

臺北市北政國民中學 112 學年度領域/科目課程計畫

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					
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>翰林</u> 版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)	節數	上學期 每週 1 節共 21 週 21 節 下學期 每週 1 節共 18 週 18 節			
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-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-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。					
課程目標	1. 探索及覺察自我能力與興趣 2. 收集生涯發展之相關資訊並能運用資訊規劃自己的生涯 3. 覺察自我面對壓力之能力並調適					
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	
		學習表現	學習內容			
第 1 學期	第 1 週	生命線	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。	課堂參與 行為觀察 高層次紙筆測驗	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
	第 2 週	教師節活動	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-2 珍惜、尊重與善待各種生命。	課堂參與	
	第 3 週	職涯興趣測驗	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 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	課堂參與	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
	第 4 週	寫給會考前的自己	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 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。	課堂參與	
	第 5-6 週	時間管理	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-2 自我管理與學習效能的提升。自我管理與學習效能的提升。	課堂參與 高層次紙筆測驗	
	第 7-9 週	解測-職涯興趣測驗	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 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。	課堂參與 高層次紙筆測驗	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
	第 10-13 週	升學進路介紹	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 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	課堂參與 高層次紙筆測驗	

	第 14-15 週	我的未來藍圖	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。	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	課堂參與 高層次紙筆測驗	涯 J7 學習蒐集與分析工作教育環境的資料。 家 J9 家庭資源與個人生活目標。
	第 16-19 週	升學管道介紹	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 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	課堂參與	
	第 20-21 週	模擬志願選填	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。	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	課堂參與 實作評量	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
第 2 學期	第 1 週	課程說明介紹	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 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	課堂參與	
	第 2 週	高中職博覽會	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。	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	課堂參與 高層次紙筆測驗	涯 J7 學習蒐集與分析工作教育環境的資料
	第 3-4 週	選擇的藝術	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。	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	課堂參與 高層次紙筆測驗	涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 家 J9 家庭資源與個人生活目標。
	第 5 週	模擬志願選填	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。	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	課堂參與 實作評量	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
	第 6 週	生涯發展規劃書	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。	輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	課堂參與 實作評量	涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。
	第 7-9 週	壓力與紓壓	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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 重大心理困擾與失落經驗的因應。	課堂參與	
	第 10 週	模擬志願選填	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。	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用	課堂參與 實作評量	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
	第 11 週	時區女孩	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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 重大心理困擾與失落經驗的因應。	課堂參與	
	第 12 週	生涯彩虹圖	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-1 生涯進路的規劃與資源運用	課堂參與 高層次紙筆測驗	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
	第 13 週	靜心體驗	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-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 重大心理困擾與失落經驗的因應。	課堂參與 行為觀察	
	第 14 週	考前注意事項	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 生活習慣與態度的培養。	課堂參與	
	第 15-18 週	成年禮 明日餐桌	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。	輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	課堂參與 行為觀察	
教學設施 設備需求	電腦、單槍、學習單、測驗紙					
備 註						