

苗栗縣 獅潭 國民中學 110 學年度九年級綜合領域課程計畫

一、本領域每週學習節數（ 1 ）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（ 20 ）節。

二、本學期學習目標：

輔導

綜合活動領域之學習目標如下：

- （一）實踐體驗所知
- （二）省思個人意義
- （三）擴展學習經驗
- （四）鼓勵多元與尊重

本冊教學內容分為生命真言、創意休閒趣、綠色大地及成長 ING 等四個主題，各主題下共包含八個單元，單元目標如下：

- （一）以樂觀積極的態度實際解決問題，並在整理出貴人資源後，引導學生勇敢為自己的生命打拼、甚而協助他人生命的力量。
- （二）透過感受生老病死與生命楷模的故事，以及實際整理個人生命故事的過程中，協助學生釐清生命價值、思考想要活出怎樣的生命
- （三）透過活動的體驗，帶領學生透過各種休閒活動減輕自己日常生活中的壓力，了解休閒的意義與重要性
- （四）引導學生覺察個人喜好的休閒活動，並學習選擇適合自己且正向的休閒，最後讓學生藉由創意發想，活化休閒活動，讓自己樂於其中，並使休閒活動融入自己的生活。
- （五）經營個人生活的同時，也將環境保護的觀念融入生活當中，讓環境、資源能更被珍惜的利用。
- （六）檢視自身在成長時的身心變化，找出自己在成長過程當中所習得的各項能力，並能分享生活中重要事件對自己的影響。
- （七）透過分享各種慶祝成長的儀式，讓學生思考成長對自己的意義。
- （八）使用成長所習得的能力，籌備班級的畢業活動，讓學生分享自我成長的感受，並將畢業前的祝福傳遞給自己及同學。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標 (核心素養)	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第一週 2/14-2/18	A3 規劃執行與創新應變 【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	主題五航向未來 單元 1 生涯交叉口 (輔導) 單元 1：生涯交叉口 <活動 1>我的決定類型 一、活動說明 本單元帶領學生如何透過決策類型的分析，了解自己做決定的方式，並對國中生涯進路目標選擇做進一步的探索。 二、活動進行 (一)生活中的決定 1. 教師引言：生活中常有做決定的機會，例如回家後要先做功課還是去打球？參加重要聚會要搭配什麼衣服？面對許多選擇，決策類型也會影響我們選擇的結果，讓我們一起來探索決策類型。 2. 教師先以兩個在生活中做決定的例子，引導學生思考如何做決定。 3. 請學生依想法寫下答案，老師邀請幾位學生表達自己的想法，並統整大家做決定的方式及想法。 4. 活動小省思： 對你而言，做決定是一件容易的事嗎？會參考哪些資訊呢？ ~本節結束~	1	翰林版國中綜合 9 下教材 主題五航向未來 單元 1 生涯交叉口 (輔導)	口語評量—問答、口頭報告 高層次紙筆評量—書面心得	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
第二週 2/21~2/25	A3 規劃執行與創新應變 【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	主題五航向未來 單元 1 生涯交叉口 (輔導) 單元 1：生涯交叉口 (續上節) <活動 1>我的決定類型 (二)生涯中的決定 1. 教師引導學生針對以下例子做討論： 在國中最後的一學期，翰寶與班上同學	1	翰林版國中綜合 9 下教材 主題五航向未來 單元 1 生涯交叉口 (輔導)	口語評量—問答、口頭報告 高層次紙筆評量—書面心得	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程

		<p>們也在思考未來進路問題，大家在做決定上也有各自的煩惱及疑惑，你也有類似的情況嗎？</p> <p>A：爸媽對我期待很高，想要我念高中後將來升大學，但我比較想念五專的護理科，該怎麼辦呢？</p> <p>B：我喜歡唱歌及彈奏樂器，應該要選擇高中音樂班，還是先念普通高中，再考大學音樂相關科系呢？</p> <p>C：我家經濟不好，自己想要邊讀書邊賺錢，那建教合作班或白天打工晚上念夜間進修部，哪一種比較適合我？</p> <p>2. 教師引導大家討論並請學生發表。</p> <p>3. 針對同學的不同想法，老師歸納及統整。</p> <p>4. 活動小省思：</p> <p>教師引導學生思考及討論：當面對國中生涯進路之選擇上的難題，該如何做決定呢？可以運用哪些方法和參考哪些資訊呢？</p> <p>(三)決定類型測驗</p> <p>1. 教師引言：藉由討論，也許大家在做決定時有不同的考量，也可能會參考一些資訊幫助自己做決定。也可以藉由下面的測驗，探索自己的決定類型屬於哪一種。</p> <p>2. 教師說明做測驗的填答方法：請學生依每題內容描述勾選符合或者不符合。</p> <p>3. 待勾選完畢後，教師說明四種決定類型：直覺型、理性型、依賴型、猶豫型及計分方式後，請學生將分數填在雷達圖上，分析自己傾向哪一型，並請學生思考：</p> <p>(1)依分析結果，我覺得符合程度如何？</p> <p>(2)測驗的分析結果提醒了我什麼？</p>				
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

		<p>(3)當我面臨未來學校/科系的選擇難題時，怎樣才能讓我的決定更謹慎呢？</p> <p>4.教師請學生找一位同學分享與討論，並邀請學生表達。</p> <p>5.教師做小結。</p> <p>~本節結束~</p>				
<p>第三週 2/28~3/4</p>	<p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。</p>	<p>主題五航向未來 單元 1 生涯交叉口 (輔導)</p> <p>單元 1：生涯交叉口 <活動 2>生涯由我做主</p> <p>一、活動說明 本單元帶領學生如何透過生涯平衡單方法及生涯九宮格，對於國中生涯進路選擇做進一步的探索及規劃。</p> <p>二、活動進行 (一)決策平衡單活動</p> <p>1.教師引言：生涯過程是一連串的選擇，怎樣才能在選擇的時候能有所依據呢？試著找出選擇時考慮的重要因素，把想要的選項列出來一一評比，按部就班的就能找到幫助做決定的依據。接下來讓我們練習看看吧</p> <p>2.教師以「小美未來生涯進路的選擇」例子讓學生了解「決策平衡單」的工具如何使用。</p> <p>3.教師說明使用步驟</p> <p>4.教師以小美例子說明先列出的考量因素及加權比重，並說明如何統計分數及排序。</p> <p>5.教師請學生依自己目前列入考慮的目標學校科系填進表格，並進行決策平衡單的活動。</p> <p>6.教師引言：經過生涯平衡單後選項排序，要選擇最佳的選項或最適合的選項？以下列幾種可能結果思考。</p> <p>7. 教師請學生找一位同學分享，在決</p>	1	<p>翰林版國中綜合 9 下教材 主題五航向未來 單元 1 生涯交叉口 (輔導)</p>	<p>口語評量—問答、口頭 報告高層次紙筆評 量—書面心得</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>

		策平衡單的練習後有何發現，並邀請學生發表。 8. 教師做統整，並預告下次活動。 ~本節結束~				
第四週 3/7~3/11	A3 規劃執行與創新應變 【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	主題五航向未來 單元 1 生涯交叉口 (輔導) 單元 1：生涯交叉口 (續上節) <活動 2>生涯由我做主 (二)生涯決定九宮格活動 1. 教師引言：大家可以將初步的生涯決定目標，試著用九宮格方法思考與整理，並付諸行動。 2. 教師介紹九宮格思考法的優點，並且舉例子讓大家理解如何完成九宮格。 3. 教師引導學生可以就這段時間自己的狀態與想法來思考，並填寫在九宮格裡。 4. 教師提醒在「他人的支持鼓勵」這項，可邀請一位比較熟悉的同學協助完成。 5. 教師邀請小組列出目前遇到的阻力，整理後寫在黑板上。教師將各組提出的阻力在做統整，讓學生腦力激盪並請學生分享因應好點子。 5. 活動小省思：教師引導學生思考：「完成九宮格整理後，有什麼發現？」、「隨著升學選校各項重要日程接近，我如何做好各項管理，邁向生涯目標？」並邀請學生提供參考經驗。 ~本節結束~	1	翰林版國中綜合 9 下教材 主題五航向未來 單元 1 生涯交叉口 (輔導)	口語評量—問答、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得 實作評量—訪問、分組討論	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程

<p>第五週 3/14-3/18</p>	<p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。</p> <p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>	<p>主題五航向未來 單元 1 生涯交叉口 (輔導) 單元 1：生涯交叉口 (續上節) <活動 2>生涯由我做主 行動備忘錄 教師引言： 1. 當我們決定好未來的目標並採取行動的過程中，重要的日程與記事會有哪些？記錄重要的資訊能幫助在達成目標的過程中事半功倍。 2. 教師請學生腦力激盪考試前到畢業典禮前，有哪些關於生涯進路重要的日子？ 3. 教師請學生將重要的日期及事項填上後，做小活動增進學生對於這些重要日期的記憶與理解。 4. 教師對今天的活動做統整。 ~本節結束~</p>	<p>1</p>	<p>翰林版國中綜合 9 下教材 主題五航向未來 單元 1 生涯交叉口 (輔導)</p>	<p>口語評量—問答、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得 實作評量—訪問、分組討論</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>
<p>第六週 3/21~3/25</p>	<p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。</p> <p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>	<p>主題五航向未來 單元 2 生涯大企畫 (輔導) 單元 2：生涯大企畫 <活動 1>預見高校生活 一、活動說明 本單元帶領學生如何透過高校生活想像與拼貼，對未來高校生活做進一步的規劃與探索。 二、活動進行 (一)高校生活想像 1. 教師引言：我們已經在進入高校生活的倒數計時，對未來的生活有些想像，可能有完美的期待，但也有些不確定，接下來試著想像進入下個學習階段的生活，會是怎樣的作息安排？又有什麼生活特色呢？ 2. 教師先以三個高校兩課程時間安排，請學生猜猜這三個學制分別是什</p>	<p>1</p>	<p>翰林版國中綜合 9 下教材 主題五航向未來 單元 2 生涯大企畫 (輔導)</p>	<p>口語評量—問答、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得 實作評量—訪問、分組討論</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>

		麼？教師並補充三種高校學制課程特色。 ~本節結束~				
第七週 3/28~4/1	A3 規劃執行與創新應變 【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	主題五航向未來(第一次段考) 單元 2 生涯大企畫(輔導) 單元 2：生涯大企畫(續上節) <活動 1>預見高校生活 3.教師引導學生想像：「如果今天已經是高校開學的日子，你穿著校服踏進你心目中的學校，你會有那些想像與期待？」教師邀請學生分享與發表。 4.教師輔以課本的拼貼圖片為例說明「未來高校生活圖像的拼貼」活動進行方式：請學生剪下象徵的圖片、文字並貼在白紙上。最後再將作品命名。 5.完成後，教師請學生將雜誌零碎紙片及工具等整理好。 6.作品分享： 教師邀請學生跟旁邊夥伴分享自己的作品後，教師請每人將作品擺在自己的桌上，請學生自由走動並欣賞他人的生涯作品。 7.教師邀請學生分享體驗後的想法、感動，也分享自己的作品。 8.教師引導學生做活動小省思：跟夥伴分享自己的高校生活想像後，我有什麼樣的發現？ ~本節結束~	1	翰林版國中綜合 9 下教材 主題五航向未來 單元 2 生涯大企畫(輔導)	口語評量—問答、口頭報告 實作評量—分組討論	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程

<p>第八週 4/4-4/8</p>	<p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>	<p>主題五航向未來 單元 2 生涯大企畫 (輔導) 單元 2：生涯大企畫 <活動 2>我的生涯企劃</p> <p>一、活動說明 本單元帶領學生透過生涯故事接龍及生涯名人故事，了解生涯會有現實的挑戰，但可以找到資源、好的態度、個人優勢去因應，也學習對畢業前後的重要行事做規劃。</p> <p>二、生涯故事接龍 1. 教師引言：未來美好的生活，仍有許多不確定因素影響，可能也會遇到一些意外。若生涯不是想像般完美，有可能會遇到那些轉折呢？ 2. 教師請學生做活動小省思： (1) 各組提到的生涯的阻礙項目有哪些？ (2) 從各組分享中，有哪些影響結果的關鍵因素？ (3) 教師針對今天的活動做統整。 ~本節結束~</p>	<p>1</p>	<p>翰林版國中綜合 9 下教材 主題五航向未來 單元 2 生涯大企畫 (輔導)</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告 實作評量—分組討論</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>
<p>第九週 4/11-4/15</p>	<p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>	<p>主題五航向未來 單元 2 生涯大企畫 (輔導) 單元 2：生涯大企畫 (續上節) <活動 2>我的生涯企劃</p> <p>三、儲備生涯能量 1. 教師引言：教師說明張曼娟及嚴長壽兩位生涯名人，他們的生涯在過程中其實也曾出現非預期的變化，細讀他們的故事，思考他們是怎樣度過這些生涯的阻礙呢？ 2. 介紹名人故事：教師請學生念兩則故事，聆聽故事後請學生思考兩位名人有哪些因應生涯逆境的能量法寶？並邀請學生發表。 2. 教師帶領學生討論「因應生涯逆境的</p>	<p>1</p>	<p>翰林版國中綜合 9 下教材 主題五航向未來 單元 2 生涯大企畫 (輔導)</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告 實作評量—分組討論</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>

		<p>能量法寶」，教師說明定義外，並舉例子。</p> <p>四、高校生涯企劃</p> <p>1. 教師引言：藉由探索，我們知道未來想要達到的願景，也明白未來可能還有挑戰等著我們。畢業之後，在生活中仍有需要完成的事務，該如何善用這個暑假，替未來做準備呢？</p> <p>2. 教師請學生閉上眼睛做冥想：「假設現在已經是考完會考的第一天，你坐在教室，感到心情平靜與輕鬆，你的視線來到牆上的月曆，發現國中的生活只剩下幾個星期，接下來就是畢業典禮、放暑假。這將是你人生另一個階段的開始，時間會繼續往前走，你知道還有許多的事務需要規劃與完成，想一想，還有哪些重要事務等著你呢？請繼續帶著平靜的心回到這裡，慢慢睜開眼睛…」</p> <p>教師引導學生以「時間、需完成的重要事項、此段時間想做那些規劃」為主要思考的三向度，請學生完成行動企畫書。</p> <p>3. 教師補充及說明學校重要行事曆。</p> <p>4. 活動小省思：教師引導學生思考：透過做決定的練習和行動方案的規劃，對迎向未來有哪些幫助呢？</p> <p>四、教師做今天活動的統整。</p> <p><活動 2>我的生涯企劃</p> <p>三、儲備生涯能量</p> <p>1. 教師引言：教師說明張曼娟及嚴長壽兩位生涯名人，他們的生涯在過程中其實也曾出現非預期的變化，細讀他們的故事，思考他們是怎樣度過這些生涯的阻礙呢？</p> <p>2. 介紹名人故事：教師請學生念兩則故事，聆聽故事後請學生思考</p>				
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

		<p>兩位名人有哪些因應生涯逆境的能量法寶？並邀請學生發表。</p> <p>2. 教師帶領學生討論「因應生涯逆境的能量法寶」，教師說明定義外，並舉例子。</p> <p>四、高校生涯企劃</p> <p>1. 教師引言：藉由探索，我們知道未來想要達到的願景，也明白未來可能還有挑戰等著我們。畢業之後，在生活中仍有需要完成的事務，該如何善用這個暑假，替未來做準備呢？</p> <p>2. 教師請學生閉上眼睛做冥想：「假設現在已經是考完會考的第一天，你坐在教室，感到心情平靜與輕鬆，你的視線來到牆上的月曆，發現國中的生活只剩下幾個星期，接下來就是畢業典禮、放暑假。這將是你人生另一個階段的開始，時間會繼續往前走，你知道還有許多的事務需要規劃與完成，想一想，還有哪些重要事務等著你呢？請繼續帶著平靜的心回到這裡，慢慢睜開眼睛…」</p> <p>教師引導學生以「時間、需完成的重要事項、此段時間想做那些規劃」為主要思考的三向度，請學生完成行動企畫書。</p> <p>3. 教師補充及說明學校重要行事曆。</p> <p>4. 活動小省思：教師引導學生思考：透過做決定的練習和行動方案的規劃，對迎向未來有哪些幫助呢？</p> <p>四、教師做今天活動的統整。</p> <p>~本節結束~</p>				
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

<p>第十週 4/18-4/22</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>【生命教育】</p> <p>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。</p>	<p>主題六生命齊步走 單元 1 成長進化史（輔導） 單元 1：成長進化史 <活動 1>成長檔案解密</p> <p>一、教師引言： 國中三年的學習，已經快要到了收成的時刻，我們是否曾經好好看過自己這一路的成長？現在讓我們邀請各組同學一起來回憶，找出班上在不同學習階段，發生的種種事件，來找出自我成長的答案吧！</p> <p>二、教師在學生組別之間走動，關切他們的討論狀況，協助沒共識、討論不熱絡的組別思考，對應學習階段班級活動的三個提示詞，先記錄在課本上，並鼓勵他們先將第一個對應活動的 3 個提示詞，用 2B 筆依次書寫在 3 張 A4 紙上，在學生差不多完成之後，讓各組出列抽學習階段的籤，並且為學生說明計分規則，接下來，從七上這個學習階段開始進行活動。</p> <p>三、各組派代表上台進行猜謎活動，教師協助點人回答並且計分。給予最高分的組別獎勵，並且把學生的謎底們（對應學習階段的班級活動）書寫在黑板上。</p> <p>四、教師帶領學生檢視黑板上發生過的班級活動，並且協助同學對應課本，可以試著書寫在範例旁邊空白之處，標示出客觀的班級集體氣氛曲線，並邀請他們回憶並覺察自我在這些活動中曾經有過的個人心情狀態。</p> <p>五、教師引導學生思考</p> <p>1. 現在與過去的我，去面對同一件事件、看法跟感受是否不一樣？有了什麼轉變？</p>	<p>1</p>	<p>翰林版國中綜合 9 下教材 主題六生命齊步走 單元 1 成長進化史（輔導）</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得整理、書面採訪整理 實作評量—分組演戲活動</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>
--------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

		<p>2. 我喜歡過去哪個活動中的自己？原因是什麼？</p> <p>六、經驗過上面兩個活動的暖身，教師帶領學生翻閱這兩本陪伴他們近三年的生涯主題紀錄本：生涯手冊及生涯檔案，從其中檢視自己三年來的變化，整理過後化做文字記錄在課本上。</p> <p>七、教師引導學生思考</p> <p>~本節結束~</p>				
<p>第十一週 4/25-4/29</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>【生命教育】</p> <p>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。</p>	<p>主題六生命齊步走</p> <p>單元 1 成長進化史（輔導）</p> <p>單元 1：成長進化史</p> <p><活動 2>他人我演化論</p> <p>一、教師引言</p> <p>二、藉由之前的活動，我們觀察到了自己三年來在群體中、在生活中的轉變，這是透過自我的視角去看的變化，接下來的活動，讓我們透過他人的視角，來見證自己剛進國中的樣子，也可以藉此與現在的自己做一個對照喔！</p> <p>三、請學生先照著課本的活動引導語寫下自己的答案，等全部寫完之後，可以離開座位尋找認同的同學，協助做認證的簽名、一個認證者只可以在單子上出現一次！</p> <p>四、等同學都已經完成九格的簽名之後，教師隨機抽出號碼籤，供同學在自己的賓果單上圈起該號碼，直到有學生出現兩條直線，才停止抽籤。</p> <p>五、教師帶領學生思考在活動的過程中，同學和自己個人的自我印象是否有差異，可以明白自己為何給人留下這樣的印象？</p> <p>六、教師引導：</p> <p>除了同儕的看法，陪著我們成長的重要他人還有師長與家長，他們視角看到的</p>	1	<p>翰林版國中綜合 9 下教材</p> <p>主題六生命齊步走</p> <p>單元 1 成長進化史（輔導）</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告、小組討論</p> <p>高層次紙筆評量—書面心得整理、書面採訪</p> <p>實作評量—分組演戲活動</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <p>●表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>

		我們，是否也讓你好奇？讓我們蒐集他們的觀察，進行訪談吧！ ~本節結束~				
第十二週 5/2~5/6	A1 身心素質與自我精進 【生命教育】 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。	主題六生命齊步走 單元 1 成長進化史（輔導） 單元 1：成長進化史 <活動 3>倒轉時光齒輪 一、教師引言：上節課的訪談，老師已經確認過大家都已經完成所以現在就讓我們大家來分享看家長、師長對自己三年轉變的觀察，自己的感受及收穫吧！ 二、教師引言：接續前面的課程，我們回顧了過往的班級活動，還有自我轉變，是否也讓你想起一些後悔的事？我們藉由以下的活動，覺察他們並且整理各個面向的遺憾！讓我們藉由這樣的回顧，有機會在未來做的更好。 三、教師藉由課本上的活動引導，帶領學生完成這個把遺憾吼出來的活動，並且對於活動後的心得稍作討論，讓學生自由發表遺憾被聽到的感受或是引起的共鳴。 四、教師帶領學生閱讀課本的範例，然後邀請學生將剛剛吼出來的、或是有共鳴的部分，用心記錄下來，也為學生打心理預防針，有可能這些遺憾無法被彌補，尤其是跟人相關的遺憾，對方有不原諒你或是不想討論的自由，但是至少我們去面對了，可以避免以後高中生涯再重蹈覆轍。 五、教師帶領學生討論以下省思： 1、這些事件除了帶給我遺憾之外，對	1	翰林版國中綜合 9 下教材 主題六生命齊步走 單元 1 成長進化史（輔導）	口語評量—問答、口頭報告、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得整理、書面採訪整理 實作評量—分組演戲活動	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程

		<p>我的自我成長是否有正面意義呢？</p> <p>2、如果不讓憾事在未來再度發生，我要如何去調整自己的待人處事？</p> <p>3、除了修補過去，國中畢業前，我還有尚未完成的心願或承諾嗎？如果有，你會鼓起勇氣去實踐嗎？</p> <p>單元 2：薪傳雙響砲</p> <p><活動 1>密傳國中攻略</p> <p>一、教師引言</p> <p>二、帶領學生閱讀新聞，從中找出傳承的目的與意義，並且引導學生思考。</p> <p>三、接下來分組進行活動。</p> <p>四、請各組將自己討論的結果。</p> <p>~本節結束~</p>				
第十三週 5/9~5/13	<p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。</p> <p>涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。</p> <p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>	<p>主題六生命齊步走</p> <p>單元 2 薪傳雙響砲（輔導）</p> <p>單元 2：薪傳雙響砲</p> <p><活動 2>給自己的情書</p> <p>一、教師引言：</p> <p>二、教師說明活動方式，請各組推派一位起立發表該組抽籤後的討論結果，學生可能會有的答案是：</p> <p>(一)問候他：未來的他過得如何？考上了哪間學校？那時候的他與家長／導師關係如何？有交到新朋友嗎？參加了什麼社團？</p> <p>(二)告訴他：目前自己的生活狀況？會考準備的狀況？壓力狀況？身材外型如何？與家長／導師／人際關係如何？</p> <p>(三)提醒他：國中時犯的錯誤有哪些？以後不要再重蹈覆轍了，國中給過朋友的承諾有哪些？要記得履行。</p> <p>(四)感謝他：謝謝未來的他願意撐下去，不論考到哪間學校都是已經克服一個重大人生挑戰的自己。</p>	1	<p>翰林版國中綜合 9 下教材</p> <p>主題六生命齊步走</p> <p>單元 2 薪傳雙響砲（輔導）</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告</p> <p>實作評量—訪問、分組討論</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <p>●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>

		<p>(五)期許他:高中要記得完成的目標…等。</p> <p>教師在同學發表時,可以重點摘要註記黑板上,在各組都已發表結束後,鼓勵學生將剛剛被激發的感觸,試著寫下來,或是先記下大綱,回家再進行書寫。最後將給自己的這封信,塞入信封,也可以將自己帶來的具有紀念意義的小紙片、照片塞進信封中,教師跟全班約定好未來寄出的時間,在這段期間將學生的信件妥善保管。</p> <p>~本節結束~</p>				
第十四週 5/16~5/20	<p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。</p> <p>涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。</p> <p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>	<p>主題六生命齊步走(第二次段考) 單元 2 薪傳雙響砲(輔導) 單元 2:薪傳雙響砲(續上節)</p> <p><活動 2>給自己的情書</p> <p>三、延伸活動:好友來一句</p> <p>請學生再拿一張信紙,可以自由離開座位,邀請班上數位好友給未來的自己留言一句,因為是給未來的自己看的,所以鼓勵同學別偷看,要提醒學生在書寫他人的信紙時,記的署名。</p> <p>※建議:</p> <p>1. 給未來自己的這封信,教師協助保管的時間,一年是最好的期限,因為屆時,學生已經是適應一陣子高一生活的新鮮人,對高中生活的感觸比較具體,那在收到這封幻想未來的信的感觸會更深刻。</p> <p>2. 每個學生書寫的習慣不同,所以這堂課教師可以將他視為暖身,提起動機的課程,鼓勵學生帶回家,選擇可以靜心的時間書寫,進行完討論。請學生記下要書寫的重點後,其餘的時間,可以優先進行好友來一句的活動,這個延伸活動也可以增加學生對未來收到這封信</p>	1	<p>翰林版國中綜合 9 下教材 主題六生命齊步走 單元 2 薪傳雙響砲(輔導)</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告 實作評量—訪問、分組討論</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義,例如: ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>

		的期待值。 ~本節結束~				
第十五週 5/23~5/27	A1 身心素質與自我精進 【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	主題六生命齊步走 單元 3 畢業進行式 (輔導) 單元 3：畢業進行式 <活動 1>真心話三年 一、教師引言：在這倒數的時刻，我們除了在前面單元回顧了自己內在的改變，那外在的改變是否也有改變呢？相處了 1000 多個日子的同學們樣子是否也有所不同？讓我們用精心準備的照片，一起來看看這些轉變。 謝謝有你暖身活動 二、教師帶領學生瀏覽活動規則，並且主動提出一個示範供學生參考，如下：我提供這張照片的，這是在七年級校慶那天拍的，翰寶你變帥了，謝謝有你。 真心便利貼主題活動 三、教師引言： 心理學有一個理論是，如果我們人生在這一階段能把所有沒說出口的話或者心情表露完整，就能了無牽掛地順利地走入下一個階段，而且下一階段也會發展得比較好。 四、教師接下來請學生閉上雙眼，進行五分鐘的幻遊，帶領的幻遊內容。 五、結束幻遊之後，教師請學生睜開雙眼，並且發下小卡，讓學生依據五大方向，可參考課本範例，寫下想表達的對象與想表達的未竟之語，最後，師長在跟同學討論轉交給對方的時機點。 ~本節結束~	1	翰林版國中綜合 9 下教材 主題六生命齊步走 單元 3 畢業進行式 (輔導)	口語評量—問答、口頭報告、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程

<p>第十六週 5/30~6/3</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	<p>主題六生命齊步走 單元 3 畢業進行式 (輔導) 單元 3：畢業進行式 <活動 1>真心話三年 一、教師引言：在這倒數的時刻，我們除了在前面單元回顧了自己內在的改變，那外在的改變是否也有改變呢？相處了 1000 多個日子的同學們樣子是否也有所不同？讓我們用精心準備的照片，一起來看看這些轉變。 謝謝有你暖身活動 二、教師帶領學生瀏覽活動規則，並且主動提出一個示範供學生參考，如下：我提供這張照片的，這是在七年級校慶那天拍的，翰寶你變帥了，謝謝有你。 真心便利貼主題活動 三、教師引言： 心理學有一個理論是，如果我們人生在這一階段能把所有沒說出口的話或者心情表露完整，就能了無牽掛地順利地走入下一個階段，而且下一階段也會發展得比較好。 四、教師接下來請學生閉上雙眼，進行五分鐘的幻遊，帶領的幻遊內容。 五、結束幻遊之後，教師請學生睜開雙眼，並且發下小卡，讓學生依據五大方向，可參考課本範例，寫下想表達的對象與想表達的未竟之語，最後，師長在跟同學討論轉交給對方的時機點。 ~本節結束~</p>	<p>1</p>	<p>翰林版國中綜合 9 下教材 主題六生命齊步走 單元 3 畢業進行式 (輔導)</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>
<p>第十七週 6/6~6/10</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	<p>主題六生命齊步走 單元 3 畢業進行式 (輔導) 單元 3：畢業進行式 <活動 2>用微笑道別 一、教師引言： 上一節課，我們討論了一路陪伴的同學</p>	<p>1</p>	<p>翰林版國中綜合 9 下教材 主題六生命齊步走 單元 3 畢業進行式 (輔導)</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>

		<p>們，這節課，我們來看看歷年來陪伴我們的老師群，讓他們聊聊對我們的觀察與發現，讓他們再教我們最後一回。</p> <p>二、教師先讓全班同學說出一到三年級所有教過的師長們，再讓各組認領想要訪問的師長名單，並且照著工作表上的引導，協助學生完成各項細部工作的分工，也請學生討論想要訪問師長的問題內容，可以邀請各組推派一位起立分享，讓同學集思廣益，把握機會，參考、採納別組詢問師長的好問題。</p> <p>三、有故事的角落攝影活動</p> <p>若是同學討論的速度較快，本堂課有餘下十分鐘以上的時間，教師可以讓各組離開教室，去找校園中讓他們印象深刻的景物，做最後一次的校園巡禮，讓他們將畫面拍攝下來，然後討論在這角落發生過的回憶，一樣下一堂最後一節課一併呈現。</p> <p>~本節結束~</p>				
<p>第十八週 6/13-6/17</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	<p>主題六生命齊步走 單元 3 畢業進行式 (輔導) 單元 3：畢業進行式 (續上節) <活動 2>用微笑道別</p> <p>一、教師引言： 今天是國中時期最後一堂輔導課了，讓我們先用同學精心準備的，老師們用情傳授的箴言影片，來拉開這堂課的序幕吧！</p> <p>二、看完了師長的箴言後，也請同學分享各組拍攝的校園角落故事，邀請有共鳴的同學發表自己的感觸。</p> <p>三、新人生，齊步走教師引言： 這一系列的告別與回顧活動，我們不只向同學向師長說出了埋藏許久的心情，也邀請他們給我們一些未來的祝福</p>	1	<p>翰林版國中綜合 9 下教材 主題六生命齊步走 單元 3 畢業進行式 (輔導)</p>	<p>口語評量—問答、口頭報告、小組討論 高層次紙筆評量—書面心得</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>

		<p>與提醒，甚至我們還向相處三年的學校環境，做了最後的巡禮，應該已經可以毫無留戀地離開這段國中歲月了。</p> <p>四、教師鼓勵學生省思，完成課程整理，並邀請同學發表。</p> <p>五、教師結語： 三年的輔導課程，我們探討了自我、情緒、人際、家庭、學習、生涯、性平……等等，這些課題一路走來，只要你有用心參與，相信一定看的到自己成長的軌跡。 祝福各位同學，對這些議題的關心能持續，能養成獨立思考的好習慣，能成為自我經營的高手，珍重再見！ ~本節結束~</p>				
<p>第十九週 6/20-6/24</p>	<p>A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作</p> <p>【生涯發展教育】 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。</p> <p>【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p>	<p>輔導 繪本與我的世界 1. 教師在教室內擺放不同的繪本，讓學生自由閱讀，並選出自己印象最深刻或最喜歡的一本。 2. 尋找班上三位與自己所選擇的繪本相同的同學與三位與自己選擇不同的學，並將原因記錄下來。 繪本參考： 適應新環境的溫暖陪伴《雪獅》 親子天下說書會 幫助孩子認識人際珍貴價值 2019 親子天下年度說書會影音 https://www.youtube.com/watch?v=guKhkgY1h0 幽默故事培養孩子思辯力《鱷魚追母雞》 親子天下說書會 練習聆聽與理解他人《努娜的讀心魔法棒》 親子天下說書會 https://www.youtube.com/watch?v=JBquNH41wG0</p>	1	<p>翰林版國中綜合 9 下教材 輔導 繪本與我的世界</p>	<p>1. 課程討論 2. 分組分享 3. 課堂活動參與</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>

		<p>3. 選擇相同繪本的學生三個人一組，並討論繪本中每個角色的隱喻並與全班分享。</p> <p>4. 教師與學生討論到新環境的適應、自我壓力察覺以及人際溝通的方法。</p>				
<p>第二十週 6/27-6/30</p>	<p>B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p> <p>【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p>	<p>輔導 吵架不傷情</p> <p>1. 請學生說一說最近一次和他人吵架的狀況及原因。 2. 觀看影片，說一說影片中提到衝突發生的三種原因以及四項吵架要點。</p> <p>參考影片： 【心靈七湯】到底要怎麼和不同立場的人溝通？4大絕招讓你不傷感情！EP019 https://www.youtube.com/watch?v=DfckHqJt5qA&ab_channel=%E5%BF%97%E7%A5%BA%E4%B8%83%E4%B8%83%E5%9C%96%E6%96%87%E4%B8%8D%E7%AC%A6</p> <p>3. 分析近一次的吵架事件的原因，採用四個要點提出更好的行動方案，並與全班分享。</p>	1	<p>翰林版國中綜合9下教材 輔導 吵架不傷情</p>	<p>1. 影片觀看 2. 課程討論 3. 上台分享</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>