

普通型高級中等學校生涯規劃學科中心

【公開觀課】正念與刻意練習打造高三生涯之路

壹、計畫依據

教育部國民及學前教育署 114 年 8 月 7 日臺教國署高字第 1145404460 號函核定普通型高級中等學校生涯規劃學科中心 114 學年度工作計畫。

貳、目的

落實十二年國民基本教育課程綱要總綱，持續提升教學品質及學生學習成效，形塑同儕共學之教學文化，實施公開授課，並進行專業回饋。

參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署。
- 二、協辦單位：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）。
- 三、承辦單位：臺北市立麗山高級中學。

肆、參加對象：

全國公私立高中職生涯規劃科教師或輔導教師。

伍、研習時間、方式與人數

- 一、研習時間：114 年 10 月 21 日（星期二）10:00-11:00
- 二、研習方式：Google Meet 線上研習（另行通知）
- 三、研習人數：250 人。

陸、課程內容

- 一、授課老師：陳惠雯輔導主任/ 臺北市立麗山高級中學
- 二、教學領域：普通型高中生涯規劃科
- 三、上課年級：高三

課程介紹：這是一堂開在高三上學期的部定必修生涯規劃課，而且還是早上 8 點。教師希望透過以正念與刻意練習為方法，帶領學生學習身心平穩地走這條高三上顛簸躓頓的生涯之路。

四、研習流程：

時間	內容	講者
10:00-10:10 (10分鐘)	開放進場	學科中心
10:10-10:20 (10分鐘)	說課	黃志傑執行秘書/生涯規劃學科中心 陳惠雯輔導主任/ 臺北市立麗山高級中學
10:20-10:50 (30分鐘)	觀課- 觀看預錄的上課影片	陳惠雯輔導主任/ 臺北市立麗山高級中學
10:50-11:00 (10分鐘)	議課&簽退	黃志傑執行秘書/生涯規劃學科中心 陳惠雯輔導主任/ 臺北市立麗山高級中學

柒、報名方式

- 一、全國公私立高中職生涯規劃科教師或輔導教師，請登入全國教師在職進修資訊網報名，研習代碼：5274745。
- 二、報名時間：即日起至 114 年 10 月 16 日（星期四）止。

捌、要如何取消報名？

- 一、為避免報名研習，卻未參加，被在職網系統記錄【曾有「報名但未參與研習」紀錄】，請師長依循下列方式，逕自取消，以免影響日後參加本中心活動資格。
- 二、取消報名會因**時間條件**有不同取消方式，請參照以下說明。

(一) 自行取消：

在線上報名開放時間內（10/16 前），可以直接在「線上報名專區」內點選「取消報名」，自行取消。

(二) 聯絡開課承辦人取消：

如果**超過線上報名開放時間(10/16 後)**，就無法自行取消。

請聯繫（E-mail 或致電）開課承辦人**謝小姐**，協助將您的報名資格變更為「審核不通過」，即可取消報名。

來信或來電，請告知您：1.要取消參加研習之日期 2.姓名 3.服務學校，以加速辦理取消作業。

研習承辦人謝小姐電話：(07)7491992 轉 8513

E-mail：hscr@cchs.kh.edu.tw

- 三、研習結束次日，本中心進行研習時數核發作業，倘若未參加研習，亦未依上述方式

取消，導致系統紀錄【曾有「報名但未參與研習」】，則歉難溯及辦理審核不通過。

玖、注意事項

- 一、生涯規劃學科中心不發公文給報名參與者，請各校協助出席教師辦理公假，並協助課務處理。
- 二、本研習課程所播放之影音內容，包含學生於課堂中的影像與聲音，僅供本研習交流與專業成長用。為維護學生肖像權及隱私權，請與會老師**勿進行截圖、錄影、錄音或下載影音檔**，亦不得將相關內容另行轉傳或公開。違反者需自行承擔相關法律責任。感謝您的理解與配合，一起共同營造安全、專業的學習環境。
- 三、全程參與並提交附件一公開觀課紀錄表者，核予全國教師在職進修網研習時數 1 小時。
- 四、研習聯絡人：謝小姐 電話：(07)7491992 轉 8513

E-mail：hscr@cchs.kh.edu.tw

本實施計畫公告於國教署普通型高中生涯規劃學科資源平臺

<https://ghresource.mt.ntnu.edu.tw/nss/p/CareerPlanning>

附件一、臺北市立麗山高級中學 114 學年度第一學期 公開觀課紀錄表_觀課教師填寫

一、基本資料						
授課教師	陳惠雯	授課對象	N/A		授課年級	高三
授課單元	正念與刻意練習打造高三生涯之路		觀課教師		(匿名)	
二、教學過程						
面向	觀課參考項目	完全達成	部分達成	部分未達成	完全未達成	備註
全班學習氣氛	有舒適的學習環境					
	有包容的學習環境					
	給予同學接納、安全的氛圍					
學生學習歷程	教師是否關照每個學生的狀態					
	教師是否引發學生的動機					
	學生是否投入學習					
	教師是否給予學生自主空間?					
	教師是否給予學生鼓勵與學習支持?					
學生學習結果	學生學習有成效					
	學生在學習過程有解決困難					
	學生的學習(知識、技能、態度)是否有深化					
教學回饋						
(彈性回饋)						