

如何透過班主任 實踐生涯規劃校本課程

聖公會聖本德中學

聖公會聖本德中學

學生背景：主要是第三組別學生，受教，與老師關係良好。



生涯規劃委員會

2015/16 年度成立，本人獲委任委員會主席。

（前身為「升學及就業輔導委員會」）

2015年6月

- 與校長交換意見後，
- 與委員會成員檢視「升學及就業輔導委員會」之前的工作

校本生涯規劃教材套（老師版及學生版）

舊生職業分享

個人/ 小組輔導

行政配合

- 「減堂」
- 增加人手(共6人)
- 財政上支持 (購買服務、台灣/ 內地升學交流團)
- 在班主任節教授「生涯規劃課程」(班主任教授)

成員



校本生涯規劃教材套（老師版及學生版）15-16

中一	中二	中三
生涯規劃的 認識	確立目標	選科須知
時間管理	時間管理	時間管理
自我認識	態度決定一 切	人生規劃師
檢視過去， 展望將來	職業探索	工作的價值 和意義

2015-2016 年度 品德及公民教育課程
中三級 班主任紀錄表

品公課	星期四	內容(中三)	3A	3B	3C	3D	3E	意見欄
1	10-9-15	介紹課						
2	17-9-15	一帶一路(初中)	4	4	2	4	5	
3	24-9-15	BO3.1 現代愛情故事	5	3	4	3	4	可多加入情境分享
4	8-10-15	×						
5	15-10-15	初中生涯規劃課程(3A)	5	4	5	4	5	學生建議有更多的學科選擇
6	22-10-15	BO3.2 自由戀愛?	4	4	5	3	4	學生間很多實質相處問題
7	5-11-15	SC3.4 一日有一記	5	4	3	3	3	
	19-11-15	問卷調查(1)						
	26-11-15	×						
10	3-12-15	初中生涯規劃課程(3B)	4	4	3	4		多分享經驗 3.25
11	7-1-16	BC3.1 快樂鑰匙	4	4	4	4	4	
12	14-1-16	BC3.2 寬恕與報仇	4	4	3	4	4	
13	21-1-16	×						
14	28-1-16	MC3.1 現實與理想	5	3	3	4	3	
15	4-2-16	MC3.3 愛情密碼	4	3	2	4		
16	18-2-16	MC3.4 密碼風雲	4	4	3	3	2	
17	25-2-16	×						
18	3-3-16	初中生涯規劃課程(3C)	4	4	4	3	4	3.8
19	10-3-16	×						
20	7-4-16	SE3.2 理想發電站	3	4	3	4		
21	14-4-16	×						
22	21-4-16	初中生涯規劃課程(3D)	4	3	3	4		3.5
23	28-4-16	問卷調查(2)						
24	5-5-16	PN3.1 誰可決定?	4	4	2			
25	12-5-16	×						
26	19-5-16	AD3.3 「信不信由你」	5					
27	26-5-16	AD3.5 「薛西弗斯新傳」	4	3				
28	2-6-16	×						

AD = 禁毒教育(Anti-Drug Education)

Average: 3.9125

*1 非常不合適 2 不合適 3 不肯定 4 合適 5 非常合適

2015-2016 年度 品德及公民教育課程
中四級 班主任紀錄表

品公課	星期三	內容(中四)	4A	4B	4C	4D	意見欄
1	2-9-15(三)	介紹課				4	
2	9-9-15	一帶一路(高中)	4	4	3	3	
3	16-9-15	學習(一)AC	4	5	5	5	學生認為有趣生動, 效果佳
4	23-9-15	×					
5	30-9-15	×					
6	7-10-15	×					
7	14-10-15	健康生活(一) RE	4	4	5	4	
8	4-11-15	×					
9	11-11-15	藥物(一) D&G	4	5	4	3	因之前在周會已有該片段
10	18-11-15	問卷調查(1)					
11	25-11-15	×					
12	2-12-15	考試(一) AC	4	5	3	2	尖子例子不太適合本校學生
13	6-1-16	高中生涯規劃課程(4A)	5	5	4	4	4.5
14	13-1-16	關心別人(一) D&G	4	5	4	4	
15	20-1-16	×					
16	27-1-16	時事討論(1) SPC	4	4	4	4	
17	4-2-16(四)	×					
18	18-2-16	國情教育(一) ECA	2	4	3	2	學生對這時事認知極不足, 又難以引導思考(一節裡只可授課)
19	25-2-16	×					
20	3-3-16	交友(一) D&G	5	5	4	4	非常認真制作的課題
21	10-3-16	與家人相處(一) HS	4	5	3	4	
22	7-4-16	×					
23	14-4-16	時事討論(2) D&G	5	4	3	3	GOOD! 有得著題材敏感, 教師難處理
24	21-4-16	問卷調查(2)					
25	28-4-16	×					
26	5-5-16	時事討論(3) RE	3	3	4	3	
27	12-5-16	高中生涯規劃課程(4B)	5	4	4	4	4.25
28	19-5-16	×					
29	26-5-16	×					
30	2-6-16	×					

Average:

4.375

*1 非常不合適 2 不合適 3 不肯定 4 合適 5 非常合適

2016年6月（檢討教材套的成效）

副校長對我說：「班主任對生涯
規劃教材套有正面評價，我建議
你們每級多設計一個教材套。」

2016年 7月-8月

- 每級多設計一個教材套
- 優化在2015/16 年度設計的教材套

中一	中二	中三
生涯規劃的認識	確立目標	選科須知
時間管理	時間管理	時間管理
自我認識	職業與性格的關係	人生規劃師
追夢人	職業探索	工作的價值和意義
檢視過去，展望將來	態度決定一切	選科實戰

優化，如何優化？

共鳴感

雲端硬碟 搜尋雲端硬碟

新增
我的畫
小組
與我
近期
已加
垃圾
儲存
已使

生物、通識5*，中文、數學5，英文4

2:00 / 2:35

例如 V T C 呢啲其實都有好多唔錯既選擇，
咁我希望大家可以諗清楚做咩嘢



班主任節品公課程 (2016/17 評分)

	PATHS	生涯規劃	健康教育
中一	3.67	3.80	3.80
中二	3.75	3.90	4.25
中三	3.90	4.25	3.92

品公課程最優秀設計獎 (2016/ 17)

初中

(生涯規劃 2E及3B)及(生涯規劃 3D)

高中

(生涯規劃 6A)及老師(濫藥)

(2015/ 16 生涯規劃 5B)

2018-2019 年度 品德及公民教育課程
中三級 班主任紀錄表

品公課	內容	完成日期	*評分	意見欄
1	06-09-2018 介紹課			
2	13-09-2018 ×			
3	20-09-2018 BO3.2 自由戀愛?	20/9	4	
4	27-09-2018 ×			
5	04-10-2018 BC3.1 快樂鑰匙			YCH代完成
6	11-10-2018 ×			
7	18-10-2018 初中生涯規劃課程(3A)			YCH代完成
8	25-10-2018 ×			
9	15-11-2018 初中生涯規劃課程(3B)			YCH代完成
10	22-11-2018 ×			
11	29-11-2018 問卷調查(1)			
12	06-12-2018 ×			
13	03-01-2019 初中生涯規劃課程(3C)	3/1	4	
14	10-01-2019 ×			
15	17-01-2019 BC3.2 寬恕與報仇	17/1	3	
16	24-01-2019 ×			
17	31-01-2019 初中生涯規劃課程(3D)	14/2	4	
18	14-02-2019 ×			
19	21-02-2019 健康 (3.1)			學生表示早已完成
20	28-02-2019 ×			
21	07-03-2019 ×			
22	28-03-2019 初中生涯規劃課程(3E)	28/3	4	
23	04-04-2019 ×			
24	11-04-2019 性教育 (3.2)	1/4	4	LF代完成
25	02-05-2019 ×			
26	09-05-2019 品格 (3.3)	9/5	4	LF代完成
27	16-05-2019 ×			
28	23-05-2019 問卷調查(2)			
29	30-05-2019 ×			

*1 非常不合適 2 不合適 3 不肯定 4 合適 5 非常合適

2018-2019 年度 品德及公民教育課程
中二級 班主任紀錄表

品公課	日期	內容	完成日期	*評分	意見欄
1	06-09-2018	介紹課			
2	13-09-2018	×			
3	20-09-2018	SC2.1 誰是香港人	20/9	4	
4	27-09-2018	×			
5	04-10-2018	AD2.2 「跟風是與非」	4/10	4	
6	11-10-2018	×			
7	18-10-2018	初中生涯規劃課程(2A)	18/10	5	
8	25-10-2018	×			
9	15-11-2018	初中生涯規劃課程(2B)	15/11	4	
10	22-11-2018	×			
11	29-11-2018	問卷調查(1)			
12	06-12-2018	×			
13	03-01-2019	初中生涯規劃課程(2C)	3/1	5	
14	10-01-2019	×			
15	17-01-2019	BC2.1 好心批評?	17/1	5	
16	24-01-2019	×			
17	31-01-2019	初中生涯規劃課程(2D)	31/1	5	
18	14-02-2019	×			
19	21-02-2019	藥物 (2.1)	21/2	5	
20	28-02-2019	×			
21	07-03-2019	×			
22	28-03-2019	健康 (2.2)	28/3	5	
23	04-04-2019	×			
24	11-04-2019	初中生涯規劃課程(2E)	11/4	5	
25	02-05-2019	×			
26	09-05-2019	品格 (2.3)	9/5	4	
27	16-05-2019	×			
28	23-05-2019	問卷調查(2)			
29	30-05-2019	×			

*1 非常不合適 2 不合適 3 不肯定 4 合適 5 非常合適

設定課題之原則

- 參考「中學生涯規劃教育及升學就業輔導指引」中建議的「生涯規劃教育學習元素」
- 針對本校學生的特質，設定最合適之課題

生涯/事業發展要素	初中生的學習元素
自我認識及發展 認識自己及外在因素的影響	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 對個人的成就、素質、性向及能力進行實際的自我評估 ✓ 運用自評所得的結果，建立自信及正面的自我形象 ✓ 將自評結果與訂立學業及事業目標互相聯繫 ✓ 透過訂立目標、檢討、反思及策劃，制訂短期及中期目標 ✓ 避免對某些職業及工作定型

事業探索

探究學習和工作的機會與限制及可提供的選擇

- ✓ 識別及運用不同來源的升學就業資訊
- ✓ 在學校或家中主動尋求師長的輔導或支援
- ✓ 留意各種升學選擇可會帶來的機遇和限制
- ✓ 整合資訊，並運用研究技巧，篩選、分析及評估各種升學選擇

事業規劃與管理

作出決定、制訂計劃並付諸實行，從而面對各種轉變及由學習過渡至工作的轉變

- ✓ 初步訂立高中升學計劃，計劃可與個人或事業目標/抱負有關或無關
- ✓ 留意訂立目標時的外在影響因素（例如來自家長及同輩的影響），並定好優先次序
- ✓ 認識及運用決策技巧
- ✓ 留意不同來源的資訊、指引及建議，並加以適當運用
- ✓ 對高中選科作出知情及負責任的選擇
- ✓ 就高中選科制訂應變計劃
- ✓ 將初擬的高中選科與切實可行的行動計劃互相聯繫
- ✓ 組織及介紹個人的資料和計劃

校本**初中**生涯規劃課程(18-19)

中一	中二	中三
生涯規劃的認識	確立目標	選科須知
時間管理	時間管理	夢想。理想。你想
自我認識	<u>職業與性格的關係</u>	人生規劃師
追夢人	職業探索	工作的價值和意義
檢視過去，展望將來	態度決定一切	選科實戰

聖公會聖本德中學
2018-2019 年度
中一級生涯規劃課程



Dreamcatcher(捕夢網)又稱夢網，一種來自美國原住民印第安人的傳統手

品。

捕夢網有著祈求平安、帶來好運之意，並能驅逐惡魔、留住好夢。

姓名：_____

班別：_____ ()

聖公會聖本德中學
2018-2019 年度
中三級生涯規劃課程



姓名：_____

班別：_____ ()

聖公會聖本德中學
2018-2019 年度
中二級生涯規劃課程



姓名：_____

班別：_____ ()

學生版 VS 教師版

節數	題目	日期	頁數
一	生涯規劃的認識	18-10-2018	p.2-8
二	時間管理	15-11-2018	p.9-12
三	自我認識	3-1-2019	p.13-15
四	追夢人	1-3-2019	p.16
五	檢視過去, 展望將來	11-4-2019	p.17-19

節數	題目	日期	頁數
一	生涯規劃的認識	18-10-2018	教案 p.2 學生工作紙及補充資料 p.2-8
二	時間管理	15-11-2018	教案 p.10 學生工作紙及補充資料 p.9-12
三	自我認識	3-1-2019	教案 p.15-16 學生工作紙及補充資料 p.13-15
四	追夢人	1-3-2019	教案 p.21-22 學生工作紙及補充資料 p.16
五	檢視過去, 展望將來	11-4-2019	教案 p.24 學生工作紙及補充資料 p.17-19

學生版 VS 教師版

第四節 職業探索

活動一：小組討論

以下職業是由哪些特質（通常有三個）建構出來？為什麼？

現實型（R）/探究型（I）/藝術型（A）/社交型（S）/進取型（E）/平實型（C）

以上特質的詳情可參閱前一節課程。

新聞主播：



寵物美容師：



消防員：



學生工作紙及補充資料：

附件一（附參考答案）

活動一：小組討論

以下職業是由哪些特質建構出來？為什麼？

新聞主播：

- 藝術型（A）社交型（S）進取型（E）
- 具備表達能力和直覺
- 善言談、關心社會問題、渴望發揮自己的社會作用
- 敢冒風險、有野心、抱負。

寵物美容師：

- 現實型（R）社交型（S）平實型（C）
- 願意使用工具從事操作性工作，動手能力強，做事手腳靈活，動作協調。
- 喜歡要求與人打交道的工作，能夠不斷結交新的朋友，從事提供信息、啟迪、幫助、培訓、開發或治療等事務
- 喜歡按計劃辦事，細心、有條理、謹慎和保守

消防員

- 現實型（R）進取型（E）社交型（S）

第二節 時間管理的認識

教學目標:

1. 明白時間管理的重要性
2. 認識時間管理的方法 (艾森豪原則)

20 分鐘

	活動	資源/ 備註	時間/ 分鐘
1	簡介什麼是時間管理		2
2	活動一：「放學後的我」 完成活動一的問題，並引領學生反思。	老師可邀請同學分享他們的答案，並帶出學生除了認真完成功課/ 溫習外，更應預留時間發展個人興趣及學習一些新事物	5
3	老師講解：時間管理的原則 (艾森豪原則)	老師在講解時，可強調「重要」的定義，就是「符合你的角色和責任」，以免與學生對「重要」的理解作出爭辯。	3
4	活動二：「我該如何選擇」	此活動強化學生對艾森豪原則的理解 學生完成活動後，可請學生反思他們每天放學後會否花太多時間在非緊急亦不重要的事情上？	3
5	活動三：影片分享與討論	觀看三段影片，有關校長對時間管理的看法。	5
6	老師總結：時間管理能幫助我們依自己的目標，將事情的輕重緩急加以排序，進行取捨，以更有效達到目標。		2

校本高中生涯規劃課程(18-19)

中四	中五	中六
小目標成就大夢想		認清升學現況，及早訂立目標
<u>克服拖延症</u>		如何識別、篩選及運用與升學或就業有關資訊

收集意見

- 班主任記錄表中的意見欄
- 班主任直接反映

優化

- 更換課題／內容
- 縮短時間：35mins → 20-25mins
- 初中學生版筆記：加入更多圖像／短片／活動
- 高中學生版筆記：修改與升學有關之資訊

~謝謝~