

臺北市北安國民中學 112 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 ☐ 上學期 ☐ 下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)						
教材版本		☒ 選用教科書： <u> 翰林 </u> 版 ☐ 自編教材 (經課發會通過)		節數	學期內每週 1 節			
領域核心素養		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-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。						
課程目標		輔導 本課程目標為： 帶領學生從自我面向拓展至與他人關係的層面，經由對個性的認識，學習欣賞與尊重自己和他人的異同，並覺察可能發生的人際衝突，進而學習溝通協商等處理策略，解決生活中所發生的人際衝突。透過各項活動觀察和體驗，協助學生從生活中服飾的搭配和選擇，塑造個人形象，並藉由個人服飾專欄的完成，展現自我風格。同時，學習觀察各種不同織物材質，了解服飾清潔與保養方法，並學習服飾整理與收納技巧，培養生活自理能力，以達到良好生活之目標。 透過一系列的野外團體活動與實作，讓學生學習露營相關知能，藉由實際規畫與從事露營活動，培養學生露營生活與省思的能力，促進團隊凝聚力與合作精神，進而展現自己的興趣與專長，並將這些對自我的認識，運用在生活中。透過生活觀察與自我省思來理解性別刻板印象對於自身的影響，藉由多元性別議題的介紹，形塑正向的性別認同，並且落實真正的性別尊重。透過理想對象特質討論、交往想法的辯論、新聞案例討論，讓學生了解喜歡與愛情的差別、喜歡的理想情人特質、釐清愛情交往的迷思，以及因應分手失落的哀傷，在未來面對愛情關係，能抱持著合宜的觀念與態度。 藉由職業資訊的介紹，協助學生了解自己的興趣、特質以及目前的職業世界，藉此建構個人的夢想藍圖。結合服務學習的概念與步驟，給予弱勢團體實際的救助行動與關懷，體會生命的價值，並珍惜生命，尊重生命，發現需要協助的生命與其需求。從生活經驗出發，透過探索、體驗、資料收集、分享與省思活動，使學生對異國文化有更多了解，進一步培養學生尊重多元文化的態度，並透過活動探索自我，增進資源搜尋與運用的能力。 • SDGs 目標 5:實現男女平等，並賦予婦女權力。 • SDGs 目標 4：確保有教無類、公平及高品質的教育，及提倡終身學習。						
學習進度		單元/主題	學習重點			評量方法	議題融入實質內涵	跨領域/科目 協同教學
週次		名稱 可分單元合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。	學習 表現	學習 內容				
第一學	第一週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	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-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。		1. 學生能透過表情與肢體展。(33%)	【品德教育】 品 J1 溝通合作與	

期				輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	2. 現表達自身情緒。(33%) 3. 學生能覺察並表達自己的情緒狀態。(34%)	和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	第二週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	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-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	學生完成「情緒曲線圖」。(100%)	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	第三週 ~ 第五週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	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-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	完成「思想情緒紀錄簿」作業。(100%)	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	第六週	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼	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-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	完成屬於自己的「情緒紓解便利貼」。(100%)	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	第七週	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱	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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。	1. 口頭分享自己的失落經驗。(50%) 2. 了解失落經驗所經歷的歷程。(50%)	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
	第八週 ~ 第九週	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱（第一次段考）	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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。	1. 口頭分享自己的失落經驗。(50%) 2. 了解失落經驗所經歷的歷程。(50%)	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷	

						與保護弱勢。	
	第十週	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱	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 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。	1. 能蒐集並分辨心理困擾者所需的協助。(50%) 2. 學習自助與助人。(50%)	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
	第十一週	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯冒險家	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-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	1. 生涯期望塗鴉牆—實作評量。(50%) 2. 活動小省思—口語評量。(50%)	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 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。	
	第十二週	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯冒險家	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-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	我的訪問札記—實作評量。(100%)	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 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。	
	第十三週	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯冒險家	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-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	生涯筆記與我的生涯價值探索—高層次紙筆評量。(100%)	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 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。	

	第十四週	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯冒險家（第二次段考）	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-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	高層次紙筆評量。 (100%)	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 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。	
	第十五週	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯冒險家	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-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	高層次紙筆評量。 (100%)	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 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。	
	第十六週	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒	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。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	工作世界聯想—高層次紙筆評量。(100%)	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 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。	
	第十七週	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒	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。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	1. 職業調查報告—實作評量。(50%) 2. 高層次紙筆測驗。(50%)	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 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。	
	第十八週	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒	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。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	性別與職業—口語評量。(100%)	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規	

						劃的意義與功能。 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。	
	第十九週	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒	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。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	1. 職人素養—口語評量。(50%) 2. 我的未來職人臉書—高層次紙筆評量。(50%)	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 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。	
	第二十週	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒（第三次段考）	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。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	1. 職人素養—口語評量。(50%) 2. 我的未來職人臉書—高層次紙筆評量。(50%)	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 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。	
第二學期	第一週	主題五：性別魔法站 單元一：性別偵探社	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	1. 口語評量～性別事件簿中能寫出因為性別差異的困擾。(50%) 2. 紙筆評量～推理時間小組討論報告能指出性別刻板印象。(50%)	【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。	
	第二週	主題五：性別魔法站 單元一：性別偵探社	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	紙筆評量～性平宣言能統整出自己應該調整的性別平等觀念。(100%)	【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。	
	第三週	主題五：性別魔法站	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	小組報告～能在性平魔法書中採取實際採取反	【性別平等教育】	

		單元一：性別偵探社		輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	性霸凌與性騷擾的推廣行動。(100%)	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。	
	第四週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	能發表閱讀影視作品情節後對於各個面向的歸納。(100%)	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
	第五週 ~ 第六週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	口語評量。(100%)	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
	第七週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	口語評量。(100%)	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
	第八週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲（第一次段考）	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	口語評量。(100%)	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
	第九 ~ 週第十週	主題五：性別魔法站 單元二：性別協奏曲	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	1. 能與同學討論曾聽過或經歷過的分手原因及方式。(33%) 2. 學生能配合討論與演練分手對白。(33%) 3. 整理出分手後的適合與不適合作法，並思考自己。(34%)	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
	第十一週 ~ 第十三週	主題六：生涯方程式 單元一：追蹤生涯路	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。	1. 學生自評。(33%) 2. 學生互評。(33%) 3. 教師評量。(34%)	【生涯規劃教育】 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 J6 建立對於未來生涯的願景。	

	第十四週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路（第二次段考）	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。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	學生實作與口頭分享。(100%)	【生涯規劃教育】 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。	
	第十五週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	學生實作與口頭分享。(100%)	【生涯規劃教育】 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。	
	第十六週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 學生實作與討論。(50%) 2. 省思與回饋。(50%)	【生涯規劃教育】 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。	
	第十七週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 分享與討論。(33%) 2. 資料搜集與調查。(33%) 3. 省思與回饋。(34%)	【生涯規劃教育】 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。	
	第十八週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路	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。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	1. 口頭評量。(50%) 2. 省思與回饋。(50%)	【生涯規劃教育】 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。	
	第十九週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯	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。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	實作與分享。(100%)	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規	

		路				劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	
	第二十週	主題六：生涯方程式 單元二：勇闖生涯路（第三次段考）	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。	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	實作與分享。(100%)	【生涯規劃教育】 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。	
教學設施 設備需求		1. 電腦、影音音響設備 2. 教學投影片、影音資料 3. 網路資源等。 4. 輔導相關器具。					
備 註							