

臺北市木柵國民中學 111 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					
教材版本		☒ 選用教科書： <u>南一 版</u> ☐ 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		第一學期： 輔導： 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，保護自己及他人。 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。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向的影響力，培養力他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。 第二學期： 輔導： 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，保護自己及他人。 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。 綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。 綜-J-C3 探索世界各地的生活方式，理解、尊重及關懷不同文化及族群，展現多元社會中應具備的生活能力。					
課程目標		第一學期： 輔導： （一）覺察自己的交友狀況，學習運用溝通技巧，維持正向友誼關係。 （二）瞭解自己的情緒變化，學習因應與調適的方法。 （三）認識技職學群的特色，引導檢視自我特質之相應情況。 第二學期： 輔導： （一）探究性別刻板印象，接納個體之間的差異，尊重他人的獨特性。 （二）學習合宜的相處之道，建立正向、健康的愛情觀，提升感情經營的幸福感。 （三）探索工作世界與未來發展，增進對自己的瞭解，進而立定努力的方向。					
學習進度		單元/主題名稱	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			學習表現	學習內容			
第一	第 1-6 週	青春停看聽 單元一、人際事務所	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。 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，	家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解	1. 口語評量 2. 實作評量	品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8	

學期		【活動一】朋友的模樣 體認友誼的意義，覺察自己的交友傾向。 【活動二】指尖下的滑世代 分析各種交友管道的特色，探討網路交友的風險。 【活動三】朋友的距離 釐清自己的人際界線，並尊重他人的人際界線。 【活動四】友誼一點通 應用溝通技巧，維持正向友誼關係。	學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	決、危機因應與克服困境的方法。 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。		理性溝通與問題解決。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
	第 7-13 週	青春停看聽 單元二、情緒我做主 【活動一】情緒樣貌 認識各種正負向的情緒。覺察自己在事件中常出現的情緒。 【活動二】情緒偵查站 瞭解情緒發生的原因。 瞭解情緒的不同反應。 【活動三】我的情緒地圖 用心關照自己的情緒。瞭解情緒對自己心理及生理的影響。 【活動四】情緒新處方 學習因應自己的情緒。學習各種調適情緒的方法。	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-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	1. 口語評量 2. 實作評量	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。	
	第 14-21 週	青春停看聽 單元三、職業面面觀 【活動一】繽紛職業秀 瞭解現今社會中的各類行業。 【活動二】職業大進擊 分析自己期待從事的行業，以及目前條件的差距和職場倫理。 【活動三】職業世界 想像未來職業世界的變化，及對人類的影響 【活動四】我的未來 我做主 探索職業變化與自我的關聯，以及應有的準備。	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。 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 檔案評量	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第二學期	第 1-6 週	青春觀察家 單元一、性別跨時代 【活動一】性別思辨力	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。 3c-IV-2 展現多元社會生活中所應具備的能力。	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。	1. 口語評量 2. 實作評量	性 J1 接納自我與他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於	

		檢視生活中的性別刻板印象，解析媒體所傳遞的性別刻板印象，並學會反思性別刻板印象。 【活動二】睜開性別之眼 認識臺灣性別平等教育的起源，具備尊重與接納多元性別差異的態度，並進行適性化的生涯規劃。 【活動三】性別職業萬花筒 學習身體自主權的議題，維護自我和我的身體界線。 【活動四】性別平等進行式 實踐破除性別偏見與歧視的行動，維持性別人格尊嚴與落實生涯發展的性別地位實質平等。				性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
	第 7-13 週	青春觀察家 單元二、愛情四季 【活動一】愛情來了 學習面對情竇初開的自己，該如何因應。 【活動二】尊重的開始 在愛情中學習尊重自己與對方。 【活動三】和平的結束 在愛情中學習和平分手，好聚好散。 【活動四】好好愛自己 體認生命中的各項情感，並學習用正向態度經營。	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。 2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 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。	1. 口語評量 2. 實作評量	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 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。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
	第 14-20 週	青春觀察家 單元三、生涯探照燈 【活動一】做自己的主角 探索自己的興趣、性向與生涯類型的關聯。 【活動二】我的 Style 探索自己特質與生涯類型的關聯，分析出自己的荷倫碼及生涯規劃間的關係。 【活動三】打造未來之星 運用生涯類型和其他相關資訊，擬定可能的生涯發展方向。 【活動四】追夢高手 善用生涯相關資訊，評估自己的生涯願景，調整生涯策略，以促進個人成長。	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	1. 口語評量 2. 實作評量 3. 檔案評量	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 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、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
教學設施 設備需求	簡報、單槍投影、IPAD						

備 註	
-----	--