

臺北市木柵國民中學 109 學年度綜合領域輔導課程計畫

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		
教材版 本	☒ 選用教科書： <u>南一</u> 版 ☐ 自編教材(經課發會通過)	節數	每週 <u>1</u> 節 第 1、2 學期 共 <u>41</u> 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-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。 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-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。 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。 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	1. 並體認人際關係的重要性；釐清自己的人際界線，並尊重他人的人際界線。 2. 分析各種交友管道的特色，探討網路交友的風險；應用溝通技巧，維持正向友誼關係。 3. 認識情緒並學習因應與調適自己情緒的方法。 4. 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。 5. 尊重與接納多元性別，進行適性化的生涯規劃。 6. 破除性別歧視，維持性別人格尊嚴，落實性別地位實質平等。 7. 體認生命中的各項情感，並學習用正向態度經營。 8. 想像未來職業世界的變化，及對人類的影響；探索職業變化與自我的關聯，以及應有的準備。		

學習進度 週次		單元 活動主題	學習重點		評量 方法	議題融入實質內涵	教學 設施 設備 需求	跨領域 /科目 協同教學	備 註
			學習 表現	學習 內容					
第 1 學 期	第 1-2 週	人際事務所 【朋友的模樣】	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。	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。	活動 參與 口語 評量	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	PPT、 電腦		
	第 3-4 週	人際事務所 【指尖下的滑世代】	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	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。	活動 參與 學習 紀錄	人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	PPT、 電腦		
	第 5-6 週	人際事務所 【朋友的距離】	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。	Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	活動 參與 口語 評量	品 J7 同理分享與多元接納。			
	第 7 週	人際事務所 【友誼一點通】	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。	Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	活動 參與 口語 評量	品 J8 理性溝通與問題解決。			
	第 8-9 週	情緒我做主 【情緒樣貌】	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。	Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	活動 參與 口語 評量	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	PPT、 電腦		
	第 10- 11週	情緒我做主 【情緒偵查站】	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。	Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	口語 評量 學習 紀錄	品 J8 理性溝通與問題解決。	PPT、 電腦		

第 12- 13週	情緒我做主 【我的情緒地圖】	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。	Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	口語 評量 學習 紀錄	家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	PPT、 電腦		
第14 週	情緒我做主 【情緒新處方】	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。	Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	學習 紀錄	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 15- 16週	生涯探照燈 【做自己的主角】	Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	活動 參與 口語 評量	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。			
第 17- 18週	生涯探照燈 【我的 Style】	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。	Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	學習 紀錄	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。			
第 19- 20週	生涯探照燈 【打造未來之星】	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。	Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	學習 紀錄	家庭教育：家 J12分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。	PPT、 電腦		
第21 週	生涯探照燈 【追夢高手】	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。	Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	實作 評量 學習 紀錄	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。			
第 2 學 期	第1- 2週	性別跨時代 【性別思辨力】	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。	Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	活動 參與 口語 評量	性 J1接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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。	PPT、 電腦		
	第3- 4週	性別跨時代 【性別教育不能等】	1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與他人生命，並協助他人。	Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	活動 參與 口語 評量	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。	PPT、 電腦		
	第5- 7週	性別跨時代 【性別教育趨勢化】	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。	Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。	活動 參與 口語 評量	性 J9認識性別權益相關法律與性別平等運動的楷模，具備關懷性別少數的態度。	PPT、 電腦		
	第8- 9週	愛情四季 【愛情來了】	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。	Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	活動 參與	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 10- 11週	愛情四季 【尊重的開始】	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。	口語 評量	生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	PPT、 電腦		
	第 12- 14週	愛情四季 【和平的結束】 【愛情萬歲】	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向	Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 Da-IV-1 正向思	學習 紀錄	品 J8 理性溝通與問題解決。			

			的態度經營人際關係。	考模式、生活習慣與態度的培養。					
第 15- 16週	職業面面觀 【行行出狀元】	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。	Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	活動參與口語評量	涯 J5探索性別與生涯規劃的關係。	PPT、電腦			
第 17- 18週	職業面面觀 【職業世界】	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。	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。	活動參與口語評量	涯 J5探索性別與生涯規劃的關係。	PPT、電腦			
第 19- 20週	職業面面觀 【趨勢與未來】	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。	Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	學習紀錄	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。	學習單			