

110 學年度彈性學習時間或多元選修 - 課程簡介

課程屬性	<input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習 <input type="checkbox"/> 多元選修	任課教師	沈珈卉
課程名稱	《自我探索》主題式小團體		
課程簡介	<p>一、課程內容簡介：</p> <p>本學期主題式小團體課程內容主要是透過實際體驗操作「自我議題」相關的媒材，進行個人自我認識與探索其生涯方向。主要目標希望能夠引導個人從自我特質開始，連結到自身興趣，整合對自我的認識後，依照自己特質探索適合的生涯方向。</p> <p>為了讓未來團體進行方式能夠達到同學們預期的目標，因此，請選課的同學們配合於團體中進行分組、口語分享作品、書寫學習單或口頭報告；團體內容會隨著參與同學們投入的狀況進行調整。</p> <p>二、課程內容概要：</p> <p>《探索生活興趣》小團體預計進行 16 小時，每次 2 小時，分為 8 次主題進行，內容如下：</p> <p>(一)哈囉你好嗎？： 初次見面，認識自己與同儕並了解彼此參與的期待；自己想要學習到的內容。</p> <p>(二)特質探索去： 探索個人特質，發現自己的獨特之處。</p> <p>(三)興趣萬花筒： 了解何謂興趣，並探詢自己興趣所在，連結特質及興趣。</p> <p>(四)能力搜查線： 活動中檢視自己未曾發現的能力，並整合前三次團體的內容，使其對自己有更深層的認識。</p> <p>(五)My way 對自己有一定程度的了解後，透過分享述說自己夢想中的生涯方向。</p> <p>(六)人生是... 透過媒材了解生涯發展過程可能出現的助阻力，團體思考因應生涯變化的能力。</p> <p>(七)現在的我 回顧團體課程中之學及所獲，整合出自己的心得，也透過同儕分享獲得力量。</p> <p>(八)我的生命火花 透過影片欣賞，激發出自我對生命火花的渴望，在往後的路程中努力追求。</p>		
課程內容(下學期才需填寫)	<p>若為星期五下午之彈性學習時間之課程，請勾選下列選項：</p> <p><input type="checkbox"/>一學期之課程(下學期之內容和上學期相同，提醒學生勿重複選修)</p> <p><input type="checkbox"/>一學年之課程(下學期之內容和上學期不同，學生有興趣可繼續選修)</p>		

<p>加退選時若人數已滿，是否同意其他學生加選該門課程</p>	<p> <input checked="" type="checkbox"/>不願意 <input type="checkbox"/>願意，最多可加選_____人。 各科多元選修課程人數上限<u>粗估</u>： 商經科：25 人 國貿科：23 人 資處科：33 人 綜高：26 人 一年級彈性學習時間課程人數上限<u>粗估</u>：26 人 二年級彈性學習時間課程人數上限<u>粗估</u>：26 人 </p>	
<p>預計讓學生上傳之課程學習成果或多元表現</p>	<p>個人三折頁或自我心智圖</p>	<p>任課老師簽名：沈珈卉</p>

教學觀摩摘要(網路填報使用)

一、學習目標(核心素養、學習表現與學習內容)

(一)核心素養：

綜 V-U-B1 具備自我覺察、同理與尊重他人的素養，並培養合宜的語言、肢體與情緒等表達方式，以建立良好的人際互動素養。

(二)學習表現：

涯 2b-V-1(具備分析與統整個人特質、生活態度與信念的能力)

(三)學習內容：

涯 Ba-V-1 自我能力、興趣、性格與價值觀的個別探索

二、學生經驗(學生先備知識、起點行為、學生特性...等)

學生能說出自我的興趣類型或自我特質的內容

三、教師教學預定流程與策略(可含預定評量方式)

完成能力搜查線學習單

四、預期學生學習策略或方法

自主分享與語言敘說

110 學年度彈性學習時間或多元選修 - 課程簡介

課程屬性	<input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習 <input type="checkbox"/> 多元選修	任課教師	楊依雯
課程名稱	《探索生涯興趣》主題式小團體		
課程簡介	<p>一、課程內容簡介：</p> <p>本學期主題式小團體課程內容主要是透過實際體驗操作「生涯議題」相關的媒材，進行個人生涯價值澄清與練習作生涯選擇，過程中理解自我對話內容與自我認識。主要目標希望能夠引導個人從自己生活興趣開始，練習自我探索的能力，再不斷地找尋適合的生涯方向與內容。為了讓未來團體進行方式能夠達到同學們預期的目標，因此，請選課的同學們配合於團體中進行分組、口語分享作品、書寫學習單或口頭報告；團體內容會隨著參與同學們投入的狀況進行調整。</p> <p>二、課程內容概要：</p> <p>《探索生涯興趣》小團體預計進行 16 小時，每次 2 小時，分為 8 次主題進行，內容如下：</p> <p>(一)遇見我們 透過生涯媒材開始認識自己與他人並了解彼此參與的期待；自己可以投入的方式與內容。</p> <p>(二)興趣好好玩 檢視個人興趣與特質的同與不同，並學習如何整合與應用的方式或行動。</p> <p>(三)生涯興趣大探索 了解自我生活風格與生活興趣的關聯性，找尋出個人的獨特之處，學習接納自己與他人。</p> <p>(四)興趣理想與生活現實 回顧個人興趣與實際生涯規劃之間的困境與妥協的故事，練習統整與重新詮釋。</p> <p>(五)能力強項大探索 練習整理與歸納個人能力與興趣的同與不同，並學習整合與應用。</p> <p>(六)機會與命運 透過生涯媒材練習探索個人生活或生涯抉擇過程中的關鍵因素。</p> <p>(七)未知的擁有 透過生涯媒材練習看見個人忽視與擁有的美好特質，並學習實踐在未來生活中。</p> <p>(八)I do because I can 透過生涯媒材引導個人創作，發表整理與回饋團體中自我的看見，嘗試找到適合的生活或生涯道路。</p>		
課程內容(下學期才需填寫)	<p>若為星期五下午之彈性學習時間之課程，請勾選下列選項：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>一學期之課程(下學期之內容和上學期相同，提醒學生勿重複選修)</p>		

	<input type="checkbox"/> 一學年之課程(下學期之內容和上學期不同，學生有興趣可繼續選修)	
加退選時若人數已滿，是否同意其他學生加選該門課程	<input checked="" type="checkbox"/> 不願意 <input type="checkbox"/> 願意，最多可加選_____人。 各科多元選修課程人數上限 <u>粗估</u> ： 商經科：25 人 國貿科：23 人 資處科：33 人 綜高：26 人 一年級彈性學習時間課程人數上限 <u>粗估</u> ：26 人 二年級彈性學習時間課程人數上限 <u>粗估</u> ：26 人	
預計讓學生上傳之課程學習成果或多元表現	個人簡歷 DM 或三摺頁	任課老師簽名：楊依雯

111 學年度彈性學習時間或多元選修 - 課程簡介

課程屬性	<input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習 <input type="checkbox"/> 多元選修	任課教師	朱怡君
課程名稱	主題式小團體		
課程簡介	<p>一、課程內容簡介：</p> <p>本學期主題式小團體課程內容主要是透過實際體驗操作「生涯議題」相關的媒材，進行個人生涯價值澄清與練習作生涯選擇，過程中理解自我對話內容與自我認識。主要目標希望能夠引導個人從自己生活興趣開始，練習自我探索的能力，再不斷地找尋適合的生涯方向與內容。為了讓未來團體進行方式能夠達到同學們預期的目標，因此，請選課的同學們配合於團體中進行分組、口語分享作品、書寫學習單或口頭報告；團體內容會隨著參與同學們投入的狀況進行調整。</p> <p>二、課程內容概要：</p> <p>《探索生涯興趣》小團體預計進行 16 小時，每次 2 小時，分為 8 次主題進行，內容如下：</p> <p>(一)遇見我們 透過生涯媒材開始認識自己與他人並了解彼此參與的期待；自己可以投入的方式與內容。</p> <p>(二)興趣好好玩 檢視個人興趣與特質的同與不同，並學習如何整合與應用的方式或行動。</p> <p>(三)生涯興趣大探索 了解自我生活風格與生活興趣的關聯性，找尋出個人的獨特之處，學習接納自己與他人。</p> <p>(四)興趣理想與生活現實 回顧個人興趣與實際生涯規劃之間的困境與妥協的故事，練習統整與重新詮釋。</p> <p>(五)能力強項大探索 練習整理與歸納個人能力與興趣的同與不同，並學習整合與應用。</p> <p>(六)機會與命運 透過生涯媒材練習探索個人生活或生涯抉擇過程中的關鍵因素。</p> <p>(七)未知的擁有 透過生涯媒材練習看見個人忽視與擁有的美好特質，並學習實踐在未來生活中。</p> <p>(八)I do because I can 透過生涯媒材引導個人創作，發表整理與回饋團體中自我的看見，嘗試找到適合的生活或生涯道路。</p>		
課程內容(下學期才需填寫)	<p>若為星期五下午之彈性學習時間之課程，請勾選下列選項：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>一學期之課程(下學期之內容和上學期相同，提醒學生勿重複選修)</p>		

	□一學年之課程(下學期之內容和上學期不同，學生有興趣可繼續選修)	
加退選時若人數已滿，是否同意其他學生加選該門課程	<input checked="" type="checkbox"/> 不願意 <input type="checkbox"/> 願意，最多可加選_____人。 各科多元選修課程人數上限 <u>粗估</u> ： 商經科：25 人 國貿科：23 人 資處科：33 人 綜高：26 人 一年級彈性學習時間課程人數上限 <u>粗估</u> ：26 人 二年級彈性學習時間課程人數上限 <u>粗估</u> ：26 人	
預計讓學生上傳之課程學習成果或多元表現	生涯探索作品	任課老師簽名：朱怡君

主題式小團體照片

