臺北市立龍門國民中學105學年度生涯發展教育實施計畫

（修正版）

一、計畫名稱：魚躍「龍」「門」，悠遊「生」「涯」。

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)藉由課程及體驗活動，協助學生自我覺察與探索、生涯探索與生涯規劃。

(二)透過課程及體驗活動，認識各類職群，使學生能體驗各生涯職群的內涵。

(三)協助學生完成生涯檔案，以進行生涯規劃，進而找到生涯進路與方向。

(四)協助學生融合各種探索的體驗與對自我、職業世界的了解，以期學生能做自我的生涯規劃、進路選擇，並依照對自己的了解擬定下一階段的目標。

四、辦理單位

1. 指導單位：教育部國民及學前教育署
2. 主辦單位：臺北市政府教育局
3. 承辦單位：臺北市立龍門國民中學

五、辦理期程：105學年度（105年8月1日至106年7月31日）

六、實施對象：105學年度全體學生

七、行政組織與運作：成立「生涯發展教育工作執行委員會」，其職掌分工如下：

職稱	姓名	工作項目	職掌	備註
召集人	鍾芷芬	督導計畫運作	督導全校生涯發展教育之進行，並主持會議。	校　長
副召集人	盧惠娟	課程規劃	協助規劃生涯發展教育融入課程事宜	教務主任
執行秘書	鄭淑里	活動策劃	策劃生涯發展教育之實施	輔導主任
總幹事	陳敬瑜	執行計畫	一、規劃與辦理生涯發展教育之相關活動 二、彙整辦理生涯發展教育之成果 三、計畫進行進度控管	資料組長

行政組	金惠琳	行政支援	一、計畫/經費執行進度控管 二、支援各項行政業務	學務主任
	金多齊			總務主任
	吳玲珍			會計主任
	林榮裕			人事主任
活動組	謝明如	活動支援	支援各項活動業務	輔導組長
	劉慧豐			訓育組長
	各年級級導師			各年級級導師
教學組	詹俊誠	課程與教學推動	一、協助推動生涯發展教育議題融入各領域實施教學事宜 二、為「生涯發展教育議題課程規劃小組」(設於「課程發展委員會」)組員	教學組長
	各領域召集人	推動領域課程教學之實施	一、推動生涯發展教育議題融入領域課程教學之實施 二、為「生涯發展教育議題課程規劃小組」(設於「課程發展委員會」)組員	各領域召集人

八、課程規劃

(一) 組織：

1. 設立「生涯發展教育議題課程小組」，隸屬於本校「課程發展委員會」，由本計畫之教學組組長擔任召集人，於學期開始前完成生涯發展教育之教學主題與教學活動課程設計。

2. 105 學年度「生涯發展教育議題課程小組」成員：
校長、教務主任、學務主任、輔導主任、教學組長、訓育組長、輔導組長、資料組長、特教組長及各領域召集人。

(二) 規劃重點：

本校「生涯發展教育」課程，涵蓋「自我覺察與探索」、「生涯覺察與試探」，以及「生涯規劃」等三項內容，規劃內容如下：

1. 7 年級階段—「自我覺察與探索」及「生涯覺察與試探：產業初探」：以協助學生覺察與探索自己的能力、興趣、性向、專長及價值觀為主，輔以職業初探的課程內容。

2. 8 年級階段—「生涯覺察與試探：認識生涯職群」：以協助學生認識生涯職群為主，如認識工業、商業、家政、農業及海事等相關行業，以及新興熱門行業等。

3. 9 年級階段—「生涯探索與進路選擇」：以協助學生了解工作世界、蒐集生涯相關資訊，以及培養生涯抉擇能力為主。

(三)　生涯發展教育課程融入各領域教學：本校生涯發展教育融入課程由各領域教師規劃、設計、彙整後執行並融入教學，內容如下：

1.語文(國文)領域

年級/學期	課程名稱	節數	生涯發展教育指標	融入重點
七上	做自己的貴人	5	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 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。 2-3-3 了解社會發展階段與工作間的關係。	1. 培養待人接物的熱誠與良好敬業的態度。 2. 能堅持熱情，激勵個人進取成長。
	心囚	5	3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	1. 體會正向、光明的思考，才能使生命喜樂飛揚。 2. 不斷練習遇到挫折失意時，能將灰頹消沉的念頭扭轉。 3. 懂得生命的充實或虛空，掌握在自己手中。 4. 能夠內省自視，時時澄澈心靈，去除惡習，當自己最好的朋友，走向正確的人生。
	音樂家與職籃巨星	8	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。	1. 了解本課中的音樂家與職籃巨星奮鬥成功的過程。 2. 體悟除了天賦之外，苦練更是成功的不二法門。 4. 能掌握自己的興趣，不論個人資質如何都能苦練以追求成功。 5. 培養愛好藝術、體育活動的興趣，並從中獲得人生的啟發。 6. 對自己的人生善加規

				畫，並努力實踐。
	畫貓的男孩	5	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。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	引領學生欣賞與肯定自己與他人的興趣和能力。
七下	母親的教誨	5	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-3 了解社會發展階段與工作間的關係。	1. 認識歷史上、社會上得力於母教的名人。 2. 能善體親心，激勵自己成長。
	謝天	8	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。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	1. 體會自己得之於人者太多，而知所感恩。 2. 體認「謝天」的觀念，養成「功成不居」的態度。
	五柳先生傳	8	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 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。	體會作者不慕榮利、質樸率真的情操。
	蠍子文化	8	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 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。	1. 培養互助與關懷的精神。 2. 領悟與他人分享的美好，建立團隊學習。
	王冕的少年時代	10	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 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。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	1. 明瞭王冕失學、孝親和努力自學的成長歷程。 2. 培養孝順好學、不怕艱難和努力向學的精神。 3. 在艱苦的環境中，仍能欣賞周遭美好的事物。
	在大地上寫詩	5	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 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。	能夠懂得每天用身體、行為、語言、心靈，在人生道上寫詩、創作。
八上	世說新語選	10	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	培養從容、不急躁的處事態度。

			做決定的能力。	
	賣油翁	5	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。	1. 教導學生熟能生巧的道理。 2. 教導學生培養謙虛的美德。
	余光中詩選	7	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 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。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	學習在追求理想時，能適時調整人生的方向。
	愛蓮說	7	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	體認儒家「君子」的道德情操，激發敦品勵學的志趣。
	麥帥為子祈禱文	5	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。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	1. 學習在日常生活中培養堅強、勇敢、謙遜、幽默等生活態度。 2. 培養積極進取的人生觀，在進德修業上求進步。
	永遠的低姿態	5	3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。	1. 了解老子「善下」的道理與「低姿態」的相關性。 2. 能知道低姿態處世的好處且加以運用。 3. 培養放低身段，謙遜待人的處世之道。
八下	我所知道的康橋	10	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	培養閒適的生活情趣。
	幽夢影選	5	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 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。	教導學生努力充實自己的性靈，並提升生活層次。
	為學一首	10	1-3-1 探索自己的興趣、性	1. 教導學生了解為學的成

	示子姪		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。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	敗不在難易，而在立志有恆。 2. 培養學生積極求學的正確態度，並能不畏艱難、全力以赴。 3. 教導學生養成正確的求學態度，不因個人資質不同而有所怠惰。
	人生需求愈少，負擔愈輕	5	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。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	1. 體會減少欲念，生活就能更自在的道理。 2. 學會放下的智慧，豁達面對生活困境。
	捨者的大智慧	8	3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	1. 能充分領會本文中所說明的道理，培養與學習捨己為人的同理心。 2. 涵養熱心助人、無私奉獻的情操。 3. 心懷感恩，回饋社會，做個「捨得」付出的人。
	陋室銘	10	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 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。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	1. 培養居陋室不改其志的抱負。 2. 培養學生自我充實學識、修養品德，達到自我期許的目標。
九上	生於憂患，死於安樂	8	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。	說明人在憂患逆境中常能奮發圖強，因而求得生存，獲得發展；如果處在安樂順境中，往往怠惰輕忽，反而會招致毀滅。
	五月天—成功，是失敗的累積	5	3-3-5 發展規劃生涯的能力。	與學生討論如何成為夢想家：請學生寫出自己的興趣、理想，或是畢業後想從事的工作，並清楚寫出個人

				目前的優劣勢是什麼，思考未來得以補強或進修的可能方式，再與老師或其他同學討論。
	繞一條比較遠的路	10	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。	1. 使學生體會了解選擇一條路時，路上所遇到的風景不同，須要告智慧抉擇。 2. 培養跳脫既有模式的探索精神。 3. 培養面臨抉擇時，能勇於挑戰自我的勇氣。
	青鳥就在身邊	5	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	說明本文闡述追求幸福不需捨近求遠，能夠知足，便會發現幸福就在自己身邊。
九下	求知若渴，永保傻勁—賈伯斯的人生三堂課	5	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。	1. 請學生使用 SWOT 模式找出自己的優勢、劣勢、發展機會、可能面臨的危機，規畫未來生涯發展方向。 2. 學生上台進行畢業演說：請學生模擬畢業典禮演講人的口吻，寫一篇演講詞，並上臺發表。
	口香糖、梨、便當	5	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 能清楚表達出生活點滴的體會。 2. 培養順應生活與逆轉困境的能力。 3. 體會日常生活中的平凡事物及其中寄寓的深刻道理。

2.語文(英文)領域

年級/學期	課程名稱	節數	生涯發展能力指標	融入重點
7 上	Lesson 1 : My Mother Is a Police Officer	6	2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。	使學生能詢問、介紹職業或物品。

7 下	Lesson 2: Do You Like Dodge Ball?	6	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	學會詢問並回答個人與他人的喜好或日常生活所做之事。
	Lesson 3: What Does He Teach?	3	2-1-1 培養互助合作的生活態度。	認識學科英文名稱。
8 上	L2 My Parents Bought Me Two Tickets	6	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	1. 能以簡易英語描述生活中相關的人、事、物。 2. 能以簡易英語說出個人休閒活動和相關用語。
8 下	L7 If We Believe in Ourselves, We Can Do Anything	3	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 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。	能認識知名人物的人格之堅韌特質，並以其為人生楷模，建立積極進取的人生觀。
9 下	Unit 2: Stress Is Neither Good Nor Bad	8	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	認識壓力的產生是正常的現象。
	Unit 4： Do You Know How Astronauts Live in Space?	8	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。	能簡單描述太空人的生活及其工作內容。

3. 數學領域

年級／學期	課程名稱	節數	生涯發展能力指標	融入重點
7 上	整數的加減乘除運算、科學記號、因數與倍數	12	3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。	藉由學生對日常生活的觀察，研究並嘗試解決數學問題。
8 上	畢氏定理、應用問題	8	3-2-2 學習如何解決問題及做決定 3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。	藉由學生對日常生活的觀察，研究並嘗試解決數學問題。
9 上	比例線段、證明與推理	8	3-2-2 學習如何解決問題及做決定 3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。	藉由學生對日常生活的觀察，研究並嘗試解決數學問題。

4.綜合活動領域

年級／學期	課程名稱	節數	生涯發展能力指標	融入重點
7上	龍門心紀錄	6	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。
	生涯檔案	3	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 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。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	透過生涯檔案逐步建置，提供學生自我了解，漸進規劃並準備自己升學或職業生涯，同時了解自己選擇的理由。
7下	多元智能	9	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質	藉由多元智能的認識，結合自我的優勢智能進行休閒活動。
8上	龍係一家人—分小隊	3	2-1-1 培養互助合作的生活態度。	透過小隊分工來達到互助合作之態度培養。
	友勇有謀【叫我第一名】	3	2-1-1 培養互助合作的生活態度。	體會參與團體活動的歷程，並嘗試改善個人與團體的關係。
	生涯儀表板	3	2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係 3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係	認識高職職群種類與內容，結合生涯領航儀表板，提早規劃未來多元入學管道與概念，瞭解及早準備的重要性。
8下	神龍奇航	8	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質	1. 透過定向運動實作使學生瞭解生涯選擇的重要性。 2. 藉由生命故事的分享,檢視自己的人格特質。
9上	多元入學	8	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	1. 十二年國教玩家：認識 12 年國教及特色高中職招生。 2. 學習多線道：協助學生瞭解生涯進路，以利生涯抉擇。 3. 百萬中學堂：介紹不同類別學校，讓學生有更多學校資訊，以協助學生作為來選校之參考。

	大亨小「賺」	9	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。	妥善計劃與執行個人生活中重要事務；充分蒐集運用或開發各項資源，做出判斷與決定。
	我的 生涯密碼	3	3-3-2 培養正確工作態度及價值觀。	1. 介紹生涯金三角。 2. 能力強項卡與生涯卡之運用。
	興趣測驗	3	3-3-2 培養正確工作態度及價值觀。	1. 興趣測驗施測。 2. 生涯領航儀表版填寫。 3. 免試志願模擬選填。
	非常人物	3	3-3-2 培養正確工作態度及價值觀。	發現生涯的多種可能性；瞭解目標實踐的動力。
	人生好 好玩	3	3-3-2 培養正確工作態度及價值觀。	透過多媒體素材協助學生認識人生發展歷程，引導學生思考人生各階段所須扮演的角色、任務。
	我的履 歷表	3	3-3-5 發展規劃生涯的能力。	透過測驗解釋了解自我，設計個人履歷表。
	學習 多線道	3	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。	協助學生瞭解生涯進路，以利生涯抉擇。
9 下	生涯規劃	3	2-2-3 認識不同類型工作內容。 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。	1. 介紹多元入學管道。 2. 如何蒐集學校資訊及運用。 3. 選填志願練習(網站) 。 4. 整合個人相關資料(個人、環境、資訊)完成生涯檔案。
	百萬中學堂	3	2-2-3 認識不同類型工作內容。 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。	1. 認識 12 年國教及高中職入學管道。 2. 瞭解不同生涯進路，以利個人生涯抉擇。 3. 介紹不同類別學校，有更多學校資訊，以協助作為來選校之參考。
	心靈祈福	6	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。	回顧國中生活，展望未來進路，思考如何傳承個人國中經驗給學弟妹。

	免試模擬志願選填	3	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。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	1. 實施 105 年度第二次模擬志願選填。 2. 生涯領航儀表板完成。
	通訊與溝通	6	2-1-1 培養互助合作的生活態度。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	1. 培養危機辨識能力，運用多元通訊方式以解決困境。 2. 培養正確有效的溝通方式，知道非語言溝通訊息，與他人互助合作完成團隊任務。

5.藝術與人文領域

年級／學期	課程名稱	節數	生涯發展能力指標	融入重點
8 下	多樣的雕塑	6	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。	體會與鑑賞雕塑作品在生活中，提供功能的重要性與對環境美觀所扮演的角色，讓學生探索生涯興趣。
	超級變變變	4	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	蒐集中外藝術資料，了解當代藝術生活趨勢，增廣對藝術文化的認知範圍。
	力求創新的臺灣現代劇場	1	1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 2-2-3 認識不同類型工作內容。	1. 從認識中西方的劇場文化與歷史，學習不同文化的藝術美感並培養學生具備寬廣的國際觀。 2. 透過臺灣當代劇團的介紹，讓學生了解表演團體創作過程的艱辛。 3. 透過有計畫的集體創作與展演活動，表現自動、合作、尊重、秩序、溝通、協調的團隊精神與態度。
	細說亞洲傳統 戲劇	3	1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。	認識亞洲各國戲劇形式，選擇適合自己的性向、興趣與能力的藝術活動，繼續學習。
	世界音樂地圖(二)	10	1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。	認識爵士樂的歷史與演變，增進多元興趣體驗。
	世界音樂地圖(一)	4	1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。	練習唱畢業歌曲，培養學生歌唱能力。藉由演唱或演奏樂器，參與音樂表演活動，發展音樂表現能力。

6.自然與生活科技領域

年級/學期	課程名稱	節數	生涯發展能力指標	融入重點
7上	揭開媒體的面紗	1	1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-2-3 認識不同類型工作內容。 2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。	1. 認識各種傳播科技產業。 2. 認識現代社會中傳播科技相關的職業。
	百變的訊息	1	1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-2-3 認識不同類型工作內容。 2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。	1. 瞭解電子視聽傳播對生活的影響。 2. 瞭解傳播科技的未來與應用。
7下	用圖面面觀	1	1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-2-2 激發對工作世界的好奇心。	1. 知道圖在日常生活的重要性。 2. 培養學生製圖與視圖的興趣。
	製圖好幫手	1	1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-2-2 激發對工作世界的好奇心。	1. 熟知基本製圖方法。 2. 知道電腦輔助繪圖的優點。
8下	認識營建科技	4	2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係。 3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。	製造科技相關產業介紹。包含機械工程、加工步驟以及最後的產品輸出。 (塑膠製程、家具製程、以及新興科技)
	營建工程	2	2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係。 3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。	1. 能了解營建工程材料與日常生活的關係。 2. 能認識營建工程材料目前發展的趨勢。
	營建科技的永續發展	2	2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係。 3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。	營建科技相關產業的介紹(包括土木以及建築工程)，包括橋梁的設計，以及建築師&室內設計師的介紹。
	認識住屋環境	2	2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	理解室內設計與生活之關係，也能了解室內設計的意義和閱讀室內設計配置圖，了解各設計之重要性。
	營建科技未來的發展趨勢	2	2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係。	了解未來建築的發展趨勢。
	實作：居家空間設計製作	5	2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	能夠理解室內設計中住屋設計之意義與重要性，並能實際動手操作。

7.健康與體育領域

年級/學期	課程名稱	節數	生涯發展能力指標	融入重點
7上	健康獨特的你	1	3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。	讓學生思考「如何跳脫性別框架」，培養自己剛柔並濟的能力，尊重自己也尊重別人。
7下	青春心事（3）	1	3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。	學習自我肯定、自我實現，擁有快樂青春生活。
	情緒與壓力調適	3	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。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	1. 引導學生了解為何會產生多種情緒反應，說明情緒產生原因。 2. 學習做自己情緒的主人。 3. 認識自己壓力來源，了解壓力的形式，學習處理自己的壓力。 4. 學習調適壓力的方法，並利用正向壓力成為進步的助力。
	健康消費新知	2	3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	1. 學習做健康的消費決定，正確選擇包裝食品，學習消費環境評估。 2. 培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做個理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，成為消費高手。
9上	維持健康體重	1	3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	1. 指導學生認識體重過重可能對身體造成的影響，並提出應該學會評估自己的體型，再判斷出適合自己的需要，用健康的方式來做好體重控制。 2. 說明青少年正值發育階段，應該具備良好的生活方式，但礙於課業與同儕的影響，容易養成不良的生活習慣，此後將會對身體健康有著莫大的影響。 3. 說明擁有健康生活的方式：愉快心情、均衡飲食、充足睡眠和休息、適當運動。
	認識職業傷害	2	3-3-1 培養正確工作態度及價值觀	了解各種常見的職業傷害與預防之道，體會各行業的甘苦及合宜的工作倫理及態度。

8.社會領域

年級／學期	課程名稱	節數	生涯發展能力指標	融入重點
7上	我的成長	2	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 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。	1. 能瞭解各學科與自己的興趣、性向、 價值觀及人格特質之間的關係。 2. 能思考興趣、性向、價值觀及人格特質對自己生涯的影響。 3. 學習如何追求五大需求。
	友善校園與終身學習	1	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 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。	認識並能實踐終身學習之理念。
7下	社會互動	3	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 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。	1. 認識角色定位問題與角色如何轉換。 2. 落實生活各種角色扮演，並認識社會化過程與途徑。
9上	生產與利潤	3	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。 3-3-1 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。	1. 能理解生產要素(自然資本、人力資源、資本與企業才能)以及生產者的課題(生產甚麼、如何生產與為誰生產)。 2. 理解生產者的目的是獲取利潤，學習生產成本與機會成本，並思考如何提高利潤。
	分工與貿易	3	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。 3-3-1 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。	1. 理解分工合作的社會，找出自己擅長的工作進行分工。 2. 學習國際分工與國際貿易。
	家庭的經濟生活	2	2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。 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。	1. 學習家庭經濟之規劃，包含儲蓄的概念、開源節流的方法以及家庭財產分配。 2. 建立理財觀念，包含認識理財工具的種類，並學習正確的投資態度。
	企業經營與永續發展	3	2-3-3 了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。	1. 認識企業的型態與企業的社會責任。 2. 學習綠色經濟與永續發展的概念。

9.特殊教育領域

年級/學期	課程名稱	節數	生涯發展能力指標	融入重點
7.8.9上下	園藝	一週1節	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質 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 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀	1. 透過園藝課，增進學生正確職 業態度與敬業精神。 2. 從作物的種植，培養肯定自己 的能力。
7.8.9上下	烹飪	一週1節	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質 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 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀	1. 透過烹飪課，增進學生正確職業態度與敬業精神。 2. 增進生活自理能力，建立正確飲食習慣，減少外食的次數與機會。
7.8.9上下	電腦	一週1節	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	1. 透過電腦課，讓學生上網搜尋相關生涯資料。 2. 瞭解不同的升學管道、進路選擇與進階發展。 3. 能培養解決生涯問題的自信與能力。 4. 瞭解自己所適合發展的行業。

九、實施進度與活動：

（一） 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（含計畫討論）	輔導室	生涯發展教育工作執行委員會	105/08 ~ 106/05	
2	融入領域教學課程規劃	教學組	教學組組員	105/09 ~ 106/05	
3	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	105/08	
5	主題學習活動研擬設計	活動組	活動組組員	105/08	
6	各領域選定單元、編寫教案	教學組	教學組組員	105/08	
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	每學期末	
9	成果撰寫	教學組 活動組	教務處 輔導室	106/06	
10	彙整成果報局	各組組長	全體工作人員	106/07/30 前	

（二） 實施活動

實施活動	主辦單位	協辦單位	預定執行時間及經費	實施對象	活動目標及可融入之生涯發展能力指標
發行「龍心大閱」刊物	輔導室	教務處 學務處 總務處	全學年 (共出刊 4 期)	全體親師生	◎宣導生涯發展教育與輔導理念。 ◎2-4-1 瞭解教育的機會、特性及與工作間的關係。
辦理親師生涯發展教育知能研習活動	輔導室	教務處	105.9-106.6 (外聘講師 4 場，各 3 小時，家長會經費)	全校教師、家長	◎讓師生了解生涯規劃的重要性 ◎3-3-2 培養正確工作態度及價值觀
實施各項心理測驗	輔導室	教務處	◎7 年級智力測驗：105.10-105.12 ◎8 年級性向測驗：106.04-106.06 ◎9 年級興趣測驗：105.10-105.12	全校學生	◎協助學生自我瞭解並據以進行生涯規劃。 ◎1-5-1 瞭解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向
建置學生生涯檔案/ 填寫生涯輔導紀錄手冊	輔導室	教務處 學務處	105.9-106.6	全校學生	◎協助學生建立自己的生涯檔案。 ◎1-3-1 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質
個別生涯諮詢與諮商輔導	輔導室	學務處	經常性	全校學生	◎協助個別生涯困擾需求學生 ◎1-5-1 瞭解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向
辦理學生週會專題演講及宣導活動	輔導室	學務處	105.9-106.6 (外聘講師，2 場，各 1 小時)	全校學生	◎認識自己的特質、興趣，找到生涯的方向 ◎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 了解教育機會、特性及與工作的關係
辦理學生班級生涯發展教育講座	輔導室	導師	105.9-106.6	特殊需求班級	
寒、暑假職業輔導研習營	輔導室	學務處	106.1~2、106.7	全校學生	◎協助學生藉由實作，較深入認識職業類群，發掘其興趣 ◎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 了解教育機會、特性及與工作的關係
維護生涯發展教室、收集並展示升學資料	輔導室	教務處	105.9-106.6	9 年級學生	◎協助學生認識職業類科、各校特色，以供生涯規劃之參考 ◎幫助學生、老師及家長認識升學管道及方式。 ◎2-3-1 了解教育機會、特性及與工作的關係
校友返校座談經驗分享	輔導室	學務處	105.9~12		
高中職升學選校座談會	輔導室	學務處	105.9~106.6		

升學博覽會	輔導室	教務處 學務處	106.3		◎3-3-3 發展生涯規劃的能力 ◎3-3-4 培養解決生涯問題的自信與能力
技藝教育課程	輔導室	教務處 學務處	105.9~106.6		◎協助學生藉由實作，較深入認識職業類群，發掘其興趣 ◎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 了解教育機會、特性及與工作的關係
高中職參訪	輔導室	教務處 學務處	105.9~106.5		
職群試探參訪活動（與鄰近社區高職合作辦理）	輔導室	教務處 學務處	105.9~106.5	8 年級學生	◎協助學生藉由實作，較深入認識職業類群，發掘其興趣 ◎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 了解教育機會、特性及與工作的關係
職業達人講座	輔導室	教務處 學務處	106.1~2 (擬外聘講師，8 場，各 1 小時)	7、8 年級學生	
家長職業達人講座	輔導室	教務處 學務處	106.3~5 (擬邀請家長擔任講師，16 場，各 1 小時)		◎協助學生認識職業類別、以供生涯規劃之參考 ◎2-3-1 了解教育機會、特性及與工作的關係 ◎3-3-3 發展生涯規劃的能力 ◎3-3-4 培養解決生涯問題的自信與能力
開設自我成長及生涯探索小團體	輔導室	教務處 學務處	105.9~106.5		◎認識自己的特質、興趣，找到生涯的方向 ◎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 了解教育機會、特性及與工作的關係

十、經費：本案所需經費由 105 學年度生涯發展教育專款項下支應。

十一、預期成效及檢核機制：

（一） 質的成效

1. 統整校內外資源，落實行政組織運作，協助學生適性發展。
2. 落實生涯融入課程，協助學生自我覺察、生涯覺察及生涯探索。
3. 辦理各類生涯輔導、多元入學相關親師研習講座，增進親師相關知能，共同協助學生生涯輔導與規劃。
4. 妥適運用及建立各項生涯資料，以提供學生做為進路選擇與生涯規劃參考。

（二） 量的成效

1. 建立各項生涯發展活動的參與數據檔案，作為量化成效的依據：

（1） 生涯檔案建置達 100%。

（2） 各類輔導測驗有效結果達 98%

（3） 八年級社區高職參訪學生出席率達 98%

（4） 生涯發展教育講座，學生出席率達 98%

（5） 生涯發展教育研習，教師出席率達 90%

（6） 生涯發展教育宣導講座，報名家長出席率達 75%

（7） 升學宣導參與高中職學校數量達 70%

（8） 領域課程融入生涯發展教育達 85%

2. 積極鼓勵學生參與各項生涯試探活動或競賽，將其成果彙整成量化成效的依據。

（三） 檢核機制

1. 質的成效: 融入領域課程實施檢核表、活動執行成果檢核表、學生學習單及研習回饋單。

2. 量的成效:活動辦理參與人數統計及本校辦理生涯發展教育工作檢核表。

（四）相關檢核表

1.活動執行成果檢核表

活動項目		執行進度(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	已執行未具成效	未執行		
教師研習	7 年級智力測驗暨生涯輔導 E 化系統導師 說明會					
	適性入學宣導					
	技職教育宣導					
心理測驗	七年級-國民中學智力測驗更新版					
	八年級-適性化職涯性向測驗					
	九年級-情境式職涯興趣測驗					
E 化系統	七年級-建置生涯輔導 E 化系統					
	八年級-充實生涯輔導 E 化系統					
	九年級-充實生涯輔導 E 化系統(完成生涯統整面面觀、生涯發展規劃書)					
技藝教育	九年級-技藝教育課程					
	北市寒假職業輔導研習營					
	北市暑假職業輔導研習營					
生涯發展活動	七年級-生涯講座					
	八年級-社區高中職參訪					
	八年級-家長職業達人分享					
	九年級-各高中職/五專參訪 (_____、_____、_____、_____、……)					
	九年級-校友返校座談					
	九年級-與校長有約座談					
	寒假職業達人講座-_____					
	產業參訪					
	適性入學宣導					
生涯輔導	七年級-建置生涯檔案					
	生涯諮商與輔導					

2.行政措施與組織運作檢核表

實　施　項　目	執行程度		
	已執行	未執行	說明
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			
實施計畫送縣（市）教育局（處）審核			
依行政程序簽核實施計畫、會議紀錄等			
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			
召開本學年度第一學期生涯發展教育工作執行委員會期初會議			
召開本學年度第一學期生涯發展教育工作執行委員會期末會議			
召開本學年度第二學期生涯發展教育工作執行委員會期初會議			
召開本學年度第二學期生涯發展教育工作執行委員會期末會議			
於課發會下成立「生涯發展教育議題課程小組」			
於課發會中進行討論生涯發展教育課程融入與實施			
成果彙整與檢討			

3.融入領域課程實施檢核及心得表

實施項目		執行程度（請勾選）			辦理現況心得	檢討與未來修正建議
		已執行且具成效	已執行未具成效	未執行		
召開課程發展委員會訂定各年級生涯課程主題架構						
召開課程小組會議（教學研究會）依據生涯課程主題架構及能力指標，融入各領域教學活動設計，撰寫課程計畫	1. 國文領域					
	2. 英文領域					
	3.數學領域					
	4.社會領域					
	5.自然與生活科技領域					
	6.健康與體育領域					
	7.藝術與人文領域					
	8.綜合活動領域					
	9.特教領域					
依據課程計畫撰寫教案或延伸活動設計，並確實教學	1. 國文領域					
	2. 英文領域					
	3.數學領域					
	4.社會領域					
	5.自然與生活科技領域					
	6.健康與體育領域					
	7.藝術與人文領域					
	8.綜合活動領域					
	9.特教領域					
填寫者						

4. 生涯發展教育融入課程教學教師自我檢核表」

<table>
<tr><td>所屬領域</td><td></td><td colspan="3">教師姓名簽名</td><td colspan="3">教師姓名簽名</td></tr>
<tr><td>任教科目</td><td></td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>檢核項目</td><td>檢核內容</td><td>已執行且具成效</td><td>已執行成效待加強</td><td>未執行</td><td>已執行且具成效</td><td>已執行成效待加強</td><td>未執行</td></tr>
<tr><td>課程規劃</td><td>瞭解「生涯發展教育」之理念、課程目標及分段能力指標</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">教學活動</td><td>依分段能力指標及學生先備條件將「生涯發展教育」融入領域課程計畫</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>規劃並進行適切的「生涯發展教育」教學活動</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>善用相關軟硬體設備、家長及社區資源，進行「生涯發展教育」教學</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">評量回饋</td><td>採用多元學習評量，適時檢視學生學習情形</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>綜合學生相關表現，提供適切回饋建議及生涯輔導</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>檢核本學年教學成效，據以修正下學年「生涯發展教育」課程計畫</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

十二、獎勵

本案推動有功人員之獎勵，依「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」及臺北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，修正時亦同。