

# 臺北市立五常國民中學 105 學年度生涯發展教育實施計畫

一、計畫名稱：愛在五常，築願日日。

## 二、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)技術及職業教育法(104 年 1 月 14 日華總一義字第 10400002681 號令)。
- (三)教育部國民及學前教育署補助辦理國民中學生涯發展教育及技藝教育相關經費作業原則（104 年 2 月 10 日臺教國署國字第 1030149180B 號令修正發布）。
- (四)臺北市政府教育局 105 年 6 月北市教中字第 10535352210 號函。

## 三、辦理目的

- (一) 了解個人外在世界的適配性，並發展生涯決策能力。
- (二) 協助學生敏察探索自己的能力、興趣、性向、價值觀，建置學生生涯檔案，為生涯發展的起步做準備。
- (三) 透過各種教學活動及職群探索，融入生涯發展議題，引導學生進行覺察、認識與試探不同的職行業，以為自我充實及生涯規劃之準備。
- (四) 協助學生瞭解工作世界、蒐集各職業工作資訊，依據學生性向及興趣推薦輔導參加技藝教育課程，以做好生涯規劃。

## 四、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：臺北市立五常國民中學

## 五、辦理期程

105 學年度（自 105 年 8 月 1 日至 106 年 7 月 31 日止）

## 六、實施對象

105 學年度全體學生。

## 七、行政組織與運作

- (一) 推動組織：學校成立「生涯發展教育工作執行委員會」結合學校課程發展委員會下設之「生涯發展教育議題課程小組」
- (二) 生涯發展教育工作執行委員會工作職掌及人員名單如下：

職 稱	人 員	職 掌
召集人	黃桐良校長	督導全校生涯發展教育之進行。
副召集人	教務處莊瑋婷主任	1. 督導生涯發展教育融入教學課程設計及成果彙整。 2. 生涯發展教育議題課程規劃小組組員。
執行秘書	輔導室王信慧主任	1. 生涯發展教育實施總策劃並負責主持會議。 2. 督導生涯發展教育課程規劃及活動企劃。 3. 生涯發展教育議題課程規劃小組組員。
行政組	教、學、輔各處室 相關行政人員	各項行政業務之督導配合與支援。
	總務處全體人員	
	人事室吳佳韋主任	
	會計室黃鳳雲主任	
教學組	組長：教學組 楊嘉文組長	1. 生涯發展教育教學課程組召集人。 2. 生涯發展教育議題課程規劃小組組員。 3. 協助組員進行生涯發展教育融入教學課程設計。 4. 生涯發展教育融入教學課程各項成果彙整。
	語文領域 國文 楊嘉文老師 英文 黃玉英老師	1. 生涯發展教育融入各領域課程設計及教學。 2. 各領域召集人為生涯發展教育議題課程規劃小組當然組員。
	數學領域 陳欣宜老師	
	社會領域 孔為捷老師	
	健體領域 黃文盛老師	
	自然與生活科技領域 郭俊佑老師	
	綜合活動領域 彭敏茹老師	
	藝術與人文領域 蔡孟桓老師	
活動組	組長： 資料組 丁于珊組長	1. 生涯發展教育活動組召集人。 2. 生涯發展教育活動設計及辦理。 3. 彙整及編輯生涯發展教育活動成果。
	組員： 輔導教師 彭敏茹老師 專輔教師 曾資容老師	1. 生涯規劃、職業試探及技藝教育活動設計協辦。 2. 協助彙整及編輯生涯試探、職業試探及技藝教育活動成果。 3. 生涯發展教育議題課程規劃小組組員。
	訓育組 陳楷元組長 七年級級導師 八年級級導師 九年級級導師	1. 承辦或協辦生涯發展教育活動並彙整相關成果。 2. 生涯發展教育議題課程規劃小組組員。

## 八、課程規劃：

### (一) 領域課程規畫

透過融入各領域課程教學、彈性學習節數及運用相關活動等方式進行，其規劃內容如下：

#### 1. 國語文

領域	年級	主題軸	課程融入 單元及內 涵	生涯發展教育 能力指標	教科書 版本	融入重點
國語文	七年級	自我覺察	做自己的貴人	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	翰林	引導學生培養熱誠助人與敬業樂業的態度。
		生涯覺察	王冕的少年時代	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。	翰林	引導學生多方面嘗試，了解自我能力並努力學習，增進技能，努力不懈，必能成就自己。
		生涯探索與進路選擇	音樂家與職籃巨星	3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	翰林	找到自己的興趣並培養能力，等待成功的機會。從失敗中學到寶貴的經驗，並不斷修正錯誤，相信成功就在不遠處。
國語文	八年級	自我覺察	愛蓮說	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	南一	引導學生了解人各有所長，針對自己優勢的能力或興趣去發展，並能有所成就。尊重每個人的差異，不用羨慕別人也不要因自己優異的表現而看不起別人。
		生涯覺察	為學一首示子姪	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。	康軒	培養面對艱難，勇於挑戰的勇氣。
		生涯探索與進路選擇	陋室銘	3-5-1 發展生涯規劃的能力	康軒	體會人生應以修德為重，追求精神的充實，能以德業有成就的人作為自己的典範，興起見賢思齊之志。
國語文	九年級	自我覺察	寄弟墨書	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	南一	瞭解士農工商的應扮演的角色及職責；體認農業對社會發展、國家經濟的影響。建立對農業應有的工作態度及價值觀。
		生涯覺察	座右銘	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。	南一	肯定自己的優點，珍惜身邊所擁有的幸福。培養解決問題及做決定的能力。
		生涯探索與進路選擇	生於憂患，死於安樂	3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	南一	歷史上成就大事業的人未必有好的出身，能突破逆境，進德修業才能有所成。

## 2. 英語文

領域	年級	主題軸	課程融入單元及內涵	生涯發展教育能力指標	教科書版本	融入重點
英語文	七年級	自我覺察 生涯覺察 生涯探索 與進路選擇	Lesson 1: My Mother is a Police Officer	1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-2-4 瞭解工作對個人的意義及社會的重要性。 2-2-3 認識不同類型工作內容。	康軒	1. 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2. 認識不同類型工作內容。
英語文	八年級	自我覺察 生涯覺察 生涯探索 與進路選擇	Lesson 1: I enjoyed the first day back at school Lesson 2: I want to be a chef	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 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。	翰林	1. 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2. 認識不同類型工作內容。
英語文	九年級	自我覺察 生涯覺察 生涯探索 與進路選擇	Lesson 1 My English Has Improved. Lesson 5. How do You Know How the Characters Feel	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 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。 2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係。 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。	南一	1. 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2. 認識不同類型工作內容。

### 3. 數學

學習領域	年級	主題軸	課程融入單元及內涵	生涯發展教育能力指標	教科書版本	融入重點
數學	七年級	自我覺察	整數的運算	3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 3-3-5 發展生涯規劃的能力。	翰林	由零用錢使用的應用問題，引導學生思考生涯理財規劃。
		生涯探索與進路選擇	一元一次方程式	2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所示和發展的方向。	翰林	讓學生嘗試以所學的一元一次方程式來求出丟番圖結婚、生子等大事的年齡，並經由小組討論，能大致了解自身年齡與生涯目標。
數學	八年級	生涯覺察	等差數列與等差級數，等比數列與等比級數	3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	南一	引入生活中常見的等差數列，進一步加入等比數列求和的方法，協助孩子規劃儲蓄與理財，並瞭解利息、本利和等概念。
數學	九年級	生涯探索與進路選擇	次數分配與資料展示	3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	翰林	利用生活中統計圖表的判讀，分析社會中各種職業比例之消長，協助同學對職業多樣化有初步了解並思考自己的方向。

#### 4. 自然

領域	年級	主題軸	課程融入單元及內涵	生涯發展教育能力指標	教科書版本	融入重點
自然與	七年級	自我覺察	生命的起源	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	翰林	了解生命起源並培養尊重生命的情操。

生活科技	生涯覺察	動物如何獲得養分	2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 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。 2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係。	翰林	了解動物獲得養分的方式得以維持生命。	
	生涯探索與進路選擇	保育與生態平衡	3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	翰林	了解生態保育與平衡，並知道生態失衡的嚴重性，培養學生關懷環境的情操。	
自然與生活科技	八年級	自我覺察	基本測量	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	南一	了解測量在科學上的重要性，並了解估計值的概念。
		生涯覺察	多變的聲音-自製小吉他	2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 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。 2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係。	南一	了解聲音的三要素及最終噪音防治的重要。
		生涯探索與進路選擇	常見的鹽類-膨糖的製作	3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	南一	了解元素週期表的演進，並知道大部分常見的金屬和非金屬元素在生活中的應用。

自然與生活科技	九年級	自我覺察	速率與速度	3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。		
		生涯覺察	能源開發與爭奪	2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 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。 2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係。	翰林	了解除了石化能源外，認識新型態能源對未來的衝擊。
		生涯探索與進路選擇	科技對生活的影響	3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。 3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	翰林	了解科技對生活帶來多元的便利性。

## 5. 社會

領域	年級	主題軸	課程融入單元及內涵	生涯發展教育能力指標	教科書版本	融入重點
社會	七年級	自我覺察	歷-CH6 戰後台灣的經濟與社會 地-CH2 第一級產業	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質	翰林	歷史： 1. 從了解光復後臺灣經濟建設發展階段，掌握工作世界的變化，做為生涯規劃的參考。 2. 從了解戰後臺灣教育發展情形，知悉教育可提升國家競爭力與增進個人能力，以發揮所長。 地理： 了解三級產業結構特性，認識職
		生涯覺察	歷-CH6 戰後台灣的經濟與社會	2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 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	翰林	

			的方向 2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係		業類別，進而思索自己感興趣的工作類型。	
		地-CH2 第一級產業	2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵			
		生涯探索與進路選擇	歷-CH6 戰後台灣的經濟與社會	3-3-1 培養正確工作態度及價值觀		翰林
社會	八年級	自我覺察	歷-CH3 清末的衰頹與傾覆	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質	南一	<p>公民：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識兒童及少年福利法。</li> <li>2. 認識少年福利、保護措施</li> <li>3. 認識資訊生活中的法律常識</li> <li>4. 了解勞基法的規定和同工的意義及限制並知道知法守法的重要性</li> </ol> <p>歷史：</p> <p>從革命志士的事蹟中，了解社會發展、國家經濟、科技進步與工作的關係，藉以自我探索</p> <p>地理：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過中國經濟的起飛，了解教育程度與經濟發展之關係。</li> <li>2. 高科技集中北京一帶，引出提升自我技術的重要性。</li> </ol>
		生涯覺察	公-CH6 少年的法律常識	2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係	南一	
			歷-CH3 清末的衰頹與傾覆	2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係		
			地-CH5 產業	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。 2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係		
		生涯探索與進路選擇	歷-CH3 清末的衰頹與傾覆	3-3-1 培養正確工作態度及價值觀 3-3-5 發展規劃生涯的能力	南一	
社會	九年級	自我覺察	公-CH5 個人與家庭經濟	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	翰林	<p>公民：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養學生了解就業、失業的意義與管道</li> <li>2. 引導同學探索、規劃未來。</li> <li>3. 認識工作倫理。</li> <li>4. 了解生活實例。</li> <li>5. 了解工作倫理、企業倫理。</li> <li>6. 認識企業社會責任。</li> </ol> <p>地理：</p> <p>藉由歐洲的殖民式經濟特性，了解教育與工作類型之關係，及科技發展對經濟的影響。</p>
		生涯覺察	公-CH5 個人與家庭經濟	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。	翰林	
			地-CH1 非洲	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。 2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係。		



		生涯探索 與進路選擇	公-CH5 個人與 家庭經濟	<p>3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。</p> <p>3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。</p> <p>3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p>	翰林	
--	--	---------------	-------------------	--	----	--

## 6. 健體領域

領域	年級	主題軸	課程融入單元及內涵	生涯發展教育能力指標	教科書版本	融入重點
健體	七年級	自我覺察	U3 我的青春檔案 U4 活出自我亮起來	<p>1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質</p> <p>1-3-2 了解自己的 ability、興趣、特質所適合發展的方向</p> <p>2-3-1 了解教育的機會、特性及與工作間的關係</p> <p>3-3-2 培養正確工作態度及價值觀</p> <p>3-3-3 發展生涯規畫的能力</p> <p>3-3-4 培養解決生涯問題的自信與能力</p>	翰林	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識青春期心理與社會關係的變化。</li> <li>2. 培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。</li> <li>3. 檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。</li> <li>4. 培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。</li> </ol>
健體	八年級	生涯覺察	健康休閒家	<p>1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質</p> <p>1-3-2 了解自己的 ability、興趣、特質所適合發展的方向</p> <p>3-3-2 培養正確工作態度及價值觀</p> <p>3-3-3 發展生涯規畫的能力</p>	康軒	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立正確的休閒觀念，了解休閒對生活的重要性。</li> <li>2. 認識各類休閒活動，從事適合自己能力及興趣的休閒活動。</li> <li>3. 選擇適切的休閒資訊、裝備與場所，以實踐健康的休閒生活。</li> <li>4. 規畫及參與個人、家庭的休閒活動。</li> </ol>

				3-3-4 培養解決生涯問題的自信與能力		
健體	九年級	生涯探索與進路選擇	攻城掠地(籃球)	1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質 3-3-4 培養解決生涯問題的自信與能力	康軒	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 發揮互助合作的精神。 3 養成遵守規範並尊重他人的行為。

## 7. 藝文領域

領域	年級	主題軸	課程融入單元及內涵	生涯發展教育能力指標	教科書版本	融入重點
藝文領域	七年級	自我覺察	印象主義-生活觀察家	1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質 1-3-2 了解自己的 ability、興趣、特質所適合發展的方向 3-3-2 培養正確工作態度及價值觀 3-3-3 發展生涯規畫的能力	康軒	藉由探查生活周遭人文與自然環境的寫生課程，對個行業的人、事、物更多理解與體會，對自己未來選擇有更多了解。
藝文領域	八年級	生涯覺察	班級音樂會	1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質 1-3-2 了解自己的 ability、興趣、特質所適合發展的方向 2-3-1 了解教育的機會、特性及與工作間的關係 2-3-2 了解社會發展、國家經濟及與科技進步與工作的關係	翰林	藉由音樂才藝表演及幕前幕後分工，了解自己的 ability、興趣、特質所適合發展的方向。
藝文領域	九年級	生涯探索與進路選擇	記憶中的五常	1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質 1-3-2 了解自己的 ability、興趣、特質所適合發展的方向 3-3-2 培養正確工作態度及價值觀	育成	多媒體教學剪輯國中生活，省視過去展望未來人生。

				3-3-3 發展生涯規畫的能力 3-3-4 培養解決生涯問題的自信與能力		
--	--	--	--	---	--	--

## 8. 綜合領域

領域	年級	主題軸	課程融入單元及內涵	生涯發展教育能力指標	教科書版本	融入重點
綜合活動	七年級	自我覺察	1. 我是新鮮人 2. 世界唯一的我	1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質	育成	了解認識自我的重要性及方法，並協助學生認識多元智慧能，了解自己的優勢能力，以其增進自我概念。
		生涯覺察	1. 創意巧手 2. 料理新體驗 3. 生活智慧王	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。	育成	了解自我概念與生涯關聯，並將相關資訊彙整。
		生涯探索與進路選擇	成長的軌跡—生涯檔案製作	3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	育成	協助學生有系統的整理個人學習與成長紀錄。
綜合活動	八年級	自我覺察	1. 我的生命曲線 2. 我的特質清單	1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質	育成	選擇合宜的自我了解管道，探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。
		生涯覺察	1. 家庭職業寫真 2. 我的生涯密碼-Holland 3. 適性化生涯測驗	1-3-2 了解自己的能、興趣、特質所適合發展的方向	育成	1. 融入旅遊情境介紹Holland 理論，了解個人選擇職業的行為，是由個人興趣、人格及環境之間交互作用而影響。 2. 藉由與家人的互動及訪問中釐清自己的職業價值觀。
		生涯探索與進路選擇	1. 工作世界窺究竟 2. 成長的軌跡—生涯檔案製作	3-3-1 學習如何尋找並運用職業世界的資訊 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	育成	協助學生有系統的整理個人學習與成長紀錄。
綜合活動	九年級	自我覺察	1. 能力探索 2. 特質大拼貼	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	康軒	選擇合宜的自我了解管道，探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。

	生涯覺察	1. 生涯金三角 2. 新興職業介紹 3. 生涯彩虹圖 4. 家長職業訪談	2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 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。	康軒	1. 學生了解在生涯抉擇時，應將個人、環境、資訊等因素加以考慮，並知悉自己在生涯抉擇困境。 2. 參考工作大未來書籍，設計「職業大解密」闖關活動，學生藉由活動過程認識各行各業的工作內容與應具備的能力條件。
	生涯探索與進路選擇	1. 升學路上你和我 2. 生涯決策分析師 3. 情境職涯測驗 4. 成長的軌跡—生涯檔案製作	3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	康軒	1. 設計體驗性活動課程，增進學生對升學進路了解，並從活動過程中，澄清生涯選擇刻板印象。 2. 引導學生蒐集、分析、開發內在及外在資源，加以整合，並運用生涯檔案帶領回顧國中三年歷程，嘗試擬定自我生涯規劃書。

## (二) 彈性學習節數

編號	實施項目	負責教師	協辦單位	預定執行時間	實施對象	生涯指標	預期目標
1	生涯發展教育專題演講	外聘講師	學務處	週會 2時/2次	全年級	3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力	從他人生涯歷程建立個人生涯目標
2	生涯議題討論	各班導師	學務處	班會 2時	全年級	3-4-2 培養正確工作態度及價值觀	探索生涯價值觀
3	職群探索教育課程	高職/技專院校教師	教務處	全學年 3時/次	九年級	2-3-1 瞭解工作世界的分類及工作類型	協助學生生涯探索
4	學生個別進路輔導	輔導教師/導師	教務處	適時	全年級	1-5-1 瞭解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向	協助學生生涯規劃
5	職場參訪與體驗	各班導師	教務處 學務處	段考後 會考後	8年級 9年級 全體學生	3-4-2 培養正確工作態度及價值觀 2-3-1 瞭解工作世界的分類及工作類型	協助學生生涯探索
6	職群試探體驗	各班導師、高職/技專院校教師	教務處 學務處	段考後 會考後	8年級 9年級 全體學生	3-4-2 培養正確工作態度及價值觀 2-3-1 瞭解工作世界的分類及工作類型	協助學生生涯探索

## 九、課程內容

### (一) 生涯發展教育活動

序	活動名稱	活動內容	辦理時間/時數	可融入之生涯發展能力指標
1	自我探索——心理測驗	1. 七年級智力測驗 2. 七年級語句完成測驗 3. 七年級行為困擾調查 4. 八年級學習與讀書策量表測驗 5. 八年級多因素性向測驗 6. 八年級適性化職涯性向測驗 7. 九年級情境式職涯興趣測驗	1. 七年級綜合活動/1小時(9月/3月/4月) 2. 八年級綜合活動/1-2小時(10月/12月/3月) 3. 九年級綜合活動/1小時(11月)	1-5-1 瞭解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向。 3-5-1 發展生涯規劃能力
2	自我覺察——迎向未來	國中生涯介紹~~介紹多元入學方案	九年級學期中/2小時	1-4-1 探索自我的興趣、特性、價值觀及人格特質。 1-5-1 瞭解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向。 2-4-1 瞭解教育的機會、特性及與工作間的關係。 3-5-1 發展生涯規劃的能力
3	生涯百寶箱	認識各職業類群與興趣、能力、性向及人格特質之相關性	七年級綜合活動/3小時 八年級綜合活動/3小時 九年級綜合活動/3小時	1-2-1 認識有關自我的觀念。 1-4-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-5-1 發展生涯規劃的能力
4	人都在做什麼？	認識社區工作群像~~生涯訪談與資料蒐集	七年級綜合活動/5小時	1-3-1 瞭解工作對個人的重要性。
	行行出狀元		八年級綜合活動/3小時	1-4-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。
	爸媽來開講——父母入班職業介紹講座		班會/一學年2次/2小時  班會/早自習1小時/一學年2次	2-1-1 激發對工作世界的好奇心。 2-2-1 認識不同類型的工作角色。 2-3-1 瞭解工作世界的分類及工作類型。 3-1-2 發展尊敬助人工作的意識。
5	職業輔導研習營	認識工作世界	寒暑假	1-4-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。

				1-5-1 瞭解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向。 2-1-1 激發對工作世界的好奇心。
6	生涯初探講堂 1. 高中職校長學習經驗分享 2. 與生涯有約－專題講座	生涯規劃	朝會及週會/一學年 2次/各1~2小時	3-5-1 發展生涯規劃的能力。 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。
7	我的小檔案	1. 生涯檔案製作及更新，生涯探索、認識、規劃 2. 學生輔導記錄手冊/生涯領航儀表板的填寫	1. 七年級檔案製作(10月) 2. 八、九年級檔案更新(學期中) 3. 學生輔導紀錄手冊/生涯領航儀表板的填寫，各領域活動融入之(學期中)	1-1-1 發現自己的長處及優點。 1-2-1 認識有關自我的概念。 1-4-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。 1-5-1 瞭解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向。 2-1-1 激發對工作世界的好奇心。
8	生涯覺察與試探	上下學期辦理 職業類群之認識與試探、職場參訪	1. 七年級職業試探 (1) 自願參加 2. 八年級職校參訪 1. 育達家商(10月) 2. 德明財經科技大學(3月) 3. 職場參訪：宜蘭糕餅博物館(10月) 九年級職場參訪 1. 師大附中(自由參加、12月) 2. 高中職體驗學習(3-6月) 3. 三民書局(5月) 4. 股票博物館(5月)	2-1-1 認識各職群內涵 2-2-1 試探各職群工作與自我性向興趣之一致性
9	辦理親師生學校活動	從教學說明、班級經營、親師座談等親師溝通活動，提供相關資訊，協助學生做生涯規劃。	上、下學期學校日	1-4-1 探索自我的興趣、特性、價值觀及人格特質。 1-5-1 瞭解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向。 2-4-1 瞭解教育的機會、特性及與工作間的關

				係。
11	親師讀書會	由家長帶領，讓學校教師與家長共同參與，建立想法對話的平台，以讀書會的型態，討論學習方式、社會議題等。	105 學年全學年	1-2-1 認識有關自我的概念。 1-4-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。 1-5-1 瞭解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向。 2-1-1 激發對工作世界的好奇心。
12	展示各高中職、五專升學資料及多元進路資訊	提供親師升學相關資訊，協助學生生涯探索與規劃。	全學年	1-5-1 瞭解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向
13	學生個別晤談與輔導	協助學生生涯探索與規劃	全學年適時	1-5-1 瞭解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向。
14	生涯進路資訊諮詢	協助學生生涯探索與規劃	全學年適時 九年級下學期	1-5-1 瞭解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向

## 十、實施進度

### (一) 國中生涯發展教育實施主題及方式

年級	重點	主題	實施方式及策略	備註
七年級	自我覺察與探索	1. 社團活動 2. 多元思維心科技	一、實施方式： 1. 融入各領域課程教學 2. 彈性學習時數 3. 規劃選修課程 二、實施策略 1. 主題探索 2. 生涯檔案及生涯領航儀表板填寫 3. 媒體應用 4. 專題演講及座談 5. 小團體輔導 6. 高職職群講座參訪體驗	
	生涯覺察與試探	1. 技職教育宣導 2. 職場達人生涯輔導講座 3. 寒假職業輔導探索營 4. 職群探索 5. 爸媽來開講		
八年級	生涯覺察與試探： 認識生涯類群	1. 職場達人生涯輔導講座 2. 班級生涯講座	一、實施方式： 1. 彈性學習時數 2. 規劃選修課程	

		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 生涯發展小團體</li> <li>4. 職校參訪活動</li> <li>5. 職場參訪</li> <li>6. 寒假生涯探索營</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 運用相關活動</li> <li>二、實施策略</li> <li>1. 主題探索</li> <li>2. 生涯檔案及生涯領航儀表板填寫</li> <li>3. 職業試探</li> <li>4. 專題演講及座談</li> <li>5. 實地參訪</li> <li>6. 現場實作</li> <li>7. 職場參訪</li> <li>8. 小團體輔導</li> </ol>	
九年級	生涯探索與進路選擇	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 職場達人生涯輔導講座</li> <li>2. 高中職生涯教育宣導會(家長學生場次)</li> <li>3. 設計職群技藝學程試探</li> <li>4. 商業職群技藝學程試探</li> <li>5. 餐旅職群技藝學程試探</li> <li>6. 電機電子職群技藝學程試探</li> <li>7. 職涯探索</li> <li>8. 高中職博覽會</li> <li>9. 班級生涯講座</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>一、實施方式：</li> <li>1. 彈性學習時數</li> <li>2. 規劃選修課程</li> <li>3. 運用相關活動</li> <li>二、實施策略</li> <li>1. 主題探索</li> <li>2. 生涯檔案及生涯領航儀表板填寫</li> <li>3. 職業試探</li> <li>4. 專題演講及座談</li> <li>5. 親師合作</li> <li>6. 生涯博覽會</li> </ol>	

## (二) 各項目實施進度

	工 作 項 目	負 責 人	參 與 人 員	辦 理 日 期 或 完 成 日 期	備 註
1	生涯發展教育實施計畫工作會議(含計劃討論及檢討)	教學組	議題小組	105/09 ~ 106/06	
2	融入領域教學課程規劃	教學組	教學組組員	105/09 ~ 106/06	
3	生涯發展教育各項活動規劃	活動組	活動組組員	105/09 ~ 106/06	
4	生涯發展教育實施計畫報局	執行秘書	輔導室	106/07/14 前	
5	主題學習活動研擬設計	活動組	活動組組員	106/05/30 前	
6	各領域選定單元、編寫教案	教學組	教學組組員	106/05/30 前	
7	進行生涯發展教育活動及教學	教學組	教學組組員 活動組組員	105/09 ~ 106/06	
8	教學及活動成效檢核	教學組 活動組	教務處 輔導室	配合段考前後期程	
9	成果撰寫	教學組	教務處	106/7	



		活動組	輔導室	
10	彙整成果報局	各組組長	全體工作人員	106/07/30

## 十一、經費

臺北市五常國民中學 105 學年度生涯發展教育經費明細表

類別	7 年級	8 年級	9 年級	合計	8 年級學生參訪 社區高職活動
班級數	4	4	5	13	4
學生數	74	102	113	289	102

備註：本班級數係為核算學校申請經費額度使用，指單獨成班之班級，如普通班、體育班，不包含抽離式課程之班級，如資源班。

五常國民中學 105 學年度生涯發展教育經費明細表

項目	單位	單價	數量	小計	說明
鐘點費	節(50分鐘) 或 1小時	1,600	4	6,400	外聘講師(針對全校性或全年級學生活動講座)
鐘點費		800	4	3,200	內聘講師(針對全校性或全年級學生活動講座)
鐘點費		400	28	11,200	外聘講師(含高職教師、家長等)至班級進行生涯發展教育講座
鐘點費		360	4	1,440	內聘講師至班級進行生涯發展教育講座
市區交通 車租用費	輛/趟	6,000	4	24,000	請說明用途：職場參訪
教材費	人	50	200	10,000	教材、講義、補充資料及成果檢討報告印製 全校學生數為編列上限。
活動材料 費	份	100	10	1,000	商科材料費 100 元 工科材料費 150 元 家科材料費 250 元
		150	10	1,500	
		250	10	2,500	
學生生涯 檔案(含 資料夾及 內頁印 製)	人	100	80	8,000	核實報支(以全校學生數為編列上限)
雜支		活動總經 費 5% 以內		1760	1. 非本案必要之文具、郵電不得支用。 2. 獎品及門票不得報支。
總計				71,000	

## 十一、預期成效及檢核機制

### (一) 預期成效：

1. 學生能從課程及活動中，發展自我探索，發展生涯試探，做好生涯抉擇的準備。
2. 學生能了解未來生涯發展可能遇到的問題，並從活動中學習解決問題的能力，進而培養正確的工作倫理與價值觀。
3. 在課程與教學活動中能逐步建構學生對職業世界有足夠的認識，懂得運用及收集相關資訊，有利於生涯規劃。
4. 能引導學生建置生涯檔案，幫助學生規劃、選擇未來的發展方向。

(二) 課程及活動檢核表(含質、量成效): 每學期由「生涯發展教育工作執行委員會」期初討論計畫期末檢討修訂。

1. 行政運作檢核表

臺北市立五常國民中學 105 學年度  
辦理生涯發展教育工作—行政措施與組織運作檢核表

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			

## 2. 學年工作檢核表

活動編號 (量的成效)	活動名稱	活動內容 (質的成效)	實施年級 (質的成效)	預計參加人數 (量的成效)	職群	辦理時間	辦理情形檢核
1	職場達人 生涯輔導 講座	邀請高中職校長分享生涯講座，以正向的人生經驗引導學生了解生涯規劃的意涵，並鼓勵學生積極、勇敢地面對未來。	七、八、九年級學生	約 289 人	依據講者專長背景而定	105 年 10 月 / 106 年 3 月	<input type="checkbox"/> 已辦理 <input type="checkbox"/> 未辦理 原因：
2	自我探索 — 心理測驗	根據學生成熟狀態，辦理學生智力、性向、興趣等測驗	七、八、九年級學生	約 289 人	16 職群及學術群	105 年 9 月至 106 年 6 月	<input type="checkbox"/> 已辦理 <input type="checkbox"/> 未辦理 原因：
3	班級生涯 講座	1. 根據各班學生特性及需求協助學生自我覺察。 2. 協助學生了解升學進路及教育機會。	七、八、九年級學生	約 289 人	依據講者專長背景而定	105 年 9 月至 106 年 6 月	<input type="checkbox"/> 已辦理 <input type="checkbox"/> 未辦理 原因：
4	高中職生涯教育宣 導—升學博覽會(學生場)	利用網路及高中職生涯教育—升學博覽會宣導，協助學生了解升學進路及教育機會。	九年級學生	約 113 人	16 職群及學術群	106 年 5 月	<input type="checkbox"/> 已辦理 <input type="checkbox"/> 未辦理 原因：
5	高中職生涯教育宣 導(家長場)	辦理高中職生涯教育宣導，協助家長了解升學進路及教育機會。	九年級家長	約 50 人	16 職群及學術群	106 年 5 月	<input type="checkbox"/> 已辦理 <input type="checkbox"/> 未辦理 原因：
6	職校參訪 活動	協助八年級學生在生涯發展過程中，透過實地高職參訪，瞭解不同職群的學習主題與職場特質，以利九年級選修技藝教育課程及未來生涯發展抉擇之參考	八年級學生	約 102 人	16 職群及學術群	105 年 10 月	<input type="checkbox"/> 已辦理 <input type="checkbox"/> 未辦理 原因：
7	職場參訪	實際參訪職場工作場域，了解工作所需具備環境和場合	七八九全年級學生	約 298 人	餐旅群 商管群	105 年 9 月至 106 年 6 月	<input type="checkbox"/> 已辦理 <input type="checkbox"/> 未辦理 原因：
8	家長來開 講—職場	邀請班級家長入班開講，分享自己的	七年級為主	約 94 人	16 職群及學術群	105 學年第二學期	<input type="checkbox"/> 已辦理 <input type="checkbox"/> 未辦理

	達人分享	工作點滴與學習成長經歷。					原因：
9	生涯探索營—寒暑假職群探索營	職群探索營，引導學生了解自身潛能之特質與能力。	七、八年級學生	約 60 人	16 職群及學術群	106 年 2 月 /107 年 7 月	<input type="checkbox"/> 已辦理 <input type="checkbox"/> 未辦理 原因：
10	技藝教育課程	提供有職業性向學生認識技藝教育，並增加升學管道。	九年級學生計約上下 10 人	約 20 人	16 職群	105 年 9 月至 106 年 6 月	<input type="checkbox"/> 已辦理 <input type="checkbox"/> 未辦理 原因：
11	技藝教育競賽	輔導對技藝教育競賽有興趣同學參加競賽，與各職群菁英切磋技能。	九年級學生計約 10 人	約 10 人	16 職群	105 年 12 月 106 年 5 月	<input type="checkbox"/> 已辦理 <input type="checkbox"/> 未辦理 原因：
12	生涯檔案檢核及生涯領航儀表板	藉由整理在校檔案成果，深入了解自我。	七、八年級約 220 人	約 172 人	16 職群及學術群	105 年 12 月	<input type="checkbox"/> 已辦理 <input type="checkbox"/> 未辦理 原因：

### 3. 教育活動規劃檢核表

#### 辦理國民中學生涯發展教育活動規劃檢核表

試探學程及群科	規劃辦理時間 -依年級及學期別填寫：七-1、七-2、八-1、八-2、九-1、九-2。	規劃活動方式：填寫代碼（代碼說明如後）	備註 （活動日期及名稱）
1. 學術學程（自然）	七-1、七-2 九-1、九-2	1.3	
2. 學術學程（社會）	七-1、七-2 九-1、九-2	1.3	
3. 機械群	八-1、八-2、九-1、九-2	1.2.3.4.5.6.7	
4. 動力機械群	八-1、八-2、九-1、九-2	1.2.3.4.5.6.7	
5. 電機與電子群	八-1、八-2、九-1、九-2	1.2.3.4.5.6.7	
6. 土木與建築群	八-1、八-2、九-1、九-2	1.2.3.4.5.6.7	
7. 化工群	八-1、八-2、九-1、九-2	1.2.3.4.5.6.7	
8. 商業與管理群	七-1、七-2 八-1、八-2、九-1、九-2	1.2.3.4.5.6.7	
9. 設計群	七-1、七-2 八-1、八-2、九-1、九-2	1.2.3.4.5.6.7	
10. 農業群	八-1、八-2、九-1、九-2	1.2.3.4.5.6.7	
11. 食品群	八-1、八-2、九-1、九-2	1.2.3.4.5.6.7	
12. 家政群	八-1、八-2、九-1、九-2	1.2.3.4.5.6.7	
13. 餐旅群	八-1、八-2、九-1、九-2	1.2.3.4.5.6.7	
14. 水產群	八-1、八-2	7	
15. 海事群	八-1、八-2	7	
16. 外語群	八-1、八-2、九-1、九-2	1.2.3.4.5.6.7	
17. 藝術群	八-1、八-2、九-1、九-2	1.2.3.4.5.6.7	
18. 護理類科	八-1、八-2、九-1、九-2	1.2.3.4.5.6.7	

#### ◎活動方式代碼說明：

1. 社區高中職參訪
2. 分站活動（含博覽會）
3. 專題演講、座談、入班宣導等
4. 職群試探
5. 生涯探索營
6. 加深職業試探--技藝教育課程
7. 媒體應用
8. 其他（請簡要說明）

#### 4. 生涯檔案及生涯領航儀表版班級檢核表

##### 4-1 七年級生涯檔案及生涯領航儀表版班級檢核表 ※本檢核表實施時間： 七年級下學期

填寫時間	項目	分項目	預計完成項目	指導者	完成：請打勾	
七年級	學期初	封面和內側	含導師輔導教師姓名，自行完成封面設計	輔導老師	<input type="checkbox"/>	
		(一)自我認識	結合七年級輔導活動課內容			
		(二)職業與我	指導學生尋求家人、師長或親友關於職業選擇的建議；指導學生進行對職涯選擇的相關思考			
	4月	二、學習成果及特殊表現	(一)我的學習表現	1. 領域學習成績 2. 體適能：學生可自行列印浮貼 <a href="http://www.fitness.org.tw">http://www.fitness.org.tw</a> (健康體育網路護照：帳號為身分證字號，密碼為學號或座號)	輔導老師	
			(二)我的經歷(幹部、社團)	填七年級幹部社團經歷		
			(三)參與各項競賽成果	填寫七上迄今競賽成績		
			(四)行為表現獎懲紀錄			
			(五)服務學習紀錄	以學期為單位統計填寫各學期服務學習時數(如：七-1, 6 小時)		
			(六)生涯試探活動紀錄	◎導師指導學生填寫學術學程(自然、社會)自然學科可參考—數學、生物、建教、等學社會學科可參考—國文、英文、歷史、地理、公民、等學科學習心得 1. 時間：請填七-1. 七-2。 2. 活動方式：填 8 (課程體驗) 3. 請圈出感興趣程度。 4. 請填寫自我省思		
	5月	三、其他	(一)生涯輔導紀錄	每學年至少寫一則導師或可將 B 表內容選取與學生生涯發展相關內容，擇要剪輯浮貼在本頁。或將對全班團體生涯輔導內容擇要記錄。填寫內容希望盡量正向思考，並寫明採取何種輔導策略(如：給可行建議或可努力方向)。(輔導老師因班級數較多，若孩子有進行個別晤談，再留存記錄)	導師	
			(二)生涯諮詢紀錄	學生與家長、師長討論過未來升學就業相關事宜，可於此處將親師給的回饋內容或建議作記錄。供國三生涯抉擇的參考。	導師 輔導老師	
			(三)家長的話	家長留言	導師	

七年\_\_班

輔導老師：\_\_\_\_\_ 導師簽名：\_\_\_\_\_

## 4-2 八年級生涯檔案及生涯領航儀表版班級檢核表

※本檢核表實施時間：八年級下學期

填寫時間	項目	分項目	預計完成項目	指導者	完成：請打勾	
八年級	學期初	封面和內側	含導師輔導教師姓名，自行完成封面設計	輔導師		
		(一)自我認識	結合八年級輔導活動課內容			
		(二)職業與我	指導學生尋求家人、師長或親友關於職業選擇的建議；指導學生進行對職涯選擇的相關思考			
	3月	興趣測驗	(二)興趣測驗	3月中於輔導活動課施測		
	4月	二、學習成果及特殊表現	(一)我的學習表現	1. 領域學習成績 2. 體適能：學生可自行列印浮貼 <a href="http://www.fitness.org.tw">http://www.fitness.org.tw</a> (健康體育網路護照：帳號為身分證字號，密碼為學號或座號)	輔導老師	
			(二)我的經歷(幹部、社團)	填七年級幹部社團經歷		
			(三)參與各項競賽成果	填寫七上迄今競賽成績		
			(四)行為表現獎懲紀錄			
			(五)服務學習紀錄	以學期為單位統計填寫各學期服務學習時數(如：八-1, 6 小時)		
			(六)生涯試探活動紀錄	學生請填寫自我省思		
	5月	三、其他	(一)生涯輔導紀錄	每學年至少寫一則 導師或可將 B 表內容選取與學生生涯發展相關內容，擇要剪輯浮貼在本頁。或將對全班團體生涯輔導內容擇要記錄。 填寫內容希望盡量正向思考，並寫明採取何種輔導策略(如：給可行建議或可努力方向)。 (輔導老師因班級數較多，若孩子有進行個別晤談，再留存記錄)	導師	
			(二)生涯諮詢紀錄	學生與家長、師長討論過未來升學就業相關事宜，可於此處將親師給的回饋內容或建議作記錄。供國三生涯抉擇的參考。	導師 輔導老師	
(三)家長的話			家長留言	導師		

八年\_\_班 輔導老師：\_\_\_\_\_ 導師簽名：\_\_\_\_\_

### 4-3 九年級生涯檔案及生涯領航儀表版班級檢核表

※本檢核表實施時間：九年級下學期

填寫時間	項目	分項目	預計完成項目	指導者	完成：請打勾	
九年級	學期初	封面和內側	含導師輔導教師姓名，自行完成封面設計	輔導老師		
		一、我的成長故事	(一)自我認識		結合九年級輔導活動課內容	
			(二)職業與我		指導學生尋求家人、師長或親友關於職業選擇的建議；指導學生進行對職涯選擇的相關思考	
		二、測驗	(二)各項測驗		請指導學生進行性向、興趣、及其他測驗的自我評估	
		三	生涯統整面面觀		請指導學生填寫	
	5月	四	生涯發展規劃書	◎請指導學生填寫本規劃書 ◎輔導老師意見處勾選/簽章 ◎指導學生拿給導師和家長填寫意見欄		
		五、學習成果及特殊表現	(一)我的學習表現	1. 領域學習成績 2. 複習評量成績：可填寫	輔導老師	
			(二)我的經歷(幹部、社團)	填寫幹部社團經歷		
			(三)生涯試探活動紀錄	學生完成填寫		
			(四)參與各項競賽成果	填寫迄今各項競賽成績		
			(五)行為表現獎懲紀錄	完成三年獎懲統計		
			(六)服務學習紀錄	統計填寫各學期服務學習時數		
		六	生涯發展規劃書	師長綜合意見—導師意見處勾選/簽章 請家長協助，家長意見處勾選/簽章	導師 輔導老師	
	七	生涯諮詢紀錄(每位學生至少一次)	學生與家長、師長討論過升學就業相關事宜，可於此處將親師給的回饋內容或建議作記錄。供選填志願參考。	導師 輔導老師		
八	家長的話	請家長完成鼓勵建議和簽名	導師			

九年\_\_班 輔導老師：\_\_\_\_\_ 導師簽名：\_\_\_\_\_



## 十二、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。

十三、本計畫經本校生涯發展教育工作執行委員會討論，陳校長核可，送教育局核定後實施。