

臺北市立南湖高級中學 110 年度第 1 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"> 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。 2. 引導學生自我探索，發現自己的興趣、性向與人格特質。 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。 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。 	重要議題融入	<table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 生命教育</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育</td> <td><input type="checkbox"/> 法治教育</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 人權教育</td> <td><input type="checkbox"/> 海洋教育</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 環境教育</td> <td><input type="checkbox"/> 永續經營</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 多元文化</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 品德教育</td> <td><input type="checkbox"/> 健康促進計畫</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 消保教育</td> <td><input type="checkbox"/> 母語教學</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 資訊素養與倫理</td> <td>〈可複選〉</td> </tr> </table>	<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〉
<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"> 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。 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。 																		
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"> 1、課程介紹及成績計算方式說明 2、高中生的旅程任務(含學習歷程檔案說明) 3、生涯轉折與應變能力(情緒教育-談情緒與壓力管理) 4、個人過去、現在與未來的成長脈絡 5、興趣量表施測 6、自我概念的形成(談特質、興趣、能力) 7、生涯角色與生活型態(融入家庭或情感教育)*2 8、大學學群介紹*2 9、新編多元性向測驗施測*2 10、高中生涯進路說明*2 11、大學生涯與職業選擇 12、抉擇歷程與評估工具 13、興趣、性向測驗團體解釋&選組說明*2 14、期末評量 <p>二、教學要求</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、上課攜帶課本與學習手冊。 2、用心填寫學習單並依規定時間內繳交。 3、積極參與課程，能彼此分享與討論。 																		
作業內容及成績計算	<ol style="list-style-type: none"> 1、學習單評量 40% 2、生涯報告 40% 3、課堂參與表現 20% <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"> 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。 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。 																		
希望家長配合事項	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 																		



臺北市立南湖高級中學 110 學年度第 1 學期 一年級教學進度表

月份	星期 週次							教學進度		備註	
		日	一	二	三	四	五	六	單元名稱		頁數
九月	一	29	30	31	1	2	3	4	課程介紹及成績計算方式說明		9/1-3 試辦考試(三)
	二	5	6	7	8	9	10	11	課程介紹及成績計算方式說明		9/10-11 第 1 次學測模擬考(三) 9/11 補課日[9/20(一)彈性放假]
	三	12	13	14	15	16	17	18	高中生的旅程任務 (含學習歷程檔案說明)		
	四	19	20	21	22	23	24	25	生涯轉折與應變能力 (情緒教育-談情緒與壓力管理)		9/20 彈性放假 9/21 中秋節 9/25 學校日
	五	26	27	28	29	30	1	2	個人過去、現在與未來的成長脈絡		
十月	六	3	4	5	6	7	8	9	興趣量表施測		
	七	10	11	12	13	14	15	16	自我概念的形 (談特質、興趣、能力)		10/11 國慶日補假 10/12-13 第 1 次定期評量
	八	17	18	19	20	21	22	23	生涯角色與生活型態 (融入家庭或情感教育)		
	九	24	25	26	27	28	29	30	生涯角色與生活型態 (融入家庭或情感教育)		10/23 第 1 次英聽測驗(三)
十一月	十	31	1	2	3	4	5	6	大學學群介紹		11/6 廿周年校慶 11/1-2 第 2 次學測模擬考(三)
	十一	7	8	9	10	11	12	13	新編多元性向測驗施測(一)。		11/8 校慶補休
	十二	14	15	16	17	18	19	20	新編多元性向測驗施測(二)。		
	十三	21	22	23	24	25	26	27	大學學群介紹		
十二月	十四	28	29	30	1	2	3	4	高中生涯進路說明		12/2-3 第 2 次定期評量
	十五	5	6	7	8	9	10	11	高中生涯進路說明		
	十六	12	13	14	15	16	17	18	大學生涯與職業選擇		12/11 第 2 次英聽測驗(三) 12/14-15 第 3 次學測模擬考(三)
	十七	19	20	21	22	23	24	25	抉擇歷程與評估工具		
	十八	26	27	28	29	30	31	1	興趣、性向測驗團體解釋+選組說明		12/29-30 第 3 次定期評量(三)
元月	十九	2	3	4	5	6	7	8	興趣、性向測驗團體解釋+選組說明		1/7 藝能科期末考(一二)
	廿	9	10	11	12	13	14	15	期末回饋與評量		
	廿一	16	17	18	19	20	21	22			1/18-20 第 3 次定期評量(一二) 1/21~1/23 學測(三)
	寒 1	23	24	25	26	27	28	29			1/29-2/6 農曆春節
二月	寒 2	30	31	1	2	3	4	5			
	一	6	7	8	9	10	11	12			