

## 臺北市立南湖高級中學 112 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>
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> <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>

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〉                                    |



臺北市立南湖高級中學 112 學年度第 1 學期

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
		日	一	二	三	四	五	六		
八月	1	27	28	29	30	31	1	2	課程介紹及成績計算方式說明	8/30 開學日
	二	3	4	5	6	7	8	9	課程介紹及成績計算方式說明	9/5-6 第一次模擬考 9/9-10 國語文競賽第一階段複試
九月	三	10	11	12	13	14	15	16	高中生的旅程任務 (含學習歷程檔案說明)	9/16 學校日暨多元入學家長說明會
	四	17	18	19	20	21	22	23	生涯轉折與應變能力 (情緒教育-談情緒與壓力管理)	9/23 補行上班上課(補 10/9)
	五	24	25	26	27	28	29	30	個人過去、現在與未來的成長脈絡	9/29 中秋節
十月	六	1	2	3	4	5	6	7	興趣量表施測	
	七	8	9	10	11	12	13	14	自我概念的形成 (談特質、興趣、能力)	10/10 國慶日
	八	15	16	17	18	19	20	21	生涯角色與生活型態 (融入家庭或情感教育)	10/17-18 第一次定考.
	九	22	23	24	25	26	27	28	生涯角色與生活型態 (融入家庭或情感教育)	
十一月	十	29	30	31	1	2	3	4	大學 18 學群介紹	10/30-31 第二次模考 11/4 校慶
	十一	5	6	7	8	9	10	11	新編多元性向測驗施測(一)	11/6 校慶補休
	十二	12	13	14	15	16	17	18	新編多元性向測驗施測(二)	
	十三	19	20	21	22	23	24	25	大學學群介紹	
	十四	26	27	28	29	30	1	2	高中生涯進路說明	11/30-12/1 第二次定考.
十二月	十五	3	4	5	6	7	8	9	高中生涯進路說明	
	十六	10	11	12	13	14	15	16	大學生涯與職業選擇	12/13-14 第三次模考.
	十七	17	18	19	20	21	22	23	抉擇歷程與評估工具	
	十八	24	25	26	27	28	29	30	興趣、性向測驗團體解釋+選組說明	
一月	十九	31	1	2	3	4	5	6	興趣、性向測驗團體解釋+選組說明	12/28-29 第三次定考(高三) 1/1 元旦 1/5 藝能科期末考
	廿	7	8	9	10	11	12	13	期末回饋與評量	
	廿一	14	15	16	17	18	19	20	期末回饋與評量	1/17-19 第三次定考(高一、高二) 1/19 休業式. 1/20-22 學測
	寒一	21	22	23	24	25	26	27		1/23-26 全中運補課(4/23-25)
二月	寒二	28	29	30	31	1	2	3		
	寒三	4	5	6	7	8	9	10		2/9 除夕, 2/10 初一, 2/8-14 春節 聯假
	一	11	12	13	14	15	16	17		2/17 補行上班上課(補 2/8)