

新北市漳和國民中學 112 學年度 七 年級第一學期部定課程計畫 設計者： 陳筠涵

一、課程類別：

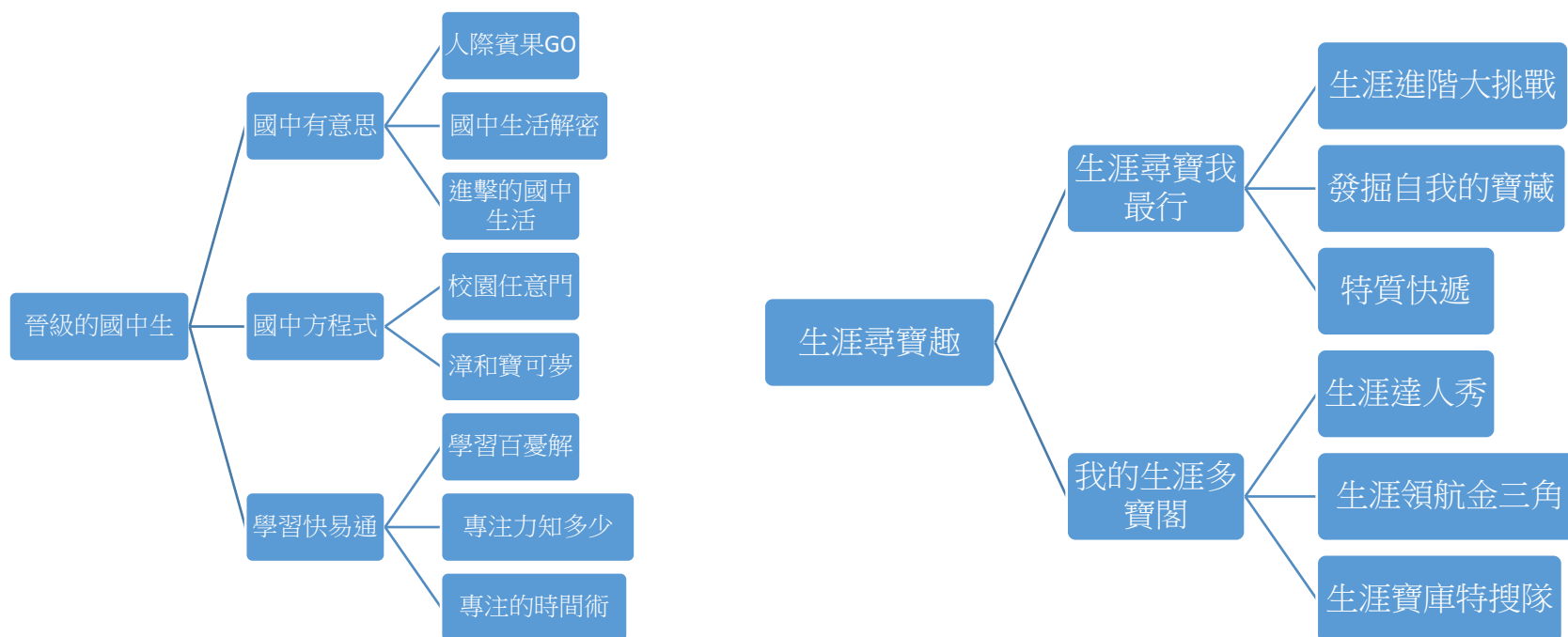
1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☐健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☒綜合活動
10. ☐閩南語文 11. ☐客家語文 12. ☐原住民族語文：____族 13. ☐新住民語文：____語 14. ☐臺灣手語

二、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

三、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-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活中，展現美感，提升生活品質。 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，達成共同的目標。

四、課程架構：



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						

第一周 8/30-9/1	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	【人際賓果 G0】 1. 介紹本學期課程綱要，並討論課堂規範 2. 說明活動規則，引導學生透過活動尋找與同學間的共通點，並產生連結。 3. 教師抽籤請學生分享並自我介紹，完成連線者將獲得獎勵。	1	1. 生涯檔案	1 觀察學生. 2. 態度評定 3. 口語評量 4. 實作評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第二周 9/4-9/8	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	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。 1b- IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境（補）	第五主題第一單元 活動 2【國中生活解密】 1. 瞭解學生到目前為止國中生活的適應狀況，以及碰到問題時可能的解決辦法。 2. 介紹青少年的生理與心理變化。 3. 引導學生思考國小的自己是什麼樣貌，預計帶著哪些習慣與特質到國中，並思考這些部分將如何協助適應國中生活。	1	1. 課本 2. 自製投影片	1 觀察學生. 2. 態度評定 3. 口語評量 4. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【性別平等教育】 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。	
第三周 9/11-9/15	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1b- IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境	第五主題第一單元 活動 2【國中生活解密】 1. 用大家來找碴做引導，請學生善用觀察力，小組思考與討論哪裡不同 2. 引導學生以小組方式討論，說出具體差異所在，並推派代表上台分享。 3. 統整各組分享，介紹國小與國中可能有差異的向度（例：到校時間、課程時間、獎懲規定...）。 4. 以十字象限（適應/喜歡）引導學生覺察目前狀態，分享如何克服不適應之況	1	1. 課本 2. 自製投影片	1 觀察學生. 2. 態度評定 3. 小組討論 4. 口語評量 5. 實作評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第四周 9/18-9/23	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應	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。 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題	第五主題第一單元 活動 3【來自未來的一封信】 1. 以幻遊的方式引導學生想像國中生活，並寫下給自己的一封信。 2. 邀請學生兩兩分享，並將信件放入信封，預告在三年後的畢業典禮會發還。	1	1. 自製投影片 2. 信封、信紙	1 觀察學生. 2. 態度評定 3. 小組討論 4. 口語評量 5. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

	應與克服困境的方法。 輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	題，進而克服生活逆境 2c- IV-1 善用各項資源，妥善計劃與執行個人生活中重要事務	1.					
第五周 9/25-9/29	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	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。 1b- IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境（補）	第五主題第二單元 活動 1【校園任意門】 1. 以生活情境舉例，引導學生思考遇到問題時如何尋求資源，解決問題以校園生活中碰到困難情境為例，隨機抽籤請同學分享解決之道。 2. 介紹各處室的功能與地理位置。 3. 發下連連看學習單，檢核學生對各處室了解的狀況。	1	1. 課本 2. 自製投影片 3. 校園地圖 4. 自製學習單	1 觀察學生. 2. 態度評定 3. 口語評量 4. 作業評量	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第六周 10/2-10/6	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	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 1b- IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境（補）	第五主題第二單元 活動 2【漳和糾察隊】 1. 回顧上週活動內容 2. 進行分組，說明分組原則與禮貌，發下 ox 牌及白板，說明任務規則 3. 進行校園處室業務搶答活動，分為是非題與加分題，根據問題回答舉 ox 牌，可在白板寫出正確答案做為加分 4. 統計小組分數，頒獎 5. 針對活動中容易混淆的工作業務再次釐清 6. 說明下周寶可夢活動規則及注意事項	1	1. 課本 2. ppt 3. ox 舉牌 4. 白板 5. 板擦 6. 白板筆	1 觀察學生. 2. 態度評定 3. 小組討論 4. 口語評量 5. 實作評量	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第七周 10/19-10/13	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因	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 1b- IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境（補）	第五主題第二單元 活動 2【漳和寶可夢】 1. 確認分組與分工，再次提醒闖關規則與禮貌 2. 下課前五分鐘不論是否完成任務，皆須回到同心圓廣場集合 3. 進行闖關	1	1. 課本 2. 學習單	1 觀察學生. 2. 態度評定 3. 小組討論 4. 口語評量 5. 實作評量	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

	應與克服困境的方法。							
第八周 10/16-10/20 段考周			填寫學生資料 A 卡	1	1. 學生資料卡 (空白)	1. 觀察學生 2. 作業評量		
第九周 10/23-10/27	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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。	第五主題第三單元 活動 1【學習百憂解】 1. 在黑板上繪製九宮格，全班共同腦力激盪在學習時，可能會遇到哪些挫折？ 2. 列出各種挫折後，共同討論有哪些可能的解決策略。	1	1. 課本	1 觀察學生. 2. 態度評定 3. 小組討論 4. 口語評量 5. 實作評量	【生涯規畫教育】 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。	
第十周、第十一 周 10/30-11/10	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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。	第五主題第三單元 活動 2【專注力知多少】 1. 以猩猩傳球的影片，提升學生對於專注力的學習動機。 2. 覺察專注力對於學習的影響，小組討論並分享提升專注有哪些策略。 3. 體驗身體掃描與靜心的策略，瞭解提升專注力後，會有哪些效果。	2	1. 課本 2. 自製投影片	1 觀察學生. 2. 態度評定 3. 小組討論 4. 口語評量 5. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十二周 11/13-11/17	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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。	第五主題第三單元 活動 3【專注的時間術】 1. 藉由石頭、沙子與水的故事，引導學生覺察時間的特性 2. 說明番茄鐘工作表，請學生列出未來三天可能需要完成的事項，以及預估花費的時間與實際情形之間的落差與發現，並寫在學習單中。 3. 提醒學生在專注完成一件事時，可以設定具體的時間，短暫的休息也能夠使工作更有效率。	1	1. 課本 2. 學習單	1 觀察學生. 2. 態度評定 3. 口語評量 4. 作業評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

第十三周、第十四周 11/20-12/1 段考週	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適	1a- IV-1 探索自我與家庭發展的過程，觀察並分析影響個人成長因素及調適方法	語句完成測驗 1. 說明語句完成測驗之目的、施測時間與流程，透過投射測驗認識學生心理需求及篩選高風險家庭 2. 進行測驗	2	語句完成測驗 (空白)	1. 觀察學生. 2. 態度評定 3. 實作評量		
第十五周 12/4-12/8	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Ca-IV-2 自我生涯試探與統整。 家 Dd-IV-2 家庭文化與傳承與對個人的意義。	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境 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。 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人的生命，並協助他人。	第六主題第一單元 活動 1【生涯進階大挑戰】 1. 以人的一生影片開頭，請同學思考人生旅途中會扮演那些不同角色，有什麼不同角色任務，進行分享。 2. 以生涯彩虹圖，說明各階段所需要的發展任務與扮演角色。 3. 聚焦目前生活中扮演的各種角色，統整後寫在字條上，分組抽籤，討論其角色須完成的角色任務，並進行分享	1	1. 課本 2. 抽籤字卡 3. 人的一生影片	1. 觀察學生. 2. 態度評定 3. 小組討論 4. 口語評量 5. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第十六周 12/11-12/15	輔 Aa- IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長 輔 Dc-IV-1 同理心，人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促成個人成長 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係	第六主題第一單元 活動 2【發掘自我的寶藏】 1. 以卡通人物、明星引起動機，邀請同學進行介紹，思考可透過哪些資料認識他人 2. 分組活動，以問答方式進行自我認識 pk 賽 3. 引導學生完成勾選藍本 p. 1-3 和生涯檔案 p4-5 4. 指派回家作業，完成家長勾選欄位。	1	1. 自製 ppt 2. 生涯輔導手冊 3. 生涯檔案	1. 觀察學生. 2. 態度評定 3. 小組討論 4. 口語評量 5. 實作評量	【生涯規畫教育】 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	
第十七周 12/18-12/22	輔 Ab- IV-1 青少年身心發展歷程與調適 輔 Dc-IV-1 同理心，人際溝通、衝突管理	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，觀察並分析影響個人成長因素及調適方法 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人	第六主題第一單元 活動 3【特質快遞】 1. 透過影片[誰才是模範生]引起動機，思考除自我認識之外，他人回饋亦相當重要 2. 說明特質快遞活動流程與原則，發放 3 張便利貼，給三位同學特質回饋	1	1. 自製 ppt 2. 影片 3. 便利貼	1. 觀察學生. 2. 態度評定 3. 口語評量 4. 實作評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係 【生涯規畫教育】 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	

	能力的培養與正向經營人際關係	際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係	3. 討論自我認識與他人回饋相同與相異之處，思考為何有此落差，說明周哈里窗的概念				【性別平等教育】 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。	
第十八周 12/25-12/29	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Ca-IV-2 自我生涯試探與統整。	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境 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。	第六主題第二單元 活動 1【生涯達人秀】 1. 請學生說出認識的生涯達人，。 2. 播放生涯達人影片，引導思考生涯達人有哪些有助於成功的特質。	1	1. 課本頁面 2. 生涯達人影片	1 觀察學生. 2. 態度評定 3. 口語評量 4. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【性別平等教育】 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。	
第十九周 1/1-1/5	輔 Ca-IV-2 自我探索與統整 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適	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-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	第六主題第二單元 活動 2【生涯領航金三角】 1. 介紹生涯金三角概念 2. 進行分組，以生活情境為題，邀請小組進行金三角配對搶答，最高分組別獲勝 3. 引導思考能做哪些事情來補足生涯金三角所欠缺的部分，以接力方式進行分享	1	1. 自製 ppt 2. 課本	1 觀察學生. 2. 態度評定 3. 小組討論 4. 口語評量 5. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況	
第二十周 1/8-1/12	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	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。	第六主題第二單元 活動 3【生涯寶庫特搜隊】 1. 介紹生涯檔案的內容與完成的時程 2. 教導如何運用生涯手冊與檔案來協助擬定生涯方向	1	1. 生涯檔案	1 觀察學生. 2. 態度評定 3. 口語評量 4. 實作評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
第二十一周 1/12-1/19	輔 Da--IV-1 正向思考模	1d--IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因	【回顧，展望】 1. 回顧本學期學習內容	1	自製 ppt	1 觀察學生. 2. 態度評定	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

期末考	式、生活習慣 與態度的培養	素，運用適當策略或 資源，促進心理健康	2. 分享往年台灣年度代表字之例子，邀請同學挑選一字做為本學期生活、學習之代表，進行分享 3. 邀請同學選出能象徵未來一年的代表字，給予自己期許與祝福			3. 口語評量 4. 實作評量	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
-----	------------------	------------------------	--	--	--	--------------------	---------------------	--

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
		☐ 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：			