

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
☒ 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	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。

☐ 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	
--	--

五、本學期達成之學生圖像素養指標：

圖像	向度	素養指標			
陽光	正向健康	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							
第一週 9/1-9/5	1d-IV-1 覺察個人的心理困	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活	主題一生命停看聽 單元一：生命中的壓力	1	1. A4 紙張 2. 課本	合作學習 法：小組分	1 學生自評：	【生命教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同

9/1(一) 開學 暫定	擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響調適。	<活動 1>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？壓力來時你會有什麼反應？你平常會使用哪些紓壓方法呢？如果壓力是人生避不掉的課題，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中，就變成了壓力。你知道什麼是壓力嗎？」 (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。		工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	2 教師評：學生課堂表現。	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。 性J12省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
---	---------------------------------	---	---	--	---------------------------	----------------------	---	---

			(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：「雖然我們都可能有共通的壓力事件，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？」 (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。 (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。 (四) 教師提問：「同樣事件，但大家強度不同的原因可能有哪些？」 (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。 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 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。						
第二週 9/8-9/12	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。	主題一生命停看聽 單元一：生命中的壓力 <活動 2>壓力掃描儀 一、壓力檢測一 簡式健康量表篩檢一 https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/pressure 二、壓力實果 (一) 教師說明，引導學生閱讀課文內容。 (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。 (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。 (四) 教師提問：「哪些壓力反應只有我們這組提出？原因為何？」 (五) 活動小省思 三、壓力警訊	1	1. A4 紙張 2. 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。	1 學生自評： 2 教師評：學生課堂表現。	【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	☐ 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： _____

			(一) 教師說明，引導學生閱讀課文內容。 (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。 (三) 活動小省思 四、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~ 【議題融入與延伸學習】 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。						
第三週 9/15-9/19	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。	主題一生命停看聽 單元一：生命中的壓力 <活動 3>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	1	1. A4 紙張 2. 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。	1 學生自評： 2 教師評：學生課堂表現。	【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。	☐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：

			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。」 (四)學生開始進行活動，教師可走動巡視。 (五)活動小省思 二、紓壓方法探討 (一)教師說明課程內容的進行方式。 (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。 (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。 三、紓壓不孤單				生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 性J12省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	
--	--	--	---	--	--	--	---	--

			(一)教師說明 (二)同組同學進行討論並發表。 (三)教師邀請同學歸納此節所學重點。 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 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。						
第四週 9/22-9/26	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-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。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	主題一生命停看聽 單元一：生命中的壓力（續上節） <活動 3>紓壓補給站 四、腹式呼吸法與肌肉放鬆術 (一) 教師說明 (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。 (三) 開始進行腹式呼吸與肌肉放鬆練習(分別需 10~15 分鐘) (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？」 (五) 教 師 小 結 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】	1	單元一 1. A4 紙張 2. 課本 單元二 1. 課本 2. 小卡或小紙張	合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	1 學生自評 2 教師評：學生課堂表現。	【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。 性J12省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	☐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。						
第五週 9/29-10/3	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-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。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	主題一生命停看聽 單元一：生命中的壓力（續上節） <活動 3>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~ 【議題融入與延伸學習】 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	1	單元一 1. A4 紙張 2. 課本 單元二 1. 課本 2. 小卡或小紙張	合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	1 學生自評 2 教師評：學生課堂表現。	【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。 性J12省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	☐ 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： _____

			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。						
第六週 10/6-10/10 10/10(五) 國慶日放假	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-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。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	主題一生命停看聽 單元二：珍愛生命 <活動 1>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 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切的對待動植物方式，並分享正確對待方法。 ~本節結束~	1	單元一 1. A4 紙張 2. 課本 單元二 1. 課本 2. 小卡或小紙張	合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	1 學生自評 2 教師評：學生課堂表現。	【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。	☐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： _____

			【議題融入與延伸學習】 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。						
第七週 10/13-10/17 (預計 段考週)	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 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	主題一生命停看聽 單元二：珍愛生命(第一次段考) <活動 2>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~ 【議題融入與延伸學習】	1	1. 課本 2. 小卡 3. 自我照顧計畫小書大小的紙張數張 4. 自我照顧計畫小書	合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	1 學生自評：完成學生活動 2 教師評：學生課堂表現。	【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。	☐ 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。						
第八週 10/20-10/24	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 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	主題一生命停看聽 單元二：珍愛生命（續上節） <活動 2>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~ 【議題融入與延伸學習】 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。	1	1. 課本 2. 小卡 3. 自我照顧計畫小書大小的紙張數張 4. 自我照顧計畫小書	合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	1 學生自評：完成學生活動 2 教師評：學生課堂表現。	【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。	☐ 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： _____
第九週 10/27-10/31	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 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	主題一生命停看聽 單元二：珍愛生命 <活動 3>Love Life 一、引言 二、珍愛生命楷模	1	1. 課本 2. 小卡 3. 自我照顧計畫小書大小的紙張數張	合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	1 學生自評：完成學生活動 2 教師評：學生課堂表現。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)

		(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。 例： 青少年自殺防治宣導動畫 逆境超能量-肉團的逆襲 https://youtu.be/ZiHkxwRu7Dc?si=4mFPqG0o-F1SQ_U (三) 教師提問 (四) 教師再次說明 三、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~ 【議題融入與延伸學習】 生命教育：透過活動學生能更全面地理解珍愛生命的重	4. 自我照顧計畫小書 5. 自編教材			生的目的、價值與意義。 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
--	--	---	-----------------------------------	--	--	--

			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。						
第十週 11/3-11/7	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。 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	主題二生涯航海王 單元一：生涯大航道 <活動 1>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。	1	1. 投影片或字卡、升學進路牌、雙面膠或燕尾夾 2. 學生活動手冊	合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【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。	☐ 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： _____

第十一週 11/10-11/14	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。 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	主題二生涯航海王 <活動 2>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。	1	1. 投影片或字卡、升學進路牌、雙面膠或燕尾夾 2. 學生活動手冊	合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【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。	□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： _____
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。 2c-IV- 2 有效蒐集、分析及開發各項資	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	主題二生涯航海王 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~ 【議題融入與延伸學習】	1	1. 投影片或字卡、升學進路牌、雙面膠或燕尾夾 2. 學生活動手冊	合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【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	□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： _____

	源，做出合宜的決定與運用。		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。					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。	
第十三週 11/24-11/28	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。 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	主題二生涯航海王 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。	1	1. 投影片或字卡、升學進路牌、雙面膠或燕尾夾 2. 學生活動手冊	合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【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。	☐ 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： _____

			三、教師歸納與結語 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 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。						
第十四週 12/1-12/5 (預計 段考週)	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。 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	主題二生涯航海王 單元一：生涯大航道（續上 節）（第二次段考） <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~ 【議題融入與延伸學習】 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	1.投影片或 字卡、升學 進路牌、雙 面膠或燕尾 夾 2. 學生活動 手冊	合作學習 法：小組分 工，完成討 論，並於課 堂中分享或 報告。	1 學生自評、 學生互評 2 教師評：學 生課堂表現。	【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。	☐ 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： _____

第十五週 12/8-12/12	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。 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	主題二生涯航海王 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~ 【議題融入與延伸學習】 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。	1	1. 投影片或字卡、升學進路牌、雙面膠或燕尾夾 2. 學生活動手冊	合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【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。	☐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： _____
第十六週 12/15-12/19	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。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	主題二生涯航海王 單元二：生涯夢想號 生涯有方向 <活動 1>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~ 【議題融入與延伸學習】	1	1. 生涯檔案 2. 我的一週計畫	合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【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	☐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： _____

	開發各項資源，做出合宜的決定與運用。		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。					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。	
第十七週 12/22-12/26	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。 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	主題二生涯航海王 單元二：生涯夢想號 <活動 2>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~ 【議題融入與延伸學習】 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。	1	1. 生涯檔案 2. 我的一週計畫	合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【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。	☐ 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：

第十八週 12/29-1/2	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。 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	主題二生涯航海王 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	1	1. 生涯檔案 2. 我的一週計畫	合作學習法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【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。	☐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： _____
---------------------------	--	-------------------------------	--	----------	------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	---	--

			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。 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)。 壬、下一回合則由未找到座位的同學重新開始步驟丙。 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。 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。 三、教師歸納與結語 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 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。						
第十九週 1/5-1/9	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。 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	主題二生涯航海王 單元二：生涯夢想號 <活動 3>夢想實踐計畫 一、引起動機 二、追夢小達人 1. 以小組方式進行分組。 2. 小組成員選擇一個職業進行夢想階段性目標與做法： (1)探索階段 (2)構思階段 (3)規劃階段 (4)實踐階段。 三、活動省思 ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 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。	1	1. 生涯檔案 2. 我的一週計畫	合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【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。	☐ 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： _____
第二十週 1/12-1/16	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。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	主題二生涯航海王 單元二：生涯夢想號（續上節） <活動 3>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。	1	1. 生涯檔案 2. 我的一週計畫	合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【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	☐ 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： _____

	開發各項資源，做出合宜的決定與運用。		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~ 【議題融入與延伸學習】 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。				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。	
--	--------------------	--	---	--	--	--	--	--

第二十一週 1/19-1/20 (預計 段考週) 1/20(二) 休業式 暫定	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。 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	主題二生涯航海王 單元二：生涯夢想號（續上節）（第三次段考） <活動3>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	1	1. 生涯檔案 2. 我的一週計畫	合作學習 法：小組分工，完成討論，並於課堂中分享或報告。	1 學生自評、學生互評 2 教師評：學生課堂表現。	【閱讀素養教育教育】 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。	☐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： _____
--	--	-------------------------------	---	----------	------------------------------	---	--------------------------------------	--	--

			新找回讀書的動力後繼續前進吧！ ~本節結束~ 【議題融入與延伸學習】 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。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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
		☐ 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。