

新北市 萬里 國民中學 114 學年度 七 年級第 1 學期 部定 課程計畫 設計者： 吳婉綾

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、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p><input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題</p> <p><input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變</p> <p><input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養</p> <p><input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養</p> <p><input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識</p> <p><input type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作</p> <p><input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。</p>

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

輔導	
第五主題 晉級的國中生	第六主題 生涯尋寶趣

六、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
	學習表現	學習內容							
第一週 09/01~09/05	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。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	單元一：國中有意思 活動一：萬中相見歡 一、教師自我介紹，歡迎加入萬中大家庭。 二、說明輔導活動課程內容與課堂規則 三、相見歡活動 四、教師總結歸納	1	自編教材		學生自評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	09/01 開學日
第二週 09/08~09/12	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。 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。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	單元一：國中有意思 活動二：國中生活解密 I 一、教師引導與說明 二、活動進行： (一)國中生活有何變化？ (二)活動：國中小大不同 三、教師總結歸納	1	1.自編教材 2.國中小大不同九宮格	覺察成為國中生的感受，並體認國中小差異	學生自評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

<p>第三週 09/15~09/19</p>	<p>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。 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。</p>	<p>輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。</p>	<p>主題五國中新時代 單元一：國中有意思 活動二：國中生活解密 II 一、教師引導與說明 二、活動進行： (一)討論國中、國小有什麼樣的差異，並進行程度評分。 (二)針對討論出的項目找出應對方式，並記錄下來。 (三)學生進行討論與分享。 三、教師總結歸納</p>	<p>1</p>	<p>自編教材</p>		<p>學生自評 教師評量</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
<p>第四週 09/22~09/26</p>	<p>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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。</p>	<p>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 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。</p>	<p>主題五國中新時代 單元二：校園交流站 活動一：校園進行曲 一、教師引導與說明 二、活動進行： (一)小組選題，並唸出題目內容，小組討論 5 秒鐘，由小組代表說出答案。 (二)最後各小組將手中題號卡上的分數進行加總，分數最高的小組為優勝。 (三)活動小省思 三、教師總結歸納</p>	<p>1</p>	<p>自編教材 各處室題號卡與籤桶</p>	<p>認識幹部、處室等各種校園資源，擬定對國中生活的期許</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
<p>第五週 09/29~10/03</p>	<p>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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷</p>	<p>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 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。</p>	<p>主題五國中新時代 單元二：校園交流站 活動二：資源伴我行 I 一、教師引導與說明 二、活動進行： (一)以小組為單位進行校園處室尋寶活動，並填寫小組學習</p>	<p>1</p>	<p>自編教材 處室資源達人學習單</p>	<p>認識幹部、處室等各種校園資源，擬定對國中生活的期許</p>	<p>學生自評 學生互評 教師評量</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

	程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。		單，完成每個處室的任務，對處室進行初步了解。 (二)回到教室後，檢視每小組的學習單完成進度，並由小組自由分享，認識了什麼處室，在學校扮演什麼角色。 (三)活動討論與分享 三、教師總結歸納						
第六週 10/06~10/10	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。 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	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 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	主題五國中新時代 單元二：校園交流站 活動二：資源伴我行II 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一)活動規則與說明 1. 讓小組搶答各處室各組別負責的業務。 2. 小組搶答時需要說出原因，並可請該幹部和小老師補充了解的經驗。 3. 全班依上述順序進行活動。 4. 處室回應時允許學生自由發表觀察到的校園事務。 (二)活動討論與分享 三、教師總結歸納	1	自編教材	認識幹部、處室等各種校園資源，擬定對國中生活的期許	學生自評 學生互評 教師評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	10/06 中秋節 110/10 雙十節
第七週 10/13~10/17	輔 Aa-IV-1 家庭組成及文自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能	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。	生命教育：性侵害防治 透過性侵害防治與生命教育相關影片與課程帶領，反思與撰寫心得	1	自編教材		口語評量 實作評量	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境	第一次段考 (10/16-10/17)

	力的培養與正向經營人際關係。	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。						遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【性平教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	
第八週 10/20~10/24	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。	主題五國中新時代 單元三：學習快易通 活動一：學習百憂解 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一)探究國中課業學習可能會面對的各項挑戰。 (二)擬定因應各項學習挑戰的方法。 三、教師總結歸納。	1	課本頁面 自編教材	認識與運用各種提升專注力的方法，並嘗試利用線上課程自主學習	口語評量 實作評量 高層次紙筆評量	無	
第九週 10/27~10/31	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法。	主題五國中新時代 單元三：學習快易通 活動二：專注力知多少 一、教師引導與說明	1	自編教材	認識與運用各種提升專注力的方法，並嘗試	口語評量 實作評量 高層次紙筆評量	無	

		法，養成自主學習與自我管理的能力。	二、活動進行 (一)認識專注力。 (二)透過討論與呼吸練習察覺自身專注力的變化與調整。 三、教師總結歸納。			利用線上課程自主學習	量		
第十週 11/03~11/07	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	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。	主題五國中新時代 單元三：學習快易通 活動三：專注時間術 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一)介紹提升專注力 (二)有效提升時間運用效率的方法：番茄鐘。 三、教師總結歸納。	1	課本頁面 自編教材		口語評量 實作評量	無	
第十一週 11/10~11/14	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。	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。	主題五國中新時代 單元三：學習快易通 活動三：線上學習體驗 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一)檢視學生學習樣態。 (二)寫下課堂學習與線上學習的差異。 三、教師總結歸納。	1	1. 印有九宮格的 A3 尺寸紙張 2. 海報紙，每小隊 1 張 3. 電腦或依平板電腦	認識與運用各種提升專注力的方法，並嘗試利用線上課程自主學習	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【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。	

<p>第十二週 11/17~11/21</p>	<p>輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。</p>	<p>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。</p>	<p>主題六生涯尋寶趣 單元一：生涯尋寶我最行 活動一：拼出我自己 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一)認識人擁有的多重面向 (二)練習反思並寫下對自己的描述。 三、教師總結歸納。</p>	<p>1</p>	<p>自編教材</p>	<p>利用各種方式認識自我，並覺察自我特質</p>	<p>口語評量 實作評量</p>	<p>【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
<p>第十三週 11/24~11/28</p>	<p>輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。</p>	<p>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。</p>	<p>主題六生涯尋寶趣 單元一：生涯尋寶我最行 活動二：發掘自我寶藏 一、教師引導與說明 二、活動進行 (一)介紹特質概念。 (二)透過反思與他人回饋，讓學生更認識現有的特質狀態。 三、教師總結歸納。</p>	<p>1</p>	<p>自編教材</p>	<p>利用各種方式認識自我，並覺察自我特質</p>	<p>口語評量 實作評量</p>	<p>【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。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	
<p>第十四週 12/01~12/05</p>	<p>輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。</p>	<p>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。</p>	<p>主題六生涯尋寶趣 單元一：生涯尋寶我最行 活動三：我的周哈里窗 一、教師引導與說明</p>	<p>1</p>	<p>自編教材</p>	<p>利用各種方式認識自我，並覺察自我特質</p>	<p>實作評量高層 次紙筆評量</p>	<p>【生涯規畫教育】</p>	<p>第二次段考 (12/02-12/03)</p>

		響個人成長因素及調適方法。	<p>二、活動進行</p> <p>(一)了解自己四個面向的我：公開我、盲目我、祕密我、潛藏我。</p> <p>(二)整理個人的周哈里窗。</p> <p>三、教師總結歸納。</p>					涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
<p>第十五週</p> <p>12/08~12/12</p> <p>2</p>	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。	<p>輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。</p> <p>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</p> <p>輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。</p>	<p>主題六生涯尋寶趣</p> <p>單元二：我的生涯多寶閣</p> <p>活動一：生涯寶庫搜查隊 I</p> <p>一、教師引導與說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>1. 教師簡述生涯楷模範本。</p> <p>2. 引導學生撰寫報告內容。</p> <p>三、教師總結歸納。</p>	1	自編教材		口語評量	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。</p> <p>涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。</p>	
<p>第十六週</p> <p>12/15~12/19</p> <p>9</p>	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。	<p>輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。</p> <p>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</p> <p>輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。</p>	<p>主題六生涯尋寶趣</p> <p>單元二：我的生涯多寶閣</p> <p>活動一：生涯寶庫搜查隊 II</p> <p>一、教師引導與說明</p> <p>二、活動進行</p> <p>1. 分享(報告)個人生涯楷模資料。</p> <p>2. 從自己的生涯楷模中，找到自己可以學習的地方。</p> <p>三、教師總結歸納。</p>	1	生涯試探活動學習單		口語評量	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J7 學習蒐集與分析工作</p>	

								／教育環境的資料。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
第十七週 12/22~12/26	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 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。	主題六生涯尋寶趣 單元二：我的生涯多寶閣 活動一：生涯寶庫搜查隊Ⅲ 一、教師引導與說明 二、活動進行 1. 分享(報告)個人生涯楷模資料。 2. 從自己的生涯楷模中，找到自己可以學習的地方。 三、教師總結歸納。	1	生涯試探活動學習單		口語評量	【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。	
第十八週 12/29~01/02	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 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。	主題六生涯尋寶趣 單元二：我的生涯多寶閣 活動二：我的生涯藏寶庫 I 一、教師引導與說明 二、活動進行 1. 回顧自己成長過程。 2. 掌握生涯檔案製作要領。 三、教師總結歸納。	1	1. 生涯檔案製作說明資料或生涯檔案實例 2. 學生生涯試探活動相關學習單	規畫並製作生涯檔案	1. 高層次紙筆評量	【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。	
第十九週 01/05~01/09	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 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。	主題六生涯尋寶趣 單元二：我的生涯多寶閣 活動二：我的生涯藏寶庫Ⅱ 一、教師引導與說明 二、活動進行 1. 回顧自己成長過程。 2. 透過自評與他評，回顧個人成長歷程，增進對自我的認識。 三、教師總結歸納。	1	1. 生涯檔案製作說明資料或生涯檔案實例 2. 學生生涯試探活動相關學習單	規畫並製作生涯檔案	1. 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。	01/01 元旦
第二十週 01/12~01/16	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 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。	主題六生涯尋寶趣 單元二：我的生涯多寶閣 活動二：我的生涯藏寶庫Ⅲ 一、教師引導與說明 二、活動進行 能檢視在主題課程中達成各個學習描述情形。 三、教師總結歸納。	1	1. 生涯檔案製作說明資料或生涯檔案實例 2. 學生生涯試探活動相關學習單	規畫並製作生涯檔案	高層次紙筆評量	【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	第三次段考 (01/16)

								／教育環境的資料。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
第二十一週 01/19-01/20	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。</p> <p>輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。</p> <p>輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。</p> <p>輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。</p> <p>輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。</p> <p>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</p> <p>輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。</p> <p>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。</p> <p>輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。</p>	課程回顧：複習第五、六主題	1	課本頁面	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用各種方式認識自我，並覺察自我特質</li> <li>2. 規畫並製作生涯檔案</li> <li>3. 認識幹部、處室等各種校園資源，擬定對國中生生活的期許</li> <li>4. 認識與運用各種提升專注力的方法，並嘗試利用線上課程自主學習</li> <li>5. 覺察成為國中生的感受，並體認國中小差異</li> </ol>	<p>口語評量 實作評量 高層次紙筆評量</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。</p> <p>涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。</p>	第三次段考 (01/19) 01/20 休業式

七、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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 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及活動之申請表一致。