

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

課程目標	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。		
教學目標	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。		
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、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。		
教學活動內容	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		
親師配合事項	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		
評量方法	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。		
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