

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 | 901/902/904 | 教材版本 | 南一版 | 每週授課節數 | 1 |
| 課程屬性 | <p>■學科系統： <input checked="" type="checkbox"/>議題系統：</p> <p>(1)生態課程 <input type="checkbox"/>莫內小農場 7-3/9-1 <input type="checkbox"/>愛樹特派員 7-1/8-1 <input type="checkbox"/>蟾蜍好鄰居 7-4/8-3 <input type="checkbox"/>城南走讀趣 8-2/9-4 <input type="checkbox"/>綠色生活家 7-2/8-4 <input type="checkbox"/>環境守門員 9-2/9-3</p> <p>(2)家族課程 <input type="checkbox"/>綠色科技 <input type="checkbox"/>生態永續 <input type="checkbox"/>薪傳人文 <input type="checkbox"/>循環經濟</p> <p>(3)自主選修課程</p> <p><input type="checkbox"/>其他課程 : _____</p> <p>知能範圍：<input type="checkbox"/>1 國文 <input type="checkbox"/>2 英語 <input type="checkbox"/>3 數學 <input type="checkbox"/>4 社會 <input type="checkbox"/>5 自然 <input type="checkbox"/>6 科技 <input type="checkbox"/>7 藝術 <input type="checkbox"/>8 健體 <input checked="" type="checkbox"/>9 綜合(可複選) <input type="checkbox"/>非領域分類</p> <p>補充說明：_____</p> | | | | |
| | <p>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。</p> <p>綜-J-A2 瞰清學習目標，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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | | | | |
| 教學目標 | <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> | | | | |
| 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%。 | | | | |