

教材來源		康軒版國中綜合七上教材			教學節數	每周 1 節，共 20 節					
設計者		楊郁雯			教學者	綜合領域教學團隊					
年級課程目標		第一冊家政 1. 學習個人形象管理、手縫技能，增強生活自理能力。 2. 學習空間清潔與美化，增進創造生活之美的實踐力。									
主題	單元名稱	總綱核心素養/ 領綱核心素養	學習重點		學習目標	教學活動概述 (教學活動重點)	節數	教學資源	評量方式	議題融入 實質內涵	備註
			學習內容	學習表現							
第三主題生活 新人王	第 1 單元形 象好手	A2 系統思考與解 決問題 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。	家 Bb-IV-1 服 飾的選搭、美感 展現與個人形 象管理。 輔 Bb-IV-2 學 習資源探索與 資訊整合運用。	2c-IV-1 善用 各項資源，妥善 計畫與執行個 人生活中重要 事務。	1. 了解個人形象 管理的重要性，學 習正確禮儀、個人 清潔與服裝儀容 的知能，展現合宜 的儀態。	1. 小隊依抽到的「禮 儀主題」，準備內容並 呈現(如表演、示範)。 2. 能藉由互評專心觀 賞各小隊呈現的主題 內容與方式。 3. 能檢視個人平日的 生活禮節與行為表 現，並完成課本第 54 頁填寫內容。 4. 能分享自己在活動 中學習到的知識。 5. 能依梳洗內容口語 回答或示範動作。 6. 學生能分享自己在 活動中學習到梳洗的 知識或感想。 7. 能設計出切合「梳 洗主題」的題目。 8. 能分析並檢視個人 日常的梳洗習慣，填 寫完成課本第 59 頁 「『個人清潔與保養』 檢視回饋表」。	4	1. 選票、投票箱 2. 「蓬頭垢面」和 「乾淨整潔」的照 片或掛圖 3. 「生活梳洗王」 活動題庫、計分 表、籤筒、「示範」 字卡	1. 實作評量 2. 高層次紙筆 評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上 有不同的群體和文 化，尊重並欣賞其 差異。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與 和諧人際關係。 品 J2 重視群體規 範與榮譽。 品 J8 理性溝通與 問題解決。	

						9. 能藉由觀察課本第60頁圖片與自身穿著的習慣，比較並思考服裝的合宜性。					
第三主題生活 新人王	第2單元縫 紉巧手	A2 系統思考與解 決問題 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。	家 Bc-IV-1 常 見織品的認識 與手縫技巧應 用。 輔 Bb-IV-2 學 習資源探索與 資訊整合運用。	2c-IV-1 善用 各項資源，妥善 計畫與執行個 人生活中重要 事務。	1. 學習基本手縫 技巧並運用於服 飾管理中。	1. 認識並學會基本手 縫工具的使用。 2. 能說出各種手縫法 的使用時機。 3. 正確縫出三種以上 的基礎手縫法。 4. 能蒐集資料，並規 畫服飾與物品再利用 的作品。 5. 能蒐集資料，並規 畫服飾與物品再利用 的作品。 6. 能運用蒐集的資 料，發揮創意並實際 將基礎手縫法運用在 衣物的修補或改造， 並提出未來修改的建 議與方向。 7. 能運用蒐集的資 料，發揮創意並實際 將基礎手縫法運用在 衣物的修補或改造， 並提出未來修改的建 議與方向。 8. 能運用蒐集的資 料，發揮創意並實際 將基礎手縫法運用在 衣物的修補或改造， 並提出未來修改的建 議與方向。	4	1. 小隊縫紉工具 箱及布塊	1. 實作評量	【品德教育】 品 J8 理性溝通與 問題解決。	
第三主題生活 新人王	第3單元改 造高手	A2 系統思考與解 決問題	家 Bc-IV-1 常 見織品的認識	2c-IV-1 善用 各項資源，妥善	1. 運用資料蒐集 與創意思考法，改	1. 能蒐集資料，並規 畫服飾與物品再利用	4	1. 小隊縫紉工具 箱	1. 實作評量	【品德教育】 品 J8 理性溝通與	

		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。	與手縫技巧應用。 童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。	計畫與執行個人生活中重要事務。	造服飾或製作實用生活用品，使服飾與物品再利用並展現美感。	的作品。 2. 能蒐集資料，並規畫服飾與物品再利用的作品。 3. 能運用蒐集的資料，發揮創意並實際將基礎手縫法運用在衣物的修補或改造，並提出未來修改的建議與方向。				問題解決。	
第四主題「玩」 美空間	第 1 單元淨亮新「室」計	B3 藝術涵養與美感素養 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。	家 Cc-IV-1 生活空間的規畫與美化，以及創意的展現。 童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。	2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	1. 檢視並歸納教室中影響空間與動線的原因，規畫清理空間計畫。 2. 執行清理空間計畫，比較前後差異，評估執行成效。 3. 運用五感培養對環境的責任心，養成定期整理環境的好習慣。	1. 能藉由討論「教室現狀記錄表」，檢視並找出影響教室整潔的可能原因。 2. 能擬定「淨亮好室執行計畫」。 3. 小隊實際動手，並呈現執行計畫區域的成果。 4. 能以文字、圖畫或照片等書面方式清楚呈現執行成果，填入「執行成效記錄表」，並能表達是否達成預計成效及原因。 5. 各小隊充分觀察教室環境後，將五感感受填入「感官『心』體驗」欄位，並能與全班分享不同感官體驗到的感受。 6. 各小隊充分觀察教室環境後，將五感感受填入「感官『心』體驗」欄位，並能與全班分享不同感官體驗到	4	1. 掃具 2. 清潔用具	1. 高層次紙筆 評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

						<p>的感受。</p> <p>7. 能把想要改善處填入「美『膩』再見」欄位，改造構想填入「美『力』再現」中，教師由此得知學生問題解決的構思能力。</p> <p>8. 「『玩』美好設計」包含撰寫設計說明、實品製作，以及能向全班口頭發表展現個人創意之能力，教師可就發想創意、製作過程投入及最後成品呈現的完整度，給予不同面向的建議。</p> <p>9. 「『玩』美好設計」包含撰寫設計說明、實品製作，以及能向全班口頭發表展現個人創意之能力，教師可就發想創意、製作過程投入及最後成品呈現的完整度，給予不同面向的建議。</p>				
第四主題「玩」美空間	第 2 單元「玩」美新生活	B3 藝術涵養與美感素養 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。	家 Cc-IV-1 生活空間的規畫與美化，以及創意的展現。 家 Cc-IV-2 生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。	2d-IV-1 運用創新能力，規畫合宜的活動，豐富個人及家庭生活。 2d-IV-2 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。	1. 檢視空間中的收納狀況，並規畫收納工具的設計方案。 2. 執行收納工具設計方案，評估作品優化生活空間的效果，並培養營造生活之美的實踐力。	1. 能把想要改善處填入「美『膩』再見」欄位，改造構想填入「美『力』再現」中，教師由此得知學生問題解決的構思能力。 2. 「『玩』美好設計」包含撰寫設計說明、實品製作，以及能向全班口頭發表展現個人創意之能力，教師	4	1. 課本頁面	1. 高層次紙筆評量	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。

						可就發想創意、製作過程投入及最後成品呈現的完整度，給予不同面向的建議。					
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------	--	--	--	--	--

※若規劃進行「協同」或「跨域統整」教學者，請於當週之備註欄中註記，如：+聯絡 國1節 / +協同 2節

※議題融入實質內涵：不能只是填入議題名稱或代碼，應由議題融入說明手冊找出「完整」實質內涵(代碼+實質內涵)填入。

※若「議題融入實質內涵」屬「學習目標」且要「評量」，則該欄位可移至「學習目標」欄位之前。

※臺東縣立關山國民中學 111 學年第一學期部定課程

七年級 綜合領域課程計畫 (科目：童軍)

教材來源		康軒國中 1 上綜合活動			教學節數	每週 1 節，共 20 節					
設計者		古志花			教學者	古志花					
年級課程目標		童軍 1. 認識新同學與建立團隊，提升團體動力。 2. 認識校園及其周遭環境的人文與自然之美，以適應國中新環境。									
主題	單元名稱	總綱核心素養/ 領綱核心素養	學習重點		學習目標	教學活動概述 (教學活動重點)	節數	教學資源	評量方式	議題融入 實質內涵	備註
			學習內容	學習表現							
第一主題人我 新關係	第 1 單元友 誼啟航	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。	輔 Dc-IV-2:團體溝通、互動與工作效能的提升。	2b-IV-1:參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成成分內工作。	1. 積極參與課內各項團體活動，並以口語分享認識新朋友的互動方式。	1. 積極參與課內各項團體活動，並以口語分享認識新朋友的互動方式。	1	1. 學生名冊、座號籤、A4 白紙 2. 「齊聚一堂」的聚集類別題目 3. 友誼紙飛機的範例	1. 口語評量 2. 實作評量	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。 品 J8:理性溝通與問題解決。	
第一主題人我 新關係	第 1 單元友 誼啟航	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。	輔 Dc-IV-2:團體溝通、互動與工作效能的提升。	2b-IV-1:參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成成分內工作。	1. 能思考自己與同儕的友誼期望，並給予同學真誠問候。 2. 能展現與人互動的正確態度。	1. 能思考自己與同儕的友誼期望，並給予同學真誠問候。 2. 能展現與人互動的正確態度。	1	1. 蒐集不同國家或群體打招呼的方式 2. 撲克牌一副	1. 實作評量	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。 品 J8:理性溝通與問題解決。	
第一主題人我 新關係	第 1 單元友 誼啟航	綜-J-C2:運用合宜的人際互動技巧，	輔 Dc-IV-2:團體溝通、互動	2b-IV-1:參與各項團體活	1. 積極參與課內團體活動，並以口語介紹同學。	1. 積極參與課內團體活動，並以口語介紹同學。	1	1. 蒐集不同國家或群體打招呼的方式	1. 口語評量	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文	

		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。	與工作效能的提升。	動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	2. 透過口頭分享與交流，檢視自己在課堂學習到與同儕建立關係的方法。	2. 透過口頭分享與交流，檢視自己在課堂學習到與同儕建立關係的方法。		2. 撲克牌一副		化，尊重並欣賞其差異。 【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規範與榮譽。 品 J8: 理性溝通與問題解決。
第一主題人我新關係	第2單元當我們同在一起	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。	童 Aa-IV-1: 童軍諾言、規律、銘言的品德實踐與團隊目標的達成。 童 Aa-IV-2: 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 童 Aa-IV-3: 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。	2b-IV-1: 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2: 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	1. 能明白不同手勢的正面意義。 2. 共同練習童軍禮節。	1. 能明白不同手勢的正面意義。 2. 共同練習童軍禮節。	1	1. 蒐集不同國家或群體打招呼的方式 2. 撲克牌一副	1. 口語評量 2. 實作評量	【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規範與榮譽。 品 J8: 理性溝通與問題解決。
第一主題人我新關係	第2單元當我們同在一起	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。	童 Aa-IV-1: 童軍諾言、規律、銘言的品德實踐與團隊目標的達成。 童 Aa-IV-2: 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 童 Aa-IV-3: 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。	2b-IV-1: 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2: 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	1. 完成小隊分工。	1. 完成小隊分工。	1	1. 蒐集不同國家或群體打招呼的方式 2. 撲克牌一副	1. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規範與榮譽。 品 J8: 理性溝通與問題解決。
第一主題人我新關係	第2單元當我們同在一起【第一次評量週】	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	童 Aa-IV-1: 童軍諾言、規律、銘言的品德實踐與團隊目標的達成。	2b-IV-1: 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工	1. 活動中能主動提出意見，並參與小隊討論，歸納小隊規範。	1. 活動中能主動提出意見，並參與小隊討論，歸納小隊規範。	1	1. 蒐集不同國家或群體打招呼的方式 2. 撲克牌一副	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

		力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。	童 Aa-IV-2: 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 童 Aa-IV-3: 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。	作。 2b-IV-2: 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。						【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規範與榮譽。 品 J8: 理性溝通與問題解決。
第一主題人我新關係	第3單元小隊進行式	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。	童 Aa-IV-2: 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 童 Aa-IV-3: 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。	2b-IV-1: 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2: 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	1. 活動中能主動提出意見，並參與小隊討論，完成課本「我們的小隊期望」內容。	1. 活動中能主動提出意見，並參與小隊討論，完成課本「我們的小隊期望」內容。	1	1. 學生名冊、座號籤、A4白紙 2. 「齊聚一堂」的聚集類別題目	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規範與榮譽。 品 J8: 理性溝通與問題解決。
第一主題人我新關係	第3單元小隊進行式	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。	童 Aa-IV-2: 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 童 Aa-IV-3: 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。	2b-IV-1: 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2: 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	1. 完成課本小隊徽及小隊呼的設計，選出代表小隊的小隊徽，並練習小隊精神的展現。	1. 完成課本小隊徽及小隊呼的設計，選出代表小隊的小隊徽，並練習小隊精神的展現。	1	1. 不同國家或群體打招呼的方式 2. 撲克牌一副	1. 實作評量	【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規範與榮譽。 品 J8: 理性溝通與問題解決。
第一主題人我新關係	第3單元小隊進行式	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。	童 Aa-IV-2: 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 童 Aa-IV-3: 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。	2b-IV-1: 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2: 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	1. 完成課本小隊徽及小隊呼的設計，選出代表小隊的小隊徽，並練習小隊精神的展現。	1. 完成課本小隊徽及小隊呼的設計，選出代表小隊的小隊徽，並練習小隊精神的展現。	1	1. 不同國家或群體打招呼的方式 2. 撲克牌一副	1. 實作評量	【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規

				參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。						範與榮譽。 品 J8:理性溝通與問題解決。	
第一主題人我新關係	第3單元小隊進行式	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。	童 Aa-IV-2: 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 童 Aa-IV-3: 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。	2b-IV-1: 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2: 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	1. 參與小隊共同完成小隊精神的發表，同時欣賞其他小隊的發表，並完成課本「超級巨星記錄表」。	1. 參與小隊共同完成小隊精神的發表，同時欣賞其他小隊的發表，並完成課本「超級巨星記錄表」。	1	1. 紙杯數個、細繩數條(依人數)、橡皮筋一條 2. 不同國家國旗圖案及球隊的標誌，課前製作成簡報	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。 品 J8:理性溝通與問題解決。	
第一主題人我新關係	第3單元小隊進行式	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。	童 Aa-IV-2: 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。 童 Aa-IV-3: 童軍禮節與團隊規範的建立及執行。	2b-IV-1: 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 2b-IV-2: 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	1. 參與小隊共同完成小隊精神的發表，同時欣賞其他小隊的發表，並完成課本「超級巨星記錄表」。	1. 參與小隊共同完成小隊精神的發表，同時欣賞其他小隊的發表，並完成課本「超級巨星記錄表」。	1	1. 紙杯數個、細繩數條(依人數)、橡皮筋一條 2. 不同國家國旗圖案及球隊的標誌，課前製作成簡報	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。 品 J8:理性溝通與問題解決。	
第二主題環境「心」探索	第1單元校園夢幻島	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。	童 Ba-IV-2: 校園關懷服務活動的參與及分享。 童 Ca-IV-1: 戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與運用。 童 Db-IV-2: 人文環境之美的欣賞、維護與保護。	2d-IV-2: 欣賞多元的生活文化，運用美學於日常生活中，展現美感。	1. 能舉例說明追蹤記號及校園標示的意義。	1. 能舉例說明追蹤記號及校園標示的意義。	1	1. 校內簡史：校徽、校史、校訓 2. 校園各處照片，製作校園一景投影片(或海報) 3. 小隊護島作業	1. 口語評量	【環境教育】 環 J3:經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	

第二主題環境 「心」探索	第1單元校 園夢幻島第 二次段考	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。	童 Ba-IV-2:校園關懷服務活動的參與及分享。 童 Ca-IV-1:戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與運用。 童 Db-IV-2:人文環境之美的欣賞、維護與保護。	2d-IV-2:欣賞多元的生活文化,運用美學於日常生活中,展現美感。	1.透過蒐集資料,與小隊成員討論,統整關於校園的資訊,並向其他同學分享。	1.透過蒐集資料,與小隊成員討論,統整關於校園的資訊,並向其他同學分享。	1	1.校內簡史:校徽、校史、校訓 2.校園各處照片,製作校園一景投影片(或海報) 3.小隊護島作業	1.高層次紙筆評量	【環境教育】 環 J3:經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	
第五主題晉級的國中生	第3單元學習快易通	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。	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。	1.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.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	1.九宮格的A3尺寸紙張 2.海報紙,每小隊1張 3.電腦或依平板電腦	1.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:了解自己的性格特質與價值觀。 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。	
第二主題環境 「心」探索	第1單元校 園夢幻島	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。	童 Ba-IV-2:校園關懷服務活動的參與及分享。 童 Ca-IV-1:戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與運用。 童 Db-IV-2:人文環境之美的欣賞、維護與保護。	2d-IV-2:欣賞多元的生活文化,運用美學於日常生活中,展現美感。	1.運用觀察力,判斷校園景物的位置,與展現校園景物特色。	1.運用觀察力,判斷校園景物的位置,與展現校園景物特色。	1	1.校內簡史:校徽、校史、校訓 2.校園各處照片,製作校園一景投影片(或海報) 3.小隊護島作業	1.實作評量	【環境教育】 環 J3:經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	

第二主題環境 「心」探索	第1單元校 園夢幻島	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。	童 Ba-IV-2: 校園關懷服 務活動的參 與及分享。 童 Ca-IV-1: 戶 外觀察、追蹤、 推理基本能力 的培養與運用。 童 Db-IV-2: 人 文環境之美的 欣賞、維護與保 護。	2d-IV-2: 欣 賞多元的生活文 化,運用美學於 日常生活中,展 現美感。	1.運用追蹤記號, 設計小隊夢幻島 校園追蹤路線圖。 2.與同學分享校 園的景色,並和 小隊完成領地維 護成果報告。	1.運用追蹤記號, 設計小隊夢幻島 校園追蹤路線圖。 2.與同學分享校 園的景色,並和 小隊完成領地維 護成果報告。	1	1.校內簡史:校 徽、校史、校訓 2.校園各處照片, 製作校園一景投 影片(或海報) 3.小隊護島作業	1.實作評量 2.高層次紙筆 評量	【環境教育】 環 J3:經由環境美 學與自然文學了解 自然環境的倫理價 值。	
第二主題環境 「心」探索	第2單元探 索生活圈	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。	童 Db-IV-1: 自 然景觀的欣賞、 維護與保護。 童 Db-IV-2: 人 文環境之美的 欣賞、維護與保 護。	2d-IV-2: 欣 賞多元的生活文 化,運用美學於 日常生活中,展 現美感。	1.透過活動參與, 與小隊成員腦力 激盪後,發表所發 現的社區之美。	1.透過活動參與,與 小隊成員腦力激盪 後,發表所發現的社 區之美。	1	1.便條紙或五種 不同顏色的便利 貼 2.在地社區的地 點照片與資源 3.主題地圖及綠 色生活地圖 4.社區大地圖(或 以資訊設備投影) 5.不同顏色腳印 圖樣(至少四種) 或五種不同顏色 的長條便利貼 6.國內外社區行 動案例資料	1.口語評量	【環境教育】 環 J3:經由環境美 學與自然文學了解 自然環境的倫理價 值。	
第二主題環境 「心」探索	第2單元探 索生活圈	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。	童 Db-IV-1: 自 然景觀的欣賞、 維護與保護。 童 Db-IV-2: 人 文環境之美的 欣賞、維護與保 護。	2d-IV-2: 欣 賞多元的生活文 化,運用美學於 日常生活中,展 現美感。	1.各隊在地圖上 找出社區資源與 特色。 2.擬定「社區主題 報導」計畫,分享 個人對社區特色 地點的認識經驗, 並與小隊合作完 成「社區主題報 導」。	1.各隊在地圖上找出 社區資源與特色。 2.擬定「社區主題 報導」計畫,分享 個人對社區特色 地點的認識經驗, 並與小隊合作完 成「社區主題報 導」。	1	1.便條紙或五種 不同顏色的便利 貼 2.在地社區的地 點照片與資源 3.主題地圖及綠 色生活地圖 4.社區大地圖(或 以資訊設備投影) 5.不同顏色腳印 圖樣(至少四種) 或五種不同顏色 的長條便利貼 6.國內外社區行	1.實作評量	【環境教育】 環 J3:經由環境美 學與自然文學了解 自然環境的倫理價 值。	

								動案例資料			
第二主題環境 「心」探索	第2單元探 索生活圈	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。	童 Db-IV-1: 自 然景觀的欣賞、 維護與保護。 童 Db-IV-2: 人 文環境之美的 欣賞、維護與保 護。	2d-IV-2: 欣 賞多元的生活文 化，運用美學於 日常生活中，展 現美感。	1. 報告「社區主題 報導」，完成「在 地風土資源」的紀 錄。	1. 報告「社區主題報 導」，完成「在地風土 資源」的紀錄。	1	1. 便條紙或五種 不同顏色的便利 貼 2. 在地社區的地 點照片與資源 3. 主題地圖及綠 色生活地圖 4. 社區大地圖(或 以資訊設備投影) 5. 不同顏色腳印 圖樣(至少四種) 或五種不同顏色 的長條便利貼 6. 國內外社區行 動案例資料	1. 檔案評量	【環境教育】 環 J3:經由環境美 學與自然文學了解 自然環境的倫理價 值。	
第二主題環境 「心」探索	第2單元探 索生活圈 第三次段考	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。	童 Db-IV-1: 自 然景觀的 欣賞、維護與 保護。 童 Db-IV-2: 人 文環境之 美的欣賞、維 護與保護。	2d-IV-2: 欣 賞多元的生 活文化，運用 美學於日常 生活中，展現 美感。	1. 分享國內外案 例中社區參與的 多元面向與方法， 並分享可以為社 區做的努力。	1. 分享國內外案例中 社區參與的多元面向 與方法，並分享可以 為社區做的努力。	1	1. 便條紙或五種 不同顏色的便利 貼 2. 在地社區的地 點照片與資源 3. 主題地圖及綠 色生活地圖 4. 社區大地圖(或 以資訊設備投影) 5. 不同顏色腳印 圖樣(至少四種) 或五種不同顏色 的長條便利貼 6. 國內外社區行 動案例資料	1. 口語評量		

※若規劃進行「協同」或「跨域統整」教學者，請於當週之備註欄中註記，如：+聯絡 國1節 / +協同 2節

※議題融入實質內涵：不能只是填入議題名稱或代碼，應由議題融入說明手冊找出「完整」實質內涵(代碼+實質內涵)填入。

※若「議題融入實質內涵」屬「學習目標」且要「評量」，則該欄位可移至「學習目標」欄位之前。

※臺東縣立關山國民中學 111 學年第一學期部定課程 七年級 綜合活動 領域課程計畫(科目：輔導活動)

教材來源		康軒綜合(分科)教材		教學節數	每週 1 節，共 20 週，共 20 節						
設計者		康軒綜合出版社設計周聖珍編修		教學者	綜合活動學習領域輔導活動科教師						
年級課程目標		第一冊輔導 1. 認識自我優勢與校園資源，以適應國中新生活。 2. 認識各階段生涯角色與任務，了解自我特質，製作生涯檔案。									
主題	單元名稱	總綱核心素養/ 領綱核心素養	學習重點		學習目標	教學活動概述 (教學活動重點)	節數	教學資源	評量方式	議題融入 實質內涵	備註
			學習內容	學習表現							
第五 主題 晉級 的國 中生	第 1 單元 國中 有意 思	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 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 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	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。	1. 覺察個人升上國中的感受，以及正向特質、興趣與多元能力，與同儕交流產生正向連結。 2. 認識青少年身心的發展歷程及國中生活，歸納並分析自己面對國中生活的期許與調適方法。	1. 能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。 2. 能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. 〈瞭·青少年〉文章(本書第 189 頁) 3. 前一學年度第二學期行事曆	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。	

		執行生活中重要事務。									
第五主題晉級的國中生	第1單元國中有意思	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 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 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。	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。	1. 覺察個人升上國中的感受，以及正向特質、興趣與多元能力，與同儕交流產生正向連結。 2. 認識青少年身心的發展歷程及國中生活，歸納並分析自己面對國中生活的期許與調適方法。	1. 透過閱讀及繪製心智圖，覺察並分析青少年身心發展歷程與調適狀態。 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(本書第189頁) 3. 前一學年度第二學期行事曆	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。	
第五主題晉級的國中生	第1單元國中有意思	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養	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。	1. 覺察個人升上國中的感受，以及正向特質、興趣與多元能力，與同儕交流產生正向連結。 2. 認識青少年身心的發展歷程及國中生活，歸納並分析自己面對國中生活的期許與調適方法。	1. 能透過親朋好友及學長姐的經驗談，歸納並分析自己對國中生活的期許與努力。 2. 能透過角色的創作與文字說明，分析個人面對國中所具備的優勢條件，並評估準備狀態。	1	1. 名片卡 2. 〈瞭·青少年〉文章(本書第189頁) 3. 前一學年度第二學期行事曆	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。	

		<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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	別差異。		發展歷程及國中生活，歸納並分析自己面對國中生活的期許與調適方法。		曆		關係。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
第五主題 晉級的國中生	第2單元 國中方程式	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</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。</p> <p>綜-J-A2 釐清</p>	<p>輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 觀察校園生活的各種狀況，覺察熟悉校園環境與處室資源對國中生活的重要性。</p> <p>2. 探索校園環境並蒐集、分析及開發學校各項資源。</p> <p>3. 運用一項學校資源並分享學習經驗，評估校園各項資源對校園狀況的適用時機，完成校園資源守護網，並能相互分享與修正。</p>	<p>1. 透過課本第 96 頁社群網站貼文及「校園狀況與因應篇」的討論，分享交流校園生活的各種狀況。</p> <p>2. 透過「幹部資源～人事地」活動，蒐集、分析及開發學校各項資源。</p>	1	<p>1. 幹部職掌表</p> <p>2. 學校平面圖</p> <p>3. 各處室功能小卡</p> <p>4. 闖關完成核章用印章</p>	<p>1. 口語評量</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

		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。								
第五主題 晉級的國中生	第2單元 國中方程式	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 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 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	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。	1. 觀察校園生活的各種狀況，覺察熟悉校園環境與處室資源對國中生活的重要性。 2. 探索校園環境並蒐集、分析及開發學校各項資源。 3. 運用一項學校資源並分享學習經驗，評估校園各項資源對校園狀況的適用時機，完成校園資源守護網，並能相互分享與修正。	1. 小隊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。	1	1. 幹部職掌表 2. 學校平面圖 3. 各處室功能小卡 4. 闖關完成核章用印章	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。

		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。									
第五主題 晉級的國中生	第2單元 國中方程式	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 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 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。	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。	1. 觀察校園生活的各種狀況，覺察熟悉校園環境與處室資源對國中生活的重要性。 2. 探索校園環境並蒐集、分析及開發學校各項資源。 3. 運用一項學校資源並分享學習經驗，評估校園各項資源對校園狀況的適用時機，完成校園資源守護網，並能相互分享與修正。	1. 能藉由校園處室闖關活動，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。	1	1. 幹部職掌表 2. 學校平面圖 3. 各處室功能小卡 4. 闖關完成核章用印章	1. 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。	
第五主題	第2單元	A1 身心素質與自我精進	輔 Bb-IV-2 學習資源探	1b-IV-2 運用問題解決策略，處	1. 觀察校園生活的各種狀況，覺察熟悉校	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	1	1. 幹部職掌表 2. 學校平面圖	1. 口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興	

晉級的國中生	國中方程式【第一次評量週】	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 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 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。	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。	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。	園環境與處室資源對國中生活的重要性。 2. 探索校園環境並蒐集、分析及開發學校各項資源。 3. 運用一項學校資源並分享學習經驗，評估校園各項資源對校園狀況的適用時機，完成校園資源守護網，並能相互分享與修正。	項資源。		3. 各處室功能小卡 4. 闖關完成核章用印章		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。
第五主題晉級的國中生	第2單元國中方程式	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發	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。	1. 觀察校園生活的各種狀況，覺察熟悉校園環境與處室資源對國中生活的重要性。 2. 探索校園環境並蒐集、分析及開發學校各項資源。 3. 運用一項學校資源並分享學習經驗，評估校園各項資源對校	1. 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 3. 各處室功能小卡 4. 闖關完成核章用印章	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 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。

		<p>展，省思自我價值，實踐生命意義。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			<p>園狀況的適用時機，完成校園資源守護網，並能相互分享與修正。</p>					
第五主題晉級的國中生	第3單元學習快易通	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</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。</p> <p>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，</p>	<p>輔Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 探究國中學習情境的各項挑戰，並擬定因應各項挑戰的方法。</p> <p>2. 覺察專注力，並了解專注力對學習的影響。</p> <p>3. 探究提升專注力的策略，並能相互分享。</p> <p>4. 透過體驗活動，覺察身心狀態，學習動靜轉換的專注方法。</p> <p>5. 認識並實作番茄鐘工作法，將專注力運用在時間管理上。</p> <p>6. 實作並分辨課堂學習與線上學習的差</p>	<p>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。</p> <p>2. 能根據自己學習的狀態，產出自己專屬的學習新配方。</p>	1	<p>1. 九宮格的 A3 尺寸紙張</p> <p>2. 海報紙，每小隊 1 張</p> <p>3. 電腦或依平板電腦</p>	<p>1. 口語評量</p> <p>2. 高層次紙筆評量</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

		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。			異，分享個人的學習經驗，並將所學應用在國中學習情境。						
第五 主題 晉級 的國 中生	第3 單元 學習 快易 通	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 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 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	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。	1. 探究國中學習情境的各項挑戰，並擬定因應各項挑戰的方法。 2. 覺察專注力，並了解專注力對學習的影響。 3. 探究提升專注力的策略，並能相互分享。 4. 透過體驗活動，覺察身心狀態，學習動靜轉換的專注方法。 5. 認識並實作番茄鐘工作法，將專注力運用在時間管理上。 6. 實作並分辨課堂學習與線上學習的差異，分享個人的學習經驗，並將所學應用在國中學習情境。	1. 透過活動體驗，說出提升專注力的具體方法。 2. 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。	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	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。	

		執行生活中重要事務。									
第五主題晉級的國中生	第3單元學習快易通	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 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 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。	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。	1. 探究國中學習情境的各項挑戰，並擬定因應各項挑戰的方法。 2. 覺察專注力，並了解專注力對學習的影響。 3. 探究提升專注力的策略，並能相互分享。 4. 透過體驗活動，覺察身心狀態，學習動靜轉換的專注方法。 5. 認識並實作番茄鐘工作法，將專注力運用在時間管理上。 6. 實作並分辨課堂學習與線上學習的差異，分享個人的學習經驗，並將所學應用在國中學習情境。	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. 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。	
第五主題晉級的國中生	第3單元學習快易通	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養	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	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	1. 探究國中學習情境的各項挑戰，並擬定因應各項挑戰的方法。 2. 覺察專注力，並了解專注力對學習的影響。	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」。	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	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	

		<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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>問題解決、危機因應與克服困境的方法。</p>	<p>集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。</p>	<p>響。</p> <p>3. 探究提升專注力的策略，並能相互分享。</p> <p>4. 透過體驗活動，覺察身心狀態，學習動靜轉換的專注方法。</p> <p>5. 認識並實作番茄鐘工作法，將專注力運用在時間管理上。</p> <p>6. 實作並分辨課堂學習與線上學習的差異，分享個人的學習經驗，並將所學應用在國中學習情境。</p>					<p>關係。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	
第五主題晉級的國中生	第3單元學習快易通	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</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。</p> <p>綜-J-A2 釐清</p>	<p>輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 探究國中學習情境的各項挑戰，並擬定因應各項挑戰的方法。</p> <p>2. 覺察專注力，並了解專注力對學習的影響。</p> <p>3. 探究提升專注力的策略，並能相互分享。</p> <p>4. 透過體驗活動，覺察身心狀態，學習動靜轉換的專注方法。</p> <p>5. 認識並實作番茄鐘</p>	1	<p>1. 九宮格的 A3 尺寸紙張</p> <p>2. 海報紙，每小隊 1 張</p> <p>3. 電腦或依平板電腦</p>	<p>1. 實作評量</p> <p>2. 高層次紙筆評量</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規畫的關係。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>		

		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。			工作法，將專注力運用在時間管理上。 6. 實作並分辨課堂學習與線上學習的差異，分享個人的學習經驗，並將所學應用在國中學習情境。						
第五 主題 晉級 的國 中生	第3 單元 學習 快易 通 【第 二次 評量 週】	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 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 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	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。	1. 探究國中學習情境的各項挑戰，並擬定因應各項挑戰的方法。 2. 覺察專注力，並了解專注力對學習的影響。 3. 探究提升專注力的策略，並能相互分享。 4. 透過體驗活動，覺察身心狀態，學習動靜轉換的專注方法。 5. 認識並實作番茄鐘工作法，將專注力運用在時間管理上。 6. 實作並分辨課堂學習與線上學習的差異，分享個人的學習經驗，並將所學應用在國中學習情境。	1. 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. 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. 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。	

		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。									
第六主題 生涯尋寶趣	第1單元 生涯尋寶 我最行	A1 身心素質與自我精進 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。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、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。	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。	1. 參與體驗活動，了解生涯發展的不同階段，並回顧與試探個人在不同階段的生涯角色與任務。 2. 觀察自我及透過他人回饋的過程，增進對個人特質的覺察與統整。	1. 透過實作「生涯出任務」及「分享與省思」，回顧並試探自己在不同階段的生涯角色與任務。	1	1. 準備特質卡 2. 周哈里窗海報	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。	
第六主題 生涯尋寶趣	第1單元 生涯尋寶 我最行	A1 身心素質與自我精進 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。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、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。	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。	1. 參與體驗活動，了解生涯發展的不同階段，並回顧與試探個人在不同階段的生涯角色與任務。 2. 觀察自我及透過他人回饋的過程，增進對個人特質的覺察與統整。	1. 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。	1	1. 準備特質卡 2. 周哈里窗海報	1. 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 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。	
第六主題 生涯尋寶	第2單元 我的生涯	A1 身心素質與自我精進 綜-J-A1 探索與開發自我潛	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，並統整個人能力、特質、家人期許及	1. 學習並運用生涯金三角，了解影響生涯發展的因素，並從中尋找增進個人生涯探	1. 能透過小隊討論，分析運用生涯金三角進行生涯探索的可行具體做法。 2. 能回到自身思考，從眾多具	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	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	

趣	多寶閣	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。	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。	相關生涯與升學資訊。	索的可行做法。 2. 統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊，並發揮創意展現個人特色，進行個人生涯檔案製作。 3. 分析、討論可放入生涯檔案的重要資訊與製作要訣，據此規畫個人生涯檔案的藍圖。 4. 進行生涯檔案之自評與小隊互評，掌握未來持續充實生涯檔案的可行做法。 5. 回顧本主題課程之學習歷程，統整個人的適性試探成果與資訊。	體做法中評估適合自己的做法。	探活動相關學習單		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。
第六主題 生涯尋寶趣	第 2 單元 我的生涯多寶閣	A1 身心素質與自我精進 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。	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。	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。	1. 學習並運用生涯金三角，了解影響生涯發展的因素，並從中尋找增進個人生涯探索的可行做法。 2. 統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊，並發揮創意展現個人特色，進行個人生涯檔案製作。 3. 分析、討論可放入生涯檔案的重要資訊與製作要訣，據此規畫個人生涯檔案的藍圖。	1. 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	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。

					4. 進行生涯檔案之自評與小隊互評，掌握未來持續充實生涯檔案的可行做法。 5. 回顧本主題課程之學習歷程，統整個人的適性試探成果與資訊。						
第六主題 生涯尋寶趣	第2單元 我的生涯多寶閣	A1 身心素質與自我精進 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。	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。	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。	1. 學習並運用生涯金三角，了解影響生涯發展的因素，並從中尋找增進個人生涯探索的可行做法。 2. 統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊，並發揮創意展現個人特色，進行個人生涯檔案製作。 3. 分析、討論可放入生涯檔案的重要資訊與製作要訣，據此規畫個人生涯檔案的藍圖。 4. 進行生涯檔案之自評與小隊互評，掌握未來持續充實生涯檔案的可行做法。 5. 回顧本主題課程之學習歷程，統整個人的適性試探成果與資訊。	1. 能進行生涯檔案製作，並能透過自評與他評，掌握製作生涯檔案的要領，回顧個人成長歷程，增進對自我的認識。	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	1. 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 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。	
第六主題 生涯尋寶	第2單元 我的生涯	A1 身心素質與自我精進 綜-J-A1 探索與開發自我潛	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，並統整個人能力、特質、家人期許及	1. 學習並運用生涯金三角，了解影響生涯發展的因素，並從中尋找增進個人生涯探	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	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	

趣	多寶閣 【第三次評量週】	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。	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。	相關生涯與升學資訊。	<p>索的可行做法。</p> <p>2. 統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊，並發揮創意展現個人特色，進行個人生涯檔案製作。</p> <p>3. 分析、討論可放入生涯檔案的重要資訊與製作要訣，據此規畫個人生涯檔案的藍圖。</p> <p>4. 進行生涯檔案之自評與小隊互評，掌握未來持續充實生涯檔案的可行做法。</p> <p>5. 回顧本主題課程之學習歷程，統整個人的適性試探成果與資訊。</p>		探活動相關學習單		<p>價值觀。</p> <p>涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。</p> <p>涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。</p>	
---	-----------------	-------------------------------	---	------------	--	--	----------	--	--	--

※若規劃進行「協同」或「跨域統整」教學者，請於當週之備註欄中註記，如：+聯絡 國 1 節 / +協同 2 節

※議題融入實質內涵：不能只是填入議題名稱或代碼，應由議題融入說明手冊找出「完整」實質內涵(代碼+實質內涵)填入。

※若「議題融入實質內涵」屬「學習目標」且要「評量」，則該欄位可移至「學習目標」欄位之前。