

臺北市立瑠公國民中學 112 學年度第 1 學期學校日

九年級輔導科教學計劃

授課教師：詹博鈞

授課班級：901、902、903、904、905、906

聯繫方式：02 27261481 #508

課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 帶領學生思考自己的未來，澄清個人價值觀，統整個人及相關生涯與升學資訊。 認識未來升學進路，協助學生規畫適合的生涯目標。 覺察壓力的程度與對自身的影響，並學習減壓技巧，調節自身情緒和壓力 		
課程內容	主題一 青春生涯路		
	單元一 夢想啟航 <ol style="list-style-type: none"> 生涯領航 家人伴我行 生涯金三角 我的生涯藍圖 	單元二 生涯 Maker <ol style="list-style-type: none"> 未來偵查員 資訊一把罩 高校探險隊 高校達人 	單元三 抗壓達人秀 <ol style="list-style-type: none"> 生活檢測站 心靈深呼吸 減壓妙點子 抗壓執行有夠讚
教學方法	<input checked="" type="checkbox"/> 教師講述 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 小組競賽 <input checked="" type="checkbox"/> 班級討論與分享 <input checked="" type="checkbox"/> 實作活動 <input checked="" type="checkbox"/> 影片賞析 <input type="checkbox"/> 其他_____		
評量方式	<input checked="" type="checkbox"/> 小組表現 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂參與 <input checked="" type="checkbox"/> 作品/作業成績 <input checked="" type="checkbox"/> 學習單完成度 <input type="checkbox"/> 報告 <input type="checkbox"/> 期末測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 平時評量 <input type="checkbox"/> 其他_____		
教學要求	<ol style="list-style-type: none"> 遵守教師課堂規範，配合課堂活動進行 仔細聆聽教師課程及同學發言分享 尊重他人分享及發言，不隨意批評他人 準時完成並繳交各項作業 		
家長協助事項	孩子在面臨生涯中重大的階段，身心的壓力可能會增加，對於未來生涯方向也會有許多疑問和猶豫，在這時您的協助與關心對孩子來說是非常重要的。因此有下列幾點希望家長協助與配合： <ol style="list-style-type: none"> 提醒孩子備妥上課所需之用具。 提醒孩子遵守課堂規範，仔細聆聽並尊重教師及其他同學的發言。 若孩子分享課堂主題時，陪伴孩子討論和覺察，增加學生的反思。 		