臺北市金甌女子高級中學教學計畫

任教班級	商一壹
授課科目	生涯規劃
授課教師	張倖嘗

科目教學計畫

一、課程目標

（一）引導學生建立生涯規劃基本概念，理解生涯發展具有多元性、主動性及持續發展的特性，培養學生主動探索未來的態度。
（二）透過生涯角色、生涯彩虹圖、生命故事等活動，引導學生認識自己在家庭、學校及社會中所扮演的不同角色，理解個人生命經驗對生涯發展的影響。
（三）透過能力、興趣、性格及價值觀等自我探索活動，協助學生發現個人優勢與發展方向，建立對自我的正確認識。
（四）引導學生認識學習歷程檔案與生涯發展之關聯，將高中階段的課程學習、競賽、證照、社團及其他學習經驗轉化為自我探索與未來生涯規劃的素材。
（五）培養學生情緒管理、壓力調適、人際互動及溝通協調能力，提升面對高中生活及未來升學、就業挑戰的適應力。
（六）透過性別刻板印象、生涯信念及自我肯定等議題，引導學生突破外在期待的限制，建立自主且具彈性的生涯態度。

二、作業與學習歷程檔案規劃

（一）配合課本各單元活動，規劃「我的高中生涯新希望」、「生涯金三角」、「我的生涯角色」、「我的人生彩虹圖」、「職業家族譜」、「我的生命故事儲思盆」、「我的能力之島」、「興趣探索」、「工作價值觀」、「學習歷程盤點」等學習活動。
（二）鼓勵學生將具有個人特色且能呈現學習歷程與自我反思的作品，整理為課程學習成果素材。
（三）以「我的生命故事」、「我的生涯探索成果」等活動，培養學生整理、反思與表達個人學習經驗的能力。
（四）引導學生從高中三年的角度思考學習歷程，逐步建立「學習—探索—反思—規劃」的生涯發展概念。

三、評量方式

（一）採多元評量方式，包括課堂參與、學習單、個人反思、分組討論、口頭分享及學習成果作品等。
（二）評量重點不以標準答案為唯一依據，而重視學生是否能完成自我探索、說明個人想法、參與討論及進行生涯反思。
（三）配合各章節安排學習成果，例如生涯彩虹圖、生命故事儲思盆、能力探索、興趣探索及壓力調適工具箱等，作為形成性評量依據。
（四）定期評量可融入生涯情境題，評量學生運用生涯規劃概念分析問題、進行選擇及提出因應策

略的能力。

（五）評量內容分配

1. 課堂參與與表現（10%）

出席情況與專注度。

小組討論或活動參與程度。

對同儕的尊重與合作態度。

2.作業與學習單（40%）

自我探索心得（性向測驗/價值觀分析）。

職涯探索報告（學群/科系研究或職業訪談）。

生涯規劃藍圖（高中三年學習藍圖、未來十年規劃）。

☞ 評分標準：內容完整度、資料蒐集能力、反思深度、表達清晰度。

3.學習成果發表/整合任務（40%）

期中成果發表（口頭簡報或海報展）。

個人書面成果檔案（整合所有探索歷程）。

☞ 評分標準：

表達能力：能清楚說明想法。

組織能力：架構完整，資料呈現有條理。

自我反思：有具體的省思與未來行動規劃。

4.自我評量與學習反思（10%）

每單元後的自我檢核或小反思。期末自我評量報告（我學到什麼、未來怎麼做）。

四、其他

（一）本學期採「生涯魔法師」主題架構進行教學，透過任務、探索活動及個人作品，提升學生對生涯課程的參與感。

（二）將「自我探索」與「學習歷程檔案」結合，使學生不僅了解自己的興趣與能力，也能逐步累積未來升學可運用的學習素材。

（三）課程適度融入生涯規劃、家庭教育、生命教育、性別平等教育、品德教育及資訊教育等重大議題。

（四）鼓勵教師運用影片、新聞、案例及生活情境進行教學，增加課程與學生生活經驗的連結。

（五）教學團隊將依學生學習反應適時調整活動深度及教學策略，並於學期末檢視學生學習成果，作為後續課程修正之參考。