

**臺 北 市 立 中 正 國 民 中 學 1 1 2 學 年 度 第 一 學 期**  
**九 年 級 綜 合 活 動 領 域 輔 導 科 教 學 活 動 計 畫 書**

<b>課程目標</b>	1. 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。 2. 認識多元入學管道、各類學校型態與特色，作為升學選校的參考。 3. 檢視自己在壓力下的身心狀態，學習調適壓力的策略與方法，培養身心抗壓力。		
<b>教學目標</b>	1. 探索整合對自我的認識，了解未來面對的世界及所需的競爭力，統整活動所學，為未來做準備。 2. 增進對入學制度與各類型學校的了解，做好銜接高中生活的準備。 3. 學習面對壓力，了解分析壓力源並找出合宜可行之壓力調適策略。 4. 藉心理測驗讓學生檢視興趣、特質與能力三者交互作用後的生涯類型，提供學生生涯規劃之參考向度。		
<b>教學計畫</b>	1. 以講述、討論、口頭發表、學習單填寫、多媒體教材分享、個人或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及需要，設計班級團輔課程或進行個別輔導。		
<b>教學活動內容</b>	1.生涯規劃—生涯規劃與抉擇模式 2.多元入學與生涯進路—學制介紹、升學管道、模擬志願選填 3.壓力調適—壓力調適策略與抗壓力 4.心理測驗—生涯興趣量表施測與解釋		
<b>親師配合事項</b>	1. 督導學生作業準時繳交 2. 協助學生進行生涯抉擇 3. 陪伴學生面對壓力		
<b>評量方法</b>	1.日常考查 60%：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 40%：我的生涯航海圖主題學習單。		
<b>成績計算方式</b>	<b>(一)量化</b>		<b>(二)非量化</b>
	日常考查 60%	定期考查 40%	期末文字回饋