

臺北市立南湖高級中學 111 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：徐佩瑜、張月瓊、許瑋真					
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、認識環境與決策能力，增進表達力與團體合作。 	重要 議題 融入	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 原住民組教育 <input type="checkbox"/> 資訊素養與倫理 〈可複選〉 </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 永續經營 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 消保教育 <input type="checkbox"/> 戶外教學 </td> </tr> </table>	<input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 原住民組教育 <input type="checkbox"/> 資訊素養與倫理 〈可複選〉	<input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 永續經營 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 消保教育 <input type="checkbox"/> 戶外教學
<input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 原住民組教育 <input type="checkbox"/> 資訊素養與倫理 〈可複選〉	<input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 永續經營 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 消保教育 <input type="checkbox"/> 戶外教學				
教學理念	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 				

<p>作業內容 及 成績計算</p>	<p>1、學習單評量 40% 2、生涯統整報告 40% 3、課堂參與表現 20% (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>
<p>老師期許</p>	<p>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，妥善規劃生活，實現自我價值與理想。</p>
<p>希望家長 配合事項</p>	<p>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。 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。</p>



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	
二月	寒	5	6	7	8	9	10	11			
	1	12	13	14	15	16	17	18	課程介紹及成績計算方式說明		2/13 開學. 註冊正式上課 2/18 補 2/27 上班上課
	2	19	20	21	22	23	24	25	高中生的旅程任務 (含學習歷程檔案說明)		2/20 高三分科測驗第 1 次模擬考
	3	26	27	28	1	2	3	4	個人過去、現在與未來的成長脈絡		2/27-28 二二八放假 3/3 學校日
三月	4	5	6	7	8	9	10	11	興趣量表施測		
	5	12	13	14	15	16	17	18	自我概念的形成 (談特質、興趣、能力)		
	6	19	20	21	22	23	24	25	大學 18 學群介紹		3/25 補 4/3 上班上課
	7	26	27	28	29	30	31	1	新編多元性向測驗施測(一)		3/27-28 第一次定考
	8	2	3	4	5	6	7	8	新編多元性向測驗施測(二)		4/3-5 兒童節暨民族掃墓節放假
	9	9	10	11	12	13	14	15	大學學群介紹		
四月	10	16	17	18	19	20	21	22	高中生涯進路說明		
	11	23	24	25	26	27	28	29	高中生涯進路說明		
	12	30	1	2	3	4	5	6	大學生涯與職業選擇		5/1-2 高三期末考
五月	13	7	8	9	10	11	12	13	抉擇歷程與評估工具		5/9 高三分科測驗第 2 次模擬考 5/11-12 高一二第二次定考
	14	14	15	16	17	18	19	20	興趣、性向測驗團體解釋+選組說明		5/20-21 國中教育會考
	15	21	22	23	24	25	26	27	興趣、性向測驗團體解釋+選組說明		
	16	28	29	30	31	1	2	3	生涯角色與生活型態 (融入家庭或情感教育)		6/2 畢業典禮
	17	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)		
六月	18	11	12	13	14	15	16	17	生涯轉折與應變能力 (情緒教育-談情緒與壓力管理)		6/16 藝能科期末考 6/17 補 6/23 上班上課
	19	18	19	20	21	22	23	24	期末回饋與評量		6/22-23 端午節放假
	20	25	26	27	28	29	30	1	期末回饋與評量		6/28-29 高一二期末考
七月	暑 1	2	3	4	5	6	7	8			
	暑 2	9	10	11	12	13	14	15			7/12-13 大學分科測驗