

新北市 中和 國民中學 111 學年度 九 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：綜合領域團隊

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

二、學習節數：每週（1）節，實施(20)週，共（20）節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" 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	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，保護自我與他人。 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。

四、課程架構：

主題	單元名稱	課程內容
主題五 航向未來	單元 1 生涯交叉口 單元 2 生涯大企畫	志願選擇、自我開發
主題六 生命齊步走	單元 1 成長進化論 單元 2 薪傳雙響炮 單元 3 畢業進行式	回顧過去、展望未來

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
	學習內容	學習表現						
第一週 2/13~2/17	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	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。 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。	主題五航向未來 單元 1 生涯交叉口 單元 1：生涯交叉口 <活動 1>生涯決定開麥拉 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，並對國中生生涯進路目標選擇做進一步的探索。 二、活動進行 (一)生活中的決定 1. 教師引言 2. 教師以翰寶的例子做範例 3. 教師引導學生以兩個煩惱的例子請學生思考及發表。 4. 針對同學的不同想法，教師歸納及統整。 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？ 不只要思考，更要將自己所思之藍圖落實成為行動進行實踐，才能測得自己所思所規劃之行動方案是否有修正增修的必要性。	1	單槍、電腦設備、分組活動場地 五步驟開始自己的職涯管理： https://www.yottau.com.tw/article/275 生涯規劃參考資料： https://sa.knu.edu.tw/var/file/5/1005/img/793/583948224.pdf 好書閱讀：人生的長尾效應： https://hk.news.yahoo.com/勝利人生離你太遠-職業生涯規劃的三大策略-助你活用人生3個15年-032147992.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLnNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAAlubSSJJCj6UwBPpgVlxRoxulCTQb8MZMVMRshh7Hnvn8-so8-NLrBmbx-	口語評量—問答、口頭報告 同儕評量 個人評量	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	

			6. 教師說明 ~本節結束~		JtXVXvg7SaATkXXP9B MBh- GqjvuzpSYl6AsVKtybU UfU8QAbwpnfKcYP7ijt M1SP6hsYCP7pP7cE36 ETaLkY_Bw4j0uds6y0k_ IcL6YR28AfgV-NI_		
第二週 2/20~2/24	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	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。 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。	主題五航向未來 單元 1 生涯交叉口 單元 1：生涯交叉口 <活動 1>生涯決定開麥拉 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，並對國中生生涯進路目標選擇做進一步的探索。 二、活動進行 (一)生活中的決定 1. 教師引言 2. 教師以翰寶的例子做範例 3. 教師引導學生以兩個煩惱的例子請學生思考及發表。 4. 針對同學的不同想法，教師歸納及統整。 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？ 6. 教師說明 ~本節結束~	1	單槍、電腦設備、分組活動場地	口語評量—問答、口頭報告	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。

<p>第三週 2/27~3/3</p>	<p>輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。</p>	<p>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。 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>主題五航向未來 單元 1 生涯交叉口 單元 1：生涯交叉口（續上節） <活動 1>生涯決定開麥拉</p> <p>（二）決定類型測驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引言： 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。 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 4. 提問 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。 6. 教師引導學生思考及討論與分享。 7 教師運用橫槓人生桌遊遊戲，帶領同學透過「與他人職業比較」的推理過程去找出自己真正的職業，職業分類採用何倫碼進行大主題的分類，作為初步生涯探索。 8. 教師小結。 <p>~本節結束~</p>	<p>1</p>	<p>單槍、電腦設備、分組活動場地 橫槓人生桌遊</p>	<p>口語評量一問答、口頭報告</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。</p>	
-------------------------	------------------------------	---	---	----------	---	---------------------	--	--

<p>第四週 3/6~3/10</p>	<p>輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。</p>	<p>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。 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>主題五航向未來 單元 1 生涯交叉口 單元 1：生涯交叉口 <活動 2>生涯由我做主 一、活動說明 本單元帶領學生透過生涯平衡單及生涯九宮格，對國中生生涯進路選擇做進一步的探索及規劃。 二、活動進行 (一)決策平衡單活動 1.教師引言：生涯過程是一連串的選擇，怎樣才能在選擇的時候能有所依據呢？試著找出選擇時考慮的重要因素，把想要的選項列出來一一評比，按部就班進行，就能找到有助於做決定的依據。接下來讓我們練習看看吧。 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。 3.教師說明使用步驟。 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。 5.教師以小美的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。 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>1</p>	<p>單槍、電腦設備、分組活動場地 生涯九宮格的應用： https://kknews.cc/zh-tw/career/yrj4nza.html 九宮格思考法： https://www.managertoday.com.tw/books/view/59280? 決策平衡清單： https://goodgoodlife.club/career/decision_book_ct/ 生涯決策評量單： https://www.yjvs.chc.edu.tw/resource/openfid.php?id=4159 生涯金三角： https://womany.net/read/article/25142</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>【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。</p>	
-------------------------	------------------------------	---	--	----------	---	--------------------------------------	---	--

			<p>7. 叮嚀及提醒</p> <p>8. 教師引言</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>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>~本節結束~</p>				
<p>第五週 3/13~3/17</p>	<p>輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。</p>	<p>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。</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>主題五航向未來 單元 1 生涯交叉口 單元 1：生涯交叉口（續上節） 〈活動 2〉生涯由我做主 (二)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</p>	<p>1</p>	<p>單槍、電腦設備、分組活動場地</p> <p>生涯九宮格的應用： https://kknews.cc/zh-tw/career/yrj4nza.html</p> <p>九宮格思考法： https://www.managertoday.com.tw/books/view/59280?</p> <p>決策平衡清單： https://goodgoodlife.cloud/career/decision_bank_ct/</p> <p>生涯決策評量單： https://www.yjvs.chc.edu.tw/resource/openfid.php?id</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>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。</p> <p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>

			<p>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>~本節結束</p>		<p>=4159</p> <p>生涯金三角： https://womany.net/read/article/25142 </p>			
<p>第六週 3/20~3/24</p>	<p>輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。</p>	<p>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。</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>主題五航向未來 單元 1 生涯交叉口 單元 1：生涯交叉口（續上節） <活動 2>生涯由我做主 (三)行動備忘錄</p> <p>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。</p> <p>2. 教師邀請學生分享討論重要日期及個人行動。</p> <p>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。</p> <p>~本節結束~</p>	1	<p>單槍、電腦設備、分組活動場地</p> <p>生涯九宮格的應用： https://kknews.cc/zh-tw/career/yrj4nza.html </p> <p>九宮格思考法： https://www.managertoday.com.tw/books/view/59280? </p> <p>決策平衡清單： https://goodgoodlife.club/career/decision_book_ct/ </p> <p>生涯決策評量單： https://www.yjvs.chc.edu.tw/resource/openfid.php?id=4159 </p> <p>生涯金三角： https://womany.net/read/article/25142 </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>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。</p> <p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>	
<p>第七週 3/27~3/31</p>	<p>輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。</p>	<p>1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉</p>	<p>主題五航向未來 單元 2 生涯大企劃 單元 2：生涯大企畫</p>	1	<p>單槍、電腦設備、分組活動場地</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告 實作評量—訪</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J12 發展及評</p>	

		<p>擇能力，以發展個人生涯進路。</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><活動 1>預見未來學校生活</p> <p>一、活動說明</p> <p>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。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一)未來學校探索</p> <p>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！</p> <p>2. 活動範例</p> <p>(1)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。</p> <p>(2)與夥伴們分享我的未來學校資訊。</p> <p>~本節結束~</p>			問、分組討論	<p>估生涯決定的策略。</p> <p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>	
<p>第八週 4/3~4/7</p>	<p>輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。</p>	<p>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。</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>主題五航向未來</p> <p>單元 2 生涯大企劃</p> <p>單元 2：生涯大企畫（續上節）</p> <p><活動 1>預見未來學校生活</p> <p>(二)未來學校生活想像</p> <p>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，你會有那些想像與期待？」</p> <p>教師邀請學生思考並發表。也可</p>	<p>1</p>	<p>單槍、電腦設備、分組活動場地</p> <p>畫出你的人生曲線： https://womany.net/read/article/19337</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告</p> <p>實作評量—訪問</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>	

			<p>以依時間的發展時序來進行人生曲線的探索。</p> <p>2. 教師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和文字並貼在白紙上。最後再為作品命名。</p> <p>3. 完成後，教師請學生將雜誌零碎紙片及工具等整理好。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>~本節結束~</p>				
<p>第九週 4/10~4/14</p>	<p>輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。</p>	<p>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。</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>主題五航向未來 單元 2 生涯大企劃 單元 2：生涯大企畫 〈活動 2〉我的生涯企劃 一、活動說明 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。</p> <p>（一）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</p>	<p>1</p>	<p>單槍、電腦設備、分組活動場地 畫出你的人生曲線： https://womany.net/read/article/19337</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告 實作評量—分組討論 戲劇展演 個人評量 同儕評量 小組評量</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>

			<p>事，思考他是如何度過這些生涯的阻礙呢？</p> <p>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。</p> <p>3. 教師引導學生討論</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>（二）生涯故事接龍</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師請小組針對翰寶的故事加以編寫，並請小組成員以戲劇方式進行展演，以分享給全班同學</p> <p>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，將是我們需要學習的。</p> <p>~本節結束~</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第十週 4/17~4/21	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	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。 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。	主題五航向未來 單元 2 生涯大企劃 單元 2：生涯大企畫（續上節） <活動 2>我的生涯企劃 （三）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。 ~本節結束~	1	單槍、電腦設備、分組活動場地	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第十一週 4/24~4/28	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Aa-IV-2 自	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長	主題六生命齊步走 單元 1 成長進化史 單元 1：成長進化史 <活動 1>成長檔案解密	1	單槍、投影片、分組活動場地 個人學習歷程之檔案或照片資料	口語評量—問答、口頭報告、小組討論 高層次紙筆評	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。	

	我悅納、尊重 差異與自我成 長。	因素及調適方 法。	<p>一、教師引言： 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！</p> <p>二、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。</p> <p>三、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。</p> <p>群我事件簿</p> <p>1. 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。</p> <p>2. 教師引導學生思考</p>			量—書面心得 整理		
--	------------------------	--------------	--	--	--	--------------	--	--

			<p>(1)現在與過去的我，面對同一件事務時所產生的看法跟感受是否不一樣？有了什麼轉變？</p> <p>(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？</p> <p>本我記事簿</p> <p>1. 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>2. 教師引導學生思考</p> <p>~本節結束~</p>				
第十二週 5/1~5/5	<p>輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。</p> <p>輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。</p>	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	<p>主題六生命齊步走</p> <p>單元 1 成長進化史</p> <p>單元 1：成長進化史</p> <p><活動 2>他人我進化論</p> <p>一、教師引言</p> <p>二、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>三、等同學都已經完成九格的簽名之後，教師隨機抽出號碼籤，供同學在自己的賓果單上圈起該號碼，直到有學生出現兩條直線，才停止抽籤。</p> <p>四、教師帶領學生思考在活動的</p>	1	<p>單槍、投影片、分組活動場地</p> <p>個人學習歷程之檔案或照片資料</p>	<p>口語評量—問答</p> <p>實作評量—分組討論</p> <p>高層次紙筆評量—書面採訪整理</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J2 進行思考時的適當情意與態度。</p>

			<p>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>五、教師引導：</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>~本節結束~</p>					
第十三週 5/8-5/12	<p>輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。</p> <p>輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。</p>	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	<p>主題六生命齊步走</p> <p>單元 1 成長進化史</p> <p>單元 1：成長進化史</p> <p><活動 3>倒轉時光齒輪</p> <p>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！</p> <p>二、把遺憾吼出來 暖身活動</p> <p>1. 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。</p> <p>三、先給全班 2 分鐘思考的時間，想一想三年國中生活的遺</p>	1	<p>單槍、投影片、分組活動場地</p> <p>個人學習歷程之檔案或照片資料</p> <p>寫給三年後的自己的一封信（信紙＋信封）</p>	實作評量一分組演戲活動	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。	

			<p>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……」。</p> <p>教師要在一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，讓自願的同學站到講臺上已經準備好的椅子上，對臺下同學大聲喊出自己的心聲！教師也要在同學喊完心聲時，要求台下同學集體回覆「我聽到了」！外加即時的掌聲，整個活動進行五分鐘後停止。</p> <p>四、教師帶領學生進行活動小省思</p> <p>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>4 將前所討論反思的成長歷程經驗，凝聚出改善調整的策略，寫一封信給三年後的自己。</p> <p>~本節結束~</p>					
<p>第十四週 5/15~5/19</p>	<p>輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。</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>主題六生命齊步走 單元 2 薪傳雙響砲 單元 2：薪傳雙響砲 <活動 1>密傳國中攻略 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。 ~本節結束~</p>	<p>1</p>	<p>單槍、投影片、分組活動 場地 反思學習單 ppt</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告 實作評量—訪問、分組討論</p>	<p>【生涯規劃教育】 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>第十五週 5/22~5/26</p>	<p>輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的</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>主題六生命齊步走 單元 2 薪傳雙響砲 單元 2：薪傳雙響砲（續上節） <活動 1>密傳國中攻略 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</p>	<p>1</p>	<p>單槍、投影片、分組活動 場地 反思學習單 Ppt</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告 實作評量—訪問、分組討論</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J12 發展及評</p>	

	探索。		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！ ~本節結束~				估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第十六週 5/29~6/2	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	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。	主題六生命齊步走 單元 2 薪傳雙響砲 單元 2：薪傳雙響砲 <活動 2>給自己的情書 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／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。 (四)寫出檢視並避免重蹈國中生生活遺憾之清單宣言。 ~本節結束~	1	單槍、投影片、分組活動場地	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—分組討論	【生涯規劃教育】 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>第十七週 6/5~6/9</p>	<p>輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。</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>主題六生命齊步走 單元 2 薪傳雙響砲 單元 2：薪傳雙響砲（續上節） <活動 2>給自己的情書 (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，可以邀請班上親近的同學，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。 ※建議： 1.教師保管這些信件的時間，一年是最好的期限，因為屆時，學生已經是適應一陣子高一生活的新鮮人，對高中生活的感觸比較具體，那時收到這封給未來自己的信，感觸會更深刻。 2.每個學生書寫的習慣不同，所以這堂課教師可以作為暖身、提</p>	<p>1</p>	<p>單槍、投影片、分組活動場地 學生國中三年學習檔案資料及珍貴照片資料</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告 實作評量—分組討論</p>	<p>【生涯規劃教育】 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>	
-------------------------	---	---	---	----------	--	-----------------------------------	--	--

			起動機的課程，鼓勵學生將信紙帶回家，選擇可以靜心的時間書寫，課堂討論結束，請學生記下要書寫的重點後，其餘的時間可以優先進行好友來留言的活動，這個延伸活動也可以增加學生對未來收到這封信的期待值。 ~本節結束~					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

六、本課程是否有校外人士協助教學

☒ 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：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致