



臺北市立南湖高級中學 114 第 1 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.引導學生自我探索，發現自己的興趣、性向與人格特質。</li> <li>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。</li> <li>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。</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〉
教學理念	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>		
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</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</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>		



教學進度表

月份	星期	日	一	二	三	四	五	六	教學進度	備註
	週次									
九月	1	31	1	2	3	4	5	6	A 卡填寫建檔	9/1 開學日
	2	7	8	9	10	11	12	13	課程介紹及成績計算方式說明	9/8-9 第一次模擬考(高三)
	3	14	15	16	17	18	19	20	個人過去、現在與未來的成長脈絡	9/20 學校日
	4	21	22	23	24	25	26	27	自我探索-特質、生涯價值觀	
十月	5	28	29	30	1	2	3	4	生涯角色與生活型態	9/28-29 教師節(29 補假)
	6	5	6	7	8	9	10	11	興趣量表施測與解釋	10/6 中秋節 10/10 國慶日
	7	12	13	14	15	16	17	18	興趣量表施測與解釋、期末報告預告	10/14-15 第一次定考 10/18 第一次學測英聽測驗
	8	19	20	21	22	23	24	25	生涯轉折與應變能力(情緒教育-談情緒與壓力管理)	10/24-25 光復節(24 補假)
十一月	9	26	27	28	29	30	31	1	大學 18 學群介紹、生涯網站介紹與應用—collego(電腦教室)、報告說明	10/29-30 第二次模擬考(高三) 11/1 校慶
	10	2	3	4	5	6	7	8	新編多元性向測驗施測(一)	11/3 校慶補休
	11	9	10	11	12	13	14	15	新編多元性向測驗施測(二)、報告提醒	
	12	16	17	18	19	20	21	22	職業探索—職業甘苦、薪資分配	
	13	23	24	25	26	27	28	29	高中生涯進路說明	11/25-26 第二次定考
十二月	14	30	1	2	3	4	5	6	學生學習歷程檔案介紹	
	15	7	8	9	10	11	12	13	抉擇歷程與評估工具	12/9-10 第三次模考(高三) 12/13 第二次學測英聽測驗
	16	14	15	16	17	18	19	20	學生生涯探索發表報告 1	
	17	21	22	23	24	25	26	27	學生生涯探索發表報告 2	12/25 行憲紀念日
一月	18	28	29	30	31	1	2	3	性向測驗團體解釋、選組說明	12/30-31 第三次定考(高三) 1/1 元旦
	19	4	5	6	7	8	9	10	選組說明	
	20	11	12	13	14	15	16	17	期末回饋與評量、生涯規劃學習歷程檔案整理	1/17-19 學測 1/16、19、20 第三次定考(高一二)
	21	18	19	20	21	22	23	24	期末回饋與評量、生涯規劃學習歷程檔案整理	(1/21-23 補行上班上課(補 2/11-13))
二月	寒一	25	26	27	28	29	30	31		1/29-30 補考
	寒二	1	2	3	4	5	6	7		
	1	8	9	10	11	12	13	14		
	2	15	16	17	18	19	20	21		2/16 除夕、2/17-22 春節連假 2/20 補假(除夕前一天適逢假日)