

臺北市立內湖高工 113 學年度第 1 學期 生涯規劃科 教學活動預定進度表

課程名稱		生涯規劃		教學目標	協助學生瞭解個人生涯發展與規劃的關連性，以個人現階段自我認識為基礎（特質、興趣、能力和工作價值），考量相關外在因素影響（家庭、職場和升學管道），於目前學制階段中做出暫時的生涯決定（整合、決策和行動）。											
每週時數		1	教材	課本、ppt、學習單、自我評量				出版社	三民		班級	一年級	教師	惠子健		
議題代號		1 人權暨道德法治教育 2 生命教育 3 全國法規資料庫 4 多元文化 5 性別平等 6 家庭教育 7 家暴與性侵、性騷防治教育 8 環境教育 9 職業安全衛生 10 愛滋病、性教育 11 防災教育 12 勞動權益、勞動法制														
月份	週次	日	一	二	三	四	五	六	預定進度		○作業 ◎小考	※資訊融入	重要紀事			
8月	預備	18	19	20	21	22	23	24								
	一	25	26	27	28	29	30	31	準備週						30 日 開學、註冊、幹訓、發放教科書、正式上課 30 [週會]防災宣導 8/30-9/6 第1次教學研究會	
9月	二	1	2	3	4	5	6	7	單元 1 成長歷程與生涯發展 1-1						2 日 暑假作業測驗 4-5 日 第2次學測模擬考測驗 6 日 [週會]人身安全教育、法治教育	
	三	8	9	10	11	12	13	14	單元 1 成長歷程與生涯發展 1-2						13 日 [週會]交通安全(1)、藥物濫用	
	四	15	16	17	18	19	20	21	單元 1 成長歷程與生涯發展 1-3						17 日 中秋節 20 日 國家防災日複合式避難疏散演練	
	五	22	23	24	25	26	27	28	單元 1 成長歷程與生涯發展 1-4						5 6	
	六	29	30	1	2	3	4	5	單元 2 自我覺察與整合 2-1						6	
10月	七	6	7	8	9	10	11	12	單元 2 自我覺察與整合 2-2						10 日 國慶日 11 日 [週會] 環境教育講座	
	八	13	14	15	16	17	18	19	第 1 次定期評量						14-15 日 第1次定期評量 16-24 日 第2次教學研究會 19 日 學測英聽第1次考試	
	九	20	21	22	23	24	25	26	單元 2 自我覺察與整合 2-3						21-22 日 第1次高三成就測驗 21-25 日 第1次作業抽查	
	十	27	28	29	30	31	1	2	單元 2 自我覺察與整合 2-4						29-30 日 第3次學測模擬考測驗 1 日 [週會]愛滋宣導	
	十一	3	4	5	6	7	8	9	單元 2 自我覺察與整合 2-5						8 日 工業安全衛生與能源概論普測	
11月	十二	10	11	12	13	14	15	16	單元 3 生活挑戰與調適 3-1						211 11-15 日 實習報告抽查	
	十三	17	18	19	20	21	22	23	單元 3 生活挑戰與調適 3-2						1	
	十四	24	25	26	27	28	29	30	第 2 次定期評量						25-27 日 第2次定期評量 28-12/5 第3次教學研究會 29 日 [週會]家庭教育影片欣賞	
12月	十五	1	2	3	4	5	6	7	單元 3 生活挑戰與調適 3-3 3-4						2-6 日 第2次作業抽查 2-6 日 特教宣導週系列活動	
	十六	8	9	10	11	12	13	14	單元 4 自我調節與態度培養 4-1						4 10-11 日 第2次高三成就測驗 14 日 學測英聽第2次考試	
	十七	15	16	17	18	19	20	21	單元 4 自我調節與態度培養 4-2						16 16-17 日 第4次學測模擬考測驗 16 日 日本熊本縣立翔陽高等學校來訪 20 日 [週會]生命教育學生活動	
	十八	22	23	24	25	26	27	28	單元 4 自我調節與態度培養 4-3						6	
	十九	29	30	31	1	2	3	4	單元 4 自我調節與態度培養 4-4						1 1 日 元旦	
1月	二十	5	6	7	8	9	10	11	期末總檢討						10 日 [週會]人權宣導研習	
	廿一	12	13	14	15	16	17	18	第 3 次定期評量						15-17 日 第3次定期評量 18-20 日 大學學測	
	廿二	19	20	21	22	23	24	25	休業式						20 日 休業式	

教 學 要 求	1.上課帶課本、習作。 2.上課能用心參與討論、勇於發言。 3.上課不打瞌睡、不玩手機、電玩 4.不影響上課秩序。	評 量 方 法	1.平時成績40%包括學習態度、自我評量作業、上課表現評量 2.學習單及期中考各15% 3.期末考30%	親 師 配 合	1.督促如期完成作業並叮嚀遵守上課秩序。 2.鼓勵孩子多閱讀課外讀物及關心社會重要議題，瞭解升學就業市場趨勢，以增進對未來生涯準備及抉擇的能力。 3.鼓勵孩子勇於發表自己的想法，協助規劃目標並適時給予引導及支持。 4.鼓勵孩子勇於發表自己的想法並適時給予引導
----------------------------	--	----------------------------	--	----------------------------	--

* 電子檔上傳至學校日網頁（網址：<https://www.nihs.tp.edu.tw/nss/s/main/p/school>）。請填列章節或大單元、小單元及題目，勿只填寫頁數。