



臺北市立南湖高級中學 114 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	<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、能力與人格特質。</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"> 1、課程介紹及成績計算方式說明 2、個人過去、現在與未來的成長脈絡 3、自我概念的形成*2(談特質、興趣、能力) 4、生涯轉折與應變能力 5、興趣量表施測 6、生涯角色與生活型態 7、大學學群介紹*2(含生涯網站探索) 8、新編多元性向測驗施測*2 9、高中生涯進路說明*2(含查詢校系簡章和審查資料) 10、大學生涯與職業選擇 11、抉擇歷程與評估工具 12、興趣、性向測驗團體解釋&選組說明*2 13、學習歷程檔案觀摩與生涯規劃學習歷程檔案整理 <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 40% 2、生涯統整報告 40% 3、課堂參與表現 20% <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"> 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	<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。



114 學年度第 2 學期 教學進度表

一年級 / 科目:生涯規劃 / 授課教師:張月瓊、許瑋真、洪詩淳

上課時間:每週 1 節

月份	星期 週次	日	一	二	三	四	五	六	教學活動/進度	備註
一月	20	11	12	13	14	15	16	17		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	課程介紹及成績計算方式說明	(1/21-23 補行上班上課(補 2/11-13)) 1/24 寒假開始
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		2/11(原訂)開學日(已改至 2/23)
	1	8	9	10	11	12	13	14		2/14-22 春節連假
	2	15	16	17	18	19	20	21		2/16 除夕 2/20 補假(除夕前一天適逢假日)
	3	22	23	24	25	26	27	28	自我探索-特質	2/23 開學 2/24 高三分科模擬考① 2/28 和平紀念日(2/27 補假)
三月	4	1	2	3	4	5	6	7	興趣量表施測與解釋	3/6 學校日
	5	8	9	10	11	12	13	14	自我探索-能力/生涯價值觀	
	6	15	16	17	18	19	20	21	新編多元性向測驗施測(一)	
	7	22	23	24	25	26	27	28	新編多元性向測驗施測(二)	
四月	8	29	30	31	1	2	3	4	生涯轉折與應變能力(情緒教育-談情緒與壓力管理)	3/31-4/1 第一次定考 4/3-6 兒童節暨民族掃墓節連假
	9	5	6	7	8	9	10	11	大學 18 學群介紹、生涯網站介紹與應用	
	10	12	13	14	15	16	17	18	生涯網站介紹與應用-collego、報告說明	4/14-17 高二教育旅行
	11	19	20	21	22	23	24	25	高中生涯進路說明	
	12	26	27	28	29	30	1	2	查詢校系簡章和審查資料內容	4/29-30 高三期末考 5/1-3 勞動節連假
五月	13	3	4	5	6	7	8	9	性向測驗團體解釋、選組說明	5/6 高三分科模擬考②
	14	10	11	12	13	14	15	16	選組說明、報告提醒	5/13-14 第二次定考(高一二)
	15	17	18	19	20	21	22	23	職業探索(牌卡)	
	16	24	25	26	27	28	29	30	職業探索-職業甘苦、薪資分配	
六月	17	31	1	2	3	4	5	6	學生生涯探索發表報告 1	
	18	7	8	9	10	11	12	13	學生生涯探索發表報告 2	
	19	14	15	16	17	18	19	20	學習歷程檔案介紹與觀摩	6/19-21 端午節連假
	20	21	22	23	24	25	26	27	期末課程回顧與綜整、生涯規劃學習歷程檔案整理	6/26、29、30 第三次定考(高一二)
七月	21 暑 1	28	29	30	1	2	3	4		6/30 休業式、期末校務會議 7/1 暑假開始