

臺北市立瑠公國民中學 111 學年度第 1 學期學校日

九 年級 輔導 科教學計劃

授課教師：邱曼妮

授課班級：901-905，907

聯繫方式：輔導室 電話:2726-1481 分機 508

課程目標	1. 能覺察自己生活中的各項壓力，探索九年級學生的壓力源，學習因應策略並壓力調適。 2. 能瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的升學方向。 3. 能瞭解各項升學管道、學制(普通高中、技術型高中、五專、軍校、建教合作班等)及職業學校的科別內容。		
課程內容	主題一：超前部屬-生命中的壓力 1-1 壓力為何物(壓力現形) 1-2 壓力有解嗎? 1-3 壓力轉個彎 1-4 壓力管理術(抒壓實作) 1-5 自我照顧小書(壓力調適技巧)	主題二：我的生涯興趣 VS 性向 2-1 適性化職涯性向測驗-施測 2-2 適性化職涯性向測驗-解釋及結果運用	主題三：生涯大航道 3-1 生涯有方向(認識學制) 3-2 放眼未來 3-3 高校瀏覽器 3-4 認識技職教育群科 3-5 升學資訊 Q & A
教學方法	✓ 教師講述 ✓ 小組討論 <input type="checkbox"/> 小組競賽 ✓ 班級討論與分享 ✓ 實作活動 ✓ 影片賞析 ✓ 其他：小組報告		
評量方式	一、平時 60% 壓力管理學習單(10%)、小書(10%)、升學資訊學習單(10%)、生涯手冊(10%)、分組報告(20%) 二、考試 40%: 升學資訊期末考(40%) p/s: 不及格者靠平日好表現加分		
教學要求	*積極正向的學習態度 *學習單與作業準時自主完成		
輔導老師的話	各位親愛的九年級學生家長： 很榮幸繼續擔任您孩子的輔導老師，對於您的孩子，輔導老師的角色有兩個：第一是每週一節課的輔導活動課老師，第二是學生個別的心理輔導老師。 我擔任輔導老師已超過十年，亦是兩個孩子的媽媽。對於新世代的孩子，我認為因為父母親給予的關愛多，期待也就更多，而當孩子進入青春期的後，急於「轉大人」及表現自我的特性就很容易讓親子之間產生衝突…若是您對孩子的情緒、成長、學習有任何的疑惑或意見，除了和導師連絡，也歡迎您和我交換意見。 <p style="text-align: right;">輔導老師 邱曼妮 2022/8</p>		