

臺北市北安國民中學

108學年度第 1 學期 九 年級 綜合活動 領域 輔導活動 課程計畫

教科書版本：康軒 版

編撰教師：蕭慈暉

本學期學習目標

- (一) 探索國中畢業生的生涯進路發展及其內涵。
- (二) 開啟對職業世界的興趣，增進對各職業的觀察與體會。

本學期各單元內涵

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
1.	蓄勢待發	1. 初步探索並認識國三的生活及其任務，學會以合宜心態與行動面對三年級的生活。 2. 覺察自己的壓力狀態，並會運用合適的方法紓解壓力、調適身心。	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。	生涯發展教育 家政教育	1	觀察學生 態度評定 活動參與 口頭發表 文字發表 自省	
2.	升學博覽會	1. 認識各類型學校的特色及內涵，做為升學選校的參考。 2. 能蒐集運用資源，分辨升學進路，了解自己選擇的理由。	2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	生涯發展教育 家政教育	1	觀察學生 態度評定 活動參與 口頭發表 文字發表 自省	
3.	興趣密碼	1. 了解進行生涯決定時，自身條件應考慮的向度。 2. 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3. 發現個人未來升學、就業適合發展的方向。	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。	性別平等教育 家政教育 生涯發展教育	1	觀察學生 實作活動 態度評定 口頭發表 文字發表	

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
4.	能力密碼	1. 了解進行生涯決定時，自身條件應考慮的向度。 2. 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3. 發現個人未來升學、就業適合發展的方向。	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。	性別平等教育 家政教育 生涯發展教育	1	觀察學生 實作活動 態度評定 口頭發表 文字發表	
5.	特質大拼盤	1. 了解進行生涯決定時，自身條件應考慮的向度。 2. 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3. 發現個人未來升學、就業適合發展的方向。	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。	性別平等教育 家政教育 生涯發展教育	1	觀察學生 實作活動 態度評定 口頭發表 文字發表	
6.	這就是我	1. 了解進行生涯決定時，自身條件應考慮的向度。 2. 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3. 發現個人未來升學、就業適合發展的方向。	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。	性別平等教育 家政教育 生涯發展教育	1	觀察學生 實作活動 態度評定 口頭發表 文字發表	
7.	這就是我	1. 了解進行生涯決定時，自身條件應考慮的向度。 2. 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3. 發現個人未來升學、就業適合發展的方向。	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。	性別平等教育 家政教育 生涯發展教育	1	觀察學生 實作活動 態度評定 口頭發表 文字發表	

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
8.	職業大不同	1. 初步探索並認識職業世界的類型及其內涵。 2. 學習從未來趨勢預見日後職業的新興與衰退。 3. 學習如何尋找並運用職業世界的資料。	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。	性別平等教育 家政教育 資訊教育 生涯發展教育	1	觀察學生態度評定 活動參與 口頭發表 文字發表	第一次段考
9.	職業類科介紹	1. 初步探索並認識職業世界的類型及其內涵。 2. 學習從未來趨勢預見日後職業的新興與衰退。 3. 學習如何尋找並運用職業世界的資料。	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。	家政教育 生涯發展教育	1	觀察學生態度評定 實作評量 活動參與 文字發表 口頭發表 自省	
10.	職業類科介紹	1. 初步探索並認識職業世界的類型及其內涵。 2. 學習從未來趨勢預見日後職業的新興與衰退。 3. 學習如何尋找並運用職業世界的資料。	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。	家政教育 生涯發展教育	1	觀察學生態度評定 實作評量 活動參與 文字發表 口頭發表 自省	
11.	職業達人開講	1. 初步探索並認識職業世界的類型及其內涵。 2. 學習從未來趨勢預見日後職業的新興與衰退。 3. 學習如何尋找並運用職業世界的資料。	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分	性別平等教育 家政教育 資訊教育 生涯發展教育	1	觀察學生態度評定 實作評量 活動參與 文字發表 口頭發表 實作表現	

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			運用。				
12.	職業達人開講	1. 初步探索並認識職業世界的類型及其內涵。 2. 學習從未來趨勢預見日後職業的新興與衰退。 3. 學習如何尋找並運用職業世界的資料。	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。	性別平等教育 家政教育 資訊教育 生涯發展教育	1	觀察學生態度評定 實作評量 活動參與 文字發表 口頭發表 實作表現	
13.	興趣測驗	1. 了解進行生涯決定時，自身條件應考慮的向度。 2. 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3. 發現個人未來升學、就業適合發展的方向。	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。	性別平等教育 資訊教育 生涯發展教育	1	觀察學生態度評定	
14.	生涯領航儀表板	1. 認識多元入學管道，整合各項升學資訊，為自己的升學做準備。	2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	資訊教育 生涯發展教育	1	觀察學生態度評定 線上輸入資料	第二次段考
15.	生涯領航儀表板	1. 認識多元入學管道，整合各項升學資訊，為自己的升學做準備。	2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或	資訊教育 生涯發展教育	1	觀察學生態度評定 線上輸入資料	

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			開發各項資源，做出判斷與決定。				
16.	興趣測驗結果解釋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解進行生涯決定時，自身條件應考慮的向度。 2. 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3. 發現個人未來升學、就業適合發展的方向。 	<p>2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。</p> <p>2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。</p>	性別平等教育 資訊教育 生涯發展教育	1	觀察學生態度評定 活動參與 文字評量 自省	
17.	抉擇時刻	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解生涯抉擇的因素，並覺察個人升學選校的考慮因素。 2. 透過平衡單實作，對個人的生涯選擇進行評估。 	<p>2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。</p> <p>2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。</p>	性別平等教育 資訊教育 生涯發展教育	1	觀察學生態度評定 口頭報告 自省	
18.	抉擇時刻	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解生涯抉擇的因素，並覺察個人升學選校的考慮因素。 2. 透過平衡單實作，對個人的生涯選擇進行評估。 	<p>2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。</p> <p>2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。</p>	性別平等教育 資訊教育 生涯發展教育	1	觀察學生態度評定 口頭報告 自省	
19.	抉擇時刻	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解生涯抉擇的因素，並覺察個人升學選校的考慮因素。 2. 透過平衡單實作，對個人的生涯選擇進行 	<p>2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。</p>	性別平等教育 資訊教育 生涯發展教育	1	觀察學生態度評定 口頭報告 自省	

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
		評估。	2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。				
20.	抉擇時刻	1. 了解生涯抉擇的因素，並覺察個人升學選校的考慮因素。 2. 透過平衡單實作，對個人的生涯選擇進行評估。	2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	性別平等教育 資訊教育 生涯發展教育	1	觀察學生 態度評定 口頭報告 自省	
21.	抉擇時刻	1. 了解生涯抉擇的因素，並覺察個人升學選校的考慮因素。 2. 透過平衡單實作，對個人的生涯選擇進行評估。	2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。	性別平等教育 資訊教育 生涯發展教育	1	觀察學生 態度評定 口頭報告 自省	第三次段考

臺北市北安國民中學

108學年度第 2 學期 九年級 綜合活動 領域 輔導活動 課程計畫

教科書版本：康軒 版

編撰教師：蕭慈暉

本學期學習目標

- (一) 整合生涯金三角相關資源，進行生涯抉擇。
- (二) 增進對各類型高校生活的了解，做好銜接高校生活的準備。

本學期各單元內涵

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
1.	升級祕笈	1. 增進對高校生活的認識。 2. 思考高校生活的重要主題。 3. 增進對各類型高校生活的了解。 4. 做好銜接高校生活的準備。	1-4-3 掌握資訊,自己界定學習標、制定學習計畫並執行	生涯發展教育 資訊教育	1	小組評分 觀察學生 態度評定 口頭發表 內省	
2.	升級祕笈	1. 增進對高校生活的認識。 2. 思考高校生活的重要主題。 3. 增進對各類型高校生活的了解。 4. 做好銜接高校生活的準備。	1-4-3 掌握資訊,自己界定學習標、制定學習計畫並執行	生涯發展教育 資訊教育	1	小組評分 觀察學生 態度評定 口頭發表 內省	
3.	升級祕笈	1. 增進對高校生活的認識。 2. 思考高校生活的重要主題。 3. 增進對各類型高校生活的了解。 4. 做好銜接高校生活的準備。	1-4-3 掌握資訊,自己界定學習標、制定學習計畫並執行	生涯發展教育 資訊教育	1	小組評分 觀察學生 態度評定 口頭發表 內省	
4.	升級祕笈	1. 增進對高校生活的認識。 2. 思考高校生活的重要主題。 3. 增進對各類型高校	1-4-3 掌握資訊,自己界定學習標、制定學習計畫並執行	生涯發展教育 資訊教育	1	小組評分 觀察學生 態度評定 口頭發表 內省	

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
		生活的了解。 4. 做好銜接高校生活的準備。					
5.	升級祕笈	1. 增進對高校生活的認識。 2. 思考高校生活的重要主題。 3. 增進對各類型高校生活的了解。 4. 做好銜接高校生活的準備。	1-4-3 掌握資訊, 自己界定學習標、制定學習計畫並執行	生涯發展教育 資訊教育	1	小組評分 觀察學生 態度評定 口頭發表 內省	
6.	升級祕笈	1. 增進對高校生活的認識。 2. 思考高校生活的重要主題。 3. 增進對各類型高校生活的了解。 4. 做好銜接高校生活的準備。	1-4-3 掌握資訊, 自己界定學習標、制定學習計畫並執行	生涯發展教育 資訊教育	1	小組評分 觀察學生 態度評定 口頭發表 內省	
7.	預見未來	1. 思考自己在高校生活中要發展的能。 2. 了解未來所需面對的世界及所需具備的競爭力。 3. 能訂出自己的夢想清單及實踐計畫。 4. 能統整活動所得, 自我承諾願意在現在為未來所做的準備。	1-4-3 掌握資訊, 自己界定學習標、制定學習計畫並執行	生涯發展教育 性別平等教育	1	小組評分 觀察學生 態度評定 口頭發表 內省	
8.	預見未來	1. 思考自己在高校生活中要發展的能。 2. 了解未來所需面對的世界及所需具備的競爭力。 3. 能訂出自己的夢想清單及實踐計畫。 4. 能統整活動所得, 自	1-4-3 掌握資訊, 自己界定學習標、制定學習計畫並執行	生涯發展教育 性別平等教育	1	小組評分 觀察學生 態度評定 口頭發表 內省	

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
		我承諾願意在現在為未來所做的準備。					
9.	預見未來	1. 思考自己在高校生活中要發展的能。 2. 了解未來所需面對的世界及所需具備的競爭力。 3. 能訂出自己的夢想清單及實踐計畫。 4. 能統整活動所得，自我承諾願意在現在為未來所做的準備。	1-4-3 掌握資訊，自己界定學習標、制定學習計畫並執行	生涯發展教育 性別平等教育	1	小組評分 觀察學生 態度評定 口頭發表 內省	九年級段考
10.	預見未來	1. 思考自己在高校生活中要發展的能。 2. 了解未來所需面對的世界及所需具備的競爭力。 3. 能訂出自己的夢想清單及實踐計畫。 4. 能統整活動所得，自我承諾願意在現在為未來所做的準備。	1-4-3 掌握資訊，自己界定學習標、制定學習計畫並執行	生涯發展教育 性別平等教育	1	小組評分 觀察學生 態度評定 口頭發表 內省	
11.	時光翦影	1. 整理國中生活中，班級的共同回憶與重要事件，探討其對班級與個人的意義與影響。 2. 能適度表達自己對國中生活的感受。 3. 省思自己在國中階段的成長及其對個人的意義。	1-4-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受。 3-4-2 體會參與團體活動的意義，並嘗試改善或組織團體活動。	生涯發展教育 性別平等教育	1	小組評分 觀察學生 態度評定 口頭發表 內省	
12.	時光翦影	1. 整理國中生活中，班級的共同回憶與重要事件，探討其對班級與個人的意義與影響。 2. 能適度表達自己對	1-4-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與	生涯發展教育 性別平等教育	1	小組評分 觀察學生 態度評定 口頭發表 內省	

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
		國中生活的感受。 3. 省思自己在國中階段的成長及其對個人的意義。	感受。 3-4-2 體會參與團體活動的意義，並嘗試改善或組織團體活動。				
13.	時光翦影	1. 整理國中生活中，班級的共同回憶與重要事件，探討其對班級與個人的意義與影響。 2. 能適度表達自己對國中生活的感受。 3. 省思自己在國中階段的成長及其對個人的意義。	1-4-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受。 3-4-2 體會參與團體活動的意義，並嘗試改善或組織團體活動。	生涯發展教育 性別平等教育	1	小組評分 觀察學生 態度評定 口頭發表 內省	
14.	時光翦影	1. 整理國中生活中，班級的共同回憶與重要事件，探討其對班級與個人的意義與影響。 2. 能適度表達自己對國中生活的感受。 3. 省思自己在國中階段的成長及其對個人的意義。	1-4-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受。 3-4-2 體會參與團體活動的意義，並嘗試改善或組織團體活動。	生涯發展教育 性別平等教育	1	小組評分 觀察學生 態度評定 口頭發表 內省	會考
15.	傳愛·薪傳	1. 以多元的方式，向周遭的人事物表達感恩、祝福與惜別。 2. 整理個人國中生活的適應心得，並透過多元的方式傳承給學弟妹。 3. 透過薪傳活動的交	1-4-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-5 體會生命的價	生涯發展教育 家政教育	1	小組評分 觀察學生 態度評定 口頭發表 內省	會考後課程

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
		流與學習，培養利他互助的精神。	<p>值，珍惜自己與他人生命，並協助他人。</p> <p>3-4-1 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。</p> <p>3-4-2 體會參與團體活動的意義，並嘗試改善或組織團體活動。</p>				
16.	傳愛·薪傳	<p>1. 以多元的方式，向周遭的人事物表達感恩、祝福與惜別。</p> <p>2. 整理個人國中生活的適應心得，並透過多元的方式傳承給學弟妹。</p> <p>3. 透過薪傳活動的交流與學習，培養利他互助的精神。</p>	<p>1-4-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受。</p> <p>1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人生命，並協助他人。</p> <p>3-4-1 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。</p> <p>3-4-2 體會參與團體活動的意義，並</p>	生涯發展教育 家政教育	1	小組評分 觀察學生態度評定 口頭發表 內省	會考後課程

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			嘗試改善或組織團體活動。				
17.	傳愛·薪傳	<p>1. 以多元的方式，向周遭的人事物表達感恩、祝福與惜別。</p> <p>2. 整理個人國中生活的適應心得，並透過多元的方式傳承給學弟妹。</p> <p>3. 透過薪傳活動的交流與學習，培養利他互助的精神。</p>	<p>1-4-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受。</p> <p>1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人生命，並協助他人。</p> <p>3-4-1 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。</p> <p>3-4-2 體會參與團體活動的意義，並嘗試改善或組織團體活動。</p>	生涯發展教育 家政教育	1	小組評分 觀察學生 態度評定 口頭發表 內省	會考後課程
18.	傳愛·薪傳	<p>1. 以多元的方式，向周遭的人事物表達感恩、祝福與惜別。</p> <p>2. 整理個人國中生活的適應心得，並透過多元的方式傳承給學弟妹。</p> <p>3. 透過薪傳活動的交流與學習，培養利他互助的精神。</p>	<p>1-4-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受。</p> <p>1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人生命</p>	生涯發展教育 家政教育	1	小組評分 觀察學生 態度評定 口頭發表 內省	會考後課程 6/14 暫定畢業典禮

週次	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			<p>命，並協助他人。</p> <p>3-4-1 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。</p> <p>3-4-2 體會參與團體活動的意義，並嘗試改善或組織團體活動。</p>				