

臺北市北安國民中學 108 學年度領域/科目課程計畫

領域/科目	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 社會(☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民與社會) ☐ 自然科學(☐ 理化 ☐ 生物 ☐ 地球科學) ☐ 藝術(☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☒ 綜合活動(☐ 家政 ☐ 童軍 ☒ 輔導) ☐ 科技(☐ 資訊科技 ☐ 生活科技) ☐ 健康與體育(☐ 健康教育 ☐ 體育)
實施年級	☒ 7 年級 ☐ 8 年級 ☐ 9 年級
教材版本	☒ 選用教科書(康軒版) ☐ 自編教材(經課發會通過)
領域核心素 養或 課程目標	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-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。
學習 重點	學習 表現 第一學期 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，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。 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。 第二學期 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。 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。 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。
	學習 內容 第一學期 - 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、危機因應與克服困境的方法。 - 輔 Dd-IV-1 尊重性別差異的多樣性。 - 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 - 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。 - 輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。

		8. 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。 第二學期 1. 輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 2. 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 3. 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 4. 輔 Bc-IV-1 主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用。 5. 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 6. 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。	
學習進度 週次/節數		單元主題	單元內容
第 1 學期	第 1-6 週	五、晉級的 國中生 國中方程式	【活動 1】自信成長 easy go 1. 覺察個人正向特質、興趣與多元能力，與同儕交流產生正向連結。 【活動 2】校園任意門 1. 觀察校園生活的各種狀況，覺察熟悉校園環境與處室資源對國中生活的重要性。 【活動 3】校園行動派 1. 探索校園環境並蒐集、分析及開發校園各項資源。 【活動 4】校園資源網 1. 運用一項學校資源並分享學習經驗，評估校園各項資源對校園狀況的適用時機，完成校園資源守護網，並能相互分享與修正。
	第 7-12 週	五、晉級的 國中生 國中有意思	【活動 1】國中生活解密 1. 認識青少年身心的發展歷程及國中生活，歸納並分析自己面對國中生活的期許與調適方法。 【活動 2】國中生活智慧王 1. 探究國中生活情境的各項挑戰，並擬定因應各項挑戰的方法。
	第 13-15 週	六、生涯遊 蹤 我的生涯藍 圖	【活動 1】生涯進階大挑戰 1. 參與體驗活動，了解生涯發展的不同階段，並回顧與試探個人在不同階段的生涯角色與任務。 【活動 2】生涯達人秀 1. 藉由了解生涯達人故事，探究個人認同之價值觀，並探索未來生涯目標。 【活動 3】舞動生命線 1. 繪製個人生命曲線，統整過去生命經驗，展望未來生涯發展方向。
	第 16-18 週	六、生涯遊 蹤 生涯領航	【活動 1】尋找生涯金三角 1. 學習並運用生涯金三角，了解影響生涯發展的因素，並從中尋找增進個人生涯探索的可行做法。 【活動 2】發掘自我的寶藏 1. 觀察自我及透過他人回饋的過程，增進對個人特質的覺察與統整。 【活動 3】啟動生涯雷達 1. 分析家族長輩、兄姐的職業特性，了解個人生涯發展較期待的工

第 2 學期			作型態。 2. 小組共同討論蒐集生涯與升學資訊的管道與做法。
	第 19-21 週	六、生涯遊蹤 生涯檔案一把罩	【活動 1】生涯檔案特搜隊 1. 小組共同針對蒐集到的生涯檔案，分析、討論可放入生涯檔案的重要資訊與製作要訣，據以規畫個人生涯檔案的藍圖。 【活動 2】我的生涯檔案 1. 統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊，並發揮創意展現個人特色，進行個人生涯檔案製作。
	第 1-5 週	五、征服學習王國 學習玩家登入	【活動 1】展開學習地圖 1. 分享生命歷程中所需的學習，體會學習對個人的意義。 【活動 2】分析戰鬥能力 1. 探索個人的優勢學習能力，並在生活中嘗試運用優勢能力學習。 2. 運用多元學習能力擬訂策略，設計班級優良學生競選活動。 【活動 3】選擇學習模式 1. 善用個人學習模式，執行學習計畫，建立終身學習的態度。
	第 6-10 週	五、征服學習王國 進入學習戰場	【活動 1】修練基本戰技 1. 探索個人學習困擾，嘗試新的學習方法解決學習困擾。 2. 透過練習與評估成效，選擇適合的學習方法，並思考各科學習與職涯能力的關連。 【活動 2】挑戰時間魔王 1. 記錄並檢視個人時間管理情形，運用 N 字法則妥善規畫時間，提升學習效能。 【活動 3】前進未來目標 1. 設定學習目標，擬訂學習計畫，建立自主管理與終身學習的能力。
	第 11-15 週	六、讓心更靠近 我想更懂你	【活動 1】「通通」有「講」 1. 覺察人際關係及溝通能力的重要性。 【活動 2】好「理」講不完 1. 能站在不同的立場，體察他人的感受及需求。 2. 學習具有同理心的表達方式並運用於溝通情境中，以促進良好的人際互動。 【活動 3】愛在你我之間 1. 演練「我訊息」的表達技巧，並運用於溝通情境中，以促進良好的人際互動。
	第 16-20 週	六、讓心更靠近 溝通零距離	【活動 1】衝突 Open 講 1. 能歸納常見的人際衝突原因，並省思個人引發人際衝突的溝通模式。 【活動 2】溝通偵察隊 1. 分析個人的溝通對話實錄，了解衝突雙方的感受，依循化解衝突

		步驟，練習化解衝突的溝通技巧與策略。 2. 評估運用溝通技巧表達後的成效，提出個人未來需要調整的溝通態度與行動的具體方式。 【活動 3】人我互動，從心出發 1. 藉由暖心小語的表達，體驗正向關懷的語言，帶給人的感受與經驗，並運用在溝通上，建立正向的人際關係。
議題融入	【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 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。	
評量方式	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量 2. 實作評量	
教學設施 設備需求	電腦及投影設備	
師資來源	本校綜合領域教師	
備註		

備註：週次的單元格子可依設計的課程單元自行調整為 1-3 週或每週不同單元