

基隆市立中山高級中學110學年度第2學期教學計畫

班級	高三愛	科目	生涯規劃
教師	葛懿慧		
教學目標	本課程依據十二年國民基本教育課程綱要，培養學生具備「價值探索、經驗統整與實踐創新」的能力，達到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，連結人生各階段發展任務，具備生涯轉折與調適的能力，並能完成下述三項目標 一、促進自我與生涯發展 二、實踐生活經營與創新 三、落實社會與環境關懷		
本學期授課內容	1. 教材內容：教師自編講義、影音媒材、生涯桌遊圖卡。 2. 學習重點：「自我探索」、「自主學習」、「環境探索」與「決策行動」。 3. 課程主題： (1)生涯發展與自我覺察與統整。 ①了解個人生涯發展任務與歷程。 ②認識個人性格、能力與興趣、價值觀、信念與生涯之關聯。 (2)教育發展與職業 ①個人特質與生涯進路探索。 ②體育專業生涯規劃及探詢。 ③大學生涯與職業選擇、工作發展分析。 (3)生涯評估抉擇與生涯行動實踐 ①生涯反思與抉擇風格。 ②自我管理與生涯問題因應。 ③生涯願景及行動藍圖規畫。		
教學方式	1. 講述法、小組討論法、個人發表。 2. 訓練學生達到體驗學習、價值澄清、合作學習之目標及問題解決與創意思考之能力。		
評量方式	1. 平時評量（60％）： (1)上課態度：學習精神、課堂互動、發表。 (2)小組參與。 (3)課程體驗學習成果-學習單。 2. 期末評量（40％）：紙筆測驗、期末報告(學習歷程自述及多元表現綜整心得產出成品)。		
對學生期望	1. 期望學生瞭解生涯規劃的意義、目的與內涵。 2. 期望學生能透過生涯規劃課程，能訂定自己的生涯目標且落實生涯行動計畫。		
家長配合事項	1. 陪同學生討論生涯規劃相關議題，並分享生涯經驗。 2. 鼓勵學生體驗學習，以提升學生對於生涯議題之認識與覺察。		