

新北市 文山 國民中學 **114** 學年度\_\_年級第 **1** 學期 部定 課程計畫 設計者： 綜合團隊

一、課程類別：

1.  國語文    2.  英語文    3.  健康與體育    4.  數學    5.  社會    6.  藝術    7.  自然科學    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

二、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

※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。

三、學習節數：每週( )節，實施(21)週，共( )節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</li> <li><input type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</li> <li><input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</li> <li><input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</li> <li><input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養</li> <li><input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養</li> </ul>	<p>請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如：                      國-J-A1 透過國語文的學習，認識生涯及生命的典範，建立正向價值觀，提高語文自學的興趣。</p>

<input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	
--	--

五、本學期達成之學生圖像素養指標：

圖像	向度	素養指標			
		正向		健康	
陽光	正向健康	1.關懷尊重		1.身心平衡	*
		2.正面思考		2.快樂生活	*
飛鷹	宏觀卓越	宏觀		卓越	
		1.溝通表達		1.靈活創新	
		2.放眼國際		2.追求榮譽	
碧水	適性學習	適性		學習	
		1.欣賞接納		1.終身學習	
		2.適性揚才		2.活學活用	
獅子	領導勇敢	領導		勇敢	
		1.解決問題		1.自信創新	
		2.獨立思考		2.勇於承擔	

六、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							
<p>第一週 9/1-9/5 9/1(一)</p> <p>開學 暫定</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 <b>活動一 情緒觀測站</b> 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：「平常的我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学集思廣益，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</p>	1	<p>教師： 符合組別數的情緒卡數套。</p> <p>學生： 1. 攜帶課本。 2. 分組就座。</p>	<p>合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p><b>活動一</b> 1. 學生能透過表情與肢體展現。 2. 現表達自身情緒。 3. 學生能覺察並表達自己的情緒狀態。</p>	<p><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。 <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。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>

			<p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
<p>第二週 9/8-9/12</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。</p> <p>輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。</p>	<p>主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 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</p>	<p>1</p> <p>教師： 符合組別數的情緒卡數套。</p> <p>學生： 1. 攜帶課本。 2. 分組就座。</p>	<p>合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p><b>活動一</b> 1. 學生能透過表情與肢體發展。 2. 現表達自身情緒。 3. 學生能覺察並表達自己的情緒狀態。</p>	<p><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。 <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。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

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？」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。

<p>第三週 9/15-9/19</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 <b>活動二 我的思想與情緒</b> 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 <b>【議題融入與延伸學習】</b> 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。</p>	<p>1 教師： 符合組別數的情緒卡數套。 學生： 1. 攜帶課本。 2. 分組就座。</p>	<p>合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>學生自評 教師評量 學生作業完成 口頭發表 參與討論</p>	<p><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。 <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。</p>	
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	--

<p>第四週 9/22-9/26</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 <b>活動三 思想情緒調節站</b> <b>走出思考框框</b> 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 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。</p>	<p>1 教師： 符合組別數的海報紙與白板筆。  學生： 1. 攜帶課本。 2. 分組就座。</p>	<p>合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>完成「思想情緒紀錄簿」作業。</p>	<p><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。 <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。</p>	
--------------------------	---	---	--	--	---	-----------------------	---	--

			<p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
<p>第五週 9/29-10/3</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。</p> <p>輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。</p> <p>輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。</p>	<p>主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 <b>活動三 思想情緒調節站</b> <b>表達情緒我可以</b></p> <p>一、活動進行</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(四) 學生思考哪種方式是健康的情緒表達方式以及理由。</p> <p>(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。</p>	<p>1</p> <p>教師： 符合組別數的海報紙與白板筆。</p> <p>學生： 1. 攜帶課本。 2. 分組就座。</p>	<p>合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>完成「思想情緒紀錄簿」作業。</p>	<p><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。</p> <p><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。</p>	

			<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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？</p> <p>二、活動小省思與小結</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第六週 10/6-10/10 10/10(五) 國慶日放假</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 <b>活動三 穩住情緒</b> 1. 活動進行 2. 活動說明 (一) 情緒紓解小錦囊 1. 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。 2. 請學生閱讀課文問題教師提問：「你認為課文案例中那些情況的情緒需要紓解？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。</p>	<p>1</p>	<p>教師： 符合組別數的海報紙與白板筆。  學生： 1. 攜帶課本。 2. 分組就座。</p>	<p>合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>完成「思想情緒紀錄簿」作業。</p>	<p><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。 <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。</p>	
--	---	---	--	----------	--	---	-----------------------	---	--

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。

<p>第七週 10/13-10/17 (預計 段考週)</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。</p>	<p>主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱（第一次段考） <b>活動一 走過低潮</b> 1. 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 <b>【議題融入與延伸學習】</b> 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。</p>	<p>1 教師： 1. 準備班級人數5~10倍的小卡（每人大約5~10張）。 2. 準備班級人數3~4倍的便利貼。 3. 充實心理困擾相關知識。 學生： 1. 攜帶課本。 2. 蒐集心理困擾資訊與相處方式。 3. 分組就座。</p>	<p>合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p><b>活動一</b> 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。</p>	<p><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。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
---	--	--	---	--	---	--	--	--

<p style="text-align: center;">第八週 10/20-10/24</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。</p> <p>輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。</p>	<p>主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>1</p>	<p>教師：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備班級人數 5~10 倍的小卡（每人大約 5~10 張）。</li> <li>2. 準備班級人數 3~4 倍的便利貼。</li> <li>3. 充實心理困擾相關知識。</li> </ol> <p>學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 攜帶課本。</li> <li>2. 蒐集心理困擾資訊與相處方式。</li> <li>3. 分組就座。</li> </ol>	<p>合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p><b>活動一</b> 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。</p>	<p><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。</p> <p><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。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協同科目：</li> </ol> <hr/> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 協同節數：</li> </ol> <hr/>
--	---	---	---	----------	---	---	--	---	---

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。						
第九週 10/27-10/31	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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱 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	1	教師： 1. 準備班級人數 5~10 倍的小卡（每人大約 5~10 張）。 2. 準備班級人數 3~4 倍的便利貼。 3. 充實心理困擾相關知識。  學生： 1. 攜帶課本。 2. 蒐集心理困擾資訊與相處方式。 3. 分組就座。	合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	<b>活動一</b> 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。	<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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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。						
第十週 11/3-11/7	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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱 <b>活動二 心靈診療室</b> 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者失去的議題，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	1	教師： 1. 準備班級人數 5~10 倍的小卡（每人大約 5~10 張）。 2. 準備班級人數 3~4 倍的便利貼。 3. 充實心理困擾相關知識。  學生： 1. 攜帶課本。 2. 蒐集心理困擾資訊與相處方式。 3. 分組就座。	合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	<b>活動二</b> 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。	<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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： <hr/> 2. 協同節數： <hr/>

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？而你又又可以有哪些行動幫助這些人呢？」  
5. 觀賞”活著真好-蕭麗君生命故事”

(她，出生於一個貧窮的家庭，困頓童年讓成長後的她渴求美滿、富足的婚姻。偏偏心愛的男人離開了她和未婚生下的兒子。一夜，不倫之戀引來殺機，非禮不成，竟被瘋狂砍殺，美麗的臉孔，就此毀容。

美麗的女子慘遭毀容，  
她如何還能說：活著真好！

### 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。

<p>第十一週 11/10-11/14</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p><b>活動一 生涯期望</b> 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 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</p>	<p>1 教師： 1. 課前了解學生家長或學小所在社區職業概況。 2. 準備有關生涯期望塗鴉牆所需圖畫紙。 3. 課前閱讀有關生涯價值觀的相關文章。 4. 準備學生工作價值觀討論用的空白紙(班級人數數量)。 學生： 1. 攜帶彩色筆及課本。 2. 學生上課前須完成家族職業樹、家人訪談札記的結果。</p>	<p>合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p><b>活動一</b> 1. 生涯期望塗鴉牆—實作評量。 2. 活動小省思—口語評量。</p>	<p><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。 <b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 <b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
-----------------------------	---	---	--	--	---	---	--	--

			<p><b>【議題融入與延伸學習】</b>  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。</p>						
第十二週 11/17-11/21	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。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	<p>主題六：彩繪人生之路  單元一：生涯探索記  <b>活動二 生涯期望 PART I</b>  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？  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。</p>	1	<p>教師：  1. 課前了解學生家長或學小所在社區職業概況。  2. 準備有關生涯期望塗鴉牆所需圖畫紙。  3. 課前閱讀有關生涯價值觀的相關文章。  4. 準備學生工作價值觀討論用的空白紙（班級人數數量）。</p>	<p>合作學習  法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p><b>活動二</b>  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。</p>	<p><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。  <b>【家庭教育】</b>  家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）  1. 協同科目：  _____  2. 協同節數：  _____</p>

		<p>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。</p> <p>(二) 我的生涯期望，反思與整理做決定的各種生活因素。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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？</li> <li>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。</li> </ol> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>生涯規劃教育：</p> <p>透過自我覺察與資訊蒐集，了解能力、特質與價值觀，</p>		<p>學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 攜帶彩色筆及課本。</li> <li>2. 學生上課前須完成家族職業樹、家人訪談札記的結果。</li> </ol>			<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>探討個人與家庭對生涯發展的影響與可能方向。</p> <p>家庭教育： 運用家庭資源，規劃個人生涯目標。</p> <p>品德教育： 與家人溝通期望，建立良好的關係。</p>						
<p>第十三週 11/24-11/28</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</p> <p>家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。</p>	<p>主題六：彩繪人生之路 單元一：生涯探索記 <b>活動二 工作世界 PARTI</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 工作世界</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>(二) 職業瀏覽器</p> <p>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。</p> <p>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</p>	1	<p>教師：</p> <p>1. 課前了解學生家長或學小所在社區職業概況。</p> <p>2. 準備有關生涯期望塗鴉牆所需圖畫紙。</p> <p>3. 課前閱讀有關生涯價值觀的相關文章。</p> <p>4. 準備學生工作價值觀討論用的空白紙（班級人數數量）。</p> <p>學生：</p> <p>1. 攜帶彩色筆及課本。</p>	<p>合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p><b>活動二</b></p> <p>1. 我的訪問札記—實作評量。</p> <p>2. 生涯筆記與我的生涯價值探索—高層次紙筆評量。</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p> <p><b>【品德教育】</b></p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>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。</p> <p>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，學生就可以連結職群或學群的概念了。</p> <p>※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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>2. 學生上課前須完成家族職業樹、家人訪談札記的結果。</p>		<p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--	--	--	------------------------------------	--	--------------------------	--

			<p>後，請跟伙伴討論你的心得。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>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。</p> <p>家庭教育： 運用家庭資源，規劃個人生涯目標。</p> <p>品德教育： 與家人溝通期望，建立良好關係。</p>						
<p>第十四週 12/1-12/5 (預計 段考週)</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</p> <p>家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。</p>	<p>主題六：彩繪人生之路</p> <p>單元一：生涯探索記（第二次段考）</p> <p><b>活動二 工作世界 PART II</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>（一）參訪日記與職業探查報告</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	1	<p><b>單元一</b></p> <p>教師：</p> <p>1. 課前了解學生家長或學小所在社區職業概況。</p> <p>2. 準備有關生涯期望塗鴉牆所需圖畫紙。</p> <p>3. 課前閱讀有關生涯價值觀的相關文章。</p> <p>4. 準備學生工作價值觀</p>	<p>合作學習</p> <p>法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p><b>活動二</b></p> <p>1. 我的訪問札記—實作評量。</p> <p>2. 生涯筆記與我的生涯價值探索—高層次紙筆評量。</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 J7 運用家庭資源，</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>3. 與伙伴確認好訪問的時間地點和負責的工作分配。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>7. 職業探查／參訪札記報告實作評量</p> <p>(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。</p> <p>(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？</p> <p>(二) 未來工作世界聯想</p> <p>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？</p> <p>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，聯想有哪些相關的職</p>		<p>討論用的空白紙（班級人數數量）。</p> <p>學生：</p> <p>1. 攜帶彩色筆及課本。</p> <p>2. 學生上課前須完成家族職業樹、家人訪談札記的結果。</p>			<p>規劃個人生活目標。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--	--	---	--	---	--	--	--	--

			<p>業，進行腦力激盪寫出越多越好。</p> <p>3. 各小組派代表報告想到的答案。</p> <p>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。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>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。</p> <p>家庭教育： 運用家庭資源，規劃個人生涯目標。</p> <p>品德教育： 與家人溝通期望，建立良好關係。</p>						
<p>第十五週 12/8-12/12</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</p> <p>家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。</p>	<p>主題六：彩繪人生之路</p> <p>單元一：生涯探索記</p> <p><b>活動三 生涯初探檢核</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>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</p>	1	<p>教師：</p> <p>1. 課前了解學生家長或學小所在社區職業概況。</p> <p>2. 準備有關生涯期望塗</p>	<p>合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>學生互評 教師評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p>

			<p>的因素，職業世界和現今的能力狀態。</p> <p>2. 教師引導學生填寫課本檢核清單。</p> <p>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。</p> <p>4. 跟同組伙伴分享自己的生涯金三角</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>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。</p> <p>家庭教育： 運用家庭資源，規劃個人生涯目標。</p> <p>品德教育： 與家人溝通期望，建立良好關係。</p>		<p>鴉牆所需圖畫紙。</p> <p>3. 課前閱讀有關生涯價值觀的相關文章。</p> <p>4. 準備學生工作價值觀討論用的空白紙（班級人數數）。</p> <p>學生：</p> <p>1. 攜帶彩色筆及課本。</p> <p>2. 學生上課前須完成家族職業樹、家人訪談札記的結果。</p>			<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
<p>第十六週 12/15-12/19</p>	<p>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。</p> <p>1c-IV-1 澄清個人價值觀，</p>	<p>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</p> <p>輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探</p>	<p>主題六：彩繪人生之路</p> <p>單元二：生命奇遇記</p> <p><b>活動一 生命開麥拉</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 生命開麥拉</p>	1	<p><b>活動一</b></p> <p>教師： 影音播放設備、安排電腦教室或借用平板電腦。</p>	<p>合作學習</p> <p>法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>1. 學生自評</p> <p>2. 學生互評</p> <p>3. 教師評量</p> <p>4. 一高層次紙筆評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p>

	<p>並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。</p>	<p>索，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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             <ol style="list-style-type: none"> <li>(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。</li> <li>(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。</li> </ol> </li> <li>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。             <ol style="list-style-type: none"> <li>(二) 人生筆記                 <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 小組討論並請各處選擇一題來做發表                     <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 在其中生涯決擇中最令你印象深刻的是什麼？為</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>	<p>學生： 學生攜帶課本、詢問親友或查詢職業世界達人經歷。</p>			<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 【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。</p> <p>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。</p>	
--	-----------------------------------	---------------------------------	---	--	--	--	---	--

			<p>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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>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。</p> <p>品德教育： 理性溝通自我成長困境，建立支持性人際關係。</p>						
第十七週 12/22-12/26	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。	<p>主題六：彩繪人生之路</p> <p>單元二：生命奇遇記</p> <p><b>活動一 生命開麥拉</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p>	1	<b>活動一</b> 教師： 影音播放設備、安排電腦教室或借	合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課	1. 學生自評 2. 學生互評 3. 教師評量 4. 一高層次紙筆評量	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J1 了解生涯規劃的	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）

	<p>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。</p>	<p>輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。</p>	<p>(一) 生命開麥拉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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           <ol style="list-style-type: none"> <li>(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。</li> <li>(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。</li> </ol> </li> <li>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。</li> </ol> <p>(二) 人生筆記</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 小組討論並請各處選擇一題來做發表</li> </ol>	<p>用平板電腦。 學生：學生攜帶課本、詢問親友或查詢職業世界達人經歷。</p>	<p>堂中分享或報告。</p>		<p>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。 <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。  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</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協同科目：</li> <li>2. 協同節數：</li> </ol>
--	---	--	--	--	-----------------	--	--	--

			<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>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。</p> <p>品德教育： 理性溝通自我成長困境，建立支持性人際關係。</p>						
第十八週 12/29-1/2	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	<p>主題六：彩繪人生之路</p> <p>單元二：生命奇遇記</p> <p><b>活動二 我的富足人生</b></p>	1	<b>活動二</b> 教師：	合作學習 法：小組分	1. 學生自評 2. 學生互評 3. 教師評量	<b>【生涯規劃教育】</b>	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學

	<p>個人價值與生命意義。 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。</p>	<p>輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。</p>	<p>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</p>	<p>簡報與數類備用骰子。 學生： 課本與骰子。</p>	<p>工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>4. 一高層次紙筆評量</p>	<p>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。  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</p>	<p>(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
--	--	--	--	--------------------------------------	---------------------------	--------------------	---	---

			<p>把這些目標需要達到的得分值寫在課本頁面。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>6. 依照老師指示持續投擲骰子直到活動結束。</p> <p>7. 活動結束後合計自己在各向度總共得到的分數。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>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。</p> <p>品德教育：</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			理性溝通自我成長困境，建立支持性人際關係。						
第十九週 1/5-1/9	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。	<p>主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記</p> <p><b>活動三 我的生命活力</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一) 連加恩的故事</p> <p>1. 教師介紹連加恩醫生的故事</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 教師介紹生命活力三能力：</p> <p>(1) 專業力——求學時代或在生活，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。</p> <p>(2) 特質力——個人從出生到今的個性，有助於面對生</p>	1	<p><b>活動三</b></p> <p>教師：預先準備好許多跟生命活力有關的正向敘述文字條，讓學生可以做為參考寫入自己的儲備清單內。</p> <p>學生：攜帶課本。</p>	合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	口語評量。	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： <hr/> 2. 協同節數： <hr/>

		<p>活狀況或個人成長的態度。 例如：活潑外向，不怨天尤人。</p> <p>(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。</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>(二) 我的生命活力</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>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</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

			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。						
第二十週 1/12-1/16	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。	主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記 <b>活動三 我的生命活力</b> 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——求學時代或在生活，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。	1	<b>活動三</b> 教師： 預先準備好許多跟生命活力有關的正向敘述文字條，讓學生可以做為參考寫入自己的儲備清單內。 學生： 攜帶課本。	合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	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。 <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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		<p>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。</p> <p>(2) 特質力——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。</p> <p>(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。</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>(二) 我的生命活力</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 統整自己在活動中的回饋，看看自己的生命活力儲</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>備清單的儲備狀況是否滿意。三、活動小省思與小結</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>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。</p> <p>品德教育： 理性溝通自我成長困境，建立支持性人際關係。</p>						
<p>第二十一週 1/19-1/20 (預計 段考週) 1/20(二) 休業式 暫定</p>	<p>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。</p>	<p>輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。</p>	<p>主題六：彩繪人生之路 單元二：生命奇遇記（第三次段考）</p> <p><b>活動四 我的未來職人臉書</b></p> <p>一、活動說明 二、活動進行</p> <p>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。</p> <p>※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當中看到的各種</p>	1	<p><b>活動四</b> 教師： 教師可於課前準備：準備學生班級人數的空白四開海報紙與彩色筆。 學生： 攜帶彩色筆。</p>	<p>合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。</p>	<p>1. 口語評量 2. 一高層次紙筆評量</p>	<p><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。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>職業資訊，產生未來想像，一方面也統整自己目前已有的生涯的資訊，製作個人專屬的職人臉書，有類似未來履歷的概念。</p> <p>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。</p> <p>三、活動小省思與小結</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>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。</p> <p>品德教育： 理性溝通自我成長困境，建立支持性人際關係。</p>					品 J8 理性溝通與問題解決。	
--	--	---	--	--	--	--	-----------------	--

七、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
------	-------------	------	--------	------	---------

		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： <hr/>			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。