

生命探索發展與實踐課程之 生命教育、生涯發展、服務學習相互融入式課程設計

華人生涯發展中心教材工作團隊 2015.05.07

壹、課程規劃之依據與參考

一、通識中心規劃的課程綱要元素

1、生命教育

- 1-1.愛自己：釐清生命理念、釐清生與死的本質、抉擇生命的意義與價值、生命關懷、人生意義的追尋
- 1-2.愛別人：倫理、人我關係、落實社會關懷與社會責任
- 1-3.愛環境：人跟社會、人跟環境

2、生命發展/生涯發展

- 2-1.發展自我：探索與發展個人志趣與才幹
- 2-2.實踐願景：籌畫與實踐生涯願景
- 2-3.領導自我：培養與應用自我管理習慣

3、生命實踐/服務學習

- 3-1.尊重差異：了解多元社會與尊重不同文化
- 3-2.落實關懷：落實社會關懷與社會責任
- 3-3.瞭解服務：瞭解服務學習的基本精神—規劃、執行、反思、慶賀

二、通識中心規劃的生命教育單元構想與生涯中心的在生涯發展上的對應構想

下表為 2015 年 2 月 10 日會議決議以及會後 EMAIL 討論之彙整

生命教育：通識中心生命教育小組討論後草擬的綱要

生涯發展：生涯中心參照生命教育小組綱要提出的對應與整合建議

生命教育	生涯發展
<p>一、你是誰？ 和您提的我這個生命的獨特珍貴之處？/ 我如何看待（我）？幾乎一樣 我們討論的是"喜不喜歡自己的形象，別人眼中的你" (1)(3)(6)</p>	<p>生涯發展這邊目前沒有特別用來興發「感謝、欣賞、發揮生命的獨特珍貴」，期待看到生命教育這邊的這個單元設計。 關於「喜不喜歡自己的形象」「別人眼中的你」的活動，生涯發展這邊有個非常相似的活動，是回顧分享自己的生命/生涯經驗並透過自我檢視與小組夥伴回饋了解自己的各種特質，看看自己是否喜歡這樣的自己，想不想做改變（12/27-28 生涯教材工作坊的乙1單元）。</p>
<p>二、你的夢想與阻礙(我也認同夢想的重要但夢想往往來自某些價值，價值不存在，夢想也會消失或改變，這個單元可否也談談夢想與價值？)</p>	<p>生涯發展這邊也有類似的「以終為始」活動（生涯教材己11單元），為了讓學生做具體規劃，我們是一路「倒回來做籌劃」，從告別式、回到十年後、五年後、一年後，最後到現在要做什麼，建議生命教育者個單元和生涯發展的「倒回來做籌劃」這兩個單元可以相互銜接並前後先續(可</p>

<p>這部分主要是"以終為始"的概念(但屬人生長遠) 所以我想到的是八十歲生日別人對你說的話，以及墓誌銘想刻什麼話。不知道有沒有其他老師可以幫忙補充這部分</p> <p>(2)</p>	<p>落實習慣二)</p> <p>想歸想，未必能做到，因此生涯發展這邊也會有對目前生活的檢視(生涯教材乙5單元)，看看目前做的是否符合長短程目標，要做什麼調整(亦即習慣二三的落實)</p> <p>最後，搭著「一、你是誰」所談到的各種生命教育與生涯發展單元，生涯發展這邊也提供探索環境的單元(生涯教材丙1、2、3單元)，並幫助學生在了解自己與環境的情況下具體勾勒生涯願景(生涯教材乙6單元)。</p>
<p>三、如何解決阻礙?阻礙發生時,有什麼情緒反應?(這裡我不清楚要強調的是生涯阻礙?人生困境? 情緒管理?誰給我一些指引?)</p> <p>這部分主要的精神是找到自己的優勢與價值 正向思考 所以應包含人生困境與情緒管理吧!</p> <p>(4)(11)(13)</p>	<p>關於「找到自己的優勢與價值」，生涯發展這邊的相應活動包括：了解自己的志趣熱情之所在以及相呼應的夢想方向(生涯教材乙2單元)、盤點自己的天賦潛能與才幹優勢並規劃生涯夢想所需要的各種才幹(生涯教材乙3單元)。</p> <p>至於解決阻礙的「正向思考、人生困境與情緒管理」，生涯發展這邊有盤點生涯發展資產(生涯教材己22單元)以及處理生涯願景實踐歷程中的挑戰(生涯教材己12單元)的單元。(可輔助習慣三的落實，因為資產與挑戰的不同，可能需要用到習慣四、五、六)。</p>
<p>四、你是不是一個有影響力的人?(好ㄟ!七習慣馬上上菜啦!)</p> <p>(7)(10)</p>	<p>生涯發展這邊目前有個凸顯積極主動、影響力的單元，藉由模擬活動製造生涯夢想的迫害、挫折，並鼓勵生命主體負起責任重新創造自己想要的生涯(生涯教材己13單元)。不過，到底自己的「影響力」在哪裡，怎樣發現與擴展影響圈，非常期待看到生命教育這邊能夠有從更多、更深入的單元設計，以深入形塑習慣一和七。</p>
<p>五、家庭。父母過於權威、過於民主等不同的家庭,有什麼不同的影響。父母、子女各應該扮演的角色。複製還是跳脫?</p>	<p>生涯發展這邊目前沒有特別針對這個主題設計的單元，非常期待看到生命教育這邊的設計。</p>
<p>六、品格,列出幾個品格,學生討論最想要擁有的品格是什麼?(好ㄟ!同意!)</p> <p>(10)</p>	<p>生涯發展這邊目前沒有特別針對這個主題設計的單元，非常期待看到生命教育這邊的設計。</p>
<p>生涯發展</p>	
<p>七.願景(以終為始.短期.找出天賦 相對成功.)</p> <p>(2)(4)(6)(17)</p>	<p>既有部分請參考上文對應「一、你是誰」「二、你的夢想與阻礙」之說明。</p>
<p>八.時間管理</p> <p>(12)</p>	<p>既有部分請參考上文對應「二、你的夢想與阻礙」「三、如何解決阻礙」之說明。</p> <p>這其實是每個人何以沒有朝向夢想實踐生活的關鍵，為了補強並徹底落實習慣三，我們會針對「如何做好時間管理」做單元設計。</p>

九.領導力(好的品格，看到別人的優點.) (5)(6)(7)	既有部分請參考上文對應「三、如何解決阻礙」之說明。領導力確實是未來世界的重要生活與工作能力，為了補強並徹底落實習慣四五六，我們會針對「如何看到別人的優點」做單元設計。
十 服務學習	(8)10-1 服務學習的概念 (9)10-2 服務學習的流程 (9)10-3 服務學習與生涯 (8)10-4 服務學習與生命

三、2015年2月10日 Swallow 轉達 David 對三合一課程構想

1. 了解現況，知彼知己：

在所有教案課程教授之前，建議務必利用前面幾堂課程時間讓學生做一個工作坊，藉此激發學生主動對自己的學習成長有熱情，老師們也可以理解學生的需求是什麼。

工作坊的內容是可以包含幾個討論：

-四年後畢業，我想成為…

-若要達到理想，我現在可以做…

-我可以對學校產生什麼樣的貢獻？…等等

**激發他們想要>>強力教授

2. 七個習慣的實踐，可以從"習慣七：不斷更新"運動的活動設計做出發，有趣味，也容易建立短期成功經驗。

四、2014年青年署大專生涯發展教材

(一) 設計團隊

主題/單元數	召集人	單元設計者/主講者
生涯理念 1	劉淑慧	楊育儀
自我發展 4~6	吳淑禎	吳淑禎、劉淑慧、陳斐娟、洪雅鳳、許鶯珠、許菊芬
職涯探索 3	辛宜津	辛宜津、吳秉衛、楊曜瑗
學涯發展 3	蔡秦倫	王思峰、張慈宜、劉兆明、鍾億儕、蔡秦倫、林楠
學職轉換 4~6	夏侯欣鵬	周志明、林俊宏、呂亮震、夏侯欣鵬
生涯籌劃 3~7	劉淑慧	劉淑慧、洪瑞斌、管貴貞、彭心怡、鍾雅惠、蔡羽柔
回顧展望 1	辛宜津	辛宜津、陳思帆

(二) 整體課程架構



圖 4-1 教育部青年發展署教材之主題架構

資料來源：劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎、許鶯珠、洪雅鳳、楊育儀（送審中）。知識經濟時代的大專生涯發展課程設計：陰陽調和、頂天立地之道。

註：圖中 1-7 標示，依序為主題 1 生涯理念、2 自我探索、3 職涯探索、4 學涯發展、5 學職轉換、6 生涯籌劃、7 回顧展望等七個主題之內涵。

(三) 單元課程之主題彙整

自我發展	甲1 釐清生涯理念	己11 剪輯理想生涯 己12 宣告未來故事	己13 享受生涯變動	未來 籌劃
	乙1 敘說往日生涯 乙2 發掘志趣熱情	己21 勾畫圓夢計畫 己22 盤點生涯資產 己23 落實實踐之道	己24 延伸實踐經驗 庚1 展開未來行動	實踐 夢想
	乙3 掌握才幹資產 乙5 檢視今日學習	丁1 多元經驗 丁3 學用關係與學習策略	丁2 看見變化的樣子	發展 學涯
	乙4 開創未來工作 乙6 統整生涯願景	丙1 工作視窗六宮格 丙2 職業訪談報告	戊2 求職與自我行銷	定向 職涯
	乙4 開創未來工作	丙2 職業訪談報告 丙3 職業停看聽 戊2 求職與自我行銷	戊1 角色脫離進入 戊3 職場社會化 戊4 職場高效習慣	職涯 準備

圖 4-3 正式學分課程之跨主題單元組合

資料來源：劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎、許鶯珠、洪雅鳳、楊育儀（送審中）。知識經濟時代的大專生涯發展

課程設計：陰陽調和、頂天立地之道。

(四) 各課程單元之內涵重點

下表彙整兩大類教材：「(青年署)」表示青年署計劃所研發的教材，由彰化師大、輔仁大學、正修科大共同編製；「(彰師大)」表示由彰化師大計劃所研發的教材，由彰化師大編製。所有課程單元均提供詳細教案(含指導語、時間分配、教材、參考資料)以及所需學習表單和上課PPT，以上詳細資料可由青年署網站取得：

<http://www.yda.gov.tw/content/downloads/list.aspx?siteid=563426067575657313&MmmID=56362030703305257>

0

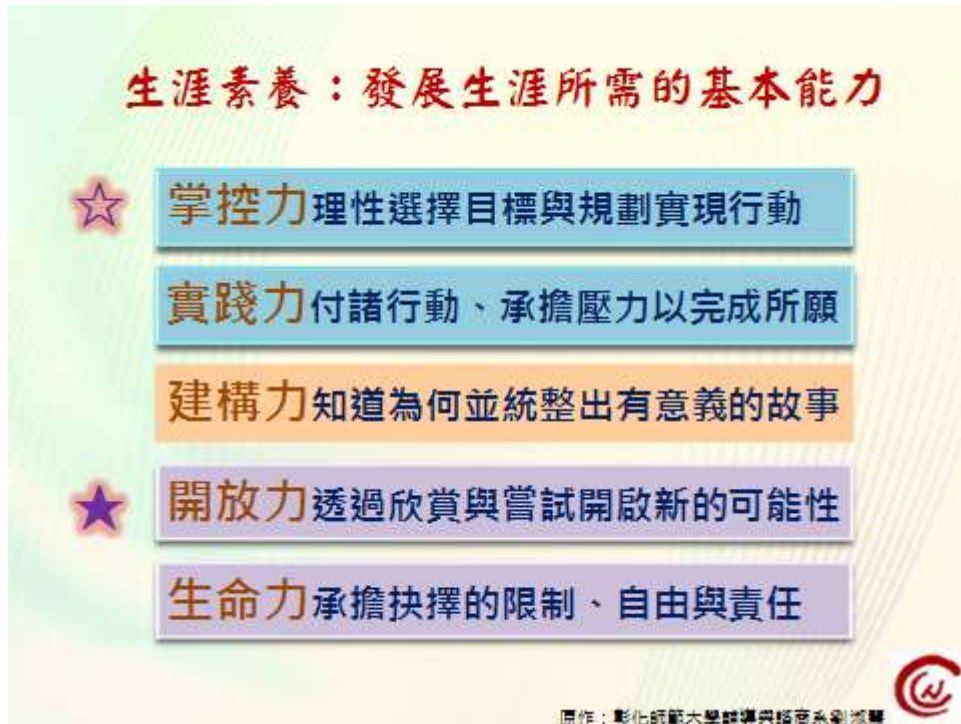
重點工作項目	生涯素養					生涯發展任務								
	掌控力	執行力	建構力	開放力	生命力	發掘志趣熱情	建立才幹資產	掌握資源網絡	勾勒生涯願景	實踐理想生活	展現行銷自我	準備適應職場	持續建構調整	
主題甲：生涯理念														
甲 1 釐清生涯理念 (青年署)			◆	◆					◆					
主題乙：自我發展														
乙 1 敘說往日生涯 (青年署)			◆		◆	◆	◆							
乙 2 發掘志趣熱情 (青年署)	◆					◆								
乙 3 掌握才幹資產 (青年署)	◆						◆				◆			
乙 4 開創未來工作 (青年署)	◆		◆	◆	◆			◆	◆				◆	
乙 5 檢視今日學習 (青年署)			◆							◆			◆	
乙 6 統整生涯願景 (彰師大)			◆	◆	◆				◆					
主題丙：職涯探索														
丙 1 工作視窗六宮格 (青年署)			◆					◆				◆		
丙 2 職業訪談報告 (青年署)	◆		◆					◆				◆		
丙 3 職業停看聽 (青年署)				◆								◆		
主題丁：學涯發展														
丁 1 多元經驗 (青年署)			◆				◆	◆						
丁 2 看見變化的樣子 (青年署)			◆				◆	◆	◆					
丁 3 學用關係與學習策略 (青年署)			◆				◆							
主題戊：學職轉換														
戊 1 角色脫離-進入 (青年署)	◆											◆		
戊 2 求職與自我行銷 (青年署)	◆										◆			
戊 3 職場社會化 (青年署)	◆											◆		
戊 4 職場高效習慣 (青年署)	◆											◆		
主題己：生涯籌劃 (一)：籌劃未來														
己 11 剪輯理想生涯 (青年署)	◆		◆		◆				◆					
己 12 宣告未來故事 (青年署)	◆		◆		◆				◆					
己 13 享受生涯變動 (青年署)			◆	◆	◆				◆				◆	
主題己：生涯籌劃 (二)：實踐夢想														
己 21 勾畫圓夢計畫 (彰師大)	◆	◆	◆		◆				◆	◆				
己 22 盤點生涯資產 (彰師大)	◆	◆	◆							◆				
己 23-1 落實實踐之道_同心圓版 (彰師大)	◆	◆	◆	◆					◆	◆			◆	
己 23-2 落實實踐之道_對話版 (彰師大)	◆	◆	◆	◆					◆	◆			◆	
己 24 延伸實踐經驗 (彰師大)		◆	◆		◆				◆	◆				
主題庚：回顧展望														
庚 1 展開未來行動：學習心得分享 (青年署)			◆		◆				◆					

資料來源：劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎、許鶯珠、洪雅鳳、楊育儀（送審中）。知識經濟時代的大專生涯發展課程設計：陰陽調和、頂天立地之道。

貳、融入式課程設計（FOR 彰師，BY 生涯中心）

一、設計理念

- 以生命教育、生涯發展、服務學習為主題，以存在現象學/意義治療、德性存在生涯發展模式、系所導向個人創新模式、科維七習慣為理念導向
- 存在現象學/意義治療之核心理念：
 - 自由有兩種形式：
 - ◆ 行動自由：受限於個人與環境條件，人們需要斟酌條件、善用資源以完成自己的選擇。
 - ◆ 存在自由：超越個人與環境條件，人們可在任何條件中選擇與實踐自己的態度和生活方式。
 - 沈淪世間：人們常常跟著「社會常規」「他人期待」過著「人云亦云」的生活。
 - 存在焦慮：當人們意識到生命有限與可貴時，會開始對於「究竟要如何過一生」感到焦慮。
 - 生命意義：將存在焦慮轉化為對「珍貴生命」的敬畏，發揮存在自由，創造自己的生命意義，可以三種形式呈現：
 - ◆ 創造性價值：藉由創作、發明、工作中創造個人的表達與世間事務的進展
 - ◆ 經驗性價值：藉由投入與體驗審美與關愛的生活經驗創造世間的美感與連結經驗
 - ◆ 態度性價值：藉由自由抉擇、實踐與承擔創造個人生命的獨特性
- 德性存在生涯發展模式之理念：
 - 在存在現象學/意義治療的基礎之上，加上易經/儒家道德價值的追求：
 - ◆ 天人合德：效仿大地「厚德載物」，效仿天體運行「自強不息」，追求：
 - ◇ 元：創始
 - ◇ 亨：通達
 - ◇ 利：利益
 - ◇ 貞：正道
 - ◆ 剛柔並濟：在生涯籌劃方法上，有智慧地綜合運用「精挑掌控」和「悅納變通」兩種策略。
 - ◇ 精挑掌控：藉由理性，蒐集分析資料，選擇與實踐最佳方案。
 - ◇ 悅納變通：藉由直觀，欣賞周身事物，發現與創造自己與周身事物的可能性。
 - 系所導向個人創新模式
 - ◆ 系所導向：鼓勵學生瞭解與善用就讀系所之培育目標與學習資源。
 - ◆ 個人創新：鼓勵學生根據個人生涯發展願景發掘或創造所需的學習資源。
 - ◆ 個人化的生涯發展：運用前述兩類資源與方法，行程個人化的生涯發展目標、方法與實踐。
 - 科維七習慣（略，詳見 1/26-27 蔚華成功人士七習慣工作坊講義）



圖：生涯發展的終極學習目標在培養生涯素養

大專學生的階段性生涯發展任務

發掘志趣熱情	透過客觀心理評量與主觀生活經驗，觀察與反思個人特質傾向，據以發掘志趣熱情。
建立才幹資產	掌握學習資源與方法，培養基本素養、博雅素養、學習創新力、職場軟實力、專業硬實力等才幹資產，並發展出個人特色與優勢，據以作為實現生涯願景的憑藉。
掌握資源網絡	藉由搜尋與掌握多元的學習、工作與生活資源，發掘有助生涯發展（例如帶來學習或工作機會）的各種機會與管道；以及藉由溝通、人際、政治、組織等技能建立與維持有助生涯發展的人際網絡。
勾勒生涯願景	在教務或職業環境脈絡中，勾勒出呼應個人志趣熱情與才幹資產以及照顧群體需求與福祉的生涯願景。
實踐理想生活	針對個人生涯願景，盤點個人才幹資產、資源網絡，應用個人生涯策劃與管理方法，勾勒出實際可行的實踐歷程，在大學校園中實際活出理想生活。
展現行銷自我	針對爭取學習、工作或生活相關機會的需要，儲備梳理個人經歷、展現個人特色優勢、爭取未來發展機會。
準備適應職場	針對未來適應職場的需要，瞭解與適應職場運作、職場潛規則以及工作角色扮演，需要瞭解與適應的範圍包括執行工作任務所需才幹、職業道德與職場倫理、工作相關法律規範與安全守則以及其他職場相關文化與規則。
持續建構調整	持續關注自己的生涯發展，應用個人生涯策劃策略與管理方法來探索與實踐自己的生涯願景，在此歷程中欣賞與享受各種預期和非預期的經驗，並時時反思與調整生涯願景或生涯管理與實踐方法。

劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎（送審中）。知識經濟時代的大專學生之學習目標與生涯發展任務

圖：生涯發展的短程學習目標在完成生涯發展任務



圖：每個人都是自己生涯歸鄉之旅的生涯專案籌劃與管理師



圖：生涯願景在想要與能要之交織中成形



圖：靈巧智慧的籌劃策略綜合運用精挑掌控與悅納變通使之相輔相成

二、單元教材元素

每個單元教材包含下列元素：

- (1)概念講授：簡要說明這個單元的學習目標與進行方式，並說明這個單元所要傳遞的生涯理念或方法。
- (2)生涯故事賞析：列舉若干個能夠彰顯前述生涯理念或方法的生涯故事，並透過解析幫助學生掌握該生涯故事所顯現出來的生涯理念或方法。
- (3)步驟化的體驗性活動：以步驟化的方式說明體驗性活動進行方式，該體驗性活動是設計來幫助學生學習前述生涯理念或方法。
- (4)體驗性活動成果範例：展示前述體驗性活動所產出的個人作品/作業，並說明這項體驗性活動的評分重點與評分範例。

三、單元內涵設計

※ 各周次對應之主題：生涯發展＝「★」；生命教育＝「◇」；服務學習＝「森」

周次	主題	新通識 課程綱要	新通識 單元名稱	新通識 課程重點	青年署 對應單元名稱
1	★ ◇ 森	1-1.愛自己 一、你是誰	自己如何看人生	1. 教師介紹 2. 課程介紹 3. 覺察個人對生涯、生命及事物的概念	甲 1 釐清生涯理念
2	★ ◇	1-1.愛自己 2-2.實踐願景 二、你的夢想與阻礙	探詢自己的人生使命	1. 探索生命觀：「為何活著」 2. 興發珍惜生命的態度探索人生使命：「以終為始」的願景勾勒方法	乙 6 凝視生涯願景 己 11 剪輯理想生涯
3	★ ◇	1-1.愛自己 一、你是誰 五、家庭	說出自己的生命故事	1. 體驗與回顧成長過程中看得到與看不到的變化 2. 感謝生命經驗中的重要他人 3. 了解個人的生命經驗裡成就的大小事件，給多自己鼓勵與肯定	乙 1 敘說往日生涯
4	★ ◇	2-2.實踐願景 三、如何解決阻礙 三、如何解決阻礙？ 四、你是不是有一個有影響力的人？ 五、家庭	看見生命轉折中的力量	1. 找出生命中重要的轉折與突破 2. 看見自己在困境中的生命力與韌性並給予自己肯定 3. 感謝在轉折與突破中重要他人的幫助與支持 4. 了解環境對自身生涯理念、人生觀的影響	乙 1 敘說往日生涯 己 22 盤點生涯資產
5	★	1-1.愛自己 2-1.發展自我	發掘自己的志趣熱情	1. 了解生涯興趣、生涯價值觀 2. 探索自己的生涯開展風格 3. 找出的優勢與價值 4. 創造自己與就讀學系的獨特契合方式	乙 2 發掘志趣熱情
6	★	1-1.愛自己 2-1.發展自我	掌控自己的才幹優勢	1. 盤點自己的才幹優勢，實際了解自己的才能(能要與想要) 2. 練習規劃生涯夢想所需要的各種才幹 3. 在處境中如何發展才幹優勢	乙 3 掌握才幹優勢

7	☆	2-2.實踐願景	掌握學職涯信念	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解學職涯信念的定義與分類架構 2. 梳理影響學職涯信念的人事物 3. 在處境中如何應用各種學職涯信念發展才幹優勢 	<p>乙 3 掌握才幹優勢 (以此設計為主做調整)</p> <p>丁 3 學用關係與學習策略 (參考但不要引用丁3)</p>
8	☆	2-2.實踐願景	掌握支持生涯發展的職業路徑	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解生涯資訊在生涯發展中的角色 2. 瞭解客觀事實與主觀故事的本質與價值 3. 瞭解生涯資訊的蒐集、確認、評析與梳理方法 4. 熟悉生涯資訊系統 5. 瞭解職業的多元面向 6. 練習運用網路資源探索職業 7. 發表職業搜尋成果 	<p>丙 1 工作視窗六宮格</p> <p>丙 2 職業訪談報告</p> <p>丙 3 職業停看聽 (參考但不要引用丙 1、2、3)</p>
9	☆	2-2.實踐願景	掌握提升才幹優勢的學習路徑	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解學系、學校與校外的學習資源 2. 練習運用網路資源搜尋提升才幹優勢的資源 3. 應用前述生涯資訊規劃自己的才幹養成計畫 	<p>丁 1 多元經驗</p> <p>丁 2 看見變化的樣子 (參考但不要引用丁 1、2)</p>
10	◇ **	<ol style="list-style-type: none"> 1-1.愛自己 1-2.愛別人 1-3.愛環境 2-1.發展自我 3-1.尊重差異 <p>六、品格</p>	創造個人「品」牌	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解人的行為與社會環境變化密不可分 2. 探索與覺察個人服務對社會的貢獻 3. 進一步思索個人未來職業的社會責任 4. 明白品格與道德觀念落實於實際作為的方法 	
11	☆ ◇ **	<ol style="list-style-type: none"> 1-2.愛別人 1-3.愛環境 2-2.實踐願景 3-2.落實關懷 3-3.瞭解服務 <p>十服務學習</p>	草擬「照亮校園角落」的服務計畫	<ol style="list-style-type: none"> 1. 省思個人對社會的責任：貢獻社會、關懷弱勢 2. 釐清個人對服務學習概念的迷思與概念：被服務還是真服務？ 3. 個人內在修養對服務的影響：服務學習須具備的道德與修養 4. 發現彰師校園中需要被關懷之處 5. 參考自己的人生使命、志趣熱情、才幹優勢，草擬「照亮校園角落」服務計畫 6. 分享與發佈計畫 	己 21 勾畫圓夢計畫

12	★ ◇	2-3.領導自我 三、如何解決 阻礙? 四、你是不 是一個有影 響力的人?	面對生命/生涯/ 生活中的衝突	1. 探討衝突發生的情境 2. 於衝突過程中的各種選擇與行為 的反思 3. 培養創造雙贏的智慧 4. 學習悅納負向事件,從中看見練習 問題解決與個人成長的契機	乙 5 檢視今日學 習 乙 6 凝視生涯願 景 己 23 落實實踐之 道
13	★ ◇	2-3.領導自我 三、如何解決 阻礙?	做好自己的時間 管理	1. 清點目前時間管理的狀況 2. 讓時間成為達成生涯目標的要訣 3. 學習掌握生活步調、培養個人未來 的生存力 4. 盤點自己花多少時間於服務或幫 助社會與世界中的需要	乙 5 檢視今日學 習 己 23 落實實踐之 道
14	★ ◇ 森	2-2.實踐願景 2-3.領導自我 三、如何解決 阻礙? 四、你是不 是一個有影 響力的人? 十服務學習	檢核「照亮校園 角落」的實踐狀 況	1. 過去幾周服務計劃與小組互動之 成果分享 2. 慶賀歷程中的成果 3. 反思阻礙服務與成長的根源 4. 籌劃突破阻礙的方法	己 23 落實實踐之 道
15	★ ◇	2-3.領導自我 三、如何解決 阻礙? 四、你是不 是一個有影 響力的人?	看清生命/生涯/ 生活中的不變與 萬變	1. 理解生活有高潮與低潮 2. 以積極開放的心態面對生涯中的 意外挫折 3. 學習「安穩」與「享變」兩種生涯 籌劃的核心價值	乙 2 發掘志趣熱 情 己 22 盤點生涯資 產
16	★ ◇	2-3.領導自我 三、如何解決 阻礙? 四、你是不 是一個有影 響力的人?	承擔自己生命/生 涯/生活中的變動	1. 練習為自己的生涯選擇負責的勇 氣 2. 於變動與選擇中維持平衡(負荷 vs 承擔) 3. 選擇、放棄或雙贏? 4. 學習承擔選擇的結果,成為生命 中的學習與練習	己 13 享受生涯變 動
17	★ ◇ 森	2-2.實踐願景 2-3.領導自我 十服務學習	分享「照亮校園 角落」的實踐成 果	1. 「照亮校園角落」的實踐成果報告 2. 慶賀自己的服務 3. 反思如何延續服務與保存於過程 中學習到的價值	己 24 延伸實踐經 驗
18	★ ◇ 森	2-2.實踐願景 二、你的夢想 與阻礙	在回顧中展望未 來夢想	1. 整理這一學期的作品與學習單 2. 創造未來的工作夢想 3. 針對個人未來願景擬出劇本 4. 對夢想喊話	己 12 宣告生涯劇 本 己 21 勾畫圓夢計 畫

參、獨立式課程之各週設計

生命教育	單元設計
一、你是誰？	我這個生命的獨特珍貴之處？ 我如何看待（我）？ "喜不喜歡自己的形象— 別人眼中的你"
二、你的夢想與阻礙	夢想與價值：夢想往往來自某些價值，價值不存在，夢想也會消失或改變。 "以終為始"：從人生長遠來看現在的夢想，例如：希望八十歲生日別人對你說的話以及墓誌銘想刻什麼話。
三、如何解決阻礙？	三、如何解決阻礙？阻礙發生時，有什麼情緒反應？透過阻礙的因應，到自己的優勢與價值、正向思考，包含人生困境與情緒管理。
四、你是不是一個有影響力的人？	四、你是不是一個有影響力的人？
五、複製還是跳脫家庭的影響力？	五、家庭的影響力。父母過於權威、過於民主等不同的家庭，有什麼不同的影響。父母、子女各應該扮演的角色。複製還是跳脫家庭的影響力？
六、你想要什麼樣的品格	六、品格，列出幾個品格，學生討論最想要擁有的品格是什麼？
生涯發展	
發掘自己的志趣熱情	1. 了解生涯興趣、生涯價值觀 2. 探索自己的生涯開展風格 3. 找出的優勢與價值 4. 創造自己與就讀學系的獨特契合方式
掌握學職涯信念	1. 了解學職涯信念的定義與分類架構 2. 梳理影響學職涯信念的人事物 3. 在處境中如何發展才幹優勢 4. 規劃提升才幹的學習計畫
掌控自己的才幹優勢	1. 盤點自己的才幹優勢,實際了解自己的才能(能要與想要) 2. 練習規劃生涯夢想所需要的各種才幹 3. 在處境中如何發展才幹優勢
掌握支持生涯發展的職業路徑	1. 瞭解生涯資訊在生涯發展中的角色 2. 瞭解客觀事實與主觀故事的本質與價值 3. 瞭解生涯資訊的蒐集、確認、評析與梳理方法 4. 熟悉生涯資訊系統 5. 瞭解職業的多元面向 6. 練習運用網路資源探索職業 7. 發表職業搜尋成果

做好自己的時間管理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 清點目前時間管理的狀況 2. 讓時間成為達成生涯目標的要訣 3. 學習掌握生活步調、培養個人未來的生存力 4. 盤點自己花多少時間於服務或幫助社會與世界中的需要
承擔自己生命/生涯/生活中的變動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 練習為自己的生涯選擇負責的勇氣 2. 於變動與選擇中維持平衡(負荷 vs 承擔) 3. 選擇、放棄或雙贏? 4. 學習承擔選擇的結果,成為生命中的學習與練習
服務學習	
學習如何讓服務真的有幫助	<ol style="list-style-type: none"> 1. 釐清個人對服務學習概念的迷思與概念 2. 被服務還是真服務? 3. 個人內在修養對服務的影響 4. 服務學習須具備的道德與修養
怎樣做出真正有幫助的服務學習計畫	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定服務學習的原則與方法 2. 執行服務學習計畫的流程
結合服務學習與生命教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 省思個人對社會的責任 2. 貢獻社會 3. 關懷弱勢 4. 練習使用自己的才幹與優勢回饋社會
結合服務學習與生涯發展	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發現彰師校園中需要被關懷之處 2. 看考自己的人生使命、志趣熱情、才幹優勢,草擬「照亮校園角落」服務計畫 3. 分享與發佈計畫

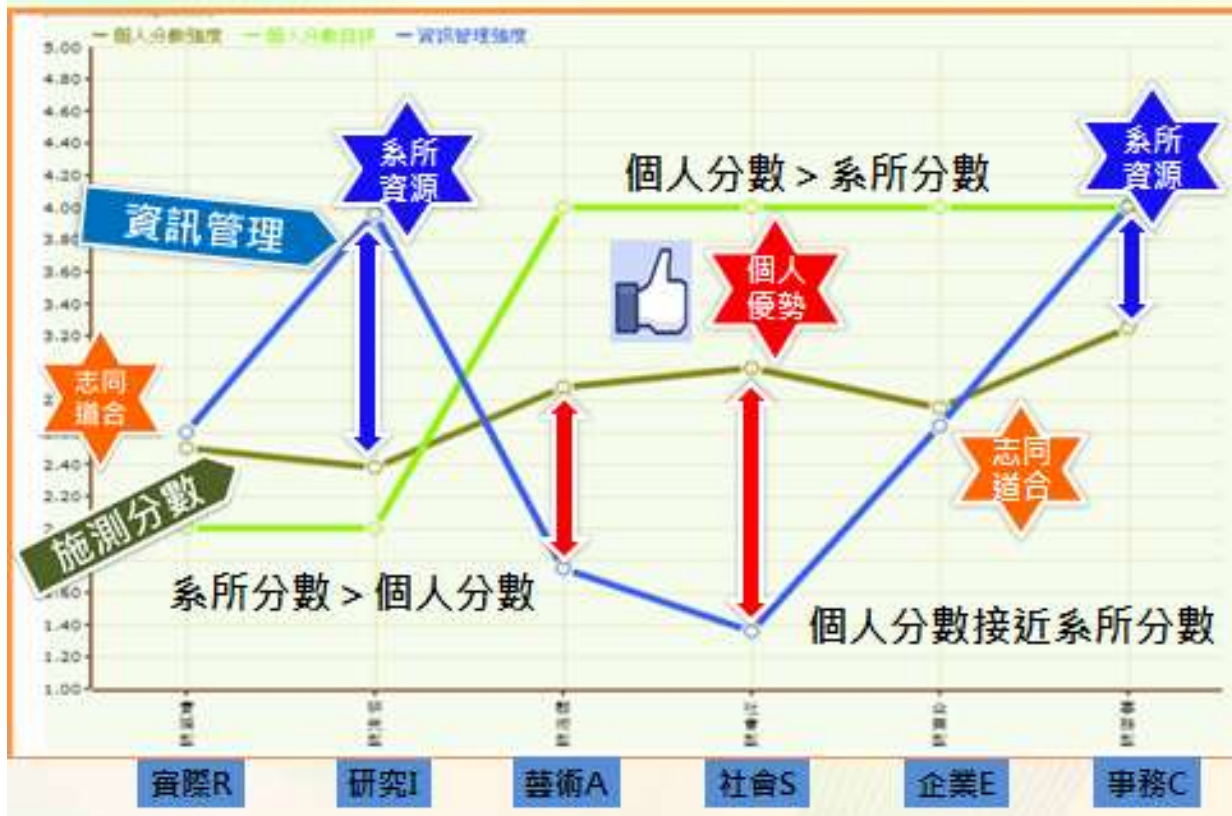
肆、融入式與獨立式課程之共用之生涯主題單元設計

一、發掘自己的志趣熱情

主題乙：自我探索

主題	單元重點	教學內容/活動
自我探索	<p>Z2 發掘志趣熱情：</p> <p>填寫生涯開展風格與興趣量表並創造個人與系所的独特契合度</p> <p>許黛珠 吳淑禎 劉淑麗 許苑芬</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引發生涯開展風格探索動機：以旅行為例說明生涯開展風格的意涵，引發學生探索動機。 2. 實施生涯開展風格量表。 3. 說明生涯開展風格定義及測驗分數解釋。 4. 引發興趣探索動機：以生涯典範【人因夢想而偉大!吳季剛自信發光】影片說明興趣之重要性，引發興趣探索動機。 5. 實施CCN職業興趣量表。 6. 說明興趣類型並連結系所經驗：介紹職業興趣六類型定義，並讓學生練習做系所活動、人格特質和價值觀的六型歸類。 7. 進行測驗結果分析—檢視自我了解程度：比較自評和測驗結果的差異，並統整個人興趣傾向。 8. 進行測驗結果分析—發掘個人在系所中的優勢和資源：導引學生比較個人與就讀學系/理想職業的對照折線圖（低年級用就讀學系、高年級用理想職業），用以發掘志同道合、個人優勢和系所資源之所在。 9. 創造獨特契合方式：介紹系所次領域的Holland類型，探討如何透過掌控力與開放力來善用資源、發揮優勢，創造個人獨特的興趣契合方式。 10. 總結—活出你的夢想：以生涯典範鼓勵學生追求自己的夢想。 11. 延伸活動—說出熱情：演練夢想職業應徵。

分析個人在就讀系所的優勢與資源



二、掌握學職涯信念

1. 老師開場(5 分鐘)
2. 學職信念選邊站 (15 分鐘)
3. 團體分組(5 分鐘)
4. 講解「夢想企業面試」(5 分鐘)
5. 進行「夢想企業面試：未來，在眼前」(45 分鐘)
6. 填寫學習單(10 分鐘)
7. 分組討論與小組分享(10 分鐘)
8. 老師結語(5 分鐘)

		開放	掌控
學涯信念		博雅信念	實用信念
學習期待		傾向廣泛涉獵，掌握基礎學術原則，再予以活化創新。對於大學教育的期待是，培養廣泛應用於職場的基礎知能，並不侷限於特定工作。對於許多領域感興趣，喜愛學習入門知識。	追求學以致用，喜好實習實作，藉此了解與分析社會需求，期望在大學階段學習實際應用在特定工作的知識技能，會視自己是否達成工作需求調整學習方向與內容。
信念特色		你喜歡和不同背景領域的人暢談，豐富人生閱歷。對於未來，未侷限任何發展可能，偏好勇於嘗試，隨遇而安。	你喜歡和特定領域的人相處，進行深入研究與創新，使學識技術更升級。對於未來，帶著一股使命必達的堅持。
生活方式		擅長結合不同領域的概念，並且以獨特形式呈現，增添其豐富趣味性。	在特定領域學有專精，懂得紮實學習與創新思考，使自我知能更進階。
獨特優勢			
職涯信念		適應取向	資格取向
學習期待		強調隨機應變，認為大學教育旨在培養一般性能力，適應力與學習態度才是關鍵。進入職場時，願意投入心力迅速學習相關知能，並且持續進行廣博學習，發展軟實力。	重視資格認證，期待大學教育協助學生和就業市場接軌，畢業前致力於通過考試檢定，以取得專業性資格。進入職場後，不斷精進專門知識，堅強硬技能。
信念特色		你喜歡隨性自由的生活，採取樂觀態度看待人生，彈性調適突如其來的狀況。	你喜歡按部就班履行人生計畫，抱持謹慎態度，是一個有所堅持不屈不撓的人。
生活方式		具有極高適應力，即使進入不同環境也能迅速學習，成為適任不同職位的人才。	在特定領域穩紮穩打，具備許多經驗，並持續學習相關知能，未來可能成為專家。
獨特優勢			
學職涯組合信念		博雅信念與適應取向的內在邏輯較相近，與資格取向較相遠些；實用信念與資格取向的內在邏輯較相近，與適應取向較遠些。信念沒有對錯，關鍵是檢視性的覺察，學涯信念與職涯信念彼此具相近性，讓你在學職轉換過程中，前後信念會較一致；若彼此較相遠，學職轉換銜接較易有波折。	

三、掌控自己的才幹優勢

主題乙：自我探索

主題	單元重點	教學內容/活動
自我探索	乙3 掌握才幹資產： 填寫學植牙信念與技能量表並形塑個人獨特才幹優勢 吳淑禎 許麗珠 劉淑麗 許苑芬	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以生涯典範引發技能探索動機。 2. 說明技能優勢之意涵與探索方法。 3. 說明技能定義並連結工作經驗：導引學生熟悉十二類技能定義，並以互動方式協助學生連結系所典型職業的工作任務。 4. 實施CCN技能量表。 5. 發掘個人優勢 = 精熟強項 + 個人優勢 + 系所資源 + 志同道合 + 理想強項。 6. 命名個人才幹優勢。 7. 實施與解釋學職涯信念量表。 8. 創造獨特才幹優勢：想像自己畢業時遞出的履歷表上期望凸顯哪些知識、技能。 9. 總結：以生涯典範鼓勵學生追求自己的夢想。 10. 延伸活動1—創造優勢畢業履歷：應用學職涯信念，透過小組活動幫助個人籌畫畢業履歷上的優勢技能與學經歷。 11. 延伸活動2—創造獨特職業舞臺：透過小組活動幫助個人觀想未來世界需求並發揮創意練習組合不同技能量身打造獨特職業舞臺。

電腦程式設計師的工作任務



四、掌握支持生涯發展的職業路徑

1. 原來我們這麼像：警覺自己常落入「盲人摸象」似的職業印象。
2. 職業大搜密：以組為單位提出大家有興趣的職業以及想了解職業面向，進行資料搜尋。
3. 職業猜謎：各組報告彙整出來的職業資料，供其他同學猜測職業名稱。
4. 職業猜謎評分：同學針對各組報告的職業資料作評分。

五、做好自己的時間管理

主題乙：自我探索

主題	單元重點	教學內容/活動
自我探索	乙5 檢視今日學習： 反思目前生活與個人熱情才幹如何相映 洪雅鳳 吳淑禎	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機：以動畫短片【人的一生】導引反思自己正上演的人生劇碼。 2. 目前生活安排：以生活餡餅的活動，引導大學生思考自己一周的活動，並請同學思索在這些活動當中自己喜歡的部分以及不喜歡的部分。 3. 採訪目前生活：透過三人小組輪流採訪導引學生反思自己的目前生活如何和興趣/熱情、技能/才幹優勢相映，並透過訪談過程中的記錄便利貼，分類、盤點剛剛分享的回饋。 4. 反思今日生活劇： <ol style="list-style-type: none"> (1) 反思當下：現在的生活是否活出自己期待的樣子 (2) 調整現在：重新繪製今日生活劇。 (3) 敘說新生活：透過三人小組分享。 5. 總結—發展行動與統整：鼓勵學生以實際行動，進行改變。

生活餡餅

餡餅命名	喜歡	不喜歡	學習的技能或精進的能力
			<p style="color: red;">在一週當中，你如何分配自己的時間？多數的時間在做什麼？在A4白紙上繪出圓餅圖，並為每一塊圖命名，想一想，對於每一塊生活餡餅圖你喜歡什麼？你不喜歡什麼？你學到什麼技能？</p>

六、承擔自己生命/生涯/生活中的變動

主題6：生涯籌劃

主題	單元重點	教學內容/活動
籌劃未來	己13 享受生涯變動： 練習享受變動的多元方法 劉淑慧 鍾雅惠	1. 暖身：透過吳寶春生涯故事的欣賞，鼓勵學生以開放而積極的態度面對生涯中的意外、挫折、機緣。
		2. 創作接龍：夥伴集體創作為彼此生涯帶來變化和不確定性。
		3. 危機百科：生涯夥伴設身處地協助彼此看見變動中的新契機。
		4. 突破創作：藉由個人的再創作，引導創意思考並找到自己面對與突破生涯的風格與態度。
		5. 分享心得：小組或大課程。
		6. 總結：以開放態度迎接精彩未來。

危機百科—生涯開展風格

- 以**理性分析**來確定生涯目標
- 規劃具體實行的步驟與方法
按部就班達成行動計劃
- 設法**控制**其中種種不確定的因素，並設法**排除可能阻礙目標完成的事物**。
- 能夠以清晰的**邏輯思考**方式找出一個解決策略。

聚焦掌控



- 以**好奇欣賞**來發現或調整生涯願景
- **開放享受**各種經驗與變化
- 遭遇困境時傾向於**順勢調適、化解挑戰**，用以創造豐富的經驗。
- 能夠以**開放多元**地思考各種可能化解或創新策略。

開放體驗



伍、推薦參考資料

生涯發展	與成功有約：高效能人士的七個習慣。柯維，天下文化。 做自己的教育部長：接軌未來人生的「自主學習法」。謝宇程，天下文化。 一生只做八件事：讓夢想準確著陸·讓心靈輕鬆前行。楊長征、王小丹，博雅光華。 讓天賦自由。羅賓森、亞諾尼卡，天下文化。
領導自我	第3選擇：解決人生所有難題的關鍵思維。柯維，天下文化。 讓好工作找上你：重塑工作視野，打造職涯優勢。柯維、科洛西莫，天下文化。