

# 臺北市立忠孝國民中學 103 學年度

## 生涯發展教育實施計畫

### 【基本資料】

|   |   |                  |          |                        |          |
|---|---|------------------|----------|------------------------|----------|
| <b>學校班級編制</b><br>1. 以 103 學年度班級數為基準。<br>2. 含自足式特教班：美術班、音樂班、體育班、舞蹈班、身障班。 | 年級  | 班級數              | 學生數      |                        |          |
|   | 七年級   | 8 班              | 215 人    |                        |          |
|   | 八年級   | 8 班              | 255 人    |                        |          |
|   | 九年級   | 8 班              | 267 人    |                        |          |
|   | 合計  | 24 班             | 737 人    |                        |          |
| <b>年度生涯發展教育經費</b>   | 來源<br>學年度   | 地方政府補助<br>(含教育部) | 學校<br>預算 | 自行籌措<br>(如無，<br>請填「0」) | 合計       |
|   | 上學年度  | 68,200 元         | 元        | 0 元                    | 68,200 元 |
|   | 本學年度  | 85,400 元         | 元        | 0 元                    | 85,400 元 |
| <b>技藝教育開辦情形</b>   | 抽離式技藝教育課程：0 班，0 人<br>技藝教育專班：0 人(無辦理者免填)   |                  |          |                        |          |
| <b>學 校 聯 絡 人</b>  | 姓名：林佳誼 職稱：資料組長<br>辦公室電話：(02)2552-4890#63 傳真：2552-1448<br>e-mail：affable0102@gmail.com 手機號碼：0987807941<br>學校地址：臺北市大同區西寧北路 32 號 |                  |          |                        |          |

承辦人

承辦處室主任

校長

會辦各處室主任

教務處

學務處

總務處

會計室

**壹、計畫名稱：**適性發展，實現自我

**貳、依據**

- 一、教育部國民中小學九年一貫課程綱要重大議題（生涯發展教育）。
- 二、教育部國民及學前教育署補助直轄市及縣（市）政府辦理生涯發展教育及國中技藝教育相關經費作業原則（101.12.7 教育部臺國(四)字第 1010225627B 號令修正發布）
- 三、臺北市政府教育局 103 年 6 月北市教中字第 10337754600 號函。

**參、辦理目的**

- 一、透過教學及活動，協助學生覺察與探索自己的能力、興趣、性向、專長及價值觀。
- 二、協助學生認識工作世界並習得開展自我生涯的相關方法。
- 三、協助學生建立生涯檔案，做好生涯規劃，以適應社會環境的變遷。
- 四、針對技藝學習有興趣的學生開設技藝教育選修課程，協助其對職業群類科的認識，以利於未來之生涯發展。

**肆、辦理單位**

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署
- 二、主辦單位：臺北市政府教育局
- 三、承辦單位：臺北市立忠孝國民中學

**伍、辦理期程**

103 學年度（103 年 8 月 1 日至 104 年 7 月 31 日）

**陸、實施對象**

103 學年度全體學生

**柒、行政組織與運作**

成立「生涯發展教育工作執行委員會」，並且於學校課程發展委員會下設立「生涯發展教育議題課程小組」，審查「生涯發展教育議題」教學活動的相關設計規畫。

| 職稱   | 人員   | 工作項目                           |
|------|------|--------------------------------|
| 召集人  | 校長   | 督導生涯發展教育。                      |
| 副召集人 | 教務主任 | 協助規畫生涯發展教育融入課程、彈性課程及技藝教育學程等事宜。 |
| 執行秘書 | 輔導主任 | 策劃生涯發展教育之實施。                   |

|     |   |                           |
|-----|---|---------------------------|
| 行政組 | 學務主任<br>總務主任<br>人事主任<br>會計主任<br>資料組長                  | 一、計畫執行進度控管。<br>二、行政業務。    |
| 教學組 | 教學組長  | 課程教學進度控管。                 |
|     | 各領域召集人  | 生涯發展教育融入各領域實施課程與教學。       |
| 活動組 | 輔導組長<br>資料組長<br>訓育組長<br>七年級導師代表<br>八年級導師代表<br>九年級導師代表 | 一、計畫執行進度控管。<br>二、活動策劃及執行。 |

### 捌、課程規劃

本校生涯發展教育透過課程發展委員會研擬符合學生需要、教師專長及社區特色之課程，協助學生注重自我覺察、生涯覺察及生涯探索與進路選擇。執行方式包括融入各領域課程教學、彈性學習節數、規劃選修課程及運用相關活動等。另結合高中、高職、五專、畢業生、家長及社區等相關資源，包含：邀請畢業生校友、家長、社區及相關機構專業人士擔任各項選修課程、宣導活動、親職講座及父母成長班等之講師、高中職及五專參訪與體驗活動、高職與五專免費交通車接送服務…等，共同合作推動生涯發展教育。

一、融入各領域課程教學：

| 學習領域         | 任課教師     | 融入單元名稱   | 實施對象 | 實施時間         | 生涯發展教育分段能力指標  |
|--------------|----------|--|------|--------------|---|
| 語文領域<br>(國文) | 各班國文領域教師 | (一)做自己的貴人<br>(二)心囚<br>(三)超越空間的藩籬<br>(四)感恩的心<br>(五)謝天<br>(六)音樂家與職籃巨星<br>(七)王冕的少年時代<br>(八)蠍子文化<br>(九)五柳先生傳 | 七年級  | 上、下學期<br>國文課 | 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。<br>2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。<br>2-3-3 了解社會發展階段與工作間的關係。<br>3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。<br>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。<br>3-3-5 發展規劃生涯的能力。 |
|              |          | (一)木蘭詩<br>(二)我所知道的康橋<br>(三)一粒珍珠<br>(四)甜美的剎那<br>(五)陋室銘<br>(六)麥帥為子祈禱文<br>(七)運動家的風度<br>(八)幽夢影選              | 八年級  | 上、下學期<br>國文課 | 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。<br>2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的   |

|              |                      |   |     |              |   |
|--------------|----------------------|---|-----|--------------|---|
|              |                      |   |     |              | <p>方向。</p> <p>3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p>         |
|              |                      | <p>(一)生於憂患死於安樂</p> <p>(二)成功是失敗的累積</p> <p>(三)土</p> <p>(四)青鳥就在身邊</p> <p>(五)習慣說</p> <p>(六)繞一條比較選的路</p>                                       | 九年級 | 上、下學期<br>國文課 | <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p> <p>3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p> |
| 語文領域<br>(英語) | 各班<br>英語<br>領域<br>教師 | <p>(一)Who is that man?</p> <p>(二)Where are you from?</p> <p>(三)Where are grandma' s glasses?</p> <p>(四)Which season is your favorite?</p> | 七年級 | 上、下學期<br>英語課 | <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p>                         |

|      |          |  |     |              |  |
|------|----------|--|-----|--------------|--|
|      |          | (一) Soccer Fever<br>(二) Be Strong<br>(三) Using Your Imagination<br>(四) My Love from the Star | 八年級 | 上、下學期<br>英語課 | 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。<br>2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 |
| 數學領域 | 各班數學領域教師 | (一) 比例線段與圖形的縮放<br>(二) 簡易二次函數的圖形<br>(三) 次數分配與資料展示<br>(四) 機率                                   | 九年級 | 上、下學期<br>數學課 | 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。<br>3-3-5 發展規劃生涯的能力。                       |
| 自然領域 | 各班自然領域教師 | (一) 發現生命的驚奇<br>(二) 生命的演變<br>(三) 人類與環境  | 七年級 | 上、下學期<br>自然課 | 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。                                       |
|      |          | (一) 製造科技的定義與發展   | 八年級 | 上學期<br>自然課   | 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。<br>3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。        |
|      |          | (二) 認識運輸科技   | 九年級 | 上學期<br>自然課   | 2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。<br>2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、                        |

|                     |                      |   |         |                      |   |
|---------------------|----------------------|---|---------|----------------------|---|
|                     |                      |   |         |                      | 價值觀及人格特質所適合發展的方向。   |
| 社會<br>領域            | 各班<br>社會<br>領域<br>教師 | (一)鄭氏時期的經營<br>(二)清領前期的社會與文化<br>(三)戰後臺灣的政治變遷<br>(四)戰後臺灣的外交與兩岸關係<br>(五)自我的成長<br>(六)學習新天地<br>(七)社會互動 | 七年<br>級 | 上、下<br>學期<br>社會<br>課 | 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。<br>2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係。<br>3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。 |
|                     |                      | (一)生產與投資<br>(二)企業責任與綠色經濟<br>(三)市場與貨幣<br>(四)分工與貿易<br>(五)個人與家庭經濟                                    | 九年<br>級 | 上、下<br>學期<br>社會<br>課 | 2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係。<br>3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。                               |
| 健康<br>與體<br>育領<br>域 | 各班<br>健體<br>領域<br>教師 | (一)身體面面觀<br>(二)健康青春向前行<br>(三)活出自我亮起來<br>(四)我的青春檔案<br>(五)我的理想家園                                    | 七年<br>級 | 上、下<br>學期<br>健體<br>課 | 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。  |
| 藝術<br>與人<br>文領<br>域 | 各班<br>藝文<br>領域<br>教師 | (一)造型與美感<br>(二)設計與生活<br>(三)認識戲劇<br>(四)初探想像力<br>(五)音樂.聽.音樂<br>(六)音樂大師                              | 七年<br>級 | 上、下<br>學期<br>藝文<br>課 | 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。<br>2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。                              |

|        |          |   |     |              |  |
|--------|----------|---|-----|--------------|--|
|        |          | (一)認識攝影<br>(二)全球化的表演嘉年華<br>(三)廣告歌曲創作<br>(四)聽故鄉在唱歌   | 八年級 | 上、下學期<br>藝文課 | 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。<br>2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。         |
|        |          | (一)即興揮灑的舞蹈<br>(二)未來，現在進行式<br>(三)關懷社會公益歌曲<br>(四)典藏記憶   | 九年級 | 上、下學期<br>藝文課 | 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。<br>2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。         |
| 綜合活動領域 | 各班綜合領域教師 | (一)那一年，我們相識在忠孝<br>(二)學習領航員<br>(三)知己之道<br>(四)我的多元面貌<br>(五)成長的軌跡<br>(六)點「時」成金<br>(七)多元能力樣貌<br>(八)穿越時空之門 | 七年級 | 上、下學期<br>綜合課 | 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。                                 |
|        |          | (一)性別職業不受限<br>(二)職業大觀園<br>(三)職業 on line<br>(四)興趣能力解碼<br>(五)特質大拼盤<br>(六)情緒追追追<br>(七)陽光心配方<br>(八)生命旅程   | 八年級 | 上、下學期<br>綜合課 | 2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。<br>2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 |
|        |          | (一)三年級我懂<br>(二)預約成功   | 九年級 | 上、下學期        | 3-3-1 培養正確工作態度及價值  |



|  |  |  |  |         |  |
|--|--|--|--|---------|--|
|  |  | (三)我的未來不是夢<br>(四)生涯面面觀<br>(五)升學博覽會<br>(六)升學進路說明<br>(七)生涯發展規劃書<br>(八)預見未來 |  | 綜合<br>課 | 觀。<br>3-3-2 學習如何<br>尋找並運用工作<br>世界的資料。<br>3-3-3 培養解決<br>生涯問題及做決<br>定的能力。<br>3-3-4 瞭解教育<br>及進路選擇與工<br>作間的關係。<br>3-3-5 發展規劃<br>生涯的能力。 |
|--|--|--|--|---------|--|

## 二、彈性學習節數：

(一)規劃每週兩節多元學習活動及選修課程以增加學生對自我能力、興趣與特質的瞭解。

| 編號 | 課程名稱           | 課程內容               | 實施年級  | 生涯發展能力<br>指標                          |
|----|----------------|--------------------|-------|---------------------------------------|
| 1  | 烘焙             | 餅乾、蛋糕等西點製作         | 七、八年級 | 1-3-1、1-3-2、<br>3-2-2、3-3-2、<br>3-3-2 |
| 2  | 台語演說及辯論        | 台語演說辯論             | 七、八年級 | 1-3-1、2-3-2、<br>3-3-2                 |
| 3  | 籃球、羽球、桌球       | 各種球類基本動作與<br>競賽    | 七、八年級 | 1-3-1、1-3-2                           |
| 4  | 國術             | 國術拳法教學及練習          | 七、八年級 | 1-3-1、1-3-2                           |
| 5  | 吉他、烏克麗麗、<br>直笛 | 樂器彈奏教學與練習          | 七、八年級 | 1-3-1、1-3-2、<br>3-3-2                 |
| 6  | 攝影             | 以數位相機練習風景<br>及人物攝影 | 七、八年級 | 1-3-1、1-3-2                           |
| 7  | 跆拳道、空手道        | 跆拳道及空手道練習<br>與競賽   | 七、八年級 | 1-3-1、1-3-2                           |

|    |         |                       |       |                       |
|----|---------|-----------------------|-------|-----------------------|
| 8  | 傳藝      | 傳統藝術及手工藝製作            | 七、八年級 | 1-3-1、1-3-2           |
| 9  | 啦啦舞     | 啦啦舞基本動作與團隊合作          | 七、八年級 | 1-3-1                 |
| 10 | 舞龍舞獅    | 舞龍舞獅基本動作練習與表演訓練       | 七、八年級 | 1-3-1                 |
| 11 | 弦樂      | 認識樂器、作曲家介紹、獨合奏、創作欣賞   | 七、八年級 | 1-3-1、1-3-2、<br>3-3-2 |
| 12 | 國際交流    | 認識國際間文化的差異，達到多元尊重     | 七、八年級 | 1-3-1、2-3-2、<br>3-3-2 |
| 13 | 書法      | 書法筆法練習與作品展示           | 七、八年級 | 1-3-1、1-3-2、<br>3-3-2 |
| 14 | 歷史古蹟巡禮  | 認識學校附近古蹟及其歷史          | 七、八年級 | 1-3-1、1-3-2           |
| 15 | 戲劇      | 戲劇活動、舞台製作與表演          | 七、八年級 | 1-3-1、1-3-2、<br>3-3-2 |
| 16 | 閱讀      | 各類圖書閱讀與心得分享           | 七、八年級 | 1-3-1、1-3-2、<br>3-3-2 |
| 17 | 花心社     | 了解生物與花的種類與栽種技術        | 七、八年級 | 1-3-1、1-3-2、<br>3-3-2 |
| 18 | 台語演說及辯論 | 台語聽說讀寫練習及辯論訓練         | 七、八年級 | 1-3-1、1-3-2、<br>3-3-2 |
| 19 | 音樂欣賞    | 欣賞世界名曲及流行歌曲併心得分享      | 七、八年級 | 1-3-1、1-3-2、<br>3-3-2 |
| 20 | 鄉土文化研習社 | 了解台灣鄉土文化與民俗風情以促進愛鄉的情感 | 七、八年級 | 1-3-1、1-3-2           |
| 21 | 自行車社    | 了解自行車構造與練習自行車騎乘技巧     | 七、八年級 | 1-3-1                 |

(二)合作式技藝教育課程：九年級參加技藝教育課程學生於每週二下午至高職修

習電機電子、機械、設計、商業與餐旅職群課程，協助學生能於生涯發展規劃中，透過實際體驗活動，了解不同職群學習主題與職場特質。

(三)為利九年級學生生涯進路輔導，於八年級規劃辦理社區高職參訪以及五專技職體驗活動，協助學生能在生涯發展規劃過程中，透過實際體驗活動，了解不同職群學習主題及職場特質。

## 玖、實施進度

### 一、本校生涯發展教育實施主題及方式一覽表

| 序號 | 辦理年級 | 重點      | 活動名稱              | 活動內容   | 辦理時間   | 備註                |
|----|------|---------|-------------------|--|--------|-------------------|
| 1  | 七年級  | 自我覺察與探索 | 新生智力測驗施測          | 本測驗作為編班及輔導之依據與參考。                                      | 103.7  | 每學年擬定各年級心理測驗實施計畫。 |
| 2  | 七年級  | 自我覺察與探索 | 新生始業輔導            | 透過各處室及導師簡介，讓新生認識及了解國中新生活。                              | 103.8  |                   |
| 3  | 七年級  | 自我覺察與探索 | 國中生學習與讀書策略量表施測與解釋 | 1. 透過本測驗了解學生學習狀況，以作為後續輔導之參考。<br>2. 此測驗融入綜合領域課程內進行實作。   | 103.10 | 每學年擬定各年級心理測驗實施計畫。 |
| 4  | 七年級  | 自我覺察與探索 | 語句完成測驗            | 1. 透過本測驗了解學生生活適應情況，以作為後續輔導之參考。<br>2. 此測驗融入綜合領域課程內進行實作。 | 104.4  | 每學年擬定各年級心理測驗實施計畫。 |
| 5  | 七年級  | 自我覺察    | 自我探索與             | 透過各項教學活動促  | 上學期    |                   |

|    |     |                      |                   |   |                     |   |
|----|-----|----------------------|-------------------|---|---------------------|---|
|    |     | 察與探索                 | 認識                | 進學生自我探索與認識。   | 輔導活動課               |   |
| 6  | 七年級 | 自我覺察與探索              | 學習輔導              | 透過各項教學活動協助學生建立良好的學習與讀書策略。                                   | 下學期輔導活動課            |   |
| 7  | 七年級 | 自我覺察與探索              | 個人部落格建置           | 建置班級網頁及個人部落格，有助學生整理自我生涯檔案以促進自我認識。                           | 上學期資訊教育課            |   |
| 8  | 七年級 | 自我覺察與探索              | TA 團隊探索營          | 透過體驗教育探索自我內在潛能與特質。  | 104.6               |   |
| 9  | 七年級 | 生涯覺察與試探:產業初探         | 校外教學:勞動及職業安全衛生研究所 | 透過一天的參訪，認識勞工與職業安全及衛生等相關議題。                                  | 103.10              |   |
| 10 | 七年級 | 自我覺察與探索、生涯覺察與試探:產業初探 | 建置生涯檔案及生涯领航儀表板    | 建置個人生涯檔案，放入生活、學習、生涯…等相關紀錄，以建立個人完整的生涯發展資料，供將來生涯進路選擇與教師輔導之參考。 | 103.9<br>~<br>104.6 | 1. 七年級建置，<br>八、九年級充實。<br>2. 各班生涯檔案放置於教室公用櫃，每學期末由輔導室收回保管於輔導室，開學後再發還。 |

|    |     |                 |                  |   |          |                   |
|----|-----|-----------------|------------------|---|----------|-------------------|
|    |     |                 |                  |   |          | 3. 每學期由輔導教師檢核。    |
| 11 | 八年級 | 自我覺察與探索         | 行為困擾量表-第四版       | 1. 透過本測驗了解學生行為困擾，以作為後續輔導參考。<br>2. 此測驗融入綜合領域課程內進行實作。 | 103.10   | 每學年擬定各年級心理測驗實施計畫。 |
| 12 | 八年級 | 生涯覺察與試探: 認識生涯類群 | 適性化職涯性向測驗        | 1. 透過本測驗了解學生性向，以作為後續輔導參考。<br>2. 此測驗融入綜合領域課程內進行實作。   | 104.4    | 每學年擬定各年級心理測驗實施計畫。 |
| 13 | 八年級 | 生涯覺察與試探: 認識生涯類群 | 職業世界初探           | 透過各項教學活動協助學生認識各種職業。                                 | 下學期輔導活動課 |                   |
| 14 | 八年級 | 生涯覺察與試探: 認識生涯類群 | 數理探索營            | 為期四天的營隊，協助具有數理性向的學生深度探討相關知識及職群類別。                   | 103.8    |                   |
| 15 | 八年級 | 生涯覺察與試探: 認識生涯類群 | 校外教學: 天文台與老街歷史之旅 | 透過一天的參訪，認識天文資訊與社會歷史相關職群。                            | 104.5    |                   |
| 16 | 八年級 | 生涯覺察與試探: 認識生涯類群 | 社區產業實查           | 學生走出校園，至學校附近社區進行實地參訪，可了解地理環                         | 下學期社會領域課 |                   |

|    |     |                        |                   |  |                     |   |
|----|-----|------------------------|-------------------|--|---------------------|---|
|    |     | 識生涯類群                  |                   | 境、歷史沿革及目前的產業發展。  |                     |   |
| 17 | 八年級 | 生涯覺察與試探:認識生涯類群         | 社區高職參訪(松山家商、松山工農) | 學生參訪高職校園及各類科教室，並進行各職群實作體驗活動，有助於學生進行生涯試探。                         | 103.10              |   |
| 18 | 八年級 | 生涯覺察與試探:認識生涯類群         | 五專參訪(臺北海洋技術學院)    | 學生參訪五專校園及各科教室，並進行各科實作體驗活動，有助於學生進行生涯試探。                           | 103.11              |   |
| 19 | 八年級 | 自我覺察與探索、生涯覺察與試探:認識生涯類群 | 充實生涯檔案及生涯领航儀表板    | 持續充實個人生涯檔案及生涯儀表板，將生活、學習、生涯…等相關紀錄皆放入，以建立個人完整的生涯發展資料，供將來生涯進路輔導之參考。 | 103.9<br>~<br>104.6 | 1. 七年級建置，<br>八、九年級充實。<br>2. 各班生涯檔案放置於教室公用櫃，每學期末由輔導室收回保管於輔導室，開學後再發還。<br>3. 每學期由輔導教師檢核。 |
| 20 | 八年級 | 自我覺                    | 生涯小團體             | 招募對生涯發展議題  | 104.4               |   |

|    |     |                     |                |  |                     |   |
|----|-----|---------------------|----------------|--|---------------------|---|
|    |     | 察與探索、生涯覺察與試探:認識生涯類群 |                | 有興趣或生涯未定向的學生共 10-15 位，進行八次的團體輔導方案。                               | ~<br>104.6          |   |
| 21 | 九年級 | 自我覺察與探索             | 壓力管理           | 透過各項教學活動協助學生管理及釋放九年級的升學及其他壓力。                                    | 上下學期輔導活動課           |   |
| 22 | 九年級 | 生涯探索與進路選擇           | 充實生涯檔案及生涯领航儀表板 | 持續充實個人生涯檔案及生涯儀表板，將生活、學習、生涯…等相關紀錄皆放入，以建立個人完整的生涯發展資料，供將來生涯進路輔導之參考。 | 103.9<br>~<br>104.6 | 1. 七年級建置，八、九年級充實。<br>2. 各班生涯檔案放置於教室公用櫃，每學期末由輔導室收回保管於輔導室，開學後再發還。<br>3. 每學期由輔導教師檢核。 |
| 23 | 九年級 | 生涯探索與進              | 情境式職涯興趣測驗      | 1. 透過本測驗了解學生興趣，以作為後續   | 103.10              | 每學年擬定各年級  |

|    |     |           |          |  |  |               |
|----|-----|-----------|----------|--|--|---------------|
|    |     | 路選擇       |          | 輔導參考。<br>2. 此測驗融入綜合領域課程內進行實作。  |  | 心理測驗<br>實施計畫。 |
| 24 | 九年級 | 生涯探索與進路選擇 | 生涯輔導     | 透過各項教學活動協助學生進行生涯探索與進路選擇。   | 上下學期輔導活動課                                      |               |
| 25 | 九年級 | 生涯探索與進路選擇 | 技藝教育課程   | 參加技藝教育學程學生於每週二下午至高職修習電機電子、機械、設計、商業與餐旅職群等課程，透過實際體驗活動，了解不同職群學習主題與職場特質。 | 103.9<br>~<br>104.1<br><br>104.3<br>~<br>104.6 |               |
| 26 | 九年級 | 生涯探索與進路選擇 | 學習策略專題演講 | 邀請中正高中教務主任至校與九年級同學分享學習、讀書與應考策略。                                      | 103.9  |               |
| 27 | 九年級 | 生涯探索與進路選擇 | 十二年國教宣導  | 邀請校外教育專業人士蒞校進行十二年國教宣導  | 103.2<br>~<br>103.6                            |               |
| 28 | 九年級 | 生涯探索與進路選擇 | 高中職蒞校宣導  | 1. 邀請高中職於校慶園遊會擺攤進行學校簡介及宣傳。<br>2. 邀請高中職於會考後至各班級進行學校簡介與宣傳。             | 上下學期適時辦理                                       |               |
| 29 | 九年級 | 生涯探索與進路選擇 | 參訪高中職    | 積極鼓勵學生主動報名參加各高中職舉辦的參訪體驗活動。   | 上下學期適時辦理                                       |               |
| 30 | 七年級 | 自我覺       | 多元學習課    | 規劃每週兩節多元學  | 103.9  |               |



|    |            |                          |            |  |                            |  |
|----|------------|--------------------------|------------|--|----------------------------|--|
|    | 八年級        | 察與探索                     | 程          | 習活動及選修課程以增加學生對自我能力、興趣與特質的了解。             | ~<br>104.6<br>多元課程         |  |
| 31 | 七年級<br>八年級 | 自我覺察與探索                  | 科學展覽製作     | 學生自由報名參加校內的科學展覽競賽。於校內成績優良者，則代表學校參加校際競賽。  | 上學期<br>數學及<br>自然領域課        |  |
| 32 | 七年級<br>八年級 | 生涯覺察與試探:認識生涯類群           | 技職教育專題演講宣導 | 邀請臺北海洋技術學院講師利用週會時間宣導技職教育相關主題。            | 104.3                      |  |
| 33 | 八年級<br>九年級 | 生涯覺察與試探:認識生涯類群           | 職業入班宣導     | 利用早自習時間，邀請各行各業人士至班級介紹職業內容、須具備的能力、特質及學歷等。 | 103.11<br>104.4            |  |
| 34 | 全體學生       | 生涯覺察與試探:認識生涯類群、生涯探索與進路選擇 | 技職名人開講     | 利用週會時間邀請各行各業專業人士或具有特殊經歷之名人蒞校分享生命經驗及故事。   | 104.1                      |  |
| 35 | 全體學生       | 自我覺察與探索                  | 各領域教學      | 將生涯發展教育融入八大領域教學                          | 103.9<br>~<br>104.6<br>各領域 |  |

|    |      |                          |            |                           |            |  |
|----|------|--------------------------|------------|---------------------------|------------|--|
|    |      |                          |            |                           | 課程         |  |
| 36 | 全體學生 | 生涯覺察與試探:認識生涯類群、生涯探索與進路選擇 | 寒暑假職業輔導研習營 | 學生自由報名參加高職於寒暑假舉辦的各職群體驗營隊。 | 每學期<br>寒暑假 |  |

## 二、教師進修

| 編號 | 活動名稱             | 辦理時程                   | 場次     | 實施對象 | 實施地點     |
|----|------------------|------------------------|--------|------|----------|
| 1  | 生涯檔案建置與應用研習      | 103.9~104.1            | 1      | 教師   | 校內       |
| 2  | 臺北市國中學生輔導數位化系統研習 | 103.9~104.6            | 1      | 教師   | 校內       |
| 3  | 技專校院體驗研習         | 103.11                 | 1      | 教師   | 臺北海洋技術學院 |
| 4  | 技職教育宣導研習         | 103.9~104.4            | 1      | 教師   | 校內       |
| 5  | 生涯發展教育融入教學心得分享   | 103.9~104.6<br>領域教學研究會 | 各領域各1次 | 教師   | 校內       |
| 6  | 生涯發展教育教案分享       | 104.2~104.5            | 1      | 輔導教師 | 校內       |

## 三、家長宣導：

| 編號 | 活動名稱             | 辦理時程        | 場次   | 實施對象 | 實施地點 |
|----|------------------|-------------|------|------|------|
| 1  | 臺北市國中學生輔導數位化系統宣導 | 學校日         | 1    | 家長   | 校內   |
| 2  | 技職教育宣導           | 103.12      | 1    | 家長   | 校內   |
| 3  | 父母成長班            | 103.9~104.6 | 每週5堂 | 家長   | 校內   |
| 4  | 親職講座相關理念宣導       | 每月最後一週週五    | 每學期3 | 家長   | 校內   |

|   |         |             |   |    |    |
|---|---------|-------------|---|----|----|
|   |         |             | 次 |    |    |
| 5 | 十二年國教宣導 | 104.2~104.6 | 1 | 家長 | 校內 |

#### 拾、經費

| 項目 | 單位                | 單價          | 數量    | 小計  | 說明    |  |
|----|-------------------|-------------|-------|-----|-------|--|
| 1  | 鐘點費               |             | 1,600 | 3   | 4800  | 外聘講師(針對全校性或全年級學生活動講座)                            |
| 2  | 鐘點費               | 節(50分鐘)或1小時 | 800   |     |       | 內聘講師(針對全校性或全年級學生活動講座)                            |
| 3  | 鐘點費               |             | 400   | 40  | 16000 | 高職參訪(24節)外聘講師鐘點費                                 |
| 4  | 鐘點費               |             | 360   |     |       | 內聘講師至班級進行生涯發展教育講座                                |
| 5  | 市區交通車租用費          | 輛/趟         | 3200  | 8   | 25600 | 社區高中職參訪交通車                                       |
| 6  | 場地佈置費             | 場           | 2000  |     |       |  |
| 7  | 教材及資料印製費          | 人           | 50    | 260 | 13000 | 教材、講義、補充資料及成果檢討報告印製,以全校學生數為編列上限。                 |
| 8  | 活動材料費             | 份           |       |     |       | 商科材料費 100 元<br>工科材料費 150 元<br>家科材料費 250 元        |
| 9  | 學生生涯檔案(含資料夾及內頁印製) | 人           | 100   | 230 | 23000 | 核實報支(以全校學生數為編列上限)                                |
| 10 | 雜支                |             |       |     | 3000  | 1. 活動總經費 5% 以內<br>2. 文具、郵電、獎品及其他非本案之必要活動不得編列門票費用 |
| 總計 |                   |             |       |     | 85400 |  |

#### 拾壹、預期成效及檢核機制

##### 一、質的成效

(一)協助學生探索自我，認識環境，以達適性發展的目的。

(二)協助學生覺察自我興趣、性向、特質與能力，了解職業環境及建立職業觀

念，以利進行生涯進路選擇。

(三)妥適運用各項心理測驗及建置生涯檔案夾，提供學生進路選擇諮詢服務。

(四)統整校內外資源，共同有效進行適性輔導，協助學生自我實現。

(五)熟悉多元升學管道，進行多元生涯進路選擇，以達適性輔導功效。

## 二、量的成效：預計辦理

| 活動項目               | 辦理場次  | 每場人數 | 對象            | 總計人次    |
|--------------------|-------|------|---------------|---------|
| 班級輔導               | 整學年   | 737  | 全校學生          | 737     |
| 生涯小團體              | 1     | 12   | 八年級學生         | 12      |
| 職群試探活動(高職)         | 1     | 255  | 八年級學生         | 255     |
| 職群試探活動(五專)         | 1     | 50   | 八年級學生         | 50      |
| 學習策略專題演講           | 1     | 267  | 九年級學生         | 267     |
| 十二年國教宣導            | 1     | 267  | 九年級學生         | 267     |
| 高中職蒞校宣導            | 1~3   | 267  | 九年級學生         | 267~801 |
| 參觀高中職              | 1~3   | 10   | 九年級學生         | 10~30   |
| 技職教育宣導             | 1     | 470  | 七、八年級學生       | 215     |
| 認識職業生涯<br>(職業入班宣導) | 2     | 522  | 八、九年級學生       | 1474    |
| 技職名人開講             | 1     | 737  | 全校學生          | 737     |
| 生涯檔案及生涯手冊檢核        | 1     | 737  | 全校學生          | 737     |
| 生涯檔案建置與應用研習        | 1     | 65   | 教師            | 65      |
| 臺北市國中學生輔導數位化系統研習   | 1     | 65   | 教師            | 65      |
| 技專校院體驗研習(高職)       | 1     | 15   | 八年級導師<br>輔導教師 | 15      |
| 技職教育宣導研習           | 1     | 65   | 教師            | 65      |
| 生涯發展教育融入教學心得分享     | 各領域1次 | 65   | 教師            | 65      |
| 臺北市國中學生輔導數位化系統宣導   | 1     | 250  | 全校家長          | 250     |
| 技職教育宣導             | 1     | 250  | 全校家長          | 250     |
| 父母成長班              | 5     | 15   | 志工家長          | 75      |
| 親職講座相關理念宣導         | 6     | 45   | 全校家長          | 270     |
| 十二年國教宣導            | 1     | 250  | 全校家長          | 250     |

### 三、計畫實施成效檢核

#### (一)辦理國中生涯發展教育工作依「行政措施與組織運作」檢核

| 實施項目                             | 執行程度 |     | 備註                            |
|----------------------------------|------|-----|-------------------------------|
|                                  | 已執行  | 未執行 |                               |
| 成立生涯發展教育工作執行委員會                  |      |     |                               |
| 擬訂年度生涯發展教育實施計畫                   |      |     | (包含課程融入、學生活動、教師研習進修之規劃、親職講座等) |
| 召開第一學期「生涯發展教育工作執行委員會」期初會議        |      |     |                               |
| 課發會「生涯發展教育議題課程小組」討論生涯發展教育課程融入與實施 |      |     |                               |
| 依行政程序簽核實施計畫、會議紀錄等                |      |     |                               |
| 實施計畫送縣(市)教育局(處)審核                |      |     |                               |
| 依核定計畫與經費概算表,實施課程及活動並核實支應經費       |      |     |                               |
| 召開第一學期「生涯發展教育工作執行委員會」期末會議        |      |     |                               |
| 召開第二學期「生涯發展教育工作執行委員會」期初會議        |      |     |                               |
| 召開第二學期「生涯發展教育工作執行委員會」期末會議        |      |     |                               |
| 完成生涯發展教育輔導訪視表自評                  |      |     |                               |
| 成果彙編與檢討                          |      |     |                               |

(二)各領域教師於學年結束後，採用「生涯發展教育融入課程教學教師自我檢核(評鑑)表」實施檢核

| 實施項目                              |          | 執行程度(請勾選) |         |     | 辦理現況說明 | 檢討與未來修正建議 |
|-----------------------------------|----------|-----------|---------|-----|--------|-----------|
|                                   |          | 已執行且具成效   | 已執且未具成效 | 未執行 |        |           |
| 課程發展委員會訂定各年級生涯課程主題架構              |          |           |         |     |        |           |
| 召開教學研究會，根據生涯課程主題架構及能力指標，融入各領域教學活動 | 語文領域(國文) |           |         |     |        |           |
|                                   | 語文領域(英語) |           |         |     |        |           |
|                                   | 數學領域     |           |         |     |        |           |
|                                   | 自然領域     |           |         |     |        |           |
|                                   | 社會領域     |           |         |     |        |           |
|                                   | 健康與體育領域  |           |         |     |        |           |
|                                   | 藝術與人文領域  |           |         |     |        |           |
| 依據課程計畫撰寫教案或延伸活動，並確實教學。            | 綜合活動領域   |           |         |     |        |           |
|                                   | 語文領域(國文) |           |         |     |        |           |
|                                   | 語文領域(英語) |           |         |     |        |           |
|                                   | 數學領域     |           |         |     |        |           |
|                                   | 自然領域     |           |         |     |        |           |
|                                   | 社會領域     |           |         |     |        |           |
|                                   | 健康與體育領域  |           |         |     |        |           |
|                                   | 藝術與人文領域  |           |         |     |        |           |
| 綜合活動領域                            |          |           |         |     |        |           |

(三)辦理國中生涯發展教育工作「活動執行成果」檢核

1. 七年級

| 實施項目          | 執行程度(請勾選) |         |     | 辦理現況說明 | 檢討與未來修正建議 |
|---------------|-----------|---------|-----|--------|-----------|
|               | 已執行且具成效   | 已執且未具成效 | 未執行 |        |           |
| 班級輔導          |           |         |     |        |           |
| 國中學生輔導數位化系統建置 |           |         |     |        |           |
| 生涯檔案建置        |           |         |     |        |           |

|                |  |  |  |  |  |
|----------------|--|--|--|--|--|
| 心理測驗           |  |  |  |  |  |
| 職業入班宣導         |  |  |  |  |  |
| 技職名人開講         |  |  |  |  |  |
| 寒暑假職業輔導<br>研習營 |  |  |  |  |  |

## 2. 八年級

| 活動項目              | 執行程度(請勾選)   |             |     | 辦理現況<br>說明 | 檢討與未來<br>修正建議 |
|-------------------|-------------|-------------|-----|------------|---------------|
|                   | 已執行且<br>具成效 | 已執且未<br>具成效 | 未執行 |            |               |
| 班級輔導              |             |             |     |            |               |
| 充實國中學生輔<br>導數位化系統 |             |             |     |            |               |
| 充實生涯檔案            |             |             |     |            |               |
| 心理測驗              |             |             |     |            |               |
| 職業入班宣導            |             |             |     |            |               |
| 技職名人開講            |             |             |     |            |               |
| 寒暑假職業輔導<br>研習營    |             |             |     |            |               |
| 生涯小團體             |             |             |     |            |               |
| 職群試探活動(高<br>職)    |             |             |     |            |               |
| 職群試探活動(五<br>專)    |             |             |     |            |               |

## 3. 九年級

| 活動項目    | 執行程度(請勾選)   |             |     | 辦理現況<br>說明 | 檢討與未來<br>修正建議 |
|---------|-------------|-------------|-----|------------|---------------|
|         | 已執行且<br>具成效 | 已執且未<br>具成效 | 未執行 |            |               |
| 班級輔導    |             |             |     |            |               |
| 充實國中學生輔 |             |             |     |            |               |

|            |  |  |  |  |  |
|------------|--|--|--|--|--|
| 導數位化系統     |  |  |  |  |  |
| 充實生涯檔案     |  |  |  |  |  |
| 心理測驗       |  |  |  |  |  |
| 學習策略專題演講   |  |  |  |  |  |
| 技職名人開講     |  |  |  |  |  |
| 十二年國教宣導    |  |  |  |  |  |
| 寒暑假職業輔導研習營 |  |  |  |  |  |
| 高中職蒞校宣導    |  |  |  |  |  |
| 參觀升學博覽會    |  |  |  |  |  |
| 參觀高中職      |  |  |  |  |  |

#### 拾貳、獎勵

依公立高級中等以下學校教師成績考核辦法、各縣（市）政府獎勵規定核實予以獎勵。

拾參、本計畫經本校生涯發展教育工作執行委員會討論通過，陳校長核可，函報教育局轉教育部國民及學前教育署核定後實施，修正時亦同。