

臺北市芳和實驗中學高中部 114 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	<input checked="" type="checkbox"/> 探索課程(選修) <input type="checkbox"/> 休閒探索 <input type="checkbox"/> 城市美學 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯探索 <input type="checkbox"/> 城市科技
實施年級	<input type="checkbox"/> 10 年級 <input type="checkbox"/> 11 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 12 年級	節數	每週 1 節
設計理念	因應高三備考學測與升學時程，提供學生個別諮詢與升學準備。		
核心素養 具體內涵	<p>綜 S-U-A2 確立自我需求與目標，學習批判思考與自主管理的知能，透過具體可行的學習方案與實踐過程，積極面對及處理生活與生命中的各種挑戰。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
課程對應學校本位素養 指標	<p>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。</p> <p>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。</p>		
學習重點	學習 表現	<p>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。</p> <p>涯 2a-V-1 具備運用資訊分析個人特質與生涯進路的能力。</p> <p>涯 3b-V-1 善用學習方法與策略，進行有效學習，養成終身學習的習慣。</p> <p>涯 3c-V-1 能運用生涯檔案認識自己並自我推銷。</p>	
	學習 內容	<p>涯 Aa-V-3 生涯轉折與應變能力。</p> <p>涯 Ba-V-1 高中生涯進路。</p> <p>涯 Ba-V-4 大學學習內涵與生活。</p>	

		涯 Ba-V-5 大學生涯與職業選擇。 涯 Cb-V-2 時間管理與壓力調適等。 涯 Cc-V-1 生涯願景與行動方案。			
課程目標	1.引導學生善用學習方法與策略、時間管理與壓力調適等方法，進行學測前備考衝刺。 2.運用心理測驗、生涯輔導相關網站、大學校系網頁，整合相關資訊，釐清自己的生涯願景以規劃合適的生涯進路。 3.統整自己的學習歷程及對大學學習、生涯與職業選擇等訊息，進行自我推銷。				
總結性評量 -表現任務	建置特殊選才及個人申請之資料保存與經驗分享檔案。				
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。	校本大概念 (關係、互動、 文化、變化、 認同、創新)	單元內容與學習活動 與課程目標緊密連結，設計活動及流程 (從學生學習觀點敘寫)。	形成性評量(檢核點)/期末總結性	
第1學期	第1週	高三生涯啟航		1.介紹高三生活與升學相關時程規劃，引導學生適應高三生活。 2.填寫高三生涯需求調查表，評估學生需求。	填寫高三生涯需求調查表，了解高三學生對於升學與生涯的需求。
	第2週	身為考生，你準備好了嗎？		1.因應高三備考，引導學生盤點可用的時間規劃適合自己的讀書計畫。 2.因應備考壓力，引導學生練習身心調適與紓壓方式。	呈現具體的讀書計畫。
	第3-4週	個別諮詢		升學相關疑問個別諮詢。	
	第5-7週	我的落點？我的定向	變化：分析近年升學落點，做好升學準備。	1.根據模考成績，比對前一年繁星、個人申請的最低通過門檻與落點分析網站，預估可能的升學落點。 2.模擬繁星、個人申請志願選填狀況，讓學生熟悉流程。	熟悉升學管道的運行方式與實際操作流程。

	第 8 週	升學之外的另一條路	創新：除了既定升學外，創造生涯法展的其他可能性。	青年教育與就業儲蓄帳戶方案宣導。	
	第 9-10 週	簡章達人		根據想要的升學管道查詢簡章了解學測檢定門檻，訂出升學與考試目標。	列出想要的升學管道篩選簡章資料，訂出升學與考試目標。
	第 11-14 週	個別諮詢		升學相關疑問個別諮詢。	
第 2 學期	第 15-19 週	個別諮詢		升學相關疑問個別諮詢。	
	第 20 週	考前叮嚀		學測前的身心調整與應考準備。	
	第 21-25 週	個別諮詢		1.學測成績公告與複查。 2.升學相關疑問個別諮詢。	
	第 26-29 週	升學志願選填輔導		1.繁星推薦志願選填輔導。(隔週繁星推薦放榜) 2.個人申請志願選填輔導。	
第 3 學期	第 30-31 週	個人申請備戰 1		1.學生上傳(高三上)、高中提交學習歷程資料到中央歷程資料庫。 2.學習歷程檔案系統測試，檢視及核對高中學習歷程資料庫提供之修課紀錄、課程學習成果、多元表現資料。(若發現資料有誤，應於截止日中午 12 時前之每日上班時間向就讀學校反映)。 3.依通過個人申請第一階段篩選之志願校系，撰寫校系要求之審查資料。 4.模擬面試。	
	第 32-33 週	個人申請備戰 2		1.考生正式上傳、勾選審查資料。(上傳截止日期依各校規定) 2.模擬面試：課堂模擬、教授學群模擬。	

	第 34-37 週	個人申請面試		1.個人申請面試。 2.特殊選才/個人申請經驗分享(紀錄留存)。	特殊選才/個人申請經驗分享(紀錄留存)。
	第 38-41 週	個別諮詢		1.個人申請放榜。 2.升學相關疑問個別諮詢。 3.分科測驗準備與叮嚀。	
議題融入實質內涵	<p>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。</p> <p>涯 U8 具備生涯評估與決定的方法，展現反思與彈性的能力。</p> <p>涯 U9 確認生涯目標，擬訂生涯行動方案，並在實踐中反思與修正。</p>				
評量規劃	<p>上學期：高三生涯需求調查表(25%)、讀書計畫(25%)、升學管道運行模擬參與(25%)、列表升學志願之簡章資料(25%)。</p> <p>下學期：建置特殊選才及個人申請之資料保存與經驗分享檔案(100%)。</p>				
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					