

新北市 鳳鳴 國民中學 115 學年度 9 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者：陳明叡

1、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☐數學 4. ☐社會 5. ☐自然科學 6. ☐健康與體育 7. ☐藝術 8. ☐科技 9. ☒綜合活動
10. ☐閩南語文 11. ☐客家語文 12. ☐原住民族語文：_____族 13. ☐新住民語文：_____語 14. ☐臺灣手語

2、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

ㄟ上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

◎當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

3、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

4、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1 身心素質與自我精進 ☐ A2 系統思考與解決問題 ☒ A3 規劃執行與創新應變 ☐ B1 符號運用與溝通表達 ☒ B2 科技資訊與媒體素養 ☐ B3 藝術涵養與美感素養 ☐ C1 道德實踐與公民意識 ☐ C2 人際關係與團隊合作 ☐ C3 多元文化與國際理解	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-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，保護自己及他人。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。

5、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

6、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容							
第一週	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。	主題二 青春生涯路（輔導） 單元一 夢想啟航 [活動1 生涯領航] 透過生涯幻遊，釐清自己的價值觀、興趣、性向等，對個人生涯抉擇的影響。	1	1.教科書 2.教學影片 3.生涯幻遊指導語 4.生涯價值觀字卡 5.何倫碼	透過活動瞭解自己的興趣與價值觀，並覺察這些因素對自己生涯的影響	1.實作評量 2.口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

第二週	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。	主題二 青春生涯路（輔導） 單元一 夢想啟航 [活動1 生涯領航] 透過生涯幻遊，釐清自己的價值觀、興趣、性向等，對個人生涯抉擇的影響。	1	1.教科書 2.教學影片 3.生涯幻遊指導語 4.生涯價值觀字卡 5. 何倫碼	透過活動瞭解自己的興趣與價值觀，並覺察這些因素對自己生涯的影響	1.實作評量 2.口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。	
第三週	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。	主題二 青春生涯路（輔導） 單元一 夢想啟航 [活動2 家人伴我行] 蒐集家人與環境因素對自我的影響，表達自己對生涯的想法。	1	1.教科書 2.教學影片	釐清對自我的認識，蒐集家人對自己的想法，表達自己對生涯的想法。	1.口語評量	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
第四週	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。	主題二 青春生涯路（輔導） 單元一 夢想啟航 [活動3 生涯金三角] 整合自己的各項生涯資訊，提出適性的生涯發展目標。	1	1.教科書 2.教學影片	透過活動蒐集對自我的認識，並思考自己未來的生涯方向。	1.口語評量 2.學習紀錄	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	
第五週	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	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	主題二 青春生涯路（輔導） 單元一 夢想啟航 [活動3 生涯金三角] 整合自己的各項生涯資訊，提出適性的生涯發展目標。	1	1.教科書 2.教學影片	透過活動蒐集對自我的認識，並思考自己未來的生涯方向。	1.口語評量 2.學習紀錄	【生涯規劃教育】 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	

	涯與升學資訊。								
第六週	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。	興趣測驗施測	1	電腦教室 適性化興趣測驗	透過電腦適性化興趣測驗，檢視個人興趣類型	1. 診斷式教學法 2. 觀察評量		
第七週	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。	興趣測驗施測	1	1. 電腦教室 2. 適性化興趣測驗	透過電腦適性化興趣測驗，檢視個人興趣類型	1. 診斷式教學法 2. 觀察評量		
第八週	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。	主題二 青春生涯路（輔導） 單元一 夢想啟航 [活動4 我的生涯藍圖] 收集各項影響生涯抉擇因素，做出合宜的生涯抉擇。	1	1. 教科書 2. 教學影片 3. 抉擇平衡單	透過實際生活的經驗，並統整自己的各項資訊，做出適合自己的生涯目標。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
第九週	1c-IV-1澄清個人價值觀，並統整	輔Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	主題二 青春生涯路（輔導） 單元一 夢想啟航 [活動4 我的生涯藍圖]	1	1. 教科書 2. 教學影片 3. 抉擇平衡單	透過實際生活的經驗，並統整自己的各項	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯J13培養生	

	個人能力特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。		收集各項影響生涯抉擇因素，做出合宜的生涯抉擇。			資訊，做出適合自己的生涯目標。		涯規劃及執行的能力。	
第十週	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-1 生涯進路的規劃與資源運用。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	主題二 青春生涯路（輔導） 單元二 生涯 Maker [活動1 未來偵察員] 分享個人生涯規劃的感受與想法，瞭解國中畢業後各類型學校特色，並分析自己的狀況。	1	1.教科書 2.教學影片	能分享個人生涯規劃的感受與想法。	1.實作評量 2.口語評量 3.學習紀錄		
第十一週	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-1 生涯進路的規劃與資源運用。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	主題二 青春生涯路（輔導） 單元二 生涯 Maker [活動2 資訊一把罩] 熟悉十二年國教升學管道，並檢視自己現階段的表現。	1	1.教科書 2.教學影片 3.分組座位 4.升學資訊宣導品	能探索國中畢業進路及十二年國教適性升學相關資訊。	1.實作評量 2.學習紀錄	【生涯規劃教育】 涯 J8 工作/ 教育環境的類型與現況。	
第十二週	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-1 生涯進路的規劃與資源運用。	主題二 青春生涯路（輔導） 單元二 生涯 Maker [活動3 高校探險隊] 探索學區內高校資訊，澄清自己的疑惑，作為擬訂個人生涯規劃的參考。	1	1.教科書 2.教學影片 3.分組座位	能運用適性升學資訊，蒐集學區內高校資訊，澄清自己的疑惑，作為擬訂個人生涯規劃的參考。	1.實作評量		
第十三週	1c-IV-3運用生涯規劃方法與資源，	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。	主題二 青春生涯路（輔導） 單元二 生涯 Maker [活動4 高校達人]	1	1.教科書 2.教學影片	能善用生涯規劃、適性升學相關資訊，覺	1.實作評量 2.高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】	

	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。	收集適合自己的高校資訊，覺察、評估未來生涯發展可能面臨的問題，並調整策略。		3. 剪刀、膠水、圖畫紙 4. 生涯相關資訊及圖片	察未來生涯發展可能面臨的問題，評估並學習調整自己未來生涯發展方向以促進個人成長。		涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。	
第十四週	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、影響與調適。	主題二 青春生涯路（輔導） 單元三 抗壓達人秀 [活動1 生活檢測站] 1. 分享自己對九年級生活的感受與體悟。 2. 瞭解九年級的任務，練習以合理的心態來面對挑戰。	1	1. 教科書 2. 教學影片 3. 分組座位 4. 色筆	瞭解九年級的生活和任務，學習以合理的心態來面對。	1. 口語評量 2. 學習紀錄	【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	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、影響與調適。	主題二 青春生涯路（輔導） 單元三 抗壓達人秀 [活動2 心靈深呼吸] 1. 覺察自己的壓力狀態。 2. 認識壓力來源及壓力正負向影響。	1	1. 教科書 2. 教學影片	探究壓力成因及其正負向影響，覺察自己的壓力狀態。	1. 口語評量 2. 學習紀錄		
第十六週	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、影響與調適。	主題二 青春生涯路（輔導） 單元三 抗壓達人秀 [活動3 減壓妙點子] 1. 分析個人面對壓力的思考模式。 2. 練習不同壓力調節策略。	1	1. 教科書 2. 教學影片 3. 聞香袋	分析個人面對壓力的思考模式，並練習不同壓力調節策略。	1. 高層次紙筆評量 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	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。	主題二 青春生涯路（輔導） 單元三 抗壓達人秀 [活動3 減壓妙點子] 1. 分析個人面對壓力的思考模式。 2. 練習不同壓力調節策略。	1	1. 教科書 2. 教學影片 3. 聞香袋	分析個人面對壓力的思考模式，並練習不同壓力調節策略。	1. 高層次紙筆評量 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。	
第十八週	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、影響與調適。	主題二 青春生涯路（輔導） 單元三 抗壓達人秀 [活動4 「抗壓執行」有夠讚！] 1. 運用適合的壓力調節策略，調節自己的情緒與壓力。 2. 評估並調整自己所使用的情緒調節策略。	1	1. 教科書 2. 教學影片	運用合宜策略或資源，調節自己的情緒與壓力，促進心理健康。	1. 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。	
第十九週	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。	九年級生涯手冊、檔案書寫	1	生涯手冊 生涯檔案	書寫九上生涯手冊、生涯檔案內容	1. 講述教學法 2. 實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二十週	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。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	模擬志願選填	1	1. 電腦教室 2. 志願選填網站	進行模擬志願選填	1. 講述教學法 2. 觀察評量		

第二十一週	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。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	模擬志願選填	1	1. 電腦教室 2. 志願選填網站	進行模擬志願選填	1. 講述教學法 2. 觀察評量		
-------	---	---	--------	---	----------------------	----------	---------------------	--	--

7、本課程是否有校外人士協助教學：**(本表格請勿刪除)**

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____。

☐ 有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。