

普通型高級中等學校生涯規劃學科中心

113 學年度素養導向教案比賽簡章

壹、計畫依據

- 一、教育部國民及學前教育署113年7月4日臺教國署高字第1130075236號函核定普通型高級中等學校生涯規劃學科中心113學年度工作計畫。
- 二、113年9月20日「113學年度素養導向教案比賽簡章會議」決議。

貳、目的

讓教師更瞭解課綱內涵，激發教師研發動機與興趣，蒐集補充創新教學資源，以供教師教學上參考使用。

參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署
- 二、承辦單位：普通型高級中等學校生涯規劃科學科中心（高雄市立中正高級中學）

肆、辦理內容

- 一、徵稿對象：全國高中生涯規劃科教師、輔導教師及對高中生涯規劃學科有興趣者。
- 二、徵稿範圍：
 - （一）普通型高級中等學校生涯規劃科加深加廣選修課程「未來想像與生涯進路」的學習重點

學習表現	學習內容
「未來想像與生涯進路」，有12個學習表現和25項學習內容，每學期至多36節課，要上完12個學習表現。	
未1a-V-1連結人生各階段的發展任務，具備青年應有的生涯能力。	未Aa-V-1人生各階段的發展任務。 未Aa-V-2青年生涯發展特徵與需求。
未1a-V-2因應各階段可能的生涯變化，善用人生中的轉折與機緣。	未Aa-V-3生涯轉折與應變能力。 未Aa-V-4生涯機緣與機會創造。 未Aa-V-5生涯調適與終身學習。 未Aa-V-6生涯危機處理與管理。
未1b-V-1覺察個人成長歷程與生涯發展的關係，主動建構個人生涯意義。	未Ab-V-1個人成長歷程與發展脈絡。 未Ab-V-2未來想像與生涯憧憬。
未1c-V-1釐清個人生活角色，兼顧工作與休閒生活。	未Ac-V-1生活角色與生活型態，包括性別、族群、階層等多元文化、人際互動與經營等。 未Ac-V-2 未來工作與休閒生活的安排。
未2a-V-1具備運用資訊分析個人特質與生涯進	未Ba-V-1 運用資訊分析未來可能的生涯進路。

學習表現	學習內容
「未來想像與生涯進路」，有12個學習表現和25項學習內容，每學期至多36節課，要上完12個學習表現。	
路的能力。	
未2b-V-1了解職業的內涵，探討市場變動與全球產業發展的趨勢。	未Bb-V-1職業內涵與社會需求。 未Bb-V-2市場變動與未來發展。 未Bb-V-3國際趨勢與生活型態。
未2b-V-2培養經營職場人際關係與跨界合作的能力。	未Bb-V-4職場的人際溝通與團隊合作。 未Bb-V-5性別、族群、文化、專業領域、區域、等之跨界合作。
未3a-V-1具備生涯評估與抉擇的方法，展現反思與彈性因應的能力。 ★加分項目★	未Ca-V-1抉擇歷程與評估工具。 未Ca-V-2生涯設限與妥協歷程。 未Ca-V-3生涯反思與彈性因應並正向看待不確定性。
未3b-V-1具備主動積極的學習動機與態度。	未Cb-V-1跨科學習與自主規劃學習進度。
未3b-V-2學生學會建立自己的學習檔案，並能在需要時使用之。	未Cb-V-2E化生活與生涯管理。
未3b-V-3具備時間與壓力管理的概念，並了解其在生涯危機管理之重要性。	未Cb-V-3未來生涯策劃與時間管理。 未Cb-V-4未來生涯危機管理與壓力調適。
未3c-V-1確認階段性生涯目標，實現夢想的承諾。 ★加分項目★	未Cc-V-1生涯願景建構與夢想實現，以具備現實感、未來感與責任感。 未Cc-V-2未來生涯願景與使命宣言。

（二）技術型高級中等學校生涯規劃科的學習重點

徵稿範疇僅限下列學習表現、學習內容，如撰稿內容非下表所列，則不列入評分。

學習表現	學習內容
「生涯規劃科」，有 12 個學習表現和 37 項學習內容，每學期（或每學年）至多 36 節課，要上完 12 個學習表現。	
涯 2a-V-2 探討性別與生涯選擇的多元化發展。	涯Ba-V-4 性別平等、族群平等及移除刻板印象的職涯發展。

學習表現	學習內容
「生涯規劃科」，有 12 個學習表現和 37 項學習內容，每學期（或每學年）至多 36 節課，要上完 12 個學習表現。	
涯 3a-V-1 具備情緒管理、關懷利他的情操，增進人際互動的效能。	涯 Ca-V-1 情緒管理的意涵與價值。 涯 Ca-V-2 情緒管理方式與壓力調適。 涯 Ca-V-3 良好的人際互動關係與溝通協調的素養。
涯4a-V-1 了解生涯發展危機與危機管理的概念。 ★加分項目★	涯 Da-V-1 生涯發展危機與危機管理。 涯Da-V-2 生涯危機與生涯轉機。 涯 Da-V-3 生涯危機案例與分享。
涯 4a-V-2 具備生涯管理概念，能夠多元化開展自我。	涯 Da-V-4 科技資訊與生活效能。 涯 Da-V-5 休閒生活的重要性與正確休閒生活習慣的培養。
涯 5a-V-1 能夠探索生涯相關資訊，評估個人生涯發展進路。	涯Ea-V-1 生涯進路與生涯資訊網。 涯Ea-V-2 技術型高級中等學校學習內涵與升學管道。 涯 Ea-V-3 職業屬性與就業準備。 涯 Ea-V-4 認識工作環境與工作需求。
涯 6a-V-1 了解職業生活相關資訊，啟發對未來職業生活的想像。 ★加分項目★	涯 Fa-V-1 產業發展趨勢與社會環境變遷。 涯Fa-V-2 傳統與新興就業型態與人才需求。 涯 Fa-V-3 工作倫理與團隊合作精神。 涯 Fa-V-4 求職技巧與職業轉換。
涯6a-V-2認識性別、族群文化與勞動權益相關法令知識，培養文化敏感度，提升生涯競爭力。 ★加分項目★	涯 Fa-V-5 性騷擾、性侵害與族群歧視的概念與防治。 涯 Fa-V-6 性別及族群工作平等相關法令的立法趨勢與規範。 涯Fa-V-7 勞動法令及職業安全衛生相關案例之探討。 涯 Fa-V-8 多元文化及跨國企業。 涯Fa-V-9 創新與創業。
涯7a-V-1 統整生涯資訊，進行生涯評估與抉擇。	涯 Ga-V-1 生涯抉擇類型探索。 涯 Ga-V-2 生涯資訊與生涯抉擇的助力與阻力。

學習表現	學習內容
「生涯規劃科」，有 12 個學習表現和 37 項學習內容，每學期（或每學年）至多 36 節課，要上完 12 個學習表現。	
	涯Ga-V-3運用決策技巧適性選擇生涯進路。
涯8a-V-1 生涯行動計劃的擬定與實踐。	涯Ha-V-3 生涯行動計畫與學習檔案的建立與檢核。

（三）綜合型高級中等學校生涯規劃科的學習重點

徵稿範疇僅限下列學習表現、學習內容，如撰稿內容非下表所列，則不列入評分。

學習表現	學習內容
「生涯規劃科」，有 13 個學習表現和 41 項學習內容，每學期（或每學年）至多 36 節課，要上完 13 個學習表現。	
涯2a-V-2 生涯選擇的多元化探索與發展。 涯2a-V-3 覺察、理解並尊重不同性別認同、性傾向與性別。	涯Ba-V-5 性別平等、族群平等及突破刻板印象的職涯發展。
涯3a-V-1 具備情緒管理、關懷利他的情操，增進人際互動的效能。	涯Ca-V-1 情緒管理的意涵與價值。 涯Ca-V-2 情緒管理方式與壓力調適。 涯Ca-V-3 良好的人際互動關係與溝通協調的素養。
涯4a-V-1 了解生涯發展危機與危機管理的概念。 ★加分項目★	涯Da-V-1 生涯發展危機與危機管理。（與社會案例連結，ex吸毒、詐騙、車手、求職陷阱等狀況） 涯Da-V-2 生涯危機與生涯轉機。 涯Da-V-3 生涯危機案例與分享。
涯4b-V-1 具備生涯管理概念，能夠多元化開展自我。	涯Db-V-1 科技資訊與生活效能。 涯Db-V-2 休閒生活的重要性與正確休閒生活習慣的培養。
涯5a-V-1 能夠探索生涯相關資訊，評估個人生涯發展進路。	涯Ea-V-1 綜合型高級中等學校學生學習內涵與學程試探。 涯Ea-V-2 升學管道：大學學群與技專校院群類。 涯Ea-V-3 職業屬性與就業準備。 涯Ea-V-4 工作環境與工作需求。 涯Ea-V-5 生涯進路與生涯資訊網站。
涯6a-V-1 了解職業生活相關資訊，啟發對未來	涯Fa-V-1 國內外產業發展趨勢與社會環境變

職業生活的想像。 ★加分項目★	遷。 涯Fa-V-2 傳統與新興就業型態與人才需求。 涯Fa-V-3 工作倫理與團隊合作精神。 涯Fa-V-4 求職技巧與職業轉換。
涯6a-V-2 認識性別、族群文化與勞動權益相關法令知識，培養文化敏感度，提升生涯競爭力。 ★加分項目★	涯Fa-V-5 性騷擾、性侵害、性霸凌與性剝削之現象與防治。 涯Fa-V-6 多元文化的認識與族群歧視的消弭。 涯Fa-V-7 性別及族群工作平等相關法令的立法趨勢與規範。 涯Fa-V-8 勞動法令及職業安全衛生相關案例之探討。 涯Fa-V-9 創新與創業。 涯Fa-V-10 我國重要勞動法令對勞工權益之保障。
涯7a-V-1 統整生涯資訊，進行生涯評估與智慧	涯Ga-V-1 生涯抉擇類型探索。 涯Ga-V-2 生涯資訊與生涯抉擇的助力與阻力。 涯Ga-V-3 適性選擇生涯進路的決策技巧。
涯8a-V-1 生涯行動計畫的擬定與實踐。	涯Ha-V-3 生涯行動計畫與學習檔案的建立與檢核。

三、撰稿注意事項：

- (一) 跨學習表現的設計：一個單元原則上可以有 1~3 個學習表現，並選擇合宜的學習內容整合設計學習活動。(例如：普通型高中選修 36 節課，一個單元至多 2-3 個學習表現，以便未來要配合評量規準進行設計。)
- (二) 採用多元評量的方式，如：口語評量、實作評量、檔案評量、高層次紙筆評量等，敘寫的方式不宜寫「完成學習單」、「完成回家作業」等，應寫出評量的內涵。
1. 口語評量（評量表達的能力）：例如能表達自己成長經驗中的想法與感受。
 2. 實作評量（執行的能力）：例如能蒐集自己感興趣的職業資訊並與小組成員分享。
 3. 檔案評量（資料分析整理的能力）：例如能檢視自己蒐集的各種資訊，評估這些資訊和個人能力、興趣、性向、價值觀的關係。
 4. 高層次紙筆評量（知識的統整、分析與應用的能力）：原則上在單元結束時方進行高層次紙筆測驗，例如能分析職業資訊所需具備之個人特質，並規劃符合未來趨勢的生涯進路。

(三) 綜合型/技術型高級中等學校生涯規劃科的學習表現、學習內容部分刪除，不列入本次徵稿範圍。徵稿範疇僅限本簡章所列之學習表現、學習內容，如撰稿內容非表中所列，則不列入評分。

(四) 本教案比賽不接受全部使用 ChatGPT 等 AI 工具生成教案，如有使用 ChatGPT 等 AI 工具協助設計，請尊重智慧財產權，並於文內確實註明。

四、審查方式：

- (一) 由生涯規劃學科中心聘請四位專家學者進行審查。
- (二) 審查採雙向匿名方式辦理，由審查委員依初審評分表評分並給予修正意見，投稿者須於收到審查意見 10 個工作天內逐項修改或回應說明，經本中心召開複審會議評選獲獎稿件。
- (三) 加分項目：符合下列項目者，每一項加 1 分；審查評分如有成績並列情形，以下列優先排序。
 1. 拍攝影片（剪輯教學活動示例，限 5-10 分鐘內）。
 2. 撰寫指定加分的學習表現/學習內容。
 - (1) 普高選修：未 3a-V-1、未 3c-V-1
 - (2) 技術型：涯 4a-V-1、涯 6a-V-1、涯 6a-V-2
 - (3) 綜合型：涯 4a-V-1、涯 6a-V-1、涯 6a-V-2
3. 參考資料引用本中心歷年發展的教學資源。
4. 跨領域或跨科。
5. 議題融入（只選擇一個議題融入為原則，以便在課程中深入討論）或結合「社會情緒學習(SEL)」之內涵。

【撰寫內文需與社會生活事件連結，例如：吸毒、詐騙、車手、面試等求職陷阱】

議題融入含性別平等教育、人權教育、環境教育、海洋教育、科技教育、能源教育、家庭教育、原住民族教育、品德教育、生命教育、法治教育、資訊教育、安全教育、防災教育、多元文化教育、閱讀素養教育、戶外教育、國際教育、媒體識讀等。

五、稿件格式：

- (一) 限以【附件一教案設計表格】撰寫，請勿填作者姓名，並存成 PDF 檔後投稿。
- (二) 如有其他教學資源提供，如學習單、教學簡報，以全頁投影片存成一頁一張 PDF 檔後投稿。

六、投稿方式：

- (一) 截稿日期：114 年 1 月 5 日（星期日）止。
- (二) 請於截稿日期前，先連結 Google 表單

<https://forms.gle/p9EX2dHtbywhbX9t7>，填寫報名資料，

再將【附件一 教案設計表格 PDF 檔】及【其他教學資源等】

傳送至 hscr@cchs.kh.edu.tw。信件主旨：投稿-篇名（教案名稱）。



七、獎勵方式：

(一) 獎金：依「教育部補助及委辦計畫經費編列基準表」計費標準（按字）核發稿費（1000 元/每千字）。第一名 1 件酌發稿費至多 10,000 元、第二名 2 件酌發稿費每名至多 5,000 元、第三名 2 件酌發稿費每名至多 3,000 元獎勵。

(二) 獎狀：

1. 獲獎者為合格教師者，由本中心報請教育部國民及學前教育署函知各校辦理嘉獎乙次。
2. 學生、代理教師及非機關單位者，由本中心製發獎狀以茲獎勵。

(三) 獲獎稿件（需依複審會議審查意見修改完成）得於本中心 113-115 學年度辦理全國教師專業成長研習、公開觀議課等增能/推廣研習時，由獲獎作者進行稿件分享，或由其他教師教學演示獲獎教案，所需鐘點費用由本中心支應。

八、本次活動如有疑義請洽承辦人謝小姐，聯絡資訊如下：

電話：07-7490071（專線）或 07-7491992 分機 8512

電子信箱：hscr@cchs.kh.edu.tw 聯絡地址：802305 高雄市苓雅區中正一路 8 號 5 樓

高級中等學校生涯規劃學科中心 113 學年度素養導向教案比賽

設計者	(投稿勿填)(獲獎時才填寫)		總節數	
單元名稱				
單元摘要 (100-300 字) (不分段) (不條列)				
適用年段	☐ 10 年級 ☐ 11 年級 ☐ 12 年級			
適用對象 (只能擇一)	☐ 普通型高中生 ☐ 技術型高中生 ☐ 綜合型高中生			
授權方式	☐ 創用 CC 姓名標示-非商業性-相同方式分享 ☐ 創用 CC 姓名標示-非商業性-禁止改作 ☐ 創用 CC 姓名標示-非商業性 ☐ 創用 CC 姓名標示-相同方式分享 ☐ 創用 CC 姓名標示-禁止改作 ☐ 創用 CC 姓名標示			
	創用 CC 是什麼?? (請連結網址看說明) http://creativecommons.tw/explore			
課程類別 (只能擇一)	☐ 普通型高級中等學校生涯規劃科加深加廣選修課程-未來想像與生涯進路 ☐ 技術型高級中等學校生涯規劃科 ☐ 綜合型高級中等學校生涯規劃科			
教學取徑	☐ 學科素養導向教學 ☐ 議題融入教學 ☐ 跨科/領域教學 ☐ STEM/STEAM 教學 ☐ 探究與實作 ☐ 差異化教學 ☐ 多元評量 ☐ 學習檔案 ☐ ICT 融入教學			
融入議題	☐ 性別平等 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☐ 科技 ☐ 能源 ☐ 家庭 ☐ 品德 ☐ 原住民族 ☐ 法治 ☐ 資訊 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 戶外 ☐ 國際 ☐ 生命 ☐ 媒體識讀 ☐ 社會情緒學習(SEL)			
關鍵字 (請擇一課程屬性勾選 3-5 個)	☐ 普通型 ☐ 高中加深 ☐ 加廣選修	☐ 未來想像 ☐ 未來需求 ☐ 未來發展 ☐ 生涯憧憬 ☐ 生涯願景 ☐ 生涯進路 ☐ 生涯抉擇 ☐ 生涯轉折 ☐ 生涯策劃 ☐ 生涯反思 ☐ 生活型態 ☐ 生活角色 ☐ 資訊分析 ☐ 職業內涵 ☐ 市場變動 ☐ 國際趨勢 ☐ 跨界合作 ☐ 評估工具 ☐ 跨科學習 ☐ 自主規劃 ☐ 時間管理 ☐ 危機管理 ☐ 壓力調適 ☐ 彈性因應 ☐ 生涯發展歷程 ☐ 生涯發展脈絡 ☐ 生涯設限與妥協 ☐ E 化生活		

關鍵字 (請擇一課程屬性勾選3-5個)	☐ 技術型 高中生涯規劃科 ☐ 綜合型 高中生涯規劃科	☐ 生涯角色 ☐ 生涯態度 ☐ 生涯信念 ☐ 生活型態 ☐ 生活效能 ☐ 生命故事 ☐ 就業準備 ☐ 創業方式 ☐ 產業趨勢 ☐ 多元文化 ☐ 跨國企業 ☐ 創新產業 ☐ 工作需求 ☐ 工作倫理 ☐ 工作平等 ☐ 團隊合作 ☐ 個人特質 ☐ 情緒管理 ☐ 壓力調適 ☐ 人際互動 ☐ 人才需求 ☐ 溝通協調 ☐ 決策類型 ☐ 決策技巧 ☐ 科技資訊 ☐ 休閒生活 ☐ 時間管理 ☐ 職業屬性 ☐ 升學管道 ☐ 職涯發展 ☐ 族群歧視 ☐ 就業認識 ☐ 工作環境 ☐ 能力 ☐ 興趣 ☐ 性別 ☐ 文化 ☐ 阻力 ☐ 性騷擾 ☐ 性侵害 ☐ 生涯規劃模式 ☐ 助力 ☐ 生涯行動計畫 ☐ 生涯發展任務 ☐ 生涯危機與轉機 ☐ 勞動及職業安全
設計依據		
核心素養	總綱 核心素養	
	領域 核心素養	
學習重點	學習表現	
	學習內容	
議題融入	議題名稱	
	實質內容	(需寫出議題的指標)
與其他領域/科目的連結		
教材來源		
教學設備/資源		
學習目標		
學習內容	學習表現	
	(學習目標)	

學習活動（一節課至多一頁）	時間	學習評量
教學省思：（包括教案設計、教學實施、學習效果）		
參考資料：（或引用本中心歷年發展的教學資源）		

普通型高級中等學校生涯規劃學科中心 113 學年度教案比賽

初審評分表

稿件編號：

項目	評分標準	配分	評分
1	符合新課綱的素養導向： (1) 教學目標與教學內容符合生涯規劃課程綱要之學習重點 (2) 教材內容順序安排合於邏輯、架構清楚 (3) 教學活動符合素養導向教學設計之原則	25	
2	符合生涯輔導專業知能： (1) 教學設計能以學生為主體，具創新性並符合學生的生涯需求	25	
3	學習活動設計： (1) 學習活動能促進學生自主學習與溝通、互動 (2) 教學資源廣度適中並具延伸性	25	
4	成效評量： (1) 學習評量能以多元評量方式進行 (2) 單元活動能整合適量的學習表現與學習內容	25	
5	加分項目 1：拍攝影片	1-3	
	加分項目 2：撰寫指定加分的學習表現/學習內容 (1) 普高選：未 3a-V-1、未 3c-V-1 (2) 技術型：涯 4a-V-1、涯 6a-V-1、涯 6a-V-2 (3) 綜合型：涯 4a-V-1、涯 6a-V-1、涯 6a-V-2	1-3	
	加分項目 3：參考資料引用本中心歷年發展的教學資源	1-3	
	加分項目 4：跨領域或跨科	1-3	
	加分項目 5：議題融入或結合「社會情緒學習(SEL)」之內涵	1-3	
	總分		
整體建議	(彈性提列)		

審查委員簽名：