

新北市 蘆洲 國民中學 115 學年度 七年級第 1 學期部定課程計畫 設計者：李哲墉

1、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☐數學 4. ☐社會 5. ☐自然科學 6. ☐健康與體育 7. ☐藝術 8. ☐科技 9. ☒綜合活動
10. ☐閩南語文 11. ☐客家語文 12. ☐原住民族語文：_____族 13. ☐新住民語文：_____語 14. ☐臺灣手語

2、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復
具備優良課程計畫條件：項 2、4、5、6	

☐上述表格自 **113** 學年度第 **2** 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☐本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

☒當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

3、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

4、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-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。

5、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

第一冊輔導活動

科目	主題	主題名稱
輔導活動	第五主題	晉級的國中生
	第六主題	生涯尋寶趣

6、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
	學習表現	學習內容							
第 1 週	輔 Ab-IV-1: 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Dd-IV-1: 尊重多元性別差異。	1a-IV-1: 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	改編康軒版 第五主題晉級的國中生 第 1 單元國中有意思 1. 製作個人專屬名片，呈現個人特色。 2. 透過名片卡進行互動與交流，分享自己與同學的個人資訊，以及對班級整體的想像。 3. 透過填寫我的黃金組合，檢視並分析個人特質、興趣與多元能力與國中生活的速配性。	1	1. 名片卡 2. 生涯檔案	能表達自己的學習歷程	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J5: 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____ _____

第 2 週	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。	第 1 單元國中有意思 1. 能透過閱讀、討論及填寫心智圖，覺察並分享青少年身心發展歷程。 2. 透過小隊討論與瀏覽學校行事曆，促進並澄清對國中生活的認識。	1	1. 名片卡 2. 〈瞭·青少年〉文章(備課用書第 189 頁) 3. 前一學年度第二學期行事曆	能表達自己的學習歷程	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：____ 2. 協同節數：____
第 3 週	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 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。	第 2 單元國中方程式 1. 能透過校園新鮮人新鮮事的校園情境及「校園狀況與因應篇」的討論，分享交流校園生活的各種狀況與可用資源。 2. 能透過「幹部資源～人事地」活動，蒐集、分析及開發學校各項資源。	1	1. 幹部職掌表 2. 學校平面圖	資料蒐集	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：____ 2. 協同節數：____

第 4 週	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 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。	第 2 單元國中方程式 1. 小隊能討論與交流對校園各空間的熟悉程度，進而分析各空間可運用的資源。 2. 能進行校園走訪，探索校園環境並有效蒐集、開發學校各項資源。 3. 能設計關鍵提示，分享資源運用的經驗，分析及開發學校各項資源。 4. 能評估各項資源對校園狀況的適用時機，並完成「校園資源守護網」。	1	1. 幹部職掌表 2. 學校平面圖	小組合作	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 5 週	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 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。	第 2 單元國中方程式 1. 能設計關鍵提示，分享資源運用的經驗，分析及開發學校各項資源。 2. 能評估各項資源對校園狀況的適用時機，並完成「校園資源守護網」。	1	1. 幹部職掌表 2. 學校平面圖	評估資源	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：____ 2. 協同節數：____

第 6 週	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 家 Db-IV-1 家庭組成及文化多元性對自我發展的影響，以及少子女化、高齡化與家庭結構變遷的關聯。	自編教材 單元名稱「學生輔導資料 A 表」填寫第一面	1	學生輔導資料 A 表		1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：____ 2. 協同節數：____
第 7 週	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 家 Db-IV-1 家庭組成及文化多元性對自我發展的影響，以及少子女化、高齡化與家庭結構變遷的關聯。	自編教材 單元名稱「學生輔導資料 A 表」填寫第二面	1	學生輔導資料 A 表		1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【家庭教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：____ 2. 協同節數：____

第 8 週	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 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。	第 2 單元國中方程式 【活動】悠遊蘆中 1. 播放去年校慶和畢業典禮的影片集錦，讓學生對未來國中生活產生期待。 2. 以簡報說明學校各處室名稱與工作內容。介紹校園特色(如：花田一路、榮耀大道、開心農場等)。 3. 小組蘆中巡禮，訪問行政辦公室(學務處、教務處、輔導處、總務處、保健中心、警衛室等)，拍照留念並完成作業單，協助學生了解學校各處室的功能及認識校園環境外，也可增進小組成員和師生之間的互動。	1	1. 幹部職掌表 2. 學校平面圖	能主動尋求適當的協助者解決學習問題	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：____ 2. 協同節數：____
第 9 週	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與	第 3 單元學習快易通 1. 全班與隊間透過腦力激盪及討論，探究國中課業學習可能會面對的各項挑戰，並擬定因應各項學習挑戰的方法。 2. 能根據自己學習的狀態，產出自己專屬的學習新配方。	1	1. 九宮格的 A3 尺寸紙張 2. 海報紙，每小隊 1 張 3. 電腦或依平板電腦	小組合作	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：____ 2. 協同節數：____

	2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	克服困境的方法。	3. 透過活動體驗，說出提升專注力的具體方法。 4. 能蒐集專注力的方法，和同學分享討論，並擇適切方法嘗試練習。					涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 10 週	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 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。	第 3 單元學習快易通 1. 能藉由體驗活動，覺察動靜轉換時身體感覺、情緒等差異。 2. 能從呼吸練習中，覺察分心時刻可以利用呼吸將專注力拉回來。	1	1. 印有九宮格的 A3 尺寸紙張 2. 海報紙，每小隊 1 張 3. 電腦或依平板電腦		1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：— 2. 協同節數：—
第 11 週	輔 Aa-IV-1: 自我探索的方法、經驗與態度。	1c-IV-1: 澄清個人價值觀，並統整個人能	自編教材 1. 自我書寫及訪問，完成生涯發展紀錄手冊。 2. 透過自我整理與同儕回饋，依時間軸，以圖解方式呈現自己的特質轉變與成長。	1	1. 生涯發展紀錄手冊	自我內省	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：—

	輔 Ca-IV-1: 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 家 Dd-IV-2: 家庭文化傳承與對個人的意義。	力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。						涯 J4: 了解自我的人格特質與價值觀。 涯 J11: 分析影響個人生涯決定的因素。 【家庭教育】家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	2. 協同節數: ____
第 12 週	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 家 Db-IV-1 家庭組成及文化多元性對自我發展的影響，以及少子女化、高齡化與家庭結構變遷的關聯。	自編教材 生涯檔案 活動 1: 我的生活掃描與聯絡網 活動 2: 我的真心話 將自己的內心想法寫下，以完成句子。	1	生涯檔案	自我內省	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自我的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目: ____ 2. 協同節數: ____

第 13 週	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 家 Db-IV-1 家庭組成及文化多元性對自我發展的影響，以及少子女化、高齡化與家庭結構變遷的關聯。	自編教材 生涯檔案 活動 1：我的家庭 1. 描繪家人特性。 2. 想對家人說的話，以及說明家人的期待。	1	生涯檔案	自我內省	1. 口語評量 2. 實作評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【家庭教育】家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：____ 2. 協同節數：____
第 14 週	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。1a-IV-1 探索	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。	自編教材 生涯檔案 活動 1：國中國小大不同 1. 探討國中國小不同之處。 2. 思考讀書、上學的意義。	1	生涯檔案	自我探索	1. 口語評量 2. 實作評量	【生命教育】生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：____ 2. 協同節數：____

	自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。							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。 【法治教育】法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
第 15 週	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 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。	第 3 單元學習快易通 1. 能評估和檢視自己時間運用、專心的狀態，並完成「番茄鐘工作表」。 2. 能透過線上學習體驗，寫下課堂學習與線上學習的差異，應用線上學習幫助自己學習。	1	1. 印有九宮格的 A3 尺寸紙張 2. 海報紙，每小隊 1 張 3. 電腦或依平板電腦	時間管理	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：____ 2. 協同節數：____
第 16 週	1c-IV-1 澄清個人	輔 Aa-IV-1 自我探索的	第六主題 生涯尋寶趣 第 1 單元生涯尋寶我最行	1	1. 特質卡		1. 口語評量	【生涯規畫教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學

	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。	方法、經驗與態度。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。	1. 能透過實作「獨特角色找自我」、「我的多元面貌」及分享與省思，覺察自己在不同情形呈現的個性與專長。 2. 能透過活動、分享及省思中，完成個人的周哈里窗，以統整及覺察自我的特質。		2. 周哈里窗海報			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。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：____ 2. 協同節數：____
第 17 週	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。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	第 2 單元我的生涯多寶閣 1. 能對於自己的生涯楷模蒐集資料，並分享給同學。 2. 能從自己的生涯楷模中，找到自己可以學習的地方。 3. 能回顧自己成長過程，掌握生涯檔案製作要領，發揮個人創意、展現個人特色，思考規畫生涯檔案的內容。	1	1. 生涯檔案製作說明資料或生涯檔案實例 2. 學生生涯試探活動相關學習單	自我內省	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：____ 2. 協同節數：____

第 18 週	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。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	第 2 單元我的生涯多寶閣 1. 能檢視在主題課程中達成各個學習描述情形。	1	1. 生涯檔案製作說明資料或生涯檔案實例 2. 學生生涯試探活動相關學習單	自我內省	1. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 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。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：____ 2. 協同節數：____
第 19 週	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。	1b-IV-2: 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	自編教材 性侵害防治教育課程（一）：網路交友陷阱 1. 調查網路交友途徑 2. 網路交友案例討論 3. 分組報告：網路交友陷阱有哪些？該如何自我保護？	1	YouTube 影片、新聞時事		1. 觀察記錄 2. 參與態度	【性侵害防治議題】 【性別平等教育】 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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：____ 2. 協同節數：____

								運用資源解決問題。	
第 20 週	輔 Bb-IV-2: 學習資源探索與資訊整合運用。 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。	1b-IV-2: 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 2c-IV-2: 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	自編教材 性侵害防治教育課程(二)：約會沒那麼簡單 1. 了解約會注意事項 2. 預防約會暴力	1	YouTube 影片、新聞時事		1. 觀察記錄 2. 參與態度	【性侵害防治議題】 【性別平等教育】 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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：____ 2. 協同節數：____
第 21 週	輔 Aa-IV-1: 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Ab-IV-1: 青少年身心發	1a-IV-1: 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素	自編教材 1. 複習輔導第五、六主題。 2. 寒假時間規畫。	1	1. 課本頁面 2. 學期回饋單	學習整合	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的性格特質與價值觀。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：____ 2. 協同節數：____

	展歷程與調適。 輔 Ca-IV-1: 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Ca-IV-2: 自我生涯探索與統整。	及調適方法。 1b-IV-2: 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。 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。						涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。	
--	---	---	--	--	--	--	--	--------------------	--

7、本課程是否有校外人士協助教學：**(本表格請勿刪除)**

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____。

☐ 有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品			

		☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： 			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。