

臺北市芳和實驗中學高中部 113 學年度 探索課程/自我探索 課程計畫

課程名稱	生涯探索	課程類別	☒ 探索課程(選修) ☐ 休閒探索 ☐ 城市美學 ☒ 生涯探索 ☐ 城市科技
實施年級	☒ 10 年級 ☐ 11 年級 ☐ 12 年級	節數	每週 1 節
設計理念	引導學生適應高中生活、對自我與生命議題進行探索，建立生涯發展之概念。		
核心素養 具體內涵	綜-S-U-A1 思考生命與存在的價值，具備適切的人性觀與自我觀，探索自我與家庭發展的歷程，並進行生涯規劃與發展，追求 至善與幸福人生。 綜-S-U-B1 適當表達自己的想法、情感與價值，運用同理心，理解人我關係，合宜的扮演生活角色，能與人溝通、合作、解決問題及經營幸福家庭。 綜-S-U-B2 具備科技、資訊與媒體識讀的素養，運用科技妥善管理與開發資源，深究科技資訊與媒體倫理的議題，提升生活效能。 綜-S-U-C2 具備人際溝通知能，提升在團體生活中共同決策、合作解決問題，學習並善用領導素養，以面對社會變遷的挑戰，營造優質的質的生活。		
課程對應學校本位素養指標	2-2 詮釋現象意義：能有條理地分析現象形成的情境及因果關係。 2-3 發展思考脈絡：理解系統架構，提出假設或創新觀點，預測結果，解決複雜問題。 2-4 評價多元觀點：鑑別不同立場的評述，欣賞多方觀點的優點，建立自己的思考模組，做出合宜選擇。 3-2 表達自我觀點：依理解的內容，運用多元媒介，清楚有條理的表達意見，並注重言談禮貌。 3-3 進行有效溝通：體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，有效溝通、調和歧見，進而取得共識。 3-4 達成團隊合作：參與各項團體活動，與他人運用分工與策略完成任務，在過程中，發揮個人正向影響，並提升團隊效能。		
學習重點	學習表現	涯-1a-V-1 連結人生各階段的發展任務，具備生涯轉折與調適的能力。 涯-1c-V-1 分析與統整個人特質、價值觀、生涯態度及信念。 涯-2a-V-1 具備運用資訊分析個人特質與生涯進路的能力。 涯-3a-V-1 能使用生涯評估與抉擇的方法，規劃未來。 生-2a-V-1 具備跨領域人學探索與建構全人人學的基本素養。	

		生-2b-V-1 能以適切の人學為基礎，探討人生終極課題，進行價值思辨與靈性修養。		
	學習 內容	涯-Aa-V-1 人生各階段的發展任務。 涯-Ac-V-1 個人能力和興趣。 涯-Ba-V-1 高中生涯進路。 涯-Ba-V-2 特質與生涯進路。 涯-Ba-V-3 特質與大學學群。 涯-Ba-V-4 大學學習內涵與生活。 涯-Ca-V-1 抉擇歷程與評估工具。 生-Ba-V-1 全人入學的基本素養。 生-Bb-V-1 了解人是「客體」，更是「主體」，以確立人的主體尊嚴與自為目的性。 生-Bb-V-2 什麼是「我」？「我」是誰？「我」與「我的身體」、「我的心理」、「我的理性」、「我的感性」，以及「我的靈性」的關係與差異。		
課程目標	1.引導學生適應高中生活。 2.對自我與生命議題進行探索，建立生涯發展之概念。 3.對多元入學方案有所了解，能預先做準備。			
總結性評量 －表現任務	1.小組分工進行課堂活動參與、發表與報告。 2. 完成課程學習單。			
學習進度 週次/節數	單元/子題 單元/子題可合併數週整合敘寫或依各週次進度敘寫。	單元內容與學習活動		形成性評量(檢核點)/期末總結性

第 1 學期	第 1-2 週	開學定向輔導	1.認識高中生涯發展與角色任務。 2.透過生涯九宮格制訂與實踐生涯目標。	完成生涯九宮格。
	第 3-4 週	生涯規劃與歷程記錄	1.透過桌遊體驗，了解利用學習歷程檔案紀錄累積的學習經驗，以利於申請科系或進行生涯選擇、自我認識時可回顧使用。 2.認識學習歷程檔案內涵與系統操作介面。	完成學習歷程檔案學習單。
	第 5-6 週	情緒手札	1.討論與釐清情緒的功能、產生的原因。 2.討論情緒出現後如何處遇與辨識。	小組討論與上台分享。
	第 7 週	時間管理與壓力調適	1.理解拖延症 2.認識憂鬱症以及如何協助他人	1.時間羅盤/番茄鐘 (1)藉由實作番茄鐘實作協助學生理解如何時間管理。 2.青少年憂鬱情緒量表/憂鬱衛教 (1)藉由施測憂鬱量表了解是否有高關懷學生需要幫助留意。
	第 8 週	興趣測驗施測	大考中心興趣量表施測。	
	第 9-11 週	性向測驗施測與解測	1.師大性向測驗施測。 2.興趣測驗與性向測驗解測。	
第 2 學期	第 12 週	十八學群對對碰	透過 collego 學群卡，從人格特質、多元能力、擅長的學科領域對應可能適合自己的大學十八學群。	完成 collego 學群卡學習單。
	第 15 週	開學定向輔導	1.回顧上學期目標執行成效與檢討。 2.制訂與實踐生涯目標。	完成生涯九宮格：檢討省思+制定新目標。
	第 16 週	生涯資訊網站介紹	1.認識生涯資訊網站的操作與應用。 2.生涯報告格式說明：十八學群小組及個人報告。	

	第 17-19 週	大學生活展視野	1.透過大學搜尋賓果活動，讓學生對大學學群、全台大學分部與特色有所了解，並熟悉生涯資訊網站的使用。 2.介紹大學的學習與生活，引導學生想像關於大學的生活提案。	小組搶答並完成賓果連線。
	第 20 週	考招變革	說明 111 考招變革對學生升學應試的影響。	
	第 21-22 週	多元入學 1	介紹多元入學管道。	
	第 23-24 週	年假		
	第 25 週	多元入學 2	介紹多元入學管道。	
	第 26-29 週	十八學群小組報告	1.請學生針對感興趣的職業採訪與相關學群進行報告。 2.根據職業採訪與學群報告內容，進行個人特質、能力與升學方向的自我評估。	小組報告+個人自我評估報告。
第 3 學期	第 30 週	開學定向輔導	1.回顧上學期生涯九宮格的目標執行成效與檢討。 2.以生涯九宮格延伸及短片《蒼蠅的一生》，引導學生思考在人生中想要完成的事項並列出清單。	完成人生清單。
	第 31 週	我的生命保鮮期	1.從物品與食物的保存期限，延伸思考到關係的保鮮、職業壽命、人生的有限性。 2.思考在有限的人生中，列給自己的人生清單計畫要在什麼時候完成及如何完成。	

	第 32-33 週	探索「人學」	1.探討「人」的定義：大團體討論出關於人的各個面向，再分組認領發想這些面向下關於人的定義。 2.討論關於人性：理性 v.s.感性、性善 v.s.性惡。 3.探討何謂身心靈？	小組分項討論與分享。
	第 34-35 週	人我關係	1.探討從心理學與生命教育探討「我」與「主體尊嚴」。 2.從心理學看主體與客體關係→我與他人、科技與人。	
	第 36-37 週	練愛這堂課	1.從心理學了解愛的定義與發展。 2.釐清自己的感情觀與戀愛風格、溝通型態。 3.學習經營關係與安全結束關係。	
	第 38-39 週	課程總體回顧	1. 學年課程統整。 2.學習慶典備。	
	第 40 週	生涯抉擇工具	1.引導學生認識自己的決策風格及優劣勢。 2.練習使用 SWOT 分析、生涯抉擇平衡單等生涯抉擇工具。	生涯抉擇工具學習單。
	第 41 週	期末週		
議題融入實質內涵	涯 U2 思考生命與存在的價值，建構個人生涯願景。 涯 U3 分析與統整個人特質、興趣、性向、價值觀、生涯態度及信念的能力。 涯 U4 發展主動建構個人生涯願景的能力。 涯 U6 能夠運用科技資訊進行工作 教育環境與生涯進路的探索與分析。 涯 U8 具備生涯評估與決定的方法，展現反思與彈性的能力。 生 U2 看重人皆具有的主體尊嚴與內在價值，覺察自我與他人在自我認同上的可能差異，尊重每一個人的獨特性。			

評量規劃	上學期：個人學習單(50%)、小組課堂報告(40%)、課堂表現(10%)。 下學期：個人學習單 (40%)、課堂報告(50%)、課堂表現(10%)。		
教學設施 設備需求	電腦、投影或電視。		
教材來源	生涯輔導課本及相關網站。	師資來源	
備註			