

新北市 金山高中 (國中部) 113 學年度 八 年級第 1 學期 部定 課程計畫 設計者： 劉庭瑜老師

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(輔導)
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、學習節數：每週(1)節，實施(22)週，共(22)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。 ☒ 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，運用最佳策略，保護自我與他人。 綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃執行服務學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，培養利他與合群的態度，達成共同目標。

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

輔導(每週 1 節)		
主題	單元名稱	課程內容
主題五 心之谷	單元 1 情緒密碼 單元 2 生命百寶箱	覺察情緒、面對失落、 情緒管理
主題六 彩繪萬花筒	單元 1 生涯探索記 單元 2 職業萬花筒	認識職業

五、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 1 週 8/30 - 8/31	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。	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。	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 <u>活動一 情緒觀測站</u> <u>情緒你我他</u> 一、活動說明 二、活動進行 (一)邀請學生自由發表對於情緒的定義與認識。 (二)教師說明：「平常你都怎麼表達自己的情緒呢？」 (三)讓學生抽情緒卡並給予時間思考，之後進行活動 (四)請拿到同樣情緒卡的同學一起上台呈現。 (五)請同學發表活動時的發現，並引導同學思考課本上之問題並自由發表。	1 (輔導)	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。	1.學生能透過表情與肢體展。 2.現表達自身情緒。 3.學生能覺察並表達自己的情緒狀態。	【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。	

			三、活動小省思與小結 讀「情」術 一、活動說明 二、活動進行 (一)教師說明：想想自己 否曾經因為缺乏覺察所以沒 收到別人的情緒反應，甚至 有錯誤的回應呢？ (二)逐題邀請學生分享當 事人的感受與原因。 (三)學生分享如何覺察他 人情緒。 三、活動小省思與小結					
第 2 週 9/1 - 9/7	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。	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。	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 活動二 情緒曲線 情緒曲線圖 一、活動說明 二、活動進行 (一)學生回憶上次課程所 學並進行分享。 (二)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。 (三)學生透過分享知道與 人聊聊也是一種紓解情緒的 方法。 (四)邀請自願同學分享自 己的一件事，並說明自己的 情緒。邀請與分享同學有類	1 (輔導)	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。	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。	

			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。 (五) 自願同學分享後，請學生自行尋找班上其他四位夥伴交流關於課本的四個思考問題點，分別是：情緒曲線的樣態、自己是否喜歡及原因、情緒曲線由上而下(或由下而上)時發生了那些事、遭遇類似事件卻有不同情緒的原因。 (六) 學生進行發現的發表。 三、活動小省思與小結					
第 3 週 9/8 - 9/14	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。	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 活動三 思想情緒調節站 思想定檢站／情緒的方向 一、活動說明 二、活動進行 (一) 學生分享單元一所學後，閱讀課本「晴天雨天」故事。 (二) 引導同學思考故事中老婆婆的思考特點為何。 (三) 引導學生省思自身思考特點是否也如同老婆婆一樣。 (四) 請各組同學從之前紀錄的情緒曲線圖中找到一件	1 (輔導)	教師： 1. 符合組別數的海報紙與白板筆。 2. 符合班級人數的便利貼（或小紙張）。 學生： 1. 攜帶課本。 2. 分組就座。	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。	

			情緒不好的事，抽絲剝繭出當時可能有的想法與情緒。 (五) 各組同學將海報公布在黑板上並派同學上台說明。說明重點可放在「有哪些想法以及情緒」。 (六) 每組分享完畢後，教師可以詢問班上同學自己是否也會這樣想，簡單了解一下每組事件班上同學的普遍想法。 (七) 學生深入思考自己的想法有哪些特點以及與情緒之間的關聯。 (八) 詢問學生是否願意透過調整想法來轉變情緒。 三、活動小省思與小結					
第 4 週 9/15 - 9/21	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。	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 活動三 思想情緒調節站 走出思考框框 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	1 (輔導)	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。	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。	

			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法寫下並試著發表。 (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。					
第 5 週 9/22 - 9/28	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。	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 活動三 思想情緒調節站 表達情緒我可以 一、活動進行 (一) 同學分享並發表這一星期調整想法的練習成果。 (二) 如果情緒紓解方法只有一種會面臨哪些狀況。 (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。	1 (輔導)	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。	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。	

			(四) 學生思考哪種方式是健康情緒表達方式及理由。 (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。 (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。 (七) 學生進行討論後演出。 (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？ 二、活動小省思與小結					
第 6 週 9/29 - 10/5	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。	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 活動四 穩住情緒 情緒小錦囊／情緒紓解便利貼 一、活動說明 二、活動進行 (一) 同學分享情緒調節方法帶給自己的幫助。 (二) 請學生閱讀課文問題後討論那些情緒需要紓解及原因，並分享情緒太滿可能有的影響。	1 (輔導)	教師： 符合班級人數的便利貼（或小紙張）。 學生： 1. 攜帶課本。 2. 分組就座。	完成屬於自己的「情緒紓解便利貼」。	【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。	

			(三) 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。 (四) 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。 (五) 其他組成員提供補充資料。 (六) 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。 (七) 發下 N 次貼，同學在上面寫下自己有情緒要紓解時的自我提醒方式。 (八) 邀請自願同學用自己的情緒紓解便利貼內容。 二、活動小省思與小結					
第 7 週 10/6 - 10/12	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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱 活動一 走過低潮 我的寶藏 一、活動說明 二、活動進行 (一) 教師帶領同學閱讀課本說明。 (二) 教師說明：「現在請你們將這些小卡依照你自己的重視程度排序。」	1 (輔導)	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。	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。	【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。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行	

			(三) 教師說明：「接下來，我要請你們開始在每張小卡上打一個叉叉，代表它從你的生活當中消失。」 三、活動小省思與小結 失落現場 一、活動說明 二、活動進行 (一) 引導同學思考：自己在成長的過程中，有沒有過失去的經驗？ (二) 學生分享自己的失落經驗。 (三) 活動方式說明： (四) 同組夥伴開始決定故事並分配角色台詞與動作。 (五) 學生上台分享。 (六) 請學生各自思考自己在事件發生時歷經那些過程與情緒。 三、活動小省思與小結		2. 蒐集心理困擾資訊與相處方式。 3. 分組就座。		動來關懷與保護弱勢。	
第 8 週 10/13 - 10/19	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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱 活動一 走過低潮 一、活動說明 二、活動進行 (一) 引導同學思考：在成長的過程中，有沒有過失去的經驗？ (二) 學生分享自己的失落經驗。	1 (輔導)	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. 口頭分享自己的失落經驗。 2. 了解失落經驗所經歷的歷程。	【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。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧	第一次段考： 113/10/15、16 (二、三)

			(三) 活動方式說明：每組選擇一位同學的失落經驗，透過照相機定格的方式呈現 (四) 同組夥伴開始決定要將誰的故事呈現出來，並分配角色台詞與動作。 (五) 學生上台分享，其他組夥伴則發表覺得對方的失落故事是甚麼。 (六) 每組失落事件呈現完畢後，請學生各自思考自己在事件發生時歷經那些過程與情緒。 (七) 教師引導學生思考：「面對這些生命中的失落經驗，你覺得自己已經走過來了嗎？」 (八) 學生觀看課本的失落歷程表，了解失落歷程的每個階段。 三、活動小省思與小結		1. 攜帶課本。 2. 蒐集心理困擾資訊與相處方式。 3. 分組就座。		視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第 9 週 10/20 - 10/26	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。	輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱 活動一 走過低潮 走過失落 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	1 (輔導)	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。 學生： 1. 攜帶課本。	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。	【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。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧	

			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) 學生回想自己的失落經驗在事件發生時對他造成那些影響。 (二) 引導學生思考有何發現。 (三) 教師說明：「想想報導中的主角經歷何事，以及他們如何面對。」 (四) 學生閱讀課本的新聞事件說明。 (五) 教師發問：「請問他們經歷了甚麼事件？他們可能有哪些情緒？」 (六) 教師提問：「你對於生命中的失落經驗有甚麼不同看法？」 (七) 邀請學生分享心得。 三、活動小省思與小結		2. 蒐集心理困擾資訊與相處方式。 3. 分組就座。		視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第 10 週 10/27 - 11/2	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。	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱 <u>活動二 心靈診療室</u> 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	1 (輔導)	教師： 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。	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。	【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。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧	

			心理困擾，因此需要認識心理困擾與因應資源。 二、活動進行 (一) 教師引言 (二) 教師說明：現在就讓我們透過『我們與心理困擾的距離』來聆聽同學蒐集的相關資訊，了解如何幫助自己與幫助別人。」 (三) 學生上台報告。教師給予肯定，並澄清觀念。 (四) 進行「讓我們更靠近」體驗活動，學生自由分享活動中擔任說話的感受。透過活動體會心理困擾者的困境。 (五) 與同學討論若自己有這些心理困擾，期待同學的協助是甚麼？以及如果知道有人有這些心理困擾，自己又可以做一些甚麼？討論完後發表看法與可採取的行動。 三、活動小省思與小結				視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第 11 週 11/3 - 11/9	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。	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。	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯探索記 活動一 生涯期望值 一、活動說明 二、活動進行 (一) 想像幸福生涯	1 (輔導)	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。 學生：	1. 生涯期望塗鴉牆—實作評量。 2. 活動小省思—口語評量。	【生涯規劃教育】 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。	

	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。		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) 生涯期望塗鴉牆 1. 請學生參考課本頁面，將自己的生涯期望相關的經驗畫出來，並跟夥伴分享自己的作品內容。 2. 請學生說出自己的期望和家人期望有哪些一致性？還是有不同呢？家人期望會有甚麼影響？ 三、活動小省思與小結 教師提問：經過本節課討論，你覺得生涯發展選擇需要考慮那些因素呢？這些討論對你有甚麼幫助？		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。		涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第 12 週 11/10 - 11/16	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。	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。	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯探索記 活動二 家人生涯史 一、活動說明 二、活動進行 (一) 家人職業樹 教師引導學生思考：你們了解家人的生涯現況嗎？你是	1 (輔導)	教師： 課前了解學生家長或學小所在社區職業概況。 學生： 1. 攜帶彩色筆及課本。	我的訪問札記——實作評量。	【生涯規劃教育】 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。	

	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。		否知道家人從事什麼職業或有何學經歷？ (二) 我的訪問札記—實作評量 1. 大致了解家族職業樹後，請學生想想對誰的生涯最好奇。決定要訪問的對象是誰，並與小隊伙伴討論希望訪問的問題。 2. 請小隊派代表輪流報告已經提出想要問的問題。 3. 定問題之後，如果是小隊進行訪問，可提醒下列注意事項： (1) 採訪前的準備：包括~事前與受訪者約定、採訪現場職業分配、相關問題準備、準備採訪用紙筆與相機錄音機、注意自身安全、採訪禮儀。 (2) 採訪過程的注意事項~提早到達訪問地點、先自我介紹與訪問的原由、採訪過程中注意禮貌。 三、單元小省思與小結		2. 學生上課前須完成家族職業樹、家人訪談札記的結果。		涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第 13 週 11/17 - 11/23	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。	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯探索記 活動二 家人生涯史 一、教師引言：經過訪問家人的過程，請大家於課堂中分享自己的訪問結果。 二、活動進行	1 (輔導)	教師： 1. 課前閱讀有關生涯價值觀的相關文章。 2. 準備學生工作價值觀討論用的空白紙（班級人數數量）。	生涯筆記與我的生涯價值探索—高層次紙筆評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。	

	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。		(一) 生涯筆記 1. 請學生想一想，各種不同的生涯發展，都是因為什麼考慮因素呢？ (二) 價值探索與我的生涯價值觀 請學生寫下自己活動過程中刪除與保留的價值觀是哪些？這些價值觀的重要性與排序的原因。 三、活動小省思與小結		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。		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 14 週 11/24 - 11/30	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。	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯探索記 活動二 家人生涯史 一、活動說明 二、活動進行 (一) 生涯金三角 教師說明生涯金三角觀念 (二) 幸福生涯規畫藍圖 1. 引導學生思考：完成幸福生涯規畫藍圖。 2. 全部學生都完成自己的藍圖後，請學生將作品放在桌上，自由走動觀賞每個人的生涯藍圖。 三、活動小省思與小結	1 (輔導)	學生： 攜帶彩色筆及課本。	高層次紙筆評量。	【生涯規劃教育】 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 15 週 12/1 - 12/7	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。	輔導活動期中多元評量 1. Kahoot 線上搶答 30% 2. 課堂筆記作業 30% 3. 學習心得回饋 30%	1 (輔導)	平板電腦 Kahoot 軟體	學生自評 學生互評 教師評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	第二次段考：113/12/4、5 (三、四) 期中多元評量

	個人價值與生命意義。	家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	4. 同學互相評量 10% 5. 上課優良加分 (至多加 10 分)				涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第 16 週 12/8 - 12/14	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。 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。	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯探索記 <u>活動二 家人生涯史</u> 一、活動說明 二、活動進行 (一) 生涯金三角 教師說明生涯金三角觀念。 (二) 幸福生涯規畫藍圖 1. 引導學生思考：請學生完成幸福生涯規畫藍圖。 2. 教師發給學生每人三張貼紙，對於規劃最詳細的三項作品，可以在作品旁貼上貼紙。全部貼完貼紙後，邀請貼紙較多同學分享他的規劃 三、活動小省思與小結	1 (輔導)	學生： 攜帶彩色筆及課本。	高層次紙筆評量。	【生涯規劃教育】 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 17 週 12/15 - 12/21	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：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒 <u>活動一 工作世界</u> 一、活動說明 二、活動進行 (一) 請學生思考會喜歡哪一種工作，為什麼？ (二) 每種類型的工作各有甚麼特色？ 工作世界聯想	1 (輔導)	教師： 1. 準備影音播放設備。 2. 安排電腦教室或借用平板電腦。 3. 先聯繫社區職業訪問可能的店家或機構。 學生： 1. 攜帶課本。 2. 查詢職業資訊網站。	工作世界聯想—高層次紙筆評量。	【生涯規劃教育】 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。	

			(一) 進行腦力激盪。 (二) 讓學生分類有哪些工作與類別。 三、活動小省思與小結 教師簡介職業搜尋網站：請學生回家想一想有興趣的工作進行搜尋，並整理報告。				涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第 18 週 12/22 - 12/28	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：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒 <u>活動二 職業瀏覽器</u> 一、活動說明 二、活動進行 職業調查報告 (一) 請學生分享查詢到的職業與各種內容。 (二) 每小隊派出一名伙伴，負責報告印象深刻的職業以及查詢的資訊等。 三、活動小省思與小結 高層次紙筆評量	1 (輔導)	教師： 1. 準備影音播放設備。 2. 安排電腦教室或借用平板電腦。 3. 先聯繫社區職業訪問可能的店家或機構。 學生： 1. 攜帶課本。 2. 查詢職業資訊網站。	1. 職業調查報告—實作評量。 2. 高層次紙筆測驗。	【生涯規劃教育】 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 19 週 12/29 - 1/4	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：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒 <u>活動二 職業瀏覽器</u> 一、活動說明 前一節課我們發現有些職業有性別的差異，為什麼會有這樣的的不同呢？這樣的的不同是否會造成限制呢？本次活動希望帶領學生思考性別與職業的關係。 二、活動進行	1 (輔導)	教師： 1. 準備影音播放設備。 2. 安排電腦教室或借用平板電腦。 3. 先聯繫社區職業訪問可能的店家或機構。 學生： 1. 攜帶課本。 2. 查詢職業資訊網站。	性別與職業—口語評量。	【生涯規劃教育】 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。	

			性別與職業 (一) 教師引導學生討論：經過網站搜尋，你是否發現在職場中有性別的差異呢？在生涯選擇時，這會對你在未來職業的選擇上，造成哪些影響？ (二) 安排自由播放影片「讓夢想起飛—職業類科的性別少數」。 (三) 教師請學生參考影片中的故事以及課本範例的故事，並和伙伴們討論職業類科的性別少數，會造成哪些優勢或影響？ (四) 學生分組討論完畢後，推派一名代表上臺報告，並負責歸納與統整各組的答案。 三、活動小省思與小結 (一) 活動小省思—高層次紙筆評量				涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第 20 週 1/5 - 1/11	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：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒 活動三 職人素養 一、活動說明 二、活動進行 (一) 教師播放相關影片介紹，讓學生認識職業達人的生涯發展如何培養出專業素養。	1 (輔導)	教師： 1. 閱讀有關工作未來趨勢的文章與書籍。 2. 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。	1. 職人素養—口語評量。 2. 我的未來職人臉書—高層次紙筆評量。	【生涯規劃教育】 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。	

			(二) 請學生討論影片裡職人有甚麼特點。 (三) 請學生將自己帶來的職人簡介，與夥伴分享。 三、活動小省思與小結				涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第 21 週 1/12 - 1/18	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：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒 活動三 職人素養 一、活動說明 教師引導學生思考：如果有機會窺見未來，想像自己成為未來世界所需要的職人，你的臉書會是什麼樣貌？請試著設計出一份屬於自己的職人臉書。 二、活動進行 我的未來職人臉書—高層次紙筆評量 (一) 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，下寫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那些特點，還有哪些未來需要達成。 (二) 欣賞職人臉書作品 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	1 (輔導)	教師： 1. 閱讀有關工作未來趨勢的文章與書籍。 2. 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。	1. 職人素養—口語評量。 2. 我的未來職人臉書—高層次紙筆評量。	【生涯規劃教育】 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。	

			票選最喜歡的、最特別的作品。 三、活動小省思與小結					
第 22 週 1/19 - 1/20	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：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒 <u>活動三 職人素養</u> 一、活動說明 教師引導學生思考：如果有機會窺見未來，想像自己成為未來世界所需要的職人，你的臉書會是什麼樣貌？請試著設計出一份屬於自己的職人臉書。 二、活動進行 我的未來職人臉書—高層次紙筆評量 （一）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，下寫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那些特點，還有哪些未來需要達成。 （二）欣賞職人臉書作品 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	1 (輔導)	教師： 1. 閱讀有關工作未來趨勢的文章與書籍。 2. 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。	1. 職人素養—口語評量。 2. 我的未來職人臉書—高層次紙筆評量。	【生涯規劃教育】 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。	休業式： 114.1.20（一） 期末多元評量 寒假作業說明

			書作品前欣賞，請學生最後 票選最喜歡的、最特別的作品。 三、活動小省思與小結					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

五、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。