

臺北市立南門國民中學 113 學年度領域/科目課程計畫

領域/科目		☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 社會(☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民與社會) ☐ 自然科學(☐ 理化 ☐ 生物 ☐ 地球科學)					
		☐ 藝術(☐ 音樂 ☐ 視覺藝術 ☐ 表演藝術) ☒ 綜合活動(☐ 家政 ☐ 童軍 ☒ 輔導) ☐ 科技(☐ 資訊科技 ☐ 生活科技)					
		☐ 健康與體育(☐ 健康教育 ☐ 體育)					
實施年級		☒ 7 年級 ☐ 8 年級 ☐ 9 年級					
		☒ 上學期 ☒ 下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)					
教材版本		☒ 選用教科書:康軒版		節數	學期內每週一節		
		☐ 自編教材 (經課發會通過)					
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 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。 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。					
課程目標		課程旨在幫助學生順利適應國中生活並發展多方面的能力和特質。首先，學生將被鼓勵覺察個人升入國中後的感受，並透過與同儕的交流建立正向連結，以增強社交技能和情感支持。其次，課程將認識青少年身心發展的歷程及國中生活的特點，幫助學生歸納並分析他們對國中生活的期許與調適方法，培養良好的心理適應能力。專注力訓練和番茄鐘時間管理技巧也是課程的一部分，這將有助於學生有效地管理學習時間和生活節奏，同時運用生涯金三角理論，深入了解和發展個人特質和興趣。課程還將統整個人能力、特質、家庭期許以及相關的生涯和升學資訊，鼓勵學生發揮創意，展現個人獨特性，並製作個人生涯檔案以確立個人目標和方向。此外，學生將學習多元的學習能力、學習模式和解決學習困擾的策略，並擬定個人的學習目標和計畫，強化自主學習的能力和效率。最後，課程也將著重於溝通技巧的培養，包括單向和雙向溝通、同理心的發展、有效的我訊息溝通以及衝突處理策略，這些都是未來成功與成長所必需的基本能力。					
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			
第一學期	第 1-3 週	第五主題晉級的國中生 第 1 單元國中有意思	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。	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 4-8 週	第五主題晉級的國中生 第 2 單元國中方程式 第一次段考	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。	1.口語評量 2.實作評量 3.高層次紙筆評量		
	第 9-14 週	第五主題晉級的國中生 第 3 單元學習快易通 第二次段考	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。	1.實作評量 2.高層次紙筆評量		
	第 15-	第六主題生涯尋寶趣	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	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。	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	

	16 週	第 1 單元生涯尋寶 我最行	生涯與升學資訊。	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。		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 17-22 週	第六主題生涯尋寶趣 第 2 單元我的生涯多寶閣 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。	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。	1.口語評量 2.實作評量 3.高層次紙筆評量		
第二學期	第 1-2 週	第五主題征服學習王國 第 1 單元踏上學習之旅	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。 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 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。 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。	1.口語評量 2.實作評量 3.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。	
	第 3-5 週	第五主題征服學習王國 第 2 單元學習玩家登入	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	1.口語評量 2.高層次紙筆評量		
	第 6-10 週	第五主題征服學習王國 第 3 單元大學習家第一次段考	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。	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔 Cc-IV-1 生涯進路的規畫與資源運用。 家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	1.口語評量 2.實作評量 3.高層次紙筆評量		
	第 11-15 週	第六主題讓心更靠近 第 1 單元我想更懂你 第二次段考	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	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。	
	第 16-20 週	第六主題讓心更靠近 第 2 單元溝通零距離 第三次段考	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	1.口語評量 2.實作評量 3.高層次紙筆評量		
教學設施 設備需求		1. 電腦、影音音響設備 2. 教學投影片、影音資料 3. 網路資源等。 4. 輔導相關教具。					
備 註							