

臺北市瑠公國民中學 114 學年度部定課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會(<input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學(<input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術(<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動(<input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技(<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input type="checkbox"/> 健康與體育(<input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育)							
實施年級	<input type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期							
教材版本	<input type="checkbox"/> 選用教科書： <u>翰林</u> 版 <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材（經課發會通過）	節數	學期內每週 1 節(科目對開請說明，例：家政與童軍科上下學期對開)					
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 驟清學習目標，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-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。							
課程目標	輔導 第一學期： 透過生涯檔案的整合，讓學生發現個人的優勢，思考自己的工作價值觀與做抉擇能力，並進一步認識生涯進路與各種學制，讓學生整合自己的能力、興趣與環境條件，找出適合自己的生涯進路。以整合式的活動，引導自己規劃中、長程的生涯目標，學習擬定學習計畫與工作目標，選擇適合自己的進路方向。 第二學期： 瞭解生涯決定歷程、生涯金三角、測驗分析與九宮格工具運用，能運用決策平衡單、生涯九宮格與典範學習工具規劃未來學校生活，培養積極思考未來、自我探索與勇於實踐夢想的態度。瞭解自己三年來的成長歷程及生命中重要事件的意義，整理與表達個人成長經驗並發展傳承經驗的能力，培養自我肯定、感恩與願意分享、傳承經驗給他人的態度。							
學習進度 週次	單元/主題 名稱	學習重點		評量方法	議題融入實質內涵	跨領域/科目協 同教學		
學習 表現		學習 內容						
第一週	主題一生命停看聽 單元一生命中的壓力 (輔導)	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。	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、影響調適。	1. 學生自評(50%)。 2. 教師評(50%)：學生課堂表現。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。			
第一學期 第二週	主題一生命停看聽 單元一生命中的壓力 (輔導)	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。	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、影響調適。	1. 學生自評(50%)。 2. 教師評(50%)：學生課堂表現。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。			
第三週	主題一生命停看聽 單元一生命中的壓力 (輔導)	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。	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、影響調適。	1. 學生自評(50%)。 2. 教師評(50%)：學生課堂表現。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。			

第四週	主題一生命停看聽 單元一生命中的壓力 (輔導)	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。 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。	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、影響調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	1. 學生自評(50%)。 2. 教師評(50%)：學生課堂表現。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第五週	主題一生命停看聽 單元一生命中的壓力 單元二珍愛生命 (輔導)	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。 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。	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、影響調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	1. 學生自評(50%)。 2. 教師評(50%)：學生課堂表現。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第六週	主題一生命停看聽 單元二珍愛生命 (輔導) (第一次段考)	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。 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。	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、影響調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	1. 學生自評(50%)。 2. 教師評(50%)：學生課堂表現。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第七週	主題一生命停看聽 單元二珍愛生命 (輔導)	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。	輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	1. 學生自評(50%)：完成學生活動。 2. 教師評(50%)：學生課堂表現。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第八週	主題一生命停看聽 單元二珍愛生命 (輔導)	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。	輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	1. 學生自評(50%)：完成學生活動。 2. 教師評(50%)：學生課堂表現。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第九週	主題一生命停看聽 單元二珍愛生命 (輔導)	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。	輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。 輔 Ac-IV-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	1. 學生自評(50%)：完成學生活動。 2. 教師評(50%)：學生課堂表現。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
第十週	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道 (輔導)	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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1. 學生自評、學生互評(50%)。 2. 教師評(50%)：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第十	主題二生涯航海王	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源	1. 學生自評、學生互評(50%)。	【閱讀素養教育】	

一週	單元一生涯大航道 (輔導)	統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。 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。	運用	2.教師評(50%)：學生課堂表現。	閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第十二週	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道 (輔導)	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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.學生自評、學生互評(50%)。 2.教師評(50%)：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第十三週	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道 (輔導) (第二次段考)	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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.學生自評、學生互評(50%)。 2.教師評(50%)：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第十四週	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道 (輔導)	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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.學生自評、學生互評(50%)。 2.教師評(50%)：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第十五週	主題二生涯航海王 單元一生涯大航道 (輔導)	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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.學生自評、學生互評(50%)。 2.教師評(50%)：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第十六週	主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號 (輔導)	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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.學生自評、學生互評(50%)。 2.教師評(50%)：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第十七週	主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號 (輔導)	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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.學生自評、學生互評(50%)。 2.教師評(50%)：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第十八週	主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號 (輔導)	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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1.學生自評、學生互評(50%)。 2.教師評(50%)：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得	

		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。			文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第十九週	主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號 (輔導)	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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1. 學生自評、學生互評(50%)。 2. 教師評(50%)：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第二十週	主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號 (輔導) (第三次段考)	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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1. 學生自評、學生互評(50%)。 2. 教師評(50%)：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第二十一週	主題二生涯航海王 單元二生涯夢想號 (輔導)	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。 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 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	1. 學生自評、學生互評(50%)。 2. 教師評(50%)：學生課堂表現。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第一週 ~ 第二週	主題五航向未來 單元1生涯交叉口	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。 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。	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	口語評量(100%)—問答、口頭報告	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	
第二學期	第三週	主題五航向未來 單元1生涯交叉口	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。 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。	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	口語評量(50%)—問答、小組討論 高層次紙筆評量(50%)—書面心得	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。
	第四週 ~ 第五週	主題五航向未來 單元1生涯交叉口	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。 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。	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	口語評量(50%)—問答、小組討論 高層次紙筆評量(50%)—書面心得	【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。
	第六週	主題五航向未來 單元2生涯大企畫 (定期評量)	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。 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。	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	口語評量(50%)—問答、口頭報告 實作評量(50%)—訪問、分組討論	【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。

		義。				
第七週	主題五航向未來 單元2生涯大企畫	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。 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。	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	口語評量(50%)—問答、口頭報告 實作評量(50%)—訪問	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第八週~第九週	主題五航向未來 單元2生涯大企畫	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。 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。	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	口語評量(50%)—問答、口頭報告 實作評量(50%)—分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第十週	主題六生命齊步走 單元1成長進化論	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 青少年身心發展與調適。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	口語評量(50%)—問答、口頭報告、小組討論 高層次紙筆評量(50%)—書面心得整理	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。	
第十一週	主題六生命齊步走 單元1成長進化論	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 青少年身心發展與調適。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	口語評量(33%)—問答 實作評量(33%)—分組討論 高層次紙筆評量(34%)—書面採訪整理	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。	
第十二週	主題六生命齊步走 單元1成長進化論	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 青少年身心發展與調適。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	實作評量(100%)—分組演戲活動	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。	
第十三週	主題六生命齊步走 單元2薪傳雙響砲	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。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	口語評量(50%)—問答、口頭報告 實作評量(50%)—訪問、分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 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。	
第十四週	主題六生命齊步走 單元2薪傳雙響砲(第二次段考)	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。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	口語評量(50%)—問答、口頭報告 實作評量(50%)—訪問、分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 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。	
第十五週~第十六週	主題六生命齊步走 單元2薪傳雙響砲	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。	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展與調適。 輔 Ac-IV-1 生命歷程、生命意義與價值的探索。	口語評量(50%)—問答、口頭報告 實作評量(50%)—訪問、分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 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。	

	第十七週	主題六生命齊步走 單元3畢業進行式	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。	輔 Bc-IV-1 主動探究問題，高層次思考的培養與創新能力的運用。	口語評量(50%)—口頭報告 高層次紙筆評量(50%)—書面心得	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
	第十八週	主題六生命齊步走 單元3畢業進行式	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。	輔 Bc-IV-1 主動探究問題，高層次思考的培養與創新能力的運用。	口語評量(50%)—口頭報告 高層次紙筆評量(50%)—書面心得	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
教學設施 設備需求		1. 網路設備 2. 繪本或相關影音資源 3. 影片播放設備 4. 單槍、電腦設備、分組活動場地 5. 課程所需道具與文件 6. 學習單					
備註							