

## 臺北市立成功高級中學 109 學年度第 1 學期學校日教學活動資料

班級：高一各班	科目：生涯規劃	教科書版本：幼獅
每週時數：1 小時	任課教師：巫志忠、游于萱、陳怡如、呂學侃、姜懿芸、張桂綿	

### 課程目標：

以深入分析與統整個人特質，發展職業興趣與休閒生活的知能，連結人生各階段的發展任務具備，具備生涯轉折與調適的能力等為主要學習內涵。

### 教學目標：

1. 協助學生「自我探索」包含理解生涯發展與自我調適、成長歷程與生命主題，以進行自我覺察與個人統整。
2. 協助學生「環境探索」包含認識教育發展與職業選擇，瞭解職業生活與社會需求。
3. 協助學生「決策行動」培養自我管理與態度，進行生涯評估與智慧抉擇，並進行生涯行動與實踐。

### 教學計畫與內容：

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
1	8/31-9/4	31 開學日、始業式、註冊、教科書發放、學生午餐補助申請、助學貸款申請、環境知識競賽校內初賽報名開始、高三輔導課開始。2 公布跨班選修課程選課結果。4 高一跨班選修課開始、社團博覽會。	<b>生涯發展與自我調適</b> <b>CH. 1 生涯啟程</b> 1. 做好高中學習準備 2. 瞭解生涯規劃意義與重要性		
2	9/7-9/11	7 外交小尖兵甄選。7~8 班級幹部講習。9 學生輔導工作委員會。10 新生尿液初檢。	<b>自我管理與態度培養</b> <b>CH. 7 自主學習</b> 1. 善用生涯資源及按時程上傳學習歷程檔案 2. 善用學習方法與策略		
3	9/14-9/18	14-18 北市數理能力競賽校內初選。 19 學校日。高一實施性向測驗。	<b>自我覺察與個人統整</b> <b>CH. 3 探索自我</b> 瞭解個人能力/潛力		
4	9/21-9/26	21 字音字形比賽(班會)、全校防災演練。23 英文單字比賽初賽。24 新生尿液複檢。26 補行上班上課日(補 10/2)。21~28 敬師週。28-30 新生抽血及健檢。30 高一、二家長多元入學說明會。高一實施性向測驗。	<b>自我覺察與個人統整</b> <b>CH. 3 探索自我</b> 瞭解個人能力/潛力 瞭解個人價值觀、生涯態度與信念	實施新編多元性 向測驗(紙本)	
5	9/28-10/2	30 英文單字比賽複賽。1 中秋節。2 調整放假。	<b>生涯發展與自我調適</b> <b>CH. 2 生涯發展</b> 認識發展任務與學習 生涯轉折及調適能力		

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
6	10/5-10/9	5 高一國寫第一次期中考(班會)。9 補假。10 國慶日、全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽投稿截止。	成長歷程與生命主題、自我覺察與個人統整 CH. 3探索自我	家庭溯源活動 學習單	
7	10/12-10/16	13~14 全校第一次期中考。15 校內科展開始報名、新生 X 光篩檢、全國高級中等學校小論文寫作比賽投稿截止。14 臺北市學生音樂比賽開始。	1. 探索成長脈絡 2. 認識生活角色與生活型態 3. 建構個人生涯規劃意義與內涵		
8	10/19-10/23	19 法治教育講座。22 閩南語朗讀演講比賽。高一實施興趣量表。	自我覺察與個人統整 CH. 3探索自我 探索個人興趣與特質	實施大考中心興趣測驗(線上)	
9	10/26-10/30	26 高一國文作文比賽(班會)。29 客語原住民語朗讀演講比賽。高一實施興趣量表。	自我覺察與個人統整、教育發展與職業選擇 CH. 3探索自我	實作上傳興趣測驗結果至學習歷程平台「多元表現」	
10	11/2-11/6	2 校內書法比賽(班會)。5 國語朗讀演講比賽。6 臺北市學生音樂比賽結束。	認識個人特質與大學學群關聯(興趣測驗解釋)		
11	11/9-11/13	9 人身安全教育講座。10 流感疫苗接種。12 詩歌朗誦比賽。	自我覺察與個人統整 CH. 3探索自我 瞭解個人能力/潛力(性向測驗解釋)		
12	11/16-11/20	16 高一國寫第二次期中考(班會)。	教育發展與職業選擇 CH. 4 升學之路		
13	11/23-11/27	25~26 全校第二次期中考。	1. 初探大學多元入學管道 2. 初探大學學群概況 3. 初探大學學習內涵(大學選才與高中育才輔助系統) 4. 認識大學生涯與職業選擇	生涯資訊實作	
14	11/30-12/4	學習歷程檔案期中提醒。			
15	12/7-12/11	7 高一班際桌球賽。9 新生心臟病篩檢、教科書書評會。11 數學盃英雄榜競賽、第二外語朗讀暨日語演講比賽。	職業生活與社會需求 CH. 5前進職場 1. 認識職業生活與工作倫理 2. 認識職場變動與未來發展趨勢		
16	12/14-12/18	18 轉社申請開始。			
17	12/21-12/25	21~22 作業抽查。	生涯評估與智慧抉擇 CH. 6決策與行動 瞭解自我決策風格、歷程與評估工具		
18	12/28-1/1	1 元旦。	生涯評估與智慧抉擇 CH. 6決策與行動 選班群評估與輔導		
19	1/4-1/8	4(暫定)高一成年禮(週會)。 8 指定項目甄試講座。	生涯行動與實踐 CH. 8實現願景	期末測驗	
20	1/11-1/15	11~15 高一高二期末跨班選課。	檢視本學期學習生涯規劃統整/反思		

週次	日期	大事	教材預定進度	作業預定作業	備註
21	1/18-1/22	18~20 高一高二期末考。20 休業式、全校大掃除、轉社申請結束(中午 12:30 截止)。21 寒假開始。			

### 作業內容：

我的生涯旅行錦囊、自編教材學習單、資料閱讀、分組口頭報告、生涯資訊實作…等依教師指定。

### 評量方法：

#### 1. 平時成績 (60%)：

- (1) 課堂表現：出缺席、課堂參與、小組討論等。
- (2) 教師指定書面報告或實作作品：教師指定之作業/學習單繳交及評分等。
- (3) 生涯規劃活動參與記錄與省思：參加大學校系博覽會、輔導室生涯及升學講座…等。

#### 2. 期末評量 (40%)：期末進行本學期授課內容之電腦上機實作測驗。

### 課外閱讀：

1. 黃士鈞 (2012)。《做自己，還是做罐頭？：勇敢挺自己的第一堂課》。臺北，方智。
2. 村上龍(2013)。《新工作大未來：從13 歲開始迎向世界》。臺北：時報出版。
3. 彭明輝(2015)。《人生如果是一個( )，你想填入什麼》。臺北，聯經。
4. Bill Burnett, Dave Evans(2016)。《Designing Your Life：做自己的生命設計師》。臺北：大塊文化。
5. Career 職場情報誌編輯部(2017)。《熱門職人系列1 理工醫農科系工作大解密》。臺北：就業情報。
6. Cheers快樂工作人雜誌編輯部(2020)。《百大學類學習歷程怎麼寫 108課綱上路，高一就要會》。臺北：天下雜誌。
7. 最佳大學指南、最新大學年鑑、Career雜誌、Cheers快樂工作人雜誌、多元入學簡章…等升學或職涯圖書。
8. 輔導室建置「大學多元入學資源網」、「歷屆校友經驗傳承」，內含豐富升學資訊。