

新北市漳和國民中學 113 學年度九年級第一學期部定課程計畫 設計者：楊曉媚、吳建虹、藍宣涵

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(22)週，共(22)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	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。

☐ 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	
--	--

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

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 1 週 08/30- 08/30			1. 開學準備。 2. 暑假生活分享。	1	教師自製簡報			
第 2 週 09/02- 09/06	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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	迎向九年級 1. 邀請學生思考對國三生活的想像，並寫下三到五件覺得可能會發生的事情，統一交由教師朗讀並統計概略方向。 2. 教師針對各班統計方向的狀況，帶領學生進行重點項目的討論。	1	- 教師自製簡報 - 空白便條紙 - 討論法	1.實作評量 2.口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	☐ 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： - -

			3. 教師摘要與結語。					
第 3 週 09/09-09/13	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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	壓力排排站 1、複習上周課程並與本周內容銜接。 2、各組組員隨機抽取 1~12 的撲克牌，數字代表壓力指數。並以自身為出發點試想，自己手上的壓力指數分數的可能對應生活事件。 3、邀請學生以小組形式，輪流分享自身想像的壓力事件(如:被要求成績)及其影響(如:失眠)。分享結束後組員間討論從小至大排出壓力事件順序。 4、視各組遊戲結果進行組內的討論分享，整理小組可能的三個挑戰成功或失敗的原因，並派代表向班上同學分享。 5、教師摘要與結語。	1	● 教師自製簡報 ● 撲克牌 ● 遊戲討論法	1.實作評量 2.口語評量		
第 4 週 09/16-09/20	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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	壓力現形 1、複習上周課程並與本周內容銜接。 2、分組並以小組為單位，限時畫出壓力對身體、心理造成的影響或反應，並上台分享。 3、看見壓力的求救訊號後，分組討論九種壓力因應方式，寫在小白板上，進行 bingo 計分。 4、介紹壓力象限圖(對事件/情緒的幫助或干擾程度)，整理該班紓壓策略	1	● 教師自製簡報 ● 小白板 ● 小組討論法	1.實作評量 2.高層次紙筆評 3.口語評量		線上教學

			5、教師概略統計學生的舒壓方法後由全班票選其最常使用的方式，並針對紓壓誤區進行提醒與說明。 6、教師摘要與結語。					
第 5 週 09/23-09/27	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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	與焦慮共處 1、邀請學生完成焦慮量表。評估自己目前的焦慮狀態。 2、教師針對各分數區進行簡單的說明與提醒。 3、教師說明焦慮對自己生理、情緒與認知的影響。 4、學生思考探索自己的焦慮來源。 5、帶學生進行腹式呼吸法，練習放鬆技巧。	1	● 教師自製簡 ● 焦慮量表	1.實作評量 2.高層次紙筆評量		線上教學
第 6 週 09/30-10/04	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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	壓力轉個彎 1. 回顧前幾次課程內容，與此次課程連結。 2. 教師整理並與學生討論這幾次課程蒐集的壓力事件。 3. 介紹六頂思考帽思路。 4. 學生分小組，用六頂思考帽，討論壓力事件。	1	● 白、紅、黑、綠、藍、黃顏色帽子牌卡 ● 遊戲討論法	1.實作評量 2.高層次紙筆評		線上教學
第 7 週 10/07-10/11 一段(暫定)	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	升學馬拉松 1. 以小組為單位完成組內的考前 200 天九宮格開箱，並依照大家重複性最高的幾項作為班級的考前 200 天開箱。	1	● 考前開箱物品圖片 ● 教師自製簡報 ● 遊戲討論法	1. 實作評量 2. 口語評量		線上教學

			2. 以同樣方式進行考前 7 天開箱，討論未來面對升學歷力可以事先準備的事情。 3. 以班級為單位依照學習象限，進行班級學習狀態分析圖，增進學生的學習自我覺察。					
第 8 週 10/14-10/18	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-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。	拼出我的升學路 1 1. 以分組競賽方式，完成康軒別冊的拼出我的升學路拼圖卡，依照答對率、完成速度進行加分。 2. 介紹高中、高職與綜合高中之特色與差異。	1	● 康軒活動別冊 ● 教師自製簡報	1. 實作評量 2. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 9 週 10/21-10/25	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-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。	拼出我的升學路 2 1. 以分組競賽方式，完成升學類型八角拼圖，依照答對率、完成速度進行加分。 2. 介紹五專、實用技能、建教合作、軍校之特色與差異。	1	● 康軒活動別冊 ● 教師自製簡報	1. 實作評量 2. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 10 週 10/28-11/01	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。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	我是出題小達人 1 1. 考試卷題目類型介紹。 2. 提供各項升學資訊供各組參考，說明出題規則與要求。 3. 小組完成題目五題，題型須包含選擇、是非與簡答，學校類型須包含三種，群科不重複。	1	● 彩繪亮麗人生 ● 職群介紹 ● 高中職五專職群分布一覽表 ● 技職全攻略 ● 生涯檔案	1. 實作評量 2. 口語評量		

第 11 週 11/04-11/08	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。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	我是出題小達人 2 1. 考試卷題目類型介紹。 2. 提供各項升學資訊供各組參考，說明出題規則與要求。 3. 小組完成題目五題，題型須包含選擇、是非與簡答，學校類型須包含三種，群科不重。	1	● 彩繪亮麗人生 ● 職群介紹 ● 高中職五專職群分布一覽表 ● 技職全攻略 ● 生涯檔案	1. 實作評量 2. 口語評量		
第 12 週 11/11-11/15	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。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	百萬小學堂 1. 統整全八年級題目進行出題。 2. 說明百萬小學堂規則。 3. 分組發下參考資料及手牌，進行限時搶答，活動結束進行獎勵與懲處。 4. 過程中協助確認生不熟悉的學校類型，釐清觀念。	1	● 彩繪亮麗人生 ● 職群介紹 ● 高中職五專職群分布一覽表 ● 技職全攻略 ● Ox 牌 ● 1234 數字牌	1. 實作評量 2. 口語評量		
第 13 週 11/18-11/22	2c-IV-1:善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	輔 Cb-IV-1:適性教育的試探與資訊統整	桃花島 1.以桃花島旅行，將何倫碼繪製在黑板上，邀請學生選擇三座島嶼進行遊歷，記錄在課本上。 2. 說明與介紹何倫碼意義。	1	● 教師自製簡報	1.實作評量 2..口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。	
第 14 週 11/25-11/29 二段(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。	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。	118 人力銀行 1. 介紹 118 人力銀行桌遊玩法與規則，透過桌遊讓學生更熟悉何倫碼與職業間的配對。 2. 根據興趣測驗結果進行異質性分組，進行小組桌遊活動。 3. 回顧活動流程，討論對哪些職業印象深刻或不清楚(薪水、工作內容、代表何倫碼) 進行釐清。	1	1. 118 人力銀行桌遊*5 2. 教師自製簡報	1.實作評量 2..口語評量		

第 15 週 12/01-12/06	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。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	用平衡單做決定 1. 播放選擇困難影片，邀請生回顧每天生活中大小事是如何做出決定 1. 介紹平衡單用法。 2. 分組抽題目進行平衡單演練，抽組別上台分享。	1	1. 教師自製簡報 2. 平衡單題目	1.實作評量 2.高層次紙筆評量 3.口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J11:分析影響個人生涯決定的因素。	
16 週 12/09-12/13	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。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	密室逃脫-家族榮耀行前大挑戰 1. 詢問大家對密室逃脫的印象。 2. 發下密室逃脫行前大挑戰，以組別為單位進行解謎。 3. 題目講解，說明解謎技巧，提醒同學善用觀察力、多元智慧、資訊共享等方式合作解謎。 4. 說明密室逃脫小提醒與行前規定，下次上課直接在指定地點集合。	1	1. 密室逃脫行前大挑戰	1.實作評量 2.口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。	
第 17 週 12/16-12/20	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。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	密室逃脫-家族榮耀 指定地點集合，欣賞預告片，進行探險說明，並進行密室逃脫活動，結束時進行小組合影。	1	1. 藏寶圖 2. 密室設置	1.實作評量 2.口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。	
第 18 週 12/23-12/27	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。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	密室逃脫-家族榮耀 指定地點集合，欣賞預告片，進行探險說明，並進行密室逃脫活動，結束時進行小組合影。	1	1. 藏寶圖 2. 密室設置	1.實作評量 2.口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。	

第 19 週 12/30-01/01 01/01 元旦	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。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	密室逃脫-家族榮耀大解密 1. 進行各關卡解謎，同時說明各關卡與學校特色結合之處。 2. 發下學習單與藏寶圖，限時五分鐘找出各組祖先，答對者將發放紀念家徽。 3. 邀請生思考各祖先與何倫碼之配對，進行搶答。 3. 完成學習單。	1	1. 家族榮耀學習單 2. 教師自製解謎簡報 3. 家徽	1.實作評量 2.口語評量	涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。	
第 20 週 01/06-01/10	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 Cb-IV-1:適性教育的試探與資訊統整。 家 Dd-IV-3:家人期許與自我發展之思辨。 輔 Ca-IV-2:自我生涯探索與統整。	生涯金三角 1.說明生涯金三角的概念。 2.透過不同主角的生涯情境，邀請生進行判讀其正被金三角何項因素所困擾 3.引導覺察自我、環境與資訊這三項因素對自我升學選擇的影響。	1	1. 生涯檔案 2. 主角情境卡 3.生涯記錄手冊	1.實作評量 2.高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J11:分析影響個人生涯決定的因素。	
第 21 週 01/13-01/17 三段(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。	輔 Cb-IV-1:適性教育的試探與資訊統整。 家 Dd-IV-3:家人期許與自我發展之思辨。 輔 Ca-IV-2:自我生涯探索與統整。	我是神射手 1. 邀請生分享夜市特色食物與活動。 2. 說明神射手規則與要求，分組進行練習。 3. 進行神射手挑戰。 4. 透過活動思考如何設定目標，會受哪些因素影響。 5. 介紹 smart 原則，邀請生透過此原則寫下會考 5 間目標學校，如何從生活中逐步往目標邁進，進行分享。	1	1. 紙球 2. 水桶 3. 教師自製簡報	1.實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力	
	1c-IV-1:澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家	輔 Cb-IV-1:適性教育的試探與資訊統整。	生涯規劃書 1. 複習平衡單概念。	1	1.生涯記錄手冊	1.實作評量 2.高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】	

	人期許及相關生涯與升學資訊。	家 Dd-IV-3:家人期許與自我發展之思辨。 輔 Ca-IV-2:自我生涯探索與統整。	2. 引導生書寫生涯記錄手冊中的「生涯規畫書」，完成表格。 3. 資訊部分，待下周進電腦教室進行查詢再完成書寫即可。				涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力	
第 22 週 1/20			1. 課程回顧與整理。 2. 整理寒假生活需知。	1	● 教師自製簡報			

六、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與活動之申請表一致