

臺北市芳和實驗中學國中部 114 學年度 核心課程/探索課程 課程計畫

課程名稱	綜合領域-家政科		課程類別	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input checked="" type="checkbox"/> 探索必修			
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 checked="" type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input 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>康軒版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材（經課發會通過）		節數	學期內每週 1 節			
領域核心素養	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-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-C3 探索世界各地的生活方式，理解、尊重及關懷不同文化及族群，展現多元社會中應具備的生活能力。						
課程對應學校本位素養指標	1-2 掌握自我管理 2-1 覺察現象意涵 2-4 評價多元觀點 4-2 展現力他行動						
課程目標	1. 學生能認識、欣賞台灣及世界各國的飲食文化與用餐禮儀、生活方式與文化特色，透過探索增進對自己國家與文化的認同。 2. 學生能瞭解家庭金錢流動方式、家中收入與支出的運作情況，並覺察個人的金錢價值觀，建立正確的消費觀念，能運用工具及方法規畫管理個人財務。 3. 學生能認識擺盤技巧及美感藝術，運用健康飲食、綠色消費及烹飪技巧等製作規劃班級下午茶餐會。						
學習進度週次	單元/主題 名稱/大概念	學習重點		學習活動	評量方法	議題融入實質內涵	校本大概念
		學習表現	學習內容				

第一學期	第 1-8 週	飲食地球村	3c-IV-1 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與尊重。	家 Cb-IV-1 多元的生活文化與合宜的禮儀展現。	透過經驗分享、資料蒐集探討與烹調食作，體驗與欣賞各國飲食文化。	實作評量 A 能完整呈現各國飲食文化與特色。 B 能呈現各國飲食文化與特色。 C 無法呈現各國飲食文化與特色。	多 J4 瞭解不同群體間如何看待彼此文化。	文化:各國飲食文化與特色
	第 9-14 週	生活風情話	3c-IV-1 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與尊重。	家 Cb-IV-1 多元的生活文化與合宜的禮儀展現。	運用媒體與資訊工具探索各國文化與生活習俗，比較不同文化的異同，增進對各國多元文化的理解與尊重。	口語評量 A 能完整說出各國生活文化與習俗。 B 能說出各國生活文化與習俗。 C 無法說出各國生活文化與習俗。	多 J4 瞭解不同群體間如何看待彼此文化。	文化:各國生活文化與習俗
第二學期	第 1-3 週	理財這檔事	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。	家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。	透過活動與討論檢視學生金錢價值觀，覺察個人金錢價值觀對其生活的影響。	口語評量 A 能說出個人金錢價值觀並能覺察對生活的影響。 B 能完整說出個人金錢		關係:金錢價值觀與個人生活的關係

						價值觀。 C 無法說出個人金錢價值觀。		
第 4-8 週	好好花錢	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。	家 Ca-IV-2 消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。	藉由討論與價值澄清辨別消費物品中的想要與需要，透過採買任務了解理性消費的策略與方法。	實作評量 A 能分辨消費物品中的想要與需要，並完成計畫性消費。 B 能分辨消費物品中的想要與需要，並了解計畫性消費。 C 無法分辨消費物品中的想要與需要。			
第 9-12 週	好好存錢	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。	家 Ca-IV-2 消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。	認識一般家庭常見的收入與支出項目；運用討論方法認識常見的存錢方法，並分析適合個人的存錢方式。	紙筆評量 A 能完整說明家庭收入與支出項目，並能分析適合個人的存錢方法。 B 能部分說			

						說明家庭收入與支出項目，並能說明存錢的方法。 C 無法說出家庭收入支出的項目及存錢的方法。		
	第 13-15 週	好好投資	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。	家 Ca-IV-2 消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。	運用討論法認識基本投資工具，並引導學生認識投資自己的方法。	紙筆評量 A 能分辨常見基本投資工具及其獲利與風險。 B 能分辨常見基本投資工具。 C 無法分辨基本投資工具。		
第三學期	第 1-2 週	衣的禮儀	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。	家 Bb-IV-1 服飾的選搭、美感展現與個人形象管理。	運用服裝穿搭原則及個人形象管理重點，為自己搭配正式場合的服裝。	實作評量 A 能認識服裝穿搭原則並搭配出合適個人的正式服裝。 B 能認識服裝穿搭原則及重點。		

						C 無法說出服裝穿搭原則及重點。		
第 3-4 週	食在有禮	3c-IV-1 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與尊重。	家 Cb-IV-1 多元的生活文化與合宜的禮儀展現。	回顧之前學習各國餐飲文化，針對目前普遍的西餐飲食文化及用餐禮儀家以介紹並實際練習口布摺法及其運用時機之介紹。	實作評量 A 能完整表達西餐用餐禮儀及正確練習口布摺法。 B 能表達西餐用餐禮儀及口布摺法。 C 無法表達西餐用餐禮儀及口布摺法。		文化: 西餐禮儀與西餐文化	
第 5-6 週	餐桌的藝術	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。	家 Cc-IV-1 生活空間的規劃與美化，以及創意的展現。	透過觀摩與介紹認識餐桌布置的美感與技巧，並實際規劃如何布置餐桌。	實作評量 A 能運用餐桌布置技巧進行餐桌布置與擺盤。 B 能完成餐桌布置與擺盤。 C 無法完成餐桌布置與擺盤。		創作: 運用創意與美感進行餐桌布置	

	第 7-8 週	美食饗宴	2c-V-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	家 Ab-IV-食物的選購、保存與有效運用。	回顧並運用健康飲食、綠色消費及烹飪技巧等規劃班級下午茶之菜單、分工等實施細節與流程。	高層次紙筆評量 A 能妥善運用健康飲食、綠色消費及烹飪技巧規劃班級下午茶會之細節。 B 能規劃班級下午茶會之流程與分工。 C 無法規劃班級下午茶會之分工與流程。		
	第 9-10 週	班級下午茶	2b-V-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。	家 Dc-IV-家庭活動策劃 與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	透過討論與分工合作實際執行班級下午茶之餐飲製作與活動安排。	實作評量 A 能妥善完成班級下午茶。 B 能完成班級下午茶。 C 無法完成班級下午茶。		
教學設施 設備需求			口布、電烤箱、瓦斯爐、餐具、擺飾					

備 註		
-----	--	--

臺北市芳和實驗中學國中部 114 學年度 核心課程/探索課程 課程計畫

課程名稱	生活探索-童軍科		課程類別	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input checked="" type="checkbox"/> 探索必修
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 checked="" type="checkbox"/> 童軍 <input 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>康軒版</u> <input 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-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。			
課程對應學校本位素養指標	4-2-2 提出策略 能運用先備經驗，提出解決問題的步驟及方法。			
課程目標	(一) 透過活動的體驗，帶領學生透過各種休閒活動減輕自己日常生活中的壓力，了解休閒的意義與重要性。 (二) 引導學生覺察個人喜好的休閒活動，並學習選擇適合自己且正向的休閒，最後讓學生藉由創意發想，活化休閒活動，讓自己樂於其中，並使休閒活動融入自己的生活。 (三) 善用身邊資源，習得自然及人為災害之預防策略，並能與環境作合宜互動。 (四) 規劃以休閒概念出發的畢業旅行。 (五) 使用成長所習得的能力，籌備班級的畢業活動，讓學生分享自我成長的感受，並將畢業前的祝福傳遞給自己及同學。			

學習進度 週次	單元/主題 名稱	學習重點		學習活動	評量方法	議題融入 實質內涵	校本大概 念
		學習 表現	學習 內容				
第一 學期	第 1-3 週	樂活休閒-休 閒我最行	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。	童 Cc-IV-2 戶 外休閒活動知 能的整合與運 用。	藉由認識多元的休閒 活動方式，辨識休閒 活動的適切性，思 考、規畫合宜的休閒 活動，並能實際體 驗。	高層次紙筆評 量 A 能具體分析 合宜休閒活動 B 能認識多元休 閒活動種類 C 無法理解休閒 活動意義及方 式	
	第 4-7 週	樂活休閒-休 閒萬花筒	3a-IV-1 覺察人為 或自然環境的危 險情境，評估並 運用最佳處理策 略，以保護自己 或他人。	童 Cc-IV-1 戶 外休閒活動的 安全、風險管 理與緊急事件 的處理。	藉由認識多元的休閒 活動方式，辨識休閒 活動的適切性，思 考、規畫合宜的休閒 活動，並能實際體 驗。	實作練習 A 能正確並適 切的運用資源 規劃休閒活動 B 能大致初步規 劃休閒活動 C 無法規劃休 閒活動	變化：增 進生涯覺 察及生活 適應。
	第 8-10 週	休閒新體驗- 休閒放大鏡	3d-IV-1 探索、體 驗個人與環境的 關係，規劃並執 行合宜的戶外活 動。	童 Db-IV-3 友 善環境的樂活 旅行與遊憩活 動。	建構與城市接軌的休 閒活動，並作為本屆 畢業旅行之參考路 線。	實作練習 A 能運用三年 所學，融合城 市意象規劃可 行之畢業旅行 B 能設想畢業旅 行可能規劃之 樣貌	

						C 無法與他人合作完成規劃		
第二學期	第 11-14 週	台灣特色行	3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。	童 Dc-IV-1 戶外休閒活動中的環保策略與行動。	透過創意發想，達到「城市」休閒的成果，不只豐富自己的生活，也能賦予休閒活動新的意義。在從事休閒活動時，思考休閒活動對自己未來的影響，以及其在個人生涯發展中所扮演的角色，進而發展屬於自己的休閒圖像。	小組討論 分組報告		創新：運用資源，尋求問題解決方案。
	第 1-2 週	方位快易通	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	童 Ca-IV-1 戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與運用。 童 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。 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.熟悉手機導航功能，分析運用手機導航優劣。 2.掌握指北針使用原則，增進辨識方位的能力。 3.學習觀察環境辨識方位的方式，培養戶外觀察的能力。	實作評量 A 能主動與他人合力完成課堂任務，並樂於協助他人 B 能聆聽他人指令完成課堂任務 C 無法與他人合作		

第 3-9 週	讀圖非難事-定向我在行	3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。	<p>童 Ca-IV-1 戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與運用。</p> <p>童 Ca-IV-2 地圖判讀、旅行裝備使用及安全知能的培養。</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>1.熟悉定向越野的原則，培養組織思考及解決問題的能力。</p> <p>2.了解地圖判讀的重點，並能思考戶外活動如何活用地圖。</p> <p>3.分析各種判別方位的方式，研擬並執行校園巡航路線。</p>	<p>實作評量</p> <p>A 能主動與他人合力完成課堂任務，並樂於協助他人</p> <p>B 能聆聽他人指令完成課堂任務</p> <p>C 無法與他人合作</p>		
第 10-14 週	戶外生活任我行	<p>3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。</p> <p>3a-IV-2 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境做合宜的互動。</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>童 Cc-IV-1 戶外休閒活動的安全、風險管理與緊急事件的處理。</p> <p>童 Ca-IV-1 戶外觀察、追蹤、推理基本能力的培養與運用。</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>	從野外的環境中學習觀察與應變的能力。	<p>實作評量</p> <p>A 能主動與他人合力完成課堂任務，並樂於協助他人</p> <p>B 能聆聽他人指令完成課堂任務</p> <p>C 無法與他人合作</p>		

第三學期	第 1-3 週	服務學習- 點燃服務之光	<p>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。</p> <p>3b-IV-1 落實社會服務的關懷行動，以深化服務情懷。</p>	<p>童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。</p> <p>童 Ba-IV-1 服務學習的意義、價值與信念的理解及落實。</p> <p>童 Ba-IV-2 校園關懷服務活動的參與及分享。</p>	<p>請學生依照小隊服務活動計畫執行，並詳實記錄服務活動。透過檢討服務活動紀錄，讓學生反思這些服務的學習意義，並將之延伸到自身的生活經驗中。</p>	<p>支援前線</p> <p>A 學生能立即完成課程任務，並教導尚未完成同學</p> <p>B 經協助後可完成課堂任務</p> <p>C 無法完成課堂任務</p>		
	第 4-9 週	服務學習- 有愛世界	<p>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。</p> <p>3b-IV-1 落實社會服務的關懷行動，以深化服務情懷。</p>	<p>童 Ba-IV-2 校園關懷服務活動的參與及分享。</p> <p>童 Bb-IV-1 多元族群服務需求的評估。</p> <p>童 Bb-IV-2 服務活動方案的規劃與執行。</p> <p>童 Bb-IV-3 服務活動的反思與多元能力的展現。</p>	<p>讓學生互相分享所蒐集到的社會服務團體資訊，再透過配對活動引導學生思考不同社會服務團體的服務內容及幫助對象。</p>	<p>實作評量-</p> <p>A 能依不同情境規劃合宜應變策略</p> <p>B 能分析不同應變策略適用情境</p> <p>C 無法規畫或分析所遇情境</p>		

第 週	10-11	社區踏查- 單元探索生活圈	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。	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。	1.發現社區的自然 景觀與人文環境之美。 2.思考社區的特色及 需要維護之處。 3.蒐集社區環境資 源，統整社區風土資 源，實踐愛鄉護土的 精神。	實作評量- A 能依不同情 境規劃合宜應 變策略 B能分析不同應 變策略適用情 境 C無法規畫或分 析所遇情境	【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。	互動：自 己與社區 的互動。
第 週	12-13	與童軍逛世 界—「童」 去服務	3b-IV-1 落實社會 服務的關懷行 動，以深化服務 情懷。 3c-IV-1 探索世界 各地的生活方 式，展現自己對 國際文化的理解 與尊重。	童 Ba-IV-1 服 務學習的意 義、價值與信 念的理解及落 實。 童 Bb-IV-2 服 務活動方案的 規畫與執行。 童 Bb-IV-3 服 務活動的反思 與多元能力的 展現。 童 Bb-IV-4 國 際服務活動的 參與及文化交 流。 輔 Dd-IV-3 多 元文化社會的 互動與關懷。	1.啟發個人對全球議 題的關注，思考並落 實國際服務的關懷行 動。 2.分享與反思服務經 驗，展現對國際文化 的理解與尊重，深化 持續服務的行動意 願。	高層次紙筆測 驗 A 能整合服務 學習之觀念， 提出完整行動 策略。 B.能提出部分 自己與服務學 習行動之價 值。 C.無法提出對 社會文化有所 幫助之省思。	【國際教 育】 國 J4 尊重 與欣賞世 界不同文 化的價 值。	文化：尊 重與理 解。

<p>教學設施 設備需求</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 7.青少年國際服務資訊 8.聯合國西元 2015 年「永續發展目標」 9.骰子、小隊標誌、四個等級的美好生活行動卡數張。
<p>備 註</p>	

臺北市芳和實驗中學國中部 114 學年度 核心課程/探索課程 課程計畫

課程名稱	生活探索-輔導活動科		課程類別	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input checked="" type="checkbox"/> 探索必修
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: __康軒 版 <input 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-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。			
課程對應學校本位素養指標	1-2 掌握自我管理 1-3 體現責任意識 3-2 表達自我觀點			
課程目標	1. 學生能認識高中、高職、五專等各類型的學制、群科, 透過對未來校系群科的學習內容與未來進路等了解, 形成對生涯選擇的初步認識。再者, 學生也能認識生涯進路及各種升學管道, 知悉各管道的時程及所需準備的資料, 以選擇對個人較合適的升學管道, 並能學習運用適當的方式因應升學歷力。 2. 學生能檢核個人在生涯方面的特質、能力與興趣, 整合升學進路、學校類科及家人期待等訊息, 形成個人的生涯抉擇。再針對個人生涯抉擇的目標擬定達成的方法及策略。 3. 學生能全面瞭解升學進路與升學管道, 並逐項完成升學進路的任務。最後能回顧統整國中階段的學習與生活經驗, 以過來人身分對學弟妹提出具體建議, 並且為下一個求學階段預做準備。			

學習進度 週次		單元/主題 名稱/大概念	學習重點		學習活動	評量方法	議題融入 實質內涵	校本 大概念
			學習 表現	學習 內容				
第一 學期	第 1-3 週	升學萬花筒- 認識學制篇	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。	1. 運用小組合作及資訊設備協助學生認識高中、五專等學制及學習內容、學校特色及未來升學進路。 2. 全班討論較適合該學制的學生條件。 3. 運用生涯檢核表進行學制之自我評核。	口語評量 A 能完整說出不同學制之學習內容及特色等相關資訊。 B 能說出不同學制之學習內容及特色等相關資訊。 C 無法說出不同學制之學習內容及特色等相關資訊。	涯 J7 學習蒐集與分析工作教育環境的資料。	關係:人 與高中 五專的 關係
	第 4-5 週	升學萬花筒- 認識技高、 五專科系	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。	1. 學生能運用資訊設備認識技高級五專群科之學習內容及未來升學進路。 2. 延伸認識大學的學群。	高層次紙筆評量 A 能認真查找資料並完整的於學習單上寫下個人感興趣的職群相關內容。 B 能認真查找資料但僅能於學習單上部分寫下個人感興趣的職群相關內容。 C 無法查找資料也無法於學習單上	涯 J7 學習蒐集與分析工作教育環境的資料。	關係:人 與高中 五專的 關係

						寫下個人感興趣的職群相關內容。		
第 6-12 週	高中職五專學校博覽會	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。	學生能分析自己的選校重要條件，並上網查找學校資訊後，以上台簡報方式分享個人有興趣的一所高中或五專學校資訊。	實作與口語評量 A 能具體說明個人有興趣之校系與類科之相關資訊、特色，並分析個人與該校系之適合情況。 B 能具體說明個人有興趣之校系類科之相關資訊、特色。 C 無法具體說明個人有興趣之校系類科之相關資訊、特色。	涯 J1 1 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J7 學習蒐集與分析工作教育環境的資料。	文化: 認識有興趣的學校文化	
第 13-14 週	升學進路面面觀	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。	運用小組合作及講述等方式說明各項升學之時程及資格等相關資訊。	高層次紙筆評量 A 能清楚回答各項升學之時程及資格等相關資訊。 B 能部分回答各項升學之時程及資格等相關資訊。 C 無法回答各項升學之時程及資格等相關資訊。		關係: 人與升學進路的關係	

第二學期	第 1-4 週	生涯抉擇 蹺蹺板(融入 PILOT 第六 單元做決定 A)	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-IV1-生涯進 路的規劃與資源運 用。	1. 運用小組討論方式 探討個人生涯抉擇時 受到哪些因素的影響， 面臨到哪些共同的壓 力；進一步分析個人 的情況與所需資源。 2. 班級內之模擬志願 選填活動：學生認識 生涯抉擇的重要因素 後，教師分析志願選 填之方法後，由學生 針對第一學期班級內 所報告之學校進行個 人之模擬志願選填， 教師再進行全班之模 擬分發與講解。	高層次紙筆評量 A 能完整分析個人 生涯抉擇的影響因 素及可用資源。 B 能部分分析個人 生涯抉擇的影響因 素及可用資 源。 C 無法分析個人生 涯抉擇的影響因 素及可用資源。	涯 J1 1 分析影響 個人生涯 決定的因 素。 涯 J1 2 發展及評 估生涯決 定的策 略。	認同：從 自我認 同中探 討生涯 抉擇
	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-IV1-生涯進 路的規劃與資源運 用。	說明模擬志願選填系 統操作方式並協助學 生進行第一次志願模 擬選填。	實作評量 A 學生能完整的操 作志願選填系 統。 B 學生能操作志願 選填系統。 C 學生無法操作志 願選填系統。		
	第 6-8 週	我的未來 我的選擇	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-IV1-生涯進 路的規劃與資源運 用。	運用生涯檔案及生涯 儀表板等資訊資源幫 助學生進行訊息整 合，統整個人的生涯 目標與校系選擇。	高層次紙筆評量 A 能完整表達個人 生涯決定方向與 目標。 B 能表達個人生涯	涯 J3 覺 察自己的 能力與興 趣。 涯 J1 1	認同：從 自我認 同中探 討生涯 抉擇

						決定方向與目標。 C 無法表達個人生涯決定方向與目標。	分析影響個人生涯決定的因素。	
	第 9-10 週	生涯規劃書	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-IV1-生涯進路的規劃與資源運用。	帶領學生進入二代校務行政系統填寫生涯規畫書。	高層次紙筆評量 A 能詳細的填寫生涯規畫書。 B 能簡單填寫生涯規畫書。 C 無法填寫生涯規畫書。		
	第 11-15 週	升學進路 Q&A	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-IV1-生涯進路的規劃與資源運用。	運用學習單幫助檢核個人生涯目標，與學生共同釐清目前升學選校的決定；提供升學訊息及疑問之討論。	口語評量 A 能清楚完整表達升學進路之個人疑問。 B 僅能簡單的表達升學進路之個人疑問。 C 無法表達升學進路之個人疑問。		
第三學期	第 1-2 週	與壓力共處 (融入 PILOT 第一單元調適焦慮)	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、影響與調適。	透過體驗活動及個人省思活動，引導學生思考個人的壓力狀況及帶來的意義，之後能運用適當的方式處理壓力。	高層次紙筆評量 A 能完整書寫個人的情緒與壓力狀態並找出適當的因應方式。 B 能書寫個人的情緒與壓力狀態但難以找到適當的因應方式。		關係:自我與考試的關係調適

						C 無法書寫個人的情緒與壓力狀態也無法找出適當的壓力因應方式。		
第 3-5 週	考前大補帖	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。	藉由討論與分享蒐集學生在會考前的身心健康狀態，並提供正確的健康飲食、生活作息、心理調適等訊息，幫助學生在考前做好萬全準備。		口語評量 A 能完整說出考前注意事項。 B 能說出考前注意事項。 C 無法說出考前注意事項。		關係：自我與考試的關係調適
第 6-10 週	迎向未來進行曲	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。	分享國中生活點滴，並以小組合作方式討論給學弟妹的具體建議；分享對高中高職求學階段的想像與擔心，並擬定個人未來行動方案。		實作評量 A 能以小書或短片完整表達給學弟妹的具體建議。 B 能以小書或短片簡單表達給學弟妹的具體建議。 C 無法表達給學弟妹的具體建議。	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	互動：畢業前與同學、學弟妹的互動
教學設施 設備需求	1. 投影設備。 2. 筆電或平板。							
備 註								