

附件 9-5 國中分散式資源班/巡迴輔導班教學進度表

苗栗縣通霄國民中學 113 學年度第一學期 七 年領域學習課程級教學進度總表

週次/日期	國語文 分組模式/組別/人數 年級分組/A/3	英語文 分組模式/組別/人數 年級分組/A/3	數學 分組模式/組別/人數 年級分組/A/3
第一週 8/30	與原班進度相同。 依學生需求，進行課程調整。	與原班進度相同。 依學生需求，進行課程調整。	與原班進度相同。 依學生需求，進行課程調整。
第二週 9/2~9/6			
第三週 9/9~9/13			
第四週 9/16~9/20			
第五週 9/23~9/27			
第六週 9/30~10/4			
第七週 10/7~10/11			
第八週 10/14~10/18			
第九週 10/21~10/25			
第十週 10/28~11/1			
第十一週 11/4~11/8			
第十二週 11/11~11/15			
第十三週			

11/18~11/22		
第十四週		
11/25~11/29		
第十五週		
12/2~12/6		
第十六週		
12/9~12/13		
第十七週		
12/16~12/20		
第十八週		
12/23~12/27		
第十九週		
12/30~1/3		
第二十週		
1/6~1/10		
第二十一週		
1/13~1/17		

*分組模式：能力分組、年級分組

*領域學習課程填寫單元主題即可，彈性學習課程按週次填寫單元/教學內容

*若主要學科領域教學進度與原班相同，無須按週次填寫單元主題，並說明「與原班進度相同」

*表格請依實際授課科目增刪

苗栗縣通霄國民中學 113 學年度第二學期 七 年領域學習課程級教學進度總表

週次/日期	國語文 分組模式/組別/人數 年級分組/A/3	英語文 分組模式/組別/人數 年級分組/A/3	數學 分組模式/組別/人數 年級分組/A/3
第一週 2/10~2/14	與原班進度相同。 依學生需求，進行課程調整。	與原班進度相同。 依學生需求，進行課程調整。	與原班進度相同。 依學生需求，進行課程調整。
第二週 2/17~2/21			
第三週 2/24~2/28			
第四週 3/3~3/7			
第五週 3/10~3/14			
第六週 3/17~3/21			
第七週 3/24~3/28			
第八週 3/31~4/4			
第九週 4/7~4/11			
第十週 4/14~4/18			
第十一週 4/21~4/25			
第十二週 4/28~5/2			
第十三週 5/5~5/9			

第十四週 5/12~5/16		
第十五週 5/19~5/23		
第十六週 5/26~5/30		
第十七週 6/2~6/6		
第十八週 6/9~6/13		
第十九週 6/16~6/20		
第二十週 6/23~6/27		
第二十一週 6/30		

*分組模式：能力分組、年級分組

*領域學習課程填寫單元主題即可，彈性學習課程按週次填寫單元/教學內容

*若主要學科領域教學進度與原班相同，無須按週次填寫單元主題，並說明「與原班進度相同」

*表格請依實際授課科目增刪

苗栗縣通霄國民中學 113 學年度第一學期 八 年領域學習課程級教學進度總表

週次/日期	國語文 分組模式/組別/人數 能力分組/A/4	國語文 分組模式/組別/人數 能力分組/B/4	英語文 分組模式/組別/人數 年級分組/A/8	數學 分組模式/組別/人數 能力分組/A/4	數學 分組模式/組別/人數 能力分組/B/4
第一週 8/30	與原班進度相同。 依學生需求，進行課程調整。	與原班進度相同。 依學生需求，進行課程調整。	與原班進度相同。 依學生需求，進行課程調整。	與原班進度相同。 依學生需求，進行課程調整。 (簡化課本內容和習題)	與原班進度相同。 依學生需求，進行課程調整。 (使用簡化教材，重整課程內容)
第二週 9/2~9/6					
第三週 9/9~9/13					
第四週 9/16~9/20					
第五週 9/23~9/27					
第六週 9/30~10/4					
第七週 10/7~10/11					
第八週 10/14~10/18					
第九週 10/21~10/25					
第十週 10/28~11/1					
第十一週 11/4~11/8					
第十二週 11/11~11/15					
第十三週					

11/18~11/22				
第十四週				
11/25~11/29				
第十五週				
12/2~12/6				
第十六週				
12/9~12/13				
第十七週				
12/16~12/20				
第十八週				
12/23~12/27				
第十九週				
12/30~1/3				
第二十週				
1/6~1/10				
第二十一週				
1/13~1/17				

*分組模式：能力分組、年級分組

*領域學習課程填寫單元主題即可，彈性學習課程按週次填寫單元/教學內容

*若主要學科領域教學進度與原班相同，無須按週次填寫單元主題，並說明「與原班進度相同」

*表格請依實際授課科目增刪

苗栗縣通霄國民中學 113 學年度第二學期 八 年領域學習課程級教學進度總表

週次/日期	國語文 分組模式/組別/人數能 力分組/A/4	國語文 分組模式/組別/人數 能力分組/B/4	英語文 分組模式/組別/人數 年級分組/A/8	數學 分組模式/組別/人數 能力分組/A/4	數學 分組模式/組別/人數 能力分組/B/4
第一週 2/10~2/14	與原班進度相同。 依學生需求，進行課 程調整。	與原班進度相同。 依學生需求，進行課 程調整。	與原班進度相同。 依學生需求，進行課 程調整。	與原班進度相同。 依學生需求，進行課 程調整。	與原班進度相同。 依學生需求，進行課 程調整。
第二週 2/17~2/21					
第三週 2/24~2/28	(1) 自編講義 (2) 測驗卷調整，進 行簡化、減量 (3) 搭配數位媒材 進行教學	(1) 自編講義 (2) 加強部件字及 聲旁字：每課給 予字族字講義， 加強認讀。 (3) 流暢性：每課使 用學習吧進行 課文朗讀練習， 加強識字流暢 性。 (4) 作業及評量調 整-給予學生報 讀音檔。		(簡化課本內容和習 題)	(使用簡化教材，重整 課程內容)
第四週 3/3~3/7					
第五週 3/10~3/14					
第六週 3/17~3/21					
第七週 3/24~3/28					
第八週 3/31~4/4					
第九週 4/7~4/11					
第十週 4/14~4/18					
第十一週 4/21~4/25					
第十二週 4/28~5/2					
第十三週 5/5~5/9					

第十四週 5/12~5/16				
第十五週 5/19~5/23				
第十六週 5/26~5/30				
第十七週 6/2~6/6				
第十八週 6/9~6/13				
第十九週 6/16~6/20				
第二十週 6/23~6/27				
第二十一週 6/30				

*分組模式：能力分組、年級分組

*領域學習課程填寫單元主題即可，彈性學習課程按週次填寫單元/教學內容

*若主要學科領域教學進度與原班相同，無須按週次填寫單元主題，並說明「與原班進度相同」

*表格請依實際授課科目增刪

苗栗縣通霄國民中學 113 學年度第一學期 九 年領域學習課程級教學進度總表

週次/日期	國語文 分組模式/組別/人數 年級分組/A/5	英語文 分組模式/組別/人數 年級分組/A/5	數學 分組模式/組別/人數 年級分組/A/5
第一週 8/30	與原班進度相同。 依學生需求，進行課程調整。	與原班進度相同。 依學生需求，進行課程調整。	與原班進度相同。 依學生需求，進行課程調整。
第二週 9/2~9/6			
第三週 9/9~9/13			
第四週 9/16~9/20			
第五週 9/23~9/27			
第六週 9/30~10/4			
第七週 10/7~10/11			
第八週 10/14~10/18			
第九週 10/21~10/25			
第十週 10/28~11/1			
第十一週 11/4~11/8			
第十二週 11/11~11/15			
第十三週 11/18~11/22			

第十四週 11/25~11/29		
第十五週 12/2~12/6		
第十六週 12/9~12/13		
第十七週 12/16~12/20		
第十八週 12/23~12/27		
第十九週 12/30~1/3		
第二十週 1/6~1/10		
第二十一週 1/13~1/17		

*分組模式：能力分組、年級分組

*領域學習課程填寫單元主題即可，彈性學習課程按週次填寫單元/教學內容

*若主要學科領域教學進度與原班相同，無須按週次填寫單元主題，並說明「與原班進度相同」

*表格請依實際授課科目增刪

苗栗縣通霄國民中學 113 學年度第二學期 九 年領域學習課程級教學進度總表

週次/日期	國語文 分組模式/組別/人數 年級分組/A/5	英語文 分組模式/組別/人數 年級分組/A/5	數學 分組模式/組別/人數 年級分組/A/5
第一週 2/10~2/14	與原班進度相同。 依學生需求，進行課程調整。	與原班進度相同。 依學生需求，進行課程調整。	與原班進度相同。 依學生需求，進行課程調整。
第二週 2/17~2/21			
第三週 2/24~2/28			
第四週 3/3~3/7			
第五週 3/10~3/14			
第六週 3/17~3/21			
第七週 3/24~3/28			
第八週 3/31~4/4			
第九週 4/7~4/11			
第十週 4/14~4/18			
第十一週 4/21~4/25			
第十二週 4/28~5/2			
第十三週 5/5~5/9			

第十四週 5/12~5/16		
第十五週 5/19~5/23		
第十六週 5/26~5/30		
第十七週 6/2~6/6		
第十八週 6/9~6/13		
第十九週 6/16~6/20		
第二十週 6/23~6/27		
第二十一週 6/30		

*分組模式：能力分組、年級分組

*領域學習課程填寫單元主題即可，彈性學習課程按週次填寫單元/教學內容

*若主要學科領域教學進度與原班相同，無須按週次填寫單元主題，並說明「與原班進度相同」

*表格請依實際授課科目增刪

苗栗縣通霄國民中學 113 學年度第一學期 七八九 年級特殊需求領域課程教學進度總表

週次/日期	職業教育 分組模式(非智類組)/組別/人數 能力分組/A/6	職業教育 分組模式/組別/人數 能力分組(智類組)/B/5	生活管理 分組模式/組別/人數 年級分組/A/3	社會技巧 分組模式/組別/人數 能力分組/A/5
第一週 8/30	【相見歡】 1. 課程介紹 2. 分享個人認識或憧憬的科系、學校類別	【相見歡】 1. 課程介紹 2. 分享個人認識或憧憬的職業	【相見歡、認識通中】 1. 課程介紹 2. 認識學校各處室位置及功能 3. 通中校園情境問答	【相見歡】 1. 破冰活動—暑假生活分享 2. 破冰活動—我的大小事賓果 3. 課程介紹
第二週 9/2~9/6	【技高科系認識—機械群】 1. 認識機械群的科系，以及應具備的能力、特質。 2. 應用網路資源查詢該科系課程內容、未來職業。	【認識職業一家人社區】 1. 能描述家人的工作資訊 2. 辨識社區中常見的職業以及和生活的關係	【認識通中】 1. 認識校內重要設施及功能 2. 通中小導遊	【我是情緒偵探】 <u>1. 大腦的秘密</u> (1)了解大腦發展與情緒的關係 (2)介紹情緒與行為反應(戰、逃、僵) <u>2. 覺察情緒</u> (1)透過生理反應、行為動作覺察自身擁有的情緒
第三週 9/9~9/13	【認識技高群科—動力機械群】 1. 認識動力機械群的科系，以及應具備的能力、特質。 2. 應用網路資源查詢該科系課程內容、未來職業。	【認識職業—農林漁牧】 1. 認識農林漁牧類的職業特性、工作條件、薪資收入、行業趨勢、資格訓練及升遷 2. 應用網路資源查詢該職業的工作內容。	【做金錢的主人】 1. 認識金錢用途、管理方法 2. 常見日用品估價，建立金錢概念	【我是情緒偵探】 <u>1. 辨認情緒</u> (1)使用情緒偵探桌遊，充實情緒詞彙庫 ● 基礎情緒介紹 ● 瞭解正負向情緒及情緒強度 ● 進行情緒心臟病遊戲
第四週 9/16~9/20	【認識技高群科—電機與電子群】 1. 認識電機與電子群的科系，以及應具備的能力、特質。	【認識職業—技術品管】 1. 認識技術品管類的職業特性、工作條件、薪資收入、行業趨勢、資格訓練及升遷	【做金錢的主人】 1. 金錢分配的方法，規劃生活開支預算 2. 簡易記帳	【我是情緒偵探】 <u>1. 情緒命名</u>

	2. 應用網路資源查詢該科系課程內容、未來職業。	2. 應用網路資源查詢該職業的工作內容。		(1) 使用情緒偵探、偵探出任務系列桌遊，討論情境中可能會出現的情緒 ● 使用句型， 當_____（情境），我會感到_____（情緒） ● 每個人情緒感受差異 ● 同理與尊重他人感受
第五週 9/23~9/27	【認識技高群科—土木與建築群】 1. 認識土木與建築群的科系，以及應具備的能力、特質。 2. 應用網路資源查詢該科系課程內容、未來職業。	【認識職業—客服支援】 1. 認識客服支援類的職業特性、工作條件、薪資收入、行業趨勢、資格訓練及升遷等。 2. 應用網路資源查詢該職業的工作內容。	【做金錢的主人】 1. 調查個人日常的花費、用途 2. 分辨需要和想要，計算個人必要日常基本花費	【感恩大聲說—教師節活動】 1. 製作謝師卡片（導師、個管） 2. 贈送謝師卡片
第六週 9/30~10/4	【認識技高群科—商管群】 1. 認識商管群的科系，以及應具備的能力、特質。 2. 應用網路資源查詢該科系課程內容、未來職業。	【認識職業—財經管理】 1. 認識財經管理類的職業特性、工作條件、薪資收入、行業趨勢、資格訓練及升遷 2. 應用網路資源查詢該職業的工作內容。	【做金錢的主人】 1. 調查個人儲蓄來源、用途 2. 認識常見儲蓄的方法 3. 訂定儲蓄計畫	【我是情緒偵探】 <u>1. 調節情緒</u> (1) 使用情緒偵探、偵探出任務系列桌遊 (2) 分享現有的情緒處理方式 (3) 以情境牌卡討論情緒出現時的適當處理方式 (4) 教導學生平時調解情緒、壓力的方法，建立行為資料庫
第七週 10/7~10/11	【認識技高群科—外語群】 1. 認識外語群的科系，以及應具備的能力、特質。 2. 應用網路資源查詢該科系課程內容、未來職業。	【認識職業—餐旅美容】 1. 認識餐旅美容類的職業特性、工作條件、薪資收入、行業趨勢、資格訓練及升遷 2. 應用網路資源查詢該職業的工作內容。	【做金錢的主人】 1. 認識借錢原則 2. 判斷是否借錢情境 3. 適當拒絕借錢的方法	【我是情緒偵探】 <u>1. 調節情緒</u> (1) 身體掃描 (2) 正念 (3) 呼吸調節 <u>1. 分享感受</u> (1) 討論進行情緒調節後的身體感受

第八週 10/14~10/18	<p>【認識技高群科一家政群】</p> <p>1. 認識家政群的科系，以及應具備的能力、特質。</p> <p>2. 應用網路資源查詢該科系課程內容、未來職業。</p>	<p>【認識職業—軍警消防】</p> <p>1. 認識軍警消防類的職業特性、工作條件、薪資收入、行業趨勢、資格訓練及升遷</p> <p>2. 應用網路資源查詢該職業的工作內容。</p>	<p>【青春點點名】</p> <p>1. 認識男女生青春期的生理變化</p>	<p>【我是情緒偵探】</p> <p>1. 情緒表達</p> <p>(1)情緒表達</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 判斷合適的對象、情境向他人表達自身情緒 ● 使用我訊息，向他人表達合適的情緒 <p>透過情境演練，讓學生能操作表達技巧</p>
第九週 10/21~10/25	<p>【認識技高群科—餐旅群】</p> <p>1. 認識餐旅群的科系，以及應具備的能力、特質。</p> <p>2. 應用網路資源查詢該科系課程內容、未來職業。</p>	<p>【認識職業—醫療保健】</p> <p>1. 認識醫療保健類的職業特性、工作條件、薪資收入、行業趨勢、資格訓練及升遷</p> <p>2. 應用網路資源查詢該職業的工作內容。</p>	<p>【青春點點名】</p> <p>1. 認識男女生青春期的心理情況</p>	<p>【我是情緒偵探】</p> <p><u>1. 影片欣賞</u></p> <p>(1)觀看情緒相關電影觀看情緒相關電影《腦筋急轉彎 2》</p>
第十週 10/28~11/1	<p>【認識技高群科—化工群、食品群】</p> <p>1. 認識化工群、食品群的科系，以及應具備的能力、特質。</p> <p>2. 應用網路資源查詢該科系課程內容、未來職業。</p>	<p>【認識職業—產銷業務】</p> <p>1. 認識產銷業務類的職業特性、工作條件、薪資收入、行業趨勢、資格訓練及升遷</p> <p>2. 應用網路資源查詢該職業的工作內容。</p>	<p>【青春點點名】</p> <p>1. 能處理因青春期改變的情況</p>	<p>【情緒調適】</p> <p><u>1. 影片欣賞</u></p> <p>(1)觀看情緒相關電影觀看情緒相關電影《腦筋急轉彎 2》</p> <p><u>2. 分享與討論</u></p> <p>(1)討論影片中的情緒與情境</p> <p>(2)反思自身經驗</p> <p>(3)心得討論</p>
第十一週 11/4~11/8	<p>【認識技高群科—農業群】</p> <p>1. 認識農業群的科系，以及應具備的能力、特質。</p> <p>2. 應用網路資源查詢該科系課程內容、未來職業。</p>	<p>【認識職業—營建製圖】</p> <p>1. 認識營建製圖類的職業特性、工作條件、薪資收入、行業趨勢、資格訓練及升遷</p> <p>2. 應用網路資源查詢該職業的工作內容。</p>	<p>【做身體的主人】</p> <p>1. 認識身體界線、身體自主權</p> <p>2. 找出自己的身體界限</p>	<p>【閃閃發亮的我】</p> <p><u>1. 桌遊活動—換言一心</u></p> <p>(1)透過桌遊認識自身與同儕特質</p> <p><u>2. 認識自我特質</u></p> <p>(1)使用特質卡挑選自己特質與同儕特質</p>

				(2)同儕互評與自我認知異同比較
第十二週 11/11~11/15	【認識技高群科—設計群】 1. 認識設計群的科系，以及應具備的能力、特質。 2. 應用網路資源查詢該科系課程內容、未來職業。	【職業災害】 1. 認識並列舉出特定職業的潛在職業疾病	【做身體的主人】 1. 維護身體自主權、保護身體界線的方法	【閃閃發亮的我】 <u>1. SWOT 分析</u> (1)教師示範 SWOT 分析 (2)學生自我 SWOT 分析 (3)分享個人 SWOT 分析結果
第十三週 11/18~11/22	【認識技高群科—藝術群】 1. 認識藝術群的科系，以及應具備的能力、特質。 2. 應用網路資源查詢該科系課程內容、未來職業。	【職業災害】 1. 認識職場安全，並建立基礎職場安全規則 2. 認識什麼是安全的工作場域和規定，遵守職場規定是為了保障自己和同事的安全	【做身體的主人】 1. 認識性騷擾、性侵害與性霸凌 2. 尊重他人身體界線的方法	【閃閃發亮的我】 <u>1. 看見自己的優勢</u> (1) 使用換言一心特質卡 (2) 討論自身特質如何運用以發揮優勢 <u>2. 看見同儕的優勢</u> (1) 使用換言一心特質卡 (2) 看見同儕特質如何及其優勢能力
第十四週 11/25~11/29	【認識技高群科—海事群、水產群】 1. 認識海事群的科系，以及應具備的能力、特質。 2. 認識水產群的科系，以及應具備的能力、特質。 3. 應用網路資源查詢該科系課程內容、未來職業。	【職業災害】 1. 認識勞工保險及勞工權益 2. 深入瞭解職業疾病後，能建立預防職業疾病的良好工作習慣	【通宵小鎮趣】 1. 認識自己所居住的家鄉	【閃閃發亮的我】 <u>1. 繪本閱讀</u> (1) 共讀一不會寫字的獅子 (2) 討論繪本：獅子遇到什麼困難？如何解決？ <u>2. 如何彌補或調整自我弱勢</u>
第十五週 12/2~12/6	【認識自己】 1. 運用線上測驗資源，認識個人興趣、性向。	【就業資源】 1. 認識就業、求職資訊 2. 能查詢就業服務資源資料	【通宵小鎮趣】 1. 能說出自己家住址 2. 能列舉家鄉著名景點或特色	【閃閃發亮的我】 <u>1. 弱勢調整</u> (1) 使用換言一心特質卡

				(2)看見自身特質與弱勢 (2)討論如何讓自己更進步
第十六週 12/9~12/13	【認識自己】 1. 蒐集個人特殊表現或經歷 (如：小老師、班級幹部、競賽獲獎獎項、技藝教育、檢定證照等) 2. 蒐集重要他人(家人、師長)對自己升學的期待	【工作權益】 1. 認識工作權益、基本薪資 2. 能查詢勞工權益相關法規及請假規定	【通霄小鎮趣】 1. 能認識並列舉家鄉附近重要的機關場所	【更好的自己】 <u>1. 如何面對他人的提醒</u> (1) 面對指正、批評的經驗分享 <u>2. 面對指正、批評的情緒</u> (1) 分析情緒背後的原因
第十七週 12/16~12/20	【多元升學管道】 1. 認識各類升學管道(免試、優免、適性安置等)的準備方向、開缺名額、志願選填方式	【能力評估—學科】 1. 練習並檢討歷屆服務群科筆試考題(97、98年)	【通霄小鎮趣】 1. 能說出家鄉附近重要的機關場所的功能	【更好的自己】 <u>1. 分析他人指正、批評</u> (1)思考原因 (2)檢視自己的行為 (3)判斷合理性 <u>2. 以情境演練方式練習分析</u>
第十八週 12/23~12/27	【科系選填】 1. 認識志願選填考量因素，並加以排序給予加權分數 2. 學習查詢學校科系資訊的方法 (包含學校地點、交通方式、學校資源等)	【能力評估—學科】 1. 練習並檢討歷屆服務群科筆試考題(99、100年)	【通霄小鎮趣】 1. 書寫介紹居住地點的短文 2. 錄製介紹環境的一分鐘短片	【更好的自己】 <u>1. 回應他人的批評指正</u> (1)合理的指正 ● 以情境演練方式練習回應技巧 (2)不合理的批評 ● 以情境演練方式練習回應技巧
第十九週 12/30~1/3	【科系選填】 1. 綜合各項資料，加權計算排序個人志願。	【能力評估—學科】 1. 練習並檢討歷屆服務群科筆試考題(101、102年)	【義賣活動準備】 1. 製作義賣產品 2. 繪製義賣文宣 3. 義賣工作介紹及分配	【更好的自己】 <u>1. 成長型思維與固定型思維測驗</u> (1) 觀看 ted 影片

	2. 與特教教師、導師和家人討論自己的志願，並排出前 10 個志願科系／學校。			(2) 分析兩者差異 (3) 自我測驗
第二十週 1/6~1/10	【未來期許】 1. 分享個人未來職業方向	【能力評估—學科】 1. 練習並檢討歷屆服務群科筆試考題(103、104 年)	【複習】 1. 複習本學期課程主題，並思考學到的主題 2. 將學習到的習慣，寫下來，分享給老師和爸媽	【更好的自己】 <u>1. 換個角度吧！</u> (1) 將情境中固定型思維轉換為成長型思維
第二十一週 1/13~1/17	【未來期許】 1. 依據個人所填志願，寫一封給未來自己的信 2. 課程回顧及總結	【未來期許】 1. 分享個人未來職業方向 2. 課程回顧及總結	【寒假規劃】 1. 寒假作業、休閒活動規劃	【感恩大聲說—期末新年活動】 1. 看見自己的成長 2. 感謝自己 3. 感謝身邊的人(老師、家長) 4. 下學期的期許

*分組模式：能力分組、年級分組

*領域學習課程填寫單元主題即可，彈性學習課程按週次填寫單元/教學內容

*表格請依實際授課科目增刪

苗栗縣通霄國民中學 113 學年度第二學期 七八九 年級特殊需求領域課程教學進度總表

週次/日期	職業教育 分組模式/組別/人數 能力分組(非智類組) /A/6	職業教育 分組模式/組別/人數 能力分組(智類組)/B/5	生活管理 分組模式/組別/人數 年級分組/A/3	社會技巧 分組模式/組別/人數 能力分組/A/5
第一週 2/10~2/14	【相見歡】 1. 課程介紹 2. 分享高中生活的期待及擔憂	【相見歡】 1. 課程介紹 2. 認識基本工作守則	【我的優缺點】 1. 分辨與瞭解優點與缺點	【相見歡】 1. 破冰活動—暑假生活分享 2. 破冰活動—我的大小事賓果 3. 課程介紹
第二週 2/17~2/21	【個人檔案】 1. 認識個人檔案所需內容、用途 2. 整理排列個人檔案資料	【能力評估—職業】 1. 產品點數、包裝 2. 雜誌檢核、裝箱	【我的優缺點】 1. 發覺自己優點與缺點	【千德爾宇宙冒險】 1. 性別特質 (1) 參考台灣性別平等教育協會教材 (2) 介紹葉永鈺故事 (3) 理解不論生理性別，每人皆具多元性別特質
第三週 2/24~2/28	【個人檔案】 1. 認識自我介紹撰寫重點	【能力評估—職業】 1. 餐具擺放 2. 擺置收納	【我的優缺點】 1. 觀察別人的優缺點	【千德爾宇宙冒險】 1. 性別角色 (1) 參考台灣性別平等教育協會教材 (2) 猜測情境中的性別角色，以覺察性別刻板印象 (3) 討論性別刻板印象並破除相關迷思
第四週 3/3~3/7	【個人檔案】 1. 依不同科系撰寫自我介紹	【能力評估—職業】 1. 秤重 2. 飲料調製	【我的優缺點】 1. 改進自己的缺點	【千德爾宇宙冒險】 1. 身體意象與美貌迷思 (1) 參考台灣性別平等教育協會教材 (2) 看見美貌迷思的限制 (3) 破除美貌迷思
第五週	【個人檔案】	【能力評估—職業】	【尋求協助】	

3/10~3/14	1. 認識並填寫升學報名表件	1. 開鎖與上鎖 2. 鎖螺絲 3. 機件組合	1. 在生活上所遇到的困難	【千德爾宇宙冒險】 1. 多元性別 (1) 參考台灣性別平等教育協會教材 (2) 認識異性戀以外的情感關係 (3) 理解並尊重多元性別的生命存在
第六週 3/17~3/21	【升學準備】 1. 認識高中職與國中的差異(生活、課業)	【能力評估—職業】 1. 餐具組合及包裝	【尋求協助】 1. 遇到困難時正確的處理方式	【千德爾宇宙冒險】 1. 情感表達—告白與拒絕 (1) 參考台灣性別平等教育協會教材 (2) 了解各種告白方式，並理解每人可接受的程度、方式不同 (3) 討論合宜的告白方式
第七週 3/24~3/28	【升學準備】 1. 擬定個人能力增強計畫	【能力評估—職業】 1. 扦插填土 2. 園藝造景	【尋求協助】 1. 列舉遇到困難可以尋求協助的管道	【千德爾宇宙冒險】 1. 情感表達—溝通 (1) 覺察親密關係中性別互動的刻板迷思 (2) 學習親密關係的溝策略
第八週 3/31~4/4	【升學準備】 1. 認識高中職各處室及相關資源。	【能力評估—職業】 1. 衣物晾置、折疊、搬運 2 衣物整理	【認識家電】 1. 列舉家中常見的電器	【千德爾宇宙冒險】 1. 情感表達—分手 (1) 參考台灣性別平等教育協會教材 (2) 能適切表達自身情感選擇及思考妥善分手方式 (3) 能同理並接受他人情緒與情感表達
第九週 4/7~4/11	【升學準備】	【能力評估—職業】 1. 商品檢核、裝袋	【認識家電】	【千德爾宇宙冒險】 1. 網路交友

	1. 用不同管道(校網、招生簡章、論壇)查詢學校資訊		1. 各個生活家電正確的使用方式及注意方式	(1) 參考台灣性別平等教育協會教材
第十週 4/14~4/18	【工作準備】 1. 認識各類求職管道(網路、親友、報紙)	【能力評估—職業】 1. 繩繩結 2. 繩紮網架	【認識家電】 1. 如何正確且安全操作生活家電	【千德爾宇宙冒險】 1. 網路交友 (1) 參考台灣性別平等教育協會教材 (2) 能理解網路交友的風險 (3) 學會自我保護及拒絕成為加害人
第十一週 4/21~4/25	【工作準備】 1. 查詢有意願從事職業的能力及工作條件。	【能力評估—職業】 1. 燈泡配件組裝及檢測	【衣物清潔及整理】 1. 手洗衣物練習 2. 洗衣機操作練習	【千德爾宇宙冒險】 1. 性騷擾與過度追求 (1) 參考台灣性別平等教育協會教材 (2) 了解追求方式引發不同人的不一樣感受 (3) 認識跟蹤騷擾防治法
第十二週 4/28~5/2	【工作準備】 1. 認識各類工作能力培養的資源	【能力評估—職業】 1. 貨品點數、分類、擺放	【衣物清潔及整理】 1. 晾衣服 2. 整理衣物	【千德爾宇宙冒險】 1. 桌遊—練愛猜心 (1) 透過桌遊情境討論蔡情感是建中的感受、情緒以及處理方式
第十三週 5/5~5/9	【工作準備】 1. 查詢適合自己培養工作能力的管道	【能力評估—職業】 1. 文書裝訂	【衣物清潔及整理】 1. 衣架使用 2. 折衣服練習	【感恩大聲說—母親節活動】 1. 製作母親節卡片(主要照顧者) 2. 製作母親節花束
第十四週 5/12~5/16	【面試應徵】 1. 認識面試準備項目、注意事項	【能力評估—職業】 1. 負重	【休閒活動】 1. 認識休閒活動 2. 分享自己的休閒活動及時間	【衝突解決】 1. 什麼是衝突?衝突的優缺點?

		2. 拖車組裝與搬運		2. 衝突的原因可能是什麼? 3. 分享衝突經驗
第十五週 5/19~5/23	【面試應徵】 1. 認識履歷表撰寫重點 2. 能依據有意願就讀科系之相關工作，撰寫個人履歷資料。	【能力評估—職業】 1. 旅館衛浴用品檢核與裝盤	【休閒活動】 1. 從事休閒活動應該注意的事項	【衝突解決】 1. 討論衝突當下的情緒 2. 介紹衝突解決五種模式 3. 思考自己目前是採用哪一種模式？
第十六週 5/26~5/30	【面試應徵】 1. 認識求職自我介紹重點 2. 能依據有意願就讀科系之相關工作，撰寫自我介紹	【能力評估—職業】 1. 食物整理 2. 回收處理	【休閒活動】 1. 安排及規劃周末休閒活動內容和時間 2. 邀請他人共同從事休閒活動	【衝突解決】 1. <u>衝突解決 6 步驟</u> (1)冷靜傾聽 (2)澄清與確認問題 (3)同理動機 (4)討論方法(雙方提出、適當妥協) (5)達成共識 (6)共同執行 2. <u>以情境演練方式練習衝突解決</u>
第十七週 6/2~6/6	【面試應徵】 1. 用常見文書軟體製作簡易的個人履歷表	【能力評估—職業】 1. 清潔工作環境 2. 垃圾分類	【交通達人】 1. 認識社區的大眾運輸工具、常見交通方式 2. 認識常見交通工具 APP	【衝突解決】 1. <u>非暴力溝通技巧</u> (1)觀察事實而不評論 (2)辨別並表達自身感受 (3)表達需求 (4)正向言語向對方提出請求 2. <u>以情境演練方式練非暴力溝通技巧</u>
第十八週	【工作安全】	【能力評估—職業】	【交通達人】	【衝突解決】

6/9~6/13	1. 了解一般工作基本守則 2. 辨識工作場域的安全	1. 吊盆種植 2. 造園施工	1. 查詢交通時刻表 2. 辨識交通資訊	1. <u>繪本閱讀</u> (1) 共讀—我和小凱絕交了 (2) 討論原因 (3) 如果是我我會怎麼做? (4) 經驗分享
第十九週 6/16~6/20	【工作安全】 1. 認識職場常見詐騙案件 2. 辨識求職陷阱	【能力評估—職業】 1. 釘木板與繞線	【交通達人】 1. 用地圖規劃交通路線	【夢想藍圖】 1. 認識高中生活 2. 比較高中與國中差異 3. 分析高中生活自己可能會遇到的困難，並討論解決方法
第二十週 6/23~6/27	【未來期許】 1. 表達自己對自身工作的期待	【自我評估】 1. 表達自身職業能力效能、進步程度	【複習】 1. 複習本學期課程主題，並思考學到的主題 2. 將學習到的習慣，寫下來，分享給老師和爸媽	【夢想藍圖】 1. 祝福：八年級學弟妹給予九年級學長姐祝福 2. 期待與鼓勵：九年級分享自身期待語給學弟妹鼓勵
第二十一週 6/30	【未來期許】 1. 課程回顧及總結	【自我評估】 1. 課程回顧與總結	【暑假活動規劃】 1. 認識暑假活動 2. 暑假作業、休閒活動規劃	【感恩大聲說—期末新年活動】 1. 看見自己的成長 2. 感謝自己 3. 感謝身邊的人(老師、家長) 4. 下學期的期許

*分組模式：能力分組、年級分組

*領域學習課程填寫單元主題即可，彈性學習課程按週次填寫單元/教學內容

*表格請依實際授課科目增刪