

臺北市立南湖高級中學 113 第 2 學期 教學計畫表

科目：生涯規劃		年級：高一	
任課教師：張月瓊、許瑋真、洪詩淳			
課程目標	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，增進表達力與團體合作。	重要議題融入	☒生涯規劃 ☒性別平等教育 ☐人權教育 ☐環境教育 ☐多元文化 ☐品德教育 ☐消保教育 ☐資訊素養與倫理 ☒生命教育 ☐法治教育 ☐海洋教育 ☐永續經營 ☒家庭教育 ☐健康促進計畫 ☐母語教學 <可複選>
教學理念	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	一、教學內容 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 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 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 二、教學要求 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	1、學習單評量 40% 2、生涯報告 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)		
老師期許	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	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。		



臺北市立南湖高級中學 113 學年度第 2 學期 生涯規劃科 一年級教學進度表

月份	星期 週次	日	一	二	三	四	五	六	重要行事	備註
二月	1	9	10	11	12	13	14	15	課程介紹及成績計算方式說明	2/11 開學日、高一二學前測 2/12 跑班選修開始
	2	16	17	18	19	20	21	22	自我探索-特質	2/17 晚自習開始、第 8 節輔導課開始
	3	23	24	25	26	27	28	1	興趣量表施測	2/24 第八節輔導課開始 2/26 寄發學測成績單
三月	4	2	3	4	5	6	7	8	自我探索-能力/生涯價值觀	3/7 學校日
	5	9	10	11	12	13	14	15	新編多元性向測驗施測（一）	
	6	16	17	18	19	20	21	22	新編多元性向測驗施測（二）、期末報告預告	3/21 校內第二外語競賽
	7	23	24	25	26	27	28	29	興趣量表測驗解釋	3/26-27 第一次定考 3/27 申請一階公告篩選結果 3/28 地理奧林匹亞校內個人初賽
四月	8	30	31	1	2	3	4	5	興趣量表測驗解釋	4/3-4 兒童節暨民族掃墓節放假
	9	6	7	8	9	10	11	12	大學 18 學群介紹、生涯網站介紹與應用—collego	4/8-4/11 高二教育旅行
	10	13	14	15	16	17	18	19	生涯網站介紹與應用—collego、報告說明	
	11	20	21	22	23	24	25	26	職業探索(牌卡)	
	12	27	28	29	30	1	2	3	職業探索—職業甘苦、薪資分配	5/1-2 高三期末考
五月	13	4	5	6	7	8	9	10	高中生涯進路說明	5/7 高三第二次分科測驗模擬考
	14	11	12	13	14	15	16	17	學生學習歷程檔案介紹	5/12-13 第二次定考(高一二) 5/16 公告高三補考名單
	15	18	19	20	21	22	23	24	學生學習歷程檔案介紹	
	16	25	26	27	28	29	30	31	性向測驗團體解釋、選組說明、報告提醒	5/26 英語文競賽 5/28 畢業典禮 5/31 端午節(5/30 補假)
六月	17	1	2	3	4	5	6	7	選組說明	
	18	8	9	10	11	12	13	14	學生生涯探索發表報告 1	
	19	15	16	17	18	19	20	21	學生生涯探索發表報告 2	6/17 優免撕榜報到 6/19-20 重修線上報名與現場繳費(都須完成才報名成功) 6/20 第八節輔導課結束
	20	22	23	24	25	26	27	28	期末回饋與評量、生涯規劃學習歷程檔案整理	6/26、27、30 第三次定考(高一二)
七月	暑 1	29	30	1	2	3	4	5		6/30 休業式、期末校務會議 7/1 暑假開始 7/4 公告高一二補考名單
	暑 2	6	7	8	9	10	11	12		7/7-8 高一二補考 7/11-12 大學分科測驗 7/11-14 高一二重修線上報名與現場繳費(都須完成才報名成功)
	暑 3	13	14	15	16	17	18	19		7/14 重修開課 (高三 7/14 開始、高一二 7/21 開始)
	暑 4	20	21	22	23	24	25	26		7/21-8/15 高三暑期輔導
	暑 5	27	28	29	30	31	1	2		
八月	暑 6	3	4	5	6	7	8	9		
	暑 7	10	11	12	13	14	15	16		
	暑 8	17	18	19	20	21	22	23		8/20 新生選課說明
	1	24	25	26	27	28	29	30		9/1 開學日(未確定)