

新北市 永和 國民中學 110 學年度 8 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者：陳月芳及八年級教學團隊

一、課程類別：

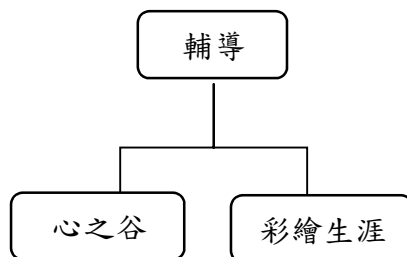
1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☐健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☒綜合活動

二、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1 身心素質與自我精進 ☒ A2 系統思考與解決問題 ☐ A3 規劃執行與創新應變 ☒ B1 符號運用與溝通表達 ☒ B2 科技資訊與媒體素養 ☐ B3 藝術涵養與美感素養 ☐ C1 道德實踐與公民意識 ☐ C2 人際關係與團隊合作 ☐ C3 多元文化與國際理解	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-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。

四、課程架構：



五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第一週 9/1~9/3	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	2d-IV-1：運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	【活動】我的暑假生活 1.教師進行小隊重新分組、小組分工、座位表安排。 2.請同組學生，在小組內分享暑假生活最美好有意義的回憶，並填寫「我的暑假生活」分享單，貼在班上進行分享。	1	自編教材	1.觀察學生 2.態度檢核 3.口頭發表 4.文字發表		
第二週 9/6~9/10	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	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	【活動】資料更新與課程說明 1.填寫學生輔導資料表（A表）及國中學生生涯輔導紀錄手冊	1	自編教材	1.檔案評量 2.態度檢核	【生涯規畫教育】 涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。	

		生涯與升學資訊。	2. 課程介紹：教師說明這學期課程內容、評量標準。					
第三週 9/13~9/17	輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	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。	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 <u>活動一 認識情緒</u> 1. 邀請學生自由發表對於情緒的定義與認識。 2. 請學生抽情緒卡，拿到同樣情緒卡的同學一起上台呈現。 3. 學生討論課本的事件中相關人士可能產生的情緒。 4. 活動小省思與小結	1	1. 翰林第三冊 2. 情緒卡數套。	1. 態度檢核 2. 口頭發表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第四週 9/20~9/24	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-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	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。	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 <u>活動二 情緒曲線</u> 1. 請同學寫出這一週的重要事件及情緒。 2. 請幾位同學分享自己的一件事及情緒，邀請有類似事件的同學說說自己的情緒。讓學生了解即使遭遇相同事件也會有不同情緒。 3. 教師邀請學生總結覺察情緒的重要性以及情緒的特點。	1	翰林第三冊	1. 態度檢核 2. 口頭發表 3. 文字發表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

第五週 9/27~10/1	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-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	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。	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 <u>活動三 思想情緒調節站</u> 1. 請學生從課本的例子中思考情緒與想法的關係。 2. 介紹情緒 ABC 理論。 3. 請學生從上週的情緒紀錄中找出最近的負向情緒事件，整理出當時的想法，再思考出較理性的想法。	1	翰林第三冊 自編教材	1. 口頭發表 2. 文字發表	【生命教育】 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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第六週 10/4~10/8	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-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	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。	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼(第一次段考) <u>活動四表達情緒我可以</u> 1. 學生閱讀課文，思考何者是健康的情緒表達方式以及理由。 2. 學生透過課文說明認識自我肯定的情緒表達方法與步驟。 3. 學生分組進行練習，用自我肯定的情緒表達方式來溝通。	1	翰林第三冊	1. 態度檢核 2. 口頭發表 3. 文字發表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	(10/7-10/8 第一次段考)

第七週 10/11~10/15	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-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	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。	主題五：心之谷 單元一：情緒密碼 <u>活動五 穩住情緒</u> 1. 請學生思考紓解情緒的方法，並分析優缺點。 2. 請學生在組內交流，每組選出 1~2 種紓解情緒的方法，向全班報告。 3. 請同學在便利貼上寫下情緒紓解時的自我提醒方式，作為提醒與督促自己實踐的方法。 4. 邀請自願同學分享自己的情緒紓解便利貼內容。	1	翰林第三冊 便利貼	1. 態度檢核 2. 口頭發表 3. 文字發表	【生命教育】 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。
第八週 10/18~10/22	輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。	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。	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱 <u>活動一 走過低潮</u> 1. 請學生回想失落經驗及造成的影響，將影響寫在 N 次貼上，黏在黑板的相對應分類下面，並分享心得。 2. 請同學閱讀課本內的新聞，想想報導中的主角經歷何事，以	1	翰林第三冊	1. 態度檢核 2. 口頭發表 3. 文字發表	【生命教育】 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。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

			及他們如何面對。 3. 邀請學生分享心得及收穫。					
第九週 10/25~10/29	輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應方法。	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。	主題五：心之谷 單元二：生命百寶箱 <u>活動二 心靈診療室</u> 1. 說明心理困擾類型與因應資源。 2. 進行「讓我們更靠近」體驗活動，透過活動體會心理困擾者的困境。 3. 請同學討論若自己有心理困擾，期待同學的協助是什麼？若知道同學有心理困擾，可以如何協助？	1	翰林第三冊	1. 態度檢核 2. 口頭發表 3. 文字發表	【生命教育】 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。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第十週 11/1~11/5	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	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。 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。	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯冒險家 <u>活動一 生涯期望值</u> 1. 請學生思考，書寫或畫出「幸福生涯想像」，與同學分享。 2. 教師邀請學生分享家長的期待，自己的想像和家人期待有哪些一致，那些不同，	1	翰林第三冊	1. 實作評量。 2. 口語評量。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

			以及家人期望對自己的影響。 3. 小結:請同學思考生涯發展選擇 需要考慮那些因素。					
第十一週 11/8~11/12	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	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。 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。	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯冒險家 <u>活動二 家人生涯史</u> 1. 請學生完成家族職業樹。 2. 請學生想想對誰的生涯過程最好奇，選定一位家人準備進行職業訪問。 3. 教師說明訪談需要留意的事項 及職業相關重點。	1	翰林第三冊 自編教材	1. 態度檢核 2. 文字發表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第十二週 11/15~11/19	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	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。 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。	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯冒險家 <u>活動三 家人職業分享(一)</u> 1. 請學生上台報告自己的訪談結果。 2. 同學仔細聆聽並提問、相關訊息補充。 3. 教師進行補充及回饋。	1	自編教材	1. 口頭發表 2. 態度檢核	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

第十三週 11/22~11/26	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	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。 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。	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯冒險家(第二次段考) <u>活動三 家人職業分享(二)</u> 1. 請上週尚未報告的學生上台報告訪談結果。 2. 同學仔細聆聽並提問、相關訊息補充。 3. 教師進行補充及回饋。	1	自編教材	1. 態度檢核 2. 口頭發表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	(11/22-11/23 第二次段考)
第十四週 11/29~12/3	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	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。 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。	主題六：彩繪生涯 單元一：生涯冒險家 <u>活動四 生涯金三角</u> 1. 教師介紹生涯金三角的概念。 2. 請學生檢核在金三角的因素中，哪些已經有足夠的了解，哪些還想要多知道。 3. 引導學生思考對於還想要多知道的部分該怎麼做，請學生完成幸福生涯規畫藍圖。	1	自編教材 翰林第三冊	1. 態度檢核 2. 實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

			4. 請學生將作品放在桌上，自由走動觀賞每個人的生涯藍圖，對於規劃最詳細的三項作品，可以在作品旁貼上貼紙。全部貼完貼紙後，邀請貼紙較多的同學分享他的規劃。 三、活動小省思與小結					
第十五週 12/6~12/10	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	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。	【活動】填寫生涯輔導手冊 教師指導學生填寫生涯輔導手冊。	1	國中學生生涯發展紀錄手冊	1. 檔案評量 2. 態度檢核	【生涯規畫教育】 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。	
第十六週 12/13~12/17	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	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。	【活動】檢核生涯輔導手冊 1. 教師檢核學生的生涯輔導手冊。 2. 指導未通過的學生補填。	1	國中學生生涯發展紀錄手冊	1. 檔案評量 2. 態度檢核	【生涯規畫教育】 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。	
第十七週 12/20~12/24	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	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。	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒 <u>活動一 工作世界</u> 1. 學生分組抽出不同的語詞，聯想相關的職業，進行腦力激盪，越多越好。	1	翰林第三冊	1. 口頭發表	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。	

			2. 各組派代表說明有哪些工作與類別，藉此評量學生對工作世界的認識程度。 3. 教師簡介職業搜尋網站及查詢方式，請學生先思考有興趣的工作，下次上課的時候要進行搜尋及報告。				涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第十八週 12/27~12/31	輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界與未來發展的探索。	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。	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒 <u>活動二 職業瀏覽器</u> 1. 請學生查詢有興趣的職業及其重要資訊。 2. 請學生跟同組的伙伴分享查詢到的職業及各種內容。 3. 每組派出一名同學，負責報告印象深刻的職業以及查詢的資訊等。 4. 活動小省思：請學生想想查詢上述資訊對自己的幫助，如果要朝著找一份自己喜歡從事的職業，可以做些甚麼？	1	自編教材 安排電腦教室或借用平板電腦。	1. 實作評量。 2. 口頭發表。	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

第十九週 1/3~1/7	輔 Cb-IV-2 工作意義、 工作態度、 工作世界與 未來發展的 探索。	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。	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒 <u>活動三 職人素養</u> 1. 教師播放影片，讓學生認識 職業達人的生涯發展如何培 養出專業素養。 2. 請學生討論影片裡職人有甚 麼特點，能夠成為該領域的 佼佼者。 3. 活動省思：請學生思考自己 有哪 些潛能特質，和職人很類 似， 有哪些還不足的部分。	1	翰林第三冊	1. 口語評量。 2. 文字發表。	【生涯規劃教 育】 涯 J1 了解生 涯規劃的意義 與功能。 涯 J3 覺察自 己的能力與興 趣。 涯 J4 了解自 己的人格特質 與價值觀。	
第二十週 1/10~1/1 4	輔 Cb-IV-2 工作意義、 工作態度、 工作世界與 未來發展的 探索。	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。	主題六：彩繪生涯 單元二：職涯萬花筒 <u>活動四：我的未來職人臉書</u> 1. 教師說明與示範職人臉書 的製 作方法，有關自己未來想 成為 怎樣職人的相關資訊。 2. 請同學欣賞彼此的職人臉 書作 品，並票選最喜歡的、最 特別 的作品。 3. 活動小省思與小結	1	翰林第三冊	1. 口語評量。 2. 實作評量。	【生涯規劃教 育】 涯 J1 了解生 涯規劃的意義 與功能。 涯 J3 覺察自 己的能力與興 趣。 涯 J4 了解自 己的人格特質 與價值觀。	

二十一週 1/17~1/21	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	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。	【活動】課程總回顧(第三次段考) 1. 思考一學期的收穫，引導學生整理各項活動之感受。 2. 發回本學期所有學習單與測驗結果，並放入生涯檔案。	1	生涯檔案資料夾	1. 實作評量		(1/18-1/19 第三次段考) 1/20 休業式
-------------------	------------------------------	--	---	---	---------	---------	--	-----------------------------------