

## 感恩您 牧羊人

首先，佩憶要感恩花蓮輔諮中心，讓我有機會參加 103、104 學年度綜合領域輔導行動研究。兩年來從行政、老師的角度到訪談學生阿韜，進而反思自己這一路生涯課程的設計。

阿韜是佩憶 98 學年到宜昌國中代課時，讓老師們頭痛的八年級學生。其實阿韜也是大部分國中生的縮影，有些小聰明，但對學科不感興趣、好像有個還不錯的能力，卻又缺乏發揮的舞台、有個樸實的夢想，但卻遙不可及、家庭關係緊張，而家人還算關心、想要脫離家裡，卻又深受家人影響。我常在想這些孩子來學校的動力是什麼？坐在教室中在思考些什麼？他們又為何還願意在這聽我上課？輔導課的內容不同於國、英、數、社、自並採活動方式，但就只是像其他老師對輔導的刻板印象般，是孩子們升學壓力之餘，放鬆心情的生活調劑而已嗎？

我是個在幼稚園就立定志向要當老師的孩子，因為在打罵教育的家庭成長，我遇到第一個溫暖的大人就是我幼稚園的老師。因此在之後的求學階段，我會觀察為何這老師受歡迎、這老師有什麼特別的做法、這老師為何討人厭……進而思考我想成為怎樣的老師？而在成績至上、升學第一的世代，生活能力、情感教育、品行道德自然被忽略，當時這類的社會新聞層出不窮，也讓我不斷思考老師到底要教些什麼？

自己的求學歷程也不太順利，雖然成績還不錯但沒有特別喜歡的科目，會指導同學功課、幫同學解決生活上的疑難雜症，但身體不好，高中從自然組轉組，降級成為功課還不錯的「留級生」。當時沒看過電腦、不會開機的我，大學念了資管系，可想而知成為「中輟生」。工作從事補教業、餐飲業兩年後再轉學考，進入教育系成為「轉學生」。雖然很明確的要當老師，卻也誤打誤撞成為特別的「問題學生」。我的大學念了七年，教職路繞了一圈，和我同齡的老師，因當時大開缺而順利進入正式教職行列，而我卻因少子化代課了五年，才因專任輔導教師的設置而考上公立正式綜合活動領域教師。

我很清楚自己喜歡與人互動，也有幫助他人的特質，更明確知道要成為教師，並不斷培養相關能力；但起點與終點間的連結卻一片茫然。有多少孩子和我一樣；又有多少孩子可能連喜歡什麼、想要什麼都不清楚呢？當初和阿韜接觸只是單純的生活輔導工作，到了九年級我們開始進入學習輔導工作，最後技藝班的歷程才真正進入生涯輔導工作。阿韜離開學校後我開始思考：如果適性輔導早一點開始，這一切會不會不一樣……對他、對我、對學校……？也讓我開始思考自己這一路上的成長、波折，就算大學當醫學院在念、就算繞了一點路才走

到目標，然而這都成為我生命裡的資糧、豐盛我進入教職後的課程設計。

非常感恩教師生涯中所有的貴人，讓佩憶能站在巨人的肩膀上不斷提升軌道、打開格局。從 94 學年到綜合活動領域百大標竿學校的天母國中實習，由陳珊怡、周怡敏組長們的指導、與實習夥伴王熾蘋、邱鈺婷老師們的切磋、共學。95 學年離開台北都會，到好山、好水、好人情的花蓮，在化仁國中代課時田清華主任、賴秋萍組長的肯定。96、97 學年因照顧罹癌的媽媽而回到新北市，在安康完全中學林錦德主任、謝明如、謝佑君組長們、蔡佩瑩、林怡萱老師們的分享、討論、共備。98、99 學年再次回到花蓮，在綜合領域中心學校宜昌國中沈素麗、鄭健民主任們的支持。100 學年考上花蓮慈濟中學正式教師擔任組長，此時國中學生生涯輔導紀錄手冊問世，開始著手結合教材。101 學年考上玉里國中羅崇禧主任的賞識、莊婷然老師跟課、紀錄。103 學年感恩我的師父 妙禪如來讓我在專任 20 節、授課 2 年段、20 個班、每日花蓮玉里通勤的狀態下，仍精氣神充沛、心安心定、打開智慧的完成三年教材的初步整理。這些生涯教材的來源即是歷年來前人的心血、夥伴的分享、團隊的激盪及網路之資源，最後佩憶透過課程經驗加以系統化整理。

因此當國中學生生涯輔導紀錄手冊出現時我是興奮的，好像有個藍圖在一點一點被勾勒出來，好似每個生命亮點都在閃閃發光。因此我試著將歷年教學經驗加以結合、修正，發展出國中三年的生涯課程，希望在適性輔導上能陪伴孩子一起做些什麼，讓生活、學習與生涯都適切的在生命裡發展。

感恩您願意嘗試教材的任何部分，歡迎您依教學需要做些調整、修改，也因您的參與，生涯課程可以更美好。我們都需要牧羊人，感恩您願意當孩子人生中的牧羊人。

教材連結：

- 1.佩憶老師雲端共享
- 2.花蓮縣學生輔導諮商中心

網址：<http://counseling.hlc.edu.tw/>

檔案位置：下載區 / 適性輔導。

如有需修正之處，也請各位先進不吝來信指正，無盡感恩。



李佩憶教師  
babycat6892@gmail.com

## 目錄

前言—感恩您 牧羊人

國中學生生涯輔導紀錄手冊與生涯檔案目錄

## 目錄

七年級第一學期	1
七年級第二學期	41
八年級第一學期	69
八年級第二學期	99
九年級第一學期	121
九年級第二學期	145

# 國中學生生涯輔導紀錄手冊與生涯檔案目錄

說明：黑字--原國中學生生涯輔導紀錄手冊目錄、細項--同顏色同主題(過去我、現在我、職業、測驗)、學習單--顏色對應課程規劃

國中生涯檔案目錄							
項目	分項目	細項	填寫人	填寫時間	時間	學習單	
一、我的成長故事	自我認識	個人資料建立	學生	每年九月	七上	話說當年勇	
		成長歷程 自我素描	學生		七上	生命心電圖	
		我的人格特質	學生		七上	自我檢測站 特質參考表	
		認識家庭	學生		七上	我的家庭圖	
		家庭職業樹	學生		七下	我的家族樹	
		我的學習風格			八上	學習風格	
	職業與我	職業達人		學生	依年級填寫	七下	職業達人
				學生		七下	職業情報站
		志向大未來		八上		我的志向大未來 職業介紹評分表	
	二、各項心理測驗	性向測驗	多元智能 性向測驗		測驗實施後填寫	七下	多元智慧學習單 蒙娜麗莎的微笑
適性化職涯 性向測驗				九下			
興趣測驗		情境式職涯 興趣測驗	學生	八下		生涯興趣量表	
其他測驗		學習診斷測驗	學生	七上		學習哪裡有問題 學習診斷處方簽	
三、學習成果及特殊表現	我的學習表現		學生	領域學習成績於每年九月、翌年三月依學期別填寫			
	我的經歷 (班級幹部、社團)		學生				

國中生涯檔案目錄

項目	分項目	細項	填寫人	填寫時間	備註	學習單	
三、學習成果及特殊表現	生涯試探活動紀錄	職業試探活動	職業參訪	學生	領域學習成績於每年九月、翌年三月依學期別填寫	七下	參訪小任務
	生涯試探活動紀錄	職業試探活動	職業參訪			七下	職業搜查線
	參與各項競賽成果			學生			
	行為表現獎懲紀錄			學生			
	服務學習紀錄			學生			
	其他			學生			八上 八下 九上 九下
四、生涯統整面面觀		我的助力	關於我	學生	九年級第二學期初(約三月)	九下	我的多元面貌 我眼中的你
			家人的期望	學生 家長		九下	未來下一站 下一站未來
五、生涯發展規劃書		未來的我	決策平衡單	學生	九年級第二學期初 (免試入學及特色招生前)	九下	決策平衡單
			預約未來	學生		七上	夢想起飛
			規劃未來	學生		九上	寫封信給你 我的名片
			進路選擇	學生		九上	生涯一線牽 生涯進路圖 進路回饋單
六、其他生涯輔導紀錄	生涯輔導紀錄		比序試算	輔導教師	進行學生生涯輔導後適時填寫	八下	未來進一步
	生涯諮詢紀錄			學生	每年九月、翌年三月依學期別填寫		
	家長的話			家長	家長參閱簽章後，繳回統一保管		

七年級課程規劃  
第一學期

主題	單元	備註	教材	
			教師	學生
1	我的輔導課		課本、加分卡、上課規則字卡、小老師工作卡、訓練單、作業繳交紀錄單	課本
	我的這一組		課本、分組圖卡、我們這一組學習單、座位表	課本
2	A 卡填寫 (正面)	可請導師協助完成背面	A 卡、A 卡 PPT、生涯手冊	小組座位、 筆電、 投影設備
3	國中生涯輔導 紀錄手冊		國中生涯輔導紀錄手冊、 生涯手冊停看聽 PPT (修改)、 生涯檔案夾	小組座位 筆電、 投影設備
	介紹生涯檔案	小老師：課前領取 生涯檔案夾	生涯檔案夾、 生涯檔案與封面設計 PPT、 白紙 (回收紙)	小組座位 筆電、 投影設備
	生涯檔案 封面設計		生涯檔案封面 PPT、紙張、色筆	封面草圖、 紙張、 彩繪用具、 小組座位、 筆電、 投影設備
	生涯檔案 封面票選	一段後生涯檔案封面競 賽	學生完成的封面、封面設計理念單、 封面設計理念範例圖卡、 封面票選流程字卡、選票單、 生涯封面票選學習單	膠水、 小組座位
4	話說當年勇		話說當年勇學習單、抽籤筒、 報告禮貌字卡、台下同學禮貌字卡	收集物、 小組座位
	生命心電圖		生命心電圖學習單、 年齡對照表字卡	色筆、 小組座位
5	自我檢測站		特質參考表、 自我檢測站 PPT、 自我檢測站學習單、 回饋卡、 資料袋*6	藍筆、 彩虹筆、 小組座位、 筆電、 投影設備
	小卡片大驚奇	請小老師先發下資料袋 (學生完成的學習單)	資料袋*6、字卡、 給小老師的卡片與小禮物、 磁鐵條*1	剪刀或小刀、 膠水、 小組座位

主題	單元	備註	教材	
			教師	學生
5	神秘櫥窗		神秘櫥窗 PPT、(周哈理窗海報) 自我檢測站學習單、 特質參考表	彩虹筆、 小組座位、 筆電、 投影設備
	這就是我		這就是我 PPT、 自我檢測站學習單、 回饋卡學習單、 列印 PPT P9、P10	色筆、 分組座位、 筆電、 投影設備
6	學習哪裡有問題		學習哪裡有問題學習單、教具字卡、 小白板、白板筆、板擦	紅筆、螢光筆 小組座位
	學習診斷測驗		答案紙、題本、導師通知單	2B 鉛筆、 個人座位
	學習診斷處方箋		答案紙、學習診斷處方箋學習單、 解釋海報或百分位數字卡或 側面圖字卡	小組座位
	我的夢想		夢想卡、夢想類型字卡 學習診斷處方箋學習單、 達成夢想方式字卡、 達成目標的具體行動 PPT、列印 P19	三個夢想、 小組座位
	夢想起飛	小老師：課前領夢想卡發 下 組長：課前領取用具 輔導股長：課前至輔導處 領護貝膜、借護貝機、剪 刀*5、打洞機 圖書股長：準備筆電、投 影設備	夢想起飛學習單 (學習診斷處方箋背面)、 夢想卡流程 PPT (修改) 教師現有裝飾用具 導師或處室：細麻繩、護貝膜、護貝 機	裝飾用具、 剪刀、膠水、 小組座位、 筆電、 投影設備
7	我的家庭圖		家庭圖 PPT 或範例圖卡、 我的家庭圖學習單、 我的家族樹學習單	家人資料、 筆電、 投影設備、 小組座位
8	填寫生涯手冊 整理生涯檔案	小老師：下課領取生涯手 冊及本學期學習單，並請 同學協助發下	生涯檔案與手冊 PPT (修改)、 荷倫碼講義、字卡 寒假作業：我的家族樹	生涯檔案夾 筆電、 投影設備、 小組座位
寒假 作業	我的家族樹+我的家族職業偏好		我的家族樹學習單	

## 1-1 我的輔導課

教學目標：協助同學認識授課教師及綜合領域、輔導課程之內容，並說明上課規則與評分方式，以利課程進行。

課前準備學生：課本

教師：課本、加分卡、上課規則字卡、小老師工作卡、作業繳交紀錄單、小老師訓練單

### 【教學流程】

#### 一、教師自我介紹 5'

1. 詢問同學此節為？課，請桌上有課本的同學起立給予加分卡，並說明稍待解說加分卡後，讚美有準備課本的同學（態度積極、課前準備、機會是留給準備好的人）。
2. 詢問同學：老師叫什麼名字？若有同學知道即大大讚美並加分，若同學開始找課表，則肯定有人開始找資源。（資訊爆炸的世代無法記住所有事情，就需善用管道尋找支援和資源）。
3. 請同學上台寫老師的名字並加分。
4. 教師自我介紹（名字可編故事、學經歷、辦公室位置）。

#### 二、介紹課程 10'

1. 詢問同學本節為輔導課，為何課本封面為綜合？學生自由回答，正確可加分。
2. 教師說明：綜合領域包含童軍、輔導、家政。並於黑板說明樹狀圖。

綜合：

輔導：

生活：幫助同學適應校園生活、培養良好的生活及休閒習慣、人際關係、品德陶冶，即協助同學在家庭、學校及社會生活等各方面能有良好的適應。

學習：了解自己的學習能力、學習困擾、興趣、專長、培養良好的學習態度與習慣，即在幫助同學發展潛能、增進學習效果、以完成夢想。

生涯：瞭解自身的特質、興趣、性向、價值觀，以形成生涯規劃的藍圖，同時能從過程中培養做抉擇、做決定的能力，學習決定技巧。

家政：管理家庭的課程。

家人關係、溝通。

時間、空間、金錢管理。

烹飪、縫紉。

童軍：愛護環境、珍惜資源、尊重生命。

危機辨識處理。



戶外生活。

環境保護。

3. 請同學將課本翻到目錄後，詢問何者為童軍？輔導？家政？並解說。

### 三、上課規則 10'

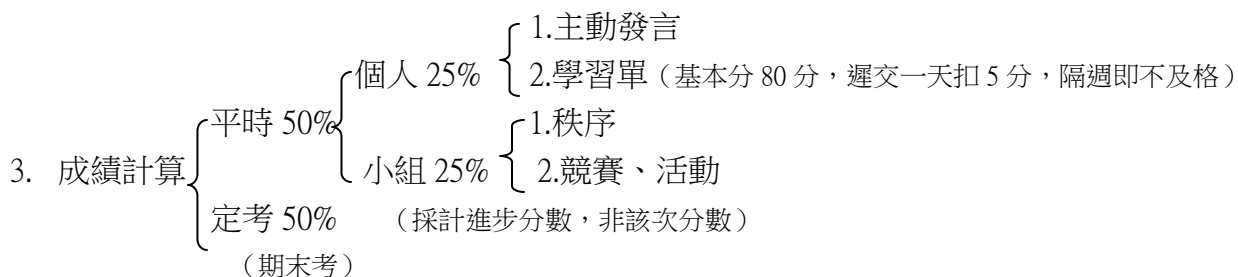
1. 詢問同學該班的上課規則有哪些？為何要有上課規則？
2. 說明輔導課上課規則：上課規則字卡
  - (1) 準時坐定位：上課鐘響結束前，坐定在自己的座位上，準備好上課心情與態度。
  - (2) 攜帶上課物品（檢查課本）：工欲善其事，必先利其器。課本必帶，並請攜帶上課所需物品。個人攜帶加個人分數，小組全帶再加小組分數。
  - (3) 發言
    - 舉手：當老師提問時請舉手，待老師邀請你說時再回答。
    - 對事不對人：詢問同學現在幾歲？（11、12 歲）。老師相信你有解決問題的能力，請你告訴我發生什麼事？你做了什麼努力、你們需要什麼幫助？我們可以一起解決狀況。若只是告狀代表什麼？你喜歡被告狀嗎？
  - (4) 坐姿端正不翹腳：現在正值發育時期、骨骼快速發展。詢問同學翹腳有那些缺點。（脊椎側彎、長不高、骨盆變形、影響生育能力）
  - (5) 說明管理秩序方式：
    - 「注意」：輔導課有很多活動，若太大聲是否會吵到隔壁班級？若被投訴還能這樣上課嗎？所以當老師說「注意」（簡短、有力、大聲）時，請大聲、簡短有力地覆誦「注意」後，注意老師這裡。全班都注意到老師，老師才會停止提醒。練習一次（全班整齊、簡短有力，一次到位可全班加分）。
    - 童軍三指：代表智、仁、勇，也代表負責、扶弱。當老師比童軍三指時，最快比出的同學可加個人與小組分數。最快的小組可加小組分數。舉例：若 5 號最快，5 號就有什麼分數？（個人、小組分數）若 5 號這組又最快，請問這組有幾分？（2 分）詢問同學如何讓小組最快？將童軍三指比到同學面前，不要大聲嚷嚷、拍桌，此非負責表現。
  - （以下可待進行課程時說明）
  - (6) 所有活動待老師說「開始」才動作，未說「開始」即動作則扣小組分數。
  - (7) 拿到學習單，請立刻寫上基本資料，完成舉手，寫的最工整、最快的小組可加分。

### 四、評分方式 10'

1. 說明輔導課程重要性：
  - (1) 輔導課程的內涵在幫助我們了解自己、照顧自己，進而照顧他人、貢獻社會。
  - (2) 所處世代不同：因平均壽命延長、少子化太嚴重，老師出生的 70 年代只要有 5% 的人成為精英就能支撐台灣的經濟；但你們這世代的出生率不到我們的一半，且要供養的長輩比我們更多（科技進步、醫學發達、壽命延長），所以每個人都很重要，沒有一個人可以犯罪、浪費大家的稅款。天生我材必有用，因此每位同學都必須培養基本的態度和能力，並把握國中三年的試探時間，找到自己適合的位置發光、發熱、為社會貢獻。

(3) 免試入學超額比序第一比態度、能力，以培養未來世代需要的人才。即比健體、藝文、綜合是否及格，因此輔導課程對未來升學有舉足輕重的影響。

2. 說明加分卡：個人分數、小組分數（1、3、10分）



## 五、選派小老師 5'

詢問同學：該班是否已選出小老師，若無，可詢問有無自願擔任小老師的同學？若無，再鼓勵未擔任股長和小老師的同學爭取，說明重要性（升學時超額比序分數）、獎勵。（另有工作內容說明小老師工作卡、作業繳交紀錄單，若老師班級數少，可當節下課向小老師說明工作內容；若班級數多，可統一集合訓練小老師訓練單）。

## 六、教師結語 4'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：今日介紹了輔導老師、課程與規則、評分，是否有疑問？。（若有時間可用問答方式加分）。
4. 下週將進行分組。

### 【交代下次準備】 1'

下次準備：課本

本節結束

## 1-2 我的這一組

教學目標：透過分組活動學習團體合作，並認領任務培養能力、協助課程進行。

課前準備學生：課本

教師：課本、分組圖卡（1.六色六形 2.三形為男生、三形為女生 3.分配各組男女生數量 4.將男女形卡依各組男女生數量分別放入男生袋女生袋 5.有教師版 PPT 說明）、我們這一組學習單、座位表。

### 【教學流程】

#### 一、提醒上課規則 3'

1. 教師詢問輔導課上課規則有哪些？舉手發言、正確加分（個人\*1分、小組\*1分）
  - 準時坐定位
  - 攜帶上課物品（檢查課本：舉起課本，全組帶齊加小組一分）
  - 發言舉手、對事不對人
  - 坐姿端正不翹腳
  - 注意（覆誦）、童軍三指
2. 今天要增加兩個規則，幫助我們順利進行課程。
  - 所有活動待老師說「開始」才動作，未說「開始」即動作則扣小組分數
  - 拿到學習單請立刻寫上基本資料，完成請舉手，寫的最工整、最快的小組可加分

#### 二、教師引言 3'

1. 詢問同學是否有人記得今日活動？（分組）。
2. 詢問同學為何要分組？教師說明：未來的工作與職業都需要與人互動、溝通、合作，因此在求學階段就要培養這些能力，未來你甚至要跟不同年齡層的人一起工作，因此如何了解別人、如何與之合作就是很重要的學習課題。

#### 三、分組活動 15'

1. 教師說明分組原則：將透過活動分組，組內成員會有男生與女生。
2. 詢問同學為何依此原則分組：
  - (1) 活動分組：好朋友同組易分心、干擾課程進行。多數時間與好友在一起，有很多機會了解他，因此要利用課程時間，了解其他人、學習與不同的人合作，在有限的國中三年培養最多能力。
  - (2) 有異性原因：請同學猜只有哪種工作是單一性別？（監獄管理人員）。若這不是你想從事的職業，就要了解異性、學習如何與異性溝通、合作。
3. 說明分組規則並書寫板書（開始=>抽卡=>登記座號、代碼）：男生一袋、女生一袋。一人抽一張分組圖卡，圖卡有五色（教師在黑板說明五色及代碼：紅 R、綠 G、藍 B、紫 P、黃 Y）。抽出圖卡後向小老師報自己的座號與抽到的顏色代碼，舉一同

學作範例，詢問聽懂的同學請舉手，確認聽懂後，請小老師出列，先抽圖卡（小老師的福利）再協助登記，再請同學依序出列抽分組圖卡。

#### 四、我們這一組 10'

1. 教師確認每位同學皆有圖卡後，詢問同學：認為是同色一組還是同圖案一組？教師說明：不論何種方式、不論和誰同組，我們的表現是最重要的，老師希望每個人都是願意自我負責、做好自己的本分，也能擔任小組楷模、有自信能帶小組一次比一次進步。因此不希望分組時聽到讓我不舒服、讓別人不舒服的言語，可以嗎？
2. 說明分組方式並書寫黑板(開始=>同色=>蹲下=>拼圖=>舉手=>老師發我們這一組學習單) 同色 6 人一組，到齊後蹲下，最快組 3 分、第二名 2 分、第三名 1 分。再開始拼圖完成舉手，最快完成小組 10 分、第二名 8 分依此類推。
3. 請同學舉起圖卡，教師分配集合角落（紅-教室左前方.....）詢問同學準備好了沒、提醒注意音量與安全=>開始。
4. 學生舉手後，老師至小組座位確認拼圖正確後發下學習單，並說明第一題（畫出自己在團體中的位置及形狀），學習單的圖框為拼圖形狀，請在相對位置畫出自己的圖卡形狀。（如自己的圖卡是愛心，位在拼圖的左上角，即在學習單圖框的左上角畫出愛心）。畫好後帶學習單回自己座位，教師收回分組圖卡。
5. 待全班回座後，分配小組座位：依序請各組擔任班級幹部與小老師的同學起立並統計。可微調（各組能力相當）或將能力較弱的小組（採計進步分數，與自己比較）安排靠近老師。帶著自己的課本、文具，坐到指定區域，最快小組加分=>開始。
6. 確認小組座位並微調，依序報座號以利老師登記座位表。

#### 五、幹部分工 5'

1. 請同學看到學習單第 2 題，說明小組幹部任務後，請同學認領並交出名單（座號、幹部）。最快組 3 分，依此類推。
2. （詢問同學：是否確定自己擔任的小組幹部為何，並進行競賽。被老師叫到的小組幹部，最快起立的同學，小組加分。準備好了沒？（老師依序叫小組幹部，可重複）若時間不足，則下次進行，以複習所擔任的小組幹部）。
3. 請同學思考並完成第三題：除了擔任小組幹部，我還可以為小組做的事，及第四題：4.對於今天的分組活動課程我的想法和感覺？原因是…（若時間不足可當回家作業；尚餘時間可小組分享）。

#### 六、小組討論桌 5'（視時間，若時間不足，可示範一組，請同學下週上課前搬好）

1. 詢問同學按此座位小組是否能順利完成任務、討論、互相合作？（不方便、要離開座位、空間小）。
2. 教師說明：剩下的時間要搬動座位，成為方便小組活動的形式，也讓工作空間變大。
3. 詢問同學：要搬自己的桌椅到小組座位或就近坐同學座位（尊重、非禮勿動）。
4. 說明搬動規則：
  - (1) 抬桌椅，最安靜組加 10 分。完成自己任務也要顧慮別班感受，因此能照顧自己，也能照顧別人的組別，可以得到 10 分。
  - (2) 座位圖：於黑板上繪圖，說明方向。

(3) 開始後動作完成即舉手，詢問如何可加分。(最安靜 10 分)。

(4) 登記小組**座位表**。

## 七、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：今天透過活動找到小組夥伴，每個人也認領了小組幹部，並很有效率地完成小組座位，不只讓空間  $1+1>2$ ，更期待接下來的輔導課可以一起努力、共同學習、追求每一次的進步。
4. 請各組文書收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

## 【交代下次準備】 1'

下次準備：小組座位、筆電、投影設備

本節結束

## 2-1 填寫 A 卡

教學目標：透過 A 卡，初步整理自我資料，並讓他人快速認識自己。

課前準備學生：小組座位、筆電、投影設備

教師：A 卡、A 卡 PPT、生涯手冊

### 【教學流程】

#### 一、複習上課的規則 3'

1. 準時坐定位（確認小組座位）
2. 攜帶上課物品（檢查課本）
3. 發言舉手對事不對人
4. 坐姿端正不翹腳
5. 安靜（覆誦）、童軍三指
6. 所有活動待老師說「開始」才動作，未說「開始」即動作則扣小組分數
7. 拿到學習單請立刻寫上基本資料，完成請舉手，寫的最工整、最快的小組可加分

#### 二、老師引言 2'

上週已完成分組，這節課將填寫基本資料，讓他人快速認識我們，自己完成後請舉手，老師看到會點頭，即可幫助小組成員（注意態度：尊重、溫柔、有耐心、詢問是否需要協助），最快完成的前三名小組即可加分。

#### 三、填寫 A 卡 35'

1. 發下 A 卡後以 A 卡 PPT 說明（有備忘稿），依段落說明，讓同學完成後即加分。
2. 可請導師協助完成背面。

#### 四、教師結語 4'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：肯定同學今日表現，透過 A 卡我們初步整理了自己的資料與學習狀況，提醒幫助夥伴的同學對他人資料保密，背面的部分將於下節課繼續完成（或由導師帶領大家完成）。
4. 依座號收齊 A 卡。
5. 下週將介紹生涯手冊，請小老師課前至輔導處領取。

### 【交代下次準備】 1'

下次準備：小組座位、筆電、投影設備

本節結束

## 3-1 國中生涯輔導紀錄手冊

教學目標：了解生涯的意義，並知曉目前青少年階段對其生涯發展的重要性，以及明白探索資料的必要性。

課前準備學生：小組座位、筆電、投影設備 Fn (長按) + F5 (間斷式的壓來選擇投影)

教師：國中生涯輔導紀錄手冊 (生涯手冊)、生涯手冊停看聽 PPT (修改)、生涯檔案夾

### 【教學流程】

#### 一、提醒上課規則 3'

1. 準時坐定位
2. 攜帶上課物品 (檢查課本)
3. 發言舉手、對事不對人
4. 坐姿端正不翹腳
5. 注意 (覆誦)、童軍三指
6. 所有活動待老師說「開始」才動作，未說「開始」即動作則扣小組分數
7. 拿到學習單請立刻寫上基本資料，完成請舉手，寫的最工整、最快的小組可加分

#### 二、老師引言 7'

說明 12 年國教目的：因平均壽命延長、少子化太嚴重，老師出生的 70 年代只要有 5% 的人成為精英就能支撐台灣的經濟；但你們這世代的出生率不到我們的一半，且要供養的長輩比我們更多 (科技進步、醫學發達、壽命延長)，所以每個人都很重要，沒有一個人可以犯罪、浪費大家的稅款。天生我材必有用，因此每位同學都必須學會基本的知識和能力，把握國中三年的試探時間，找到自己適合的位置發光、發熱、為社會貢獻。

#### 三、介紹生涯手冊 30'

1. 發下生涯手冊後說明：這本生涯手冊非常重要，它記錄了我們三年來探索的成果，在面臨選擇時會是你很重要的參考依據，請務必保管好。
2. 以生涯手冊停看聽 PPT 介紹生涯手冊並填寫 (封面、封面內頁、P2)。

#### 四、教師結語 4'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：再次提醒這本生涯手冊非常重要，每學期期初、期末都會整理內容，因此會記錄我們三年來探索的成果，在九年級面臨選擇時是很重要的參考依據。
4. 生涯手冊請小老師按座號排序後交回輔導處。

5. 下週將介紹生涯檔案夾，請小老師課前至輔導處領取。

**【交代下次準備】1’**

下次準備：小組座位、筆電、投影設備、  
小老師：課前領取生涯檔案夾

本節結束



## 3-2 介紹生涯檔案

教學目標：了解生涯的意義，並知曉目前青少年階段對其生涯發展的重要性，及明白探索資料的必要性。

課前準備學生：小組座位、筆電、投影設備 Fn (長按) + F5 (間斷式的壓來選擇投影)

小老師：課前領取生涯檔案夾

教師：生涯檔案與封面設計 PPT (有備忘稿)、回收紙

### 【教學流程】

#### 一、提醒上課規則 3'

1. 準時坐定位
2. 攜帶上課物品 (檢查課本)
3. 發言舉手對事不對人
4. 坐姿端正不翹腳
5. 安靜 (覆誦)、童軍三指
6. 所有活動待老師說「開始」才動作，未說「開始」即動作則扣小組分數
7. 拿到學習單請立刻寫上基本資料，完成請舉手，寫的最工整、最快的小組可加分

#### 二、老師引言 2'

上週介紹了生涯手冊，接下來要介紹的是生涯檔案。檔案在記錄探索的歷程，而手冊則為最後的歸納、整理，因此透過檔案與手冊我們將逐步建構出自己的未來藍圖。

#### 三、準備生涯檔案夾 15'

1. 請各組服務出來列領生涯檔案夾，並發給組員，沒來的同學請小組夥伴幫他完成，拿到的請舉手，最快的小組可加分。
2. 教師示範：把檔案夾打開往前折，把中間的書背紙張抽出來請同學在書背上寫姓名(提醒不用寫年級，因為要用三年、年級會變動。完成的請舉手，寫的最工整、最快的小組可加分。(不因加分而亂寫) ->開始。
3. 此封面不寫任何資料，因為我們要自己畫封面。
4. 裝袋：
  - (1) 教師示範：透明的塑膠袋，分清楚上面(開口處)和下面(密封處)。  
下面密封處有虛線，請裝正確，置入資料後才不會掉落。
  - (2) 一次拿一小疊資料袋，資料袋掉地上->扣分。
  - (3) 將資料袋放入檔案夾內。(左手抓第一個洞，右手抓最後一個洞，拉直對準第一個洞和最後一個洞再裝入，其他的洞也會跟著裝進去了。)
  - (4) 現在每人抽出一張透明袋子，練習裝，完成的請舉手，最快的小組可加分。
  - (5) 將剩下的資料袋裝入檔案夾中，完成的請舉手，最快的小組可加分。

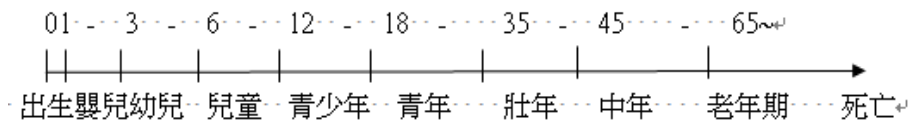
5. 請小老師協助按照座號收好並放置於學校指定位置中。

※老師視情況提醒：已經完成的同學，可以去幫忙別人，教他而非幫他裝。（謝謝你們願意幫助同學讓小組、班級更好，全班完成才有辦法繼續今天的進度，請有幫忙同學的人站到你幫忙的同學旁邊，並報號碼加分（主動幫忙者可加 2 分）/被幫助的同學，請你向幫助你的人道謝）。道謝、道歉、道愛、道別（國三/轉學前）

※請兩兩交換檢查是否裝正確。

#### 四、介紹生涯檔案 15'

1. 老師在黑板上畫一橫向數線圖，並詢問同學人生有哪些階段後填入，如



2. 教師以生涯檔案與封面設計 PPTp1-p27 說明（有備忘稿）。

#### 五、介紹生涯檔案封面 5'

教師以生涯檔案與封面設計 PPT-28-p53 說明（有備忘稿）回收紙。

#### 六、教師結語 2'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：青少年時期開始長自己，會有自己的想法、方式去探索世界，而這時也會開始思考未來、可以為接下來 4/5 的人生開始努力。

#### 【交代作業與下次準備】 3'

回家作業：以 A4 完成封面草圖。

※需要回收紙的同學至講台領取。

下次準備：

1. 紙張和彩繪用具，下節課完成封面（若無法在一節課內完成者，請利用此週開始著手繪製封面，下週上課結束即收回封面。）  
※老師也可準備紙張和色筆備用。  
（若無安排此節課，作業為完成生涯檔案之封面，下週進行票選）
2. 筆電、投影設備。
3. 小組座位。

本節結束

### 3-3 生涯檔案封面設計

教學目標：藉由封面設計展現個人風格。

課前準備 學生：封面草圖、紙張、彩繪用具、小組座位、筆電、投影設備

教師：生涯檔案封面 PPT、紙張和色筆備用

#### 【教學流程】

##### 一、老師引言 2'

上週介紹了生涯檔案和封面設計，接下來我們要完成專屬於自己的生涯檔案封面。

##### 二、完成生涯檔案封面 35'

1. 請學生拿出封面草圖，整組皆完成者小組加 5 分。  
完成封面者個人及小組再各加 3 分。
2. 請同學安靜完成封面（教師可撥放生涯檔案封面 PPT）紙張、彩繪用具。  
完成封面者可自由運用時間。（亦可先調查名單並徵得導師與圖書館同意，至圖書館閱讀。）
3. 若全班完成仍有時間，可小組內分享封面設計。

##### 三、教師結語 5'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 教師說明：生涯檔案在協助我們規劃未來，封面設計可以讓他人對我們有初步了解，是重要的第一印象，請同學用心完成。學校會辦理生涯檔案封面競賽，將會是第一個可以爭取榮譽的機會，請大家好好把握。
4. 請各組文書收齊封面交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。
5. 下週將票選代表班上出賽的作品。

#### 【交代遲交者與下次準備】 3'

遲交者：此節課未交封面者，今日每節下課至老師辦公室完成。  
今日放學前未交出，明日繼續至辦公室完成並扣封面成績 5 分。

下次準備：下週進行票選，請帶膠水、排小組座位。

本節結束

### 3-4 生涯檔案封面票選

教學目標：透過封面展現自我風格，並讓同學更認識自己。另能欣賞他人作品並做出適當回饋。

課前準備學生：膠水、小組座位

教師：學生完成的封面、封面設計理念單、封面設計理念範例圖卡、封面票選流程字卡、選票單、生涯封面票選學習單、話說當年勇學習單。

#### 【教學流程】

#### 一、老師引言 3'

讚美、鼓勵收到的封面作品，希望利用封面讓大家展現自我風格，也希望透過這節課讓同學彼此更認識，更能欣賞他人作品並表達你對同學作品的肯定。

#### 二、封面設計理念 12'

1. 請各組服務協助發還學生完成的封面。
2. 教師說明：一人一小張封面設計理念單，寫上自己封面設計的內容或想法，讓別人了解你的創作理念。並以封面票選之封面設計理念範例圖卡舉例後貼於黑板上。
3. 請各組服務領取封面設計理念單，並發下給同學書寫。
4. 將封面和設計理念單放正在桌上，並用鉛筆盒壓著，請露出理念與封面讓大家看見。

#### 三、票選封面 15'

1. 教師說明：請投給你最喜歡的封面，請勿因交情投票，因此為代表班上出去比賽的作品，代表班上的程度與榮譽，所以請認真挑出你最欣賞的作品並投票。
2. 教師說明流程並貼上封面票選流程字卡：欣賞全班作品 3 分鐘->回座位->服務領取選票單->寫下你欣賞他封面的原因->投票->回座位->計算個人得票數->得票者交出封面報自己的座號和票數、領取生涯封面票選學習單->將選票黏在學習單上、完成得獎感言->選出競賽作品。
3. 現在請大家起立，椅子往前靠攏去欣賞每個人的作品。並請選出最喜歡的作品。(3' )
4. 提醒時間並請同學回座後，請服務領取選票單一人一小張。
5. 選票可以不寫名字(不具名)，若你願意大方分享你對他的肯定，則請寫下你的名字。
6. 投票時將你的選票放在你喜歡的封面下面。(※老師在黑板上示範，並給同學心理建設，若沒人投票給你不代表你畫得不好，而是有人畫得比你更好，因為我們只能挑 3 個參賽名額，勝不驕、敗不餒，可以再做修正)。
7. 現在請大家起立，椅子往前靠攏，開始投票。
8. 提醒時間並請同學回座。
9. 查攜帶用具：高舉膠水讓老師看到，全組備齊小組加分。
10. 請得票同學計算票數後，交出封面、向老師報自己的座號和票數(老師將座號和票

數記錄於黑板上)，並領取生涯封面票選學習單，回座將選票黏在學習單上、完成得獎感言。

11. 向全班複誦一次得票同學的票數後，挑出前三名參賽。(若有同票情形，則再請同學舉手票選，一人一票)。

#### 四、頒獎時間 5'

1. 獲得選票之同學可依票數加分。
2. 請前三名參賽同學到台前拿一透明資料袋，並將設計理念與封面放入袋中。其他同學請將設計理念黏在封面背面。
3. 邀請得票同學上台分享得獎感言、開放自願的同學上台分享自己的封面、理念、投票時的感想，例如：剛剛你想投給哪位同學？但因為只能投一張，所以心中的掙扎；還是當掀開封面時卻沒有半張票的失落感（發言可加分）。

※事前的提醒：上台的禮貌、台下聆聽的尊重，嚴格禁止不當或人身攻擊的言詞。

#### 五、教師結語 5'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：我們透過封面展現個人風格，也選出了參賽作品。若沒人投票給你不代表你畫得不好，而是有人畫得比你更好，因為我們只能挑 3 個參賽名額，勝不驕、敗不餒，可以再修正。
4. 請各組文書收回封面、票選學習單交給小老師（收齊後按座號排序再給老師），封面製作視為一次學習單成績。

#### 【交代作業與下次準備】 5'

##### 回家作業：

1. 請各組服務領取 **話說當年勇學習單**，寫上班級、座號、姓名後舉手，字整齊又最快的小組可加分。
2. 教師請同學看一次題目，並詢問是否有不清楚的項目後解釋。
3. 作業請於三日內完成並交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

##### 下次準備：

1. 一樣自己收集的物品、獎狀或照片（話說當年勇學習單中提到的相關物皆可）。
2. 請坐小組座位。

**本節結束**

## 4-1 話說當年勇

### 教學目標：

1. 引導學生回憶過去的生命經驗，並思索自己的興趣、喜好等個人基本資料，以加深對自己的瞭解與認同。
2. 透過分享找到志同道合的夥伴並建立自信。

**課前準備**學生：**收集的物品、獎狀或照片**、**小組座位**

教師：**話說當年勇學習單**、**抽籤筒**、**報告禮貌字卡**、**台下同學禮貌字卡**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 5'

上週透過封面票選，我們對同學有了初步的認識，接下來我們要分享更多自己的故事讓彼此更認識，也許我們來不及參與你我的過去，可是我們可以一起創造國中的美好記憶。

#### 二、我的小時候 5'

1. 請同學舉起上週交代的物品：**收集的物品、獎狀或照片**，全組同學皆有準備，小組加5分。
2. 請同學小組內分享自己攜帶的物品及意義。
3. 詢問同學透過小組分享是否有志同道合的夥伴？沒有沒關係，我們來聽聽全班的分享。

#### 三、話說當年勇 30'

1. 請各組服務協助發下**話說當年勇學習單**。
2. 教師說明：接下來請全班同學準備5分鐘後上台分享，固定分享部分為P.1「從哈囉~我的名字是…，一直到我的興趣」。
3. 同學可自由分享其他題目、也可展示自己攜帶的物品。
4. 邀請同學上台分享（自願+3分，抽籤抽到分享的+1分）。
5. 請要自願的同學先舉手，老師清點人數並報順序，先念到號碼的人先上台分享。無自願者則抽籤。**抽籤筒**

※叮嚀：上台同學的和台下同學的注意事項。

**報告同學禮貌字卡**

①眼：**【眼神環顧四周】**

注視同學、環繞四周，不要只看老師，因為你是要跟全班講話。

②口：**【講話聲音大聲】**

講話時聲音大聲，老師會坐在後方而且老師耳朵不好，請大聲介紹讓老師聽到（老師示範音量）。

③手：【雙手學習單放胸前】

雙手拿著學習單，學習單不要遮到眼睛，無法注視同學；學習單不要放在講桌上，姿勢不良還會對講桌說話、台下聽不到。

④腳：【雙腳立正站好】

站在台上須抬頭挺胸、立定站好，不要左搖右擺、扭扭捏捏。

⑤開頭：「老師、各位同學大家好，我今天要報告（分享）的是~」

⑥結束：「我的報告（分享）到此結束，有疑問需要我再補充說明嗎？謝謝大家。」

**台下同學禮貌字卡**

①同學上台時鼓掌歡迎、下台時鼓掌感謝。

②專心聆聽：保持安靜、禁止聊天交談。

③舉手發問：若台下的同學要發問，須待台上同學分享完，你才可以舉手，待對方點你，你才可以發問。問的問題須思考過內容，不可亂問，有意義的問題可加分。  
（鄭重警告~嚴禁不當或人身攻擊的字詞）

#### 四、教師結語 4'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 請全班一起念 P.2 的「美好的康莊大道總是留給有準備的人，我要每天告訴我自己——我很好!我很棒!我將我所想的美成為我所做的事」全班團結且整齊的念完可全班加 1 分。
4. 請各組文書收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

#### 【交代下次準備】 1'

下次準備：色筆、小組座位

**本節結束**

## 4-2 生命心電圖

教學目標：邀請學生回想從現在到小時候的生活經歷，透過重新回顧自己的生命經驗，進而思考國中生活的價值，並能分享。

課前準備學生：色筆、小組座位

教師：生命心電圖學習單、年齡對照表

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 5'

1. 請各組服務領取生命心電圖學習單並發下，寫上班級、座號、姓名即舉手，字體工整、速度最快的小組可加分。
2. 請全班一起念標題下方文字。
3. 教師說明：突然間，要我們回想從小到大的重要事件是否有些困難？老師會慢慢引導你，接下來需要你們放鬆但非常專心地聽老師的指導。
4. 請把眼鏡、手錶或金屬物品都拿下放在桌上。
5. 現在把椅子往前拉，身體坐正、背脊打直靠在椅背上、雙腳平放在地、雙手自然的放在肚子或大腿上。
6. 接著把眼睛閉起來，慢慢的深呼吸~吐 678，吸 234 吐 678……，全身放鬆。

#### 二、引導語 15'

「回想剛升上國中的你，走進○○國中這個新環境，你看到了什麼？  
或許一切都好陌生，第一天走進教室的感受是？  
班上第一個和你說話的同學是誰呢？你們聊了些什麼？  
在這裡你認識了很多同學，也遇見了不同的老師，  
你喜歡哪些同學和老師呢？  
現在在課業上、生活上、人際關係上和以前有哪些不同呢？  
最近令你印象深刻的事情是？你的感覺是什麼？ (停頓……)」

時間拉回到升國中的暑假，你如何度過這兩個月的？有為升國中做些什麼準備嗎？  
慢慢地回憶起你小學五、六年級的點點滴滴…… (停頓……)  
這時的你是什麼樣的人？你喜歡自己嗎？為什麼？  
你最好的朋友是誰？你們常一起做什麼？  
令你印象深刻的事情又是什麼呢？

慢慢的想起國小三、四年級…… (停頓……)  
你在學校都做些什麼？  
回到家又在做些什麼呢？



再慢慢想起一、二年級時…… (停頓……)

這時的你長得什麼模樣？

還記得第一次走進國小時的感受嗎？

國小六年的生活快樂嗎？

有哪些喜、怒、哀、樂的事情呢？

時間拉回到幼稚園，這時的你長得什麼模樣？

你最喜歡和誰一起玩？是學校同學還是你的兄弟姊妹？

你們都玩什麼遊戲？

最愛的卡通影片是哪一部呢？ (停頓……)

最後把時間拉回到你剛出生的時候~

回想起自己剛出生時的樣子？

當時你還是個什麼也不會的小嬰兒，是誰在照顧你？ (停頓……)

哇~出生後的這幾年你成長得好快喔！

慢慢地，你會爬、會走路，也開始奔跑，而你的人生也逐漸展開了。

把時間拉回到現在，

現在的你回到家都做些什麼？

到了週末最喜歡做的事又是什麼？

平常如何和朋友相處的呢？

和家人如何互動？互動時的感覺如何？

如果可以改變，你想跟家人如何相處？

十幾年的生活在你的腦海中一一閃過，細數這些日子的點點滴滴。

老師會從 10 數到 1，當老師數到 1 時，請你把眼睛睜開：

10 深深的吸進一大口新鮮的空氣，

9 再慢慢的吐氣，

8 放鬆眼睛，

7 眼睛轉一轉，

6 放鬆臉部肌肉，

5 動一動脖子，

4 動一動肩膀，

3 再深呼吸~吸進一大口新鮮的空氣，

2 再慢慢的吐氣，

1 好~現在回到此時此刻~回到這個班級，慢慢的把眼睛睜開……」

### 三、生命心電圖 20' 年齡對照表

1. 教師說明並示範如何繪製生命心電圖：

(1) 橫坐標 5、10、15 代表年齡，請同學把未標示上去的年齡都標示上去 (1.2.3...15)

老師提醒學生並寫板書：

**年齡對照表**：12~15 歲國中

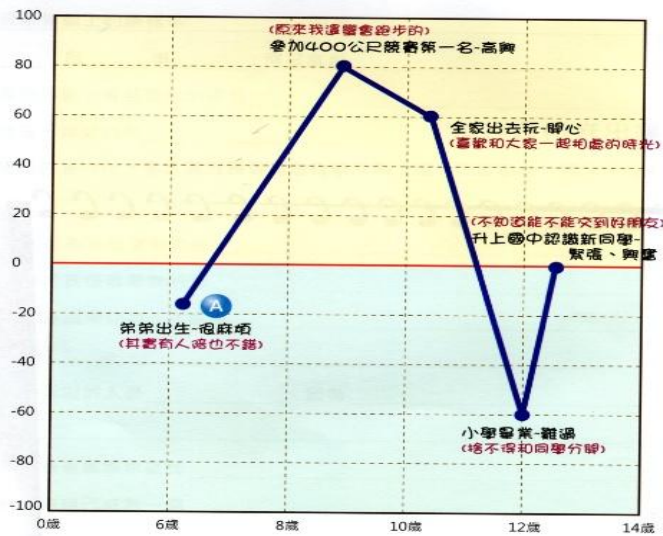
6~12 歲國小

3~6 歲幼稚園

1~3 歲嬰幼兒

- (2) 縱座標有五種不同強度的情緒，分別有讓我們感覺很好、好、普通、不好、很差。  
(左方有兩個框格，有標示何謂正、負向情緒)
- (3) 請同學紀錄印象最深刻的的事情，接著對照年齡和情緒以**色筆**將之「點」出，並在空白處簡單說明當時這事件及感受為何。(※可以用**鉛筆**來畫，塗改比較方便)
- (4) 最後再將這些點連接成線。

範例：



※提醒：若同學寫不出來，請他點出並寫出各個階段印象最深刻的一件事情即可，老師可巡視也鼓勵回想起生命故事的同學。

2. 已經完成心電圖的同學，可以開始動筆寫下方的想一想。
3. 學習單完成的同學，可以先進行分享：三題自選兩題分享（自願+2，自願又全分享+3）

#### 四、教師結語 4'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：「回憶起過去，有些是愉快的經驗；但也有些是難受、痛苦的。這些酸甜苦辣的回憶都是你最珍貴的寶藏，它們鍛鍊你的生命，讓你更好、讓你成長，即使很苦很痛，但這也是另一種形式的生命禮物，也因此造就你獨一無二的人生旅程。」
4. 請各組文書收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

#### 【交代下次準備】 1'

下次準備：藍筆、彩虹筆、小組座位、筆電、投影設備。

## 5-1 自我檢測站

教學目標：引導學生探索自己的人格特質，並藉由他人給予回饋，進一步瞭解自己。

**課前準備**學生：藍筆、彩虹筆、筆電、投影設備、小組座位

教師：特質參考表、自我檢測站 PPT、自我檢測站學習單、回饋卡（或可列印不同顏色的回饋卡，課前請志工先將回饋卡裁切後，於課堂上讓學生挑選，如投影片）、資料袋\*6

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 3'

國中的輔導課程在幫助我們更了解自己，請問了解自己有幾種方法？

答：探索活動、自我了解、他人回饋、測驗工具。

首先來看看我們對自己的了解程度。

#### 二、自我檢測站 35'

1. 請服務出列領取特質參考表並發給每位組員，班級、座號、姓名完成即舉手，字體工整、速度最快的小組可加分。
2. 檢查彩虹筆：高舉彩虹筆讓老師看到，全組備齊小組加分。
3. 教師以自我檢測站 PPT 說明（有備忘稿）自我檢測站學習單、回饋卡學習單、資料袋\*6。

#### 三、教師結語 4'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：今天我們完成了對自己的初步認識，下週我們將透過同學的回饋來更認識自己。
4. 預告下次課程：贈送卡片。
5. 請各組文書收齊三種學習單交給小老師，小老師收齊並按小組排序，再交給老師。

### 【交代作業與下次準備】 3'

**課程作業**：回饋卡尚未完成者，今天放學前自己交給輔導老師。

**下次準備**：膠水、剪刀或小刀、小組座位。

※收回來的回饋卡學習單，老師須檢查填寫是否確實，可算為一次學習單成績。

（有寫確實者 A，未確實填寫 A-，若還有插畫或特別多寫 A+，遲交者每日扣-5，請假者當日不扣分）。

**本節結束**

## 5-2 小卡片大驚奇

教學目標：透過贈送卡片表達對他人的觀察，並展現真誠與祝福。

課前準備學生：剪刀或小刀、膠水、小組座位

教師：請小老師先發下資料袋（學生完成的回饋卡、學習單：自我檢測站、特質參考表）、字卡、給小老師的卡片與小禮物、磁鐵條\*1

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 5'

上週我們將我們對同學的觀察記錄成回饋卡，我們花了這麼多時間、心思，就是期待對方可以越來越好，班級越來越棒；但是往往我們說什麼不是重點，反而怎麼說才是影響他人的關鍵，因此請再次確認你的卡片內容，這節課即將表達你的回饋。

#### 二、小卡片大驚奇 35'

##### 1. 老師貼字卡

(1)（卡片已裁切則省略）裁切回饋卡

這節課我們要送卡片，首先檢查攜帶用具：高舉剪刀或小刀讓老師看到，全組備齊小組加分。請用剪刀或小刀把卡片裁開。（3分鐘，最快完成的小組加+5分）。詢問同學如何小組才會快速完成？=>先裁完的同學請幫忙小組夥伴。

(2)（卡片已裁切則省略）請將紙屑交給小組的衛生丟棄。

(3)請同學將自己寫的卡片分堆：同組的成一堆（自己分成自己的5堆，自己完成後可協助小組，組員卡片不合併），按第一組、第二組，接著第三組；若第四組沒有就不用分，第五組各分一堆，以方便贈送。小組完成即舉手，最快完成組別+5分。

2. 邀請兩位同學協助將講台從中央移到旁邊（可加分）。

(1) 教師示範贈送卡片~請小老師上台（※老師事前準備卡片，卡片內容為對小老師工作觀察及讚美+一份小禮物）。例：親愛的00，謝謝你擔任輔導小老師，友善、謙虛、樂於助人的你真的是老師的好幫手，謝謝你，有你真好。

(2) 詢問同學剛才看到什麼？贈送卡片的禮貌：眼看對方、口唸內容、面帶微笑、雙手贈送、態度大方……。

(3) 詢問同學收到卡片的禮貌：眼看對方、口說感謝、微笑、點頭、握手、擁抱……（教師可觀察班級氣氛）。

(4) 教師提醒：若未大聲念出來的，會留專屬讚美時間給你~請你上台當著全班的面，大聲告訴對方（全班都能聽到的音量），你對他的讚美內容。

3. 贈送卡片（教師說明完後開始動作）：

(1) 請拿起你寫給同組成員的卡片=>全班起立=>組內成員互送=>送完坐下=

- 最快完成小組加分=→開始（教師可拍照、巡視）。
- (2) 請第一組同學上台=→要送第一組的請於該生前方排隊=→開始。
  - (3) 第 2.3.4.5 組依序上台，依序贈送卡片。
  4. 詢問同學贈送卡片時看到？聽到？感覺？並記錄於自我檢測站學習單背面-我的發現及心得-事實、感受。
  5. 教師澄清：每個人的人緣是否不同？  
我們可以思考人緣好的同學有哪些特質值得我們學習？  
不滿意自己人緣的同學還有很多時間可以經營，還有很多進步空間。
  6. 請同學整理回饋卡貼入自我檢測站學習單正面圖框。
    - (1) 檢查攜帶用具：高舉膠水讓老師看到，全組備齊小組加分。
    - (2) 計算收到幾張卡片？（同學回答；教師不回應）
    - (3) 教師澄清：拿到很多卡片的同學可能要頭痛了，因為你要想辦法把卡片貼進圖框中；拿到很少的同學還可以裝飾、繪圖，因此這世上沒有是、非、對、錯、好、壞，只因我們的立場、角度不同，其實都有好處、優點。
    - (4) 教師說明：
      - \*卡片可貼出圖框，但不可超出學習單。
      - \*可以整理相同特質的卡片，以浮貼方式往下貼，例如這一疊都有寫熱心，請把這一疊貼成一直排，教師並以磁鐵條與學習單示範浮貼。
      - \*先排好位置後再開始貼。

### 三、教師結語 4’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：不論你收到幾張卡片，重要的是他人對我們的肯定與祝福，以及過程的感動。  
下週我們即將整理這些卡片，幫助我們更認識自己。
4. 請各組文書收齊兩種學習單交給小老師，小老師收齊並按組別排序，再交給老師。

### 【交代下次準備】 1’

下次準備：彩虹筆、筆電、投影設備、小組座位。

本節結束

## 5-3 神秘櫥窗

教學目標：透過同學回饋澄清學生對自我的認識，以保持喜歡的特質、改進不喜歡的特質。

課前準備 學生：彩虹筆、筆電、投影設備、小組座位

教師：神秘櫥窗 PPT、自我檢測站學習單、特質參考表學習單

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 3'

上週我們收到了同學的回饋，接著我們要來好好整理這些內容，這堂課需要邏輯思考，請務必跟著老師動腦。

#### 二、神秘櫥窗 35'

教師以神秘櫥窗 PPT 說明（有備忘稿）彩虹筆、自我檢測站學習單、特質參考表。

#### 三、教師結語 4'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：透過整理，我們不但了解了我們眼中的自己，也了解別人眼中的我們，我們喜歡這樣的自己嗎？喜歡的話可以怎麼做？不喜歡又該怎麼辦呢？請大家好好思考囉。

### 【交代作業與下次準備】 3'

回家作業：完成自我檢測站學習單：我的發現。

請於三日內交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

下次準備：色筆（紅筆、螢光筆皆可）、筆電、投影設備、小組座位

本節結束

## 5-4 這就是我

教學目標：透過整理與澄清，讓學生思考如何保持與改進，進而成為想要的自己。

課前準備學生：色筆（紅筆、螢光筆皆可）、筆電、投影設備、分組座位

教師：這就是我 PPT、自我檢測站學習單、特質參考表、印出投影片 P9、P10

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 3'

透過整理卡片與向同學澄清，這節課我們要來思考如何保持與改進，進而成為想要的自己。

#### 二、這就是我 35'

教師以這就是我 PPT 說明（有備忘稿）色筆、自我檢測站學習單、特質參考表。

#### 三、教師結語 4'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：這個主題即將結束，我們想成為什麼樣的自己取決於我們的決定與行動，祝福大家都能成為你所想要的自己。

### 【交代作業與下次準備】 3'

回家作業：完成自我檢測站學習單：我的發現。

1. 請小老師張貼投影片 P9、P10 於班級公佈欄。
2. 兩張學習單請於三日內交給小老師，按座號排序後交給老師。

下次準備：紅筆、螢光筆、小組座位

本節結束

## 6-1 學習哪裡有問題

教學目標：

1. 瞭解學習之意義與目的。
2. 運用不同方式如介紹不同的測驗，協助學生了解自我，並引導學生思考適合自己的學習方法。
3. 透過多元方式了解自己，並了解每個人都是獨特的個體，不宜簡單分類並將人標籤化。

課前準備 學生：紅筆、螢光筆、小組座位

教師：學習哪裡有問題學習單、教具字卡、小白板、白板筆、板擦

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 5'

1. 接下來的主題和學習有關，詢問同學學習的目的是？  
整理學生回答之內容，並說明學習的目的在完成夢想、成就自己。
2. 學習的意義即讓我們的生活更充實、更有趣，我們走向夢想的這段路程，也是學習的旅程。詢問同學：例如我想當老師我需要學習什麼？=>教的內容、態度、技巧、方法；若我想當廚師我該學習什麼？如何做菜的知識、能力、算帳、經營、職業道德（黑心食品）……因此學習是件很重要的事，而我們自己就是驅動夢想的引擎。
3. 瞭解自己在學習這方面的特質與能力是首要任務，請問我們瞭解自己有幾種方法？=>探索活動、自我理解、別人回饋以及各種測驗。
4. 詢問同學是否愛玩坊間的有趣心理測驗？接下來我們會進行一連串的測驗活動。
5. 請各組服務出列領取學習哪裡有問題學習單並發下，寫上班級、座號、姓名即舉手，字體工整、速度最快的小組可加分。
6. 檢查攜帶用具：左手紅筆、右手螢光筆高舉讓老師看到，全組備齊小組加分。

#### 二、超神準心理測驗 5'

1. 請拿出紅筆、看到超神準心理測驗。
2. 詢問同學：假如你只有一個活命選擇，眼前出現 4 個緊急逃亡通道，你認為哪一個號牌會帶你逃離危險區？（給你 3 秒鐘請依直覺，用紅筆在號碼前打勾）

<input type="radio"/> S0707	容易感到孤寂，精神易恍惚。學習持續運動、規律生活。
<input type="radio"/> X6666	需要家庭呵護，親人關係密。學習看大方向、不要嚴苛。
<input type="radio"/> T5555	計畫不如變化，可失而復得。學習重視細節、管理自律。
<input type="radio"/> V3003	結果不如預期，易生失落感。學習看開輸贏、不要計較。

3. 解答前先來了解是否有和自己志同道合者，請選擇 S0707 的同學舉手，請放下，教師說明代碼意義，依此類推。



4. 詢問同學是否發現這些答案，我們其實都有某部分的成分，因此若我們認真思考或許會發現用這樣的答案分類，就粗糙的把人分成四類，可是人能這樣分類嗎？除了有趣的心理測驗之外，大家也很喜歡的就是星座分類。

### 三、星星之最 5'

1. 現在請看到星星之最。
2. 詢問同學 12 星座有哪些？（讓每個人都有練習發言的機會，請各組還未得過分的同學站起來回答，從小組分數低的開始，答對加個人和小組分數）同學答出後教師貼星座字卡。
3. 老師解釋題項並說明規則：討論時間 1 分鐘，拿到白板後寫上題號和答案即可。一分鐘到，白板筆蓋起來，派一人站起來並高舉白板，老師說請起立時 3 秒內未起立即棄權。
4. 請各組服務上台領小白板、白板筆和板擦。教師於剩 30 秒、10 秒時提醒同學。老師逐一回答正確答案，答對一題小組+1  
哪個星座最用功？牡羊  
哪個星座最會臨時抱佛腳？雙子  
哪個星座最上進？摩羯  
哪個星座最易有戀師情結？雙魚  
哪個星座的學生最有可能成為黑馬？  
哪個星座最愛問問題？水瓶
5. 教師詢問同學是否準確，班上用功的請舉手，不是牡羊座的繼續舉著；會臨時抱佛腳的請舉手，不是雙子座的繼續舉著，以澄清星座是否準確。
6. 請各組將小白板擦乾淨後由文書交回小白板、白板筆和板擦。

### 四、解開學習密碼 25'

1. 接下來請看解開學習密碼。
2. 請全班一起念第一格內容。
3. 請拿出螢光筆，說明中只要是符合你的敘述就用螢光筆畫起來。例：剛才的敘述中，你有沉迷在娛樂中（如上網）；但功課並沒有一落千丈，則將沉迷在娛樂中畫起來；但一落千丈不用畫。聽懂的舉手，沒問題就開始閱讀內容，若有符合自己的就畫起來。
4. 翻到背面，第四題，用原子筆寫上**自己的星座**。（不知道自己星座的同學舉手發問）
5. 看到第五、六題，將你剛才使用的螢光筆塗在空格裡。
6. 再看回第五題，在螢光筆下描上紅色的底線。（代表屬於你的星座敘述）。聽懂的起立，開始繪製，教師巡視正確後其坐下。並請該生教導組員如何完成。若組內過多同學不懂，教師至組內教導。
7. 現在看到學習密碼內容前面的空格，請各組猜猜這些內容在敘述哪個星座的學習狀況。（小組競賽）  
前三題答對個人加 1 分+團體 3 分、其他題目+1，公布答案時老師依序貼星座字卡並請學生填入答案。（視班級時間狀況調整活動或只猜前三題）

活動完成後，拿出紅筆，在你的星座欄中，有塗螢光筆文字敘述下，畫紅色底線。(EX. 你是處女座，就在處女座那欄，有畫螢光筆的字下面畫紅線；若無就不用畫。)

8. 老師提問：你覺得星座準嗎？(學生回應)

你的星座敘述全畫的請舉手。全沒畫的請舉手。以澄清星座是否準確。

9. 完成我的發現。(你今天對課程的心得、感想或從課程中你有學到對你有幫助的學法方法，請具體說明。)

## 五、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。

2. 教師引導學生發表今日課程心得。

3. 說明：不論準確與否，這些工具都只是我們學習上的參考，更重要的是我們自己的決定與行動。

4. 詢問同學是否可用簡單的分類將人劃分？因為每個人都是獨特的個體，所以把人分成四類、十二類，其實對某些人未必不公平，例如：我們很容易就說因為你是處女座、你就是龜毛、你有潔癖；但每個人是不是都有龜毛的部分，例如有人對打扮就很龜毛、有人對食物很龜毛……。

5. 請各組文書收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

## 【交代下次準備】 2'

下次準備：

1. 預告測驗(吃飽、睡飽、心情好，測驗才會準確)

2. 攜帶 2B 鉛筆

3. 個人座位

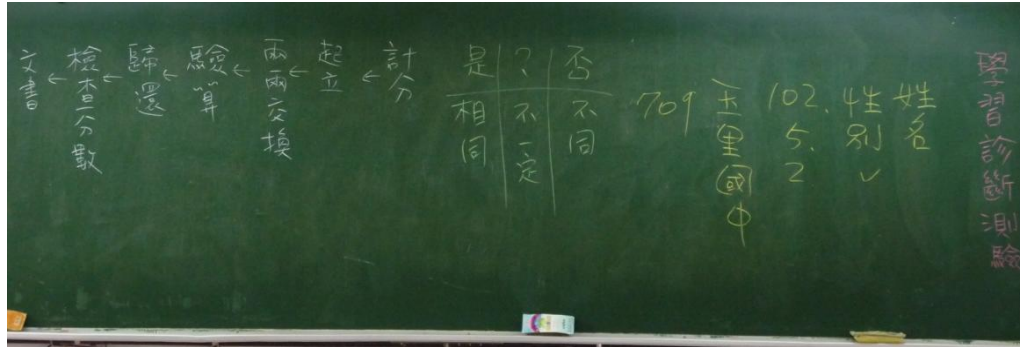
本節結束

## 6-2 學習診斷測驗

教學目標：協助同學了解個人學習狀況，以改進某些影響學習的因素，增進學習效果。

課前準備學生：2B 鉛筆、個人座位。

教師：答案紙、題本、導師通知單



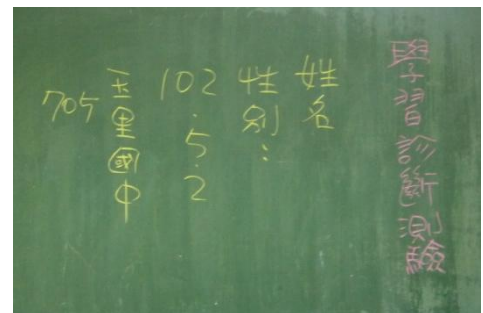
### 【施測流程】

#### 一、教師引言 5'

教師說明：今天要進行學習診斷測驗，詢問同學為何要學習？整理同學答案後說明，學習的積極目的在幫助我們快速成就夢想。

#### 二、施測 20'

1. 檢查 2B 鉛筆。
2. 說明：「測驗目的在協助同學了解個人學習狀況，以改進某些影響學習的因素，讓你可以事半功倍，有更多的時間做自己想做的事。」
3. 測驗的準確性取決於穩定的、真實的回答，若今天身體不適、心情不佳，都有可能影響測驗的準確性。現在請感受一下、放鬆一下自己的身體；若有不愉快的事情，請先深呼吸調整一下，暫時拋開煩惱，專注在接下來的測驗。
4. 說明：「等一下你會拿到答案紙。答案紙為雙面，請檢查是否漏印。拿到後可先寫下上方基本資料，若不知道的先空著，老師等一下會在黑板上寫下資料。」發下 答案紙。
5. 說明上方資料並書寫於黑板上。（如右圖示）
6. 說明：「現在依照座號發下題本，拿到題本不可翻閱，請依老師指示動作；另此為每屆同學所需之測驗公物，請保持題本整潔。」
7. 請完成的同學協助將 題本 按題本上之編號發給此座號之同學。詢問：「拿到後是否可翻開一否。」
8. 確認同學皆拿到題本後說明：「請同學將答案紙置於慣用手之側，以另一手翻題，其他物品皆收到桌下，以方便作答。」



9. 說明：「請同學翻開題本並看第一頁之作答說明。」

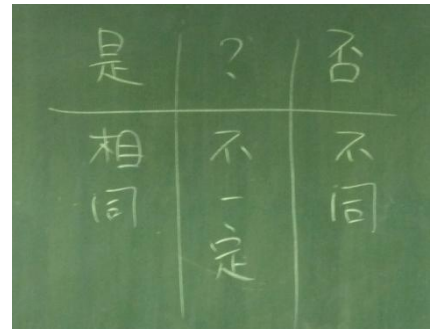
(1) 老師念出 (1) (2)。

(2) 全班念 (3)，老師於黑板上示範 (如右圖示) 並說明：若題目有前後兩敘述，但你只符合其中一項應選「？」。

(3) 詢問：「可否在題本上劃記一不可。」

(4) 說明：「此測驗無時間限制，完成後請舉手由老師收回題本，做完的同學可以安靜做自己的事。」

(5) 說明：「有問題可舉手發問，請把握時間，完成舉手，由老師收回題本，開始作答。」



10. 實施測驗。

11. 請完成卻沒事做的同學協助檢查題本是否整潔，並依座號排序。

### 三、計分 15'



1. 大部分學生完成後，老師在黑板上寫下計分流程。

2. 全數完成後先說明流程，再說明計分方式。

(1) 計分：需寫算式。

(2) 起立：計完分就起立。

(3) 兩兩交換答案紙—有兩人起立就互相交換，以節省等待時間。(若老師觀察到有多數同學不想與之交換，則由教師請完成之同學幫其驗算，並評估其是否有人際關係議題，須與導師討論提報個案轉介。)

(4) 驗算：幫他算一次，若與他算的不同，直接將分數寫在其分數旁，由他自己再算一次。

(5) 歸還。

(6) 檢查分數—若同學驗算與自己不同，請再算一次。

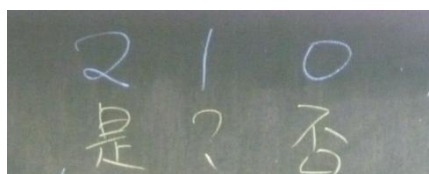
(7) 交給小組文書 (方便下次小組進行)。

3. 示範計分

(1) 是 -2

    ? -1

    否 -0

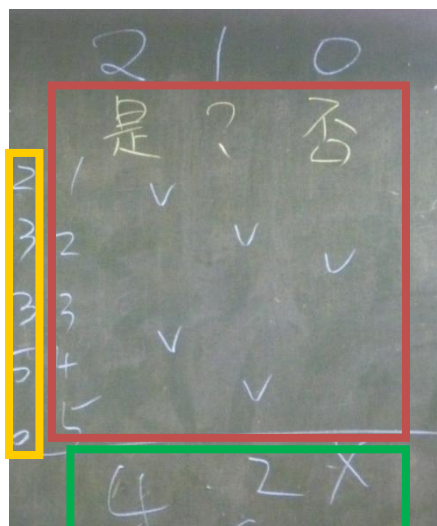


(2) 示範算式

1  
示範

2  
逐題加

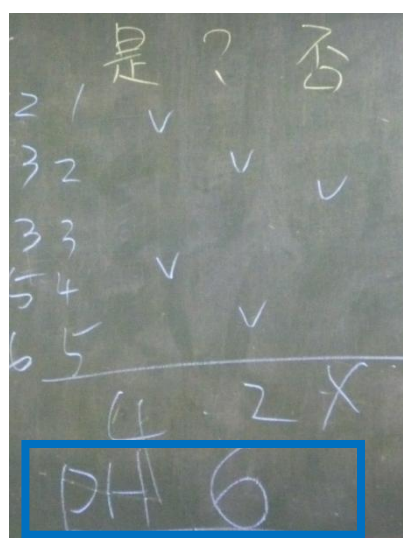
2 分數\*數量



(3)

(4)

(5) 總分記於分項旁



#### 四、教師結語 4'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：測驗的準確性取決於穩定的、真實的回答，若今天身體不適、心情不佳都有可能影響測驗的準確性。
4. 今天進行完測驗與結算分數，下週將進一步解釋讓大家更了解自己的學習狀況。
5. 請同學將答案紙交給文書，收齊後給小老師，小老師收齊並依組別排序，再交給老師。

#### 【交代下次準備】 1'

下次準備：小組座位

本節結束

## 6-3 學習診斷處方籤

教學目標：透過測驗協助學生了解影響自我學習的因素，並看到個人學習優勢以持續保持，或補強劣勢。

課前準備學生：小組座位

教師：答案紙、解釋海報或百分位數字卡或側面圖字卡、學習診斷處方箋學習單

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 5'

1. 詢問同學上節課內容 => 測驗，詢問測驗目的 => 協助同學了解個人學習狀況、影響學習的因素，以保持優勢、改進劣勢，讓你可以事半功倍，有更多的時間做自己想做的事。
2. 請各組服務出列領取答案紙並發下。

#### 二、側面圖 10'

1. 請學生將答案紙背面的十個分數，抄在正面各項目的前方，以利查閱，抄好舉手，最快速小組加分。（稍後圈選不用翻來翻去。不用管男、女，也不要圈分數。）
2. 教師依答案紙格式於黑板上貼側面圖字卡後示範，請同學看到答案紙正面最左邊：等級、百分位數、原始分數、身體健康 PH、（男、女）這排，確定學生找到後說明：若你是男生就圈選男生那一排（上排）；若是女生則要圈選女生那一排（下排）。
3. 教師以板書說明：若你的原始分數比最低的分數還要低，請圈最低的分數；若你分數比原始分數還高，請圈最高的分數。例如：若你是女生，身體健康的原始分數是 18，請圈身體健康下排的 18。聽懂的舉手，現在開始圈自己的原始分數。圈好舉手，最快速小組加分。
4. 教師以板書示範繪製側面圖，將圈起的分數連接：按照順序連接起來，PH 連 MH 的分數，MH 再連 CR 的分數。聽懂的舉手，現在開始連自己的側面圖。連好舉手，最快速小組加分。
5. 請組內同學相互檢查答案紙的分數和畫記是否正確，若有誤請他起立，更正後坐下。（全組正確小組加 5 分，除了快速，正確更重要。）

#### 三、測驗解釋 10' 解釋範例海報或百分位數字卡、側面圖字卡

1. 教師以側面圖字卡示範：將分數往上對照，找出各項等級後，抄入答案紙解釋一欄。  
範例解釋：很好：無  
中上：CR、CS、DP、HE。  
中等：PH、TR、DE、PM、ET。  
中下：MH。  
很差：無

2. 老師發下學習診斷處方箋學習單後，請同學左邊放答案紙，右邊放學習單。
3. 請同學將答案紙上的原始分數抄到學習單原始分數欄中。
4. 教師說明各分數意義：
  - \*原始分數：按設計之每題得分。如一題 2 分，答對 30 題得 60 分。
  - \*百分位數 PR：將受試者平均分配成 99 個等分，以得知自己在總數中的第幾等分，即測驗表現贏過多少等份的受試者。如 PR99：在第 99 等分，即贏過 99 等分的受試者。
  - \*等級：此項表現在全體受試者中的程度。
5. 詢問同學和何者分數較有意義？ => 百分位數、等級，因可看出程度，而做努力。
6. 教師以板書示範後，請同學看到答案紙，填入百分位數。
  - \*很差：1.3.5.7.9.10 (1~5 中間填入 3。5~10 中間加入 7 和 9)。
  - \*中下：13.15.17.20.23.25.27.30
  - \*很好：90.93.95.97.99
7. 教師以板書示範：原始分數往上找出百分位數後，抄入學習單中。
8. 教師示範排序：同名次，後面名次就要空下來，如 1、2 同高分排序填 1，第二高分排序要填 3。聽懂的起立，開始排序，教師巡視正確後，請其坐下。並請該生教導組員如何排序。若組內過多同學不懂，教師至組內教導。

#### 四、學習處方 15'

1. 教師說明：我們現在的所有行動都在成就每一個未來，請勾選自己的影響因素，將處方欄中有做到的項目打勾。
2. 全部完成後，教師說明：所有的影響因素都可以培養與改變，現在從最簡單的人手，例如 ET 中準備考試與考試技巧時的輕重緩急，這是什麼？請同學回答。
  - \*輕：配分低的先跳過。
  - \*重：拿手的科目先準備（該得分的不可失分）、瀏覽考卷後比重多的先作答。例如非選題（注釋、翻譯）。
  - \*緩：後考的科目後準備、不擅長的科目後準備（投資報酬率不高）、不會的先跳過（會的先得分、答案或許也會藏在其他題目之中）。
  - \*急：要考的科目先準備、會的題目先作答。
3. 詢問同學答題的技巧還有哪些？
4. 教師整理並補充：
  - (1) 圈出關鍵字。
  - (2) 預留時間檢查。
  - (3) 檢查技巧：人對看過的東西會自動反應，故檢查時的閱讀方式要與答題時不同：
    - 第一次檢查：看題目後直接檢查所選的答案。
    - 第二次檢查：看題目後直接檢查沒有選的答案。

#### 五、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。

3. 說明：這節課我們解釋了測驗的結果，而每個人都有學習上的優勢，持續保持做到的影響因素，優勢就會成為亮點，若有時間、心力，也可以開始加強弱勢項目。而學習的目的在於完成夢想、成就自己，因此接下來請花時間思考自己的夢想。
4. 夢想可以分為三類：
  - \*第一類：想從事的工作、職業。
  - \*第二類：想要完成的願望（如：環遊世界）。
  - \*第三類：希望可以擁有的東西。
5. 請各組文書收齊答案紙、學習單交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

#### 【交代作業與下次準備】2’

回家作業：思考自己的夢想

下次準備：夢想、小組座位

本節結束



## 6-4 我的夢想

教學目標：藉由帶領學生思考夢想後，訂定學習目標與具體行動，並建立築夢踏實之觀念。

課前準備 學生：回家作業：三個夢想、小組座位

教師：夢想類型字卡、學習診斷處方箋學習單、達成夢想方式字卡、  
達成目標具體行動 PPT、人生故事字卡、列印 p19、夢想卡

### 【教學流程】

#### 一、教師引言 3'

1. 老師提問：我們這幾週進行了哪些課程？（學習哪裡有問題、學習測驗、測驗解釋）。請問這些課程都和什麼有關？（學習）。很好，請問為什麼我們要學習？（學生回應）
2. 教師說明我們學習的目的就在於完成夢想、成就自己（活出最美好的自己），今天有帶夢想來的請舉手？（若很少人舉手，給予這些同學獎勵、加分，還沒有想好的同學，就要好好思考。）

#### 二、我的夢想 15'

1. 請問夢想可以分為哪三類？（學生舉手搶答）  
教師整理答案並說明後，貼上夢想類型字卡：
  - (1) 你想從事的工作或職業，例如，同學……並說明工作與職業的不同。
  - (2) 你想完成的事情或願望，如：同學……環遊世界。
  - (3) 你希望擁有的東西，如：同學……時光機、任意門。
2. 請各組服務出列領取學習診斷處方箋學習單並發下，寫上班級、座號、姓名即舉手，字體工整、速度最快的小組可加分。
3. 請同學翻到背面，填寫我的夢想。至少寫三個，可多寫。
4. 請你從這三個夢想中，挑出一個十年內可以完成的夢想，並在這個夢想前面打星星。

#### 三、築夢踏實 20'

1. 老師詢問同學：夢想會自己完成，還是需要我們逐步努力，築夢踏實？
2. 教師說明：接下來我們要開始思考如何達成這個夢想，夢想又可以再分成近程、中程、的小目標。
3. 請同學看到學習單一達成夢想的方式表格。
4. 說明表格完成方式並貼達成夢想方式字卡。  
第一欄：我的學習目標：請從正面的學習診斷處方箋中的處方欄，挑三個你覺得達成夢想一定要做到的。
5. 教師以達成目標的具體行動 PPT 說明：達成學習目標的具體行動（人、事、時、地、物），請同學要抄寫時先舉手，教師說明後留時間抄寫。
6. 人生小故事分享。（達成夢想的方法，老師舉例並貼人生故事字卡示範）。

EX.

我的學習目標	達成目標的具體行動	志同道合者	可以給自己的獎勵
1.精神飽滿	1.晚上 10 點睡 2.每天吃三種青菜 3.服儀清潔	小美 阿飛	每天吃三種青菜，則一週可吃一個布丁
2.人際良好			
3.愉快情緒			



7. 請同學出列挑選夢想卡，按組別進步分數多之小組先挑，挑好後以鉛筆寫上班級、座號、姓名，交給文書，收齊給老師。

#### 四、教師結語 2'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：我們確定夢想後，這節課訂定了學習目標與具體行動，接下來就要請大家慢慢地築夢踏實，因為現在每個小動作都在成就你的大未來。

#### 【交代作業與下次準備】 5'

**回家作業：**完成學習診斷處方箋學習單：達成夢想的方式。

1. 請小老師張貼投影片 P19於班級公佈欄。
2. 學習單請於三日內交給小老師，按組別排序後交給老師。

**下次準備：**

1. 預告下次課程：製作夢想卡。
2. 學生：夢想卡所需要的美術用品或相關媒材及剪刀、膠水、小組座位。
3. 小老師、組長：課前向老師領取用具。(打洞圖案、圖案打洞機、木頭印章、圖案膠帶、花邊剪刀、細麻繩)
4. 輔導股長：課前至輔導處領護貝膜、借護貝機、剪刀\*5、打洞機。
5. 圖書股長：準備筆電、投影設備。

本節結束

## 6-5 夢想起飛

教學目標：透過製作夢想卡將夢想具體化、步驟化，並時時提醒自己現在每個小動作都在成就大未來。

**課前準備**學生：夢想卡裝飾用具（美術用品或相關媒材）、**剪刀**、**膠水**、小組座位

小老師：課前向老師領取夢想卡並發下

組長：課前向老師領取用具（打洞圖案、圖案打洞機、木頭印章、圖案膠帶、花邊剪刀、細麻繩）

輔導股長：課前至輔導處領護貝膜、借護貝機、剪刀\*5、打洞機

圖書股長：準備筆電、投影設備

教師：夢想起飛學習單（學習診斷處方箋背面）、**夢想卡流程 PPT**、修改幹部與工作內容、器材及投影片內容、教師現有裝飾用具（圖案打洞機、木頭印章、圖案膠帶、花邊剪刀）導師或處室：細麻繩、護貝膜、護貝機

### 【教學流程】

#### 一、教師引言 3'

詢問同學為何要製作夢想卡：具體、明確、有步驟、有目標、提醒自我……。

#### 二、我的夢想卡 35'

教師以**夢想卡流程 PPT**說明（有備忘稿）。

#### 三、教師結語 4'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：透過製作夢想卡，我們將夢想具體化、步驟化，也希望這小小的夢想卡代表你的夢想已在心中種下種子，請時時提醒自己要常常澆水、施肥，讓夢想發芽、茁壯，因為現在每個小動作都在成就大未來。

### 【交代作業與下次準備】 3'

**回家作業**：下週進行家庭主題，請詢問家人基本資料。

**下次準備**：筆電、投影設備、小組座位。

本節結束

## 7-1 我的家庭圖

教學目標：引導學生與家人互動，收集其各項基本資料，進而更瞭解家人。再以自己所偏好的代表方式呈現家人資料與關係。

**課前準備**學生：家人基本資料、筆電、投影設備、小組座位

教師：**我的家庭圖 PPT**或**範例圖卡**、**我的家庭圖學習單**、寒假作業**我的家族樹學習單**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 5'

教師說明：上週完成了夢想卡，有持續為夢想努力的同學請舉手。並肯定同學正在逐夢踏實。夢想的完成除了自己的努力，家人的支持也是很重要的力量，今天要來看看家庭成員是否在默默影響著我們。

#### 二、我的家庭圖 10'

教師以**我的家庭圖 PPT1-6**說明（有備忘稿）**我的家庭圖學習單**。

#### 三、話我家庭 5'

教師以**我的家庭圖 PPT7-9**說明回家作業（有備忘稿）。

#### 四、我的家族樹 15'

教師以**我的家庭圖 PPT10-14**說明寒假作業（有備忘稿）**我的家族樹學習單**。

#### 五、教師結語 5'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：透過對家庭與家族的了解，我們可以更清楚自己的優勢、資源與支援。也可以看到自己的弱勢、阻力，而有更多時間可以收集資料、面對未來。

### 【交代作業與下次準備】 5'

**回家作業**：完成我的家庭圖與話我家庭。

學習單請於三日內交給小老師，按座號排序後交給老師。

**下次準備**：生涯檔案夾、筆電、投影設備、小組座位

小老師：下課領取**本學期學習單**及**國中生涯輔導紀錄手冊**並請同學協助發下。

**本節結束**

## 8-1 整理生涯檔案與手冊（若課程堂數足夠，可分成兩節課）

教學目標：整理本學期學習內容，並統整學期收穫與成長。

**課前準備**學生：生涯檔案夾、筆電、投影設備、小組座位

小老師：下課領本學期學習單及生涯手冊並請同學協助發下  
教師：生涯檔案與手冊 PPT、修改 PPT 之 P21、P27、荷倫碼講義

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 3'

學期即將結束，這節課我們要整理這學期的輔導課程內容，大家可以回顧自己的成長與收穫，並將省思紀錄於學習單上的期末省思中。

#### 二、整理生涯檔案與手冊 35'

教師以生涯檔案與手冊 PPT 說明（有備忘稿）生涯手冊、荷倫碼講義、本學期學習單、生涯檔案夾。

#### 三、教師結語 2'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：我們整理了過去的自己，也了解現在的自我，經過一學期你有沒有更喜歡自己、更融入班上？寒假即將來臨，你想為未來的自己做些什麼準備呢？

### 【交代作業與下次準備】 5'

回家作業：生涯手冊 P10~15、22。

請於三日內交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

**本節結束**

七年級課程規劃  
第二學期

主題	單元	備註	教材	
			教師	學生
1	我的輔導課		上課規則字卡、課本、分組字母卡、座位表	課本
	我的這一組	小老師： 領生涯手冊	課本、座位表、生涯手冊 PPT（修改）	課本
2	我的家族樹	寒假作業	我的家族樹學習單、彩虹筆、價值觀字卡、工作大未來	色筆、小組座位
	職業大觀園 1		工作大未來*1、志向大未來 PPT、職業達人學習單	小組座位、筆電、投影設備
	職業大觀園 2		工作大未來*10	小組座位
	職業達人報告 1		時間牌、職業達人學習單 職業情報站學習單、報告禮貌字卡、	小組座位
	職業達人報告 2		時間牌、職業達人學習單、 職業情報站學習單、報告禮貌字卡	小組座位
	職業達人報告 3		時間牌、職業達人學習單、 職業情報站學習單、報告禮貌字卡	小組座位
	職業參訪行前會		職業參訪行前會 PPT（修改）、 參訪小任務學習單、回收紙、磁鐵條、 職業搜查線學習單	小組座位
	職業參訪行前會		職業參訪行前會 PPT、參訪分組字卡 參訪小任務學習單、回收紙、磁鐵條、 職業搜查線學習單	小組座位
	職業課程心得分享		學習單：職業達人、職業情報站、 職業搜查線、參訪小任務	小組座位
3	多元智能測驗		多元智能測驗題本、答案紙	藍筆、立可白、 個人座位
	多元智慧大體驗 1		多元智慧大體驗 1PPT（修改）、喇叭、 白板、白板筆、板擦、多元智慧學習單	小組座位、筆電、 投影設備
	多元智慧大體驗 2		多元智慧大體驗 2PPT、喇叭、 多元智慧學習單、智慧的微笑學習單	小組座位、筆電、 投影設備
	多元智慧大體驗 3		多元智慧大體驗 3PPT、白板、 白板筆、板擦、多元智慧學習單	小組座位、筆電、 投影設備
	多元智能測驗解釋		多元智慧解釋 PPT、 測驗答案紙、多元智慧學習單	小組座位、筆電、 投影設備
	多元智慧解析		多元智慧解析 PPT、 測驗答案紙、多元智慧學習單	小組座位、筆電、 投影設備

主題	單元	備註	教材	
			教師	學生
4	整理生涯檔案與手冊	小老師：下課領取本學期學習單及國中生涯輔導紀錄手冊。	生涯輔導紀錄手冊 PPT（修改）、 生涯檔案 PPT（修改）	生涯檔案夾、 小組座位、筆電、 投影設備
5	預告暑假作業-我的志向大未來		我的志向大未來 PPT、學習單、 工作大未來	小組座位

## 1-1 我的輔導課

教學目標：

1. 透過複習上課規則與評分方式協助同學收心、準備上課心情。
2. 透過分組活動增進團體合作效能。

課前準備學生：課本

教師：上課規則字卡、課本、分組字母卡（1.水果英文單字字母卡 2.子音為男生、母音為女生 3.分配各組男女生數量再配對水果單字 4.將字卡分別放入男生袋女生袋 5.有教師版 PPT 說明）、座位表、加分卡、小老師工作卡、作業繳交紀錄單、小老師訓練單

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 3'

關心同學寒假生活，並詢問同學寒假作業是否順利、有無困難、如何解決，並肯定同學後說明：透過對家庭與家族的了解，我們可以更清楚自己的優勢、資源與支援；也可以看到自己的弱勢、阻力，而有更多時間可以收集資料、面對未來。這學期的課程著重在職業的了解與探索，正式進入課程前我們要做些準備工作以利課程順利進行。

#### 二、複習上課規則 3'

教師詢問輔導課上課規則有哪些？舉手發言、正確加分（個人\*1分、小組\*1分）。

- 準時坐定位
- 攜帶上課物品（檢查課本：舉起課本，全組帶齊加小組一分）
- 發言舉手、對事不對人
- 坐姿端正不翹腳
- 注意（覆誦）、童軍三指
- 所有活動待老師說「開始」才動作，未說「開始」即動作則扣小組分數
- 拿到學習單請立刻寫上基本資料，完成請舉手，寫的最工整、最快的小組可加分

#### 三、複習評分方式 3'

1. 詢問同學加分卡分數：個人分數、小組分數（1、3、10分）。

2. 成績計算

平時 50%	個人 25%	1.主動發言
		2.學習單（基本分 80 分，遲交一天扣 5 分，隔週即不及格）
小組 25%	1.秩序	
	2.活動	
定考 50%	（採計進步分數，非該次分數）	
（期末考）		



#### 四、選派小老師 3'

1. 教師說明瞭複習規則與評分後，協助同學順利進行輔導課的小老師也非常重要，等一下分組就需要小老師協助。
2. 詢問同學：該班是否已選出小老師，若無，可詢問是否有自願擔任小老師的同學？若無，再鼓勵未擔任股長和小老師的同學爭取，說明重要性（升學時超額比序分數）、獎勵。（另有工作內容說明，若老師班級數少，可當節下課向小老師說明工作內容；若班級數多，可統一集合訓練。）小老師工作卡、作業繳交紀錄單、小老師訓練單

#### 五、我的這一組 10'

1. 詢問同學為何要分組？教師說明：未來的工作與職業都需要與人互動、合作，因此在求學階段就要培養這些能力，未來你甚至要跟不同年齡層的人工作，因此如何了解別人、如何與之合作就是很重要的學習課題。
2. 教師說明：透過活動分組，組內成員會有男生與女生。
3. 詢問同學原因：
  - (1) 活動分組：好朋友同組易分心、干擾課程進行。多數時間與好友在一起，有很多機會了解他，因此要利用課程時間，了解其他人、學習與不同的人合作，上學期已合作過的夥伴也讓我們成長，接下來我們要挑戰新任務。在有限的國中三年培養最多能力。
  - (2) 有異性原因：請同學猜只有哪種工作是單一性別？（監獄管理人員）。若這不是你想從事的職業，就要了解異性、學習如何與異性溝通、合作。
3. 說明分組規則並書寫板書（開始=>抽卡=>登記座號字母）：相信同學經過一個學期後各方面都有所成長，這學期分組將用英文單字進行，詢問同學母音有那些後說明女生會抽到分組字母卡母音，男生則會抽到分組字母卡子音。男生一袋、女生一袋。一人抽一張字母卡，詢問同學男生會抽到？（子音）、女生會抽到（母音）。抽出字卡後向小老師報自己的座號與抽到的字母，舉一同學作範例，詢問聽懂的同学請舉手，確認聽懂後，請小老師出列協助登記，教師將水果單字與數量寫在黑板上。
4. 同學依序出列抽卡。

#### 六、我們這一組 20'

1. 教師確認每位同學皆有圖卡後說明：這次的分組方式會有選擇的權利，也代表你在選擇想要學習的部分。若選擇與好友同組，你將學習挑戰自我：如何與好友同組仍能專心上課、若與好友同組，默契、表現都該比上學期更好。若你想學習、快速增加自己未來與任何人都能合作的能力，你就可以試試和不同夥伴相處。
2. 接下來老師會請各字母同學起立，你可以思考你想和誰同組湊成哪種水果，讓這水果芳香、甜美，也讓自己這學期的收穫滿滿。
3. 說明分組方式並書寫黑板（開始=>找夥伴=>蹲下=>老師確認後發加分卡=>坐到指定座位）請同學帶著字卡找尋夥伴限時 5 分鐘，到齊後蹲下，最快組 3 分（暫坐直排第一排）、第二名 2 分（暫坐直排第二排）、第三名 1 分（暫坐直排第三排）。
4. 分配座位：依序請各組擔任班級幹部與小老師的同學起立並統計。可微調（各組能力

相當)或將能力較弱的小組(採計進步分數,與自己比較)安排靠近老師。帶著自己的課本、文具,坐到指定區域,最快小組加分=>開始。

5. 確認小組座位並微調,依序報座號以利老師登記**座位表**。
6. 按組別收回字母卡並確認收齊。

## 七、教師結語 2'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明:今天複習了上課規則、評分方式也透過活動找到小組夥伴,並決定新學期挑戰的學習任務,新的一年更期待大家在接下來的輔導課可以一起努力、共同學習、追求每一次的進步。
4. 下週將認領任務、安排小組座位、檢查生涯發展手冊。

## 【交代下次準備】1'

**下次準備:**請小老師課前領取生涯手冊並發下。

**本節結束**

## 1-2 我的這一組

教學目標：

1. 透過分組活動增進團體合作效能，並認領任務培養多元能力、協助課程進行。
2. 整理生涯發展手冊了解上學期收穫、已為未來準備的部分。

課前準備學生：課本

小老師：領生涯手冊

教師：課本、座位表、生涯手冊 PPT（修改）

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 3'

詢問同學：上週進行分組後，是否記得自己的小組夥伴？今天要進行分工與搬動桌椅，限時 1 分鐘坐到小組座位，到齊後舉手，最快小組+3 分，依此類推。開始動作。

#### 二、幹部分工 13'

1. 詢問同學是否記得小組幹部與工作內容，可請同學舉手回答。教師書寫板書後請同學小組分工認領並交出名單（座號、幹部）。最快組 3 分，依此類推。
2. 詢問同學：是否確定自己擔任的小組幹部，並進行競賽。被老師叫到的小組幹部，最快起立的同學，小組加分。準備好了沒？（老師依序叫小組幹部，可重複。）
3. 詢問同學除了擔任小組幹部，還可以為小組做的事有哪些？

#### 三、小組討論桌 10'

1. 詢問同學此座位小組是否能順利完成任務、討論、互相合作？（不方便、要離開座位、空間小。）
2. 教師說明：剩下的時間我們要搬動座位，成為方便小組活動的形式，也讓我們的工作空間變大。
3. 說明搬動規則：
  - (1) 抬桌椅，最安靜組加 10 分。完成自己任務也要顧慮別班感受，因此能照顧自己也能照顧別人的組別可以得到 10 分。
  - (2) 座位圖：於黑板上繪圖說明方向。
  - (3) 開始後動作完成即舉手，詢問如何可加分。（最安靜 10 分）
  - (4) 登記小組座位座位表。

#### 四、生涯手冊 15'

1. 請各組服務協助發下生涯手冊。
2. 檢查七上期初進度 p.1、p.2、p.3 填寫確實。
3. 檢查七上期末作業 p.22 請學生和家長、親友寫下記錄。

4. **生涯手冊 PPT** 檢查七下期初導師帶領填寫部分，同學是否完成 p.7 我的學習表現、p.10 我的經歷、p.11 參與各項競賽、p.12 獎懲紀錄、p.13 服務學習紀錄。
5. 手冊內容補齊後交給文書，收齊後交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

## 五、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：今天每個人認領了小組幹部，並有效率地完成小組座位，不只讓空間  $1+1>2$ ，新的一年更期待大家在接下來的輔導課可以一起努力、共同學習、追求每一次的進步。
4. 下週將整理寒假作業，看看家人與其職業對我們的影響，請再次確認寒假作業內容下週會發下補充。

## 【交代下次準備】 1'

下次準備：小組座位、攜帶色筆（紅色和綠色再加一色）

本節結束

## 2-1 我的家族樹

教學目標：

1. 透過寒假作業與家人互動，並了解家族成員與其職業，進而引發學生對不同職業的興趣與認識。
2. 引導學生思索家族中最重視的價值觀為何？自己是否受家人影響，藉此了解自己偏好的職業，並思索自己未來的發展助力與阻力。

**課前準備**學生：**色筆**（紅色和綠色再加一色）、小組座位

教師：寒假作業**我的家族樹學習單**、**彩虹筆**、**價值觀字卡**、**工作大未來**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 3'

我們利用寒假及過年家人相聚的時間完成我的家族樹，現在我們要來看這份作業中有什麼重要資訊在默默影響我們，以及家族中是否有其他助力或是阻力，以利我們準備未來。

#### 二、我的家族樹 10'

1. 檢查色筆：高舉**三（隻）色筆**讓老師看到，全組備齊小組加分。文書清點小組內未帶人數後向老師領取**彩虹筆**。
2. 請各組服務協助發下**我的家族樹學習單**。
3. 教師以板書示範說明：請拿出除了紅色、綠色外你喜歡的顏色色筆，選定後請不要換色。請在你喜歡的家人稱謂上塗上此色，注意不要塗到職業，在旁邊寫下喜歡他們的原因（不須每位都寫）。例如：我喜歡紫色、喜歡阿嬤、姑姑，則以紫色塗在阿嬤和姑姑等稱謂上，旁邊寫他們會和我聊天（原因）。
4. 塗完後老師詢問：喜歡的家人多還是不喜歡的多？原因又有哪些？從塗色的過程中也可以了解到自己和家人間的關係如何。
5. 教師以板書示範說明：接著再看到職業，我們以紅綠燈的概念來標記。不喜歡的職業就塗上紅色，代表不能通行；喜歡的職業則塗上綠色，代表你想朝此發展。剩下的為不喜歡也不討厭，不要塗黃色，因為顏色太多很亂之外，時間也會不夠。
6. 塗完後老師說明：從塗色的過程中可以了解自己喜歡的職業是否受家族影響。→文書清點收回彩虹筆。

#### 三、家族職業樹 28'

1. 請同學翻到背面一**家族職業樹-我的家族職業偏好**，請小組同學輪流分享每人 3 分鐘。
2. 小組工作分配：（※以後報告可以輪流次序）

1.帶領組員討論	組長	請組員輪流分享內容及原因
2.負責紀錄	文書	整理摘要

3.寫黑板	服務	服務領白紙、報告時寫黑板
4.輪流上台報告	風紀、衛生、(支援)	分享所聽到的收穫

3. 開始後動作。

老師寫板書，示範如下：

同學報告內容價值觀				
一	二	三	四	五
1	1	1	1	1
3	3	2	2	
4	4	4	3	4
(各組服務上台寫)			(老師)	



4. 時間到後，教師說明報告方式：老師會依題號，請報告同學依照小組順序站到教室後方，同時各組服務上台寫黑板，依老師指示寫重要內容即可。

5. 老師站在黑板另一邊，整理相關價值觀並適時暫停補充，以及釐清相關價值觀。

例 1：

同學報告內容	價值觀
管很多人	權力
錢多	財富

例 2：穩定是什麼？為什麼大家都重視穩定？（固定時間、地點、收入，還是都要有才算穩定）；不穩定好不好呢？像是導遊、房仲，他們都不穩定嗎或是他們也有穩定的地方，除了穩定對你而言，還有什麼是更重要的，更能讓你成就夢想的？為了這個穩定你是否放棄更重要的呢？

6. 依序報告（引導學生思考：價值觀決定一切）。

(1) 請報告第一題的同學出列至教室後方，並按組別順序排列，依序報告。

(2) 教師詢問同學：

① 家族中重複最多的職業是哪一種？屬於哪類？（商業？服務業？.....）自己是否喜歡？

② 若無重複代表？（開放多元、早離家、教育機會變多.....）

③ 各組答案是否重複出現？代表意義？（地區性、時代背景、發展趨勢）

(3) 第二題：老師回饋：家庭中重視的價值觀並詢問同學：

① 家人和自己重視的價值是否相同？

② 為何相同？受家人影響？自己決定？一直如此？改變原因？

③ 為何不同？價值衝突？如何找到平衡、因應？（異中求同-不同職業中相同的價值觀、收集資訊-時代變遷、產業趨勢、未來發展）

(4) 第三題：老師回饋：從家人職業評價再次看到家族重視的價值觀，並詢問同學是否認同此價值觀。

(5) 第四題：老師回饋家人對自己的期望並詢問同學：

① 與自己相同的有？原因：自己喜歡？接受安排？

② 不喜歡的有那些？原因？

③如何找到平衡、因應？（異中求同-不同職業中相同的價值觀、收集資訊-時代變遷、產業趨勢、未來發展……。）

#### 四、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得（詢問同學小組討論與報告分工的重要性）。
3. 說明：透過作業與討論，我們看到家人與家族是否默默影響我們的決定，家族中是否有幫助我們職業選擇的助力或是阻力，而這一切的關鍵其實就是價值觀。
4. 請各組文書收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。
5. 下週將介紹職業參考的工具書-工作大未來。

#### 【交代下次準備】 1’

下次準備：筆電、投影設備、小組座位

本節結束

## 2-2 職業大觀園-1 (志向大未來)

教學目標：學生於七上時思索自己的夢想並完成夢想卡，七下進一步引導學生思索未來的志向與目標。

**課前準備**學生：筆電、投影設備、小組座位

教師：工具書**工作大未來**、**志向大未來 PPT**、**職業達人學習單**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 2'

上週了解家人和自己對職業的看法後，接下來我們要來透過工具書**工作大未來**了解自己的喜好並思考未來的方向。

#### 二、志向大未來 30'

教師以**志向大未來 PPT**說明（有備忘稿）。

#### 三、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：了解內部家庭與自己對職業的看法，也了解外部目前世界職業的趨勢與想法，我們更能知己知彼為未來準備。
4. 請同學利用課餘時間借閱工具書，並探索、蒐集有興趣之職業的相關資訊。

### 【交代作業與下次準備】 10'

**回家作業**：發下**職業達人學習單**。

1. 請同學一起念學習單。  
老師說明：你認識的親友當中有人從事你喜歡的行業嗎？請你打電話或當面訪談他。若你是打電話的同學，須事前跟家人告知並同意，以免產生誤會，電話盡量用免費通訊軟體，若不得已才打電話，訪談盡量在 5~10 分鐘內結束。
2. 詢問同學訪談前、中、後注意事項？（學生舉手回答加分）
  - (1)訪談前：事前先問可訪談的時間或地點，先問對方方不方便接受訪問。  
（親自訪談要注意安全、時間選白天、地點人多的地方、不單獨一人結伴同行（若兩人都想問此職業，則可兩人一起去訪談）。
  - (2)訪談中：服儀整潔、不穿拖鞋、口氣清新事前刷牙、注意禮貌、不插嘴（主要問學習單內容，可以自己增加題目，但不亂問問題，例：你交幾個男朋友）、尊重對方（不勉強對方回答問題，若對方無法回答，薪資部分也可自己上網查）、準備飲料及贈送感謝卡。



(3)訪談後：道謝。

3. 同學這週回家完成訪談生活週遭的大人並完成學習單。這份作業每個人都要上台報告，此份作業為段考成績，所以大家要認真訪問。有問題的同学可舉手發問？
4. 五日內交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

下次準備：小組座位。

本節結束

## 2-3 職業大觀園-2（工作大未來）

教學目標：透過工具書工作大未來了解自己的喜好並思考未來的方向。

課前準備學生：小組座位

教師：工具書工作大未來\*10 本

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

上週透過投影片認識工具書工作大未來，這節課將讓同學實際翻閱，了解自己的喜好並思考未來的方向。

#### 二、工作大未來 40’

1. 教師說明：每組兩本工作大未來，每本內附工作地圖，共 4 份參閱資料，可 1 到 2 人看一份。
2. 工作大未來：從目錄找自己喜歡的項目，再從中找出有興趣的職業。
3. 工作地圖：先找到自己喜歡的科目，再從中找出有興趣的職業。
4. 請各組服務領書。
5. 教師可巡視並詢問學生有無問題。
6. 可規定查閱學校安排之職業參訪科別、相關職業並搶答。

#### 三、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：坊間有很多工具書，網路也有相關資料，請同學善用課餘時間查閱，幫助自己找出有興趣且能力以可勝任的職業選擇。
4. 請各組文書收齊工作大未來及工作地圖後交回。
5. 確認職業達人作業。

### 【交代下次準備】 1’

下次準備：職業達人報告、小組座位。

本節結束

## 2-4 職業達人報告-1

教學目標：

1. 透過同學報告引導學生思索喜歡的職業和週遭大人所從事的行業，藉此了解職業的甘與苦，以及對未來工作世界的初步認識。
2. 訓練學生上台報告之能力與欣賞、肯定他人表現之態度。

**課前準備**學生：小組座位

教師：**職業達人學習單**（批改完成）、**職業情報站學習單**、**報告禮貌字卡**、**時間牌**

### 一、教師引言 3'

教師詢問同學：

1. 今日活動？報告職業達人。
2. 為何要報告？自己蒐集一份資料，透過報告可以聽到 30 份資料，發揮 1+1>2 的力量；訓練表達能力、口條和台風、未來面試準備、整理的能力、發問的技巧、報告與聆聽的禮貌.....。
3. 請各組服務協助發下**職業達人學習單**。

### 二、職業情報站 3'

1. 請各組服務領取**職業情報站學習單**並發下，寫上班級、座號、姓名即舉手，字體工整、速度最快的小組可加分。
2. 請大家一起唸下面這段文字，老師再說明如何填寫內容：請大家專心聆聽同學的報告，一邊記錄自己感興趣或好奇的職業，至少四個，請寫自己職業達人內容以外的四種行業，聽懂的舉手？

### 三、職業達人報告 35'

1. 教師說明報告方式：

- (1) 請報告學習單全部內容。
- (2) 報告禮貌**報告禮貌字卡**。
- (3) 每人報告 1 分鐘、提問及回答 1 分鐘。（30 秒時同學舉**時間牌**提醒，最後 10 秒再舉一次請準備結尾）。
- (4) 提問：請提問有意義的問題，即能夠幫助報告者和大家多了解這個職業，可能是報告不清楚的，或是你想了解更多的。詢問有意義的問題老師會發加分卡（組/個人）。

※為鼓勵大家練習發問，每人每堂只能問一個問題，若小組組員都問完了，小組就可以再輪一遍（重複）。

※請組長注意尚未發問的同學，並請已提問同學幫忙其組員爭取團隊榮譽。先發問的同學即在示範問什麼問題，以及如何問。

※老師示範什麼是有意義的問題，例如說：同學報告內容是媽媽賣麵很辛苦，可詢問是否有幫忙？覺得哪部分辛苦？

2. 徵求自願報告者。（若無人自願則說明報告起跳分數）
3. 進行報告（15人）並記錄職業情報站學習單。
4. 教師可視報告同學表現，詢問台下同學報告者表現好的部分，並適時補充職業資料、巡視同學學習單完成狀況。

起跳分數	本周	下周
自願	80	70
抽籤	75	65

#### 四、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：肯定同學今日表現，並詢問同學透過報告是否有所收穫？（了解職業、增進情誼、了解家人養育我們的辛苦……。）下週請今日未報告同學做好準備。
4. 請各組文書收齊兩種學習單交給小老師，小老師收齊並按組別排序，再交給老師。

#### 【交代下次準備】 1’

下次準備：小組座位

本節結束

## 2-5 職業達人報告-2

教學目標：

1. 透過同學報告引導學生思索喜歡的職業和週遭大人所從事的行業，藉此了解職業的甘與苦，以及對未來工作世界的初步認識。
2. 訓練學生上台報告之能力與欣賞、肯定他人表現之態度。

**課前準備**學生：小組座位

教師：**職業達人學習單**（批改完成）、**職業情報站學習單**、**報告禮貌字卡**、**時間牌**

### 一、教師引言 3'

教師詢問同學：

1. 今日活動？報告職業達人。
2. 說明報告目的：自己蒐集一份資料，透過報告可以聽到 30 份資料，發揮 1+1>2 的力量；訓練表達能力、口條和台風、未來面試準備、整理的能力、發問的技巧、報告與聆聽的禮貌.....。

### 二、職業情報站 3'

1. 請各組服務領取**職業達人學習單**、**職業情報站學習單**並發下。
2. 詢問同學如何填寫**職業情報站學習單**：專心聆聽同學的報告，一邊記錄自己感興趣或好奇的職業，至少四個，請寫自己職業達人內容以外的四種行業。

### 三、職業達人報告 35'

1. 教師說明報告方式：

- (1) 請報告學習單全部內容。
- (2) 報告禮貌**報告禮貌字卡**。
- (3) 每人報告 1 分鐘、提問及回答 1 分鐘。（30 秒時同學舉**時間牌**提醒，最後 10 秒再舉一次請準備結尾）。
- (4) 提問：請提問有意義的問題，即能夠幫助報告者和大家多了解這個職業，可能是報告不清楚的，或是你想了解更多的。詢問有意義的問題老師會發加分卡（組/個人）。

※為鼓勵大家練習發問，每人每堂只能問一個問題，若小組組員都問完了，小組就可以再輪一遍（重複）。

※請組長注意尚未發問的同學，並請已題問同學幫忙其組員爭取團隊榮譽。先發問的同學即在示範問什麼問題，以及怎麼問。

※老師示範什麼是有意義的問題，例如說：同學報告內容是媽媽賣麵很辛苦，那你就可以問他，你有幫忙嗎？那你在幫忙的時候覺得哪裡是最辛苦？

起跳分數	本週	下週
自願	80	70
抽籤	75	65

2. 徵求自願報告者。(若無人自願則說明報告起跳分數。)
3. 進行報告(15人)並記錄職業情報站學習單。
4. 教師可視報告同學表現，詢問台下同學報告者表現好的部分，並適時補充職業資料、巡視同學學習單完成狀況。

#### 四、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得，詢問同學透過報告是否有所收穫？
3. 說明：透過訪談與報告，我們初步了解職業的樣貌，學校即將安排職業參訪活動，請大家帶著好奇與學習的心前往，下週將為參訪做準備。
4. 請各組文書收齊兩種學習單交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

#### 【交代下次準備】1'

下次準備：小組座位

本節結束

## 2-6 職業參訪行前會

教學目標：透過參訪活動之行前教育課程，依興趣、能力分工、分組，以試探及培養學生具備職業相關能力。

**課前準備**學生：小組座位

教師：**職業參訪行前會 PPT**、修改為貴校可進行之課程、**參訪分組字卡**、**參訪小任務學習單**、**回收紙 18 張**、**磁條**、**職業搜查線學習單**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 3'

詢問同學：我們透過工具書了解了目前有哪些工作，也聽了同學的報告知道多種職業的相關資訊，為何學校還要安排職業參訪活動，讓我們花時間出去參訪？（實地了解、工作場域、環境、生活模式、人際互動.....。）

#### 二、職業參訪行前會 35'

教師以**職業參訪行前會 PPT**說明（有備忘稿）**參訪小任務學習單**、**回收紙 18 張**、**磁鐵條**、**職業搜查線學習單**。

#### 三、教師結語 4'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：今日完成了參訪時需進行的相關工作分配，在此過程也是一個小型的職業試探，同學可以思考自己為何選擇這項任務完成。興趣、能力、夥伴.....這部分也將影響我們未來進行職業選擇時的決定。
4. 參訪當日穿著制服即代表學校，我們的表現也將影響未來能否繼續進行參訪活動，請同學務必注意禮貌與自身安全，並完成今日分配之工作，以期透過各班分享達到間接參訪了解相關資訊之效果。
5. 請各組文書收齊參訪小任務學習單給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

### 【交代作業與下次準備】 3'

回家作業：

1. 職業搜查線學習單：參訪當日完成，放學前交給小老師。
2. 參訪小任務學習單：持續完成，下週上課討論。

下次準備：小組座位

本節結束

## 2-7 職業課程心得分享

教學目標：透過此系列職業主題之課程，進行分享、討論並整理收穫。

**課前準備**學生：小組座位

教師：**職業達人學習單**、**職業情報站學習單**、**職業搜查線學習單**、**參訪小任務學習單**。

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 5'

詢問同學此系列職業主題之課程上了哪些部分？並說明：我們透過訪問一個身旁的親友完成**職業達人學習單**，了解這些親友的工作甘苦。接著藉由同學的上台報告，了解各行各業的職業資訊，而我們也在**職業情報站學習單**上記錄了自己好奇或喜歡的工作。最後我們參加學校安排的參訪活動完成**職業搜查線學習單**，也在參訪時完成了負責的小任務並記錄在**參訪小任務學習單**上。相信大家在這些過程中或多或少都有些收穫，這堂課我們將做最後的整理，並結束這主題。

#### 二、職業課程心得分享 35'

1. 請各組服務領取**職業達人學習單**、**職業情報站學習單**、**職業搜查線學習單**、**參訪小任務學習單**四份學習單並發下。
2. 請再次檢視自己的四張學習單，可以用紅筆補充、記錄心得。
3. 請小組同學輪流分享心得、收穫，每人 3 分鐘。
4. 請同學自由舉手分享。

#### 三、教師結語 4'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：職業試探是青少年階段一項重要的任務，了解自己、了解職業，就能擇你所愛、愛你所擇，並愉快的度過人生大部分的時間。
4. 參訪小任務各班有一週展出時間，請把握下課時間到文化走廊看其他班級參訪報告，以期透過各班分享達到間接參訪，了解相關職業資訊之效果。
5. 請各組文書收齊四份學習單交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

### 【交代下次準備】 1'

下次準備：下週將進行新單元，並施測多元智能測驗，請準備好測驗的身心與原子筆及立可白、個人座位。

**本節結束**



## 3-1 多元智能測驗

教學目標：透過測驗協助同學了解個人多元智慧，增進對自我天賦潛能的瞭解進而發揮能力應用於生活、學習中。

課前準備學生：原子筆、立可白、個人座位

教師：多元智慧題本、答案紙

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 3'

了解職業資訊後，我們要進行多元智能測驗，透過測驗可以初步了解自己有哪些天賦、潛能可能你已經發揮能力應用於生活、學習中，但也可能像寶藏一樣仍藏著未被發覺。

#### 二、測驗說明 10'

1. 檢查原子筆、立可白：高舉原子筆、立可白讓老師看到，未帶者扣個人分數。
2. 說明：「測驗有答案紙和題本」。
3. 逐排發下答案紙並說明：「答案紙為雙面，請檢查是否漏印。拿到後可先寫下上方基本資料，若不知道的先空著，老師等一下會在黑板上寫下資料。」發下答案紙。
4. 老師說明上方資料並書寫於黑板上。
5. 說明：「現在依照座號發下多元智慧題本，拿到題本不可翻閱，請依老師指示動作；另此為每屆同學所需之測驗公物，請保持題本整潔。」
6. 請完成的同學協助將題本按題本上之編號發給此座號之同學。詢問：「拿到後是否可翻開？否。」
7. 確同學皆拿到題本後說明：「請同學將答案紙置於慣用手之側，以另一手翻題，其他物品皆收到桌下，以方便作答。」
8. 說明：「請同學看到題本封面之作答說明。」
  - (1) 全班一起念「親愛的同學~請您放心！」接著全班再一起念請注意的(1)(2)(3)。
  - (2) 詢問：「可否在題本上劃記？不可。」
  - (3) 說明：「此測驗無時間限制，完成後請舉手由老師收回題本與答案紙，做完的同學可以安靜做自己的事。」
  - (4) 說明：「有問題可舉手發問，請把握時間，開始作答。」

#### 三、進行測驗 29'

請完成卻沒事做的同學協助檢查題本是否整潔。

#### 四、教師結語 2'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：今天的測驗在幫助我們了解自己平常在各智慧上的表現，下週將進行各智慧的體驗活動，請準備投影設備。
4. 請同學將答案紙交給文書，收齊後給小老師，小老師收齊並依組別排序，再交給老師。

**【交代下次準備】 1’**

下次準備：筆電、投影設備、小組座位。

本節結束

## 3-2 多元智慧大體驗 1（自然、音樂、存在）

教學目標：透過體驗自然、音樂、存在等智慧了解自身在此方面的表現，進而運用於日常學習活動中。

**課前準備**學生：筆電、投影設備、小組座位

教師：**多元智慧大體驗 1PPT**、修改 PPT 之 P10 音樂連結（當紅、前幾年暢銷）、**喇叭**、**白板**、**白板筆**、**板擦**、**多元智慧學習單**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 3'

上週進行了多元智慧測驗，測驗題目多在詢問平常的活動傾向，你對各智慧興趣、能力等，接下來的三週將進行各智慧的體驗，也可以了解自己在壓力情境下的表現。

#### 二、多元智慧大體驗 35'

教師以**多元智慧大體驗 1PPT**說明（有備忘稿）**喇叭**、**白板**、**白板筆**、**板擦**、**多元智慧學習單**。

#### 三、教師結語 6'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得，詢問同學日常生活中我們會單一使用這些智慧會還是合併使用？合併。
3. 說明：今天體驗了自然、音樂、存在三種智慧，請同學多覺察自己在平常的表現。
4. 請各組文書收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按組別排序，再交給老師。

### 【交代下次準備】 1'

下次準備：筆電、投影設備、小組座位

本節結束

### 3-3 多元智慧大體驗 2（空間、內省、人際、肢體）

教學目標：透過體驗空間、內省、人際、肢體等智慧了解自身在此方面的表現，進而運用於日常學習活動中。

**課前準備**學生：筆電、投影設備、小組座位

教師：**多元智慧大體驗 2PPT**、**喇叭**、**多元智慧學習單**、**智慧的微笑學習單**

#### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

上週進行了三種多元智慧的體驗，今天要繼續體驗其他四種智慧。

#### 二、多元智慧大體驗 35’

教師以**多元智慧大體驗 2PPT**說明（有備忘稿）**喇叭**、**多元智慧學習單**、**智慧的微笑學習單**。

#### 三、教師結語 8’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：今天透過兩個活動體驗了空間、內省、人際、肢體四種智慧，平常在智慧的展現就像今天同學畫像是交互使用成為綜和能力，同學可以觀察自己在某些表現上不佳的原因是哪個智慧較弱，例如打籃球需要那些智慧？

籃球智慧	運用方面
肢體動覺	運球、傳球、投籃.....
自然觀察	傳給誰、對方布局、變化
語文	溝通、暗號
數學邏輯	計分、
空間	距離、力道
音樂	步調、節奏
人際	與隊友的默契、觀察氣勢
內省	能力強弱、表現檢討
存在	意義、價值

4. 詢問同學：老師打球時都被球打，是哪種智慧較薄弱？（空間）。
5. 請各組文書收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按組別排序，再交給老師。

#### 【交代下次準備】 1’

下次準備：筆電、投影設備、小組座位

### 3-4 多元智慧大體驗 3（語文、數邏）

教學目標：透過體驗語文、數學邏輯等智慧了解自身在此方面的表現，進而運用於日常學習活動中。

**課前準備**學生：筆電、投影設備、小組座位

教師：**多元智慧大體驗 3PPT**、**白板**、**白板筆**、**板擦**、**多元智慧學習單**

#### 【教學流程】

##### 一、老師引言 1’

上兩週進行了七種多元智慧體驗，今天要繼續體驗其他兩種智慧。

##### 二、多元智慧大體驗 40’

教師以**多元智慧大體驗 3PPT**說明（有備忘稿）**白板**、**白板筆**、**板擦**、**多元智慧學習單**。

##### 三、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 再次提醒同學：智慧通常以複雜的方式一起運作。
4. 請各組文書收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按組別排序，再交給老師。
5. 下週將整理測驗結果請準備投影設備。

#### 【交代下次準備】 1’

**下次準備**：筆電、投影設備、小組座位。

**本節結束**

### 3-5 多元智能測驗解釋

教學目標：透過測驗解釋了解自身平常在各智慧的表現，進而找出優勢智慧及弱勢智慧，並思考保持與增強之方法。

課前準備學生：筆電、投影設備、小組座位

教師：多元智慧解釋 PPT、測驗答案紙、多元智慧學習單

#### 【教學流程】

#### 一、老師引言 3'

1. 教師說明：體驗過 9 種多元智慧後，今天要解釋多元智能測驗。
2. 詢問同學：為何施測完不直接計分、解釋，而到體驗結束後才完成？影響體驗結果。

#### 二、多元智能測驗解釋 35'

教師以多元智慧解釋 PPT 說明（有備忘稿）測驗答案紙、多元智慧學習單。

#### 三、教師結語 6'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得，詢問同學：了解自己的優勢智慧與弱勢智慧後要花時間在優勢智慧上還是弱勢智慧？
3. 說明：若你的弱勢智慧真的太弱，會拉垮你其他表現，則需花部分時間在增強弱勢智慧；但大部分時間仍應繼續增進優勢智慧，因為這是你成就感的來源，也是生活、學習，以致未來就業事半功倍的武器。
4. 請各組文書收齊答案紙交給小老師，小老師收齊答案紙按組別排序，再交給老師。
5. 下週將整理測驗結果請準備投影設備。

#### 【交代作業與下次準備】 1'

回家作業：完成我的多元智慧學習單：可能原因、保持、增強。  
學習單請於三日內交給小老師，按組別排序後交給老師。

下次準備：筆電、投影設備、小組座位

本節結束

## 3-6 多元智慧測驗解析

教學目標：

1. 透過分析測驗與體驗結果了解自身在各智慧的表現。
2. 了解自我在平常與壓力下的表現是否一致，進而思考因應策略。

課前準備 學生：筆電、投影設備、小組座位

教師：多元智慧解析 PPT、答案紙、多元智慧學習單

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 2’

上週解釋多元智能測驗後相信同學們都更了解自己的優勢智慧，今日課程為整理測驗與體驗之結果看看是否一致，以及是否有其他意義。

#### 二、多元智慧解析 35’

教師以多元智慧解析 PPT 說明（有備忘稿）答案紙、多元智慧學習單。

#### 三、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 請各組文書收齊答案紙交給小老師，小老師收齊答案紙按座號排序，再交給老師。
4. 多元智能單元結束，下週將整理生涯檔案夾與生涯手冊，請準備投影設備。

### 【交代作業與下次準備】 5’

回家作業：

1. 請小老師張貼投影片 P7-P9 頁於班級公佈欄。
2. 完成我的多元智慧學習單：試探篇。
3. 學習單請於三日內交給小老師，按座號排序後交給老師。

下次準備：

1. 生涯檔案夾、筆電、投影設備、小組座位。
2. 小老師：下課領取本學期學習單及生涯手冊並請同學協助發下。

本節結束

## 4-1 整理生涯檔案與手冊

教學目標：整理本學期學習內容，並統整學期收穫與成長。

課前準備學生：生涯檔案夾、筆電、投影設備、小組座位

小老師：下課領取生涯手冊、本學期學習單並請同學協助發下

教師：生涯手冊 PPT、修改 PPT 之 P10、七下生涯檔案 PPT、修改 PPT 之 P2~4

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 2'

學期即將結束，這節課我們要整理這學期的輔導課程內容，大家可以回顧自己的成長與收穫，並將省思紀錄於學習單上的期末省思中。

#### 二、整理生涯檔案與手冊 35'

教師以生涯手冊 PPT 說明（有備忘稿）生涯手冊、本學期學習單、生涯檔案夾。

#### 三、教師結語 5'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：我們試探了職業的初步選擇，也更了解自己的優勢智慧與能力，經過這學期你有沒有更喜歡自己、更融入班上？暑假即將來臨，你想為未來的自己做些什麼準備呢？

### 【交代作業與下次準備】 3'

回家作業：生涯手冊 P10~15、22。

三日內交給小老師，按座號排序後交給老師。

下次準備：小組座位

本節結束



## 5-1 我的志向大未來（七升八暑假作業）

教學目標：

1. 透過職業資料收集，探索自己有興趣之職業，並了解相關職群與從事該職業之資訊，以為未來做準備。
2. 透過職業名人之蒐集與介紹建立職業楷模，以期學生在準備未來時效仿，及建立遭遇困難時之自我心理支持力量。

**課前準備**學生：小組座位

教師：**我的志向大未來 PPT**、**我的志向大未來學習單**、**工作大未來**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 3'

暑假即將來臨，為期兩個月的時間若好好安排，不但可以充實自己，更能為未來做好準備。

#### 二、我的志向大未來 12'

1. 請各組服務領取**我的志向大未來學習單**並發下，寫上班級、座號、姓名即舉手，字體工整、速度最快的小組可加分。

#### 三、教師以**我的志向大未來 PPT**說明（有備忘稿）

#### 四、工作大未來 25'

教師發下工具書-**工作大未來**讓學生參閱。

#### 五、教師結語 5'

1. 對你而言，這是國中第一個有意義的暑假，也是最後一個能做職業準備的暑假，因明年升九年級，暑假即將為升學做準備，勢必沒有多餘時間可以探索自我、蒐集資訊，請同學好好把握這兩個月為自己未來的 20 年做準備。
2. 請各組文書收齊**工作大未來**交給老師。

**本節結束**

八年級課程規劃  
第一學期

主題	單元	備註	教材	
			教師	學生
1	我的輔導課	小老師：課前領取 A 卡、生涯發展手冊	課本、生涯手冊PPT（修改）	課本
2	學習風格測驗		學習風格測驗	課本
	學習風格解析1（視覺）	小老師：課前公布分組名單於黑板上	分組之名單、座位表、學習風格PPT、白板、白板筆、板擦、地理講義	筆電、投影設備、小組座位
	學習風格解析2（聽覺、動覺）		學習風格PPT	筆電、投影設備 小組座位
	心智圖		心智圖學習單、心智圖PPT、姓名心智圖呈現	色筆、筆電 投影設備、 小組座位
	記憶膠囊1（分類法、意義法）		記憶膠囊 PPT、記憶膠囊學習單	筆電 投影設備 小組座位
	記憶膠囊2（諧音法、心像法）		記憶膠囊 PPT、記憶膠囊學習單	筆電 投影設備 小組座位
	第一次段考			
3	志向大未來報告 1	小老師：下課領取並發下我的志向大未來學習單	暑作：我的志向大未來學習單、職業介紹評分表、時間牌報告禮貌字卡、評分字卡	小組座位
	志向大未來報告 2		暑作、評分字卡、時間牌職業介紹評分表、報告禮貌字卡	小組座位
	志向大未來報告 3		暑作、評分字卡、時間牌職業介紹評分表、報告禮貌字卡	小組座位
	志向大未來回饋卡		回饋卡、職業介紹評分表學習單、磁鐵條	著色材料、膠水、 小組座位。
4	情緒大觀園		情緒大觀園 PPT、情緒大觀園學習單 情緒萬花筒學習單、	筆電 投影設備、 小組座位
	情緒疏洪道		情緒疏洪道學習單	小組座位
	情緒會轉彎		情緒會轉彎 PPT、考驗題 情緒會轉彎學習單、鍾瑩瑩故事	筆電、投影設備 小組座位

主題	單元	備註	教材	
			教師	學生
	第二次段考			
5	人際好關係		人際好關係學習單、 1/2 之 A4 回收紙 15 張	小組座位
	人際秘密花園	小小老師：請學生於 A 區集合並按小組排列	勘查活動場地、 人際好關係學習單、 人際花朵	童軍繩
	網路交友停看聽		網路交友停看聽學習單、 白板、白板筆、板擦	小組座位
6	整理生涯檔案 與手冊	小老師：下課領取學習 單及生涯手冊	生涯檔案與手冊 PPT (修改)、 整理手冊 P14、15 之職群	生涯檔案夾 筆電 投影設備、 小組座位

## 1-1 我的輔導課

教學目標：

1. 透過複習上課規則與評分方式協助同學收心、準備上課心情。
2. 完成 A 卡、生涯發展手冊。

課前準備學生：課本

小老師：課前領取 A 卡、生涯發展手冊

教師：課本、生涯發展手冊 PPT（修改）

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 5'

關心同學暑假生活，並詢問同學暑假作業是否順利、有無困難、如何解決，並肯定同學後說明：上學期透過工作大未來的介紹，打開同學們對職業的認識，暑假作業則讓我們了解有興趣的職業相關的資訊，以利我們接下來準備。這學期的期中成績即為暑假作業報告，正式進入課程前我們要做些準備工作以利課程順利進行。

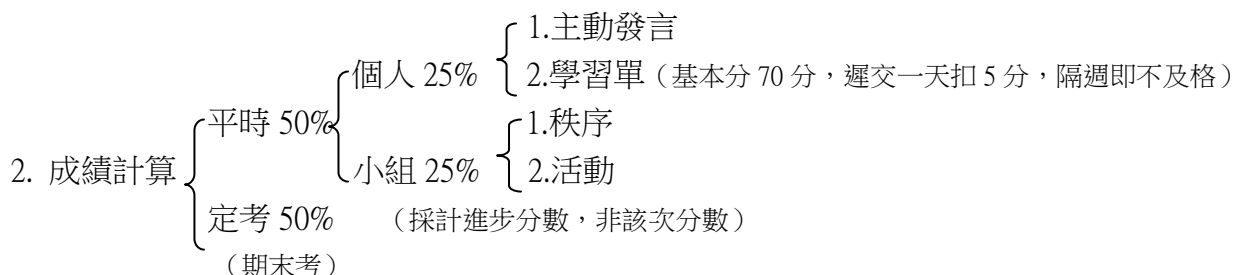
#### 二、複習上課的規則 5'

1. 準時坐定位
2. 攜帶上課物品（檢查課本）：上學期有帶可加個人分數，全組帶齊再加小組分數，以鼓勵大家培養為自己負責任的態度。也因此本學期將以小組帶齊加分，而不加個人分數。
3. 發言舉手對事不對人
4. 坐姿端正不翹腳
5. 安靜（覆誦）、童軍三指
6. 所有活動待老師說「開始」才動作，未說「開始」即動作則扣小組分數
7. 拿到學習單請立刻寫上基本資料，完成請舉手，寫的最工整、最快的小組可加分

#### 三、複習評分方式 5'

教師說明：經過一學年的訓練，各位成長了很多。進入青少年期，將逐步培養為自己負責任的態度，因此本學期學習單基本分為 70 分。

1. 詢問同學加分卡分數：個人分數、小組分數（1、3、10 分）



#### 四、填寫 A 卡、生涯發展手冊 20'

1. 請同學按座號出列領取 A 卡。
2. 教師以板書說明填寫部分。
3. 請完成 A 卡者協助發下生涯發展手冊。
4. 教師以生涯發展手冊 PPT 說明（有備忘稿）。
5. 按座號收回 A 卡及生涯發展手冊。

#### 五、教師結語 5'

1. 肯定同學今日表現。
2. 說明：成長是一連串的歷程，透過資料的紀錄與整理讓我們能更清楚自己的成長歷程，也幫助自己建立資料為未來做準備。
3. 下週將進行學習風格測驗請大家要吃飽、睡飽、心情好，測驗才會準確。

#### 【交代作業與下次準備】 5'

**回家作業：**確認暑假作業繳交狀況，未繳交者，一日扣 5 分，請於一週內繳交。

**下次準備：**課本

本節結束

## 2-1 學習風格測驗

教學目標：透過測驗了解自我學習風格，進而事半功倍。並理解個別差異，尊重不同個體。

課前準備學生：課本

教師：課本、學習風格測驗

### 【教學流程】

#### 一、複習上課的規則 3'

1. 準時坐定位
2. 攜帶上課物品（檢查課本）小組帶齊加分
3. 發言舉手對事不對人
4. 坐姿端正不翹腳
5. 安靜（覆誦）、童軍三指
6. 所有活動待老師說「開始」才動作，未說「開始」即動作則扣小組分數
7. 拿到學習單請立刻寫上基本資料，完成請舉手，寫的最工整、最快的小組可加分

#### 二、老師引言 2'

詢問同學：還記得上學期的夢想卡，自己寫了什麼嗎？你的夢想是否改變？或許在實踐的過程，會發現自己真正想要的是其他的，可否調整？

#### 三、學習風格測驗 35'

1. 教師說明：在完成夢想的路上，我們要善用自己的特質、能力，才能事半功倍。今天要進行的是學習風格測驗，目的在幫助我們了解自己適合用哪種方式學習。
2. 測驗準備：
  - (1) 請同學椅子往前拉，身體輕靠在椅背上，雙手自然垂放。
  - (2) 請同學把眼睛閉起來，聽老師的指示，待會跟著老師一起做。  
(吐 2.3.4.5.6.7.8，吸 2.3.4.5.6.7.8) \*3 《持續呼吸》  
請回想剛剛發生什麼事？  
(你感受到什麼情境？看到什麼畫面？如果有顏色那是什麼顏色)  
好~現在打開耳朵用心聽，你聽到什麼？  
(大聲/小聲)、內在或身體的聲音？感受身上的感覺（從頭到腳）
  - (3) 待會眼睛睜開，請依照你平常的習慣挑選答案，答案沒有是非對錯只有真實與否。
3. 進行測驗：  
教師發下學習風格測驗後說明：請先寫上個人資料。題目有兩部分，第一部分有 23 題，第二部分有 36 題，都要完成。請按真實狀況填答。完成的同學可以看一下分析。測驗開始。

4. 計分：

將第一行的數字往下加即算出 V 項分數，第二行分數往下加可得 A 項分數，第三行分數往下加算出 K 項分數，請計算出兩部分共 6 個分數。再將 V 的兩個分數加總紀錄於算分數的 V 中。

5. 說明：

老師以生活事件舉例：

舉例事件	視覺型	聽覺型	動覺型
買東西方式	網路購物 美美的圖片和文字	電視購物 聽購物專家說得天花亂墜	現場買賣， 實際摸到物品
操作新東西如手機	先看說明書	喜歡問別人	直接動手試
學習方法	直接看課本	聽老師或同學說	動筆、走動、 敲打桌子
做實驗	看到課本寫 A+B 會爆炸就知道	聽老師說 A+B 會爆炸就知道	要親身操作 A+B 真的爆炸了才會知道
丈夫妻子	先生是視覺型。心裡則會 OS 太太的問題，例如太太問店員這件是黑的嗎？多少錢？先生則會心想你是看不出來顏色和上頭的標價嗎？	太太是聽覺型。買東西都要聽到店員說，再確認是否好看，以及價錢多少。	

溝通？通不通！小故事（教師說故事時可誇張，呈現理解方式的不同造成的後果。）

一位先生陪太太去百貨公司買衣服。太太看了一件黑色洋裝很喜歡，看了標價 3000 就問先生：這件洋裝是 3000 嗎？先生說對，你不會看嗎？太太要試穿，就問了服務小姐：這是黑色的對嗎？小姐回答：對，是正黑色的。先生 OS：看不出來這是黑色的嗎？

太太試穿出來後再問小姐：好看嗎？先生 OS：會有服務小姐說不好看嗎？太太很開心買了洋裝回家，路上先生不發一語，太太就問先生：你不高興嗎？先生說：你看不出來嗎？太太說：你又沒說，我怎麼知道？詢問學生：太太是什麼型？（聽覺型）先生呢？（視覺型）

溝通容不容易出問題？所以知己知彼，才能合作愉快。

#### 四、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：學習也需要了解自己適合的方式、尊重別人適合的方式，才能共創雙贏模式。請看到學習單，拿出螢光筆，將自己的類型說明畫起來。回去請試試這些方法，下週

我們將以學習風格分組並進行體驗說明。

4. 請各組文書收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

### 【交代作業與下次準備】2'

**回家作業：**寒假作業未繳交者，一日扣5分，請於一週內繳交。

**下次準備：**小組座位、筆電、投影設備

小老師：上課前公布分組名單於黑板上。

本節結束



## 2-2 學習風格-1（分組、視覺體驗）

教學目標：透過體驗了解不同學習風格的學習方式，進而運用於日常學習活動中。

**課前準備**學生：筆電、投影設備、小組座位

小老師：上課前公布分組名單於黑板上

教師：依學習風格類別分組之名單（同類型同組）、**座位表**、**學習風格 PPT**、**白板**、**白板筆**、**板擦**、**地理講義**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 2'

教師說明：上週進行了學習風格測驗，我們了解了自已適合的學習方法，大家回去是否有試試？效果如何？

#### 二、學習風格分組 8'

1. 教師說明：首先要運用學習風格結果安排小組，同類型的將成為一組，運用相同的方式增強彼此學習效果。（小組名單安排方式：同類型同組、雙碼型安排與同類之單一類型同組，如視覺、視覺+聽覺。）
2. 教師說明座位安排原則後請同學調整座位：視覺型請坐在可直接看到教師之座位，聽覺型可坐在背對教師之座位，動覺型則安排於後方小組座位（避免干擾視覺型）。
3. 登記小組座位**座位表**。
4. 小組幹部分工：分工後交名單。

#### 三、學習風格體驗 30'

教師以**學習風格 PPT**說明（有備忘稿）**白板**、**白板筆**、**板擦**、**地理講義**。

#### 四、教師結語 4'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：今天體驗了很多視覺的學習方法，希望大家回去都能運用在生活中的學習活動，幫助自己事半功倍，有更多的時間、心力成就夢想。下週將繼續體驗聽覺與動覺之學習方式。
4. 請各組文書收回**白板**、**白板筆**、**板擦**、**地理講義**。

### 【交代下次準備】 1'

下次準備：筆電、投影設備、小組座位

**本節結束**

## 2-3 學習風格-2 (聽覺、動覺體驗)

教學目標：透過體驗了解不同學習風格的學習方式，進而運用於日常學習活動中。

**課前準備**學生：筆電、投影設備、小組座位

教師：**學習風格 PPT**、修改 PPT-P10 為學校電話

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1'

上週體驗視覺的學習方法，今天將繼續體驗聽覺與動覺之學習方式。

#### 二、學習風格體驗 40'

教師以**學習風格 PPT**說明（有備忘稿）。

#### 三、教師結語 1'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：今天體驗了很多學習方法，希望大家能找到自己適用的方式運用在學習活動中，幫助自己事半功倍，有更多的時間、心力成就夢想。

### 【交代作業與下次準備】 3' '

**回家作業**：下週將介紹心智圖，邀請同學先上網查閱，下週老師提問能回答者加 2 分。

**下次準備**：色筆、筆電、投影設備、小組座位

**本節結束**

## 2-4 心智圖

**教學目標：**透過心智圖以大腦熟悉的運作方式學習，達到事半功倍的學習效果，進而運用於日常活動中。

**課前準備**學生：**色筆**、筆電、投影設備、小組座位

教師：**心智圖學習單**（對折-自我介紹朝外）、**心智圖 PPT**、姓名心智圖呈現

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 3'

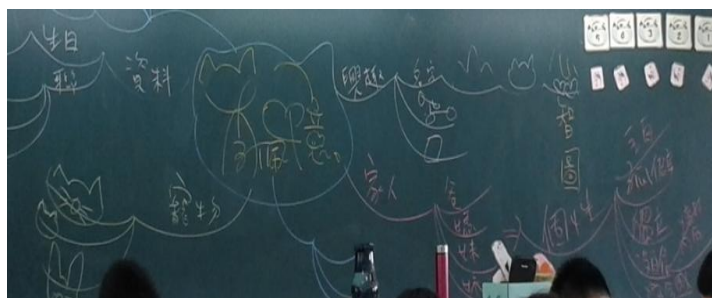
升上國中到現在，大家自我介紹過了幾次？剛進新班級、參加新社團、更換新老師可能都需要自我介紹。之前的自我介紹可能都沒有準備草稿，若今天花一些時間準備，你想如何介紹、又想介紹那些內容。

#### 二、自我介紹 5'

1. 請同學自由舉手發言可以介紹的項目，發言後請該生將項目寫在黑板上，再向老師拿加分卡。
2. 請各組服務領取**心智圖學習單**。
3. 請同學先將欲介紹的項目記錄於學習單上。
4. 請同學 5 分鐘內完成自我介紹內容。
5. 完成後小組內安靜互相觀摩。

#### 三、心智圖來幫忙 30'

1. 詢問同學如何介紹內容？敘述式？列點說明？概念圖？
2. 請同學將學習單翻到背面靜靜看 1 分鐘後蓋上。詢問同學看到什麼？以帶出心智圖之優點（概念清出、色彩鮮明、成為圖像、幫助記憶……。）
3. 教師以**心智圖 PPT**說明（有備忘稿）。
4. 教師以心智圖做自我介紹。
5. 請同學以心智圖完成自我介紹**色筆**。



#### 四、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：今天了解了心智圖，希望大家能以大腦熟悉的運作方式學習，達到事半功倍的學習效果，有更多的時間、心力成就夢想。

### 【交代作業與下次準備】 4'

**回家作業：**以心智圖自我介紹。

請於三日內交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

**下次準備：**筆電、投影設備、小組座位

## 2-5 記憶膠囊-1 (分類法、意義法)

教學目標：學習不同的記憶方法，達到事半功倍的學習效果，進而運用於日常學習活動中。

**課前準備**學生：筆電、投影設備、小組座位

教師：**記憶膠囊 PPT**、**記憶膠囊學習單**、**回收紙**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1'

上週介紹了心智圖，大家也回家練習後，希望同學們都能善用心智圖成為幫助學習的利器，接著要介紹其他記憶方法。

#### 二、強力記憶膠囊 40'

教師以**記憶膠囊 PPT**說明。(有備忘稿) **回收紙**、**記憶膠囊學習單**

#### 三、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：今天了解了分類法、意義法，請同學下課後多加練習找到自己適合的方式，下週將繼續體驗其他記憶方法。
4. 請各組文書收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

### 【交代下次準備】 1'

下次準備：筆電、投影設備、小組座位

**本節結束**

## 2-6 記憶膠囊-2 (諧音法、心像法)

教學目標：學習不同的記憶方法，達到事半功倍的學習效果，進而運用於日常學習活動中。

**課前準備**學生：筆電、投影設備、小組座位

教師：**記憶膠囊 PPT**、**記憶膠囊學習單**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1'

上週了解了分類法、意義法，請問大家課後是否有練習呢？有無找到自己較適合哪種記憶方式，今天將繼續體驗其他記憶方法。

#### 二、強力記憶膠囊 40'

教師以**記憶膠囊 PPT**說明（有備忘稿）**記憶膠囊學習單**。

#### 三、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：今天了解了諧音法、心像法，請同學下課後多加練習，找到自己適合的記憶方式。正所謂師父領進門，修行在個人，輔導課進行了 6 堂學習的課程，都只是撒下種子，請同學要常澆水、曬太陽、給予養分，讓種子發芽、茁壯。
4. 請各組文書收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。
5. 下週將進行暑假作業-志向大未來-報告。

### 【交代下次準備】 1'

下次準備：小組座位。

小老師：下課領取並發下**我的志向大未來學習單**。

**本節結束**

### 3-1 志向大未來報告-1

教學目標：

1. 透過同學報告引導學生思索喜歡的職業，並了解相關職群與從事該職業之資訊，以為未來做準備。
2. 透過職業名人之分享建立職業楷模，以期學生在準備未來時效仿，及建立遭遇困難時之自我心理支持力量。
3. 訓練學生上台報告之能力與欣賞、肯定他人表現之態度。

課前準備學生：小組座位

小老師：下課領取並發下我的志向大未來學習單

教師：我的志向大未來學習單(批改)、職業介紹評分表、報告禮貌字卡、時間牌、  
評分字卡、報告職業記入生涯手冊 P14、15 之職群

#### 【教學流程】

#### 一、老師引言 5'

教師詢問同學：

1. 今日活動？報告我的志向大未來。
2. 為何要報告？
  - (1) 自己蒐集一份資料，透過報告可以聽到 30 份資料，發揮 1+1>2 的力量。
  - (2) 了解他人如何完成蒐集、整理資料及如何報告。
  - (3) 訓練表達能力、口條和台風、未來面試準備、整理的的能力、發問的技巧、報告與聆聽的禮貌.....。

#### 二、我的志向大未來報告 35'

1. 請各組服務領取職業介紹評分表並發下，寫上班級、座號、姓名即舉手，字體工整、速度最快的小組可加分。
2. 教師以評分字卡說明職業介紹評分表紀錄方式：
  - (1) 姓名：全名或名字。
  - (2) 介紹的職業：報告者請寫在黑板上。
  - (3) 等第：

	A	B	C
內容、台風	2 類都好	1 類好	2 類都不好

- (4) 我覺得：自己的收穫、給報告者的回饋。
- (5) 請同學專心聆聽報告，發問結束後有 1 分鐘填寫時間。
3. 教師說明報告方式：
  - (1) 請報告學習單全部內容。
  - (2) 報告禮貌報告禮貌字卡。

(3) 每人報告 1 分鐘、提問及回答 1 分鐘。(30 秒時同學舉時間牌提醒，最後 10 秒再舉一次請準備結尾)。

(4) 提問：請提問有意義的問題，即能夠幫助報告者和大家多了解這個職業。可能是報告不清楚的，或是你想了解更多的。詢問有意義的問題老師會發加分卡（組/個人）。

4. 徵求自願報告者。(若無人自願則說明報告起跳分數。)

起跳分數	本週	下週	下下週
自願	85	75	65
抽籤	80	70	60

5. 進行報告（10 人）並記錄職業介紹評分表。  
（教師適時補充，並巡視同學學習單完成狀況。）

### 三、教師結語 4'

1. 肯定同學今日表現，並詢問同學透過報告是否有所收穫？有何收穫？下週請今日未報告同學做好準備。
2. 請各組文書收齊兩種學習單交給小老師，小老師收齊並按組別排序，再交給老師。

### 【交代下次準備】1'

下次準備：小組座位

本節結束

## 3-2 志向大未來報告-2

### 教學目標：

1. 透過同學報告引導學生思索喜歡的職業，並了解相關職群與從事該職業之資訊，以為未來做準備。
2. 透過職業名人之分享建立職業楷模，以期學生在準備未來時效仿，及建立遭遇困難時之自我心理支持力量。
3. 訓練學生上台報告之能力與欣賞、肯定他人表現之態度。

**課前準備**學生：小組座位

教師：**我的志向大未來學習單**、**職業介紹評分表**、**報告禮貌字卡**、**時間牌**、報告職業記入生涯手冊 P14、15 之職群

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1'

繼上週同學的報告後大家有非常多的收穫，這週我們要繼續聆聽同學的報告。

#### 二、我的志向大未來報告 40'

1. 請各組服務領取**我的志向大未來學習單**、**職業介紹評分表**學習單並發下。
2. 教師以**評分字卡**提醒**職業介紹評分表**紀錄方式：

- (1) 姓名：全名或名字。
- (2) 介紹的職業：報告者請寫在黑板上。
- (3) 等第：

	A	B	C
內容、台風	2 類都好	1 類好	2 類都不好

- (4) 我覺得：自己的收穫、給報告者的回饋。
  - (5) 請同學專心聆聽報告，發問結束後有 1 分鐘填寫時間。
3. 教師提醒同學報告方式：
    - (1) 請報告學習單全部內容。
    - (2) 報告禮貌**報告禮貌字卡**。
    - (3) 每人報告 1 分鐘、提問及回答 1 分鐘。(30 秒時同學舉**時間牌**提醒，最後 10 秒再舉一次請準備結尾)。
    - (4) 提問：請提問有意義的問題，即能夠幫助報告者和大家多了解這個職業。可能是報告不清楚的，或是你想了解更多的。詢問有意義的問題老師會發加分卡(組/個人)。
  4. 徵求自願報告者。(若無人自願則說明報告起跳分數)。
  5. 進行報告(>10 人)並記錄**職業介紹評分表**。  
(教師適時補充，並巡視同學學習單完成狀況。)

起跳分數	本週	下週
自願	75	65
抽籤	70	60



### 三、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現，並詢問同學透過報告的收穫？下週請尚未報告同學做好準備。
2. 請各組文書收齊兩種學習單交給小老師，小老師收齊並按組別排序，再交給老師。

#### 【交代下次準備】 1’

下次準備：小組座位

本節結束

### 3-3 志向大未來報告-3

教學目標：

1. 透過同學報告引導學生思索喜歡的職業，並了解相關職群與從事該職業之資訊，以為未來做準備。
2. 透過職業名人之分享建立職業楷模，以期學生在準備未來時效仿，及建立遭遇困難時之自我心理支持力量。
3. 訓練學生上台報告之能力與欣賞、肯定他人表現之態度。

**課前準備**學生：小組座位

教師：**我的志向大未來學習單**、**職業介紹評分表學習單**、**報告禮貌字卡**、**時間牌**、  
報告職業記入生涯手冊 P14、15 之職群

#### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

今天是志向大未來最後一次的報告，請尚未報告同學做好準備。

#### 二、我的志向大未來報告 40’

1. 請各組服務領取**我的志向大未來學習單**、**職業介紹評分表**學習單並發下。
2. 教師詢問同學**職業介紹評分表**紀錄方式後，貼**評分字卡**：

- (1) 姓名：全名或名字。
- (2) 介紹的職業：報告者請寫在黑板上。
- (3) 等第：

	A	B	C
內容、台風	2 類都好	1 類好	2 類都不好

- (4) 我覺得：自己的收穫、給報告者的回饋。
- (5) 請同學專心聆聽報告，發問結束後有 1 分鐘填寫時間。
3. 教師詢問同學報告方式：
  - (1) 請報告學習單全部內容。
  - (2) 報告禮貌**報告禮貌字卡**。
  - (3) 每人報告 1 分鐘、提問及回答 1 分鐘。(30 秒時同學舉**時間牌**提醒，最後 10 秒再舉一次請準備結尾)。
  - (4) 提問：請提問有意義的問題，即能夠幫助報告者和大家多了解這個職業。可能是報告不清楚的，或是你想了解更多的。詢問有意義的問題老師會發加分卡（組/個人）。
4. 徵求自願報告者。(若無人自願則說明報告起跳分數)。
5. 進行報告（10 人）並記錄**職業介紹評分表**。  
(教師適時補充，並巡視同學學習單完成狀況)。

起跳分數	本週	下週
自願	75	65
抽籤	70	60

### 三、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現，並詢問同學透過報告的收穫？下週將整理職業介紹評分表並做成回饋卡送給同學。
2. 請各組文書收齊兩種學習單交給小老師，小老師收齊並按組別排序，再交給老師。

### 【交代下次準備】 1’

下次準備：著色材料、膠水、小組座位

本節結束

### 3-4 志向大未來回饋卡

教學目標：透過贈送卡片表達對他人的回饋與肯定，並展現真誠與祝福。

課前準備學生：著色材料、膠水、小組座位

教師：回饋卡（列印不同顏色，課前裁切，分色分裝）、職業介紹評分表、磁鐵條

#### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

我們利用暑假完成我的志向大未來作業，對自己未來有初步的資料收集與理解，透過三節課聆聽同學對未來的準備的同時，我們也將對同學的回饋紀錄在評分表上，我們花了這麼多時間、心思，就是期待對方可以越來越好，班級越來越棒；但是往往我們說什麼不是重點，反而怎麼說才是影響他人的關鍵，因此請確認你評分表上的回饋，挑選可以鼓勵、肯定對方的內容寫在回饋卡上，這節課即將表達你的回饋。

#### 二、小卡片大驚奇 40’

##### 1. 老師說明：

- (1) 挑選回饋卡：將不同顏色之回饋卡置於教室不同角落，方便同學拿取。
- (2) 確認評分表上的回饋，挑選可鼓勵、肯定對方的內容寫在回饋卡上，並以著色材料美化卡片，請各組服務協助發下職業介紹評分表。
- (3) 請同學將自己寫的卡片分堆：同組的成一堆（自己分自己的，自己完成後可協助小組），按第一組、第二組，接著第三組；若第四組沒有就不用分，第五組各分一堆，以方便贈送。（自己分自己的，先分完的同學可以去幫忙夥伴，小組完成就舉手，最快完成的組+5分）。

##### 2. 詢問同學是否記得如何贈送卡片。

- (1) 贈送卡片的禮貌：眼看對方、口唸內容、面帶微笑、雙手贈送、態度大方……。
- (2) 收到卡片的禮貌：眼看對方、口說感謝、微笑、點頭、握手、擁抱……。（教師可觀察班級氣氛。）
- (3) 教師提醒：若未大聲念出來的，會留專屬讚美時間給你~請你上台當著全班的面，大聲告訴對方（全班都能聽到的音量），你對他的讚美內容。

##### 3. 贈送卡片（教師說明完後開始動作）：

- (1) 請拿起你寫給同組成員的卡片 => 全班起立 => 組內成員互送 => 送完坐下 => 最快完成小組加分 => 開始（教師可拍照、巡視）。
- (2) 請第一組同學上台 => 要送第一組的請於他前方排隊 => 開始。
- (3) 接著輪第 2.3.4.5 組。

##### 4. 請同學整理回饋卡貼入職業介紹評分表背面圖框-給你按個讚。

\*卡片可貼出圖框，但不可超出學習單。

\*可以整理相同回饋的卡片，以浮貼方式往下貼，例如這一疊都有寫台風穩健，請把

這一疊貼成一直排，教師並以**磁鐵條**與學習單示範浮貼。

\*先排好位置後再開始貼。檢查攜帶用具：高舉**膠水**讓老師看到，全組備齊小組加分。

5. 詢問同學贈送卡片時看到？聽到？感覺？並記錄於得讚感言-事實、感受

### 三、教師結語 3'

1. 肯定、讚美今日表現。
2. 引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：不論收到幾張卡片，都是他人花時間與精力整理出來的心意，重要的是他人對我們的肯定與祝福，以及過程的感動。下週我們進行新單元，職業資料的收集則請同學繼續利用課餘時間準備。
4. 請各組文書收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

### 【交代下次準備】 1'

下次準備：筆電、投影設備、小組座位

**本節結束**

## 4-1 情緒大觀園

教學目標：

1. 認識情緒的種類、特徵及強弱程度。
2. 培養正確的態度面對情緒。
3. 能覺察自己的情緒狀態，並尊重他人的情緒界線。

課前準備學生：筆電、投影設備、小組座位

教師：情緒大觀園 PPT、情緒萬花筒學習單、情緒大觀園學習單

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 3’

詢問同學今天心情如何？會用什麼表情代表？以帶出今日課程主題。

#### 二、情緒大觀園 35’

教師以情緒大觀園 PPT 說明（有備忘稿）情緒萬花筒學習單。

#### 三、教師結語 4’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：今日認識了情緒，請同學完成情緒大觀園學習單，下週將分享如何照顧情緒。
4. 請各組文書收齊情緒萬花筒學習單交給小老師，小老師收齊並按組別排序，再交給老師。

### 【交代作業與下次準備】 3’

回家作業：完成情緒大觀園學習單。

學習單請於三日內交給小老師，按座號排序後交給老師。

下次準備：小組座位

本節結束

## 4-2 情緒疏洪道

教學目標：

1. 了解紓解情緒的方法及原則。
2. 探索個人的內外在支持網絡。
3. 體認抒發情緒的重要性。

**課前準備**學生：小組座位

教師：**情緒疏洪道學習單**（情緒萬花筒學習單背面）

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1'

上週認識了情緒，也請同學完成情緒大觀園學習單，今天將分享如何照顧情緒。

#### 二、情緒分流道 5'

1. 請各組服務領取**情緒萬花筒學習單**並發下後翻到背面**情緒疏洪道學習單**。
2. 教師說明：照顧情緒有非常多的方法，我們可以用兩項原則來分類：一是能否紓解情緒、二是對問題能否解決（並於黑板畫出象限）。
3. 請同學思考自己照顧情緒的方法，並按此兩項原則判斷填入適當位置。限時 3 分鐘。

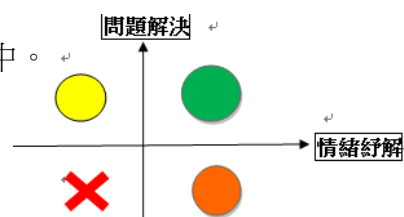
#### 三、情緒疏洪接力賽 10'

1. 請同學小組內分享自己的情緒象限圖，並討論情緒照顧各方式的適當位置。限時 5 分鐘。
2. 教師說明接力賽規則：
  - (1) 依小組分數高低選擇接力順序，3 秒內未上台填寫答案則該組淘汰。
  - (2) 依小組座位統一安排小組棒次（如順時鐘或逆時鐘），輪到該棒次 3 秒內需上台填答。
  - (3) 請各組第一棒起立，最快組加分，依此類推。
  - (4) 答案不可以重複，若出現大類，則細項都不可回答，例如：打球>打籃球。同一類的方法，若超過十個亦不可以再答。例：運動類--打球、散步、跑步、爬山、游泳、釣魚、騎腳踏車、健身、跳舞…。
3. 詢問同學準備好了沒，進行接力賽。教師適時檢視並說明適當位置。

#### 四、情緒疏洪道 25'

1. 請同學將想嘗試的方式，以另一色筆填入學習單適當位置中。
2. 教師以板書及各色粉筆說明情緒紓解方式：
  - (1) 皆無幫助：紅（請同學以紅筆打 X）

① 自傷：



- A.顯性的自傷—看到傷口：割手……。
- B.隱性的自傷—看不到傷口：吃、喝、菸、酒：「吞」=>暗示自己不能宣洩，要吞下這些情緒（我不好）=>無法控制體重（我更不好）->惡性循環（我永遠不好）。
- ② 紓解當下情緒，卻造成後遺症、壞後果（引發其他負向情緒與更多問題）：
  - A.對人、事、物發洩：傷害他人、飆車、危險物品（砸玻璃）。
  - B.購物：負向情緒時，喜惡程度會放大，易衝動購物。買貴、買多、不需要……。
- (2) 能紓解情緒：橙
  - ① 轉移法、昇華法：
    - \* 可離開現場：從事興趣、能力之事，做喜歡的事、有成就感的事，正向情緒替代負向情緒。
    - \* 無法離開現場：數顏色法：數周圍東西的顏色至緩和情緒。
  - ② 宣洩法：教師強調以下兩類（請同學以紅筆打☆）
    - A.哭：健康的情緒宣洩方式。負向情緒帶有毒素，因此產生負向情緒時，身體有自動排毒機制而會有哭的衝動。想哭時，請找安全的人陪伴，到安全的地方好好哭出來，千萬不要壓抑，傷害自己的身體與心理。
    - B.運動：最佳的情緒宣洩方式。
      - \* 生理：大量流汗以排毒、分泌腦啡穩定情緒。
      - \* 心理：追趕跑跳碰以發洩情緒、成就感建立正向情緒。
- (3) 能解決問題：黃
  - 反省、檢討、肯定、提升。
- (4) 都有幫助：綠（請同學以紅筆打○）
  - 橘色區若能有所體會與領悟皆可到此區。例如：爬山登高後打開眼界，提高看待問題的格局進而能夠解決問題。

## 五、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：今日分享了非常多照顧情緒的方式，也選擇了未來想要嘗試的方法，請同學學習將較不好（對情緒及問題皆無幫助）的方式以較健康的方式替換，好好照顧自己的情緒，也讓自己健康的成長。
4. 請各組文書收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

### 【交代下次準備】 1'

下次準備：筆電、投影設備、小組座位

本節結束



## 4-3 情緒會轉變

教學目標：

1. 了解情緒與想法、行為的關係。
2. 了解非理性想法的特徵，及其對個人身心健康的影響。
3. 學習如何正向思考。

**課前準備**學生：筆電、投影設備、小組座位

教師：**情緒會轉變 PPT**、**情緒會轉變情境考驗題**、**情緒會轉變學習單**、鍾瑩瑩故事

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

瞭解了情緒和照顧方法，是否有思考過影響情緒的幕後黑手是誰呢？

#### 二、情緒會轉變 40’

教師以**情緒會轉變 PPT**說明（有備忘稿）**情緒會轉變學習單**。

#### 三、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現。
2. 引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：瞭解了情緒的幕後黑手，若能從改變想法下手就可以事半功倍，改變想法或許不容易，但維持 21 次就能成為習慣；若無法改變想法，則請以較健康的方式抒發情緒、照顧自己。
4. 請各組文書收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按組別排序，再交給老師。

### 【交代下次準備】 1’

下次準備：小組座位

**本節結束**

## 5-1 人際好關係

教學目標：透過分享，學習不同的人際關係經營方式。

**課前準備**學生：小組座位

教師：**人際好關係學習單**、**1/2 之 A4 回收紙 15 張**、**磁鐵**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

教師詢問：我們常說在家靠父母，出外靠…？（朋友）、當你遇到困難時，會找誰幫忙？（學生舉手回答加分：家人、老師、朋友…）後，教師說明：除了師長之外，同儕（朋友）是你現在很重要的資源，以帶出今日主題。

#### 二、人際好關係 40’

1. 請各組服務領取**人際好關係學習單**並發下，寫上班級、座號、姓名即舉手，字體工整、速度最快的小組可加分。
2. 教師說明：經營人際關係有非常多的方法，請同學在上面的圖框中寫下至少 5 種自己經營人際關係的方式，限時 3 分鐘。
3. 請各組服務領取**3 張 1/2 之 A4 回收紙**。
4. 請同學組內分享自己的經營方法，並選出小組內認為最重要的三個經營方式，分別以最大字寫在三張回收紙上，右下角註明組別，限時 5 分鐘。
5. 請同學將組員分享且自己未寫到的方式，填入下面的圖框。教師收回收紙並貼置黑板上。**磁鐵**
6. 請同學依黑板結果，找出班上認為最重要的 5 種人際經營方式，並於學習單上打星號。若為自己的人際經營方式，表示你用對了方法可以繼續保持，請組內分享如何做到。若非自己的經營方式則是努力的進步空間，請紀錄組員的分享於學習單上。

#### 三、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現。
2. 引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：瞭解了經營人際關係的方法後，請同學可以在互動上試試這些方法，改變或許不容易，但維持 21 次就能成為習慣。
4. 請各組文書收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按組別排序，再交給老師。

### 【交代下次準備】1’

下次準備：童軍繩

**本節結束**

## 5-2 人際秘密花園

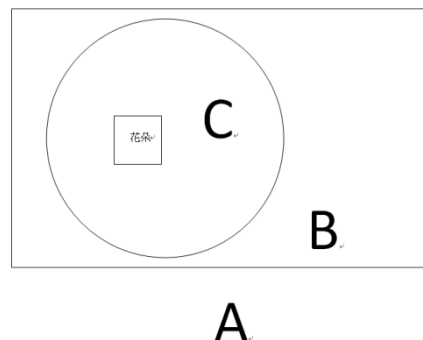
教學目標：透過體驗，應用經營人際關係的重要原則，並學習不同的人際關係經營方式。

課前準備學生：童軍繩

小老師：請學生於 A 區集合並按小組排列

教師：勘查活動場地、

人際好關係學習單、人際花朵（上週討論結果 15 張，字朝內對折並裝進資料袋中）



### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1'

上週分享、討論了人際關係的經營方式，這週我們要透過體驗看看還有哪些重要方法。

#### 二、人際秘密花園 30'

1. 請各組服務領取人際好關係學習單並發下後，請同學翻到背面人際花園。老師將人際花朵散置在場地中。
2. 請攜帶童軍繩之同學起立，將童軍繩解開後到前方領取加分卡，再將童軍繩圍繞在人際花朵旁成為 C 區（教師可示範一次）。
3. 教師說明活動規則：
  - (1) A 區：人際花園外，同學所集合之處，可張眼、可開口，指揮 B 區組員以最快的速度完成任務。
  - (2) B 區：人際花園，框線內（若無適合場地，可由器材圍出一體驗區），須閉眼、可開口，聽從 A 區組員指導，只要張開眼睛即回 A 區換下一棒組員。
  - (3) C 區：採花區，童軍繩內，可張眼、須閉口，一腳踩入即算進入。進入後快速記憶花朵內容，並放回資料袋中，再回到 A 區將答案記錄於人際花園學習單之圖框中。
4. 請每組人數均等，有支援之小組派一人擔任監察員（可於 B 區內自由巡視同學是否張開眼睛，並請其換下一棒次）。
5. 請組員討論棒次與策略 3 分鐘。
6. 再次確認規則。
7. 進行活動（第一輪 5 分鐘）（場面非常混亂沒關係，讓學生體驗如何有效傳達訊息。）
8. 結束後詢問同學：找到幾個花朵？是否滿意？發現不同策略？再次進行是否可以更有默契？表現更好？
9. 請組員再次討論棒次與策略 3 分鐘。
10. 再次確認規則：請找未找過的花朵。
11. 進行活動（第二輪 5 分鐘）。
12. 活動結束，請同學回到 A 區並整理花朵答案。（個人學習單上須記錄小組所有花朵答

案)。

### 三、我們的人際秘密花園 10'

1. 詢問各組找到幾個花朵，最多數量之小組加 10 分、第二名加 8 分，依此類推。
2. 詢問同學第一次與第二次運用何種策略？是否改變？為何改變？改變依據？
3. 教師肯定小組分享之好方法，並請同學閉上眼睛回想（教師念出學習單內容，並停頓讓學生思考。）
4. 教師說明學習單完成方式：第一題與第二題必答，ABC 挑一題回答，多答多加分。請同學完成學習單，無法完成則為回家作業。

### 四、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：今日透過人際花園我們深刻瞭體驗到不同的人際關係經營方式，請同學可以在人際互動上運用這些方法，改變或許不容易，但維持 21 次就能成為習慣。

### 【交代作業與下次準備】 1'

**回家作業：**完成人際花園學習單。

請於三日內交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

**下次準備：**小組座位

**本節結束**

## 5-3 網路交友停看聽

教學目標：了解網路交友的優缺點及網路交友安全守則。

課前準備 學生：小組座位

教師：網路交友停看聽學習單、白板、白板筆、板擦

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1'

詢問同學交朋友有哪些方法與管道？以帶出今日主題。

#### 二、網路交友停看聽 3'

請各組服務出列領取網路交友停看聽學習單並發下，寫上班級、座號、姓名即舉手，字體工整、速度最快的小組可加分。

#### 三、網路戀情趣味心理測驗 7'

1. 教師說明：請拿出紅筆，並看到趣味心理測驗。限時 3 秒鐘請依直覺，用紅筆在答案前打勾。
2. 詢問同學：若你要在家中擺盆花，你會選用什麼樣的花器，為你的室內擺置至增色呢？

A 手工玻璃瓶	一開始你會覺得網路戀情好像吃 <b>速食</b> 一樣，過於 <b>草率隨便</b> ，一點也不符合你心中的理想愛情，可是遇到一些談得來的朋友，你就會認真與對方交往，只要你們都有心繼續發展下去，還可能一起步上紅毯。
B 陶盆	你認為感情是需要慢慢醞釀，對於 <b>陌生的人</b> 你會有點防備， <b>無法完全交心</b> 。雖聽過許多網路戀情，但遲遲不敢行動。網路為你開另一扇交友之窗，但許多 <b>負面的案例</b> ，使你無法跨出第一步，最後你還是決定按照一般的方式交朋友，正大光明談戀愛。
C 細瓷花瓶	對於網路戀情，你是既期待又怕受傷害。在試探的過程，你會走得很慢，也許有的人等得 <b>不耐煩</b> ，或是 <b>進展過快</b> ，對你有更多的要求，都會破壞你們的發展，所以你會容易被 <b>企圖不良或素養欠佳</b> 的人嚇到，對於網路戀情從此敬謝不敏。
D 藤籃	你喜歡嘗試各種新奇的事物，對於網路戀情更是覺得 <b>新奇</b> ，很想體驗看看。你活潑外向的性格很有魅力，在使用 <b>文字與人溝通</b> 上，很能展現自己的特質，會吸引異性的注意。人緣不錯，交際廣泛，談網路戀情成功機會有很大。但也要小心網路上的愛情陷阱喔!!

3. 解答前先來了解是否有志同道合者，請選擇 A 的同學舉手，請放下，教師說明代碼意義，依此類推。
4. 詢問同學回想聽到哪些網路交友的優缺點。

#### 四、網路賓果 10'

1. 請小組討論網路交友的優點與缺點，並隨意記錄於學習單網路賓果中。
2. 進行賓果活動：三條線即賓果，由小組積分較低的小組開始，讓同學有敗部復活的機會，請小組把握機會好好表現。教師將同學說的答案抄寫於黑板上。
3. 第一位賓果者個人得 5 分；若第一批賓果者個人 3 分。依此類推。
4. 請同學比對自己學習單與黑板上的答案，將黑板有而學習單沒有的答案，記錄於下方其他網路交友優缺點的圖框中。

#### 五、網路交友安全守則 20'

1. 請各組服務領取[白板]、[白板筆]、[板擦]，並先試白板筆是否有水後蓋上。
2. 教師說明：請小組討論網路交友的安全守則，並記錄於白板上，限時 5 分鐘。
3. 時間到後，請派 2 位代表到教室後方，一位展示白板、一位說明答案。
4. 教師整理小組答案記錄於黑板上，並補充說明。
5. 請代表回座，各組將小白板擦乾淨後由文書交回[白板]、[白板筆]和[板擦]。
6. 請同學將黑板上的答案以另一色筆補充於學習單上。
7. 請各組寫白板、展示白板、說明答案之同學起立，並到台前領取加分卡。

#### 六、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 引導學生發表今日課程心得。
3. 教師說明：透過活動了解了網路交友的優缺點及網路交友安全守則，請同學要知行合一保護自己。
4. 請各組文書收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。
5. 人際好關係單元結束，下週將整理生涯檔案夾與生涯手冊，請準備投影設備。

#### 【交代下次準備】 1'

下次準備：生涯檔案夾、筆電、投影設備、小組座位

小老師：下課領[本學期學習單]及[國中生涯輔導紀錄手冊]並請同學協助發

下。

本節結束

## 6-1 整理生涯檔案與手冊

教學目標：整理本學期學習內容，並統整學期收穫與成長。

**課前準備**學生：生涯檔案夾、筆電、投影設備、小組座位

小老師：下課領取本學期學習單、生涯手冊並請同學協助發下

教師：生涯檔案與手冊 PPT（修改）、整理 P14、15 之職群

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 2'

學期即將結束，這節課我們要整理這學期的輔導課程內容，大家可以回顧自己的成長與收穫，並將省思紀錄於學習單上的期末省思中。

#### 二、整理生涯檔案與手冊 40'

教師以生涯輔導紀錄手冊 PPT 說明（有備忘稿）國中生涯輔導紀錄手冊、本學期學習單、生涯檔案夾。

#### 三、教師結語 2'

1. 肯定同學今日表現。
2. 引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：這學期我們從了解自己開始（學習、職業）進入與人互動（情緒、人際），你是否更喜歡自己、更融入班上？寒假即將來臨，你想為未來的自己做些什麼準備呢？

### 【交代作業與下次準備】 1'

回家作業：生涯手冊 P10~15、22。

請於三日內交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

本節結束

八年級課程規劃  
第二學期

主題	單元	備註 / 行政	教材	
			教師	學生
1	我的輔導課	小老師：領取生涯發展手冊	課本、生涯手冊 PPT(修改)	課本
2	生涯興趣量表施測		生涯興趣量表、指導手冊	課本、個人座位
	生涯興趣量表說明		生涯興趣量表解釋 PPT	個人座位
3	參訪行前匯	配合高中職參訪	工作大未來、回收紙	小組座位
	參訪行前匯	配合高中職參訪	上週討論結果海報紙、色筆	小組座位、色筆
	第一次段考			
4	愛情ㄐㄩㄣˇ、(近)了—1 來自星星的你		男女大腦圖卡、來自星星的你學習單、兩性題目磁卡	個人座位
	愛情ㄐㄩㄣˇ、(近)了—2 擋不住的的魅力		特質小卡、擋不住的的魅力學習單	個人座位
	愛情ㄐㄩㄣˇ、(進)了—3 感情路上慢慢走		感情路上慢慢走 PPT、感情路上慢慢走學習單、彩虹筆	彩虹筆、筆電 個人座位 投影設備
	愛情ㄐㄩㄣˇ、(進)了—4 戀愛 Ing		愛情ㄐㄩㄣˇ、了學習單、交往過程字卡	個人座位
	愛情ㄐㄩㄣˇ、(進)了—5 交往五部曲		愛情ㄐㄩㄣˇ、了學習單	個人座位 家人過程
	愛情ㄐㄩㄣˇ、了(盡)了—6 好好說分手		愛情盡+靜了 PPT、愛情ㄐㄩㄣˇ、了學習單	個人座位
	愛情ㄐㄩㄣˇ、了(盡)了—7 好好說分手		愛情盡+靜了 PPT、愛情ㄐㄩㄣˇ、了學習單	個人座位
	第二次段考			
5	未來進一步	小老師：當日早修領取分組名單並公布於黑板，下課請同學形成小組桌	未來進一步 1PPT(修改)、未來進一步學習單	小組座位、投影設備、筆電
	未來下一步		未來進一步 2PPT(修改)、未來進一步學習單	小組座位、投影設備、筆電
6	整理生涯檔案與手冊	小老師：下課領取本學期學習單、生涯手冊並請同學協助發下	生涯檔案與手冊 PPT(修改)	生涯檔案夾、小組座位、投影設備、筆電



主題	單元	備註 / 行政	教材	
			教師	學生
7	暑假作業 未來下一站、 下一站未來說明		未來下一站 PPT (修改) 未來下一站學習單 (學生) 下一站未來學習單 (家長)	小組座位、 投影設備、 筆電
暑假 作業	未來下一站、下一站未來			

## 1-1 我的輔導課

教學目標：透過複習上課規則與評分方式協助同學收心、準備上課心情並完成生涯手冊。

課前準備學生：課本

小老師：課前領取生涯手冊

教師：課本、生涯手冊 PPT（修改）

### 【教學流程】

#### 一、複習上課的規則 3'

1. 準時坐定位
2. 攜帶上課物品（檢查課本）：小組帶齊加分
3. 發言舉手對事不對人
4. 坐姿端正不翹腳
5. 安靜（覆誦）、童軍三指
6. 所有活動待老師說「開始」才動作，未說「開始」即動作則扣小組分數
7. 拿到學習單請立刻寫上基本資料，完成請舉手，寫的最工整、最快的小組可加分

#### 二、複習評分方式 3'

教師說明：

1. 詢問同學加分卡分數：個人分數、小組分數（1、3、10分）
2. 成績計算
  - 平時 50%
    - 個人 25%
      - 1. 主動發言
      - 2. 學習單（基本分 70 分，遲交一天扣 5 分，隔週即不及格）
    - 小組 25%
      - 1. 秩序
      - 2. 活動
  - 定考 50%（採計進步分數，非該次分數）  
（期末考）

#### 三、填寫生涯發展手冊 35'

1. 教師以生涯手冊 PPT 說明（有備忘稿）生涯手冊
2. 按座號收回生涯手冊

#### 四、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 下週將進行生涯興趣量表施測，請大家要吃飽、睡飽、心情好，測驗才會準確。

### 【交代下次準備】 1'

下次準備：課本、個人座位

本節結束

## 2-1 生涯興趣量表施測

教學目標：

1. 透過興趣測驗協助學生了解自己的興趣方向。
2. 協助學生了解未來升學類科、職業環境所包含的興趣類型、相關特質。
3. 協助學生做出適合自我的升學、就業方向選擇。

**課前準備**學生：課本、個人座位

教師：**生涯興趣量表**、**指導手冊**（自己先試做，以體會學生的疑問或心情）

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

詢問同學是否記得今日活動-生涯興趣量表施測。是否有吃飽、睡飽、心情好？

#### 二、生涯興趣量表施測 25’

1. 教師說明：「測驗目的在協助同學了解自己的興趣方向，及未來升學類科、職業環境所包含的興趣類型，以幫助大家做出適合自我的升學、就業方向選擇。」
2. 教師發下**生涯興趣量表**。
3. 請全班念出指導語(第一頁)「親愛的同學,你好:在一個人的生涯過程中,興趣……。」
4. 完成同學可自由運用時間。
5. 請學生填寫基本資料後，開始翻頁作答。(無時間限制，完成約 25 分鐘)。
6. 本量表內容有七個部分，共計 96 題。說明如下：
  - (1) 根據題本第一部分說明(第二頁上方)，請學生在第三頁上方的框格內填入自己的職業憧憬，按照志願順序，列舉三項職業。代表編碼供參考用，可空白略過。
  - (2) 第二部分：請學生勾選自己喜歡的科目，可複選。
  - (3) 第三部分：請學生勾選自己所喜歡的課外讀物或影片，可複選。
  - (4) 第四部分：請學生勾選自己喜歡從事的活動，可複選。
  - (5) 第五部分：請學生勾選自己有機會和某一個行業的人一起工作一天並觀察其工作內容，自己會選擇哪一行業？可複選。
  - (6) 第六部分：請學生勾選想要參觀的工作場所，可複選。
  - (7) 第七部分：請學生勾選自己覺得具有的問題解決能力，可複選。
7. 老師須行間巡視，學生若有問題，教師對於學生的發問，盡量止於作答方式或行政上的說明，不必對題意內容作過度的詮釋，以免影響學生對題意的知覺。若學生對題意不清，例如：不明白某項職業內容，則可告訴學生就其對該項職業所認識的範圍作答即可。

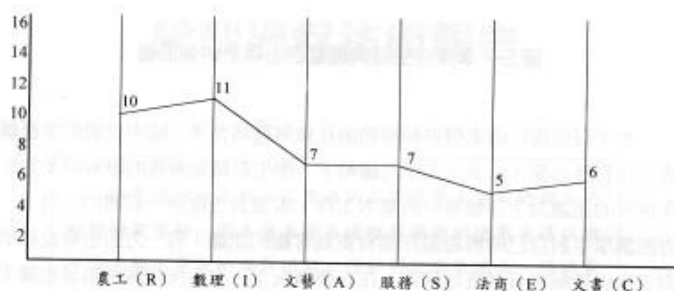
#### 三、生涯興趣量表計分 15’ 出處：生涯興趣量表指導手冊

1. 學生將前面七部份的題目(縱向)勾選完之後，請學生將六個分量表(橫向)分別計

分（從題本第 2 頁至第 3 頁的部分）。

2. 每個題項上有打勾的部分得 1 分，沒有打勾的題項則不予計分，將總分填寫於計分欄中（第 3 頁最右邊），分別是實際（R）、研究（I）、藝術（A）、社會（S）、企業（E）、事務（C）等六項得分。
3. 各分量表的分數全距（最高分與最低分的差距）介於 0 至 16 分之間，分數愈高表示學生對該類型職業愈有興趣。
4. 將六個分量表中，得分第一高及第二高的英文字母代號填入第四頁的【測量所得代表編碼】。例如：第一高分為社會（S）、第二高分藝術（A），在則代表編碼的空格中內填入：S、A
5. 從學生最高與次高的代號編碼，觀察這兩個英文字母在六角型中的位置是隔壁鄰居、相隔一戶的鄰居、還是對面的鄰居？當距離越接近，表示學生的興趣發展一致性越高。
6. 繪製我的興趣側面圖。
7. 請學生根據六個類型（分量表）的得分畫出側面圖，例如：在實際（R）的分量表得 10 分，則在實際（R）的那條直線上，10 的位置畫一點出來，其他類型以此類推。最後再將各部分得分點用直線連接成側面圖。

▲範例一：小明在生涯興趣量表上得分的側面圖

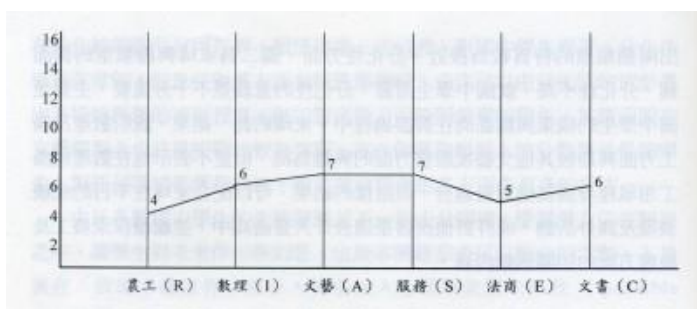


圖片出處:生涯興趣量表指導手冊

- ①從範例圖中可以看出 I 與 R 兩個類型較高，說明研究及實際方面興趣較其他藝術或社會方面的興趣為高，但並不表示小明在研究或實際領域裡發展就絕對最適合。
- ②這樣的結果，應配合小明在平日的成績表現、課外活動、同儕或師長的觀察等意見，或許對小明而言，是適合升入普通高中並繼續探索農工及數理方面的相關活動內涵。

▲範例二：小芬在生涯興趣量表上得分的側面圖

（◎小芬的六項興趣類型的得分都非常接近）



圖片出處:生涯興趣量表指導手冊

- ①這類型的學生為數不少，從側面圖結果看不出小芬可以朝那個方向發展，這時藉此測驗結果，讓學生對工作世界的分類有初步認識，也讓學生明瞭自己的興趣依舊是多方面。
- ②應多增加他們對外在世界的覺察，避免因為認識不多而減少了自己可選擇的機會或範圍。

注意：在各分量表中，分數越高表示受試者對該類型職業越有興趣，但並不表示受試者未來朝該方向發展就一定比朝其他方向發展更為成功。因而值得注意的是，在解釋時宜避免將受試者定型為某一固定類型的偏好者，例如：若一個學生在藝術型分量表中分數最高，表示其在文學方面偏好較高，但並不是表示他就是藝術型的人，如此解釋可避免受試者忽略他在其他方面的探索，因為就國中生而言，其興趣仍在發展之中，本量表的主要目的在協助其探索興趣，並提供其對所有興趣類型的認識，以便進一步探索自己在各個不同領域的興趣發展的可能。

8. 請學生填寫六項興趣類型的得分，並閱讀〈各類型職業興趣說明表〉，瞭解自己得分較高的興趣類型，其相關的特質與職業。
9. 請同學以色筆將〈各類型職業興趣說明表〉中自己有興趣、能力可勝任之描述註記。

#### 四、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表活動心得。
3. 教師說明：「今日的測驗讓大家對生涯興趣有初步的了解，下週將進行詳細解說。」
4. 請最後一位同學向前收齊量表交給小老師，小老師清點確認後，再交給老師。

#### 【交代下次準備】 1'

下次準備：個人座位

本節結束

## 2-2 生涯興趣量表解釋

教學目標：

1. 透過興趣測驗協助學生了解自己的興趣方向。
2. 協助學生了解未來升學類科、職業環境所包含的興趣類型、相關特質。
3. 協助學生做出適合自我的升學、就業方向選擇。

課前準備學生：個人座位

教師：生涯興趣量表解釋 PPT

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

上週進行生涯興趣量表，今天將進行詳細解說。

#### 二、生涯興趣量表解釋 40’

1. 教師發下生涯興趣量表。
2. 教師以生涯興趣量表解釋 PPT 說明（有備忘稿）。

#### 三、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現
2. 教師引導學生發表活動心得。
3. 教師強調這份量表的測驗結果是讓同學更清楚自己的興趣，但不是告訴你，你一定要從事得分最高的那個領域的職業。而選擇未來的升學進路或就業領域，需要考慮的因素很多，除了這個量表所測量的興趣外，還要參考自己的價值觀念、能力、優點、長處或其他限制以及父母師長的意見等等，這些因素都值得我們在作選擇時仔細思考。
4. 請最後一位同學向前收齊量表交給小老師，小老師清點確認後，再交給老師。

### 【交代下次準備】 1’

下次準備：下週將進行業參訪行前匯課程，請同學依參訪職群分組並搬好小組桌。

本節結束

## 3-1 職業參訪行前匯 1

教學目標：透過職業參訪行前蒐集資料，以瞭解參訪職群之相關職業及資訊。

**課前準備**學生：小組座位（依參訪職群分組）

教師：**工作大未來**、**回收紙**、了解此次職業參訪學校、科系、職群

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

詢問同學是否知道此次職業參訪學校、科系、職群，以帶出今日主題。

#### 二、職業參訪行前匯 40’

1. 教師說明：此次職業參訪按同學志願分配，輔導處的老師花了非常多的心思在為大家安排，從找學校、職群，與對方聯繫、溝通，幫同學安排志願、交通車……，可能無法盡如人意，但一切不是理所當然。因此有些同學是雖不滿意但還能接受的安排，請務必珍惜此次參訪的機會。
2. 請小組拿到**工作大未來**後，找出與參訪職群相關的工作，並分類記錄於**回收紙**上，下週將以海報紙展示職群相關職業以供同學參考。回收紙右下角請註明組別。
3. 發下工作大未來及回收紙，教師巡視。

#### 三、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表活動心得。
3. 教師說明：「今日各組都有非常多的收穫，有的同學可能發現此次參訪職群中都是你有興趣的職業，可能也有人發現自己都沒有興趣，沒關係，下週將透過同學的海報展示，讓大家了解此次參訪的各個職群相關的職業有哪些。」
4. 請各組文書將討論結果交給小老師，小老師收齊並按組別排序，再交給老師。
5. 請各組組長交回工作大未來及地圖。

### 【交代下次準備】 1’

下次準備：小組座位、彩色筆、奇異筆、白板筆皆可

**本節結束**

## 3-2 職業參訪行前匯 2

教學目標：透過資料蒐集與分享，了解不同參訪職群之相關職業及資訊。

課前準備學生：小組座位、**彩色筆、奇異筆、白板筆**皆可

教師：**上週討論結果**、**全開海報紙\*5**、**色筆**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1'

上週透過工作大未來整理職群相關職業，今日請大家將結果呈現於海報紙上。

#### 二、職業參訪行前匯 40'

1. 教師發下**上週討論結果**、**海報紙**。
2. 檢查**色筆**，請同學先以色筆在海報紙上寫下職群，再寫上討論結果。
3. 教師說明：外出參訪即代表學校，請舉手發言該注意的事項與禮貌。
4. 海報張貼於教室牆壁（事先告知導師）或學校公開展示區，待參訪結束後回收。

#### 三、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表活動心得。
3. 教師說明：「請同學帶著好奇與學習的心參訪職群學校、科系，讓活動發揮最大意義，也讓自己收穫滿滿。」

### 【交代下次準備】 1'

下次準備：個人座位

本節結束



## 4-1 愛情ㄩ一ㄣ、(近)了—1 來自星星的你

教學目標：

1. 協助學生透過活動認識異性間的心理差異。
2. 引導學生培養尊重異性的態度。

課前準備學生：個人座位

教師：男女大腦圖、來自星星的你學習單、兩性題目磁卡

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1'

升上了國中，除了年紀的成長、身體與心理也隨之成熟，而對於性也會開始好奇，甚至有性別互動的需求。而最常被分類的方式即是男性與女性，來看看我們是怎麼被分類的。

#### 二、男性女性大腦圖 10'

1. 教師說明：拿到講義請勿做任何記號，此為各班使用之教材。也請不要討論，只要靜靜思考或偷笑在心裡。
2. 教師發下男女大腦圖講義及來自星星的你學習單。
3. 請同學安靜填答學習單-大腦圖之三題。
4. 教師逐題詢問學生並請其發表對講義的看法後澄清：是由我決定而非性別決定。
5. 收回男女大腦圖。

#### 三、你/妳在想什麼 30'

1. 教師說明：「異性之間原本就充滿好奇，他們的心裡怎麼想？想些什麼？下面的活動讓我們有一些機會了解班上異性真正的想法。」
2. 教師說明活動進行方式：
3. 以男、女性別分組進行。
4. 老師每次會出一則題目以兩性題目磁卡呈現，請同學分別依自己性別及實際狀況填答；如是異性題目，則依了解中的異性可能會做的選擇，在答案單上作答。
5. 開始進行活動。
6. 計分方式：自己性別題不計分；異性題一題 20 分。
7. 教師利用題目澄清雙方彼此可能會有的刻板看法。
8. 教師補充說明增進異性的了解，能使兩性間的相處更和諧。

#### 四、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表活動心得。

3. 教師說明：「自己的特質是由我決定而非性別決定!他人的特質也是因人而異而非性別決定!帶著一顆真誠接納的心了解異性，並尊重他們的想法，異性的相處就是會愉快的經驗。」
4. 請最後一位同學向前收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

**【交代下次準備】** 1’

下次準備：個人座位

本節結束

## 4-2 愛情ㄩ一ㄣ、(近)了一2 擋不住的魅力

教學目標：

1. 引導學生思考欣賞、交往對象的特質。
2. 協助學生察覺自己身上的良好特質。
3. 激發學生的意願培養良好特質的態度。
4. 了解自我與異性特質建立合宜的兩性期待。
5. 協助學生與家人對話了解家人所重視的性別特質。

課前準備學生：個人座位

教師：特質小卡、擋不住的魅力學習單

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 3'

詢問同學是否思考過自己的理想情人需要哪些條件？請同學自由發表。

#### 二、擋不住的魅力 35'

1. 教師說明：請同學隨機抽取 5 張特質小卡，抽取後即往後傳，多的還給老師。
2. 請同學翻開特質卡，檢查是否有相同的特質，若有則與老師隨機交換。
3. 詢問同學：若有天遇到心儀的對象，交往後發現他有你抽到的這 5 大特質，是否滿意？滿意程度有多少？
4. 發下擋不住的魅力學習單，請同學記錄第一題：我拿到了哪些魅力特質？
5. 教師詢問：若有機會可以遇到其他對象，你想遇到什麼樣的對象呢？只要同學同意，你可以和對方交換特質。請同學將不換的特質放在學習單下方，要換的特質拿在手上，待老師說開始後，離開座位與同學交換，限時 3 分鐘。
6. 請同學填寫學習單第二題：經過交換，我拿到的魅力特質變成……及第三題：我對這個變化的滿意程度是？分(1-10 分，越高分表示越滿意)，因為……(換到？沒換到？)
7. 請同學填寫學習單第四題：我心目中理想的他(她)一定、絕對要擁有的魅力特質是哪些？(請依序排列)為什麼？具體說明讓自己如此在意此特質的原因為何？例如：健康、才能長久(而非因為健康很重要)。老師巡視並逐一收回特質小卡並清點數量。
8. 請同學填寫學習單第五題：我覺得我自己擁有的魅力特質有……。
9. 請找三位異性同學簽名。若 A 生拿到 B 生的學習單，則 B 生有此特質，即在 B 生學習單特質下簽上 A 生自己的名子，表示同意。
10. 進行活動。
11. 教師利用題目引導學生思考期待是否受性別影響。

#### 三、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。

2. 教師引導學生發表活動心得。
3. 教師說明：「古云知己知彼、百戰百勝，了解自己、了解他人才更能找到自己的理想情人，而培養自己成為更好的人，則是擁有理想情人的不二法門。」

**【交代作業與下次準備】 4'**

**回家作業：**完成擋不住的魅力學習單第六題、第七題：

思考並記錄自己想要擁有卻還沒有的，可以怎麼做？

並訪問家中長輩，他們選擇伴侶時考慮的特質及原因。

學習單請於三日內交給小老師，按組別排序後交給老師。

**下次準備：**個人座位、筆電、投影設備、彩虹筆

**本節結束**

## 4-3 愛情ㄩ一ㄣ、(進)了—3 感情路上慢慢走

教學目標：

1. 引導學生思考喜歡與愛的異同。
2. 協助學生了解愛的元素及不同形式的愛。
3. 激發學生的意願培養建立個人完美之愛的態度。

**課前準備**學生：彩虹筆、個人座位、筆電、投影設備

教師：感情路上慢慢走 PPT、感情路上慢慢走學習單、彩虹筆

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1'

在感情的路上我們是否常分不清自己與對方的狀態，到底是喜歡還是愛？到底是友人還是戀人？

#### 二、感情路上慢慢走 40'

教師以感情路上慢慢走 PPT 說明。(有備忘稿) 感情路上慢慢走學習單、彩虹筆

#### 三、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生分享課程心得。
3. 教師說明：「我們對於喜歡還是愛常傻傻分不清楚而陷入掙扎，釐清自己的狀態、定位自己的完美之愛更能與伴侶攜手前行。」
4. 請最後一位同學向前收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

### 【交代下次準備】 1'

下次準備：個人座位

本節結束

## 4-4 愛情ㄩ一ㄣ、(近)了—4 戀愛 Ing

教學目標：

1. 引導學生思考情感交往時的身心接觸。
2. 協助學生察覺自己對於各接觸步驟的意義。
3. 激發學生的意願培養自我保護與尊重他人選擇的態度。

課前準備學生：個人座位

教師：愛情ㄩ一ㄣ、了學習單、交往過程字卡

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1'

在進行課程前我們先來體驗個活動。

#### 二、黏巴達 5'

1. 老師說明活動規則：
  - (1) 請同學找一個夥伴成為一組，找到夥伴後請蹲下（全班人數若為單數，有一組可3人）。
  - (2) 老師說明指令，請同學做出指令動作，若不能接受此動作，則請雙手抱胸蹲下。
  - (3) 老師示範：老師：黏巴達！學生：黏什麼？老師：黏手心。學生須將手心互碰。
2. 可接觸之身體部位：手心、手臂、肩膀、頭、臉頰、小腿、腳底……。
3. 體驗 3~5 個部位後，請同學安靜回座。
4. 教師提問：活動感覺、為何願意碰觸對方、為何不願意（關係、性別、身體界線……。）

#### 三、戀愛 Ing 35'

1. 老師說明：人際互動過程常有心理與身體接觸，例如以交往過程字卡呈現。
2. 發下愛情ㄩ一ㄣ、了學習單，請學生至少挑 10 個交往過程字卡排列順序，寫在學習單上並說明原因。
3. 老師舉例：分享心事→打電話→牽手（在前面會重複發生）。詢問學生是否了解字卡內容，教師補充說明。  
◎字卡內容：分享心事、打電話、牽手、愛撫、摟吧、熱戀、分手、心理支持、約會、親吻、吃醋、性行為、摟肩、結婚、吵架、劈腿。
4. 引導學生思考（亦可請同學以色筆註記並記錄原因後，邀請分享）：
  - \*是否有負向的，為什麼？（澄清普世價值中認為不好的過程及其正向價值，進而引導此目的其他方式。例如：吵架-破壞感情 v.s. 溝通意見->平時對話、討論）。
  - \*最重要的？為什麼？
  - \*界線？為什麼？
  - \*近：哪個階段會讓你覺得愛近（靠近了）？原因？

- \*進：哪個階段會讓你覺得進入愛情了？原因？
  - \*盡：哪個階段會讓你覺得愛情結束了？原因？
  - \*禁：哪個階段是你認為愛情中不能發生的，須進入婚姻關係才能有的接觸？
5. 徵求男女各一位自願者分享順序，詢問同學看到甚麼？（性別間差異、心理接觸優先）
  6. 教師引導：當對方順序與自己不一致時是否妥協、原因；願意為對方改變？原因？

#### 四、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表活動心得。
3. 教師說明：「情感交往的身心接觸是無法回頭的單向道！保護自己才能照顧別人，會愛自己的人更值得贏得他人的愛。」
4. 請最後一位同學向前收齊學習單交給小老師，小老師確認，再交給老師。

#### 【交代作業與下次準備】 1’

回家作業：詢問家人交往的過程。

下次準備：個人座位

本節結束

## 4-5 愛情ㄐㄩㄣˇ、(進)了—5 交往五部曲

教學目標：了解情感交往各階段與任務並澄清時下偶像劇之迷思。

**課前準備**學生：個人座位、詢問家人交往的過程

教師：**愛情ㄐㄩㄣˇ、了學習單**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 3'

詢問目前最流行的偶像劇劇情，及如何開始？再請同學猜猜看會如何發展。

#### 二、交往五部曲 35'

1. 教師說明：交往五部曲，可詢問學生偶像劇在此時的橋段。

		生理	狀態	偶像劇
階段一	自然形成的樂章	無性別期	男女生玩在一起	
階段二	有緣的邂逅	同性群友期、 國小	(男騎馬打戰) (女扮家家酒)	
階段三	就是比較談的來	同性密友期 、小五~國中	姊妹、哥們(小 團體)	
階段四	青澀的年華(不 成熟的,不穩重)	異性群友群 、國二~高中	聯誼、	
階段五	真的是認真的	異性密友期	固定對象穩定交 往	

2. 教師詢問：情感交往是否皆按此步驟發生？澄清偶像劇迷思。

3. 請同學就近形成 5-6 人小組分享上週回家作業-詢問長輩交往過程。

4. 請同學分享聽到的分享與偶像劇有何不同。

5. 請同學寫出自己希望的交往步驟，並思考每一步驟可以做的和需要學習的部分，以利進入下一步驟（可與同學討論）。

#### 三、教師結語 4'

1. 肯定同學今日表現。

2. 教師引導學生發表活動心得。

3. 教師說明：「感情的發展，如同青蘋果一般，由青澀到成熟需要時間的醞釀與培養。」

### 【交代作業與下次準備】 3'

**回家作業**：完成愛情ㄐㄩㄣˇ、了學習單：好好說分手。

學習單請於三日內交給小老師，按座號排序後交給老師。

**下次準備**：個人座位

本節結束



## 4-6、4-7 愛情ㄌ一ㄌ、(盡)了—6 好好說分手

教學目標：

1. 引導學生察覺愛情結束的原因與警訊。
2. 協助學生澄清自己對於分手時的情緒、想法與照顧方式的優缺點。
3. 激發學生的意願培養自我保護與尊重他人選擇的態度。
4. 了解自己提出分手時的理由和方法及分手危險因子、危險情人的特徵。

**課前準備**學生：個人座位

教師：**愛情盡+靜了 PPT**、**愛情ㄌ一ㄌ、了學習單**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 4'

老師播放**愛情盡+靜了 PPT**並說明愛情發展流程，以帶出今日主題。

#### 二、好好說分手 35'

教師以**愛情盡+靜了 PPT**說明（有備忘稿）**愛情ㄌ一ㄌ、了學習單**。

#### 三、教師結語 5'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表活動心得。
3. 教師說明：此主題從「愛情·近了」澄清特質是由個人決定、釐清自己要的理想情人與如何讓自己成為更好的人，到「愛情·進·了」我們也會發現「愛·情·禁·了」的身心接觸界線，然而當「愛·情·盡了」時我們看到紅燈、看不見未來；思考情緒、想法、照顧方式；也思考分手的理由方法和危險因子、危險情人後，如何讓「愛情靜了……」沉澱再出發，更是照顧自己、保護過去和未來的另一半最好的過程。
4. 最後送給學生「席慕蓉--無悔的青春詩序」。
5. 請最後一位同學向前收齊學習單交給小老師，小老師確認，再交給老師。

### 【交代下次準備】 1'

下次準備：筆電、投影設備、小組座位（按上學期分組）

小老師：當日早修領取分組名單並公布於黑板，下課請同學形成小組桌。

**本節結束**

## 5-1 未來進一步

教學目標：

1. 了解國中畢業後的升學進路與校系選擇。
2. 思考最快達成未來職業選擇之進路。
3. 透過生涯發展手冊整理已具備之免試入學超額比序積分。

**課前準備**學生：筆電、投影設備、小組座位（與上學期相同）

小老師：當日早修領取分組名單並公布於黑板，下課請同學形成小組桌

教師：**未來進一步 1PPT**、**未來進一步學習單**、修改 PPT 之 P6、P7、P14、P15、P17

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

八年級即將進入尾聲，升學的腳步也越來越近，是否思考過自己的升學選擇？

#### 二、未來進一步 40’

教師以**未來進一步 1PPT**說明（有備忘稿）**未來進一步學習單**。

#### 三、教師結語 1’

1. 肯定同學今日表現。
2. 引導學生發表今日課程心得。
3. 說明進路選擇需要利用課餘時間收集資料，請同學好好尋找完成夢想最近的那條路。

### 【交代作業與下次準備】 3’

**回家作業**：完成未來進一步學習單：五個志願（學校、科系、地區）。

學習單請於三日內交給小老師，按組別排序後交給老師。

**下次準備**：筆電、投影設備、小組座位

本節結束

## 5-2 未來下一步

教學目標：

1. 了解升學資訊如何查閱。
2. 找出升學志願之比序項目。
3. 透過生涯發展手冊整理已具備之免試入學超額比序積分，進而把握九年級充實未取得的分數。

**課前準備**學生：筆電、投影設備、小組座位

教師：**未來進一步 2PPT**、修改 PPT 之 P2~P4、**未來進一步學習單**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

上週了解自己的超額比序積分，也請同學回家蒐集未來欲就讀的學校與科系。今天將繼續整理自己 5 個志願已累積之積分，並規劃接下來可爭取的分數。

#### 二、未來下一步 40’

教師以**未來進一步 2PPT**說明。(有備忘稿) **未來進一步學習單**

#### 三、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現。
2. 說明請同學把握剩餘時間爭取分數，為自己的未來準備、負責。
3. 升學進路單元結束，下週將整理生涯檔案夾與生涯手冊，請準備投影設備。
4. 請各組文書收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

### 【交代下次準備】 1’

**下次準備**：生涯檔案夾、筆電、投影設備、小組座位

小老師：下課領取**生涯輔導紀錄手冊**及**本學期學習單**並請同學協助發下。

**本節結束**

## 6-1 整理生涯檔案與手冊

教學目標：整理本學期學習內容，並統整學期收穫與成長。

**課前準備**學生：生涯檔案夾、筆電、投影設備、小組座位

小老師：下課領取生涯手冊及本學期學習單並請同學協助發下

教師：生涯檔案與手冊 PPT、修改 PPT 之 P8 完成日期

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

學期即將結束，這節課我們要整理這學期的輔導課程內容，大家可以回顧自己的成長與收穫，並將省思紀錄於學習單上的期末省思中。

#### 二、整理生涯檔案與手冊 40’

教師以生涯輔導紀錄手冊 PPT 說明（有備忘稿）生涯輔導紀錄手冊、本學期學習單、生涯檔案夾。

#### 三、教師結語 1’

1. 肯定同學今日表現。
2. 說明：這學期我們了解了愛情也初步規劃升學的選擇，你有沒有更喜歡自己、更融入班上？暑假即將來臨，你想為未來的自己做些什麼準備呢？
3. 下週將說明暑假作業。

### 【交代作業與下次準備】 3’

回家作業：生涯手冊 P10~15、22。

請於三日內交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

下次準備：小組座位、筆電、投影設備

本節結束

## 7-1 暑假作業--下一站未來（家長）、未來下一站（學生）

教學目標：利用暑假與家人討論升學選擇，以做好升學準備。

**課前準備**學生：小組座位、筆電、投影設備

教師：**未來下一站 PPT**、修改 PPT 之 P4 志願資訊路徑、**下一站未來（家長）學習單**、**未來下一站（學生）學習單**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

暑假即將來臨，此為為升學準備的最後一個暑假，兩個月的時間若好好安排，不但可以充實自己，更能為自己的未來負責。

#### 二、暑假作業 43’

教師以**未來下一站 PPT**說明。（有備忘稿）**下一站未來（家長）學習單**、**未來下一站（學生）學習單**

#### 三、教師結語 1’

1. 肯定同學今日表現。
2. 引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：請同學把握暑假時間與家人溝通升學選擇，以做好升學準備。

**本節結束**

九年級課程規劃  
第一學期

主題	單元	備註 / 行政	教材	
			教師	學生
1	我的輔導課	小老師：課前領取 A 卡、生涯手冊	課本、生涯手冊 PPT (修改)	課本
	複習考			
	我們這一組		課本、座位表	課本
2	壓力在說話		即席演說題目籤、 壓力在說話學習單	小組座位、 筆電、投影設備
	腹式呼吸		腹式呼吸 PPT、 地板教室	小組座位、 筆電、投影設備
	冥想放鬆體驗	小老師帶全班 至地板教室	地板教室、 輕音樂、 冥想體驗引導語	
3	寫封信給你		寫封信給你 PPT、 輕音樂	信紙、信封、 小組座位、 筆電、投影設備
	第一次段考			
	封面故事/我的名片		我的名片引導語 我的名片學習單	名片、 小組座位
	築夢計畫		築夢計畫 PPT (修改)、 生涯一線牽學習單 (修改)、 生涯一線牽作業說明 (修改)	小組座位、 筆電、 投影設備
	生涯一線牽		生涯一線牽 PPT (修改)、 生涯一線牽學習單 (修改)	小組座位、 筆電、投影設備
	生涯進路圖		生涯進路圖 PPT、 回收紙	畫紙、小組座位、 筆電、投影設備
	生涯進路圖報告 1		生涯進路圖、 進路介紹評分表、 報告禮貌字卡、 時間牌、評分字卡	小組座位
	第二次段考			
	生涯進路圖報告 2		生涯進路圖、 進路介紹評分表、 報告禮貌字卡、 時間牌、評分字卡	小組座位

主題	單元	備註 / 行政	教材	
			教師	學生
3	生涯進路圖報告 3		生涯進路圖、 進路介紹評分表、 報告禮貌字卡、 時間牌、評分字卡	小組座位
	複習考			
	生涯進路圖回饋卡		進路介紹評分表、 回饋卡、 磁鐵條	著色材料、 膠水、 小組座位
4	整理生涯檔案與手冊	小老師：課前領生涯 手冊及本學期學習單 ，並請同學協助發下	本學期學習單 (小老師下課發)、 生涯手冊 PPT (修改)	生涯檔案夾、筆電、 投影設備、小組座位
	第三次段考			

## 1-1 我的輔導課

教學目標：

1. 透過複習上課規則與評分方式協助同學收心、準備上課心情。
2. 完成 A 卡、生涯發展手冊。

課前準備學生：課本

小老師：課前領取 A 卡、生涯發展手冊

教師：課本、生涯手冊 PPT（修改）

### 【教學流程】

#### 一、複習上課的規則 3'

1. 準時坐定位
2. 攜帶上課物品（檢查課本）：小組帶齊加分
3. 發言舉手對事不對人
4. 坐姿端正不翹腳
5. 安靜（覆誦）、童軍三指
6. 所有活動待老師說「開始」才動作，未說「開始」即動作則扣小組分數
7. 拿到學習單請立刻寫上基本資料，完成請舉手，寫的最工整、最快的小組可加分

#### 二、複習評分方式：3'

教師說明：經過長期的訓練，各位成長了很多也能培養為自己負責任的態度，因此本學期學習單基本分為 60 分。

1. 詢問同學加分卡分數：個人分數、小組分數（1、3、10 分）
2. 成績計算
  - 平時 50%
    - 個人 25%
      - 1. 主動發言
      - 2. 學習單（基本分 60 分，遲交一天扣 5 分，隔週即不及格）
    - 小組 25%
      - 1. 秩序
      - 2. 活動
  - 定考 50%（採計進步分數，非該次分數）  
（期末考）

#### 三、填寫 A 卡、生涯發展手冊 35'

1. 請同學按座號出列領取 A 卡。
2. 教師以板書說明填寫部分。
3. 請完成 A 卡者協助發下生涯發展手冊。
4. 教師以投影片說明（有備忘稿）。
5. 按座號收回 A 卡及生涯發展手冊。



#### 四、教師結語 2’

1. 肯定同學今日表現。
2. 說明：透過成長的紀錄我們可以到自己發展的軌跡，我們可能很滿意某些部分，也可以思考如何利用剩下的國中生活，讓自己成為我們所想要的樣子。
3. 下週將進行分組。

#### 【交代作業與下次準備】 2’

**回家作業：**暑假作業未繳交者，一日扣 5 分，請於一週內繳交。

**下次準備：**課本

本節結束

## 1-2 我的這一組

教學目標：透過分組學習團體合作，並認領任務培養能力、協助課程進行。

課前準備學生：課本

教師：課本、座位表

### 【教學流程】

#### 一、教師引言 3'

詢問同學是否有人記得今日活動？（分組）。教師說明：我們透過不同方式分組，也與不同的夥伴合作、努力過，這學期讓大家自由分組。

#### 二、我們這一組 30'

1. 自由分組，規則如下：
  - (1) 組內成員男女均等。
  - (2) 七年級、八年級同組過的夥伴，不可再同組。
2. 進行分組：
  - (1) 教師請全班互相確認。
  - (2) 若有同學與每組夥伴都同組過，則依小組人數、男女比例安排入某組。
3. 幹部分工：
  - (1) 詢問同學有何幹部、負責工作。
  - (2) 請同學認領工作後交出名單。

#### 三、小組討論桌 10'

1. 教師說明：接下來要搬動座位，成為方便小組活動的形式，也讓我們的工作空間變大。
2. 說明搬動規則：
  - (1) 抬桌椅，最安靜組加 10 分。完成自己任務也要顧慮別班感受。
  - (2) 座位圖：於黑板上繪圖，說明方向。
  - (3) 開始後，動作完成即舉手，詢問如何可加分。（最安靜 10 分）
  - (4) 登記小組座位座位表。

#### 四、教師結語 1'

肯定同學今日表現，並說明：今天大家發揮高度記憶力找到小組夥伴，每個人也認領了小組幹部，並很有效率地完成小組座位，不只讓空間  $1+1>2$ ，更期待接下來的輔導課可以一起努力、共同學習、追求每一次的進步。

### 【交代下次準備】 1'

下次準備：小組座位、筆電、投影設備

本節結束

## 2-1 壓力在說話

教學目標：透過活動體驗、覺察自身在壓力情境下的身心反應，並了解目前的壓力狀態與來源，進而分享如何與壓力共處、紓解壓力照顧自我。

課前準備 學生：小組座位、筆電、投影設備

教師：即席演說題目籤、壓力在說話學習單

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1'

今天要進行新單元，首先進行即興演說。

#### 二、即興演說 5'

##### 1. 教師說明：

(1) 每組演說題目不同，請派一代表出來抽即席演說題目籤。

(2) 抽到題目後有三分鐘準備，三分鐘後由老師抽小組代表號，被抽到的代表號請上台演說 1 分鐘，因此每人都有機會代表小組上台，請用心準備。

2. 小組按座位編號，老師右手邊為一號，逆時鐘編號。

3. 詢問同學活動方式，進行活動（一組上台演說即可）。

#### 三、壓力在說話 35'

1. 謝謝同學的演說，請全班同學閉上眼睛，請回想活動進行時腦袋有何對話？心裡有何情緒？身體有何反應？（老師可舉例：當老師說今天要即興演說時，你的想法是？有何情緒？心跳加速？抽到題目時、抽代表號時、上台演說時……。）

2. 發下壓力在說話學習單，請同學記錄在壓力情境下自身的身心反應。

3. 組內分享自身的身心反應後，舉手發言分享。

4. 詢問同學目前生活壓力狀態如何？得心應手？喘不過氣？

5. 請同學翻到正面，勾選目前自身符合的狀況。

6. 完成後計算得分，一題一分。教師說明分數及意義。

7. 請同學將目前生活中的壓力來源、如何面對壓力，及這些方法是否解決壓力困擾紀錄於學習單上。

8. 自由分享。

#### 四、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。

2. 教師引導學生發表今日課程心得。

3. 說明：生活中原本就存在的壓力，加上九年級，小考、段考、複習考輪番上陣，升學壓力接踵而來，有些同學找到紓壓的方式，有人還在試探摸索，這個主題將讓我們了

解壓力並與壓力共處進而紓解壓力，下週將介紹呼吸放鬆法。

4. 請各組文書收齊學習單交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

**【下次準備】** 1’

**下次準備：**小組座位、筆電、投影設備

本節結束

## 2-2 腹式呼吸

教學目標：透過體驗學會腹式呼吸，以達隨時放鬆、紓壓之效。

課前準備學生：小組座位、筆電、投影設備

教師：腹式呼吸 PPT、若有地板教室可躺著體驗效果更佳

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

詢問同學：壓力無所不在，也會隨時發生，有沒有在壓力來襲當下，立即可以讓我們放鬆的紓壓方式呢？

#### 二、腹式呼吸 35’

教師以腹式呼吸 PPT 說明（有備忘稿）。

#### 三、教師結語 4’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：腹式呼吸為目前研究中最快速可達放鬆紓壓之方式，今天帶領同學體驗請大家利用時間練習，最佳時間為起床後（醒腦）及睡前（提升睡眠品質）。

### 【下次準備】 5’

下次準備：小老師將全班帶至地板教室。

本節結束

## 2-3 冥想放鬆體驗

教學目標：透過冥想體驗放鬆，練習不同的紓壓方式。

**課前準備**學生：小老師將全班帶至地板教室

教師：地板教室、**輕音樂**、**冥想體驗引導語**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 5'

1. 詢問同學是否有持續練習腹式呼吸。請同學分享收穫。
2. 詢問同學是否有嘗試同學分享的紓壓方式？有何成效？
3. 介紹冥想放鬆。「冥想」的內容千變萬化，可以是真實具體的，也可以是天馬行空的，而能夠有效幫助放鬆的方法，大多都跟溫暖、舒適的想像有關。例如想像自己躺在溫暖的沙灘上、想像自己被溫暖的陽光包圍，或是想像自己的身體正中心有盞溫暖的火燭等等，等一下請跟著老師的引導語進行。

#### 二、冥想放鬆 35'

教師播放**輕音樂**並說明：

1. 請同學與他人保留距離就地躺下。
2. 請將手放在腹部上。
3. 老師先帶領腹式呼吸，而後讓同學自由呼吸請同學跟著引導語進行。
4. 進行體驗：
  - (1) 吐 678（學生：把氣吐乾淨）→吸 2345678→吐 2345678（重複吸吐至少 4 回）  
（教師可觀察學生腹部起伏，以確定是否進行腹式呼吸。）
  - (2) 請繼續呼吸。
  - (3) **冥想體驗引導語**  
想像自己躺在溫暖的沙灘上，望著蔚藍的天空，聽著海浪的聲音；  
感覺光照耀在胸部，讓你的胸部非常溫暖與舒服；  
感覺光照耀在肩膀，讓你的肩膀非常的溫暖與舒服；  
感覺光照在手臂，讓你的手臂非常的溫暖，非常的舒服；  
感覺到光照在雙手，讓你的雙手非常的溫暖，非常的舒服；  
感覺到光照在腹部，讓你的腹部非常的溫暖，非常的舒服；  
感覺到光照在大腿，讓你的大腿非常的溫暖，非常的舒服；  
感覺到陽光照在小腿，讓你的小腿非常的溫暖，非常的舒服；  
感覺到光照在雙腳，讓你的雙腳非常的溫暖，非常的舒服。  
感覺到光照在全身，讓你覺得非常的溫暖、舒服；漸漸地全身都放鬆了。
  - (4) 讓學生停留在這種舒適、放鬆的狀態知覺裡 5~10 分鐘。
  - (5) 你的身體充滿了溫暖，帶著滿滿的溫暖，你漸漸回到這裡，請慢慢將注意力拉回

到頭部的眉間輪處，慢慢的你回到教室裡，若你清醒了就動動你的手腳、慢慢張開眼睛。

5. 詢問同學感受？
6. 詢問同學聽到那些指導語？部位順序由身體中心向外移動。(胸->肩->手臂->雙手、腹->大腿->小腿->雙腳、全身)
7. 提醒同學最後務必請將注意力拉回到頭部的眉間輪處，再緩緩地起來（任何冥想時記得做此動作！）

### 三、教師結語 4’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：透過冥想我們可以達到深層放鬆，請同學多多練習所學到的紓壓方式，照顧自己。
4. 下週將進行新主題。

#### 【下次準備】 1’

下次準備：自己喜歡的信紙或紙張、小組座位、筆電、投影設備

本節結束

## 3-1 寫封信給你

教學目標：透過與自己對話，成就畢業時美好的自己。

**課前準備**學生：自己喜歡的信紙或紙張、小組座位、筆電、投影設備

教師：**寫封信給你 PPT**、**輕音樂**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

詢問同學：九年級第一次段考結束，有沒有覺得時間真的過得好快，離畢業越來越近，你是否還有很多事想在國中生活中完成呢？

#### 二、寫封信給你 40’

教師以**寫封信給你 PPT**說明（有備忘稿）。**輕音樂**

#### 三、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現。
2. 引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：透過寫信可以期望、可以祝福、可以感謝。

### 【交代作業與下次準備】 1’

**回家作業**：完成信件，並於信封上註明班級、座號、姓名。

三日內交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

**下次準備**：家中有的名片、小組座位

本節結束



## 3-2 我的名片

教學目標：透過名片設計對未來有初步的展望。

**課前準備**學生：名片、小組座位

教師：**我的名片引導語**、**我的名片學習單**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 3'

1. 詢問同學：是否有攜帶名片？名片的意義？功能？
2. 請小組內分享攜帶的名片並請同學舉手分享看到的名片內容（教師記錄於黑板如：姓名、職稱、公司單位、聯絡方式、……）、設計。
3. 教師說明：名片代表一個人的職業，而這職業也反映出他的生活故事，從名片的資訊與設計我們就可以大致了解這個人。有沒有想過自己未來的名片是什麼樣子呢？

#### 二、我的名片 35'

1. 現在要進行冥想活動，讓同學對自己的未來有更清楚的畫面。請同學儘量跟著老師的引導語。
2. **我的名片引導語**。
3. 請各組服務出列領取**我的名片學習單**
4. 請同學將想像的畫面化為文字設計成名片。
5. 完成的同學可互相分享。

#### 三、教師結語 4'

1. 肯定同學今日表現。
2. 引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：透過名片設計我們將未來聚焦在此方向上，下週我們將繼續思考現在該做哪些努力與規畫，讓夢想能逐步完成。

### 【交代作業與下次準備】 3'

**回家作業**：完成名片設計。三日內交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師  
**下次準備**：上網查詢李恕權生平、小組座位、筆電、投影設備

**本節結束**

### 3-3 築夢計畫

教學目標：透過楷模示範，嘗試逐步規畫完成夢想的每一步。

**課前準備**學生：小組座位、筆電、投影設備

教師：**築夢計畫 PPT**、修改 PPT 之 P28、**生涯一線牽學習單**（修改）、**生涯一線牽作業說明**（修改）

#### 【教學流程】

##### 一、老師引言 5'

詢問同學李恕權的生平故事後，介紹李恕權，藉以帶出規劃未來的方式。

##### 二、築夢計畫 30'

教師以**築夢計畫 PPT**說明（有備忘稿）。**生涯一線牽學習單**

##### 三、教師結語 5'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：現在的一小步都在成就未來的每一步，希望透過這份學習單讓我們築夢踏實，美夢成真。

#### 【交代作業與下次準備】 5'

**回家作業**：完成生涯一線牽學習單。

三日內交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

小老師：張貼**生涯一線牽作業說明**於班級公佈欄。

**下次準備**：小組座位、筆電、投影設備

本節結束

## 3-4 生涯一線牽

教學目標：透過逐步規畫，了解此職業需要完成的升學進路。

課前準備學生：小組座位、筆電、投影設備

教師：生涯一線牽 PPT、修改 PPT 之 P2、P4、P5、P7、生涯一線牽學習單（修改）

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

肯定同學對生涯一線牽學習單的用心。

#### 二、築夢計畫 35’

教師以生涯一線牽 PPT 說明（有備忘稿）。生涯一線牽學習單

#### 三、教師結語 4’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：條條大路通羅馬，完成夢想有非常多選擇，希望透過這份學習單協助大家找出最近的路，在最快的時間內美夢成真。
4. 下週將繪出自己的生涯進路圖。

### 【交代作業與下次準備】 5’

回家作業：完成生涯一線牽學習單。

請於三日內交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

下次準備：生涯進路圖所需畫紙

本節結束

## 3-5 生涯進路圖

教學目標：以國中為起點，職業為終點思考其中可能之發展路徑，並澄清學生對各進路之概念。

課前準備學生：畫紙、小組座位、筆電、投影設備

教師：生涯進路圖 PPT、回收紙

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

透過築夢計畫、生涯一線牽等學習單，我們一步步思考未來的路，這節課將呈現學長姊的作品，來幫助我們完成自己的生涯進路圖。

#### 二、生涯進路圖 35’

1. 教師以生涯進路圖 PPT 說明（有備忘稿）。
2. 檢查畫紙，請同學繪出自己的生涯進路圖。

#### 三、教師結語 6’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：請同學完成自己的生涯進路圖，下週將進行生涯進路圖報告。

### 【交代作業與下次準備】 3’

回家作業：完成生涯進路圖。

請於三日內交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

下次準備：小組座位、筆電、投影設備

本節結束

## 3-6 生涯進路圖報告-1

教學目標：

1. 透過同學報告引導學生思索喜歡的職業之生涯進路，以為未來做準備。
2. 訓練學生上台報告之能力與欣賞、肯定他人表現之態度。

課前準備學生：小組座位

教師：生涯進路圖、進路介紹評分表、報告禮貌字卡、時間牌

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 5'

詢問同學

1. 今日活動？報告生涯進路圖。
2. 為何要報告？
  - (1) 若同學未來從事的職業與自己類似，可聽聽他如何選擇進路，如此安排的理由，以思考自己的進路是否最適合自己。若與自己不同，也可幫助同學看看他的安排是否有誤，例如此校無此科系……。
  - (2) 了解他人如何完成蒐集、整理資料及如何報告。
  - (3) 訓練表達能力、口條和台風、未來面試準備、整理的能力、發問的技巧、報告與聆聽的禮貌……。

#### 二、生涯進路圖報告 35'

1. 請各組服務出列領取生涯進路圖、進路介紹評分表並發下，寫上班級、座號、姓名即舉手，字體工整、速度最快的小組可加分。
2. 教師以評分字卡說明進路介紹評分表紀錄方式。

- (1) 姓名：全名或名字。
- (2) 升學學校：簡稱如花商應外。
- (3) 等第：

	A	B	C
內容、台風	2類都好	1類好	2類都不好

- (4) 我覺得：自己的收穫、給報告者的回饋。
  - (5) 請同學專心聆聽報告，發問結束後有1分鐘填寫時間。
3. 教師說明報告方式：
    - (1) 請報告進路圖全部內容。
    - (2) 報告禮貌報告禮貌字卡。
    - (3) 每人報告1分鐘、提問及回答1分鐘。(30秒時同學舉時間牌提醒，最後10秒再舉一次請準備結尾)。

(4) 提問：請提問有意義的問題，即能夠幫助報告者和大家多了解這個安排。可能是報告不清楚的，或是你想了解更多的。詢問有意義的問題老師會發加分卡（組/個人）。

4. 徵求自願報告者。（若無人自願則說明報告起跳分數）。

5. 進行報告（10人）並記錄進路介紹評分表。  
（教師適時補充，並巡視同學學習單完成狀況。）

起跳分數	本週	下週	下下週
自願	85	75	65
抽籤	80	70	60

### 三、教師結語 4’

1. 肯定同學今日表現。
2. 引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：下週請今日未報告同學做好準備。
4. 請各組文書收齊兩種學習單交給小老師，小老師收齊並按組別排序，再交給老師。

### 【交代下次準備】 1’

下次準備：小組座位

本節結束

## 3-7 生涯進路圖報告-2

教學目標：

1. 透過同學報告引導學生思索喜歡的職業之生涯進路，以為未來做準備。
2. 訓練學生上台報告之能力與欣賞、肯定他人表現之態度。

課前準備 學生：小組座位

教師：生涯進路圖、進路介紹評分表、報告禮貌字卡、時間牌

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1'

繼上週同學的報告後大家有非常多的收穫，這週我們要繼續聆聽同學的報告。

#### 二、生涯進路圖報告 40'

1. 請各組服務出列領取生涯進路圖、進路介紹評分表並發下。

2. 教師以評分字卡提醒進路介紹評分表紀錄方式：

- (1) 姓名：全名或名字。
- (2) 升學學校：簡稱如花商應外。
- (3) 等第：

	A	B	C
內容、台風	2類都好	1類好	2類都不好

- (4) 我覺得：自己的收穫、給報告者的回饋。
- (5) 請同學專心聆聽報告，發問結束後有1分鐘填寫時間。
- (6) 教師提醒同學報告方式：
- (7) 請報告學習單全部內容。
- (8) 報告禮貌報告禮貌字卡。
- (9) 每人報告1分鐘、提問及回答1分鐘。(30秒時同學舉時間牌提醒，最後10秒再舉一次請準備結尾)。
- (10) 提問：請提問有意義的問題，即能夠幫助報告者和大家多了解這個安排。可能是報告不清楚的，或是你想了解更多的。詢問有意義的問題老師會發加分卡(組/個人。)

3. 徵求自願報告者。(若無人自願則說明報告起跳分數)。

4. 進行報告(10人)並記錄職業介紹評分表  
(教師適時補充，並巡視同學學習單完成狀況。)

起跳分數	本週	下週
自願	75	65
抽籤	70	60

#### 三、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：下週請今日未報告同學做好準備。

4. 請各組文書收齊兩種學習單交給小老師，小老師收齊並按組別排序，再交給老師。

**【交代下次準備】** 1’

下次準備：小組座位

本節結束



### 3-8 生涯進路圖報告-3

教學目標：

1. 透過同學報告引導學生思索喜歡的職業之生涯進路，以為未來做準備。
2. 訓練學生上台報告之能力與欣賞、肯定他人表現之態度。
3. 課前準備學生：小組座位

課前準備學生：小組座位

教師：生涯進路圖、進路介紹評分表、報告禮貌字卡、時間牌

#### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

今天是志向大未來生涯進路圖最後一次的報告，請尚未報告同學做好準備。

#### 二、生涯進路圖報告 40’

1. 請各組服務出列領取生涯進路圖、進路介紹評分表並發下。
2. 教師詢問同學進路介紹評分表紀錄方式後，貼上評分字卡。

- (1) 姓名：全名或名字。
- (2) 升學學校：簡稱如花商應外。
- (3) 等第：

	A	B	C
內容、台風	2 類都好	1 類好	2 類都不好

- (4) 我覺得：自己的收穫、給報告者的回饋。
- (5) 請同學專心聆聽報告，發問結束後有 1 分鐘填寫時間。
3. 教師詢問同學報告方式：
  - (1) 請報告學習單全部內容。
  - (2) 報告禮貌報告禮貌字卡。
  - (3) 每人報告 1 分鐘、提問及回答 1 分鐘。(30 秒時同學舉時間牌提醒，最後 10 秒再舉一次請準備結尾)。
  - (4) 提問：請提問有意義的問題，即能夠幫助報告者和大家多了解這個安排。可能是報告不清楚的，或是你想了解更多的。詢問有意義的問題老師會發加分卡(組/個人)。
4. 徵求自願報告者。(若無人自願則說明報告起跳分數)。
5. 進行報告(10 人)並記錄職業介紹評分表。  
(教師適時補充，並巡視同學學習單完成狀況。)

起跳分數	本週	下週
自願	75	65
抽籤	70	60

#### 三、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現。
2. 引導學生發表今日課程心得。

3. 說明：下週請今日未報告同學做好準備。
4. 請各組文書收齊兩種學習單交給小老師，小老師收齊並按組別排序，再交給老師。

**【交代下次準備】1’**

下次準備：著色材料、膠水、小組座位

本節結束

### 3-9 生涯進路圖回饋卡

教學目標：透過贈送卡片表達對他人的回饋與肯定，並展現真誠與祝福。

**課前準備**學生：**著色材料**、**膠水**、小組座位。

教師：**回饋卡**（列印不同顏色，課前裁切，分色分裝）、**進路介紹評分表**、**磁鐵條**

#### 【教學流程】

#### 一、老師引言 3'

我們一開始寫了封未來信給自己，也想像了 30 歲的自己並設計名片，從未來回推現在我們可以做哪些準備而帶大家思考生涯進路，透過三節課聆聽同學對未來規劃的同時，我們也將對同學的回饋紀錄在評分表上，我們花了這麼多時間、心思，就是期待對方可以越來越好，班級越來越棒；但是往往我們說什麼不是重點，反而怎麼說才是影響他人的關鍵，因此請確認你評分表上的回饋，挑選可以鼓勵、肯定對方的內容寫在回饋卡上，這節課即將表達你的回饋。

#### 二、小卡片大驚奇 35'

##### 1. 老師說明：

- (1) 挑選**回饋卡**：將不同顏色之回饋卡置於教室不同角落，方便同學拿取。
- (2) 確認評分表上的回饋，挑選可鼓勵、肯定對方的內容寫在回饋卡上，並以**著色材料**美化卡片。
- (3) 請同學將自己寫的卡片分堆：同組的成一堆（自己分自己的，自己完成後可協助小組），按第一組、第二組，接著第三組；若第四組沒有就不用分，第五組各分一堆，以方便贈送。（自己分自己的，先分完的同學可以去幫忙夥伴，小組完成就舉手，最快完成的組+5分）。

##### 2. 詢問同學是否記得如何贈送卡片。

- (1) 贈送卡片的禮貌：眼看對方、口唸內容、面帶微笑、雙手贈送、態度大方……。
- (2) 收到卡片的禮貌：眼看對方、口說感謝、微笑、點頭、握手、擁抱……（教師可觀察班級氣氛。）

##### 3. 教師提醒：若未大聲念出來的，會留專屬讚美時間給你~請你上台當著全班的面，大聲告訴對方（全班都能聽到的音量），你對他的讚美內容。

##### 4. 贈送卡片（教師說明完後開始動作）：

- (1) 請拿起你寫給同組成員的卡片 => 全班起立 => 組內成員互送 => 送完坐下 => 最快完成小組加分 => 開始（教師可拍照、巡視）。
- (2) 請第一組同學上台 => 要送第一組的請於他前方排隊 => 開始。
- (3) 接著輪第 2.3.4.5 組。

##### 5. 請同學整理回饋卡貼入**進路介紹評分表**背面圖框-給你按個讚。

\*卡片可貼出圖框，但不可超出學習單。

\*可以整理相同回饋的卡片，以浮貼方式往下貼，例如這一疊都有寫台風穩健，請把這一疊貼成一直排，教師並以磁鐵條與學習單示範浮貼。

\*先排好位置後再開始貼。檢查攜帶用具：高舉膠水讓老師看到，全組備齊小組加分。

6. 詢問同學贈送卡片時看到？聽到？感覺？並記錄於得讚感言-事實、感受。

### 三、教師結語 6’

1. 肯定、讚美今日表現。
2. 引導學生發表今日課程心得。
3. 教師說明：不論收到幾張卡片，都是他人花時間與精力整理出來的心意，重要的是他人對我們的肯定與祝福，以及過程的感動。下週我們進行新單元，生涯進路資料的收集則請同學繼續利用課餘時間準備。
4. 請各組文書收齊評分表交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

### 【交代下次準備】 1’

下次準備：生涯檔案夾、筆電、投影設備、小組座位

小老師：下課領取生涯輔導紀錄手冊及本學期學習單並請同學協助發下。

本節結束

## 4-1 整理生涯檔案與手冊

教學目標：整理本學期學習內容，並統整學期收穫與成長。

**課前準備**學生：生涯檔案夾、筆電、投影設備、小組座位

小老師：下課領取生涯手冊及本學期學習單並請同學協助發下

教師：本學期學習單（小老師下課發）、生涯輔導紀錄手冊 PPT（修改）

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

學期即將結束，這節課我們要整理這學期的輔導課程內容，大家可以回顧自己的成長與收穫，並將省思紀錄於學習單上的期末省思中。

#### 二、整理生涯檔案與手冊 40’

教師以生涯輔導紀錄手冊 PPT 說明（有備忘稿）生涯輔導紀錄手冊、生涯檔案夾、本學期學習單。

#### 三、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現。
2. 引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：我們寫了封未來信給自己，也想像了 30 歲的自己並設計名片，從未來回推現在我們可以做哪些準備而帶大家思考生涯進路，透過三節課聆聽同學對未來規劃的同時，我們也收到同學給我們的回饋，經過這學期你的未來是否越來越明確？國中最後一個寒假，你還可以為未來的自己做些什麼準備呢？

### 【交代作業與下次準備】 1’

回家作業：生涯手冊 P10~15、22。

請於三日內交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

**本節結束**

九年級課程規劃  
第二學期

主題	單元	備註 / 行政	教材	
			教師	學生
1	高校知多少	小老師：下課請同學按上學期小組排好座位	高校知多少 PPT、 高校報報學習單	小組座位（上學期） 筆電、投影設備
	複習考			
	高校情報站		高校報報學習單、 高校情報站學習單	小組座位 筆電、投影設備
2	我的多元面貌		我的多元樣貌 PPT、 我眼中的你學習單	小組座位 筆電、投影設備
	生涯統整面面觀 1 生涯手冊 p16	小老師：領取生涯手冊 並發下	生涯手冊 p16PPT（修改）、 列印 p16 範例	小組座位 筆電、投影設備
	生涯統整面面觀 2 生涯手冊 p17、18	小老師：領取生涯手冊 並發下	生涯手冊 p17、18PPT（修改）、 下一站未來（家長）、 未來下一站（學生）	小組座位 筆電、投影設備
	第一次段考			
	志願選填結果說明	小老師：領取生涯手冊 並發下	志願試填結果說明 PPT（修 改）、 志願試填結果	膠水、小組座位 筆電、投影設備
	決策平衡單	小老師：領取生涯手冊 並發下	生涯手冊 P19PPT（修改）、 決策平衡單、該班手機	小組座位 筆電、投影設備
	複習考			
3	班級記事簿		班級事件籤、 小白板、白板筆、板擦、 班級記事簿學習單、 我的回憶錄學習單	小組座位
	我的回憶錄		班級記事簿學習單、 我的回憶錄學習單	小組座位
	第二次段考			
	回首來時路		班級照片	小組座位 筆電、投影設備
	好好說再見		好好說再見 PPT（修改）、 小卡、5 個資料袋	小組座位 筆電、投影設備
	畢業禮物-謝謝你 我愛你		小卡、寫給自己的一封信	小組座位
	畢業禮物-把愛傳下去		小卡（一組一盒）	小組座位
	畢業典禮			

## 1-1 高校知多少

教學目標：透過對高校的資料蒐集，以了解未來欲升學學校是否適合自己，並做心理準備。

**課前準備**學生：筆電、投影設備、小組座位（上學期）

小老師：下課請同學按上學期小組排好座位

教師：**高校知多少 PPT**、**高校報報學習單**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

上學期規劃了生涯進路，現在我們要進一步了解未來學校的相關資訊。

#### 二、高校知多少 35’

教師以**高校知多少 PPT**說明（有備忘稿）。**高校報報學習單**

#### 三、教師結語 5’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：我們討論了關於未來想要升學學校的相關資訊，請同學完成作業，下週將透過同學分享，讓我們蒐集到更多想要升學學校的相關資訊。

### 【交代作業與下次準備】 4’

**回家作業**：完成高校報報學習單。

請於三日內交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

**下次準備**：筆電、投影設備、小組座位

本節結束

## 1-2 高校情報站

教學目標：透過同學對高校資料蒐集與分享，以了解升學學校資訊，達到 1+1>2 的學習效果。

課前準備學生：筆電、投影設備、小組座位

教師：高校報報學習單、高校情報站學習單

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1'

上週我們蒐集了一所自己未來想要升學學校的相關資訊，今天要透過同學分享蒐集到更多想要升學學校的相關資訊。

#### 二、高校情報站 40'

1. 請同學再次確認高校報報學習單內容並補充。
2. 請各組服務領取高校情報站學習單並發下。
3. 教師說明高校情報站學習單書寫方式：
  - \*問題：先將欲了解的問題抄入表格。
  - \*學校：填入所有自己想要升學的學校以做比較，亦可自行畫格子區別學校內容。
  - \*解答：抄入同學高校報報學習單答案。
  - \*解答可信度：以解答來源評估解答可信度。官網：100%、該校師長 90%、該校學生 70%、該校校友 50%.....。
4. 教師說明並書寫板書：
  - (1) 請將高校報報學習單至於桌上並以課本壓住上方，露出作業內容以利同學參考。
  - (2) 開放 10 分鐘自由參考同學學習單內容（不帶任何物品），參考完請回到座位，10 分鐘到亦請回到座位。
  - (3) 帶自己的椅子與高校情報站學習單到想抄寫的同學小組，完成自己的高校情報站學習單。
5. 開始活動。

#### 三、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：透過同學分享，我們對於自己想選擇的學校有更多了解，若還想知道其他資訊則請利用課餘時間蒐集。
4. 請各組文書收齊兩種學習單交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

### 【下次準備】1'

下次準備：筆電、投影設備、小組座位。

本節結束



## 2-1 我的多元樣貌

教學目標：思索三年來的自我了解與同學回饋，並整理測驗結果，以協助學思考未來選擇是否適合自己。

**課前準備**學生：筆電、投影設備、小組座位

教師：**我的多元樣貌 PPT**、**我眼中的你學習單**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

國中三年的試探讓我們更了解自己，今天要來整理相關資料，建構明確的自我概念。

#### 二、我的多元面貌 35’

教師以**我的多元樣貌 PPT**說明（有備忘稿）。**我眼中的你學習單**

#### 三、教師結語 4’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：特質、興趣與能力對我們的未來選擇佔有重要的影響力，越了解自己就越能做出適合自己的選擇，而重要他人對我們的觀察也是參考之一。

### 【交代作業與下次準備】 5’

**回家作業**：完成我眼中的你學習單。

請於三日內交給小老師，小老師收齊並按座號排序，再交給老師。

**下次準備**：筆電、投影設備、小組座位

本節結束

## 2-2 生涯統整面面觀 1 (生涯手冊 p16)

教學目標：整理生涯手冊 P16，以統整個人生涯相關資訊。

**課前準備**學生：筆電、投影設備、小組座位

小老師：領取生涯手冊並發下

教師：**生涯統整面面觀 1 手冊 p16PPT**、修改封面、**列印 p16 範例**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

上週初步整理了自我的特質、興趣與能力，今天要進一步整理相關生涯資訊。

#### 二、生涯統整面面觀 35’

教師以**生涯統整面面觀 1 手冊 p16PPT**說明（有備忘稿）。

#### 三、教師結語 4’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：透過整理我們更清楚自己的生涯資訊，下週將進行生涯手冊 P17、18 頁了解學校資訊。
4. 生涯手冊完成請交給組長檢查，組長確認後以鉛筆在此頁左上簽名再交給小老師，收齊並按座號排序，交給老師。

### 【交代作業與下次準備】 5’

**回家作業**：完成生涯手冊 P16。

請於三日內完成交給組長檢查，組長確認後以鉛筆在此頁左上簽名再交給小老師，收齊並按座號排序，交給老師。

小老師：張貼**列印 p16 範例**於班級公佈欄。

**下次準備**：筆電、投影設備、小組座位。

**本節結束**

## 2-3 生涯統整面面觀 2 (生涯手冊 p17、18)

教學目標：整理生涯手冊 P17、18，以統整個人生涯相關資訊。

**課前準備**學生：筆電、投影設備、小組座位

小老師：領取生涯手冊並發下

教師：**生涯統整面面觀 2 手冊 p17、18PPT**、修改 PPT 為當年度內容  
**下一站未來 (家長)**、**未來下一站 (學生)**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1'

上週整理了生涯手冊 16 頁，今天要來整理 17、18 頁的學校資訊。

#### 二、生涯統整面面觀 35'

教師以**生涯統整面面觀 2 手冊 p17、18PPT**說明 (有備忘稿)。**下一站未來 (家長)**、**未來下一站 (學生)**

#### 三、教師結語 6'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：今天整理了家長與自己的選擇，若非常不一致且有溝通困難狀況者，可尋求輔導處的協助。
4. 請學生將下一站未來 (家長)、未來下一站 (學生) 放至於生涯檔案夾中。
5. 生涯手冊完成請交給組長檢查，組長確認後以鉛筆在此頁左上簽名再交給小老師，收齊並按座號排序，交給老師。

### 【交代作業與下次準備】 3'

**回家作業**：完成生涯手冊 P18。

請於三日內完成交給組長檢查，組長確認後以鉛筆在此頁左上簽名再交給小老師，收齊並按座號排序，交給老師。

**下次準備**：膠水、筆電、投影設備、小組座位

**本節結束**

## 2-4 志願選填結果說明

教學目標：說明第一次志願試填結果，以讓學生了解各項結果意義、如何評估，並說明第二次選填時可參考之資訊。

課前準備學生：膠水、筆電、投影設備、小組座位

小老師：領取生涯手冊並發下

教師：志願試填結果說明 PPT、修改 PPT 為當年度內容、志願試填結果

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

第一次志願選填結果已公布，今天將說明結果，並分析第二次選填可如何調整。

#### 二、志願選填結果說明 35’

教師以志願試填結果說明 PPT 說明（有備忘稿）。志願試填結果（完成家長簽名）

#### 三、教師結語 8’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：志願選填在協助同學了解系統，並熟悉操作方式，減少正式選填時之錯誤發生。  
另請同學熟悉相關參考資料，並審慎思考第二次選填之志願序，以利第二次選填。
4. 下週將進行生涯手冊 19 頁。
5. 生涯手冊完成請交給小老師，收齊並按座號排序，交給老師。

#### 【下次準備】1’

下次準備：筆電、投影設備、小組座位

本節結束

## 2-5 決策平衡單（生涯手冊 P19）

教學目標：透過決策平衡概念做出各校評估並排出志願序。

**課前準備**學生：筆電、投影設備、小組座位

小老師：領取生涯手冊並發下

教師：**決策平衡單手冊 P19PPT**、修改 PPT 為當年度內容、**決策平衡單**、該班**手機**  
(計算用)

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

面對選擇時常常手足無措、掙扎不已嗎，這時我們就需要收集資料、客觀評估，尤其當這選擇影響深遠時，更不能隨便決定。

#### 二、這樣做決策 40’

教師以**決策平衡單手冊 P19PPT**說明（有備忘稿）。**決策平衡單**、**手機**

#### 三、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：第一次志願選填志願序若與生涯手冊 P19 不同的同學，可思考當初為何如此安排，是否需要調整。
4. 生涯手冊完成請交給小老師，收齊並按座號排序，交給老師。

### 【下次準備】1’

下次準備：小組座位

本節結束

## 3-1 班級記事簿

教學目標：透過班級事件的回顧，經營畢業前的班級氣氛與展望未來，避免重蹈覆轍。

**課前準備**學生：小組座位

教師：**班級事件籤**（分好 1~3 號，如 1 號：導師、畢旅、體育館、升旗，依此類推）、**小白板**、**白板筆**、**板擦**、**班級記事簿學習單**、**我的回憶錄學習單**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1'

國中三年即將進入尾聲，三年中的點點滴滴都在培養同學間的默契，也累積成為我們共同的回憶，接下來進行默契大考驗。

#### 二、默契大考驗 5'

1. 教師說明規則：

- (1) 請班上選 1~3 中一個幸運數字（即抽到幾號**班級事件籤**）。
- (2) 教師書寫板書：當一說到……=>（籤的內容），我們會想到……=>小聲討論，10 秒內將答案寫在小白板上，老師會倒數，老師說請起立時請將白板筆蓋起來，派一人站起來並高舉白板，3 秒內未起立即棄權。
- (3) 討論太大聲讓老師聽到，該組當題棄權。
- (4) 計分方式：答案相同組別即各得 1 分。

2. 請各組服務上台領**小白板**、**白板筆**和**板擦**。

3. 進行活動。

4. 各組將小白板擦乾淨後由文書交回**小白板**、**白板筆**和**板擦**。

#### 三、班級記事簿 30'

1. 教師說明：從默契大考驗當中，我們看到班上默契還不錯，當一說到某個主題大家會同時想到某個答案，三年來的點滴一定也累積了非常多的共同記憶。
2. 教師請同學自由舉手發言，說明國中三年來班上發生了那些事件，說完後寫板書，寫完再向老師領取加分卡。
3. 請各組服務上台領**班級記事簿學習單**。
4. 教師請全班念出學習單說明。
5. 教師於黑板上示範：橫軸為時間，縱軸為班級氣氛。請同學們整理黑板上國中三年來班上發生的事件，那些事件對班上有影響，產生了什麼情緒。例如七年級時某位同學轉走，若他是班上的開心果，大家可能會不捨、難過，班級氣氛會低迷；但若他沒什麼影響力，班上可能沒什麼影響。因此請紀錄影響班級氣氛的事件，並在事件旁註明班級氣氛，例如：00 轉學、低迷。此部分完成請繼續完成下面的提問。
6. 進行書寫（教師可逐組收回小白板、白板筆和板擦）。

#### 四、教師結語 8'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：班級事件對我們多多少少都有些影響，有的同學和班上很緊密，因此可能深受班級事件影響，但也有同學不會如此，而即將畢業你希望班級可以有怎樣的氣氛、大家可以做那些努力，另外若曾有遺憾發生，大家可以思考未來進入新團體可以如何避免。
4. 學習單完成請交給文書，文書收齊後給小老師，小老師收齊請按座號排序，交給老師。
5. 請服務上台領回家作業：我的回憶錄學習單。
6. 教師說明師作業：今天整理了班級事件，某些可能成為你國中三年的回憶，某些可能已成過往雲煙，例如七年級時某位同學轉走，若他是你的好友，你可能會不捨、難過；但若你和他不常互動，你可能沒什麼感覺，甚至不記得這件事。三年來你可能還有其他難忘的回憶，家人、好友、寵物……也都在充實我們的國中生活，請回家整理完成我的回憶錄學習單。

#### 【回家作業與下次準備】 1'

回家作業：完成我的回憶錄學習單。

學習單請於三日內交給小老師，按座號排序後交給老師。

下次準備：小組座位

本節結束

## 3-2 我的回憶錄

教學目標：透過國中三年的回顧，整理個人回憶與成長，並展望未來避免重蹈覆轍。

**課前準備**學生：小組座位

教師：**班級記事簿學習單**、**我的回憶錄學習單**

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

上週請同學們完成了兩張學習單，今天將進行分享。

#### 二、班級記事簿 20’

1. 請各組服務協助發下**班級記事簿學習單**、**我的回憶錄學習單**。
2. 教師說明規則：請同學組內分享**班級記事簿學習單**。
  - (1) 曲線圖中影響班上氣氛的一個事件，氣氛如何，及自己記錄此事件的原因。
  - (2) 想一想中的三題。
  - (3) 每人三分鐘。
3. 進行活動。
4. 請同學自由舉手分享事件、想一想，教師詢問全班有記錄此事件的舉手，是否有不同觀察？原因。藉以澄清：同樣的事件卻有不同的觀點，全憑自己選擇，而自己是否了解此選擇的原因？另外記憶也是件特別的事，同處一個班級有的事件記得、有的卻不記得，可看出自己重視的為何，而記憶也可以被翻轉、重新詮釋，全憑自己選擇。

#### 三、我的回憶錄 25’

1. 教師說明規則：請同學組內分享**我的回憶錄學習單**。
  - (1) 曲線圖中個人的一個回憶，情緒為何，及自己記錄此事件的原因。
  - (2) 想一想中的三題。
  - (3) 每人三分鐘。
2. 進行活動。
3. 請同學自由舉手分享，並給予回饋。

#### 四、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：過去已成回憶，如何經營畢業前的班級與自己，並整理成長以開創未來，將是這段時間的重點。
4. 兩張學習單請交給文書，文書收齊後給小老師，小老師收齊請按座號排序，交給老師。

### 【回家作業與下次準備】 1’

下次準備：筆電、投影設備、小組座位



### 3-3 回首來時路

教學目標：透過班級三年的活動照片回顧整理成長。

**課前準備**學生：筆電、投影設備、小組座位

教師：**班級照片**（向班導存取該班三年的活動照片，並刪減後以輪播方式撥放）

#### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

上週我們憑記憶整理了班級與個人的回憶，今天將透過實物來看看我們這三年的成長。

#### 二、回首來時路 40’

教師播放**班級照片**，並可依同學反應暫停討論、分享以凝聚班級氣氛、回顧個人成長（請避免淪為攻擊或取笑）。

#### 三、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：國中三年轉眼即逝，透過照片與回憶，我們都將帶著滿滿的收穫繼續前行。

#### 【下次準備】1’

下次準備：筆電、投影設備、小組座位。

本節結束

## 3-4 好好說再見

教學目標：透過道謝、道歉、道愛、道別，整理離別情緒、迎接畢業典禮。

課前準備學生：筆電、投影設備、小組座位

教師：好好說再見 PPT（教師離職：好好說再見-教師離校版）、修改 P8~P15、小卡、5 個資料袋

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

上週我們透過班級三年活動照片回顧成長，今天我們將帶著這滿滿的愛練習道別。

#### 二、好好說再見 40’

教師以好好說再見 PPT說明（有備忘稿）。小卡

#### 三、教師結語 3’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：今天我們鼓起勇氣面對離別，也整理了三年來想說的道歉、道謝和道愛，下週我們將練習好好道別。
4. 卡片請交給文書，文書收齊後直接交給小老師。請於三日內完成，小老師請按組別將5 個資料袋排序交給老師。

#### 【下次準備】1’

下次準備：小組座位

本節結束

## 3-5 畢業禮物-謝謝你我愛你

教學目標：

1. 在畢業前夕，透過道謝、道歉、道愛、道別，整理國中三年的未竟事宜。
2. 透過上學期寫給自己的一封信，肯定、鼓勵自己迎向未來。

課前準備學生：小組座位

教師：小卡、寫給自己的一封信（上學期）（亦可成為畢業典禮的活動之一）

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

上週我們整理了自己想說的道謝、道歉、道愛、道別，今天我們將好好表達這最後的祝福。

#### 二、謝謝你 30’

1. 請各組服務領取該組已完成之小卡並發下。
2. 老師說明：
  - (1) 請同學確認卡片內容並補充。
  - (2) 將自己寫的卡片分堆：同組的成一堆（自己分自己的，自己完成後可協助小組），按第一組、第二組，接著第三組；若第四組沒有就不用分，第五組各分一堆，以方便贈送。（自己分自己的，先分完的同學可以去幫忙夥伴，小組完成就舉手，最快完成的組+5分）。
3. 詢問同學是否記得如何贈送卡片。
  - (1) 贈送卡片的禮貌：眼看對方、口唸內容、面帶微笑、雙手贈送、態度大方……。
  - (2) 收到卡片的禮貌：眼看對方、口說感謝、微笑、點頭、握手、擁抱……（教師可觀察班級氣氛。）
  - (3) 教師提醒：若未大聲念出來的，會留專屬道別時間給你~請你上台當著全班的面，大聲告訴對方（全班都能聽到的音量），你要對他說的內容。
4. 贈送卡片（教師說明完後開始動作）：
  - (1) 請拿起你寫給同組成員的卡片 => 全班起立 => 組內成員互送 => 送完坐下 => 最快完成小組加分 => 開始（教師可拍照、巡視）。
  - (2) 請第一組同學上台 => 要送第一組的請於他前方排隊 => 開始。
  - (3) 接著輪第 2.3.4.5 組。

#### 三、我愛你 10’

1. 詢問同學是否收到對方的祝福？
2. 詢問同學是否記得上學期寫給自己的一封信？擇一進行 A（適合能自治的班級）B.

(適合較活潑的班級)。

- A. 拿到自己的信後請先自己默默閱讀，細細感受當時寫信的心情，自己有無做到？你想對上學期的自己說些什麼？不要急著公開，等一下有發表時間。老師一一唱名請同學出列領取，領取時可分別給予祝福。
- B. 請全班閉上眼睛，老師引導回想上學期寫信活動、心情、是否記得寫了哪些內容？自己有無做到？你想對上學期的自己說些什麼？引導時教師將同學的信一一放在其桌上。發完後統一張開眼睛讀信。
3. 請同學組內自由分享信的內容、自己有無做到、想對上學期的自己說些什麼並給予同學回饋。

#### 四、教師結語 3'

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：今天我們收到了同學的祝福，也收到了自己的祝福，下週我們將把愛向下傳承。
4. 卡片與信件請同學自行保管。

#### 【下次準備】1'

下次準備：小組座位

本節結束

## 3-6 畢業禮物-把愛傳下去

教學目標：

1. 透過經驗分享，將三年生活、學習經驗傳承給學弟、學妹。
2. 將經驗化為卡片以布置畢業典禮會場。

課前準備學生：小組座位

教師：小卡（一組一盒）

### 【教學流程】

#### 一、老師引言 1’

上週我們收到了同學的祝福，也收到了自己的祝福，今天我們將把愛向下傳承。

#### 二、把愛傳下去 40’

1. 老師說明：國中時期的重要他人之一為同儕，有時同儕的影響力甚至大過老師，因此希望透過各位同學的經驗分享，讓學弟妹的國中生活更順利。
2. 請同學自由舉手發言國中生活包括哪些面向（例如：人際、學習、情緒、壓力、愛情、班級、家人、師長、社團、活動……），並書寫黑板，寫好後再向教師領取加分卡。
3. 請同學針對黑板上的面向將自己的經驗、具體做法書寫於小卡上。
4. 教師發下小卡（一組一盒）請同學自由領取。
5. 完成後交給老師。

#### 三、教師結語 4’

1. 肯定同學今日表現。
2. 教師引導學生發表今日課程心得。
3. 說明：謝謝同學們的無私分享，願意把愛向下傳承，這幾堂課的小卡都將成為畢業典禮的布置，讓愛滿載最後的祝福。

本節結束

## 花蓮縣國中生生涯課程參考教材參與人員

### 編寫：

新北市立永平高中輔導組李佩憶組長

### 封面繪製：

協和祐德高中 103 級廣平乙班黃鈺茹同學

### 審閱：

花蓮縣學生輔導諮商中心適性輔導組游賀凱組長

### 印製：

花蓮縣學生輔導諮商中心

西元 2016 年 8 月印刷



本教材採用創用 CC 姓名標示-非商業性-相同方式分享 3.0 台灣授權條款授權

- **姓名標示：**您必須給予[適當表彰](#)、提供指向本授權條款的連結，以及指出（[本作品的原始版本](#)）[是否已被變更](#)。您可以任何合理方式為前述表彰，但不得以任何方式暗示授權人為您或您的使用方式背書。
  - **非商業性：**本教材僅限非營利教學使用，不得將本素材進行商業目的之使用。
  - **相同方式分享：**若重混、轉換本素材，或依本素材建立新素材，須依[本素材的授權條款](#)來散布您的貢獻物。
- 欲查看本授權條款副本，請到 <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/tw/>