

- 一、 本校綜合領域每週學習節數（3）節，本校綜合活動領域課程七年級編排採 2 節、1 節模式。
2 節配課給具有童軍或家政專長之教師；1 節配課給具有輔導活動專長之教師。

二、本學期學習總目標：

綜合活動領域之學習目標如下：

- （一）實踐體驗所知
- （二）省思個人意義
- （三）擴展學習經驗
- （四）鼓勵多元與尊重

本冊教學內容分為頭腦體操、健康飲食面面觀、創意休閒低碳生活三個主題，各主題下共包含七個單元，單元目標如下：

- （一）從學習困擾的覺察與認識出發，透過合作學習思考、分析面對學習困擾時須具備之能力。
- （二）透過多元智慧、創造力與學習風格的體驗與探索，彙整出自我多元優、劣勢能力的具體內涵。
- （三）透過實際學習計畫的擬定與執行，協助訓練學生的學習問題解決能力，進而增進學習之適應。

三、本學期課程內涵：

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第一週 2/11—2/15	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究	活動一：當挑戰來敲門 1 教師引導學生將自己最想要挑戰的學習狀況寫在小卡上並投入紙箱。 2 教師從紙箱中抽取小卡，並請學生將小卡內容條列於黑板上。 3 教師邀請全班針對黑板上所列項目自由發表意見。 4 教師提問並引導學生思考：我的學習困擾和其他同學相同嗎？其他同學的因應方法有哪些值得我參考？ 5 教師邀請學生自由發表，並綜合歸納與回饋。	1	翰林版第二冊 主題一頭腦體操 單元一學習探險家 （輔導）	教師評：學生實作內容與狀況。	【生涯發展教育】
第二週 2/18—2/22	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	活動二：學習有妙方 1 教師請各小隊選擇一項最想要解決的學習困擾，並完成小隊的學習困擾解決妙方計畫。 2 各小隊依序上臺報告學習困擾解決妙方。 3 教師引導學生相互給予回饋。 4 教師歸納統整。	1	翰林版第二冊 主題一頭腦體操 單元一學習探險家 （輔導）	教師評：學生實作內容與狀況。	【生涯發展教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第三週 2/25－3/1	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	活動二：學習有妙方 1 教師引導學生回顧上週報告內容，並相互給予回饋。 2 教師提問： (1)為什麼每個人會有不同的學習困擾呢？是能力不同的緣故，還是學習的習慣有所差異呢？ (2)想一想，過去自己面對學習困擾的態度與方法為何？和現在的作法有何不同？ (3)在聽過各小隊的學習困擾解決妙方後，你發現這些妙方有何特性？ 哪些解決妙方對你特別適用？原因是什麼？ 4 教師進行統整歸納。	1	翰林版第二冊 主題一頭腦體操 單元一學習探險家 (輔導)	1 學生自評：報告內容。 2 教師評：學生實作內容與狀況。	【生涯發展教育】
第四週 3/4－3/8	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究	活動二： 時間放大鏡 1. 教師說明一天的時間分配，並請同學完成課本第 10 頁我的時間分配表。 2. 請各小組討論理想與現實的時間規畫差異，各組依序上台報告。 3. 教師引導學生相互給予回饋。 4. 教師歸納統整。	1	翰林版第二冊 主題一頭腦體操 單元一學習探險家 (輔導)	教師評：學生實作內容與狀況。	【生涯發展教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第五週 3/11－3/15	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究	活動二： 時間放大鏡-時間探測器 1. 教師說明每個人時間都是相同的，請全班一起體驗時間探測器的活動。 2. 邀請同學分享活動的感受，認為剛才的活動中，哪項時間過得是快的，哪項時間過的是慢的？ 3. 教師小結歸納時間分配的重要性。 4. 請各小組討論學習效率小錦囊，並請各組派一位代表上台分享。 5. 教師引導學生相互給予回饋。 6. 教師統整學生答案。	1	翰林版第二冊 主題一頭腦體操 單元一學習探險家（輔導）	教師評：學生實作內容與狀況。	【生涯發展教育】
第六週 3/18－3/22	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	活動一：學習偏好面面觀 1 教師引導學生思考各種學習風格及個人學習風格。 2 學生分享。 3 教師統整學生答案。 4 教師發下學習風格檢核表，請同學完成。 5 教師說明學習偏好的差異，並討論不同偏好適合的學習方式。 6 教師總結歸納	1	翰林版第二冊 主題一頭腦體操 單元一學習探險家（輔導） 自編教材《學習風格檢核表》	教師評： (1)學生課堂表現。 (2)學生發表內容。 (3)學習單《學習風格檢核表》	【生涯發展教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第七週 3/25－3/29	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	活動一：學習風格面面觀 1 教師引導學生透過記憶考驗賽認識個人學習風格。 2 教師說明活動進行方式。 3 全班進行活動。 4 教師提問： (1)幾週學習過程中，我發現自己的學習風格為何？我要如何善用自己的風格，來增進學習效果？ (2)除了學習風格對個人學習有影響之外，還有什麼因素也是不可忽略的呢？ 5 教師總結。	1	翰林版第二冊 主題一頭腦體操 單元二智慧知多少 (輔導)	教師評： (1)學生課堂表現。 (2)學生發表內容。	【生涯發展教育】
第八週 4/1－4/5	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 一、了解自我與發展潛能 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	學習態度測驗— 1. 實施心理測驗：學習態度測驗 2. 說明計分方式 3. 自我檢核 4. 登記在生涯輔導紀錄冊上 5. 針對本堂課的解釋如仍有疑慮者，可在詢問老師。	1	學習態度量表 第一次段考	教師評： 觀察學生 填寫量表 填寫生涯學習檔案	【生涯發展教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第九週 4/8－4/12	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	活動一：開發多元寶藏 1. 運用 PPT，帶領學生認識多元智慧。 2. 介紹八種多元智慧的類型與內容。 3. 提供情境案例，引導學生思考與分辨各種不同的多元智慧。 4. 說明多元智慧的要點，打破學生對於多元智慧的迷思。 5. 協助學生初步的檢視一下自己較強勢的智慧為哪幾項。	1	翰林版第二冊 主題一頭腦體操 單元二智慧知多少 （輔導） 教師自編— PPT 自編者：劉仕慧老師	教師評： 課程參與態度 學生口頭發表內容	【生涯發展教育】 【資訊教育】
第十週 4/15－4/19	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	活動一：開發多元寶藏 1. 教師引導學生進行多元智慧的體驗活動。 (1) 語文智慧—文字接龍 (2) 數學邏輯智慧—數獨 (3) 肢體動覺智慧—比手畫腳 (4) 空間智慧—畫我所想 2. 全班進行活動。 3. 討論與分享： (1)在嘗試的過程如何？有無遇到什麼樣的困難？ (2)在體驗活動中，分別會運用到哪些能力？ (3)我發現在這活動中哪些同學的表現最好？ 4. 教師總結。	1	翰林版第二冊 主題一頭腦體操 單元二智慧知多少 （輔導） 自編教材 自編者：劉仕慧老師	教師評： 學生參與狀況 小隊討論與合作狀況 學生發表內容	【生涯發展教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十一週 4/22－4/26	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	活動二：我的多元能力 1. 複習迦納的多元智慧，發下多元智慧檢核表請學生填寫。 2. 將檢核表統計結果寫在課本 20. 21 頁，邀請同學分享自己的多元智慧。 3. 徵求願意展現自己多元能力的同學上台表演。如：朗讀、吹直笛、跳舞、畫畫等。 4. 教師統整歸納總結。	1	翰林版第二冊 主題一頭腦體操 單元二智慧知多少 （輔導） 自編教材：多元智慧檢核表 自編者：劉仕慧老師	教師評： 學生參與狀況 學生發表內容	【生涯發展教育】
第十二週 4/31－5/3	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	活動三：我的多元能力 1 教師引導學生回顧本單元活動，完成「我的學習能力剖析表」。 2 教師提問： (1)當我對於自己的學習能力有更多的了解後，對於面對學習問題會有什麼樣的幫助？為什麼？ (2)在剖析能力的過程中，遭遇到哪些困難？這些困難是怎麼來的？又可以如何處理？ (3)個人的學習能力會是一直不變的嗎？如果會改變，可能的原因可能會是什麼？ 3 教師總結與歸納。	1	翰林版第二冊 主題一頭腦體操 單元二智慧知多少 （輔導）	1 學生自評：「我的學習能力剖析表」紀錄。 2 教師評： 學生活動表現。	【生涯發展教育】

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第十三週 5/6—5/10	2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中重要事務。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。 一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	家庭教育 活動一：愛要勇敢說出來 1. 教師播放影片，讓學生思考母親對我們的付出。 2. 邀請學生分享自己母親的付出。 3. 教師發下明信片，請學生將對母親的愛寫出來。 明信片於當周五夾在聯絡簿中送給母親。	1	教師自編— 愛的明信片	教師評： 課程參與態度 書面書寫的內容 口頭分享與討論	【家庭教育】 【品德教育】
第十四週 5/13—5/17	2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中重要事務。 2-4-6 蒐集、分析各項資源，加以整合、充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，判斷與決定。 一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	家庭教育—愛家課程 1. 觀賞影片《長不大的弟弟》。請各小組討論發表。 2. 教師發下學習單，請寫下 5 個重要的家人與 5 個重要的朋友，並按學習單內容，依序完成十題問題。 3. 教師歸納總結。 4. 教師交待作業，請學生將學習單帶回家訪問家人，並貼上與家人的合照。	1	新北市家庭教育中心—青少年幸福家庭教育教案 教師自編：愛家課程 ppt 第二次段考	教師評： 上課態度 學生參與討論 意見發表 學習單	【家庭教育】 【資訊教育】
第十五週 5/20—5/24	2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中重要事務。 2-4-6 蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，判斷與決定。 一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	家庭教育—愛家課程 1. 教師邀請學生分享上周的作業。 2. 觀賞影片〈我們家的好朋友〉，問題討論：「你喜歡跟什麼樣的人當朋友？」、「什麼樣的人會讓你不想靠近他？」 3. 活動—愛的特質貼。發給各組一份特質貼，請各組按照特質，貼在符合的同學手臂上。 4. 教師小結，請同學完成學習單發現我的特質。 5. 交待作業：請同學將學習單“發現家人特質”帶回家與家人一同完成。	1	新北市家庭教育中心—青少年幸福家庭教育教案	教師評： 上課態度 學生參與討論 意見發表 學習單	【生涯發展教育】 【家庭教育】 【品德教育】

第十六週 5/27－5/30	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	學習交流「讚」—— 1. 邀請各科小老師或是在各科學習上表現較佳的同學分享自己的學習習慣及學習成功的祕訣。 2. 教師總結整理同學分享的學習祕訣、要點。 3. 請學生依據自己的情況找出適合自己的學習方式。 4. 同學回饋並分享自己的收穫。 5. 教師結語：鼓勵同學將今日收穫運用於平日的學習當中。	1	自編教材—— 學習交流「讚」	教師評： 學生參與討論 學生態度 學習單	【生涯發展教育】
第十七週 6/3－6/7	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中重要事務。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	活動一：學習小天使 1 教師引導學生參考學生活動手冊第 22、23 頁內容，整理個人學習困擾、挑戰目標、學習風格與優勢智能，完成個人學習目標。 2 教師引導學生與小隊伙伴分享個人學習大補帖。 3 教師說明「學習小天使」活動進行方式。 4. 教師引導學生分享學習小天使活動紀錄，並互相給予回饋。 5. 教師提問： (1)透過學習小天使活動，對我自己學習目標的實現，有些什麼幫助呢？為什麼？ (2)我的學習困擾已解決的原因是什麼？學習困擾尚未解決的原因可能是什麼？可以如何解決呢？	1	翰林版第二冊 主題一頭腦體操 單元三學習大補帖 (輔導)	教師評： 學生於課堂上的活動表現。	【生涯發展教育】

第十八週 6/10－6/14	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中重要事務。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	活動一：學習小天使 1 教師揭曉學生間彼此的小天使，並請學生發表感言。 2 教師提問：你覺得個人能力與學習有關係嗎？可以如何截長補短，發揮最大的學習效果呢？ 3 教師總結與歸納。	1	翰林版第二冊 主題一頭腦體操 單元三學習大補帖 （輔導）	教師評： 學生於課堂上的活動表現。	【生涯發展教育】 【資訊教育】
---------------------------	---	---	----------	--	---------------------------------	-------------------------------

第十九週 6/17－6/21	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中重要事務。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	活動一：學習博覽會 1 教師引導各科成績優良或進步較多的同學分享自己進步的原因，並請其他學生發問、記錄。 2 教師提問：聽完同學分享後，你覺得哪些內容對學習目標的實現有幫助？為什麼？ 3 學生自由分享。 4 教師進行歸納與回饋。	1	翰林版第二冊 主題一頭腦體操 單元三學習大補帖 （輔導）	1 學生自評： （1）活動參與狀況。 （2）口頭發表。 2 教師評： （1）學生活動參與狀況。 （2）口頭的發表內容。	【生涯發展教育】 【資訊教育】
---------------------------	---	---	----------	--	---	-------------------------------

第二十週 6/24-6/28	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、製定學習計畫並執行。 2-4-1 妥善計劃與執行個人生活中重要事務。 2-4-6 有效蒐集、分析各項資源，加以整合並充分運用。 2-4-7 充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	活動一：「憶」饗世界 1 教師引導學生回顧本主題所學，並說明「學習大轉盤」進行方式。 2 全班進行活動。 3 教師總結歸納。	1	翰林版第二冊 第三次段考	1 學生自評： (1)活動參與狀況。 (2)口頭發表。 2 教師評： (1)學生活動參與狀況。 (2)口頭的發表內容。	【生涯發展教育】 【資訊教育】
---------------------------	---	--	---	-----------------------------------	---	-------------------------------