

臺北市木柵國民中學 108 學年度九年級綜合領域輔導課程計畫

教科書版本：育成，編撰教師：輔導教師群

一、本學年學習目標

- (一)能考量個人情況，擬定出合乎自己需求的時間規劃。
- (二)能確實落實規劃，並且省思記錄過程中的收穫或需要改進之處。
- (三)能與小組同學分工合作，盡一己之力，發揮所長。
- (四)能擬定自己的生涯圓夢計畫。
- (五)知道自己的生涯夢想為何及追求這個夢想的原因。
- (六)能將國中以來對自我探索的資料加以整理並檢視。
- (七)能寫出對自己內在條件與外在助力、阻力的認識與瞭解。
- (八)透過多種正面積極的思考上來協助同學去調適或面對壓力。
- (九)對於自己的生涯夢想，能付諸行動去實現。
- (一〇) 能將所學到有關調適壓力的方式加以實踐，試著去感受這項方式所能帶來的助益。

二、第 1 學期各單元內涵

週次	實施期間	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	08/26-08/30	課程介紹及說明	認識自己的狀態並了解在國中生涯最後一年的規劃。	2-4-6	【生涯】3-5-1	1	學習態度 口頭發表	
2	09/02-09/06	生涯進路逍遙遊 -未來搜查線	1. 透過資料的蒐集與討論，認識各種學制與科系，增進蒐集、判斷、運用資料的能力。 2. 探索與認識目前的入學管道 3. 整合蒐集的資料，歸納出個人可能的生涯進路選擇	2-4-7 1-4-2	【資訊】3-4-7 【生涯】1-5-1、 3-4-1、3-5-1	3	學習態度 口頭發表 小組評量 資料蒐集	
3	09/09-09/13							
4	09/16-09/20							
5	09/23-09/27	生涯進路逍遙遊 -夢想旅途啟程	1. 探索與認識目前的入學管道。 2. 整合蒐集的資料，歸納出個人可能的生涯進路選擇。 3. 探索生涯進路選擇與職業的關係。	2-4-7 1-4-2	【資訊】3-4-7 【生涯】1-5-1、 3-5-1、3-5-2、	3	學習態度 口頭發表	
6	09/30-10/04							
7	10/07-10/11							

週次	實施期間	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	10/14-10/18	生涯進路逍遙遊 -興趣測驗	1. 透過測驗認識自己的職業與興趣組型，思考適合自己的生涯方向為何。 2. 整合蒐集的資料，歸納出個人可能的生涯進路選擇。	2-4-7 1-4-2	【生涯】1-5-1、 3-5-1	3	學習態度 口頭發表 學習單	
9	10/21-10/25							
10	10/28-11/01							
11	11/04-11/08	生涯決定任我行 -生活忙盲茫	1. 克服實踐生涯規畫過程中可能面臨的困難，積極完成個人生涯目標。 2. 探討自己目前的生活型態。 3. 認識時間管理的重要性並知道該如何進行時間規劃。	2-4-7 2-4-4	【生涯】2-3-2、 3-3-3	4	學習態度 口頭發表 小組活動 學習單	
12	11/11-11/15							
13	11/18-11/22							
14	11/25-11/29							
15	12/02-12/06	生涯決定任我行 -旅途好夥伴	檢視自己的人際關係與支持系統，了解自己可運用的資運有哪些。培養團體合作能力。	2-4-7 1-4-2	【生涯】3-3-3 【社會】7-4-1	2	學習態度 口頭發表 小組評量	
16	12/09-12/13							
17	12/16-12/20	我的生涯藍圖 -我的故事	1. 了解自我概念與生涯的關連。 2. 將相關資訊彙整，建立生涯檔案與生涯儀表板。 3. 協助學生有系統的整理個人學習與成長紀錄。	1-4-1 2-4-1	【生涯】1-5-1、 3-4-1	3	學習態度 口頭發表 檔案評量	
18	12/23-12/27							
19	12/30-01/03							
20	01/06-01/10	我的生涯藍圖 -課程統整	統整本學期課程，檢視生涯規劃成果。	2-4-7	【生涯】3-3-5	2	學習態度 口頭發表	段考週
21	01/13-01/17							
22	01/20	結業式						

三、第 2 學期各單元內涵

週次	實施期間	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	02/10-02/14	課程介紹與說明	認識本學期課程內容與學習目標。	2-4-6	【生涯】3-5-1	1	學習態度 口頭發表		
2	02/17-02/21	擁抱自我實現夢想 -祈福拼圖	1. 確立目標並互相給予祝福。 2. 能夠省思自己目前的生命起伏，並學習把握當下，給予未來的自己提醒。	1-4-2 1-4-5	【生涯】2-3-2、 3-5-2	2	態度檢核 實作評量		
3	02/24-02/28								
4	03/02-03/06	擁抱自我實現夢想 -我的志氣	了解世界發展趨勢。 了解未來發展需要的能力。	2-4-7 1-4-2	【資訊】4-4-1 【生涯】2-3-2、 3-5-2	3	學習態度 口頭發表 學習單		
5	03/09-03/13								
6	03/16-03/20								
7	03/23-03/27	閃耀生命讓愛飛翔 -"家" 年華	1. 訪談家人自己的生命成長過程及期待。 2. 學習與分析家庭互動關係。 3. 了解適當的家人溝通方式。	1-4-4	【生涯】3-3-4	3	學習態度 口頭發表 小組活動 學習單	段考週	
8	03/30-04/03								
9	04/06-04/10								
10	04/13-04/17	擁抱自我實現夢想 -壓力調適	1. 探索並分析可能面對的挫折及困境。 2. 學習適當的壓力調適方法。	1-4-2 1-4-4	【生涯】3-3-4	3	學習態度 口頭發表 小組活動	段考週	
11	04/20-04/24								
12	04/27-05/01								
13	05/04-05/08	擁抱自我實現夢想 -考前小叮嚀	提醒考前及考試時注意事項。	1-4-2 1-4-4	【生涯】3-3-4	2	學習態度 口頭發表	會考週	
14	05/11-05/15								
15	05/18-05/22	悠揚的生命樂章 -休止符	1. 統整國中以來的自我探索，了解自己有哪些實現夢想的條件。 2. 回顧國中三年生活與學習。	1-4-2 1-4-5	【生涯】2-3-2、 3-3-3、3-3-4	3	學習態度 口頭發表 實作評量		
16	05/25-05/29								
17	06/01-06/05								
18	06/08-06/12	總結與道別	分享國中生活的成長並	1-4-1	【生涯】3-3-4	1	學習態度	畢	

週次	實施期間	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
			學習如何道別。	2-4-1			口頭發表	業 週