

臺北市立百齡高級中學(高中部) 112 學年度第 2 學期

高一 年級 生涯規劃 科 課程計畫

任 課 教 師	王琇惠、楊智馨、陳奕翔	學分/每週節數	1
任教班級	王(101.103.105.107)、陳(109)、 楊(102.104.106.108)	教科書版本	三民
課程學習目標	1. 引導學生認識、思考高中生活的轉變與規劃，培養學生自律學習的態度。 2. 提升自我了解的能力，探索個人重視的價值觀，進而選擇適性升學管道。 3. 涵養適當的思考情意與態度，於生活中落實人道關懷。 4. 覺察生命的意義，了解生命的獨特性，擬定自我的生命藍圖。		
評量方式	課堂參與、紙本學習單、小組報告等		
成績計算	上課表現 20%(含態度、參與度等) 作業 80%(含小組報告、學習單等)		
對學生的期望/ 家長配合事項	1. 積極參與課程活動，確實檢視及省思個人生活，落實生涯規劃。 2. 按時繳交作業。		

本學期各單元內涵：

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	重大議題	節數	評量方法	備註
11	1/23~1/26	認識大學校系	認識及運用網站資源，進行大學校系深入探索，據以完成寒假作業。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化	1	書面報告	
1	2/12~2/17	課程說明	彈性周	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它			16 開學 17 補 02/15 的課
2	2/19~2/23	性向測驗解釋	1. 藉由性向測驗結果讓學生更加了解自己。 2. 透過測驗結果及自己的能力對於選組(班群)能更有方向。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化	1	學習單	21.22【高三】分科測驗第1次模擬考

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	重大議題	節數	評量方法	備註
3	2/26~3/1	大學多元入學管道介紹	1. 多元入學時程 2. 分6組報告：管道——特殊選才、繁星、申請、考分、考試——學測、分科測驗(可查書) 3. 老師修正及補充(英聽、APCS 等)	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	1	小組報告	
4	3/4~3/8	個人特質與大學多元入學管道	1. 簡單回顧 2. 積分賽：分排搶答，加深對大學方案的認識	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化	1	分組報告、搶答 *響鈴	
5	3/11~15	說明科系報告 大學學習內涵與生活	1. 大學科系報告分組及小組討論(校系、分工等等)。 2. 對大學分布、課程及18學群更有概念。網站介紹: IOH、大學問	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	1		
6	3/18~22	學群對對碰	小測驗: 學群知多少 分組活動—透過18學群科系卡片的操作，更了解自己有興趣的校系及其所屬類組。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化	1	課本 84-85、 夢想導航 ~18 學群、18 學群卡	
7	3/25~29	決策風格	1. 決策風格度量表 2. 個人面對生命轉折的因應方式、透過分享進而思考如何調整	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化	1		26-27 高中第1次定期評量

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	重大議題	節數	評量方法	備註
8	4/1~4/5	生涯抉擇歷程 & 選組評估	1. 針對學生即將面臨的選組進行說明。 2. 學生由成績、興趣、性向、特質、家人期望等進行個人選組評估(表)	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化	1		04-05 清明節連假
9	4/8~4/12	高一學習與讀書策略量表	透過施測，讓學生了解自己的讀書策略與如何調整。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	1	學習單	
10	4/15~4/19	情感教育	以高中生在情感交往上可能會遇到的問題進行討論，讓學生了解此階段該做與不該做的事及其影響。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☐ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	1		
全中運	4/22~26	停課					22-25全中停課 26須上課
12	4/29~5/3	校系報告(1)	1. 分組介紹該校系，包含特質及學科能力(學測門檻)、課程、未來的相關出路等 2. 學生填回饋表 3. 老師講評與補充	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展教育 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	1	簡報、口頭報告、互評表	02【高三】第2次定期評量(期末考)
13	5/6~5/10	校系報告(2)	同上	同上	1	同上	08【高三】分科測驗第2次模擬考

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	重大議題	節數	評量方法	備註
14	5/13~5/17	彈性			1		13-14高一二+國七八第2次定期評量
15	5/20~5/24	校系報告(3)	同上	同上	1	同上	
16	5/27~5/31	高一學習與讀書策略量表解釋與運用	透過施測，讓學生了解自己的讀書策略與如何調整。	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	1	學習單	
17	6/3~6/7	壓力調適(憂鬱情緒自我檢視)	1. 憂鬱情緒自我檢視表 2. 親子衝突、社團接幹、分手等狀況造成之情緒失落，調適策略。冰山模式	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	1	課本 146~	04 畢業典禮(暫定)
18	6/10~6/14	我的未來不是夢	高一學習歷程統整、暑假計畫安排、高二預備	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	1		10端午節放假
19	6/17~6/21	期末回顧	1. 回顧本學期課程內容。 2. 分班適應提醒 3. 作業補繳	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☒ 生命教育 ☒ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____	1		

週次	實施期間	單元 活動主題	單元 學習目標	重大 議題	節數	評量 方法	備 註
20	6/24~6/28	彈性	補作業等	☐ 資訊教育 ☐ 海洋教育 ☐ 法治教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 生涯發展 ☐ 家庭教育 ☐ 性平教育 ☐ 多元文化 ☐ 其它_____			26-27 高一 二 + 國七八 第 3 次定期 評量