

臺北市立南湖高級中學 109 年度第 2 學期 教學計畫表

科目：生涯規劃		年級：高一	
任課教師：洪詩淳、徐佩瑜、張月瓊			
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助高一學生適應高中生活，瞭解高中生涯所面臨的成長與挑戰。</li> <li>2. 引導學生自我探索，發現自己的興趣、性向與人格特質。</li> <li>3. 協助學生熟悉高中生涯進路，為多元入學及未來投入職場做準備。</li> <li>4. 培養學生蒐集資訊、認識環境與決策的能力，增進自我表達與團體合作。</li> </ol>	重要議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 永續經營 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 健康促進計畫 <input type="checkbox"/> 消保教育 <input type="checkbox"/> 母語教學 <input type="checkbox"/> 資訊素養與倫理 〈可複選〉
教學理念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、透過視聽媒體教學、小組討論與分享，在高中生活階段提供學生主動參與及發表，練習呈現自己。</li> <li>2、藉由自我探索與生涯相關資訊的教導與演練，達到自我認識與統整的任務，並建立良好的生涯規劃理念，運用於未來生涯規劃中。</li> </ol>		
教學內容及教學要求	<p>一、教學內容</p> <p>全學期共有 18 節課，分別為：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、課程介紹及成績計算方式說明</li> <li>2、高中生的旅程任務(含學習歷程檔案說明)</li> <li>3、生涯轉折與應變能力(情緒教育-談情緒與壓力管理)</li> <li>4、個人過去、現在與未來的成長脈絡</li> <li>5、興趣量表施測</li> <li>6、自我概念的形(談特質、興趣、能力)</li> <li>7、生涯角色與生活型態(融入家庭或情感教育)*2</li> <li>8、大學學群介紹*2</li> <li>9、新編多元性向測驗施測*2</li> <li>10、高中生涯進路說明*2</li> <li>11、大學生涯與職業選擇</li> <li>12、抉擇歷程與評估工具</li> <li>13、興趣、性向測驗團體解釋&amp;選組說明*2</li> <li>14、期末評量</li> </ol> <p>二、教學要求</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、上課攜帶課本與學習手冊。</li> <li>2、用心填寫學習單並依規定時間內繳交。</li> <li>3、積極參與課程，能彼此分享與討論。</li> </ol>		
作業內容及成績計算	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、學習單評量與生涯報告 50%</li> <li>2、學群講座心得 10%</li> <li>3、期末評量 20%</li> <li>4、課堂參與表現 20%</li> </ol> <p>(參酌準時出席、攜帶課本與學習單、上課常規與發言參與等)</p>		
老師期許	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、因應時代變遷與大學多元入學方案，南湖高中為高一學生安排「生涯規劃」課程，期望透過思考、討論與分享等方式，協助每位南湖學子多元探索與學習，找到自己的興趣、能力與價值觀，適性發展。</li> <li>2、人生規劃上能及早思考自己的價值觀與生涯目標，妥善地的規劃自己的生活，實現自己的價值與理想。</li> </ol>		
希望家長配合事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、鼓勵孩子多參與各類型學習活動(學群講座、競賽、營隊等)，增進自我探索。</li> <li>2、透過自身生活經驗、生命歷程分享，協助學生更深入地了解職業世界。</li> </ol>		



臺北市立南湖高級中學 109 學年度第 2 學期 一 年級教學進度表

月份	星期 週次	日	一	二	三	四	五	六	教學進度		備註
									單元名稱	頁數	
二月		14	15	16	17	18	19	20			2/20 補班 2/10 不補課
	一	21	22	23	24	25	26	27	課程介紹及成績計算方式說明。		2/23-24 第 1 次指考模擬考(三) 2/24 公布學測成績
三月	二	28	1	2	3	4	5	6	高中生的旅程任務 (含學習歷程檔案說明)		2/28 和平紀念日 3/1 補假
	三	7	8	9	10	11	12	13	生涯轉折與應變能力 (情緒教育-談情緒與壓力管理)		3/12 學校日
	四	14	15	16	17	18	19	20	個人過去、現在與未來的成長脈絡		
	五	21	22	23	24	25	26	27	興趣量表施測		
四月	六	28	29	30	31	1	2	3	自我概念的形成 (談特質、興趣、能力)		3/31-4/1 第一次定期評量 4/2-5 兒童節暨清明節放假
	七	4	5	6	7	8	9	10	生涯角色與生活型態 (融入家庭或情感教育)		
	八	11	12	13	14	15	16	17	生涯角色與生活型態 (融入家庭或情感教育)		4/13-16 高二教育旅行
	九	18	19	20	21	22	23	24	大學學群介紹		
	十	25	26	27	28	29	30	1	新編多元性向測驗施測(一)。		4/28-29 第 2 次指考模擬考(三)
五月	十一	2	3	4	5	6	7	8	新編多元性向測驗施測(二)。		
	十二	9	10	11	12	13	14	15	大學學群介紹		5/11-12 第二次定期評量(一二)高三 期末考
	十三	16	17	18	19	20	21	22	高中生涯進路說明		
	十四	23	24	25	26	27	28	29	高中生涯進路說明		5/25-26 高三補考。
六月	十五	30	31	1	2	3	4	5	大學生涯與職業選擇		6/1 畢業典禮
	十六	6	7	8	9	10	11	12	抉擇歷程與評估工具		
	十七	13	14	15	16	17	18	19	興趣、性向測驗團體解釋+選組說明		6/14 端午節 6/18 藝能科期末考(一二)
	十八	20	21	22	23	24	25	26	興趣、性向測驗團體解釋+選組說明		
	十九	27	28	29	30	1	2	3	期末評量		6/30-7/2 第三次定期評量(一二) 7/3-5 大學指定科目考試
七月	暑 1	4	5	6	7	8	9	10			