

## 臺北市立至善國民中學109學年度

### 生涯發展教育實施計畫

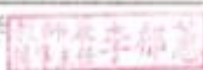
#### 【基本資料】

學校班級編制 1. 以108學年度班級數為基準。 2. 含自足式特教班：美術班、音樂班、體育班、舞蹈班、身障班。	年級		班級數		學生數	
	一年級		3班		44人	
	二年級		3班		37人	
	三年級		3班		50人	
	合計		9班		131人	
年度生涯發展教育經費	來源	地方政府補助 (含教育部)	學校 預算	自行籌措 (如無， 請填 「0」)	合計	
	上學年度	56,000元	0元	0元	56,000元	
	本學年度	56,000元	0元	0元	56,000元	
技藝教育開辦情形	抽離式技藝教育課程：		1班，		12人	
	技藝教育專班：		人(無辦理者免填)			
學校 聯絡人	姓名：王怡雯		職稱：輔導資料組長			
	辦公室電話：2841-1350轉51		傳真：2841-1941			
	e-mail：qwe510137@hotmail.com		手機號碼：0939472690			
	學校地址：台北市士林區至善路二段360號					

承辦人


 資料組長 王怡雯

承辦處室主任


 主任 李傑

校長


 林正洲

教務處


 教務主任 呂美蓮

學務處


 學務主任 黃宇倫

總務處


 總務主任 施建任

會計室


 會計主任 林正洲

人事室


 人事主任 歐陽琳

# 臺北市立至善國民中學109學年度

## 生涯發展教育實施計畫

壹、計畫名稱：至善 show 生涯，啟動未來力

### 貳、依據

- 一、教育部國民中小學九年一貫課程綱要重大議題（生涯發展教育）。
- 二、技術及職業教育法(104年1月14日華總一義字第10400002681號令)。
- 三、十二年國民基本教育課程綱要。
- 四、教育部國民及學前教育署補助辦理國民中學生涯發展教育及技藝教育相關經費作業原則（教育部國民及學前教育署107年5月14日臺教國署國字第1070049473B 號令）。
- 五、臺北市政府教育局109年7月11日北市教中字第10930648001號函。

### 參、辦理目的

- 一、透過教學活動，協助學生探索人格特質、價值觀及興趣。
- 二、建立學生正確的工作價值觀，並及早了解自身優勢能力，期能適性發展。
- 三、協助學生了解各職涯類群，並及早認識工作世界，學習做好生涯規劃。
- 四、實施生涯發展教育以落實生涯初探理念。
- 五、因應多元入學方案，提供多元適性的生涯初探課程。

### 肆、辦理單位

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署
- 二、主辦單位：臺北市政府教育局
- 三、承辦單位：臺北市立至善國民中學

### 伍、辦理期程

109學年度（109年8月1日至110年7月31日）

### 陸、實施對象

109學年度全體學生

### 柒、行政組織與運作

本校成立『生涯發展教育工作執行委員會』，以校長為召集人，督導全校生涯發展教育活動進行，並負責主持會議，副召集人由教務主任擔任；執行秘書由輔導主任擔任，協助課程規劃及活動企劃。於本校課程發展委員會下設置『生涯發展教育議題課程小組』，由教學組與各領域召集人共同完成生涯發展教育之教學主題及活動設計。工作職掌如下表：

生涯發展教育工作執行委員會				
職稱	姓名	工作項目	執掌	備註
召集人	林正洲	督導	督導生涯發展教育	校長
副召集人	呂美蓮	規畫課程	總籌協助規畫課程	教務主任
執行秘書	李郁蕙	策劃活動	策劃生涯發展教育之實施	輔導主任

行政組	黃匡倫	支援行政	1. 協助規劃融入課程事宜 2. 計畫執行進度控管 3. 相關行政業務 4. 經費支出與控管 5. 人員聘請與聯絡	學務主任
	施建任			總務主任
	歐陽琳			人事主任
	林月秋			會計主任
活動組	王怡雯	辦理活動	1. 計畫執行進度控管 2. 活動執行與策劃 3. 辦理升學宣導講座 4. 訓育與生活輔導	輔導兼資料組長
	林宏彥			註冊組長
	陳婉君			訓育組長
教學組	王琮郁	推動教學	課程教學進度與控管	教學組長
	郭依菁	進行教學	融入各領域教學	語文領域召集人(國文)
	李曉滢			語文領域召集人(英文)
	王琮郁			數學領域召集人
	鄭慧貞			自然科學領域召集人
	林宏彥			科技領域召集人
	黃秀萍			社會領域召集人
	林長佑			健體領域召集人
	李郁蕙			綜合領域召集人
	林宜欣			藝文領域召集人
	朱殷君			特教需求領域召集人

## 捌、課程規劃及資源運用

### 一、彈性學習時數融入各領域與實施時間

課程名稱	單元及課程內容	辦理年級	辦理時間	辦理地點	生涯規劃教育議題實質內涵、生涯發展教育能力指標
探索體驗課程： 溪遊至善 (校本課程)	<p>【語文領域-國文】</p> <p>1. 閱讀溯溪文章</p> <p>2. 指導學生溯溪心得寫作</p> <p>【語文領域-英文】</p> <p>教授各項溯溪設備英文單字及意外發生急救之英語會話</p> <p>【數學領域】</p> <p>在電子地圖上查詢至善橋與劍南橋的座標並求出其直線方程式</p> <p>【自然領域】</p>	7年級	109年9月至110年6月	各班教室、童軍教室、活動中心、至善中國防教育	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>

	<p>教授外雙溪溪流生態系及生物座標</p> <p>【社會領域】</p> <p>教授外雙溪歷史及本校周邊社區地理水文及人際關係相關議題</p> <p>【藝文領域】</p> <p>教授溪流周邊寫生及原住民（鄒族）音樂賞析</p> <p>【健體領域】</p> <p>教授游泳技能、水上安全及體能訓練相關課程</p> <p>【綜合領域】</p> <p>教授合作學習及突破自我相關的課程</p>			中心等	
生之藝 (自然科學領域及藝術領域)	翻拍我的生命故事-以生命教育為主軸，連結生涯發展教育及表演藝術，回顧生命歷程中的重大事件帶給自己的啟發，與對未來生涯的影響。	7年級	109年9月至110年6月	各班教室	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>
文化探索 (英語領域)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Career-查看報紙的 wanted 一欄，認識職業類別。</li> <li>2. Occupational Culture-從有趣的英文姓氏中討論職業姓氏的起源。</li> <li>3. Become a someone-閱讀生涯名人的故事，並回答核心問題。</li> <li>4. What kinds of person are you?-檢視自我特質與理想中的職業是否適配，或是思考自己的特質適合哪一個類別的職業，試著擬定達成目標的計畫。</li> </ol>	8年級	109年9月至110年6月	各班教室	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。</p>
生活智慧	比例線段的應用-比例	9年級	109年	各班	1-3-1 探索自己的興趣、性

王(數學領域)	線段練習，並引導思考生活中有哪些職業需要此技能，除了技能之外，還需要什麼特質才能勝任。		9月至110年6月	教室	向、價值觀及人格特質。 2-3-2瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。
---------	---	--	-----------	----	--

## 二、彈性學習時數融入社團活動與實施時間

社團名稱		辦理年級	辦理時間	生涯規劃教育議題實質內涵、生涯發展教育能力指標
(一)學術類	科技社、程式設計社、健康科學社、桌遊橋藝社	7-9年級	109年9月至110年6月 每週一節， 周五第7節	<b>【7-8年級】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 <b>【9年級】</b> 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。
(二)藝術類	國樂社、動漫研究社、烏克蘭麗麗社、韓風熱舞社			
(三)運動類	自行車暨藤球社、桌球社、籃球社、木球社			

## 三、各領域課程融入

課程名稱	單元及活動內容	辦理年級	辦理時間	辦理地點	生涯規劃教育議題實質內涵、生涯發展教育能力指標
語文領域 (國文)	1. 那默默的一群—從文中所提及職業請同學分享所見執業的甘苦或自己的興趣，並透過學習單訪問家中長輩，以具體事例說明各行各業的職業特性及個人價值觀。 2. 音樂家與職籃巨星—讓同學分享自己體育班專長項目與人格特質是否符合，未來發展的限制及如何增強自己的能力。 3. 五柳先生傳—從文中帶領學生分組討論中思考面對轉換跑道時需如何調整自己。	7年級	109年9月至110年6月	各班教室	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人生需求越少，負擔越輕—從課文中分析影響生涯的因素，以及個人面對生涯選擇的取捨。</li> <li>2. 王冕的少年時代—探討文中主角性格，分析人格特質對未來人生的影響，構築未來生涯藍圖。</li> <li>3. 木蘭詩—從樂府民歌了解木蘭從軍的故事，進而探討生活的困境與選擇，以及如何突破性別的限制。</li> </ol>	<p>8年級</p>			<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 寄弟墨書—探討文中對士農工商不同行業別看法，由學生實作規畫未來生涯藍圖並覺察自身興趣與生涯進路是否契合，並引導完成一篇短文—給未來 10 年的我一段話。</li> <li>2. 與宋元思書、元曲選（沉醉東風、天淨沙）—引導學生說出自己的興趣及人格特質所適合的職群，並邀請學生思考在工作中若遇到問題，如何做決定、解決問題，由天淨沙一文延伸課外閱讀，讓學生透過學習單了解不同進路的選擇。</li> </ol>	<p>9年級</p>			<p>2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。</p> <p>2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p> <p>3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。</p>

語文領域 (英文)	Who is he?—調查家人工作型態，了解自身的優勢能力並發現各行各業的工作類別，運用文法所學練習家人職業類別之造句。	7年級	各班教室	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
	1. Billy Elliot—透過繪本欣賞引導學生認識職業世界，從中探索自己的興趣與能力，初步做生涯規劃。 2. Being a E-sport player—透過心智圖教學法引導學生思考電競選手背後的職業甘苦，以及思考社會大眾對該職業的偏見成因。	8年級		涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。
	Nick Vujicic is a man with a big heart—Nick 的生活介紹及其對於生活的哲學，藉由影片思考討論個人的價值觀及省思，探索自我期許與選擇未來職業的性向。	9年級		1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。
數學領域	統計圖表與資料分析—將圓餅圖繪製融入生活情境中，並思考個人時間管理的適切性及對個人生涯規劃之影響。	7年級	各班教室	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
	1. 圓心角的基本性質—利用圓形的特質舉例說明，每個人生涯中的不同階段。 2. 統計圖表與資料分析—由模擬考成績思考 PR 值的意義及算法，並說明往年升學	9年級		1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。

	進路的趨勢，進而思考個人的升學選擇。			
社會領域	戰後台灣的外交—講述台灣的對外關係及外交政策的演變，並探討國際外交人才應具備的能力及人格特質。	7年級	各班教室	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。
	1. 法律與生活—介紹各級法院及相關職業，並進而了解自己的人格特質，覺察自我能力，思考生涯事項。 2. 權利救濟—從人權議題出發，鼓勵勇於發聲，建立現代公民應具備的法治觀念，並作為未來生涯規劃之參考。	8年級		涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。
	科學革命、啟蒙運動—藉由牛頓、伏爾泰的影片，帶領學生分組討論兩人的經歷及思想，進而讓學生理解自身特質與個人未來生涯規劃之關聯。	9年級		1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。
自然科學領域	生物技術—了解生物技術的意義，引導討論最新生物科技議題複製動物、基因繁殖技術，衍伸探討未來社會趨勢脈動，及其背後蘊藏之危機，如：黃昏產業出現等。	7年級	各班教室、生物實驗室、理化實驗室、	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。



<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識考古—對化石有興趣學生，藉由了解化石古物，從中認識考古學家工作內容及所具備之能力。</li> <li>2. 酸鹼中和—教師指導學生分組討論酸鹼鹽在生活中的應用與影響，並連結所對應之行業及其工作內容，衍伸出各行業有其辛苦一面。</li> <li>3. 食品科技—了解目前食品工業的now&amp;then，並從中發掘自己的性向和興趣，做職涯試探。</li> </ol>	8年級		地科教室	<p>涯 J8工作/教育環境的類型與現況。</p> <p>涯 J9社會變遷與工作/教育環境的關係</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 牛頓三大定律—說明牛頓生平事蹟，佐以影片欣賞，了解其人格特質，並鼓勵孩子見賢思齊，全力以赴。</li> <li>2. 氣球競速實驗—培養榮譽心及團結合作之精神，透過實作以了解牛頓三大定律意義。</li> <li>3. 博物館解說員—對喜歡探索自然的生命演化學生受到現場解說員的影響，對於自己未來是否會尋出路來服務社會有所憧憬。</li> <li>4. 週期表—利用IPAD查詢週期表之新元素，並說明原由。</li> <li>5. 速率與速度—向</li> </ol>	9年級			<p>2-3-1認識工作世界的類型及其內涵。</p> <p>2-3-2瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p>

	體育班學生說明運動和生涯規劃方面之影響。			
科技領域	新興的電腦科技—介紹新興電腦科技的發展，試做3D列印的模型設計及Arduino模組控制，並討論電腦科技的未來想像與相關行業發展。	7年級	資訊教室	涯 J8工作/教育環境的類型與現況。 涯 J9社會變遷與工作/教育環境的關係。
綜合活動領域	1. 百變特質、我的多元樣貌、特質心世界、打開心窗—自我覺察與探索，從自身及他人了解自我之特質。 2. 進擊的學習巨人—透過體驗活動認識自身的學習風格及優勢能力，並思考如何運用在學科學習上。	7年級	各班教室	涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J4了解自己的人格特質與價值觀。
	1. 職涯調色盤、職業猜謎—分享各行業職涯達人的故事及歷程，反思自己為來想從事的職業。 2. 生涯冒險島—搭配性向測驗介紹並認識各類型職業。 3. 未來趨勢，新興產業—藉由未來世界趨勢，討論其衍伸出之職業。	8年級		涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J4了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J8工作/教育環境的類型與現況。 涯 J9社會變遷與工作/教育環境的關係。 涯 J10職業倫理對工作環境發展的重要性。
	1. 生涯航道—十二年國教升學進路介紹。 2. 類型學校 easy go—介紹各類型學校。 3. 職業類科放大鏡—搭配興趣測驗及八年級性向測	9年級		2-3-2瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3-3-2學習如何尋找並運用工作世界的資料。 3-3-4瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。

	<p>驗介紹職業類科15職群。</p> <p>4. 最重要的決定—從選校大拍賣活動中評估自身選校因素，並結合志願選填操作。</p> <p>5. 定向活動—帶領學生體會人生如定項活動般，思考自己的生涯目標，並完成夢想御守。</p> <p>6. 休閒不一樣、休閒新體驗—思考休閒活動與未來生活及職業的連結。</p>				
藝術與人文領域	<p>1. 情緒表達—用一句自創的台詞表現出教師指定之情緒，過程中讓學生兩人合作創作並發揮創意，提供舞台讓學生展現自己。</p> <p>2. 人生分鏡—回顧生命歷程中的大小衝突，自己會如何應對。</p>	7年級		表演藝術教室	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>
	老故事新創作—從古希臘神話討論其中角色的生命價值和未來的發展性，藉由劇本編寫重現。	8年級			<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>
健康與體育領域	足球—教師先透過影片介紹足球比賽要領與規則後，進行分組與對打，並從各組中挑選隊長，指導組員練習，預告最後一節課為足球比賽，引導小組進行戰術與策略討論，並持續學習足球基本動作。	7年級		各班教室、操場	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>
特殊教育	1. 職業教育—小園丁~說明職業態度的具體表現，	資源班學生		耕讀耘心菜	<p><b>【7-8年級】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

	<p>如：工作專心、準時上課，並介紹職業種類，帶領學生實際在菜園活動，從澆水、除草、施肥，從中探索個人興趣與性向。</p> <p>2. 社會技巧—說明準時對於學習的影響，進而培養正確的學習態度，並以角色扮演，探討良好的日常作息對於生活之影響。</p>		園、資源班教室	<p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。</p> <p><b>【9年級】</b></p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p> <p>3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。</p>
--	---	--	---------	--

#### 四、資源運用相關活動



#### ● 實施對象：學生

課程名稱	單元及活動內容	辦理年級	辦理時間	辦理地點	生涯規劃教育議題實質內涵、生涯發展教育能力指標
八年級社區高級中等學校專業群科參訪活動	參觀社區技術型高中及配合策略聯盟參訪技職院校，了解各職業類群學習內容，從中覺察自身興趣與專長。(每學期辦理2場)	8年級	109年10-12月、110年3-4月	社區技術型高中、五專	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。
八年級技藝教育課程說明會	向即將升上九年級學生，說明技藝教育課程學習內容、進行方式及未來升學管道，以利報名前對技藝教	8年級	110年4月	本校	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J8 工作/教育環境的類型與

	育課程有初步認識。				現況。
九年級技藝教育課程	由合作的技術型高中端（士林高商、內湖高工、泰北高中、稻江護家、馬偕護專等）設計各職群相關試探課程。	9年級	109年9月至110年5月	社區技術型高中	2-3-2瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3-3-4瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。
九年級社區高級中等學校專業群科參訪活動	參觀鄰近技術型高中及五專(如：泰北高中、惇敘工商、台北海洋科技大學等)，了解學校各類群學習內容與學校特色，以協助學生選校選科。	9年級	110年5月(會考後辦理)	各技術型高中、五專	2-3-2瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3-3-4瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。
模擬志願選填及選填後輔導	依規定配合時程，帶領學生進行模擬志願選填，結果公布後由輔導老師進行一對一個別晤談，並進行家長電話諮詢。	9年級	109年12月至110年6月	各班教室 電腦教室	2-3-2瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-5發展規劃生涯的能力。
鄰近技術型高中升學講座(含五專)	各項進路介紹，讓學生更了解未來想選擇的科別、各科學習內容與未來工作進路，並依照學生需求安排五專入校宣導。	9年級	110年5月(會考後辦理)	視聽教室	2-3-2瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3-3-4瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。
八、九年級職場參訪體驗活動	連結社區資源，辦理職場參訪活動，進行職業試探，了解業界脈動及未來趨勢，進而思考自身生涯規劃。 ·學術傾向：士林地方法院、白沙灣遊客中心等 ·技職傾向：青年職涯發展中心、故宮博物院、外雙溪車輪釣蝦場等	8-9年級	109年10-12月、110年4-5月	社區企業、職業訓練場	<b>【8年級】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。 <b>【9年級】</b> 2-3-2瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3-3-4瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。
校友返校升學分享	由輔導室規劃分別邀請畢業學長姊(普通高中、技術型高中、五專)，提供在校生實際諮詢學習方法、準備考試經驗，與詢問就讀學校特色及現況之介紹。	全校學生	109年11月	各班教室	<b>【7-8年級】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 <b>【9年級】</b> 2-3-2瞭解自己的興趣、性

					向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-5發展規劃生涯的能力。
生涯檔案	1. 了解生涯檔案之意義，製作生涯檔案並豐富內容 2. 引導學生銜接生涯，發展優勢能力與潛能 3. 由綜合活動領域及藝文領域教師評選優秀生涯檔案封面予以獎勵	全校學生	109年9月至110年6月	各班教室	【7-8年級】 涯 J2具備生涯規劃的知識與概念。 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J4了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6建立對於未來生涯的願景。 【9年級】 1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3-3-2學習如何尋找並運用工作世界的資料。
校長室的午餐約會	每學年各班利用一次午餐時間，與校長進行「與校長有約」活動，藉由與校長面對面談話，關心學生生活，並走入其心中，另針對其疑惑，予以解答。	全校學生	109年12月	校長室	【7-8年級】 涯 J6建立對於未來生涯的願景。 【9年級】 2-3-2瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。
家長職涯分享活動	邀請家長分享自身生涯故事及奮鬥歷程，介紹職業工作內容及特色，最後給予學生鼓勵。	全校學生	109年10月	活動中心	【7-8年級】 涯 J8工作/教育環境的類型與現況。 涯 J10職業倫理對工作環境發展的重要性。 【9年級】 2-3-1認識工作世界的類型及其內涵。 3-3-1培養正確工作態度及價值觀。
『包糕粽・包高中』活動	由校長、家長會及導師勉勵將面臨會考的九年級學生，並分享面臨大考時壓力紓解及心情調適。	全校學生	110年5月	活動中心	【7-8年級】 涯 J6建立對於未來生涯的願景。 【9年級】 3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-5發展規劃生涯的能力。
台北市國	由學生自願報名參加	全校	109年	台北	【7-8年級】

中生職業輔導研習營	各高中職舉辦體驗營活動，從中探索自己的興趣及性向。	學生	7月、110年2月	市各技術型高中、職探體驗中心	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。 【9年級】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
學生生涯適性發展專題講座或課程	1. 邀請專業教師授課，協助學生進行生涯初探並學習生涯規劃。 2. 與「104 工作世界」合作，辦理職涯達人入班分享活動，現身說明實際工作內容，提供生涯規劃之方向。	全校學生	110年1月、6月	活動中心	【7-8年級】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。 【9年級】 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。
教育部城鄉共學計畫-源起至善、善啟瑞源	【自然、健體、綜合領域】 特戰部隊、溪流勇士-透過體驗活動，展現團隊合作及自我挑戰的精神，培養溝通表達之能力，從中探索個人興趣與優勢。 【社會、綜合領域】 城市定向-結合電子載具及 google 地圖的運用，認識社區、台北，並培養資訊問題解決的能力。 【國文、社會領域】 故宮巡禮-拓展國際視野，展現積極實踐，拓展自我價值的精神，並敏察、涵容多元文化。	全校學生	109年9月至110年6月	各班教室、故宮博物院、小田園基地、至善中國防教育中心	【7-8年級】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【9年級】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。
職業試探課程	針對學生需求，邀請校友或技術型高中師資，開設職業試探課程(如：創意手作、攝影技巧、手機影片	全校學生(含資源班)	109年9月至110年6月	輔導室會議室	【7-8年級】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。

	剪輯等)，讓學生從中學習職業素養。			<b>【9年級】</b> 2-3-1認識工作世界的類型及其內涵。 2-3-2瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3-3-1培養正確工作態度及價值觀。
--	-------------------	--	--	--

● 實施對象：教師

課程名稱	單元及活動內容	辦理年級	辦理時間	辦理地點
教師研習 專題演講	<ol style="list-style-type: none"> <li>邀請學者專家演講適性輔導，以協助學生拓展自身興趣專長，適性揚才。</li> <li>教師技職教育深度研習—每位教師均選擇一技術型高中參與，認識各職業類科學習內容後，以給予學生升學選擇之建議。</li> <li>教師專業成長社群—持續不斷精進豐富自身教學，並成立課程發展小組重新規畫校園願景，開發校本特色課程，以因應 108 課綱。</li> <li>教學輔導教師—為每位新進教師媒合一位教學輔導教師，從旁指導教學、班級經營以及在學校中所遇到之困難，得以有前輩老師的協助。</li> <li>雙語教育教師增能學習社群—本校 109 學年度為雙語實驗課程學校，為使課程推動順利，每兩週進行共備課程討論或引進空中英語師資入校提供教師增能學習，並安排參訪雙語教育績優學校，藉此除了提升教師雙語授課能力之外，每週英文廣播活動，營造友善的英文學習環境，讓學生更願意主動開口說英文，進而探索出自己的興趣及專長。</li> </ol>	全校教師	109年8月至 110年7月	活動中心、 視聽教室

● 實施對象：家長

課程名稱	單元及活動內容	辦理年級	辦理時間	辦理地點
家長生涯 適性發展	邀請專業講師向家長說明十二年國教升學進路現況；不定時辦理家長	全校家長	109年10月至 110年5月	視聽教室、 圖書館



專題講座	讀書會，帶領家長學習如何賞識孩子，協助適性發展。			
親子共廚活動	邀請技術型高中餐飲科教師，教導家長與學生共同料理，幫助學生從中探索興趣與能力，讓家長理解餐旅群學習內容。	全校家長、學生	109年11月、 110年5月	家政教室

### 玖、實施進度

工作項目	辦理日期	對象	主持人	地點	
工作執行會議	109.09	所有參與人員	林正洲校長	校務發展室	
	110.01				
	110.02				
	110.06				
課程規劃	109.08- 110.06		呂美蓮主任		
工作分配	109.08- 110.06		李郁蕙主任		
規劃活動	109.08 110.02		李郁蕙主任 王怡雯組長		
					選定方案 編寫方案
進行生涯發展教育活動	109.09- 110.06		各領域教師		
領域融入生涯發展教學活動	109.09- 110.06		各領域教師		各領域召集人
檢核	110.01 110.07	所有參與人員	林正洲校長	校務發展室	
成果撰寫	110.07	輔導室	王怡雯組長	輔導室	

### 拾、經費

經費明細表如附件一，辦理經費共需新台幣56,000元整，向教育部國民及學前教育署及臺北市政府教育局申請專款。

## 拾壹、預期成效及檢核機制

### 一、質的成效

- (一)連結家長會及社區高中職資源辦理生涯相關活動，使學生能瞭解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向。
- (二)使學生發展生涯規劃的能力。
- (三)使學生培養解決生涯問題的自信與能力。
- (四)使學生了解社區高中職及五專學校發展特色。
- (五)提升教師了解職業類群及相關升學資訊之認識，以協助學生作適宜的生涯進路規劃。

### 二、量的成效

- (一)全體學生 100%能完成 1 本生涯檔案，計畫如附件二。
- (二)全體學生均能每學年接受至少 1 次輔導教師 1 對 1 生涯諮詢。
- (三)全體學生每學年至少安排 1 次「家長職涯分享」活動。
- (四)全體學生每學年至少安排 1 次「與校長有約入班座談」活動。
- (五)8、9 年級每學年至少安排 1 次「優秀校友入班座談」活動。
- (六)8 年級學生 100%參與每學期至少安排 2 次社區高中職參訪活動。
- (七)申請經費 100%執行完畢。

### 三、檢核機制

- (一)至善國中生涯發展教育行政措施與組織運作檢核，附件三。
- (二)實施生涯發展教育融入各領域教師自我檢核表，附件四。
- (三)至善國中生涯發展教育活動執行成果檢核，附件五。
- (四)臺北市立至善國民中學二代校務行政系統(生涯領航儀表板)學生檢核表，附件六。
- (五)至善國中學生生涯檔案內容建置自我檢核表，附件七。

## 拾貳、獎勵

依公立高級中等以下學校教師成績考核辦法，各縣（市）政府獎勵規定核實予以獎勵。

拾參、本計畫經本校生涯發展教育工作執行委員會討論，陳校長核可，函送縣（市）政府核定後實施。