸學習】</b>	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	<b>【閱讀素養教育】</b> 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。

			閱讀素養教育：學生學會將文本內容應用於實際生活需求，將複雜資訊轉化為可行的升學計劃。		
十四	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道（輔導）（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，運用適當的策略，解決生活議題。	單元一：生涯大航道（續上節） <活動 3>挖掘新大陸 一、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。 三、高校博覽會，進一步運用批判性思考評估他人報告四、教師歸納與結語 ~本節結束~ <b>【議題融入與延伸學習】</b> 閱讀素養教育：學生學會將文本內容應用於實際生活需求，將複雜資訊轉化為可行的升學計劃。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	<b>【閱讀素養教育】</b> 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。
十五	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道（輔導）	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	單元一：生涯大航道（續上節） <活動 3>挖掘新大陸 一、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。 三、高校博覽會，進一步運用批判性思考評估他人報告四、教師歸納與結語 ~本節結束~	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	<b>【閱讀素養教育】</b> 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。

		適當的策略，解決生活議題。	<p><b>【議題融入與延伸學習】</b>  閱讀素養教育：學生能以批判性思維分析升學文本的可信度，學會正確使用可靠的信息進行規劃。</p>		
十六	主題二生涯航海王單元二生涯夢想號(輔導)	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。	<p>單元二：生涯夢想號  生涯有方向  &lt;活動 1&gt;生涯導航手冊  一、引起動機  二、未來代表字  三、活動省思  ~本節結束~  <b>【議題融入與延伸學習】</b>  閱讀素養教育：引導學生可使用例如教育部升學資訊平台，獲取最新的政策與統計資料。</p>	<p>1 學生自評、學生互評  2 教師評：學生課堂表現。</p>	<p><b>【閱讀素養教育】</b>  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。</p>
十七	主題二生涯航海王單元二生涯夢想號(輔導)	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	<p>單元二：生涯夢想號  &lt;活動 2&gt;航向夢想島  一、引起動機  二、乘風破浪  用樹狀圖解決問題，需要 3 個步驟：  1. 設定有待解決的問題。  2. 發展根部階層（問題背後的原因）。  3. 發展子部階層（可能採行的解法）。  三、教師歸納與結語  ~本節結束~  <b>【議題融入與延伸學習】</b></p>	<p>1 學生自評、學生互評  2 教師評：學生課堂表現。</p>	<p><b>【閱讀素養教育】</b>  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。</p>

		適當的策略，解決生活議題。	閱讀素養教育：學生能以批判性思維分析升學文本的可信度，學會正確使用可靠的信息進行規劃。		
十八	主題二生涯航海王單元二生涯夢想號(輔導)	綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能動力，運用適當的策略，解決生活議題。	單元二：生涯夢想號(續上節) <活動2>航向夢想島 一、引起動機 二、發展活動 1. 參考課本設定目標的7種訣竅後，以分析及修正計畫。 2. 審視自己的計畫達成率，並寫下分析結果(在執行計畫的過程中，哪些因素最容易干擾我達成目標?)與改進方式(未來可以如何改進?)。 3. 藉由下列活動方式來交換學生的課本以獲得不同同學給的分析與建議。 甲、所有學生的課本及文具放置於桌上，其餘物品收好。 乙、教師抽籤或選出一位同學，讓該同學將自己的椅子靠上並離開座位。 丙、此時教師開始撥放音樂，而被教師選出的同學則開始隨機到任一坐位旁以輕拍桌面方式指定同學跟隨身後。 丁、被指定跟隨身後的同學要跟隨前方同學一起移動，在音樂結束前皆可以一直輕拍桌面來進行指定(因此，後方可能會有一大群同學跟隨)。 戊、教師視情況停止撥放音樂。 己、當音樂停止，同學則要開始找空位坐下，但不能坐自己的位置。 庚、坐下後，請依據該座位同學課本上的「我的一週計畫」狀態給予分析結果與改進建議，並寫下自己的名字以示負責。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	<b>【閱讀素養教育】</b> 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。

			<p>辛、未找到座位者則到最初教師抽籤或選出的同學座位進行步驟庚(給予該座位同學建議)。</p> <p>壬、下一回合則由未找到座位的同學重新開始步驟丙。</p> <p>癸、此方式可以進行數回(課本寫不下可以提供紙張或便利貼)，但每次要留時間給學生填寫給同學的建議。</p> <p>4. 活動結束後閱讀同學給的建議，並思考自己可以如何改進計畫。</p> <p>三、教師歸納與結語</p> <p>~本節結束~</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>閱讀素養教育：發放與生涯規劃相關的閱讀文本(如專家文章、升學規劃小冊子)，指導學生從中獲取建議，應用於自己的計畫並加以改進。</p>		
十九	<p>主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>單元二：生涯夢想號 &lt;活動3&gt;夢想實踐計畫</p> <p>一、引起動機</p> <p>二、追夢小達人</p> <p>1. 以小組方式進行分組。</p> <p>2. 小組成員選擇一個職業進行夢想階段性目標與做法：</p> <p>(1)探索階段 (2)構思階段 (3)規劃階段 (4)實踐階段。</p> <p>三、活動省思</p> <p>~本節結束~</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>閱讀素養教育：提供實際的升學案例或成功的時間管理計畫文本，讓學生學習找出重點並改進自己的計畫。</p>	<p>1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。</p>	<p><b>【閱讀素養教育】</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p>

<p>二十</p>	<p>主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號(輔導)</p>	<p>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。</p>	<p>單元二：生涯夢想號(續上節) &lt;活動3&gt;夢想實踐計畫 夢想加油站 一、引起動機 二、為伙伴加油 1. 帶著自己的「實踐計畫書」找5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5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，並紀錄該「實踐計畫書」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 我們都知道在實踐計畫的過程中，無法抗拒環境誘惑的影響力是導致失敗的重要因素，然而如果我們能善用伙伴間的督促與執行力量，將會提升我們的讀書效益。請試著幫自己找到讀書伙伴，塑造適合讀書的環境與氛圍，讓彼此能夠共同討論與學習，並且在對方疲憊時給予支持與鼓勵，幫助他重新找回讀書的動力後繼續前進吧！ ~本節結束~ <b>【議題融入與延伸學習】</b> 閱讀素養教育：提供實際的升學案例或成功的時間管理計畫文本，讓學生學習找出重點並改進自己的計畫。</p>	<p>1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。</p>	<p><b>【閱讀素養教育】</b> 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。</p>
-----------	----------------------------------	---	---	--------------------------------------	---

<p>二十一</p>	<p>主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號(第三段考)</p>	<p>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。</p>	<p>單元二：生涯夢想號（續上節） &lt;活動 3&gt; 夢想實踐計畫 夢想加油站 一、引起動機 二、為伙伴加油 1. 帶著自己的「實踐計畫書」找 5 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 5 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，並紀錄該「實踐計畫書」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 我們都知道在實踐計畫的過程中，無法抗拒環境誘惑的影響力是導致失敗的重要因素，然而如果我們能善用伙伴間的督促與執行力量，將會提升我們的讀書效益。請試著幫自己找到讀書伙伴，塑造適合讀書的環境與氛圍，讓彼此能夠共同討論與學習，並且在對方疲憊時給予支持與鼓勵，幫助他重新找回讀書的動力後繼續前進吧！ ~本節結束~ <b>【議題融入與延伸學習】</b> 閱讀素養教育：透過活動加深學生對活動的參與，也能增強他們的生涯規劃和閱讀素養能力。</p>	<p>1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。</p>	<p><b>【閱讀素養教育教育】</b> 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。</p>
------------	------------------------------------	---	---	--------------------------------------	---

## 南投縣日新國民中學 114 學年度部定課程計畫

### 【第二學期】

領域 /科目	綜合活動領域/輔導活動	年級/班級	九年級，共 3 班
教師	林建宏	上課週節數	每週 (1) 節，本學期共 (18) 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

本冊教學內容分為好好過生活、我的家庭經、旅行應援團、童行天下、航向未來、生命齊步走等六個主題，各主題下共包含 2 至 3 個單元，單元目標如下：

- (一) 感受身旁的美好環境並學習居家改造及參與社區營造活動。
- (二) 從家庭的組成了解家庭現況，並學習體會家人的感受，進而透過預備期、尋求期、交往期及肯定期四個階段了解正確的交友觀念及自我對於組成新家庭的期待。
- (三) 透過旅行活動的體驗，帶領學生了解自然景觀及古蹟維護的重要性，並加強對於環境保護的觀念，最後透過實踐方案計畫及認識各種旅行類別從中研擬家庭旅行方案以達到實踐。
- (四) 引導學生認識世界童軍及正負向形容詞並透過觀點檢驗及行動體驗發現世界文化新視角及如何讓世界看見臺灣。
- (五) 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。
- (六) 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/
------	------	------	------	-------

週次	單元名稱				跨領域(選填)
一	主題五航向 未來 單元1生涯 交叉口 生涯規劃	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。	<p><b>活動一 生涯決定開麥拉</b></p> <p>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。</p> <p>二、活動進行</p> <p>1. 生涯中的決定</p> <p>(1) 教師引言</p> <p>(2) 教師以翰寶的例子做範例</p> <p>(3) 教師引導學生以兩個煩惱的例子請學生思考及發表。</p> <p>(4) 針對同學的不同想法，教師歸納及統整。</p> <p>(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？</p> <p>(6) 教師說明</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：協助學生了解自己的決策方式，並進一步探討國中生涯的目標選擇，讓學生在認識自己的同時，學會有效的決策策略。</p>	口語評量—問答、口頭報告	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。
二	主題五航向 未來 單元1生涯 交叉口 生涯規劃	綜-J-A3 因應社會 變遷與環 境風險， 檢核、評 估學習及	<p><b>活動一 生涯決定開麥拉</b></p> <p>(續上節)</p> <p>(二) 決定類型測驗</p> <p>1. 教師引言</p> <p>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。</p> <p>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</p>	口語評量—問答、口頭報告	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。

		<p>生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。</p>	<p>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</p> <p>4. 提問</p> <p>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。</p> <p>6. 教師引導學生思考及討論與分享。</p> <p>7. 教師小結。</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生涯規劃教育：協助學生了解自己的決策方式，並進一步探討國中生涯的目標選擇，讓學生在認識自己的同時，學會有效的決策策略。</p>		
<p>三</p>	<p>主題五航向未來 單元1生涯 交叉口 生涯規劃</p>	<p>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。</p>	<p><b>活動二 生涯由我做主</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>本單元帶領學生透過生涯平衡單及生涯九宮格，對國中生涯進路選擇做進一步的探索及規劃。</p> <p>二、活動進行</p> <p>1. 決策平衡單活動</p> <p>(1) 教師引言</p> <p>(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。</p> <p>(3) 教師說明使用步驟。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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格，並進行決策平衡單的活動。</p> <p>(7) 叮嚀及提醒</p> <p>8. 教師引言</p>	<p>口語評量—問答、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。</p>

			<p>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。</p> <p>10. 教師邀請學生發表及分享自己的想法。</p> <p>11. 教師引言</p> <p>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？</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：幫助學生對國中生涯進路進行更深入的探索和規劃，並學會在面對多樣選擇時，做出更有條理的目標導向決策。</p>		
四	<p>主題五航向 未來 單元1生涯 交叉口 生涯規劃</p>	<p>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。</p>	<p><b>活動二 生涯由我做主</b></p> <p>2. 生涯決定九宮格活動</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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的同學協助完成。</p> <p>(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。</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：幫助學生對國中生涯進路進行更深入的探索和規劃，並學會在面對多樣選擇時，做出更有條理的目標導向決策。</p>	<p>口語評量—問 答、小組討論 高層次紙筆評量 —書面心得</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 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。</p>

<p>五</p>	<p>主題五航向未來 單元1生涯交叉口生涯規劃</p>	<p>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。</p>	<p><b>活動二 生涯由我做主</b> (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。 <b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：討論未來職業世界的挑戰與機會，幫助學生建立更廣闊的生涯視野。</p>	<p>口語評量—問答、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 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。</p>
<p>六</p>	<p>主題五航向未來 單元2生涯大企畫 呼應校本課程：日新之美 海洋教育</p>	<p>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。</p>	<p><b>活動一 遇見未來學校生活</b> <b>一、活動說明</b> 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。 <b>二、活動進行</b> 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。</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告 實作評量—訪問、分組討論</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 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。</p>

			<p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：透過探索未來學校生活的特色，幫助學生更清楚地描繪自己對高校的期待，並進一步建立有效的生涯規劃能力。</p>		
七	<p>主題五航向未來 單元2生涯大企畫(第一次段考) 海洋教育</p>	<p>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。</p>	<p><b>活動一 遇見未來學校生活</b> (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，你會有哪一些想像與期待？」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。 <b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：透過探索未來學校生活的特色，幫助學生更清楚地描繪自己對高校的期待，並進一步建立有效的生涯規劃能力。</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告 實作評量—訪問</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>

<p>八</p>	<p>主題五航向 未來 單元2生涯 大企畫 海洋教育</p>	<p>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。</p>	<p><b>活動二 我的生涯企畫</b>  <b>一、活動說明</b>          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，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。  <b>【議題融入與延伸學習】</b></p>	<p>口語評量—問 答、口頭報告 實作評量—分組 討論</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b>          涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>
----------	--	---	--	---	---

			生涯規劃教育：安排學生分享生涯故事的接龍作品，並接受其他同學提問或建議，促進互動與學習。		
九	主題五航向 未來 單元2生涯 大企畫 海洋教育	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。	<b>活動二 我的生涯企畫</b> (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。 <b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：安排學生分享生涯故事的接龍作品，並接受其他同學提問或建議，促進互動與學習。	口語評量—問 答、口頭報告 實作評量—分組 討論	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

<p>十</p>	<p>主題六生 齊步走 單元1成 進化論長</p>	<p>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。</p>	<p><b>活動一 成長檔案解密</b>  <b>一、教師引言</b>  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。  <b>群我事件簿</b>  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？  <b>本我記事簿</b></p>	<p>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</p>	<p><b>【生命教育】</b>  生 J2 進行思考時的適當情意與態度。</p>
----------	---------------------------------------	--	--	--	---

			<p>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。</p> <p>7. 教師引導學生思考</p> <p>(1) 從以上的書面紀錄，看到自己成長的軌跡，有什麼感觸呢？</p> <p>(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？</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生命教育：教師總結學生在活動中分享的班級事件與成長經歷，並鼓勵學生珍惜這段記憶，認識自己的成長與潛能。</p>		
十一	<p>主題六生命齊步走單元1成長進化論</p> <p>呼應學校願景：生活、自信</p>	<p>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。</p>	<p><b>活動二 他人我進化論</b></p> <p><b>一、課程活動</b></p> <p>1. 教師引言</p> <p>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！</p> <p>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，供同學在自己的實果單上圈起該號碼，直到有學生出現兩條直線，才停止抽籤。</p> <p>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。</p> <p><b>二、教師引導</b></p> <p>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。</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p>	<p>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</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J2 進行思考時的適當情意與態度。</p>

			<p>生命教育：教師總結學生在活動中分享的班級事件與成長經歷，並鼓勵學生珍惜這段記憶，認識自己的成長與潛能。</p>		
十二	<p>主題六 生命齊步走 單元1 成長進化論 (第二次考)</p>	<p>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。</p>	<p><b>活動三 倒轉時光齒輪</b> <b>課程活動</b> 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！ <b>把遺憾吼出來 暖身活動</b> 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……」。教師要在旁鼓舞同學勇於發想，因為這是最後可以在公開場合，把心中的遺憾表現出來的機會！接下來的同學站上，對臺下同學大聲喊出你的心聲！教師也要在同學喊完心聲時，要求台下的同學集體回覆「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</p>	<p>實作評量一分組 演戲活動</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。</p>

			<p>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。</p> <p>六、教師帶領學生討論以下省思：</p> <p>(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？</p> <p>(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？</p> <p>(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？</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 生命教育：幫助學生在回顧與反思中提升情意能力，培養適當的態度與責任感。</p>		
十三	<p>主題六生命 齊步走 單元2薪傳 雙響砲</p>	<p>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</p>	<p><b>活動一 密傳國中攻略</b> <b>課程活動</b> 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。 <b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：學生回顧三年中影響自己選擇與行動的主要因素（如家庭支持、個人特質、外部環境）。教師引導學生認識傳承經驗的價值，以及如何影響學弟妹的生涯選擇。</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告 實作評量—訪問、分組討論</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 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。</p>

		共同目標。			
十四	主題六生命 齊步走薪傳 單元2響砲 雙響	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。	<b>活動一 密傳國中攻略</b> <b>課程活動</b> 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！ <b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：學生分享自己面對挑戰時所使用的策略，並評估其成效，為學弟妹提供具體建議。	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—訪問、分組討論	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。
十五	主題六生命 齊步走薪傳 單元2響砲 雙響	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關	<b>活動二 給自己的情書</b> 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	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—分組討論	<b>【生涯規劃教育】</b> 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。

		<p>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。</p>	<p>／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。  <b>【議題融入與延伸學習】</b>          生涯規劃教育：在撰寫信件時，引導學生思考短期與長期目標，並列出行動步驟。</p>		
<p>十六</p>	<p>主題六 生命 齊步走 單元2 薪傳 雙響砲</p>	<p>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。</p>	<p><b>活動二 給自己的情書</b>          (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。  <b>【議題融入與延伸學習】</b>          生涯規劃教育：透過活動學生不僅能回顧當下的努力與挑戰，也能展望未來，增強自我規劃與目標實現的能力。</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告 實作評量—分組討論</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b>          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。</p>

<p>十七</p>	<p>主題六生 齊步走 元行式 進業</p>	<p>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。</p>	<p><b>活動一 真心話三年</b>  <b>一、教師引言</b>  <b>二、謝謝有你暖身活動</b>  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？  <b>三、真心便利貼活動</b>  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。  <b>【議題融入與延伸學習】</b>  生涯規劃教育：本活動旨在讓大家感受到彼此間的支持與陪伴，回顧過去三年的成長與友誼，為未來的旅程留下美好的回憶。</p>	<p>口語評量—口頭 報告 高層次紙筆評量 —書面心得</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b>  涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>
-----------	------------------------------------	--	---	---	---

<p>十八</p>	<p>主題齊進 六步3行 生命走業</p>	<p>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。</p>	<p><b>活動一 真心話三年</b> <b>三、真心便利貼活動</b> 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。 <b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：本活動旨在讓大家感受到彼此間的支持與陪伴，回顧過去三年的成長與友誼，為未來的旅程留下美好的回憶。</p>	<p>口語評量—口頭 報告 高層次紙筆評量 —書面心得</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>
-----------	-------------------------------	--	---	---	--