

新北市 新泰 國民中學 115 學年度 九 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者： 林怡君

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☐數學 4. ☐社會 5. ☐自然科學 6. ☐健康與體育 7. ☐藝術 8. ☐科技 9. ☒綜合活動
10. ☐閩南語文 11. ☐客家語文 12. ☐原住民族語文： 族 13. ☐新住民語文： 語 14. ☐臺灣手語

二、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

✎上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

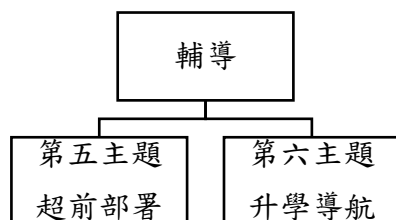
④當學期課程審查後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及課程內容修正回復。

三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。 ☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☐ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☐ C1道德實踐與公民意識 ☐ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	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。

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)



六、 素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容							
第一週	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。輔 Da-IV-1:正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第五主題超前部署 第 1 單元抗壓鍊心術 1. 「畫」說壓力:請同學們畫出自己的壓力，並且互相分享 2. 探見壓力:統計班上同學的壓力類型	1	1. 白紙 2. 教學簡報 PPT	ORID 思考策略	口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 甲、協同科目： 乙、協同節數：
第二週	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。輔 Da-IV-1:正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第五主題超前部署 第 1 單元抗壓鍊心術 1. 壓力的模樣:探索壓力對我的心情、想法、生理狀況有何影響 2. 舉例若壓力過大可能造成的負面影響	1	1. 壓力的模樣學習單 2. 教學簡報 PPT	ORID 思考策略	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

第三週	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。 輔 Da-IV-1:正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第五主題超前部署 第1單元抗壓鍊心術 1. 抗壓力養成術: 每人寫出自己的三個壓力事件，傳給同學，請同學分別寫出適合的抗壓方法。	1	抗壓力養成術學習單	ORID 思考策略	高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。 涯J13:培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 丙、協同科目： _____ 丁、協同節數： _____
第四週	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。 輔 Da-IV-1:正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第五主題超前部署 第1單元抗壓鍊心術 1. 鍛鍊心理肌: 了解心理肌的概念，並完成心肌訓練菜單	1	心理訓練菜單學習單	ORID 思考策略	高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。 涯J13:培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 3.協同科目： _____ 4.協同節數： _____
第五週	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。 輔 Da-IV-1:正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第五主題超前部署 第1單元抗壓鍊心術 1. 了解壓力的特性，透過小故事說明壓力的優點與缺點，以及調適壓力的重要性	1	教學簡報PPT	ORID 思考策略	口語評量	【生涯規畫教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。 涯J13:培養生涯規畫及	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 戊、協同科目： _____ 己、協同節數： _____

								執行的能力。	
第六週	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。 輔 Da-IV-1:正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第五主題超前部署 第 1 單元抗壓鍊心術 1. 上一堂同理心的課 :了解同理心的重要性，並培養同理心技能，以彼此支持陪伴，度過壓力時光	1	教學簡報 PPT	ORID 思考 策略	口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 5. 協同科目： _____ 6. 協同節數： _____
第七週	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。 輔 Da-IV-1:正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第五主題超前部署 第 1 單元抗壓鍊心術 1. 打造復原力 :介紹復原力的概念，並運用於生活當中	1	教學簡報 PPT	ORID 思考 策略	口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 庚、協同科目： _____ 辛、協同節數： _____
第八週	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。 輔 Da-IV-1:正向思考模	第五主題超前部署 第 1 單元抗壓鍊心術 1. 紓壓百寶箱	1	教學簡報 PPT	ORID 思考 策略	口語評量	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 7. 協同科目：

	進心理健康。	式、生活習慣與態度的培養。	:擴充並了解各種不同的紓壓方式，進而選擇適合自己的。					涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	8. 協同節數： _____
第九週	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。 輔 Da-IV-1:正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第五主題超前部署 第 2 單元升學馬拉松 1. 透過腦力激盪活動，引導學生思考升學準備所需具備的能力、資源與支持系統。	1	教學簡報 PPT	腦力激盪 思考策略	高層次紙筆 評量	【生涯規畫教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 壬、協同科目： _____ 癸、協同節數： _____
第十週	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。 輔 Da-IV-1:正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第 2 單元升學馬拉松 1. 分享個人在面對升學時的期待與擔憂，增進自我覺察。 2. 學生互相給予回饋	1	教學簡報 PPT	SWOT 分析 思考策略	口語評量	【生涯規畫教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 9. 協同科目： _____ 10. 協同節數： _____
第十一週	1d-IV-1:覺察個人的心理困擾與影	輔 Da-IV-2:情緒與壓力	第 2 單元升學馬拉松 1. 介紹考生九宮格開箱照的概念與內容。	1	教學簡報 PPT	腦力激盪 思考策略	1. 口語評量 2. 高層次紙筆評量	【生涯規畫教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學

	響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	的成因、影響與調適。 輔 Da-IV-1: 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	2. 透過小組討論，整理考生常見的學習工具、習慣與特質。 3. 規劃個人考生九宮格內容。					涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。	(需另申請授課鐘點費) 11、協同科目： _____ 12、協同節數： _____
第十二週	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。 輔 Da-IV-1: 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第 2 單元升學馬拉松 1. 完成個人考生九宮格開箱照。 2. 透過文字、圖像或符號呈現自己的升學準備狀況。 覺察自身優勢與未來可努力的方向。	1	教學簡報 PPT	腦力激盪 思考策略	高層次紙筆 評量	【生涯規畫教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學 (需另申請授課鐘點費) 11. 協同科目： _____ 12. 協同節數： _____
第十三週	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。 輔 Da-IV-1: 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第六主題升學導航 第 1 單元升學多線道 1. 了解『生涯興趣測驗』施測目的與內涵 2. 進行測驗	1	1. 師大心測中心-興趣測驗	1. 數位工具應用 2. 心理測驗工具	實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學 (需另申請授課鐘點費) 13、協同科目： _____ 14、協同節數： _____

第十四週	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。 輔 Da-IV-1:正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第六主題升學導航 第1單元升學多線道 1. 拼湊『升學版圖』，找出九年級畢業後可能的升學途徑。	1	教學簡報 PPT	1. 數位工具應用	高層次紙筆 評量	【生涯規畫教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。 涯J13:培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 15、協同科目： _____ 16、協同節數： _____
第十五週	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。 輔 Da-IV-1:正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第六主題升學導航 第1單元升學多線道 1. 蒐集升學相關的學校資訊。 2. 整理各個學校報告內容	1	教學簡報 PPT	1. 數位工具應用	實作評量	【生涯規畫教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。 涯J13:培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 13. 協同科目： _____ 14. 協同節數： _____
第十六週	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。 輔 Da-IV-1:正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第六主題升學導航 第1單元升學多線道 1. 報告各學校資訊。 2. 其他同學給予報告者回饋	1	教學簡報 PPT	1. 數位工具應用	實作評量	【生涯規畫教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。 涯J13:培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	進心理健康。	慣與態度的培養。						執行的能力。	_____
第十七週	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。 輔 Da-IV-1:正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第六主題升學導航 第 1 單元升學多線道 1. 報告各學校資訊。 2. 其他同學給予報告者回饋	1	教學簡報 PPT	1. 數位工具應用	實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第十八週	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。 輔 Da-IV-1:正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第六主題升學導航 第 1 單元升學多線道 1. 報告各學校資訊。 2. 其他同學給予報告者回饋	1	教學簡報 PPT	1. 數位工具應用	實作評量	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 17、協同科目： _____ 18、協同節數： _____
第十九週	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。 輔 Da-IV-1:正向思考模	第六主題升學導航 第 2 單元升學大步行 1. 能寫出自己面對升學選擇所看重的因素。	1	教學簡報 PPT	1. 數位工具應用	高層次紙筆 評量	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

	進心理健康。	式、生活習慣與態度的培養。	2. 能評估家人想法對自己升學選擇的影響。					涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	15. 協同科目： _____ 16. 協同節數： _____
第二十週	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。 輔 Da-IV-1:正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第六主題升學導航 第 2 單元升學大步行 1. 能計算自己目前在所在就學區的超額比序積分。 2. 能依照自己的超額比序積分，評估個人的升學志願選擇。	1	教學簡報 PPT	1. 數位工具應用	高層次紙筆 評量	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 19、協同科目： _____ 20、協同節數： _____
第二十一週	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。 輔 Da-IV-1:正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	第六主題升學導航 第 2 單元升學大步行 1. 透過性向測驗與興趣測驗結果評估個人的升學志願選擇。	1	教學簡報 PPT	1. 數位工具應用	高層次紙筆 評量	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 17. 協同科目： _____ 18. 協同節數： _____

七、 本課程是否有校外人士協助教學：**(本表格請勿刪除)**

☐ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____。

☐ 有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。