

臺北市立南湖高級中學 111 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：徐佩瑜、張月瓊、許瑋真			
課程目標	<p>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。</p> <p>2. 引導學生自我探索，發現自己的興趣、性向與人格特質。</p> <p>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。</p> <p>4. 培養學生蒐集資訊、認識環境與決策的能力，增進表達力與團體合作。</p>	重要議題融入	<p> <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〉         </p>
教學理念	<p>1、透過簡報多媒體教學、小組討論與分享，培養學生主動參與及練習發表之能力。</p> <p>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。</p>		
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、自我概念的形成(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 40%</li> <li>2、生涯統整報告 40%</li> <li>3、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，妥善規劃生活，實現自我價值與理想。</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(如：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 111 學年度第 1 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	
八月	21	28	29	30	31	1	2	3	課程介紹及成績計算方式說明		9/3-4 臺北市語文競賽第一階段複賽
九月	二	4	5	6	7	8	9	10	課程介紹及成績計算方式說明		9/5-6 高三第 1 次學測模擬考(北市模) 9/9 中秋節補假
	三	11	12	13	14	15	16	17	高中生的旅程任務 (含學習歷程檔案說明)		9/17 學校日暨多元入學家長說明會
	四	18	19	20	21	22	23	24	生涯轉折與應變能力 (情緒教育-談情緒與壓力管理)		9/24 臺北市語文競賽第二階段複賽
	五	25	26	27	28	28	30	1	個人過去、現在與未來的成長脈絡		
	六	2	3	4	5	6	7	8	興趣量表施測		
十月	七	9	10	11	12	13	14	15	自我概念的形 (談特質、興趣、能力)		10/10 國慶日 10/13-14 第 1 次段考
	八	16	17	18	19	20	21	22	生涯角色與生活型態 (融入家庭或情感教育)		10/22 英聽第一次考試
	九	23	24	25	26	27	28	29	生涯角色與生活型態 (融入家庭或情感教育)		
十一月	十	30	31	1	2	3	4	5	大學 18 學群介紹		11/1-2 高三第 2 次學測模擬考(全國模) 11/5 校慶
	十一	6	7	8	9	10	11	12	新編多元性向測驗施測(一)		11/7 校慶補休
	十二	13	14	15	16	17	18	19	新編多元性向測驗施測(二)		
	十三	20	21	22	23	24	25	26	大學學群介紹		
	十四	27	28	29	30	1	2	3	高中生涯進路說明		11/30-12/1 第 2 次段考
十二月	十五	4	5	6	7	8	9	10	高中生涯進路說明		12/10 英聽第二次考試
	十六	11	12	13	14	15	16	17	大學生涯與職業選擇		12/14-15 高三第 3 次學測模擬考(北市模)
	十七	18	19	20	21	22	23	24	抉擇歷程與評估工具		
	十八	25	26	27	28	29	30	31	興趣、性向測驗團體解釋+選組說明		12/29-30 高三期末考
一月	十九	1	2	3	4	5	6	7	興趣、性向測驗團體解釋+選組說明		1/6 藝能科期末考 1/7 補行上班上課(補 1/20)
	廿	8	9	10	11	12	13	14	期末回饋與評量		1/13-15 大學學科能力測驗
	廿一	15	16	17	18	19	20	21	期末回饋與評量		1/17-18 高一高二期末考 1/20 寒假開始、調整放假.
	寒一	22	23	24	25	26	27	28			1/27 調整放假
二月	寒二	29	30	31	1	2	3	4			2/4 補行上班(補 1/27)
	寒三	5	6	7	8	9	10	11			
	一	12	13	14	15	16	17	18			