

普通型高級中等學校生涯規劃學科中心
111 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111年7月13日臺教國署高字第1110083375號函核定普通型高級中等學校生涯規劃學科中心111學年度工作計畫。

二、111年9月2日「111學年度素養導向教案比賽簡章會議」。

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必修的學習重點

學習表現	學習內容
108 新課綱必修「生涯規劃」有 9 個學習表現，21 個學習內容，一學期最多 18 節課，要上完 9 個學習表現。	
※每個單元至多 2 個學習表現及其學習內容※	
涯 1a-V-1 連結人生各階段的發展任務，具備生涯轉折與調適的能力。	涯 Aa-V-1 人生各階段的發展任務。 涯 Aa-V-2 青年生涯發展特徵與需求。 涯 Aa-V-3 生涯轉折與應變能力。
涯 1b-V-1 覺察個人生涯規劃的重要性，主動建構個人生涯意義。	涯 Ab-V-1 個人過去、現在與未來的成長脈絡。 涯 Ab-V-2 建構個人生涯規劃的意義與內涵。
涯 1c-V-1 分析與統整個人特質、價值觀、生涯態度及信念。	涯 Ac-V-1 個人能力和興趣。 涯 Ac-V-2 個人生涯態度和信念。 涯 Ac-V-3 個人性格和價值觀。
涯 1c-V-2 釐清個人生活角色，開展生涯故事。	涯 Ac-V-4 生活角色與生活型態，包含性別、族群、階層等多元文化和人際互動與經營等。
涯 2a-V-1 具備運用資訊分析個人特質與生涯進路的能力。	涯 Ba-V-1 高中生涯進路。 涯 Ba-V-2 特質與生涯進路。 涯 Ba-V-3 特質與大學學群。 涯 Ba-V-4 大學學習內涵與生活。

學習表現	學習內容
108 新課綱必修「生涯規劃」有 9 個學習表現，21 個學習內容，一學期最多 18 節課，要上完 9 個學習表現。	
※每個單元至多 2 個學習表現及其學習內容※	
	涯 Ba-V-5 大學生涯與職業選擇。
涯 2b-V-1 具備職業道德與工作倫理，以適應未來職涯生活。	涯Bb-V-1職業生活與工作倫理。 涯Bb-V-2市場變動與未來發展。
涯 3a-V-1 能使用生涯評估與抉擇的方法，規劃未來。	涯 Ca-V-1 抉擇歷程與評估工具。 涯 Ca-V-2 生涯反思與變化因應。
涯 3b-V-1 善用學習方法與策略，進行有效學習，養成終身學習的習慣。	涯 Cb-V-1 自主學習的方法與策略。 涯 Cb-V-2 時間管理與壓力調適等。
涯 3c-V-1 能運用生涯檔案認識自己並自我推銷。	涯 Cc-V-1 生涯願景與行動方案。

(二) 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路的能力。	未Ba-V-1 運用資訊分析未來可能的生涯進路。
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。

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。	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。	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。

（三）技術型高級中等學校生涯規劃科的學習重點

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 1a-V-1 覺察個人成長歷程與生涯發展之關係，主動探索個人生涯目標及意義。	涯Aa-V-1 生涯規劃的意義與重要性。 涯Aa-V-2 生涯規劃的模式。 涯Aa-V-3 技術型高級中等學校學生生涯發展的階段任務與生涯目標。
涯 1a-V-2 探索生涯角色及生活型態之關連。	涯 Aa-V-4 生涯角色的定義與內涵。 涯 Aa-V-5 原生家庭之人事物對個人成長經驗的影響。 涯 Aa-V-6 個人生命故事的回顧與展望。
涯2a-V-1 具備分析與統整個人特質、生活態度與信念的能力。	涯Ba-V-1 自我能力、興趣、性格與價值觀的個別探索。 涯Ba-V-2 個人學習歷程檔案的自我探索。 涯Ba-V-3 個人生涯態度與信念。
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。
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。	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。

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 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。	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。	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。 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-1 生涯行動計畫與時間管理。 涯 Ha-V-2 自我時間管理診斷。 涯Ha-V-3 生涯行動計畫與學習檔案的建立與檢核。

(四) 綜合型高級中等學校生涯規劃科的學習重點

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 1a-V-1 覺察個人成長歷程與生涯發展之關係，主動探索個人生涯目標及意義。	涯Aa-V-1 生涯規劃的意義與重要性。 涯Aa-V-2 生涯規劃的模式。 涯Aa-V-3 綜合型高級中等學校學生生涯發展的階段任務與生涯目標。
涯1a-V-2 探索生涯角色及生活型態之關連。	涯 Aa-V-4 生涯角色的定義與內涵。 涯 Aa-V-5 原生家庭之人事物對個人成長經驗的影響。 涯 Aa-V-6 個人生命故事的回顧與展望。 涯 Aa-V-7 生涯角色、生活型態及個人生涯彩虹圖。
涯2a-V-1 具備分析與統整個人特質、生活態度與信念的能力。	涯Ba-V-1 自我能力、興趣、性格與價值觀的個別探索。 涯Ba-V-2 定向測驗與輔導。 涯Ba-V-3 個人學習歷程的自我探索。 涯Ba-V-4 個人生涯態度與信念。
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。	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，啟發對未來職業生活的想像。	涯Fa-V-1 國內外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。	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-1 生涯行動計畫與時間管理的概念。 涯Ha-V-2 自我時間管理診斷。 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。(由於普通型高中必修只有 18 節課，一個單元至多兩個學習表現，以便未來要配合評量規準進行設計)
- (二) 108 新課綱採用多元評量的方式，如：口語評量、實作評量、檔案評量、高層次紙筆測驗等，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. 高層次紙筆測驗（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。

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「附件三初審審查評分表」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：酌予加 1-3 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（剪輯精華片段，限 5 分鐘內）。
 2. 參考資料引用本中心歷年發展的教學資源。
 3. 跨領域或跨科。
 4. 議題融入（設計時不再融入生涯規劃教育，只選擇一個議題融入為原則，以便在課程中深入討論。）

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、生涯規劃教育、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【附件二教案設計表格】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，如學習單或教學簡報，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：112 年 1 月 8 日（星期日）止。請於截稿日期前，先連結 Google 表單填寫報名資料 <https://forms.gle/2xKEuvMZAiNitGBYA>，或掃描右側 QRcode 進行線上報名。
- (二) 再將【附件二 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 6,000 元、第二名 2 件酌發稿費每名至多 4,000 元、第三名 2 件酌發稿費每名至多 2,000 元，佳作數名製發獎狀獎勵。
- (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) 本次稿件獲獎者得於本中心 111 學年度辦理全國教師專業成長研習時，進行獲獎稿件內容分享（分享者應依複審會議審查意見修改完成），鐘點費、交通費等相關費用由本中心支應。

八、本次活動如有疑義請洽承辦人謝凱玟助理，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 111 學年度素養導向教案比賽

活動報名表

1. 請連結 Google 表單填寫：<https://forms.gle/2xKEuvMZAiNitGBYA>，或掃描右側 QRcode 進行線上報名。
2. 報名人數以 5 人(含)為上限。



單元名稱				
作者 1 ☐ 主要聯絡人	服務單位（全銜）	職稱	E-mail	手機

高級中等學校生涯規劃學科中心 111 學年度素養導向教案比賽

設計者	(獲獎時填寫)		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			
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	☐ 試探 ☐ 加深加廣 ☐ 部定必修			
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			
關鍵字 (請擇一課程屬性勾選 3-5 個)	普通型部定必修	☐ 生涯轉折 ☐ 生涯調適 ☐ 生涯意義 ☐ 生涯檔案 ☐ 生涯故事 ☐ 生涯評估 ☐ 生涯抉擇 ☐ 生涯進路 ☐ 生活角色 ☐ 生涯態度 ☐ 生涯信念 ☐ 終身學習 ☐ 自我推銷 ☐ 個人特質 ☐ 職業道德 ☐ 價值觀 ☐ 學群 ☐ 性格 ☐ 能力 ☐ 興趣		
	普通型加深加廣選修	☐ 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		
	☐ 技術型部定必修 ☐ 綜合型	☐ 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		

	高中	☐ 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	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）		
附錄：		

普通型高級中等學校生涯規劃學科中心 111 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 2：參考資料引用本中心歷年發展的教學資源	1-3	
	加分項目 3：跨領域或跨科	1-3	
	加分項目 4：議題融入	1-3	
總分			
整體 建議	(彈性提列)		

審查委員簽名：