

臺北市民族實中 114 學年度上學期 ■1■2 學季教學進度計畫表

課程名稱	輔導			授課教師	吳思璇、吳宜璇
授課班別	901/902/903/904	教材 版本	南一版	每週授課節數	1
課程屬性	■學科系統： □議題系統： (1)生態課程 ☐莫內小農場 7-3/9-1 ☐愛樹特派員 7-1/8-1 ☐蟾蜍好鄰居 7-4/8-3 ☐城南走讀趣 8-2/9-4 ☐綠色生活家 7-2/8-4 ☐環境守門員 9-2/9-3 (2)家族課程 ☐綠色科技 ☐生態永續 ☐薪傳人文 ☐循環經濟 (3)自主選修課程 □其他課程：_____				
	知能範圍：☐1 國文☐2 英語☐3 數學☐4 社會☐5 自然☐6 科技☐7 藝術☐8 健體☒9 綜合(可複選) ☐非領域分類 補充說明：_____				
核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。				
教學目標	(一) 從個人興趣、特質、價值觀等探索經驗，學習統整並提出適性的生涯發展目標。 (二) 透過生涯進路及各種學制的資料蒐集，規劃適合自己的生涯目標。 (三) 認識壓力的特色、覺察自己的身心狀態，進而學習調整自己的情緒和壓力。 (四) 協助學生統整自我生命歷程與生涯發展的關聯性，藉由系統思考建構未來生涯。 (五) 運用合宜的方式，調適自己的各種心理困擾，培養正向思考與習慣，促進心理健康。				
授課進度表及課程內容大綱					
週次	日期	授課內容 (Subject/Topics)			備註
一	8/25-8/29	課程簡介與評量標準			8/25(一)第1學季開學日
二	9/1-9/5	評量標準與上課規範 夢想啟航-選擇的意義 1			
三	9/8-9/12	夢想啟航-選擇的意義 2			
四	9/15-9/19	夢想啟航-生涯價值拍賣會			
五	9/22-9/26	夢想啟航-工作價值觀 1			
六	9/29-10/3	夢想啟航-工作價值觀 2			9/29(一)教師節補假 1 日
七	10/6-10/10	夢想啟航-家庭的助力阻力			10/6(一)中秋節放假 1 日 10/10(五)國慶放假 1 日

八	10/13-10/17	生涯興趣測驗			
九	10/20-10/24	夢想啟航-何倫類型理論 1	10/24 光復紀念日補假 1 日		
十	10/27-10/31	夢想啟航-何倫類型理論 2	10/30-31 成就評量		
秋假	11/3-11/7		11/3-7 秋假		
一	11/10-11/14	生涯 Maker-升學多線道 1	11/10 第 2 學季開學日		
二	11/17-11/21	生涯 Maker-升學多線道 2			
三	11/24-11/28	生涯 Maker-多元生涯進路 1	11/24-28 公開觀課週		
四	12/1-12/5	生涯Maker-多元生涯進路2			
五	12/8-12/12	生涯 Maker-高校達人			
六	12/15-12/19	我的生涯藍圖			
七	12/22-12/26	抗壓達人秀-壓力圖像	12/25 行憲紀念日放假 1 日		
八	12/29-1/2	抗壓達人秀-有壓力好嗎?	1/1 元旦放假 1 日		
九	1/5-1/9	壓力量表-情緒識別			
十	1/12-1/16	抗壓達人秀-我的舒壓妙方	1/15 成就評量 1/16 補課		
寒假一	1/19-1/23	生涯檔案	1/19-20 補課 1/21 休業式		
教學資源需求		平板、學習單、課本、投影機與大屏、電腦教室。			
評量規劃		■平時評量：60% （作業/隨堂測驗/學習單）			
		勾選	項目	佔比%	說明
			學習單	50	完整完成課堂學習單，語意通順，字體清晰能理解。
			學習態度	30	1、加分:參與討論，優質發問與回應，遵循上課規範，協助同學完成學習任務。 2、扣分:擾亂秩序，上課睡覺。
			其他	20	完成二代校務系統生涯檔案資料。
		■定期評量 40%：生涯 Maker 20%及抗壓達人秀 20%。			