

臺北市立弘道國民中學 114 學年度第 2 學期輔導活動科教學進度表 115 年 02 月

週次	星 期							預 定 教 學 進 度				備 註	
	一	二	三	四	五	六	日	章節	教 學 內 容		起迄頁	融入議題	
三	23	24	25	26	27	28	三 1		和平紀念日補假				2/23 第二學期開學 2/27-3/1 和平紀念日放假
四	2	3	4	5	6	7	8		課程介紹				3/2 七~九年級輔導課及夜自習開始 3/3、3/4 九年級第 3 次複習考 3/6 學校日
五	9	10	11	12	13	14	15		壓力調適 1				3/13 七年級校外教學 3/14 七年級~九年級補考
六	16	17	18	19	20	21	22		壓力調適 2				3/20 美術比賽
七	23	24	25	26	27	28	29		基北區免試入學模擬志願選填				3/26 七、八年級國文抽背
八	30	31	四 1	2	3	4	5		兒童清明節補假				4/1、4/2 七、八年級第 1 次定期評量 4/3-4/5 兒童清明節放假
九	6	7	8	9	10	11	12		生涯面面觀暨規劃書填寫				4/6 調整放假
十	13	14	15	16	17	18	19		九年級定期評量				4/16、4/17 九年級定期評量
十一	20	21	22	23	24	25	26		適性入學管道說明				4/21、4/22 九年級第 4 次複習考
十二	27	28	29	30	五 1	2	3		勞動節放假				5/1-5/3 勞動節放假
十三	4	5	6	7	8	9	10		適性輔導 1				5/7 七、八年級國文抽背
十四	11	12	13	14	15	16	17		會考注意事項說明				5/13、5/14 七、八年級第二次定期考查 5/14 九年級晚自習結束 5/15 九年級課後輔導結束 5/16、5/17 九年級國中會考
十五	18	19	20	21	22	23	24		校慶				5/22 校慶
十六	25	26	27	28	29	30	31		適性輔導 2				5/26 作業抽查 5/29 八年級直笛比賽
十七	六 1	2	3	4	5	6	7		畢業週				6/2 作業抽查 6/6 八年級升九年級學校日
十八	8	9	10	11	12	13	14						6/8 七、八年級藝術筆試 6/9 畢業典禮
十九	15	16	17	18	19	20	21						6/15 七、八年級健體筆試 6/18 七、八年級國文抽背 6/19-6/21 端午節放假
二十	22	23	24	25	26	27	28						6/26 七、八年級第三次定期考查
二十一	29	30	七 1										6/29 七、八年級第三次定期考查 6/30 休業式 7/1 暑期開始

授課教師	陳佳琳
課程目標	1. 認識壓力來源及其影響，覺察自己的壓力狀態，並學習壓力調節策略。 2. 協助學生覺察與整合生涯抉擇的重要因素，並掌握相關升學資訊，引導學生能適性發展，做出生涯定向抉擇。
成績評量方式	1. 上課參與(參與討論、結果發表、主動發言、秩序表現)60% 2. 學習單 40%
家長配合事項	1. 請提醒孩子務必帶齊課本、上課用品。 2. 請多關懷孩子的身心狀況，並共同討論未來的升學方向。