

臺北市民族實中 114 學年度上學期 12 學季教學進度計畫表

課程名稱		輔導		授課教師	吳宜璇
授課班別	801/802/803/804	教材 版本	翰林	每週授課節數	1
課程屬性	■學科系統： □議題系統： (1)生態課程 ☐莫內小農場 7-3/9-1 ☐愛樹特派員 7-1/8-1 ☐蟾蜍好鄰居 7-4/8-3 ☐城南走讀趣 8-2/9-4 ☐綠色生活家 7-2/8-4 ☐環境守門員 9-2/9-3 (2)家族課程 ☐綠色科技 ☐生態永續 ☐薪傳人文 ☐循環經濟 (3)自主選修課程 □其他課程：_____				
	知能範圍： ☐ 1 國文 ☐ 2 英語 ☐ 3 數學 ☐ 4 社會 ☐ 5 自然 ☐ 6 科技 ☐ 7 藝術 ☐ 8 健體 ☒ 9 綜合(可複選)				
	☐ 非領域分類				
核心素養		補充說明：_____			
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。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。			
教學目標		(一)覺察自己的交友狀況，學習運用溝通技巧，維持正向友誼關係。 (二)瞭解自己的情緒變化，學習因應與調適的方法。 (三)探索工作世界與未來發展，增進對自己的瞭解，進而立定努力的方向。 (四)探究性別刻板印象，接納個體之間的差異，尊重他人的獨特性。			
授課進度表及課程內容大綱					
週次	日期	授課內容 (Subject/Topics)			備註
一	8/25-8/29	課程簡介與評量標準			8/25(一)第 1 學季開學日
二	9/1-9/5	情緒密碼			
三	9/8-9/12	情緒觀測站			
四	9/15-9/19	思想與情緒 1			
五	9/22-9/26	思想與情緒 2			
六	9/29-10/3	舒壓妙方			9/29(一)教師節補假 1 日
七	10/6-10/10	認識低潮			10/6(一)中秋節放假 1 日 10/10(五)國慶放假 1 日
八	10/13-10/17	走過低潮			
九	10/20-10/24	心靈診療室 1			10/24(五)光復紀念日 補假 1 日

十	10/27-10/31	心靈診療室 2	10/30(四)-31(五) 成就評量
秋 假	11/3-11/7		11/3-7 秋假
一	11/10-11/14	生涯歷程索引	11/10 第 2 學季開學日
二	11/17-11/21	多元性向測驗	
三	11/24-11/28	工作大未來	11/24-28 公開觀課週
四	12/1-12/5	工作世界	
五	12/8-12/12	生涯期望 1	
六	12/15-12/19	生涯期望 2	
七	12/22-12/26	生涯初探	12/25 行憲紀念日放假 1 日
八	12/29-1/2	職人人生故事	1/1 元旦放假 1 日
九	1/5-1/9	我的富足人生	
十	1/12-1/16	我的生命活力	1/15 成就評量 1/16 補課
寒 假 一	1/19-1/23	生涯檔案	1/19-20 補課 1/21 休業式
教學資源需求		平板、學習單、課本、投影機與大屏、電腦教室。	
評量規劃		■平時評量：60% （作業/隨堂測驗/學習單）	
		勾選	項目 佔比% 說明
			學習單 50 完整完成課堂學習單，語意通順，字體清晰能理解。
			學習態度 30 1、加分:參與討論，優質發問與回應，遵循上課規範，協助同學完成學習任務。 2、扣分:擾亂秩序，上課睡覺。
			其他 20 完成二代校務系統生涯檔案資料。
		■定期評量 40%：情緒密碼 20%及生命奇遇記 20%。	