

臺北市立南湖高級中學 112 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	<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> <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) 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 70% 2、生涯統整報告 15% 3、課堂參與表現 15% (參酌準時出席、攜帶課本與學習單、上課常規與發言參與等)
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，妥善規劃生活，實現自我價值與理想。
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(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。

重要議題融入

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等 | <input type="checkbox"/> 人權教育 |
| <input type="checkbox"/> 環境教育 | <input type="checkbox"/> 海洋教育 |
| <input type="checkbox"/> 品德教育 | <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 |
| <input type="checkbox"/> 法治教育 | <input type="checkbox"/> 科技教育 |
| <input type="checkbox"/> 資訊教育 | <input type="checkbox"/> 能源教育 |
| <input type="checkbox"/> 安全教育 | <input type="checkbox"/> 防災教育 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 | <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 |
| <input type="checkbox"/> 多元文化 | <input type="checkbox"/> 閱讀素養 |
| <input type="checkbox"/> 戶外教育 | <input type="checkbox"/> 國際教育 |
| <input type="checkbox"/> 原住民族教育 | 〈可複選〉 |



臺北市立南湖高級中學 112 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
一月	寒 1	21	22	23	24	25	26	27	課程介紹及成績計算方式說明	1/26 上星期一的課程
	寒 2	28	29	30	31	1	2	3		
二月	寒 3	4	5	6	7	8	9	10		2/8 彈性放假、2/9 除夕、2/10 春節
	1	11	12	13	14	15	16	17	高中生的旅程任務 (含學習歷程檔案說明)	2/11 初二、2/12 初三、2/13-14 補假
	2	18	19	20	21	22	23	24	個人過去、現在與未來的成長脈絡	2/22 高三第一次分科測驗模擬考
	3	25	26	27	28	29	1	2	興趣量表施測	2/28 二二八放假
三月	4	3	4	5	6	7	8	9	自我概念的形 (談特質、興趣、能力)	3/8 學校日
	5	10	11	12	13	14	15	16	新編多元性向測驗施測(一)	
	6	17	18	19	20	21	22	23	新編多元性向測驗施測(二)	
	7	24	25	26	27	28	29	30	大學 18 學群介紹	3/26-27 第一次定考
四月	8	31	1	2	3	4	5	6	大學學群介紹	4/4-5 兒童節暨民族掃墓節放假
	9	7	8	9	10	11	12	13	高中生涯進路說明	4/9-4/12 高二教育旅行
	10	14	15	16	17	18	19	20	高中生涯進路說明	
	11	21	22	23	24	25	26	27	大學生涯與職業選擇	4/22-25 全中運停課
	12	28	29	30	1	2	3	4	大學生涯與職業選擇	5/1-2 高三期末考
五月	13	5	6	7	8	9	10	11	抉擇歷程與評估工具	5/8 高三第二次分科測驗模擬考
	14	12	13	14	15	16	17	18	興趣、性向測驗團體解釋+選組說明	5/13-14 高一二第二次定考 5/18-19 國中教育會考
	15	19	20	21	22	23	24	25	興趣、性向測驗團體解釋+選組說明	
	16	26	27	28	29	30	31	1	生涯角色與生活型態 (融入家庭或情感教育)	
六月	17	2	3	4	5	6	7	8	生涯角色與生活型態 (融入家庭或情感教育)	6/4 畢業典禮
	18	9	10	11	12	13	14	15	生涯轉折與應變能力 (情緒教育-談情緒與壓力管理)	6/10 端午節放假
	19	16	17	18	19	20	21	22	期末回饋與評量	
	20	23	24	25	26	27	28	29	期末回饋與評量	6/26-6/28 高一二第三次定考