

臺中市曉明女子高級中學附設國中部

109 學年度國中生涯發展教育計畫

一、計畫名稱：曉明生涯觀測遊

二、依據：依教育部國民及學前教育署暨台中市政府中市教學字第 10900519481 號函辦理

三、目的：為推動本校十二年國民基本教育「國中階段學生適性輔導工作」，訂定此運作計畫，具體化推動組織與人力、任務、執行事項、時程與年度工作事項等內涵，以落實本校生涯適性輔導工作。具體目標如下：

(一) 透過多樣化活動，協助學生了解自己的興趣、性向、人格特質、價值觀等，並培養積極、樂觀的態度及良好的品德。

(二) 安排適當生涯探索活動，協助學生認識工作世界，增進生涯發展基本能力。

(三) 協助學生建立生涯檔案，落實學習歷程檔案的記錄與累積，提升生涯規劃與抉擇的能力。

四、辦理單位：

指導單位：教育部國民及學前教育署。

主辦單位：臺中市政府教育局。

承辦學校：臺中市私立曉明女子高級中學附設國中部。

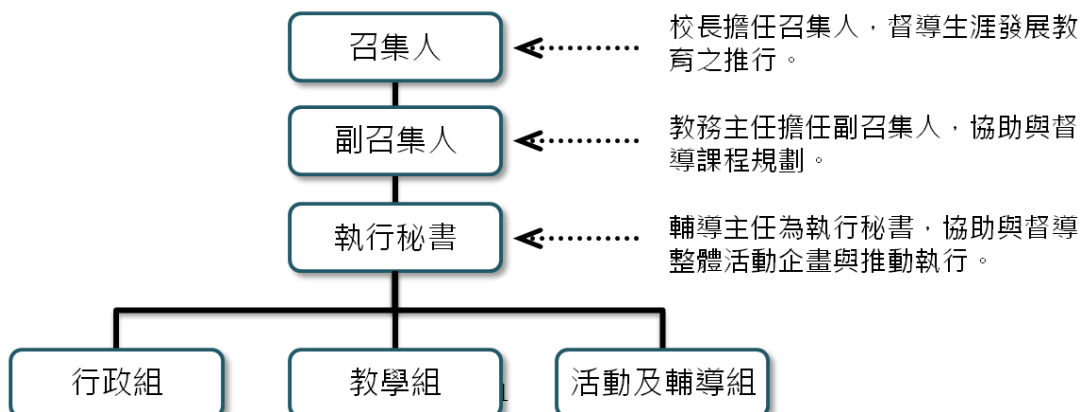
五、辦理期程：109 學年度（109 年 8 月 1 日至 110 年 7 月 31 日）。

六、實施對象：109 學年度國中部全體學生。

七、組織與執掌：

(一) 組織架構圖：

成立「生涯發展教育工作執行委員會」，以學校本位、全面實施及彈性多元等原則擬訂實施計畫。委員會組織以校長為召集人，督導全校生涯發展教育之進行，並負責主持會議，下設副召集人及執行秘書各一人分別由教務主任及輔導主任擔任，協助課程規劃及活動企劃，組織分為行政組、教學組與活動及輔導組：



(二) 成員與職掌：

工作組別	職稱	姓名	工作執掌
召集人	校長	劉瑞瓊	督導生涯發展教育計畫之推行
副召集人	教務主任	劉美嘉	協助與督導課程規劃
執行秘書	輔導主任	王美玲	協助與督導整體活動企畫與推動執行
行政組	學務主任	黃建華	協助課程及活動執行、採購、經費核銷及相關後勤支援
	總務主任	劉碧昭	
	宗輔主任	林益謀	
	會計佐理員	蘇意婷	
教學組	教學組長	戴慧玲	生涯發展教育融入各領域教學：
	各領域教師代表	曾雅蘭	語文學習領域-國文
		巫彰瑜	語文學習領域-英文
		吳廷宗	數學學習領域
		陳健安	自然與科技學習領域
		林倍賢	社會學習領域
		劉人華	綜合、藝術人文、體育與健康學習領域
		林益謀	生命教育
活動及輔導組	資料組長	楊靜芳	國中學生生涯輔導紀錄手冊之管理與檢視、心理測驗解釋與協助、生涯發展教育相關活動規劃與執行、家長諮詢服務
	輔導組長	吳淳肅	三級預防輔導個案轉介及評估工作、家長諮詢服務、生涯個別諮商輔導、生涯團體諮商
	訓育組長	莊雅雯	生涯發展教育相關活動規劃與執行
	導師代表	吳育臣	國中學生生涯輔導紀錄手冊記錄工作及協助與指導學生完成記錄工作、生涯發展教育融入教學及班級經營、家長諮詢服務
	家長代表	施怡萍	支援配合辦理生涯發展教育各項活動

八、課程規劃與生涯發展教育相關活動：

本校生涯發展教育議題融入課程實施重點如下：

「一年級」為自我覺察與探索及生涯覺察與試探－產業初探。

「二年級」為生涯覺察與試探－認識生涯類群。

「三年級」為生涯探索與進路選擇。

(一) 課程規劃：

學習領域 (科)	實施 年級	教學單元	學習內容說明	生涯發展教育 分段能力指標
語文領域 ——國文科	一年級 上	雅量	1.了解雅量的意義和作用。 2.觀念啟發——人際相處，要有相互容忍與尊重對方 看法觀點之氣度。	1-3-1 1-3-2
	一年級 上	兒時記趣	1.介紹沈復生平及〈浮生六記〉特色 2.介紹虛字與修辭等用法 3.運用觀察力和想像力寫作記敘文 4.體會作者童年生活的情趣	1-3-1
	一年級 上	紙船印象	1.介紹洪醒夫的生平及其作品特色 2.闡釋「紙船」所代表的涵義 3.學習修辭用法及年齡代稱 4.學習藉物抒情的寫作手法，及用抒情的筆調來敘 事的寫作技巧	1-3-1
	一年級 上	背影	1.認識朱自清及其散文特色 2.學習倒反修辭的運用 3.辨識雙聲複詞與疊韻複詞 4.體會父子親情的可貴，並報答親恩	1-3-1
	一年級 上	謝天	1.認識陳之藩及其散文特色 2.學會運用映襯修辭法 3.培養學生感恩惜福之心，和功成不居的態度	1-3-1 3-3-1 3-3-3
	一年級 上	論語選	1.介紹《論語》這部經典 2.介紹孔子及其思想、言行 3.認識語錄體，及論語中的成語 4.闡述四則短文主旨，分辨其異同 5.活運《論語》名句於生活與寫作中	1-3-1 3-3-1
	一年級 下	律詩選	1.認識孟浩然、杜甫的詩風與特色。 2.培養閱讀古典詩歌的興趣。	1-3-1 2-3-1 2-3-2 2-3-3 3-3-2
	一年級 下	王冕的少年 時代	1.認識章回小說的特色及其名著。 2.能欣賞小說中描寫人物的寫作技巧。 3.培養孝順、好學的精神。	1-3-1 2-3-1 2-3-2 2-3-3 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5
	二年級 上	愛蓮說	1.認識周敦頤及其人格。 2.學習藉物言志的寫作手法。 3.體會蓮為「花之君子」的寓意。	1-3-1 2-3-2

學習領域 (科)	實施 年級	教學單元	學習內容說明	生涯發展教育 分段能力指標
	二年級 上	西北雨 (田園之秋 選)	1.了解日記寫作的要點。 2.培養描述自然景觀的能力。 3.體會大自然的變化之美。	1-3-1 2-3-2
	二年級 上	大明湖	1.認識 <u>劉鶚</u> 及 <u>老殘遊記</u> 。 2.了解對聯的特色和用法。 3.學習本文的寫景技巧。 4.領略山光水色之美。	1-3-1 2-3-2 3-3-1
	二年級 下	麥帥為子祈 禱文	1.了解為人父親對孩子的殷切期勉。 2.培養孩子進德修業的上進心。	2-3-2 1-3-1
	二年級 下	陋室銘	1.領悟人生應求精神充實而非物質享受。 2.學習修養自持，韜光養晦的精神。	1-3-1 2-3-2
	二年級 下	木蘭詩	1.了解花木蘭孝親情操、從軍經過及凱旋歸來的情景。 2.體會木蘭代父從軍的現實困境及討論解決之道。	3-3-1 3-3-3
	二年級 下	張釋之執法	1.依法審案，公正無私的態度。 2.不畏權威，據理力爭的精神。 3.法律之前，人人平等的信念。	2-3-4 3-3-2
	三年級 上	宋詞選	1.認識詞的基本形式，及李清照、辛棄疾及其文學成就。 2.了解作者的生活背景，掌握本課兩首詞所寫愁的內涵。 3.培養開朗的胸襟，以紓解憂愁。	2-3-2 3-3-5
	三年級 下	座右銘	1.體會修養的重要，重視品德，並能藉他人的箴言，作為自己修養的準則。 2.體會修養的重要，以培養真才實學、高尚品德。 3.體認有恆的重要，在進德修業上持續不斷的努力。	3-3-3
	三年級 下	寄弟墨書	1.了解作者敬重農夫的心意及對讀書人的期許。 2.學習以誠待人、並以知足的態度面對生活。	3-3-3
	三年級 下	幽夢影選	1.以不同的角度觀察生活中的平凡事物，以精簡的方式記錄自己的體驗及感受。 2.體會萬物有情，發現生活中的種種趣味，並提升自己的修養氣度。	3-3-3

學習領域 (科)	實施年級	教學單元	學習內容說明	生涯發展教育 分段能力指標
語文領域 — 英語科	一年級上	Lesson 1 Are You A Painter?	1. 能詢問、介紹職業或物品。 2. 能描述自己在家中扮演的角色。 3. 能描述家人間的互動。	1-3-1 2-3-1
	一年級上	Lesson 6 What Are You Doing?	1. 能詢問、描述正在進行的活動。 2. 能應用本課字彙描述空閒活動的經歷。 3. 能以情境及場合，適切的表達自我並與他人溝通。 4. 能看懂故事及簡易短文，並能以幾個簡短的句子述說或寫出內容大意。	2-3-2 3-3-2
	一年級上	Lesson 1 He Can Do a Lot of Things	1. 會用 What can...do?詢問他人會做什麼事。 2. 能在適當的場合，適切地描述自己的能力。 3. 能描述家人間的互動。	1-3-1 2-3-2
	一年級上	Lesson 4 What Do They Eat?	1. 能使用 What do...?開頭的問句及其回答。 2. 認識日常生活作息的英文說法。 3. 能詢問及回答個人未來的志向及職業。 4. 認識動物管理員的工作。	2-3-1 3-3-3
	一年級上	Lesson 3 What did they send to the kids?	1. 關懷弱勢團體及其生活環境。 2. 瞭解社會發展階段與工作間的關係。	1-3-2 2-3-3
	一年級上	Lesson 5 I want to be a chef.	1. 討論各項職業的工作特質，引導學生分享自己未來想從事的職業。 2. 適切的表達自我並與他人溝通。 3. 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 4. 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。 5. 培養正確工作態度及價值觀。	1-3-1 3-3-1 3-3-4
	二年級上	Lesson 3 What did they send to the kids?	1. 關懷弱勢團體及其生活環境。 2. 瞭解社會發展階段與工作間的關係。	1-3-2 2-3-3

	二年級上	Lesson 5 I want to be a teacher.	1. 討論各項職業的工作特質，引導學生分享自己未來想從事的職業。 2. 適切的表達自我並與他人溝通。 3. 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 4. 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。 5. 培養正確工作態度及價值觀。	1-3-1 3-3-1 3-3-4
	二年級下	Lesson 4 Everyone is practicing hard.	1. 表達、溝通與分享 2. 尊重、關懷與團隊合作 3. 瞭解自我與發展潛能	1-3-1 3-3-1
	三年級上	Lesson 2 The Kite Is Amazing, Isn't it?	1. 能了解自己的興趣、性向進而往適性領域發展。 2. 藉由書本學習及讀其他藝術家的生活經驗而探索自己的價值觀及人格特質。 3. 能培養自己欣賞各種不同藝術的美感。 4. 能比較中、西方反問句的差異並適當運用。 5. 並能以幾個簡短的句子述說或寫出內容大意。	1-3-1 2-3-1 2-3-2
	三年級上	Lesson 8 She Is the Woman Who Went to Africa to Study Chimps	1. 能藉由讀珍古德的傳記啟發自己的自我探索。 2. 能利用本課為啟蒙進而能對故事及簡易短文感興趣，開始閱讀世界偉人的經歷並用英文簡單介紹。 3. 能以尋找自我定位進而做生涯規劃能看懂故事及簡易短文， 4. 並能以幾個簡短的句子述說或寫出內容大意。	2-3-2 3-3-4 3-3-5
	三年級下	Lesson 4 While he was leaving for the pet shop, he heard a strange noise.	1. 了解對萬物的愛無分階級，進而了解自己內心善的情感。 2. 觀念啟發—藉由課文內容明白要有相互容忍與尊重對方看法觀點之氣度。 3. 認識各種不同階層人物的生活，如獸醫、盲人等；培養宏觀的觀念。	1-3-1 1-3-2 2-3-1
	三年級下	B6 Lesson 5 Do you know how astronauts live in space?	1. 學習太空人執勤時克苦耐勞的精神。 2. 培養描述日常生活見聞的能力，如描述外太空的生活等。 3. 探索自己對天文學習的興趣。 4. 能以尋找自我定位進而做生涯規劃且能看懂科技性簡易短文。	1-3-1 2-3-1 2-3-2

學習領域 (科)	實施 年級	教學單元	學習內容說明	生涯發展教育 分段能力指標
數學領域	一年級 上	2-1 特殊的 倍數判別法	1. 對於倍數的判別不僅給予歸納並補充一些特殊的倍數判別法 2. 生涯融入：金融業、會計業務保險等基礎教育	2-3-1
	一年級 下	2-1 直角坐 標平面	1. 利用最近很夯的「神奇寶貝」構想，以直角坐標平面的數學知識為背景，寓教於樂 2. 生涯融入：電玩遊戲設計，警察等基礎教育	2-3-1
	二年級 上	2-1 根號與 無理數	1. 認識無理數並了解根號的意義與記法，熟練根號的基本運用 2. 生涯融入：結構技師，用到高等數學相關職業等之基礎教育	2-3-1 2-3-2
	二年級 下	2-1 平面圖 形	1. 能認識幾何圖形的重要元素，如點、直線、線段、射線、角，並以符號記錄 2. 生涯融入：平面設計，建築工程到高等基礎教育	2-3-1
	三年級 上	1-1 相似形	1. 能認識相似形的應用。 2. 學生能察覺生活中與數學相關的資料以增加解決問題的能力。 3. 生涯融入：視覺傳播，影像處理等基礎教育	2-3-1
	三年級 下	2-1 立體圖 形	1. 對於空間概念不佳的學生可藉由教具、模型或教室空間來引導，使學生能更具體的理解簡單立體圖形 2. 生涯融入：室內設計，建築設計等基礎教育。	2-3-1

學習領域 (科)	實施 年級	教學單元	學習內容說明	生涯發展教育 分段能力指標
自然 與生 活科 技領	一年級 上	概論 科學方法	1. 學習以網路收集資料 學習以科學方法解決問題	1-3- 1 3-3- 2
	一年級 下	第一章 1-3 有性生	1.了解人類生命繁衍的方式 2.了解人類受精作用的過程	1-3- 1 2-3- 2

學習領域 (科)	實施 年級	教學單元	學習內容說明	生涯發展教育 分段能力指標
域 生物		殖 人類的 生殖	3.了解人類生殖器官的功用 4.解人類胚胎期的特徵 5.了解人類生產期的特徵	
自然 與生 活科 技領 域 理化	二年級 上	第四章 光	1.了解驗光師的工作	3-3-1 3-3-2
	二年級 下	第五章 日常生活中的有機物	1.認識生活中常見的衣料纖維。 2.了解肥皂的製作方法及去汙原理。 3.了解酒、醋、醬油的製造方法。	2-3-2 3-3-1
	三年級 上	第三章 功與機械運用	1. 知道簡單機械的工作原理 2. 了解科學的發展對社會有重大的影響	1-3-1 3-3-4
自然 與生 活科 技領 域 地科	三年級 上	第七章	地表作用	3-3-3 3-3-5
	三年級 下	第三章 變化多端的 天氣	天氣預報	2-3-1 3-3-1 3-3-2

學習領域 (科)	實施 年級	教學單元	學習內容說明	生涯發展教育 分段能力指標
社會 領域 歷史 科	一年級 上	第五章 清領前期的 社會與文化	1. 移民社會 2. 械鬥及民變 3. 宗教信仰與宗族組織 4.文教的發展 5.教育與社會對於人發展性的影響	3-3-1 3-3-3
	一年級 下	第六章 戰後臺灣的 經濟與社會	1. 經濟發展 2. 朝向多元發展的文化與教育 3. 重要的社會變遷 4.了解社會發展歷程及變遷與工作生活環境的相關性	1-3-1 3-3-3
	二年級 上	第五章 多民族並立的 宋元時期	1. 能知道宋遼夏金元的興衰及彼此互動與融合 2. 能分析經濟發達、工商業興衰的背景因素 3. 能清楚城市生活與庶民文化之間的特色 4. 能認識科舉制度與理學發展的特色	2-3-1 3-3-1

學習領域 (科)	實施 年級	教學單元	學習內容說明	生涯發展教育 分段能力指標
			5. 透過對文化的探討尋找自己的興趣、性 向，並確立正確的價值觀及人格特質	
	二年級 下	第一章 晚清的變局	1. 能瞭解鴉片戰爭、英法聯軍的背景、過 程和影響 2. 能認識太平天國對中國近代歷史影響 3. 透過對於社會的變遷與民眾反映的變化 來了解工作與時代的關係	2-3-3 3-3-4
	三年級 上	第五章 近代歐洲的 變革	1. 科學革命的背景和影響 2. 啟蒙運動的重要性 3. 專制王權 4. 工業革命的成因、重要性及影響 5. 瞭解整體社會發展的過程與背景對個人 未來工作規劃的重要性	2-3-3
	三年級 下	第六冊二章 新帝國主義 與第一次世 界大戰	1. 了解新舊帝國主義的演變 2. 一戰爆發的原因及過程 3. 一戰後的世界局勢 4. 20 世紀初的文化及社會發展 5. 透過對於各種思潮的介紹提升學生對自 我的覺察與認識，了解自己的個性、特 質、情感並找到未來的目標	2-3-3 3-3-4
社會 領域 —— 公民 科	一年級 上	第一章 自我的成長	1. 認識自我 2. 個人需求的滿足 3. 生命的特性 4. 建立積極的人生觀	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4
	一年級 上	第五章 友善校園與 終身學習	1. 校園中的人際關係 2. 學校規範與學生自治 3. 多元智慧與終身學習	3-3-3 3-3-4 3-3-5
	一年級 下	第一章 社會互動	1. 社會中的角色扮演 2. 社會化的途徑 3. 社會互動的方式 4. 現代公民的基本素養	3-3-1 3-3-3 3-3-5
	一年級 下	第五章 變遷中的社 會	1. 社會變遷的內涵 2. 社會變遷的影響 3. 常見的社會問題 4. 如何因應社會變遷	3-3-1 3-3-3 3-3-4

學習領域 (科)	實施 年級	教學單元	學習內容說明	生涯發展教育 分段能力指標
社會 領域 —— 地理 科	三年級 上	第二章 歐洲概說 與南歐	1. 歐洲的地形與氣候特色 2. 歐洲的人口分布與經濟發展 3. 歐洲聯盟的形成與特色 4. 南歐的自然與人文環境 5. 南歐主要國家與其特色	2-3-3
	三年級 下	第三章 全球經濟議 題	一、 交通革新與全球經濟發展 二、 全球經濟發展帶來的問題 三、 全球經濟的競爭與合作	2-3-3

學習領域 (科)	實施 年級	教學單元	學習內容說明	生涯發展教育 分段能力指標
藝術 與 人文 領域 —— 音樂	一年級 全	直笛歡樂教 學	1.直笛介紹概論、音階指法教學 2.基礎練習、練習曲、古典樂曲、流行樂 曲、雙聲部樂曲教學 3.個人練習及雙人練習、小組團隊練習 4.上台展演曲目並於課堂錄影。 錄影上傳供學生觀看參考及省思。	1-3-1
	二年級 全	欣賞藝文之 美	1.音樂資訊及知名演奏者、團體介紹，製作 P P T介紹當月各項藝文資訊。 2.分組討論並分享自己喜愛的藝文團體，以 及音樂會或藝文活動的參與心得。 3.學生聆聽音樂會以藝文聆賞單作為評量依 據，亦供學生日後建檔。	1-3-1 2-3-1
藝術 與 人文 領域 —— 視覺 藝術	一年級 下	三我畫像	1.引起動機：搭配影片「人的一生 30 秒」 影片，讓學生思考自己未來的自己容貌可能 產生的變化。 2.說明單元重點與特色作品賞析 3.個人繪製與學生問題回覆 4.學生實作體驗時間	1-3-1
藝術 與 人	一年級 上	優雅女性典 範書面報告 暨口語表達 訓練	1.引起動機：說明未來大學多元入學的改 變，口語表達能力的重要性提高，並且本校 為培育優雅女性為目標，故探索建立自己的 典範學習，並試著表達自己的想法。	1-3-1 3-3-2

學習領域 (科)	實施 年級	教學單元	學習內容說明	生涯發展教育 分段能力指標
文 領 域 — 表 演 藝 術			2.完成個人優雅女性典範的書面報告：包含優雅女性典範的介紹與推薦的原因，以及探索個人未來該如何模仿並進而改善自己。 3.口語表達技巧說明與引導 4.口語表達實作訓練 5.延伸省思 (1)透過課程，進行4個反思-我看到、我想到、我覺得、我未來，引導學生回顧自己在實作訓練中所獲得的能力。 (2)技職大觀園：介紹與女性相關職場行業及職場典範(如蔡英文總統、林心如、...等多位女性典範)	

學習領域 (科)	實施 年級	教學單元	學習內容說明	生涯發展教育 分段能力指標
綜 合 領 域 — 家 政	一年級 下 及 二年級 上	食物製備原理 與實習	1.詢問學生是否看過「中華一番」、「總鋪師」等飲食烹調相關的影片，引發成為「烹飪高手」的動機。 2.食物製備原理 3.烹飪實作 4.中餐丙級技術士檢定簡介及家庭作業(根據中餐丙級技術士檢定教學影片，自選二道菜，利用假期，在家人的陪同下，實作練習。 5.延伸綜合活動 (1)戶外體驗營校內烹飪實作練習 (2)戶外體驗營烹飪比賽 6.延伸省思 1.學生回顧自己在課程中及體驗活動後的收穫與心得。 2.簡介與烹飪相關升學、證照、職場行業及職場典範(吳寶春等)，融入於課程教學中。	1-3-1
	一年級 下	衣 Q 達人	1.搭配影片教學讓學生回想自己平日服裝搭配會比較注意什麼要素。 2.我型我色(配合 ppt)： 3.遊戲時間：RNA X HAOREBA 動態服裝搭配網頁 4.三、綜合活動 (1)分組服裝搭配活動	1-3-1

			(2)紙上服裝秀 四、延伸省思 1.學生回顧自己在課程中及體驗活動後的收穫與心得。 2.簡介與服裝搭配相關升學、證照、職場行業及職場典範(如古又文、...)	
綜合領域——童軍	三年級上	服務學習	1.服務學習導論：透過概述、志願服務法、活動內涵、特質、創造三贏，引導學生進入本節之課程主題。 2.四個發展階段：介紹服務學習發展階段--準備、服務、反思、慶賀階段，並透過4F引導學生回顧自己在觀看影片後的心得。 3.課堂外的天空：傳愛的曉明人、校內志工彙整、曉園之星、他山之石。 4.方案設計實作：介紹方案規劃、企畫書撰寫、簡報與反思。	1-3-2 2-3-2 3-3-2
綜合領域——輔導活動	一年級上	新生活心開始	1.了解國小與國中生活型態的不同。 2.學習適應國中生活。	3-3-3
	一年級上	多元智慧	探索個人優勢能力。	1-3-1 2-3-2
	一年級下	個性你我他	了解自我特點，建立互信。	1-3-1 1-3-2
	二年級上	生涯面面觀	施測及解釋【適性化生涯性向測驗】及【情境式生涯興趣測驗】，探索性向、興趣與工作世界。	1-3-1 1-3-2 2-3-1
	二年級下	職業萬花筒	各行各業知多少。	2-3-1 2-3-2
	三年級上	生涯探索	1.協助學生認識工作所需要的一般知識技能。 2.引導學生體認具有知識技能是進入理想工作世界的必備條件。	2-3-1 2-3-2 3-3-2
	三年級上	生涯之路	1.幫助學生認識生涯發展是個不斷學習及探索的歷程。 2.幫助學生體會到生涯規劃過程中，審慎作每項決定的重要性。	3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4

學習領域(科)	實施年級	教學單元	學習內容說明	生涯發展教育分段能力指標
健康與體		籃球-投籃	1.教師示範。說明投籃在籃球比賽的重要性，口頭講解投籃時的技巧及要領，並親自示範標準動作讓學生可以清楚投籃要領。	1-3-2 3-3-2 3-3-4

育 領 域 — 體 育	一年級 上		2.分組練習：將班上分成六組，分別至各場地輪流練習加強個人投籃動作的準確度，並且藉由同組學生練習時欣賞同學的動作，得以吸取同學的優點。 3.分組比賽：在充分練習後，進行小組比賽，驗收各組練習成果，藉由比賽過程中修正自己的動作，也學習如何與人合作，培養個人對籃球運動的興趣，進而成為終身運動的習慣。 4.省思與發表：在活動結束前，詢問學生在課程中的收穫，可以說出活動中運動表現較優的學生，說出他們在活動中值得大家學習的地方，做課程的回顧與檢討。	
	三年級 全	培養水中運動習慣	1.引起動機：階段性任務設計使其達到目標成就感 2.發展活動：游泳、水中自救 3.綜合活動：講解說明、分組練習、檢測 4.延伸省思： (1)引導學生回顧個人活動練習的成果以提昇興趣 (2)瞭解游泳運動對身體的益處 (3)增進學生對水中活動的認識	1-3-2 3-2-3 3-3-3
	三年級 上	自由式 100公尺	1.討論水上運動職業項目 2.討論水上運動工作需要的游泳能力 3.說明上課分組練習方法 4.開始練習 5.實施 100 公尺捷泳測驗 1-6 次 6.測驗結束	1-3-2 2-3-1

(二) 生涯發展教育相關活動

在融入各領域教學之外，利用課餘時間舉辦各類生涯教育相關活動，來促進學生對自我的探索及對學科群類更實務的認識，以增進生涯規劃的能力。規劃活動如下所列：

實施對象	活動名稱	活動內容	主辦單位 (協辦單位)	辦理時間	辦理地點	生涯發展 教育分段 能力指標
家長	國中家長升學講座	12 年國教暨適性輔導、生涯發展教育方案宣導。	輔導室 教務處 學務處	109/08 110/03	禮堂、 各班教室	2-3-1 2-3-2

實施對象	活動名稱	活動內容	主辦單位 (協辦單位)	辦理時間	辦理地點	生涯發展教育分段能力指標
二年級	職場體驗服裝秀	結合音樂、簡報、面具製作等活動，以主題走秀方式呈現不同場合的服裝搭配。	教務處 (學科領域)	109/08	禮堂	1-3-1 2-3-1 2-3-2 3-3-2
二年級	社區高級中等學校專業群科參訪活動	結合社區高職資源，帶領學生實地參觀體驗。	輔導室 (各處室)	110/04	社區高職	2-3-1 2-3-2 2-3-3 3-3-1
三年級	適性入學宣導	高中多元入學管道說明及高中學習內容介紹	輔導室	109/10-110/01	禮堂、各班教室	1-3-1 2-3-2 3-3-4
三年級	升學輔導座談	邀請高中部學姊分享三年級學習，以及生涯進路抉擇之經驗。	輔導室	109/10	各班教室	1-3-1
三年級	職業講座	外聘講師（家長）介紹生涯興趣類型理論（RIASEC）之職業類型及各行各業之相關內涵。	輔導室 (家長會)	109/11	各班教室	2-3-1 2-3-2 3-3-2 3-3-3

九、實施進度：

工作項目		辦理期程	主辦單位	協辦單位	備註
1	成立「生涯發展教育工作執行委員會」	109/07	輔導室	各處室	
2	擬訂年度生涯發展教育計畫	109/07	輔導室	生涯發展教育工作執行委員會	
3	辦理生涯發展教育家長宣導說明會	109/08 109/09 109/11	輔導室 教務處 學務處	全校教師	
4	建置一年級學生生涯檔案	109/10	輔導室	輔導活動教師、導師、各領域教師	
5	辦理生涯發展教育教師進修與研習活動	全學年	輔導室	教務處、學務處	
6	生涯發展教育相關課程及活	全學年	輔導室	各處室、各領域教師	

工作項目		辦理期程	主辦單位	協辦單位	備註
	動實施(搭配生涯發展紀錄手冊)				
7	國中二年級社區高級中等學校專業群科參訪暨體驗學習	110/3	輔導室	教務處、學務處	附件一
8	提供生涯諮詢、生涯諮商與輔導之服務	全學年	輔導室	導師	
9	各項心理測驗實施	110/3-110/05	輔導室	輔導活動教師、導師	
10	生涯發展紀錄手冊送檢	110/05	輔導室	輔導活動教師、導師	依來文辦理
11	生涯發展教育成果資料彙整與經費核銷	110/06	輔導室會計室	各處室	
12	計畫實施檢討	110/7-8	輔導室	生涯發展教育工作執行委員會	
13	畢業生進路追蹤調查	110/7-8	輔導室	教務處、導師	

十、 經費預算 (231,750 元)

	項目	單位	單價(元)	數量	合計(元)	說明
業務費	專業群科參訪體驗活動	人	250	495	123,750	保險費暨材料費
	專業群科參訪體驗活動	輛	3,000	12	36,000	車租費
	國三職業講座	人	400	20	8,000	點心
	學生生涯檔案夾	個	88	500	44,000	製作國一學生生涯檔案夾
	學習高手(上)(下)	本	40	500	20,000	印製國一講義學習高手(上)(下)
	總計	231,750				

註:1. 以上為輔導室經費預算，其他處室自行編列。

2. 因免除法令限制，故不申請台中市政府經費補助，由代收代辦費支出。

十一、 預期成效與檢核：

(一) 質的部分：

1. 學生能自我覺察與探索，建立自信心，並培養積極樂觀、勤奮的態度及良好的品德與價值觀。
 2. 學生能生涯覺察與試探，認識工作世界，增進生涯發展基本能力與視野。
 3. 學生之生涯發展規劃能力及獨立思考能力提升，進而完成適切之進路選擇。
 4. 增進教師及家長的生涯發展教育相關知能，並能適時協助學生之生涯發展。
- (二) 量的部分：每學年實施成效檢核，檢核實施成效達到「行政措施、組織運作及活動執行成果檢核表」之 90%(如附件二)。
- (三) 於學年度結束前一個月召開檢討會議，針對實際推動狀況進行優劣勢分析，並提出檢討與修正之建議，以做為新學年度計畫擬定之參考依據。

十二、獎勵

相關承辦人員依臺中市立高級中等以下學校教育人員獎勵要點及公立高級中等以下學校校長成績考核辦法敘獎。

十三、本計畫經本校生涯發展教育工作執行委員會討論通過，陳校長核可後實施，修正時亦同。

臺中市曉明女中附設國中部 109 學年度生涯發展教育活動

國中二年級社區高級中等學校專業群科參訪實施計畫

一、依據

- (一) 教育部「國民中小學九年一貫課程綱要」(國三)各領域融入生涯發展教育議題暨教育部「十二年國民基本教育課程綱要」(國一、國二)生涯規劃教育議題融入各學習領域之課程計畫。
- (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。
- (三) 本校生涯發展教育年度實施計畫。

二、目的：協助國中二年級學生在生涯發展過程中，透過實地體驗活動、高職參訪，瞭解不同職群的學習主題與職場特質，以利三年級選修技藝教育課程及未來生涯發展與進路選擇之參考。

三、活動內容：

活 動 規 劃		說明/備註
活動時間	預定 109 學年度第二學期	1. 國中二年級普通班共 10 班分 10 隊活動(讓學生適性選擇參訪群科以利生涯探索) 2. 參訪時間為段考第二天下午
預計合作單位	高職：未定	1. 以社區高級中等學校專業群科參訪及體驗為主 2. 得依學校需求選擇參訪一所或多所高職
參加人員	學生：495 人 教師：10 人 行政單位：輔導室 2 人	
預計辦理方式	1. 辦理方式：與社區高級中等學校合作，國中二年級全面進行專業群科參訪、職業試探與體驗活動。 (1) 合作學校：未定。 (2) 參加對象：本校國中二年級全體學生。打破原班編制，依興趣、志願選擇參訪學校，由輔導室協調安排行政人員帶隊至參訪學校，國中二年級導師隨隊輔導。 (3) 活動當天中午 13：10 於校門口集合，專車接送，預定 16：20 返抵學校。	

	2. 活動內容：各專業群科課程之簡介及實作體驗活動，由合作學校各科教師授課及實務操作指導。
--	---

四、經費來源：由代收代辦費支出

五、預期成效

（一）配合九年一貫課程內涵與精神，結合生涯發展教育課程，幫助學生認識各行各業，以擴展生涯發展境界和信心，進而展開學習途徑。

（二）促使學生深入瞭解自己，能自我覺察與生涯覺察，培養積極樂觀的態度及良好的品德與價值觀。

（三）藉由職業學校參觀訪問，協助學生認識工作世界，並了解職業學校科系內容，以及必備知識與技能。

六、本計畫經本校生涯發展教育工作執行委員會討論通過，陳校長核可後實施，修正時亦同。

**臺中市曉明女中附設國中部 109 學年度生涯發展教育工作執行委員會
行政措施、組織運作及活動執行成果檢核表**

實 施 項 目		執行程度			成效評估		執行情況說明	檢討與未來修正建議
		已執行	部分執行	未執行	具成效	待加強		
1	成立生涯發展教育工作執行委員會							
2	擬訂年度生涯發展教育實施計畫							
3	召開「生涯發展教育議題課程小組」會議研議各領域融入生涯發展教育議題之課程計畫內容							
4	依行政程序簽核實施計畫、會議紀錄等							
5	建立一年級學生輔導資料表							
6	辦理生涯發展教育議題家長宣導說明會							
7	建置一年級學生生涯檔案							
8	辦理生涯發展教育議題教師進修與研習活動							
9	生涯發展教育相關課程及活動實施(搭配生涯輔導紀錄手冊)							
10	國中二年級社區高級中等學校專業群科參訪暨體驗學習							
11	各項心理測驗實施							
12	生涯檔案檢核與觀摩(附件三)							
13	生涯輔導紀錄手冊檢核							
14	生涯發展教育成果資料彙整與經費核銷							
15	召開「生涯發展教育工作執行委員會」檢討會議							
16	畢業生進路追蹤調查							