

台北市立中正國民中學 114 學年度第一學期  
九年級 綜合領域 輔導 科教學活動計畫書

<b>課程目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>		
<b>教學目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>		
<b>教學計畫</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>		
<b>教學活動內容</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生涯規劃—生涯規劃與抉擇模式</li> <li>2. 多元入學與生涯進路—學制介紹、升學管道、模擬志願選填</li> <li>3. 壓力調適—壓力調適策略與抗壓力培養</li> <li>4. 心理測驗—生涯興趣量表施測</li> </ol>		
<b>親師配合事項</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 督導學生作業準時繳交</li> <li>2. 協助學生進行生涯抉擇</li> <li>3. 陪伴學生面對壓力</li> </ol>		
<b>評量方法</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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）。</li> <li>2. 定期考查 40%：我的生涯航海圖主題學習單。</li> </ol>		
<b>成績計算方式</b>	(一)量化		(二)非量化
	日常考查 60%	定期考查 40%	期末文字回饋