

請依照實際課程調整格式

課程名稱	中文名稱	生涯規劃		
	英文名稱	Career planning		
授課年段	一年 仁-平 班		學分數	1 學分
課程屬性	<input checked="" type="checkbox"/> 必修課程 <input type="checkbox"/> 跨領域/科目專題 <input type="checkbox"/> 跨領域/科目統整(不同科) <input type="checkbox"/> 實作(實驗) <input type="checkbox"/> 探索體驗 <input type="checkbox"/> 第二外語 <input type="checkbox"/> 本土語文(閩、客、原住民) <input type="checkbox"/> 全民國防教育 <input type="checkbox"/> 職涯試探(高職) <input type="checkbox"/> 通識性課程 <input type="checkbox"/> 大學預修課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求			
師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 校內單科 <input type="checkbox"/> 校內跨科協同 <input type="checkbox"/> 跨校協同 <input type="checkbox"/> 外聘(大學) <input type="checkbox"/> 外聘(其他)			
課綱 核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解		
學習目標	一、學生能探索自我特質、能力、興趣、價值觀，以達到個人生涯發展。 二、學生能認識升學管道及大學校系，並且學習正確運用生涯相關資訊。 三、學生能適應高中生活，學習時間規劃、壓力調適及情緒管理。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	課程說明及相見歡	說明學期開課規劃、上課方式	
	2	發展任務及轉折與應變能力	讓學生認識不同階段對應的發展任務，進而思索自身應具備的應變能力	
	3	生涯信念與建構個人生涯意義	探索個人生涯信念並思考生涯的自我意義	
	4	生活角色與時間管理	了解生活角色的多元並學習管理時間規劃	
	5	情緒與壓力調適	認識面對生涯的情緒及壓力，並學習調適	
	6	學習與讀書策略	了解自我學習的狀態及盲點，進而思索在新生活下的因應與調整	
	7	個人特質與興趣能力探索	探索個人的特質及能力	
	8	特質與生涯進路	從個人特質思索有興趣的生涯方向	
	9	特質與大學學群	從何倫碼對應學群的概念，認識自我可能適合的學群 I	
	10	特質與大學學群	從何倫碼對應學群的概念，認識自我可能適合的學群 II	
	11	大學生涯與職業選擇	認識大學科系與職業的關係	
12	個人能力探索-性向測驗(1)	實施中學多元性向測驗 I		

	13	個人能力探索-性向測驗(2)	實施中學多元性向測驗 I
	14	大學學習內涵與生活	了解大學生活狀態，反思自己想要的生活樣貌
	15	生涯反思與變化因應	了解生涯的變動性思索個人的應對方式
	16	抉擇歷程與評估工具	學習以工具來評估自我的決策
	17	生涯願景與行動方案	發想生涯願景並進而擬定具體的行動方案
	18	課程回顧與總結	課程總結、整理自我狀態
學習評量	平時成績占 <u>100</u> %，包含 <u>學習單、上課表現</u>		
對應學群	<input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 工程 <input type="checkbox"/> 數理化 <input type="checkbox"/> 醫藥衛生 <input type="checkbox"/> 生命科學 <input type="checkbox"/> 生物資源 <input type="checkbox"/> 地球環境 <input type="checkbox"/> 建築設計 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 社會心理 <input type="checkbox"/> 大眾傳播 <input type="checkbox"/> 外語 <input type="checkbox"/> 文史哲 <input type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> 法政 <input type="checkbox"/> 管理 <input type="checkbox"/> 財經 <input type="checkbox"/> 遊憩運動		
輔助教材或參考書目	生涯規劃教科書、生涯規劃學習單、升學資訊平台		
備註	無		