

高雄市立中正高級中學 函

地址：802305高雄市苓雅區中正一路8號5樓
承辦單位：普通型高級中等學校生涯規劃學科中心
承辦人：謝凱玟
電話：07-7491992分機8513
傳真：07-7490071
電子信箱：hscr@cchs.kh.edu.tw

受文者：屏東縣立來義高級中學

發文日期：中華民國114年9月22日
發文字號：高市正中生涯字第11470882100號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：實施計畫 (66557571_11470882100A0C_ATTCH2.pdf)

主旨：高級中等學校生涯規劃學科中心辦理「公開觀課-正念與刻意練習打造高三生涯之路」線上研習，請貴校轉知所屬生涯規劃教師及輔導教師，請查照。

說明：

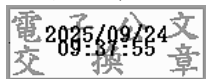
- 一、歡迎貴校生涯規劃科教師及輔導教師報名參加旨揭研習，研習相關資訊如后：
 - (一)研習時間：114年10月21日（星期二）10:00-11:00。
 - (二)研習方式：Google Meet線上研習，課程連結另信件通知。
 - (三)研習人數：250人。
- 二、報名方式：登入全國教師在職進修資訊網報名，研習代碼：5274745；報名自即日起至114年10月16日（星期四）止。
- 三、研習前一天將課程連結及研習相關資訊寄送給報名審核通過者(報名時填寫之電子信箱)。



四、活動相關資訊皆公告於國教署普通型高中學科資源平臺教師增能培力-公開授課頁面 (<https://ghresource.k12ea.gov.tw/nss/p/CareerPlanningTPD>)，歡迎瀏覽。

正本：全國公私立高中職、明陽中學輔導處、誠正中學輔導處、敦品中學輔導處、勵志中學輔導處

副本：



校長 陸炳杉

裝

訂



線



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)						