新北市私立中信高中 115 學年度九年級第一學期輔導科部定課程計畫 設計者：謝靜怡

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

⊙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 ■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	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-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，保護自己及他人。 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。 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。

□C2人際關係與團隊合作 □C3多元文化與國際理解	

五、**課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)**

	單元 1 夢想啟航	單元 2 生涯 Maker	單元 3 抗壓達人秀
主題二 青春生涯路（輔導）	活動 1 生涯領航 活動 2 家人伴我行 活動 3 生涯金三角 活動 4 我的生涯藍圖	活動 1 未來偵察員 活動 2 資訊一把罩 活動 3 高校探險隊 活動 4 高校達人	活動 1 生活檢測站 活動 2 心靈深呼吸 活動 3 減壓妙點子 活動 4「減壓執行」有夠讚！

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 08/30-09/05 08/31開學日	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 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。 家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 童Aa-IV-2小隊制	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元一 夢想啟航 [活動1 生涯領航] 透過生涯幻遊，釐清自己的價值觀、興趣、性向等，對個人生涯抉擇的影響。	1	1.教科書 2.教學影片 3.生涯幻遊指導語 4.生涯價值觀字卡 5.荷倫-興趣書單	透過活動瞭解自己的興趣與價值觀，並覺察這些因素對自己生涯的影響	1.實作評量 2.口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 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) 1.協同科目： ＿＿＿＿ 2.協同節數： ＿＿＿＿

		度的分工、團隊合作與團體動力的提升。						涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯J13培養生涯規劃及執行的能力。	
第二週 09/06-09/12	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 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。 家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元一 夢想啟航 [活動1　生涯領航] 透過生涯幻遊，釐清自己的價值觀、興趣、性向等，對個人生涯抉擇的影響。	1	1.教科書 2.教學影片 3.生涯幻遊指導語 4.生涯價值觀字卡 5.荷倫-興趣書單	透過活動瞭解自己的興趣與價值觀，並覺察這些因素對自己生涯的影響	1.實作評量 2.口語評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯J13培養生涯規劃及執行的能力。	□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 09/13-09/19	1c-IV-1澄清個人價值	輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元一 夢想啟航	1	1.教科書 2.教學影片	釐清對自我的認識，蒐集家	1.口語評量	【生涯規劃教育】	□實施跨領域或跨科目協同教學(需

	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-2 家庭文化傳承與對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	[活動2 家人伴我行] 蒐集家人與環境因素對自我的影響，表達自己對生涯的想法。			人對自己的想法，表達自己對生涯的想法。		涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯J13培養生涯規劃及執行的能力。	另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____
第四週 09/20-09/26 09/25中秋節	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 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。 家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元一 夢想啟航 [活動3 生涯金三角] 整合自己的各項生涯資訊，提出適性的生涯發展目標。	1	1.教科書 2.教學影片	透過活動蒐集對自我的認識，並思考自己未來的生涯方向。	1.口語評量 2.學習紀錄	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	□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： _____

		作與團體動力的提升。						涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯J13培養生涯規劃及執行的能力。	
第五週 09/27-10/3 09/28教師節	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 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。 家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元一 夢想啟航 [活動3 生涯金三角] 整合自己的各項生涯資訊，提出適性的生涯發展目標。	1	1.教科書 2.教學影片	透過活動蒐集對自我的認識，並思考自己未來的生涯方向。	1.口語評量 2.學習紀錄	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯J13培養生涯規劃及執行的能力。	□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： _____
第六週 10/4-10/10 10/09國慶日補假 10/10國慶日	1c-IV-1澄清個人價值觀，並統整個人能力特質、家人期	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。	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元一 夢想啟航 [活動4 我的生涯藍圖] 收集各項影響生涯抉擇因素，做出合宜的生涯抉擇。	1	1.教科書 2.教學影片 3.抉擇平衡單	透過實際生活的經驗，並統整自己的各項資訊，做出適合自己的生涯	1.實作評量 2.高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	□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：

	許及相關生涯與升學資訊。	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。				目標。		涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯J13培養生涯規劃及執行的能力。	_____ 2.協同節數： _____
第七週 10/11-10/17 第一次段考	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 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。 家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元一 夢想啟航 [活動4 我的生涯藍圖] 收集各項影響生涯抉擇因素，做出合宜的生涯抉擇。	1	1.教科書 2.教學影片 3.抉擇平衡單	透過實際生活的經驗，並統整自己的各項資訊，做出適合自己的生涯目標。	1.實作評量 2.高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 瞭解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	□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： _____

								涯J13培養生涯規劃及執行的能力。	
第八週 10/18-10/24	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。 童Aa-IV-2小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元二 生涯 Maker [活動1 未來偵察員] 分享個人生涯規劃的感受與想法，瞭解國中畢業後各類型學校特色，並分析自己的狀況。	1	1.教科書 2.教學影片	能分享個人生涯規劃的感受與想法。	1.實作評量 2.口語評量 3.學習紀錄	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/ 教育環境的資料。 涯 J8 工作/ 教育環境的類型與現況。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【生命教育】 生J1思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	□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： ＿＿＿＿
第九週 10/25-10/31 10/25光復節 10/26光復節補假	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。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元二 生涯 Maker [活動1 未來偵察員] 分享個人生涯規劃的感受與想法，瞭解國中畢業後各類型學校特色，並分析自己的狀況。	1	1.教科書 2.教學影片	能分享個人生涯規劃的感受與想法。	1.實作評量 2.口語評量 3.學習紀錄	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/ 教育環境的資料。 涯 J8 工作/ 教育環境的類型與現況。	□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： ＿＿＿＿

								涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【生命教育】 生J1思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第十週 11/1-11/7	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。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元二 生涯 Maker [活動2 資訊一把罩] 熟悉十二年國教升學管道，並檢視自己現階段的表現。	1	1.教科書 2.教學影片 3.分組座位 4.升學資訊宣導品	能探索國中畢業進路及十二年國教適性升學相關資訊。	1.實作評量 2.學習紀錄	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/ 教育環境的資料。 涯 J8 工作/ 教育環境的類型與現況。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【生命教育】 生J1思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	□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： _____

第十一週 11/8-11/14	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。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元二 生涯 Maker [活動3 高校探險隊] 探索學區內高校資訊，澄清自己的疑惑，作為擬訂個人生涯規劃的參考。	1	1.教科書 2.教學影片 3.分組座位	能運用適性升學資訊，蒐集學區內高校資訊，澄清自己的疑惑，作為擬訂個人生涯規劃的參考。	1.實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/ 教育環境的資料。 涯 J8 工作/ 教育環境的類型與現況。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【生命教育】 生J1思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	□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： _____
第十二週 11/15-11/21	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。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元二 生涯 Maker [活動3 高校探險隊] 探索學區內高校資訊，澄清自己的疑惑，作為擬訂個人生涯規劃的參考。	1	1.教科書 2.教學影片 3.分組座位	能運用適性升學資訊，蒐集學區內高校資訊，澄清自己的疑惑，作為擬訂個人生涯規劃的參考。	1.實作評量	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/ 教育環境的資料。 涯 J8 工作/ 教育環境的類型與現況。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【生命教育】	□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： _____

								生J1思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第十三週 11/22-11/28	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。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元二 生涯 Maker [活動4 高校達人] 收集適合自己的高校資訊，覺察、評估未來生涯發展可能面臨的問題，並調整策略。	1	1.教科書 2.教學影片 3.剪刀、膠水、圖畫紙 4.生涯相關資訊及圖片	能善用生涯規劃、適性升學相關資訊，覺察未來生涯發展可能面臨的問題，評估並學習調整自己未來生涯發展方向以促進個人成長。	1.實作評量 2.高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/ 教育環境的資料。 涯 J8 工作/ 教育環境的類型與現況。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【生命教育】 生J1思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	□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： ＿＿＿＿
第十四週 11/29-12/5 第二次段考	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	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。	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元二 生涯 Maker [活動4 高校達人] 收集適合自己的高校資訊，覺察、評估未來生涯發展可能面臨的問題，並調整策略。	1	1.教科書 2.教學影片 3.剪刀、膠水、圖畫紙 4.生涯相關資訊及圖片	能善用生涯規劃、適性升學相關資訊，覺察未來生涯發展可能面臨的問題，評估並	1.實作評量 2.高層次紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/ 教育環境的資料。	□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： ＿＿＿＿

	涯進路。	童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。				學習調整自己未來生涯發展方向以促進個人成長。		涯 J8 工作/ 教育環境的類型與現況。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【生命教育】 生J1思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	2.協同節數： _____
第十五週 12/6-12/12	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。	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元三 抗壓達人秀 [活動1 生活檢測站] 1.分享自己對九年級生活的感受與體悟。 2.瞭解九年級的任務，練習以合理的心態來面對挑戰。	1	1.教科書 2.教學影片 3.分組座位 4.色筆	瞭解九年級的生活和任務，學習以合理的心態來面對。	1.口語評量 2.學習紀錄	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品EJU1尊重生命。	□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： 健體 2.協同節數： _____
第十六週 12/13-12/19	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	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。	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元三 抗壓達人秀 [活動2 心靈深呼吸] 1.覺察自己的壓力狀態。 2.認識壓力來源及壓力正負向影響。	1	1.教科書 2.教學影片	探究壓力成因及其正負向影響，覺察自己的壓力狀態。	1.口語評量 2.學習紀錄	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人	□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： 健體

	心理健康。							健康與幸福的方法。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品EJU1尊重生命。	2.協同節數： _____
第十七週 12/20-12/26 12/25行憲紀念日	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。	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元三 抗壓達人秀 [活動2 心靈深呼吸] 1.覺察自己的壓力狀態。 2.認識壓力來源及壓力正負向影響。	1	1.教科書 2.教學影片	探究壓力成因及其正負向影響，覺察自己的壓力狀態。	1.口語評量 2.學習紀錄	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品EJU1尊重生命。	□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： 健體 2.協同節數： _____
第十八週 12/27-1/2 1/1元旦	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。	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元三 抗壓達人秀 [活動3 減壓妙點子] 1.分析個人面對壓力的思考模式。 2.練習不同壓力調節策略。	1	1.教科書 2.教學影片 3.聞香袋	分析個人面對壓力的思考模式，並練習不同壓力調節策略。	1.高層次紙筆評量 2.實作評量	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品EJU1尊重生命。	□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： 健體 2.協同節數： _____

第十九週 1/3-1/9	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。	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元三 抗壓達人秀 [活動3 減壓妙點子] 1.分析個人面對壓力的思考模式。 2.練習不同壓力調節策略。	1	1.教科書 2.教學影片 3.聞香袋	分析個人面對壓力的思考模式，並練習不同壓力調節策略。	1.高層次紙筆評量 2.實作評量	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品EJU1尊重生命。	□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： 健體 2.協同節數： ＿＿＿＿
第二十週 1/10-1/16	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。	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元三 抗壓達人秀 [活動4 「抗壓執行」有夠讚！] 1.運用適合的壓力調節策略，調節自己的情緒與壓力。 2.評估並調整自己所使用的情緒調節策略。	1	1.教科書 2.教學影片	運用合宜策略或資源，調節自己的情緒與壓力，促進心理健康。	1.實作評量	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品EJU1尊重生命。	□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： 健體 2.協同節數： ＿＿＿＿
第二十一週 1/17-1/23 第三次段考 1/20休業式	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。	主題二 青春生涯路 (輔導) 單元三 抗壓達人秀 [活動4 「抗壓執行」有夠讚！] 1.運用適合的壓力調節策略，調節自己的情緒與壓力。 2.評估並調整自己所使用的情緒調節策略。	1	1.教科書 2.教學影片	運用合宜策略或資源，調節自己的情緒與壓力，促進心理健康。	1.實作評量	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	□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： 健體 2.協同節數：

								【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品EJU1尊重生命。	_____

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。