

# 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：康軒，編撰教師：輔導教師群

## 一、本學年學習目標

- (一) 學習覺察與調節自己的情緒與壓力，培養健康的身心並與他人建立正向且良好關係。
- (二) 探討人際交往與未來家庭、婚姻的關係，以及分析網路交友的特性。
- (三) 了解情感交往歷程，學習健康適宜的兩性交往態度。
- (四) 培養學生珍惜生命、肯定生命的積極態度。

## 一、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	認識本學期課程內容與學習目標。	2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。	【生涯發展教育】 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	1	學習態度 口頭發表	
2	09/02-09/06	感恩時節	1. 覺察生活中曾經幫助過自己的重要他人。 2. 學習適當的表達感謝並珍惜。	1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人生命，並協助他人	【家政】 3-4-2 展現合宜的禮儀以建立良好的人際關係。	2	1. 學習態度 2. 實作評量 3. 小組討論	
3	09/09-09/13							
4	09/16-09/20	身心真善美 情緒觀察家 生涯進路逍遙遊 - 夢想旅途啟程	1. 覺察自身情緒的變化，學習表達情緒。 2. 了解事件、情緒、行為反應以及想法之間的關係，培養積極正向思考的能力。 3. 分享壓力情境與負面情緒可能帶來的影響，從互動中學習理性的反應方式及處理策略。	1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。	【性別平等】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政】 3-4-2 展現合宜的禮儀以建立良好的人際關係。 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【生涯發展】 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	3	1. 實作評量 2. 小組討論	
5	09/23-09/27							
6	09/30-10/04							

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
7	10/07-10/11	學習我不怕 學習與讀書策略量 表	1. 了解自己學習的狀況，並思考求其改進之道。 2. 了解規劃時間的重要，並透過時間管理來加強學習的成效。 3. 藉由資訊蒐集，認識其他學習方法，找出適合自己的學習方法並實踐之。	1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。	【生涯發展】 2-2-1 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【資訊】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。	3	1. 書面填寫 2. 口頭發表	段考週
8	10/14-10/18							
9	10/21-10/25							
10	10/28-11/01	我的人際海	1. 檢視個人的人際交往，覺察與了解自己與家人、朋友間人際互動關係 2. 能以行動、言語對身旁重要他人表達感恩與善意 3. 覺察自身對婚姻、家庭價值觀的想法，並與原生家庭的影響產生連結 4. 分享與建立未來人際互動、婚姻或家庭關係的正向價值觀	2-4-2 探討人際交往與未來家庭的關係。	【性別平等】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【環境】 5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。 【家政】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀 4-4-1 肯定自己，尊重他人 【生涯發展】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	4	1. 反思 2. 口頭發表 3. 小組討論	
11	11/04-11/08							
12	11/11-11/15							
13	11/18-11/22							
14	11/25-11/29	我是自己的主人	1. 覺察家庭、學校與社會文化價值對自己性別認同的看法與影響。並了解接納不同的性別角色。 2. 認識並維護個人的身體自主權，學會合宜的應對方式。 3. 透過蒐集與分析、討論與分享學校或社會事件案例，建立自我保護的觀念與能力。	3-3-2 覺察不同性別者的互動方式，展現合宜的行為。 4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並最佳處理	【性別平等】 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。 2-3-10 了解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 【資訊】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 【人權】	4	1 口頭發表 2. 小組討論 3. 實作評量	
15	12/02-12/06							
16	12/09-12/13							
17	12/16-12/20							

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
				策略，以保護自己或他人。	1-3-5 搜尋保障權利及救援系統之資訊，維護並爭取基本人權。 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。			
18	12/23-12/27	職業萬花筒	<ol style="list-style-type: none"> <li>初步探索並認識職業世界的類型及其內涵。</li> <li>學習從未來趨勢預見日後職業的新興與衰退。</li> <li>學習如何尋找並運用職業世界的資料。</li> </ol>	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	<b>【資訊】</b> 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 <b>【生涯發展】</b> 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>活動參與</li> <li>口頭發表</li> <li>文字發表</li> </ol>	
19	12/30-01/03			2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。				
20	01/06-01/10	我的美麗人生	<ol style="list-style-type: none"> <li>了解自我概念與生涯的關連。</li> <li>將相關資訊彙整，建立生涯檔案與生涯儀表板。</li> <li>協助學生有系統的整理個人學習與成長紀錄。</li> </ol>	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	<b>【資訊】</b> 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>口頭發表</li> </ol>	段考週
21	01/13-01/17			2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中重要事務。				
22	01/20	結業式						

## 二、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	工作世界窺究竟	1. 探索人生的價值。 2. 認識職業與分類。 3. 了解性別角色與重要他人對於自己生涯的影響。 4. 培養自我覺察及蒐集資訊的能力。 5. 培養生涯規畫及作決定的能力。	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，適當地加以整合與運用，以解決問題。 3-3-2 覺察不同性別者的互動方式，展現合宜的行為。 3-4-5 分享在多元社會中生活所應具備的能力。	【生涯發展】 1-2-2 了解工作對個人的重要性。 2-1-1 激發對工作世界的好奇心。 2-2-1 認識不同類型的工作角色。 2-2-2 了解工作世界的分類。 3-3-1 學習如何尋找並運用職業世界的資料。 3-3-3 發展生涯規劃的能力。 3-3-4 培養解決生涯問題的自信與能力。 【家政】 3-4-1 展現自我而不受性別限制。	4	1. 口頭發表 2. 小組討論 3. 實作評量 4. 反思	
3	02/24-02/28							
4	03/02-03/06							
5	03/09-03/13							
6	03/16-03/20	性別議題 大家談	1. 能寫出並說出自己對性別角色的看法。 2. 能了解接納不同的性別角色。 3. 覺察自己在性別角色上受性別刻板印象影響的情形。 4. 能覺察性別刻板印象的限制，並學習合理的思考方式。	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	【性別平等】 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。 2-3-10 了解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。	2	1. 課堂觀察 2. 價值澄清 3. 口頭發表 4. 內省	
7	03/23-03/27							

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	03/30-04/03	規劃一個未來的我 -多元性向測驗	1. 了解自己的人格特質，試探自己未來生涯興趣。 2. 藉由比較科學化、客觀化的心理測驗，試探自己具備的性向能力。 3. 藉由對職業的認識和自我所具備的能力與性向，規劃自己未來。	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。	【生涯發展】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	4	1. 反思 2. 口頭發表 3. 小組討論 4. 學習單	
9	04/06-04/10			1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。				
10	04/13-04/17							
11	04/20-04/24							
12	04/27-05/01	愛情路上 慢慢走	1. 學習性別交往的正確觀念與方法。 2. 能在性別交往過程中保護個人身體自主權。 3. 學會面對性別交往中所遭遇的挫折時，以合宜的方式做好心理調適。 4. 能統整活動中的經驗，形成個人對性別交往的看法。	2-4-2 探討人際交往與未來家庭、婚姻的關係。 2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。	【性別平等】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。 2-3-10 了解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。	3	1. 課堂觀察 2. 價值澄清 3. 口頭發表 4. 小組演出 5. 內省	會考週
13	05/04-05/08							
14	05/11-05/15							
15	05/18-05/22	我的生涯密碼	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。 1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自	【性別平等】 1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【家政】 3-4-2 展現合宜的禮儀以建立良好的人際關係。 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【生涯發展】 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值	4	1. 課堂觀察 2. 實作活動 3. 口頭發表 4. 文字發表	
16	05/25-05/29							
17	06/01-06/05							
18	06/08-06/12							

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
				己可能的發展方向。	觀及人格特質所適合發展的方向。			
19	06/15-06/22	我的未來不是夢	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 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	【性別平等】 1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。 【生涯發展】 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	2	1. 課堂觀察 2. 口頭發表 3. 實作評量 4. 檔案評量	
20	06/25-06/26			2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中重要事務。				
21	06/29-06/30	結業式						