

台北市立中正國民中學 110 學年度第二學期
七年級綜合活動領域輔導科教學活動計畫書

課程目標	1. 協助學生探索、認識自我並檢核自己在生涯探索中的學習與收穫。 2. 協助學生探究多元思考與學習方法，培養自主學習能力。 3. 依主題課程引導學生正向思考，建立積極正向價值觀念。		
教學目標	1. 瞭解自我概念與生涯的關聯，並將相關資訊彙整，建立生涯檔案。 2. 透過「多元能力探索」課程瞭解個人的優勢能力，並在生活中運用優勢能力學習。 3. 能覺察及辨識情緒，運用正向態度去面對情緒。		
教學計畫	1. 以講述、討論、口頭發表、學習單填寫、多媒體教材分享、小組報告等方式進行教學活動。 2. 與導師配合及視班級特色、需要，設計班級團輔課程或進行個別輔導。		
教學活動內容	1. 生涯規劃-生涯檔案建置。 2. 天賦的禮物-多元能力探索。 3. 包高中活動-祈福小卡製作。 4. 心理測驗施測-社交測量系統測驗。 5. 情緒管理-憂鬱症防治、情緒萬花筒。		
親師配合事項	1. 協助學生建置生涯檔案。 2. 協助學生生活適應與生涯輔導。 3. 督導學生作業準時繳交。		
評量方法	1. 日常考查：學習單、課堂表現（包含個人發言、參與小組討論、學習態度等）。 2. 定期考查：天賦的禮物活動冊。		
成績計算方式	(一)量化		(二)非量化
	日常考查 60%	定期考查 40%	期末文字回饋