

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	銜接高一的生涯探索任務，從生命教育的角度更深入探索自己想要的發展方向，為升上高三進入學測備考與升學做準備。		
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-A3 敏察和因應危險情境，規劃與運用資源，預防及化解可能的危機；剖析未來社會發展趨勢，發揮創新精神，促進適性發展與彈性適應的能力。 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-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，營造優質的生活。		
課程對應學校本位素養指標	2-1 覺察現象意涵：能發覺環境中多元現象的存在，探索及思考現象內涵。 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，並提升團體效能。		
學習重點	學習表現	未 1a-V-1 連結人生各階段的發展任務，具備青年應有的生涯能力。 未 1a-V-2 因應各階段可能的生涯變化，善用人生中的轉折與機緣。 未 1B-v-1 覺察個人成長歷程與生涯發展的關係，主動建構個人生涯意義。	

		未 2b-V-1 了解職業的內涵，探討市場變動與全球產業發展的趨勢。 涯 1c-V-1 分析與統整個人特質、價值觀、生涯態度及信念。 生 3a-V-1 能掌握哲學、生死議題與宗教的基本意涵及其和人生的關係，以建立自己的人生終極信念。 生 3b-V-1 以人生終極信念為指引，貫徹在生活的價值思辨及日常抉擇中，提升人格統整與靈性修養。		
	學習 內容	未 Aa-V-1 人生各階段的發展任務。 未 Aa-V-2 青年生涯發展特徵與需求。 未 Aa-V-3 生涯轉折與應變能力。 未 Ab-V-1 個人成長歷程與發展脈絡。 未 Bb-V-2 市場變動與未來發展。 涯 Ac-V-1 個人能力和興趣。 涯 Ac-V-2 個人生涯態度和信念。 涯 Ac-V-3 個人性格和價值觀。 生 Ca-V-3 死亡在人學上的意義及其對生命價值的衝擊。 生 Ca-V-4 善終的意義與臨終關懷之實踐。 生 Cb-V-1 宗教或族群信仰對個人生活與生命可能開展出的價值與意義。		
課程目標	1.銜接高一生涯探索任務，複習升學資訊並了解產業變化。 2.結合生命教育與生涯規劃，加深對個人生涯、與生命的探索，提升自我覺察。 3.深入認識大學校系學習內容與發展方向，以確立升學目標，為升高三學測備考與升學預作準備。			
總結性評量 -表現任務	1.小組分工進行課堂報告。 2.完成課程學習單。 3.撰寫審查資料之草稿。			
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 週	開學定向輔導	1.認識高中生涯發展與角色任務。 2.回顧高一經驗，規劃高二生活。	
	第 2-4 週	學習歷程檔案健檢	1.對照學習歷程檔案與大學多元能力、知識領域連連看，檢核高一上傳的內容是否符合大學校系要求。 2.思考高二在學習歷程檔案內容的準備。	學習歷程檔案健檢學習單。
	第 5-7 週	生活興趣探索	1.透過生活興趣探索卡，探索自己的興趣與人格特質。 2.解測生活興趣探索卡的 12 類型及其優缺點分析應用。 3.結合心理測驗結果與實際學業表現、個人特質與優勢能力，找出想要發展的學群。	生活興趣探索卡學習單。
	第 8-10 週	升學趨勢知多少	1.複習升學管道。 2.練習閱讀簡章，檢核自己適合的升學管道及如何做準備。 3.從簡章與升學新聞分析升學趨勢。	1.小組搶答升學管道相關提問。 2.完成簡章閱讀學習單。
	第 11-12 週	我的生涯價值	認識自己的生涯價值觀。	
	第 13-14 週	我的生涯信念	1.釐清自我的生涯信念。 2.了解生涯信念對生涯發展的影響。	
第 2 學期	第 15 週	開學定向輔導	1.從 Super 生涯階段發展論，探討各階段發展任務與各階段任務間的關聯。 2.檢核自己已達成的發展任務。	各組分工查詢負責的發展階段任務並報告。
	第 16-17 週	生命樹枝圖	1.從過去的經驗進行關聯聯想(從事件 A 聯想到事件 B，再聯想到事件 C...)，從事件分析個人的特質、思考邏輯與角度、選擇傾向，思考這些對自己帶來的影響。 2.認識與練習「自我覺察」。	完成事件關聯聯想心智圖。

	第 18-19 週	所謂 π 型人才	1.分組觀看人物專題分析影片，討論後完成提問並進行報告。 2.介紹 I 型人才、T 型人才與 π 型人才，及與大學修課間的關聯，和未來的發展趨勢。	小組完成人物專題分析報告。
	第 20 週	產業趨勢調查官	1.請學生列舉出以前沒有、但現在有的職業，並說明為何此職業於近代才出現。 2.請學生就產業趨勢相關網站之內容，整理出注意到的產業趨勢類別，並分析產生趨勢的原因與發想未來可能的發展機會。	完成產業趨勢分析調查學習單。
	第 21-22 週	生涯急轉彎	1.回答「關於我」的方向任務欄。 2.思考過去的曾經遇過的困難、當時如何因應及現在回想時產生的想法與可能的作法。 3.從任務方向欄與選擇經驗談分析自己因應生涯變化的資源清單。 4.介紹「善用機緣論」與「偶發力」。	完成學習單：方向任務欄+選擇經驗談+因應生涯變化的資源清單。
	第 23-24 週	年假		
	第 25-27 週	終極關懷	1.探討宗教/信仰的內涵及對生活的影響。 2.思考關於「死亡」，了解臨終議題。	
	第 28-29 週	人生行囊	1.從隨身的書包、熟悉的房間到整個人生，思考有哪些有形或無形的物品、價值等是很重要，必須一直帶在身上。 2.透過角色扮演體認死亡會帶走許多我們認為重要的事物，思考自己希望留下什麼給世人。 3.透過人生四道的書寫，反思有什麼話或行動可以把握當下及時說或做的。	完成人生行囊與人生四道學習單。

第三學期	第 30-31 週	開學定向輔導	學系探索量表施測&解測。	完成學系探索量表施測。
	第 32-34 週	校系偵探	1.請學生選擇一個感興趣的科系、挑選三間有此科系的學校，深入比較相同的科系在不同學校的課程、資源、師資、發展方向。 2.將所蒐集資訊彙整並製成簡報，進行報告。	校系資訊彙整報告。
	第 35-37 週	備審資料實作	1.說明特殊選才/個人申請之審查資料內涵。 2.引導學生練習撰寫審查資料。	審查資料撰寫。
	第 38-39 週	課程總體回顧	1.學年課程統整 2.學習慶典準備	
	第 40 週	暑期計畫	1.為升高三備考學測進行暑期規畫。	暑期計畫表。
	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 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 U7 理解工作 教育環境的內涵，掌握全球產業發展的趨勢。 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。 生 U3 發展人生哲學、生死學的基本素養，探索宗教與終極關懷的關係，深化個人的終極信念。 生 U6 覺察人之有限與無限，體會人自我超越、追求真理、愛與被愛的靈性本質。			
評量規劃	上學期：個人學習單(40%)、小組課堂報告(50%)、課堂表現(10%)。 下學期：個人學習單 (30%)、課堂報告(30%)、審查資料之草稿(30%)、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			