

臺北市立五常國民中學 104 學年度生涯發展教育實施計畫

一、計畫名稱：生生不息，五常好 young!

二、依據：

(一) 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)

(二) 臺北市政府教育局 104 年 6 月 15 日北市教中字第 10435583100 號函辦理。

三、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，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，推薦輔導參加技藝教育課程，以做好生涯規劃。

四、辦理單位

指導單位：教育部國民及學前教育署

主辦單位：臺北市政府教育局

承辦單位：臺北市立五常國民中學

五、辦理期程：104 學年度(自 104 年 8 月 1 日至 105 年 7 月 31 日止)

六、實施對象：104 學年度本校全體學生。

七、組織與職掌：

(一) 推動組織：生涯發展教育工作執行委員會

(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	
	人事室吳佳章主任	
	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 曾香綾老師 英文 丁于珊老師	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 陳自斌老師	
	社會領域 陳美蘭老師	
	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： 輔導組 陳美蘭組長 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	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

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：

(一) 融入各領域課程教學

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
國文	七年級	生涯探索與進路選擇	那默默的一群	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。	康軒	教導學生認知職業無貴賤的觀念，認真做自己的工作，克盡職責，就會受人尊敬，培養勇於負責的「敬業」的精神。
		自我覺察	音樂家與職籃巨星	1-3-1 探索自己的興趣、性 價值觀及人格特質。	康軒	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。
		生涯覺察	王冕的少年時代	2-3-2 瞭解自己的興趣、性 價值觀及人格特質所適合發展的方向。	康軒	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。

				2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係。		
國文	八年級	自我覺察	愛蓮說	1-3-1 探索自己的興趣、方向、價值觀及人格特質。	南一	引導學生了解人各有長，針對自己的能力或興趣去發展，並尊重每個人的差異。不要因看不起別人。
		生涯覺察	聲音鐘	2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係。	南一	培養學生關懷未來世代的生存與發展，養成正確態度及價值觀。
		生涯探索與進路選擇	張釋之執法	3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。	南一	引導學生明瞭克盡職責的重要性，強化「自重而後人重之」的觀念。
國文	九年級	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。	翰林	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。
		自我覺察	寄弟墨書	1-3-1 探索自己的興趣、方向、價值觀及人格特質。 2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係。	翰林	瞭解士農工商的應扮演的角色及職責；體認農業對社會的影響。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、方向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	翰林	肯定自己的優點，珍惜身邊擁有的幸福。培養解決問題及做決定的能力。
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
英文	七	自我覺察	Can you dance?	1-3-1 探索自己的興趣、方向、價值觀及人格特質。	翰林	從自我探索出發，在自己的興趣中找出可以成為利基之處。
英文	八	生涯覺察	If we believe in ourselves, we can do anything.	2-3-2 瞭解自己的興趣、方向、價值觀及人格特質所示和發展的方向。 3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。	南一	引導學生多方面嘗試，了解自我能力並努力學習，增進自我效能感。

英文	九	生涯探索與進路選擇	The Movies That the World Enjoys	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	培養學生遇到困境能夠尋求資源並發展策略，以調適各階段生活變動所造成的衝擊，並在過程中找出屬於自己的那條路。
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。	南一	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。	南一	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，創造出屬於自己的生涯規劃。
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。	翰林	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。	康軒	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，協助同學找到自己真正的興趣。

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
自然	七年級	自我覺察	生殖	3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	翰林	由植物生理、動物生理以及生殖、遺傳與基因，了解生命體的共同性及生物的多樣性。
		生涯覺察	遺傳	2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 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。 3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。	翰林	科學家使用生物技術來改變生物的基因，從而改變生物的性狀，事實上這也是一種遺傳變異，只不過是利用人為的技術操作來達成，可以依照人類的特定目的，達成所要的基因或性狀的改變。
		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	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	南一	了解聲音的三要素及最終噪音防治的重要。

				與工作間的關係。		
		生涯探索 與進路選擇	週期表	<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>	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	九年級	自我覺察	速率與速度	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	翰林	了解速率與速度定義差別。
		生涯覺察	能源開發與爭奪	<p>2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。</p> <p>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。</p> <p>2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係。</p>	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	<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	了解科技對生活帶來多元的便利性。

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文化 地-CH2 產業(一)	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質	南一	<p>歷史:</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>地理:</p> <p>了解三級產業結構特性，認識職業類別，進而思索自己感興趣的工作類型。</p>
		生涯覺察	歷-CH6 戰後台灣的經濟與社會文化	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	
			地-CH2 產業(一)	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文化	3-3-1 培養正確工作態度及價值觀	南一	
社會	八年級	自我覺察	歷-CH3 清朝的覆亡	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> <p>1. 認識兒童及少年福利法。</p> <p>2. 認識少年福利、保護措施</p> <p>3. 認識資訊生活中的法律常識</p> <p>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</p> <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> <p>1. 透過中國經濟的起飛，了解教育程度與</p>
		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	翰林	
			歷-CH3 清朝的覆亡	2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係		
			地-產業與經濟	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。 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 清朝的覆亡	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	

						經濟發展之關係。 2. 高科技集中北京一帶，引出提升自我技術的重要性。
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	公民： 1. 培養學生了解就業、失業的意義與管道
		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	2. 引導同學探索、 規劃未來。 3. 認識工作倫理。 4. 了解生活實例。 5. 了解工作倫理、 企業倫理。 6. 認識企業社會責 任。
			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。		地理： 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。
生涯探索 與進路選 擇	公-CH5 個人與家庭經濟	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			
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. 世界唯一的我 2. 我的智慧寶盒 3. 繪本_你很特別	1-3-1 探索自己的興趣、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. 手縫我最行 2. 料理工作坊 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	我的特質清單	1-3-1 探索自己的興趣、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. 我的生涯密碼 —Holland 2. 職業萬花筒 3. 職場及高中職 參訪活動	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。	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. 學生從閱報過程 中，以模擬情境體驗 中，認識工作世界的類 型。 3. 從參訪過程中，學生 了解高職課程內容與 各職業的工作職責，並 內省與自己能力、興趣 的適配性。
		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	九 年 級	自我覺察	1. 特質大拼貼 2. 能力探索-你 能我能 3. 因為我在乎— 價值觀	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. 職業訪查表 3. 新興職業介紹	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. 決策風格知多少 2. 升學進路 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。
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	生態藝術	1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質 1-3-2 了解自己的能力、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 3-3-1 學習如何尋找並運用職業世界的資料 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。

				3-3-4 培養解決生涯問題的自信與能力		
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 了解自己的能力、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 3-3-1 學習如何尋找並運用職業世界的資料 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 3-3-4 培養解決生涯問題的自信與能力	翰林	藉由音樂才藝表演及幕前幕後分工，了解自己的能力、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	大師自畫像	1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質 1-3-2 了解自己的能力、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 3-3-1 學習如何尋找並運用職業世界的資料 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 3-3-4 培養解決生涯問題的自信與能力	育成	西洋美術史中，大師們用生命的歷練畫出曠世的自畫像，每個生命經歷都可以讓學生有最真實、最實際的幫助，尋找真正自己想成為的人生。

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
健體領域	七年級	自我覺察	創造人生力與美 水中流線美(游泳)	1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	康軒	引導學生了解自己成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。並且評估自己與他人的表現方式，以改善運動技能。
		生涯覺察	休閒運動總動員 青山任我行(登山)	3-3-5 發展規畫生涯的能力。	康軒	引導學生選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。
		生涯探索與進路選擇	青春營養祕笈 吃出營養與健康	3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	康軒	引導學生蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。
健體領域	八年級	自我覺察	君子好球樂趣多 所向披靡(排球)	1-3-1 探索自己的興趣、向、價值觀及人格特質。	康軒	培養學生了解自己成長與動作發展，計畫並發展特殊性專項運動技能。
		生涯覺察	創造人生力與美 健康活力百分百 (有氧舞蹈)	3-3-5 發展規畫生涯的能力。	康軒	培養學生選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。並且理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。
		生涯探索與進路選擇	永續經營健康路 生命的軌跡	3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	康軒	引導學生蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。且培養學生尋求資源並發展策略以調適人生各階

						段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。
健體領域	九年級	自我覺察	熱門運動大會串操之在我(籃球)	1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	康軒	培養學生了解自己成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。
		生涯覺察	活力青春大放送 青春體能大解碼 (體適能)	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	康軒	培養學生了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。並且選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。
		生涯探索與進路選擇	職場生涯快樂行 我的未來不是夢	3-3-5 發展規畫生涯的能力。	康軒	培養學生尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。

二、彈性學習節數/規劃選修課程

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	外聘教師	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

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	學期中/2小時 (九年級)	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	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	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。
			班會/早自習 1小時/一學年2次	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 3. 校友分享學習歷程	生涯規劃	朝會及週會/ 一學年 2 次/ 各 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實，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	*七年級職場參訪 1. 捷運北投機廠(12月) *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：郭元益糕餅博物館(4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)	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。

10	社區達人	實際到社區職場參訪並體驗，體會各行各業的甘苦。	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
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。	104 學年第 1 學期	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	展示升學資料 * 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	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 4. 運用相關活動 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. 職場參訪	
	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. 職場參訪 5. 爸媽來開講		
	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 3. 生涯發展小團體	一、實施方式： 1. 彈性學習時數 2. 規劃選修課程 3. 運用相關活動 二、實施策略	

八年級		<ul style="list-style-type: none"> 4. 職校參訪活動 5. 職場參訪 6. 寒假生涯探索營 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 主題探索 2. 生涯檔案及生涯領航儀表板填寫 3. 職業試探 4. 專題演講及座談 5. 實地參訪 6. 現場實作 7. 職場參訪 8. 小團體輔導 	
九年級	生涯探索與進路選擇	<ul style="list-style-type: none"> 1. 職場達人生涯輔導講座 2. 高中職生涯教育宣導會(家長學生場次) 3. 設計職群技藝學程試探 4. 食品職群技藝學程試探 5. 餐旅職群技藝學程試探 6. 職涯探索 7. 高中職博覽會 8. 班級生涯講座 	<p>一、實施方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 彈性學習時數 2. 規劃選修課程 3. 運用相關活動 <p>二、實施策略</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 主題探索 2. 生涯檔案及生涯領航儀表板填寫 3. 職業試探 4. 專題演講及座談 5. 親師合作 6. 生涯博覽會 	

(二)

	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)	教學組	議題小組	105/09 ~ 106/05	
2	融入領域教學課程規劃	教學組	教學組組員	104/09 ~ 105/05	
3	活動規劃	活動組	活動組組員	104/09 ~ 105/06	
4	生涯發展教育實施計畫報局	執行秘書	輔導室	105/07/14 前	
5	主題學習活動研擬設計	活動組	活動組組員	105/08/15 前	
6	各領域選定單元、編寫教案	教學組	教學組組員	105/5 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	104/09 ~ 105/06	
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，每學期3次及每學期末	
9	成果撰寫	教學組	教務處	106/06/15	

		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、預期成效及檢核機制

一、預期成效：

- (一)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。
- (二)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。
- (三)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。
- (四)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)

活動編號 (量的成效)	活動名稱	活動內容 (質的成效)	實施年級	預計參加人數 (量的成效)	辦理時間	辦理情形 檢核
1	職場達人生涯輔導講座	邀請高中職校長及校友分享生涯講座，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/學弟妹積極、勇敢地面對未來。	七、八、九年級學生	約 321 人	104 年 10 月/ 105 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 321 人	104 年 9 月至 105 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 321 人	104 年 9 月至 105 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 120 人	105 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	105 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	八年級學生	約 110 人	104 年 10 月	<input type="checkbox"/> 已辦理 <input type="checkbox"/> 未辦理 原因：

		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				
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 321 人	104 年 9 月至 105 年 6 月	<input type="checkbox"/> 已辦理 <input type="checkbox"/> 未辦理 原因：
8	社區達人	實際到社區職場參訪並體驗，體會各行各業的甘苦。	自由參加及教師推薦	約 10 人	104 年 11 月、12 月	<input type="checkbox"/> 已辦理 <input type="checkbox"/> 未辦理 原因：
9	家長來開講—職場達人分享	邀請班級家長入班開講，分享自己的工作點滴與學習成長經歷。	七年級為主	約 94 人	104 年	<input type="checkbox"/> 已辦理 <input type="checkbox"/> 未辦理 原因：
10	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在之特質與能力。	七、八年級學生	約 60 人	104 年 2 月 / 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	103 年 9 月至 104 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	105 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 220 人	104 年 12 月	<input type="checkbox"/> 已辦理 <input type="checkbox"/> 未辦理 原因：

十二、經費由教育部國民及學前教育署及臺北市政府教育局專款補助（如明細表）支應。

十三、本計畫經本校生涯發展教育工作執行委員會討論，陳校長核可並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。