

新北市板橋國民中學 114 學年度 九 年級第 1 學期 部定課程計畫 設計者： 劉美嬌

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☐健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 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。

審閱意見亦已掛網，請自行下載參考。

⊙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
☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題	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 08/31-09/06	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。 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。 生J5 覺察生活中	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1單元打一手國三好牌 【活動1】國三生活排樂 1. 說出國三生活的重要事件。 2. 分析晉級國三生活的合宜想法與態度。 3. 學習自我照顧技巧。	1	1. 改編康軒版教科書 2. 上學年度行事曆或本學期行事曆 3. SEL	1. 自我覺察 2. 實作	1. 實作評量 2. 口語評量	融入議題 【生涯規畫教育】 【生命教育】	09/01開學日 線上教育演練

	的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。								
第二週 09/07-09/13	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。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	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1單元打一手國三好牌【活動2】會考倒數計時器 1. 進行會考倒數計時器及書包負重的體驗活動，覺察與分析壓力的來源及對身心的影響。	1	1. 康軒版教科書	1. 體驗活動	1. 實作評量 2. 口語評量	融入議題【生涯規畫教育】	09/09-09/10 九年級第一次複習考

	涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。								
第三週 09/14-09/20	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。 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。 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、	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1單元打一手國三好牌 【活動2】減壓實驗室 1. 檢測壓力指數。 2. SEL-壓力下的自我照顧技巧體驗。	1	1. 改編康軒版教科書 2. 上學年度行事曆或本學期行事曆 3. SEL	1. 體驗活動	1. 實作評量 2. 學習態度	融入議題 【生涯規畫教育】 【生命教育教育】	

	健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。								
第四週 09/21-09/27	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。涯J6 建立對於未來生涯的願景。涯J13 培養生涯規畫及執行	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1單元打一手國三好牌【活動3】抗壓重訓室 1. 分享自己日常生活中常運用的紓壓方式與資源。 2. 小隊激盪與分享，分析並提出適合自己的抗壓訓練策略與資源。	1	1. 康軒版教科書	1. 腦力激盪術	1. 口語評量	融入議題 【生涯規畫教育】 【生命教育教育】	

	的能力。 生J5 覺 察生活中的各種迷 思，在生活作息、 健康促進、飲食 運動、休閒娛樂、 人我關係等課題上 進行價值 思辨，尋 求解決之道。								
第五週 09/28-10/4	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1單元打一手國三好牌 【活動3】壓力轉個彎 1. 透過六頂思考帽的實作 演練，練習用不同觀點彈 性看待壓力事件。 2. 找出面對壓力時適合自 己的合宜策略與資源。	1	1. 康軒版教科書	1. 六頂思考 帽	1. 實作評量 2. 高層次紙 筆評量	融入議題 【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。								
第六週 10/5-10/11	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。 輔Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	第2單元升學馬拉松 【活動1】考生瘋開箱 1. 說明開箱照的意義。 2. 思考與想像自己的考生九宮格開箱照。	1	1. 各行業的「開箱照」 2. 康軒版教科書	1. 創造力	1. 實作評量		10/06中秋節 10/10國慶日
第七週 10/12-10/18	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。 輔Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	第2單元升學馬拉松 【活動1】考生瘋開箱 3. 創造合併策略完成全班的九宮格開箱照。 4. 探討過程中性別之間的異同。	1	1. 自編教材	1. 創造合併策略	1. 實作評量	融入議題： 【性別平等教育】	第一次段考

	力。 性J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。								
第八週 10/19-10/25	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。 輔Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	第2單元升學馬拉松【活動2】入門指南 1. 覺察、分析與歸納學習四象限圖中，自己與同學的學習狀態及原因。 2. 說出自己知道或曾運用過的學習策略。 3. 探討過程中性別之間的異同。	1	1. 改編康軒版教科書	1. 分析與歸納	1. 實作評量 2. 口語評量	融入議題：【性別平等教育】。	
第九週 10/26-11/1	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	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	第2單元升學馬拉松【活動3】學習策略大全 1. 上網蒐尋各種學習策略。 2. 小組檢視及討論可實踐且有效的學習策略。	1	1. 自編教材 2. 平板	1. 分析與歸納	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量		

	管理的能力。 性J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視		3. 檢視自己的讀書方法、考試技巧等，依此擬定適合自己的學習策略。						
第十週 11/2-11/8	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。 輔Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	第2單元升學馬拉松 【活動3】學習策略攻略 1. 依據擬定適合自己的學習策略，擇一學科研擬實踐之執行計畫。	1	1. 自編教材	1. 體驗學習	1. 實作評量		
第十一週 11/9-11/15	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	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	第2單元升學馬拉松 【活動3】學習策略攻略 2. 分享學科實踐計畫執行結果。 3. 思考與調整實踐計畫。 4. 歸納並統整第1、2單元的學習內容，完成「升	1	改編教材	1. 體驗學習	1. 口語評量 2. 實作評量		

	習與自我 管理的能力。		學馬拉松賽－閃亮跑 者」裝備圖。						
第十二週 11/16-11/22	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。 生J5 覺察生活 中的各種 迷思，在 生活作 息、健康 促進、飲食運動、 休閒娛樂、人我 關係等課 題上進行 價值思 辨，尋求 解決之	輔 Ba-IV-2 自 我管理與學習 效能的提升。 輔 Bb-IV-1 學 習方法的運用 與調整。	第2單元升學馬拉松 【活動4】自我照顧套餐 1. 回顧自己的壓力源。 2. 覺察壓力啟動時，生理、情緒、學業、心理及人際關係有哪些變化。 3. 自我照顧套餐體驗。	1	1. 自編教材 2. SEL-邁向幸福的 療癒之旅	1. 體驗學習	1. 學習態度	融入議題： 【生命教育 教育】	

	道。								
第十三週 11/23-11/29	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。生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	第2單元升學馬拉松 【活動4】自我照顧套餐 4. 製作及完成一份可以舒緩壓力的自我照顧套餐。	1	1. 自編教材 2. SEL-邁向幸福的療癒之旅	1. 實作	1. 學習態度 2. 實作評量	融入議題： 【生命教育教育】	

第十四週 11/30-12/6	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。	輔Bb-IV-2 學習資源探索與資源整合運用。	第3單元升學多線道 【活動1】前進升學路 1. 說出國中畢業後可能的升學進路。 2. 完成課本 P120 路徑圖。	1	1. 本學年度多元入學方案資訊內容 1. 康軒版教科書	1. 資料蒐集	1. 口語評量 2. 實作評量		第二次段考 校慶周
第十五週 12/7-12/13	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。	輔Bb-IV-2 學習資源探索與資源整合運用。	第3單元升學多線道 【活動2】高校進行式 1. 蒐尋與閱讀大台北的各類型高中職學校相關資料。 2. 整理與提出相關問題。	1	2. 本學年度多元入學方案資訊內容 康軒版教科書	1. 分析資料	1. 口語評量 2. 實作評量		
第十六週 12/14-12/20	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。	輔Bb-IV-2 學習資源探索與資源整合運用。	第3單元升學多線道 【活動3】高校大集合 1. 完成指定的高校類別調查報告。 2. 分享與提問。	1	3. 本學年度多元入學方案資訊內容 2.. 康軒版教科書	1. 分析與歸納	1. 口語評量 2. 實作評量		
第十七週 12/21-12/27	1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	第4單元升學大步行 【活動1】升學我重視 1. 能寫出自己面對升學選擇所看重的因素。 2. 能評估家人想法對自己升學選擇的影響。	1	1. 1. 康軒版教科書	1. 評估與抉擇。	1. 學習態度		12/23-12/24 九年級第二次複習考

	人期許及相關生涯與升學資訊。	輔Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。							
第十八週 12/28-1/3	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。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 輔Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	第4單元升學大步行【活動2】升學準備中 1. 學習計算自己目前在所在就學區的超額比序積分。 2. 依照自己的超額比序積分，評估個人的升學志願選擇。	1	2. 所在就學區超額比序項目內容 1. 康軒版教科書	1. 評估與抉擇。	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量		1/1元旦
第十九週 1/4-1/10	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。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 輔Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	第2單元升學大步行【活動3】翱翔之前 1. 觀看「媽媽不了解我」影片。 2. 小組討論家人期許與自我實踐衝突時的表達策略。 3. 回家作業：和家人討論及完成學習單-I。	1	1. 自編教材 2. 媽媽不了解我影片 https://youtu.be/Ku8LCaSmjQg?si=IPKoVroNvDVEU56a 3. 學習單	1. 評估與抉擇 2. 人際溝通	1. 實作評量	融入議題：家暴力防治。	
第二十週 1/11-1/17	1c-IV-1 澄清個人價值觀，	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	第2單元升學大步行【活動3】翱翔之前 1. 分享回家作業。	1	1. 自編教材 2. 學習單	3. 評估與抉擇 人際溝通	1. 高層次紙筆評量	融入議題：家暴力防治	第三次段考

	並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 輔Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	2. 家人溝通技巧再進化。 3. 完成學習單-II。 4. 鼓勵回家實踐調整結果。						
第二十一週 1/18-1/24	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。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 輔Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	第 2 單元升學大步行 【活動 6】勇敢逐夢 1. 規畫出對於自己的升學目標及欲達成的計畫。 2. 依照同學的回饋，重新調整自己的計畫。	1	1. 所在就學區超額比序項目內容 2. 康軒版教科書	1. 評估與抉擇	1. 實作評量 2. 高層次紙筆評量		1/20休業式

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。