

南投縣私立普台高級中學附設國中部 109 學年度部定課程計畫

【第一學期】

領域 /科目	綜合活動/輔導	年級/班級	三年級/甲-辛班
教師	陳勝璿	上課週節數	每週 1 節，22 週，共 22 節

課程目標：

1. 覺察自己的壓力狀態，並會運用合適的方法紓解壓力、調適身心。
2. 增進對未來生涯規畫的準備度、藉由討論與分享，擴展對未來生活的想像。
3. 探索國中畢業生的生涯進路發展及其內涵。
4. 探索自身能力，學會以正向態度擬定目標與行動計畫、針對行動計畫執行後的成效，進行檢核與修正。

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-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，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

教學進度				教學重點及作業內容	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次 (必填)	日期 (選填)	核心素養	單元名稱			
一	8/28 - 8/29	開學準備週		課程介紹	1. 觀察學生 2. 態度評定	
二	8/30 - 9/05	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。	我的少男少女時代	1. 珍惜、尊重與善待各種生命。 2. 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。	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 文字發表	性別平等教育
三	9/06 - 9/12	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。	我的少男少女時代	1. 珍惜、尊重與善待各種生命。 2. 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。	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 文字發表	性別平等教育
四	9/13 - 9/19	綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。	我的少男少女時代	1. 珍惜、尊重與善待各種生命。 2. 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。	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 文字發表	性別平等教育

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

五	9/20 - 9/26		情緒一點靈	1. 正向思考 模式、生活習慣與態度的培養。 2. 情緒與壓力的成因、影響與調適。 3. 重大心理困擾與失落經驗的因應。	1. 口頭發表 2. 文字發表 3. 自省	
六	9/27 - 10/03	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。	情緒一點靈	1. 正向思考 模式、生活習慣與態度的培養。 2. 情緒與壓力的成因、影響與調適。 3. 重大心理困擾與失落經驗的因應。	1. 口頭發表 2. 文字發表 3. 自省	
七	10/04 - 10/10		情緒一點靈	1. 正向思考 模式、生活習慣與態度的培養。 2. 情緒與壓力的成因、影響與調適。 3. 重大心理困擾與失落經驗的因應。	1. 口頭發表 2. 文字發表 3. 自省	
八	10/11 - 10/17		情緒一點靈	1. 正向思考 模式、生活習慣與態度的培養。 2. 情緒與壓力的成因、影響與調適。 3. 重大心理困擾與失落經驗的因應。	1. 口頭發表 2. 文字發表 3. 自省	第一次期中考週
九	10/18 - 10/24	綜-J-A1 探索與開發 自我潛能， 善用資源促	十七歲的 天 空	1. 了解心理健康 2. 認識憂鬱症 3. 與憂鬱共處	觀察學生 態度評定 口語評量 紙筆評量	

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

十	10/25 - 10/31	進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	生涯興趣量表	了解自己的興趣，探索日後升學或就業方向。	1. 紙筆測驗	生涯發展教育
十一	11/01 - 11/07		生涯卡探索	探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	1. 小組評分 2. 觀察學生 3. 態度評定 4. 口頭發表 5. 內省	生涯發展教育
十二	11/08 - 11/14		生涯卡探索	探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	1. 小組評分 2. 觀察學生 3. 態度評定 4. 口頭發表 5. 內省	生涯發展教育
十三	11/15 - 11/21	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。	18 學群介紹	1. 掌握學群的重點及未來發展，於升學階段釐清自己的興趣以及工作志向。	1. 文字發表。	生涯發展教育
十四	11/22 - 11/28		18 學群介紹	1. 掌握學群的重點及未來發展，於升學階段釐清自己的興趣以及工作志向。	1. 文字發表。	生涯發展教育

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

十五	11/29 - 12/05		18 學群 介紹	1. 掌握學群的重點及未來發展，於升學階段釐清自己的興趣以及工作志向。	1. 文字發表。	生涯發展教育 第二次期中考週
十六	12/06 - 12/12	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。	生涯彩虹	妥善計劃與執行個人生活中重要事務。	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 文字發表	生涯發展教育
十七	12/13 - 12/19		生涯彩虹	妥善計劃與執行個人生活中重要事務。	1. 觀察學生 2. 態度評定 3. 文字發表	生涯發展教育
十八	12/20 - 12/26		吾愛吾家	1. 名字的由來 2. 認識家庭暴力與解決之道	1. 觀察學生。 2. 口語評量。	家庭教育
十九	12/27 - 1/2	綜-J-A1 探索與開發 自我潛能， 善用資源促	生涯檔案 製作	彙整國中階段累積自己的成功經驗、成長照片及個人作品的一本回憶書。	1. 觀察學生	生涯發展教育

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

<p>二十</p>	<p>1/3 - 1/9</p>	<p>進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。</p>	<p>生涯檔案製作</p>	<p>彙整國中階段累積自己的成功經驗、成長照片及個人作品的一本回憶書。</p>	<p>1. 觀察學生</p>	<p>生涯發展教育</p>
<p>二十一</p>	<p>1/10 - 1/16</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。 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</p>	<p>課程回饋</p>	<p>1. 正向思考 模式、生活習慣與態度的培養。 2. 情緒與壓力的成因、影響與調適。 3. 重大心理 困擾與失落經驗的因應。 4. 掌握資訊，自己界定學習目標、制定學習計畫並執行。 5. 妥善計劃與執行 個人生活中重要事務。 6. 展現自己的興趣與專長，並探索自己可未來的發展目標及方向。</p>	<p>1. 小組評分 2. 觀察學生 3. 態度評定 4. 口頭發表 5. 內省</p>	

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。			
二十二	1/17 - 1/20	期末考週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正向思考 模式、生活習慣與態度的培養。 2. 情緒與壓力的成因、影響與調適。 3. 重大心理 困擾與失落經驗的因應。 4. 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 5. 妥善計劃與執行 個人生活中重要事務。 6. 展現自己的興趣與專長，並探索自己可未來的發展目標及方向。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小組評分 2. 觀察學生 3. 態度評定 4. 口頭發表 5. 內省 	

【第二學期】

領域 /科目	綜合領域/輔導	年級/班級	三年級/甲班-辛班
教師	陳勝璿	上課週節數	每週 1 節，18 週，共 18 節

課程目標：

1. 引導學生思考未來可能的升學或就業方向。
2. 思考自己在高校生活中要發展的能力。
3. 了解未來將面對的世界及須具備的競爭力。
4. 整理國中生活中，班級的共同記憶與重要事件，探討其對班級與個人的意義與影響。
5. 省思自己在國中階段的成長及其對個人的意義。

核心素養：

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，保護自我與他人。

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-C1

探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。

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。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

教學進度				教學重點及作業內容	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次 (必填)	日期 (選填)	核心素養	單元名稱			
一	2/17 - 2/20	綜-J-C3 探索世界各地的生活方式，理解、	生涯典範	1. 藉由欣賞成功人士的事蹟，與了解其背有心酸的故事。 2. 了解終身學習的重要性。	1. 小組評分 2. 觀察學生 3. 口頭發表	生涯發展教育 生命教育
二	2/21 - 2/27	尊重及關懷不同文化及族群，展現	生涯典範	1. 藉由欣賞成功人士的事蹟，與了解其背有心酸的故事。 2. 了解終身學習的重要性。	1. 小組評分 2. 觀察學生 3. 口頭發表	生涯發展教育 生命教育
三	2/28 - 3/6	多元社會中應具備的生活能力。	生涯典範	1. 藉由欣賞成功人士的事蹟，與了解其背有心酸的故事。 2. 了解終身學習的重要性。	1. 小組評分 2. 觀察學生 3. 口頭發表	生涯發展教育 生命教育
四	3/7 - 3/13	綜-J-C1 探索人與環境的關係，	生涯 十字路口	掌握資訊，自己界定學習目標、制定學習計畫並執行。	1. 觀察學生 2. 口頭發表	生涯發展教育
五	3/14 - 3/20	服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反	生涯 十字路口	掌握資訊，自己界定學習目標、制定學習計畫並執行。	1. 觀察學生 2. 口頭發表	生涯發展教育
六	3/21 - 3/27	思環境永續的行動價值。	生涯 十字路口	掌握資訊，自己界定學習目標、制定學習計畫並執行。	1. 觀察學生 2. 口頭發表	生涯發展教育

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

七	3/28 - 4/3		生涯 十字路口	掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。	1. 觀察學生 2. 口頭發表	生涯發展教育 第一次期中考週(暫定)
八	4/4 - 4/10	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。	情緒一把罩	1. 正向思考 模式、生活習慣與態度的培養。 2. 情緒與壓力的成因、影響與調適。 3. 重大心理 困擾與失落經驗的因應。	1. 口頭發表 2. 文字發表 3. 自省	
九	4/11 - 4/17		情緒一把罩	1. 正向思考 模式、生活習慣與態度的培養。 2. 情緒與壓力的成因、影響與調適。 3. 重大心理 困擾與失落經驗的因應。	1. 口頭發表 2. 文字發表 3. 自省	
十	4/18 - 4/24		情緒一把罩	1. 正向思考 模式、生活習慣與態度的培養。 2. 情緒與壓力的成因、影響與調適。 3. 重大心理 困擾與失落經驗的因應。	1. 口頭發表 2. 文字發表 3. 自省	
十一	4/25 - 5/1	綜-J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、	關鍵能力 培養	1. 了解自身能力並學習分析、判斷與整合思考模式，以解決生活問題。 2. 學習有效問題解決能力，並應用於生活中。	1. 觀察學生 2. 文字發表	
十二	5/2 - 5/8	評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最	關鍵能力 培養	1. 了解自身能力並學習分析、判斷與整合思考模式，以解決生活問題。 2. 學習有效問題解決能力，並應用於生活中。	1. 觀察學生 2. 文字發表	

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

十三	5/9 - 5/15	佳策略，保護自我與他人。	關鍵能力 培養	1. 了解自身能力並學習分析、判斷與整合思考模式，以解決生活問題。 2. 學習有效問題解決能力，並應用於生活中。	1. 觀察學生 2. 文字發表	
十四	5/16 - 5/22		關鍵能力 培養	1. 了解自身能力並學習分析、判斷與整合思考模式，以解決生活問題。 2. 學習有效問題解決能力，並應用於生活中。	1. 觀察學生 2. 文字發表	第二次期中考週(暫定) 教育會考
十五	5/23 - 5/29	特色展課程				
十六	5/30 - 6/5	特色展課程				
十七	6/6 - 6/12	特色展課程				
十八	6/13 - 6/19	特色展課程				畢業典禮

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。