

普通高級中學生涯規劃科 課程綱要補充說明

中華民國 98 年 2 月

第一章 緣起

爲落實民國93年4月「全國高中教育發展會議」發展更理想課程之共識，強化中小學課程的連貫與統整，尊重各界對普通高級中學生涯規劃科的建議，以及學生學習需求與強化教師專業自主，乃修訂生涯規劃科課程綱要。爲祈讓各界更瞭解《普通高級中學生涯規劃科課程綱要》（以下簡稱本科課程綱要）的內涵，釐清各界疑惑，乃研擬本科課程綱要補充說明。此補充說明具備下列五項特性：

壹、參考性

本科課程綱要經普通高級中學課程發展委員會通過，由教育部頒布施行，具有強制性。然，本科課程綱要補充說明定位爲「參考性」，乃供高中教師參酌運用，不具強制性。

貳、詮釋性

本科課程綱要補充說明乃根基於生涯發展、自我發展、職業選擇、職業抱負理論基礎，並實踐自我覺察與認定、生涯探索與決定、職業選擇，落實生涯發展階段與任務，釐清一些易誤解的理念或內涵。另外，詮釋本科課程綱要先從瞭解個人發展與生涯規劃的關係出發，增進學生生涯相關資源與生涯規劃基本技能，引導學生進行個人與生活環境探索與決定，並培養宏觀及具前瞻性的生涯態度與信念。詮釋本科課程綱要的六項特色：（1）呼應全人發展的觀念，提升學生生涯自我覺察、省思與實踐的能力。（2）強化生涯觀念、技能和運用的學習，促進人與環境和社會調和發展。（3）著重學校發展特色和學生需求，讓學校和教師得以發揮創意、彈性多元運用。（4）賦予專業自主，充分尊重教師與學校行政專業自主。（5）提出多元的評量結果呈現方式，促使教學評量更務實，（6）廣徵各界意見，邀請教師團體、家長團體及學生團體共同參與，並透過網路徵詢各界意見。

參、補充性

本科課程綱要補充說明乃補充課程綱要內涵，綱要內涵限於篇幅無法納入者，於補充說明中闡述以補充綱要之理念或內涵，力求修訂內涵之周延。重點在補充說明本科課程綱要修訂自民國93年8月至民國95年7月的前置研究階段、以及自民國96年4月至9月的修訂階段。另，補充說明前後課程綱要在「課程目標」、「核心能力」、「教材綱要」、「實施要點」之差異。

肆、實務性

本科課程綱要補充說明強調實務性，遴選優秀的大學教授9名；高中校長、主任與教師10名，其中包含生涯規劃科代表1名。專案小組會議、焦點座談與公聽會，並邀學科中心代表參與研修。兼顧理論與實務，充分吸納教師組織、家長組織及學生組織意見。

伍、示例性

課程綱要補充說明提出生涯檔案學習活動的示例，如單元主題、生涯訪談與體驗式、舒壓式、感性的和多元動態的活動實施的可能困境及解決的建議，供高中現場參酌運用，以協助高中全體教師瞭解綱要內涵。

第二章 修訂歷程

本次高中生涯規劃科課程修訂，分前置研究與資料收集階段、修訂階段。前置研究與資料收集階段，生涯規劃科學科中心（高雄中正高中）收集各界對本科課程綱要修訂之意見。修訂階段，期間召開4次專案小組會議、三區（北、中、南）各一場的焦點座談與公聽會，網路徵詢意見。修訂焦點座談與課程綱要委員會主要意見如下表1：

表1 生涯規劃科課程修訂焦點座談與課程綱要委員會主要意見

會議名稱	時間	地點	意見	備註
南區焦點座談	97年3月5日	高雄市立中正高中	「貳、核心能力」 ◎修改「二、澄清個人特質、生涯態度及信念。」以合乎語法。 「肆、教材綱要」 ◎「第五主題：大學生活與職業選擇」：內容重點著重於『迷思與澄清』，而非職業生活之介紹。 ◎建議教師可至職訓局、經建會、勞委會、Career 網站、各人力銀行或求職網站尋找職業生活相關資訊。生涯學科中心網站中已將相關資訊放置連結中，並已向有關單位索取資料，未來可提供各校交流使用。 「伍、實施要點」 ◎在「一、教材編選」部分，（四）2「個人特質探索」中指出可透過各種正式或非正式的心理測驗瞭解個人特質，建議提供可供參考的測驗清單。 ◎在「二、教學方法」部分，本學科宜與各學科進行協同教學，避免與學科有重複，或與國中課程重疊。 ◎在「三、教學評量」部分，建議教師可參酌教學評量中有關個人作業與小組作業方式，並採取各種多元化的教學評量。	
中區焦點座談	97年3月6日	臺中市曉明女子高中	「貳、核心能力」 ◎「八、運用決策技巧以規劃生涯行動方案。」宜改為「八、探索決策風格與運用決策技巧。」更為清楚易懂。 「肆、教材綱要」 ◎大學相關科系介紹，宜由大學學群著手，注意學群與職業間的連結，讓學生學習尋求各種資訊管道之技能。 「伍、實施要點」 ◎在「一、教材編選」部分，如果教材中使用自編測驗，需註明信效度。 ◎在「二、教學方法」部分，為避免與國中教材有重疊，可參考生涯規劃學科中心研發小組研究之	

會議名稱	時間	地點	意見	備註
			成果，以及教育部中部辦公室生涯發展教育檔案，以利區隔及延伸。 ◎在「三、教學評量」部分，建議教師可參酌教學評量中有關個人作業與小組作業方式，並採取各種多元化的教學評量。	
北區焦點座談	97年3月6日	台北市松山高	「貳、核心能力」 ◎「九、實踐生涯抉擇。」宜改為「九規劃與實踐生涯行動方案。」更能清楚傳達意涵。 「肆、教材綱要」 ◎建議教師可至職訓局、經建會、勞委會、Career 網站、各人力銀行或求職網站尋找職業生活相關資訊。 「伍、實施要點」 ◎在「一、教材編選」部分，教材編選的參考內容，可參考實施要點的（四）（五）（六）三點。 ◎在「二、教學方法」部分，鼓勵採用教學平台，建立學習檔案電腦管理機制。 ◎在「三、教學評量」部分，建議未來可將（一）（二）刪除，直接改成「故教師採用多元評量方式，並可參酌…」 「貳、核心能力」 ◎「九、實踐生涯抉擇。」宜改為「九規劃與實踐生涯行動方案。」更能清楚傳達意涵。 「肆、教材綱要」 ◎建議教師可至職訓局、經建會、勞委會、Career 網站、各人力銀行或求職網站尋找職業生活相關資訊。 「伍、實施要點」 ◎在「一、教材編選」部分，教材編選的參考內容，可參考實施要點的（四）（五）（六）三點。 ◎在「二、教學方法」部分，鼓勵採用教學平台，建立學習檔案電腦管理機制。 ◎在「三、教學評量」部分，建議未來可將（一）（二）刪除，直接改成「故教師採用多元評量方式，並可參酌…」	
課程綱要委員	97年5月9日	立德尊賢會館	生涯規劃之校外參訪，可斟酌配合學校區域內的產業發展特色與趨勢實施之，例如：原住民相關產業、休閒觀光旅遊產業、精緻農業等。 生涯規劃應破除以考試領導教學，使強調認知為主體之教學現象外，在教學活動中，更應強調體驗式、舒壓式、感性的和多元動態的活動形式實施之。 斟酌結合學校適當之活動實施部份，生涯規劃可配合生命教育、綜合活動課程實施，並結合各處	

會議名稱	時間	地點	意見	備註
			室的相關活動。 在課程綱要三「生活角色與生活型態」，及綱要五「大學生涯與職業選擇」中，應以生涯為範疇來探討性別角色，並特別注重破除科系、職業性別的刻板印象。 請參考教學評量，在學期初教導學生製作個人學習檔案/生涯檔案，並加入生命教育、性別教育等不同領域的內容，且盡可能延續國中的生涯檔案的資料。 漏字更正：課程綱要第三頁，在「三、教學評量」的第三行，「故教師可參酌檔案評量方式及原則『進行』學生學習成果之評量」。遺漏了「進行」二字。 名詞釋疑：在課程綱要中的「五、實施要點」之「一、教材編選」中第（四）項第 2 點中的「性格」為過去所說的「人格（personality）」。	

第三章 修訂理念、特色、原則與重點

本章主要是依據普通高級中學 95 課程綱要生涯規劃科進行修訂，茲從生涯規劃科修訂理念、特色、原則與重點四方面闡述之。

壹、生涯規劃科修訂理念

「生涯規劃」的修訂乃為培養學生具備生涯規劃能力的總目標，以呼應此次高中課程修訂的基本理念。先從瞭解個人發展與生涯規劃的關係出發，增進學生生涯相關資源與生涯規劃基本技能，引導學生進行個人與生活環境探索與決定，並培養宏觀及具前瞻性的生涯態度與信念。

貳、生涯規劃科修訂特色

本次高中生涯規劃科課程修訂歷經數年的研究、收集資料與研修，修訂的特色如下：

- 一、呼應全人發展的觀念，提升學生生涯自我覺察、省思與實踐的能力。
- 二、強化生涯觀念、技能和運用的學習，促進人與環境和社會調和發展。
- 三、著重學校發展特色和學生需求，讓學校和教師得以發揮創意、彈性多元運用。
- 四、賦予專業自主，充分尊重教師與學校行政專業自主。
- 五、提出多元的評量結果呈現方式，促使教學評量更務實。
- 六、廣徵各界意見，邀請教師團體、家長團體及學生團體共同參與，並透過網路徵詢各界意見。

參、生涯規劃科修訂原則

本次高中生涯規劃科課程修訂秉持的修訂原則如下：

- 一、適性原則：切合學生不同的性向、興趣與能力，並符應生涯發展的需求。
- 二、彈性原則：強化課程綱要彈性化，學校本位課程自主性，激發學校辦學活力。
- 三、專業原則：參酌相關活動課程，賦予學校、教師專業自主權。
- 四、民主原則：多元參與、凝聚共識之民主模式。

肆、生涯規劃科修訂重點

本次高中生涯規劃科課程修訂歷經數年的研究、收集資料與研修，修訂的重點如下：

- 一、課程目標方面，提出學生進行個人與生活環境探索時，應實踐其生涯的抉擇。
- 二、在核心能力內容方面，作更具體、確實的說明，如：將分析個人特質與潛能，修訂成澄清個人特質與生涯態度及信念。
- 三、在時間分配方面，為因應總綱一學分以上的制訂，將時間分配作彈性運用的說明，增列以二至四學分為「原則」以及可斟酌配合學校適當之活動實施。
- 四、在教材綱要方面，更精確和詳細描述各主題與內容。

五、在實施方法方面，著重學校發展特色和學生需求，讓學校和教師得以發揮創意、彈性多元運用；並於教學評量中，增列唯不宜僅採是非、選擇、填充等記憶性的成績評量方式。在教學資源中，增列結合校友、職場人士、生涯典範等人力資源，建立合作機制。

第四章 課程目標及其內涵說明

本章主要是依據普通高級中學 95 課程綱要生涯規劃科中之課程目標進行修訂，普通高級中學選修科目「生涯規劃」課程在課程目標方面，提出學生進行個人與生活環境探索時，應具備勇於面對不確定性的積極態度，對於未來生涯抉擇可經由預期與調適階段，採取全方位的抉擇，同時運用左腦與右腦，深思熟慮過去與未來，保持適度彈性，並加以實踐，故增加實踐生涯抉擇的部分。普通高級中學選修科目「生涯規劃」課程欲達成之目標如下：瞭解個人發展與生涯規劃的關係、增進生涯相關資源與生涯規劃基本技能、進行個人與生活環境探索，並實踐生涯抉擇、培養宏觀及具前瞻性的生涯態度與信念。高中生生涯規劃科課程目標修訂內涵與說明，詳見表 2。

表 2 高中生生涯規劃科課程目標修訂內涵與說明

項目	修訂後內涵	修訂前內涵	說明
課程目標	普通高級中學選修科目「生涯規劃」課程欲達成之目標如下： 一、瞭解個人發展與生涯規劃的關係。 二、增進生涯相關資源與生涯規劃基本技能。 三、進行個人與生活環境探索，<u>並實踐生涯抉擇</u>。 四、培養宏觀及具前瞻性的生涯態度與信念。	普通高級中學選修科目「生涯規劃」課程欲達成之目標如下： 一、瞭解個人發展與生涯規劃的關係。 二、增進<u>學生</u>生涯相關資源與生涯規劃基本技能。 三、<u>引導學生</u>進行個人與生活環境探索與決定。 四、培養宏觀及具前瞻性的生涯態度與信念。	一、第二、三項原使用「學生」一詞，是以教師角度出發，現強調以學生為本位，故改採「個人」一詞。 二、第三項增加「實踐生涯抉擇」的部分，因學生面臨選課、選擇升學管道、選填志願等生涯議題時會經驗到焦慮與不確定性，故強調「實踐」，鼓勵其積極面對。

第五章 課程核心能力及其內涵說明

本章主要是依據普通高級中學 95 課程綱要生涯規劃科中之核心能力進行修訂。普通高級中學選修科目「生涯規劃」課程在核心能力方面，作更具體、確實的說明，如：將分析個人特質與潛能，修訂成澄清個人特質與生涯態度及信念；將關切高中教育發展、學習內涵與生涯進路，修訂成連結高中教育學習內涵與生涯進路；將演練並實踐生涯抉擇，修訂成實踐生涯抉擇。高中生生涯規劃科核心能力修訂內涵與說明，詳見表 3。

表 3 高中生生涯規劃科核心能力修訂內涵與說明

項目	修訂後內涵	修訂前內涵	說明
核心能力	普通高級中學選修科目「生涯規劃」課程欲培養之核心能力如下： 一、瞭解個人成長歷程與生涯發展的關係。 二、<u>澄清個人特質與生涯態度及信念</u>。 三、探索個人特質與生活角色間的關係。 四、<u>連結高中教育學習內涵與生涯進路</u>。 五、瞭解大學生涯與職業生活間的關係。 六、認識人力資源供需與職業生活相關資訊。 七、統整生涯資訊以完成生涯評估。 八、運用決策技巧以規劃行動方案。 九、<u>實踐生涯抉擇</u>。	普通高級中學選修科目「生涯規劃」課程欲培養之核心能力如下： 一、瞭解個人成長歷程與生涯發展的關係。 二、<u>分析個人特質與潛能</u>。 三、探索個人特質與生活角色間的關係。 四、<u>關切高中教育發展、學習內涵與生涯進路</u>。 五、瞭解大學生涯與職業生活間的關係。 六、認識人力資源供需與職業生活相關資訊。 七、統整生涯資訊以完成生涯評估。 八、運用決策技巧以規劃行動方案。 九、演練並實踐生涯抉擇。	一、第二項，1.「分析」改為「澄清」，乃因「分析」一詞之難度太高，著重結果；「澄清」則意味個人特質會隨年齡增長而改變，所以需要澄清、了解，著重<u>過程</u>。2.「潛能」一詞之概念較模糊、抽象；「態度與信念」則是綜合表現，面對某些事時展現出來的一種傾向。 二、第四項，「關切」一詞的描述在談高中教育發展、學習內涵與生涯進路三者時，感覺是獨立的，故改為「<u>連結</u>」，強調彼此的交互影響。 三、第九項，刪去<u>演練</u>一詞，因「實踐」一詞

項目	修訂後內涵	修訂前內涵	說明
			已經包含演練的概念，且第八項亦已包含演練的過程。

第六章 課程時間分配及其內涵說明

本章主要是依據普通高級中學95課程綱要生涯規劃科中之時間分配進行修訂。普通高級中學選修科目「生涯規劃」課程在時間分配方面，為因應總綱一學分的制訂，將時間分配作彈性運用的說明，增列以二至四學分為「原則」，以及可斟酌配合學校適當之活動實施，各校可分別於適當的年級和學期中，彈性安排授課之學分與內容，同時為呼應課程綱要總綱中提及生涯規劃科在高中至少開設一學分的規範，特別增加「如安排一學分，可斟酌結合學校適當之活動實施」。

欲達成本科課程目標，確實需要學校完整的課程計畫、行政高效率的執行與教師高度專業的充分結合。若擬訂生涯規劃整體實施計畫，宜邀集學校行政人員、輔導主任、教師及學生代表組成課程發展機制，集思廣益，研議適切計畫、專業而有效率的執行，當可克服時數不足之問題。對於高中生涯規劃科時間分配修訂內涵與說明，詳見表4。

表 4 高中生涯規劃科時間分配與說明

項目	修訂後內涵	修訂前內涵	說明
時間分配	本課程以二至四學分為原則，各校可分別於適當的年級和學期中，彈性安排授課之學分與內容，如安排一學分，可斟酌結合學校適當之活動實施。	本課程二至四學分，各校可分別於適當的年級和學期中，彈性安排授課之學分。	增列以二至四學分為原則，以及可斟酌配合學校適當之活動實施。

在學分數安排上各具有優缺點，如表5生涯規劃科開課時段優缺點分析表。生涯規劃科開課時段與學分數不同，教學設計內容與重點會隨著各學期學習活動的安排而有不同，例如表6、7為高一上、下0.5學分教學進度表；如表8為高一上1學分教學進度表；如表9為高一下1學分教學進度表；如表10為高三上1學分教學進度表，各校可因應學校實際需求，搭配生命教育、綜合活動或課餘時間融入教學，並斟酌結合各處室的相關活動實施。

表 5 生涯規劃學科開課時段優缺點分析表

項目	學年	學期	學分	優點	缺點
1	高一	上下	0.5 隔週	上學期—利於定向輔導自我探索 下學期—大學生涯探討與產業與職場認識	時間不夠、課程連貫性較差
	高一	上下	0.5 每週		
2	高一	上	1	定向輔導、高中生活適應較佳	時間不足、較無法實際應用選組
3	高一	下	1	可利於選組，配合課程選修時程	不利於學生定向輔導
4	高一	上下	各 1	課程較完整、學生自我探索時間長、對環境生涯資訊認識較佳，並有利於生涯抉擇與行動實踐	時間仍稍嫌不足
5	高三	上	1	學生學習動機強、成熟度佳、教學效果佳、搭配申請推甄被審資料準備、	時間緊迫、學生升學課業壓力、自我探索

項目	學年	學期	學分	優點	缺點
				學生願意多瞭解環境生涯資訊	時間短

表 6 高級中學○○學年度【第一學期】教學進度表（高一上 0.5 學分）

高中部一年級甲～己班				任課教師：	
教材作者	輔導活動科教學 研究會	教材名稱		每週時數	0.5 節
週別	章節	教材綱要		作業	
1	1	生涯藍圖、一步一腳印		任課教師可依各班狀況調整單元順序，並完成必要之作業單。	
3	2	家庭圖像、生命的躍動			
5	3-1 3-2	天生我材、歡喜來學習		性向測驗、興趣量表結果解釋	
7	3-3 3-4	人格與人生、知己常樂		兩作業單與 3-4「周哈里窗」擇一實施	
9	4-1 4-2 4-3	心中天平、走出幽谷、活出自信		chap4 由各班任課教師擇要進行，亦可用來補足前後單元不足之用。	
11	自編	生涯角色（一）		原課本 Chap5 改用自編教案與學習單，課本內容僅作補充或參考之用。	
13	自編	生涯角色（二）			
15	6-4	選課選組		配合教務處選組單繳交時間，提前先上選組抉擇。	
17	6-1 6-2	學習萬花筒、高中生涯路		聖誕同樂會 聖誕節	
19	6-3 6-4	五花八門生涯路、生涯禮物		含認識大學學群	
20		期末評鑑		期末考	

表 7 高級中學○○學年度【第二學期】教學進度表（高一下 0.5 學分）

高中部一年級甲～己班				任課教師：	
教材作者	輔導活動科教學 研究會	教材名稱		每週時數	0.5 節
週別	章節	教材綱要		作業	
1	7	生涯有夢—大學生涯與職業選擇		開學	
3	8	職場春秋—社會需求與職業生活		影片（二選一）： 1.成長（擇一或二則） 2.翱翔職場	
5	8	職場春秋—社會需求與職業生活			
7	9	站上生涯制高點—生涯資訊與生涯評估			
9	10	從小看大，成功加權—決策風格與技巧			

11	自編	如何撰寫履歷表及自傳（一）	設計個人自傳或履歷 彈性作業：設計生涯名片
13	自編	如何撰寫履歷表及自傳（二）	作業發表與練習自我介紹 第二次期中考
15	11	築夢踏實－生涯行動與實踐	
17	12	峰迴路轉－彈性調整行動方案	
19	12	峰迴路轉－彈性調整行動方案	繳交作業：
20		期末評鑑	參與生涯座談或甄選經驗分享其中一場之心得一篇。 格式： 1.A4 直式橫書 2.600-1000 字期末考

表 8 高級中學○○學年度【第一學期】教學進度表（高一上 1 學分）

學科	每週時數	1 小時	編定教師	教師 教師	使用書籍	年級：高一 組別：
週別	預定教學進度					預定作業與備註
1	開出友誼的花朵－課程簡介、分組					高一上：定向輔導
2	認識高中學習生活					讀書計畫
3	高中生的時間規畫					學習單
4	親親小媽－家庭生活經驗分享					學習單
5	生活角色與生活型態					學習單
6	性別角色與生涯發展					學習單
7	第 1 次段考					
8	性向測驗					學習單
9	成長歷程與生涯發展					學習單
10	成長歷程與生涯發展					學習單
11	個人特質與大學學群					學習單
12	個人特質與大學學群					測驗工具
13	第 2 次段考					
14	大學生涯與職業選擇					學習單
15	職業生活與社會需求					
16	生涯資訊與生涯評估					學習單
17	決策風格與技巧					
18	十月的天空－追尋自我與夢想					學習單
19	十月的天空－追尋自我與夢想					學習單
20	期末考					

表 9 高級中學○○學年度【第二學期】教學進度表（高一下 1 學分）

學科	每週時數	1 小時	編定教師	教師 教師	使用書籍	年級：高一 組別：
週別	預定教學進度					預定作業與備註
1	個人特質與潛能探索 ch2-2 興趣探索					
2	個人特質與潛能探索 ch2-2 能力探索					學習單
3	個人特質與潛能探索—興趣量表施測					
4	教育發展與大學學群 ch4-3					進行訪談方法、訪談報告 格式說明
5	教育發展與大學學群 ch4-3					
6	個人特質與潛能探索 ch2-3 價值觀探索					學習單
7	第 1 次段考					高一下：學生「選組選課 作業流程」說明
8	大學生涯與職業選擇— 杜鵑花節學系博覽會—校系訪談報告					1.學習單 2.請高一學生每人至少參 加兩場職業介紹講座
9	大學生涯與職業選擇— 杜鵑花節學系博覽會—校系訪談報告					1.學系博覽會— 2.校系訪談報告 3.補充科系未來工作與發 展趨勢
10	個人特質與潛能探索—性向測驗及興趣量表結果 解釋					學習單
11	生涯評估與抉擇—選課選組輔導 7-1					學習單
12	教育發展與大學學群—多元入學方案					學習單
13	第 2 次段考					
14	教育發展與大學學群—多元入學方案					學習單
15	大學生涯與職業選擇					高一下：學生繳回「選組 選課」調查表
16	職業生活與社會需求					1.學習單 2.繳交職業介紹講座心得
17	生涯資訊與生涯評估					
18	決策風格與技巧					
19	生涯行動與實踐					學習單
20	期末考					

表 10 高級中學○○學年度【第一學期】教學進度表（高三上 1 學分）

週次	主題	內容	教材
1	相見歡	課程介紹、升學進路測驗	測驗學習單
2	測驗	學系探索量表	題本、答案卡
3	多元入學介紹	介紹兩大考試、升學管道	PPT、學習單
4	特質	特質 v.s 科系選擇、六型人格	學習單
5	抉擇因素	考量校系的因素、價值澄清	學習單、小紙片
	能力（彈性）	能力 v.s 科系抉擇	學習單

週次	主題	內容	教材
6	興趣、生涯金三角	如何找到自己的興趣、解釋測驗	測驗解釋
7	生涯資源（彈性）	相關網站搜尋	電腦教室上課
8	學群介紹	學群介紹、產學與科系前景簡介	PPT、2~3 週
9			
10	簡章解讀	簡章小測驗、看備審資料、考古題	學習單、輔導室上課
11	決定推甄校系	如何預估自己的位置、選擇推甄校系	學長姐成績
交「學系探索報告」			
12	自述表	如何寫自述表	學長姐範例
13	讀書策略（彈性）	讀書策略、時間管理	體驗活動、學習單
14			
15	其他融入課程	影片欣賞（生命、性別）	影片
16	自習		
17			
交「自傳」			

第七章 課程教材綱要及其內涵說明

本章主要是依據普通高級中學95課程綱要生涯規劃科中之教材綱要進行修訂。普通高級中學選修科目「生涯規劃」課程在教材綱要方面，其中在課程綱要三「生活角色與生活型態」，及綱要五「大學生涯與職業選擇」中，應以生涯為範疇來探討性別角色，並特別注重破除科系、職業性別的「刻板印象」，可再連結「生涯迷思」的概念，透過該等主題的探討，建立個人健全的生涯理念。

九項「核心能力」與「教材綱要」九個主題間對應關係如表 11 課程目標、核心能力與教材綱要之九大主題的對應表，參考透過九個主題之實施要點的連貫統整，達成四個課程目標。高中生涯規劃科教材綱要修訂內涵與說明，詳見表 12。

表11 課程目標、核心能力與教材綱要之九大主題的對應表

課程目標	核心能力	教材綱要 九大主題	主要內容
一、瞭解個人發展與生涯規劃的關係。	一、瞭解個人成長歷程與生涯發展的關係。	一、成長歷程與生涯發展	1.生涯發展階段與任務 2.生命故事與重要事件的影響 3.原生家庭與重要他人的影響
	二、澄清個人特質與生涯態度及信念。	二、個人特質探索	1.能力與興趣 2.性格與價值觀 3.生涯態度與信念
	三、探索個人價值觀與生活角色間的關係。	三、生活角色與生活型態	1.各種生活角色內涵 2.工作、家庭與其他生活角色之關聯 3.性別角色與生涯發展
二、運用生涯相關資源與增進生涯規劃基本技能。	四、連結高中教育學習內涵與生涯進路。	四、教育發展與大學學群	1.高中學習內涵與生涯進路 2.個人特質與大學學群／學類
三、進行個人與生活環境探索，並實踐生涯抉擇。	五、瞭解大學生涯與職業生活間的關係。	五、大學生涯與職業選擇	1.大學學習內涵 2.大學學習與生活 3.科系／職業選擇的迷思與澄清
四、培養宏觀及具前瞻性的生涯態度與信念。	六、認識人力資源供需與職業生活相關資訊。	六、職業生活與社會需求	1.職業內涵分析 2.市場變動與未來產業發展趨勢 3.職業生活及工作倫理
	七、統整生涯資訊以完成生涯評估。	七、生涯資訊與生涯評估	1.生涯相關資源之探索 2.生涯資訊統整之評估 3.個人與環境資訊整合
	八、運用決策技巧以規劃生涯行動方案。	八、決策風格與技巧	1.生涯決策的意義與內涵 2.探索與瞭解個人決策風格 3.有效運用決策技巧

課程目標	核心能力	教材綱要 九大主題	主要內容
	九、實踐生涯抉擇。	九、生涯行動與實踐	1.擬定行動方案 2.實踐行動方案 3.升學與職業選擇之模擬和演練

表 12 高中生涯規劃科教材綱要修訂內涵與說明

項目	修訂後內涵		修訂前內涵		說明
教材綱要	主題	主要內容	主題	主要內容	
	一、成長歷程與生涯發展	1.生涯發展階段與任務 2.生命故事與重要事件的影響 3.原生家庭與重要他人的影響	一、成長歷程與生涯發展	1.生涯發展階段任務與生涯規劃 2.生命故事／重要事件 3.原生家庭／重要他人	一、第二項，1.刪去瞭解與澄清，因「探索」一詞已包含瞭解、澄清的概念。2.刪去「自我肯定」，改為「態度與信念」，因個人若能建立適當之態度與信念，即可達到自我肯定。 二、第四項，去除2.探索生涯相關資源。移至第七項、生涯資訊與生涯評估。 三、第五項，1.「領域」改為「內涵」，因「領域」一詞限制性較大，改為「內涵」較有彈性、範圍較廣、不框死。2.刪除「領域」、「型態」，因領域及型態似有分類之意，故修正為「內涵」，範圍較廣，以因應大學不斷更新的學程。
	二、個人特質探索	1.能力與興趣 2.性格與價值觀 3.生涯態度與信念	二、個人特質與潛能之探索與瞭解	1.特質與潛能：能力與興趣 2.特質與潛能：性格與價值觀 3.特質與潛能：生涯信念與自我肯定	
	三、生活角色與生活型態	1.各種生活角色內涵 2.工作、家庭與其他生活角色之關聯 3.性別角色與生涯發展	三、生活角色與生活型態	1.各種生活角色內涵 2.工作、家庭和生活角色間的互動關係 3.性別角色與生涯發展	
	四、教育發展與大學學群	1.高中學習內涵與生涯進路 2.個人特質與大學學群／學類	四、教育發展與大學學群	1.高中學習內涵與生涯進路 2.探索生涯相關資源 3.個人特質與大學學群／學類	
	五、大學生涯與職業選擇	1.大學學習內涵 2.大學學習與生活 3.科系／職業選擇的迷思與澄清	五、大學生涯與職業選擇	1.大學學習領域 2.大學學習型態與生活型態 3.科系／職業選擇的迷思與澄清	
	六、職業生活與社會	1.職業內涵分析 2.市場變動與未來產業發展趨勢	六、職業生活與社會	1.市場變動與人力供需 2.工作世界分析	

項目	修訂後內涵		修訂前內涵		說明
	需求	3.職業生活及工作倫理	需求	3.職業生活及工作倫理	四、第六項，「工作世界分析」改為「職業內涵分析」，有助於縮小範圍，以掌握重要向度，幫助學生具體認識各種職業之內涵，例如：工作內容、所需能力、薪資、福利...等。 五、第七項，增加「個人與環境資訊整合」，因其範圍較大，可包含入學管道。
	七、生涯資訊與生涯評估	1.生涯相關資源之探索 2.生涯資訊統整之評估 3.個人與環境資訊整合	七、生涯資訊與生涯評估	1.運用生涯資訊統整有效訊息 2.入學管道與個人生涯評估	
	八、決策風格與技巧	1.生涯決策的意義與內涵 2.探索與瞭解個人決策風格 3.有效運用決策技巧	八、決策風格與技巧	1.探索／瞭解個人決策風格 2.運用決策技巧擬定生涯目標	
	九、生涯行動與實踐	1.擬定行動方案 2.實踐行動方案 3.升學與職業選擇之模擬和演練	九、生涯行動與實踐	1.擬定行動方案 2.實踐行動方案 3.升學及職業選擇之模擬和演練	

第八章 課程實施要點及其內涵說明

本章主要是依據普通高級中學95課程綱要生涯規劃科中之實施要點進行修訂。普通高級中學選修科目「生涯規劃」課程在實施要點方面，在「教材編選」（四）（五）（六）三點，可以作為設計教學內容的主要重點參考。其中「成長歷程與生涯發展」所述，可透過個人發展過程中的重要事件、生命故事、學習過程，乃至於原生家庭/重要他人的價值觀、生態系統在這個發展歷程中所扮演的角色等，探討「我」之所以為我的發展史與背景。「職業生活與社會需求」所述，可透過對當前經濟狀況、職場變化趨勢之分析，連結「決策風格與技巧」、「生涯行動與實踐」等主題活動，培養學生面對變遷的因應之道。

在「教學方法」上，生涯規劃應破除以考試領導教學、強調認知為主體之教學方式，在教學活動中，更應強調體驗式、舒壓式、感性的和多元動態的活動形式實施之，並融入生命教育、性別教育等不同領域的內容。生涯規劃之校外參訪，可斟酌配合學校區域內的產業發展特色與趨勢實施之，例如：原住民相關產業、休閒觀光旅遊產業、精緻農業等。並鼓勵採用教學平台，建立學習檔案電腦管理機制。

目前高中各年級均安排一種以上團體測驗（人格、性向、興趣等），該測驗結果融入學生生涯學習範疇時，應避免過度解讀測驗分數，可詢問學生施測感受並讓學生參與解釋的過程，解釋時少用測驗術語，保持中立，不做任何評價，儘量以帶狀測驗分數而非絕對分數解釋，而且對於負面分數或特殊族群（如原住民、身心障礙者等）解釋時更應小心謹慎。將測驗結果連結到自我探索的學習活動，如表13自我探索表學習單，或是對照如表14何倫類型論典型個人風格與典型職業，瞭解個人風格與相關之典型職業取向，透過測驗結果與相關之個人、生涯資訊，俾助於自我認識，並實際應用到高中日常生活中的人際互動、工作任務分配、課業學習、團體生活、高中分組與選填大學學系、未來職業試探與選擇等。

在「教學評量」上，可以在學期初教導學生製作個人學習檔案/生涯檔案，盡可能延續國中的生涯檔案資料，鼓勵多元發展與自我省思，以學生身心成熟為依據，注意個別差異，落實個別化與全人化的生涯發展目標。並增列「唯不宜僅採是非、選擇、填充等記憶性的成績評量方式」，強調生涯規劃科教學評量除了重視認知層次的理解、應用、分析、綜合與評鑑外，更應著重學生生涯規劃技巧的獲得與情意態度的培養，評量過程中兼顧主學習、副學習與輔學習之形成性評量，舉凡各單元主題習作活動、生涯訪談報告、課外任務分配、課堂表達分享與演示等，教師可以針對學習的態度、學習反應以及學習後之行爲進行觀察與課堂發問，並採用個人與小組作業方式，依照學生之學習單、學習記錄、訪談、發表與角色扮演等行爲表現，給予不同比率之量化分數呈現，或是以通過、不通過的等級進行總結式評量。

另外，加入漏字更正，在「三、教學評量」的第三行，「故教師可參酌檔案評量方式及原則『進行』學生學習成果之評量」。遺漏了「進行」二字。以及對名詞提出釋疑，即在課程綱要中的「五、實施要點」之「一、教材編選」中第（四）項第2點中的「性格」為過去所說的「人格（personality）」。對於高中生生涯規劃科實施要點修訂內涵與說明，詳見表15。

表 13 高一自我探索表

一、學習情況 (一) 在國中階段的學習過程中，我感到容易理解的學科有_____；學習比較困難的學科是_____。 (二) 進入本校後，高一上學期課程中，我最喜歡的科目是_____；比較不能很快領悟學習的科目是_____。											
二、自我體驗 (一) 假使沒有特定目的，我通常會選看的課外書籍類別為_____。 (二) 假如可以隨意選擇，我喜歡的休閒活動是_____。 (三) 一般說來，我認為自己具有的特點是_____。 (四) 回憶最近半年內我感到最快樂的事是_____， 何種因素使我快樂_____。 (五) 學著學著……我會忘了時間的是_____。											
三、高一各科學習成績彙整表											
科 目			國文	英文	數學	基礎 物理	基礎 化學	基礎 生物	基礎 地科	歷史	地理
第一學期總成績											
第二學期	第一段	我的成績									
	第二段	我的成績									
四、 驗											
高一	目	文	數學能		文 理		理		間		
驗											
中 表	類	R	I	A	會 S		E		事 C		
						三					
(一) 在高一 驗各 驗的 的數，進 自我比較，可以 我最高 能在 1. _____ 2. _____ 3. _____ ， 特 能的 來看，我 選 第 _____ 類 的課程。 (二) 在 中 表中，我的 三 是 1. _____ 2. _____ 3. _____。											

五、學生的體認

(一) 常 我的_____。

(二) 在學校中， 我的能 是_____。

(三) 我的期 是_____。

(四) 我_____。

、的認

(一) 中 (www.ceec.edu.tw) 中我 到_____。

學 18 學 中，我最 的學 是 三 _____；

我喜歡 學 的 因_____。

(二) 我 選擇的學 第_____類 ， 96 年 點 科為三科；_____。

(三) 來 10 年內 會 高的 類別中， 我感 的是_____。

別 學 有 _____。

過 的 _____，我 定選 第_____類 ；選定後，我 意 困難， 以 _____，以 自己的理 _____。

表 14 何倫類型論典型個人風格與典型職業

類型	典型個人風格	典型職業
實際型 (實用型) R	此類型的人具有順從、坦率、謙虛、自然、實際、有禮、害羞、穩健、節儉等特徵。其行為表現為： 一、喜愛實際操作性質的職業或情境。 二、以具體實用的能力解決工作或其他方面的問題 三、擁有機械和操作的能力，較缺乏人際關係方面的能力。 四、重視具體的事物或明確的特性。	工程師、工程人員、醫師、醫事技術人員、農、漁、林、牧相關職業、機械操作人員、一般技術人員
研究型 I	此類型的人具有分析、謹慎、判斷、好奇、獨立、內向、精確、理性、保守、好學、有自信等特徵。其行為表現為： 一、喜愛研究性質的職業或情境。 二、以研究方面的能力解決工作及其他方面的問題 三、擁有科學和數學方面的能力，但較缺乏領導才能。 四、重視科學價值。	數學家、科學家、自然科學研究人員、工程師、工程研究人員、資訊研究人員、研究助理
藝術型 A	此類型的人具有複雜、想像、衝動、獨立、直覺、創意、理想化、情緒化、感情豐富、不重秩序、不服權威、不重實際等特徵。其行為表現為： 一、喜愛藝術性質的職業或情境。 二、以藝術方面的能力解決工作或其他方面的問題 三、富有表達能力、創造能力，擁有藝術、音樂、表演、寫作等方面的能力。 四、重視審美價值與美感經驗。	音樂家、書家、詩人、作家、舞蹈家、戲劇演員、導演、藝術教師、美術設計人員

類型	典型個人風格	典型職業
社會型 S	此類型的人具有合作、友善、慷慨、助人、仁慈、負責、善溝通、善解人意、富洞察力、理想主義等特徵。其行為表現為： 一、喜愛社會性質的職業或情境。 二、以社交方面的能力解決工作或其他方面的問題 三、具有幫助別人、瞭解別人、教導別人的能力，但較缺乏機械與科學能力。 四、重視社會規範與倫理價值。	一般教師、神職人員、輔導諮商人員、社工人員、護理人員、社會服務工作者
企業型 E	此類型的人具有冒險、野心、抱負、樂觀、自信、有衝勁、追求享樂、精力充沛、善於社交、說服他人、獲取注意、管理組織等特徵。其行為表現為： 一、喜歡企業性質的職業或情境 二、以企業方面的能力解決工作或其他方面的問題 三、具有語言溝通、說服、社交、管理、組織、領導方面的能力，較缺乏科學能力。 四、重視政治與經濟上的成就。	業務行銷人員、企業經理、公關人員、政治人員、律師、法官、媒體傳播人員、仲介代理人
傳統型 (事務型) C	此類型的人具有順從、謹慎、保守、自抑、謙遜、規律、堅毅、實際、穩重、重秩序、有效率等特徵其行為表現為： 一、喜歡傳統性質的職業或情境。 二、以傳統方面的能力解決工作或其他方面的問題 三、具有文書作業和數字計算方面的能力。 四、重視商業與經濟價值。	會計師、會計人員、總務、出納、銀行行員、行政助理、編輯、資訊處理人員

資料來源：修改自 Holland (1973)；林幸台 (1987：56-58)

表 15 高中生涯規劃科實施要點修訂內涵與說明

項目	修訂後內涵	修訂前內涵	說明
實施要點	一、教材編選 (一) 編寫教材時，應注意與國民中小學九年一貫課程的銜接，並注意教材內容應具時代性與前瞻性。 (二) 生涯規劃主軸可分為個人自我的了解與接納、環境資源的探索與認識、自我與環境間的互動與抉擇，各校可依實際需要，於適當學年/學期，彈性安排授課學分與內容。	一、教材編選 (一) 編寫教材時，應注意與國民中小學九年一貫課程的銜接，並注意教材內容應具時代性與前瞻性。 (二) 生涯規劃主軸可分為個人自我的了解與接納、環境資源的探索與認識、自我與環境間的互動與抉擇，各校可依實際需要，於適當學年/學期，選擇適當材料與主題，斟酌安排一至四學分的學習內涵。	一、「教材編選」第四項之 2，增加「生理認知」以顧及身心障礙學生之需求。將「人格特質」改為「性格」，因國人對「人格」一詞之了解有高低之分，改為「性格」一詞，範圍較小且較中性。此外，興趣、能力、價值觀、信念等都屬特質 (traits) 的

項目	修訂後內涵	修訂前內涵	說明
	(三) 生涯規劃有其連續性，因此無論教學內容或材料選擇，皆可接續國中階段所進行的生涯檔案，進而深入探討高中生涯的過去、現在與未來。 (四) 有關個人方面的生涯探索，係以個人為主軸： 1. 「成長歷程與生涯發展」主題除開宗明義探討生涯規劃與個人生涯發展的關係、強調終身學習理念、引發學生規劃生涯的動機外，重點在於探討個人發展過程中的生命故事/重要事件/學習過程，乃至於原生家庭/重要他人的價值觀在這個發展歷程中所扮演的角色等。 2. 「個人特質探索」的重點除個人生理認知外，可透過各種正式與非正式的心理測驗或評量，協助學生瞭解自我所擁有的各方面的特質，包括興趣、性向、能力、性格、價值觀、生涯信念、以及決策風格等等；這些特質可能並非全然統整契合，卻應先能有所了解與接納，並作必要的澄清。 3. 「生活角色與生活型態」則接續特質之探索，將個人特質與全面性的生活角色作一連結，探討個人特質與家庭、學習、工作、以及其他未來生活角色的關連，進而在這種連結與實踐中，逐漸培養宏觀與	(三) 生涯規劃有其連續性，因此無論教學內容或材料選擇，皆可接續國中階段所進行的生涯檔案，進而深入探討高中生涯的過去、現在與未來。 (四) 有關個人方面的生涯探索，係以個人為主軸： 1. 「成長歷程與生涯發展」主題除開宗明義探討生涯規劃與個人生涯發展的關係、強調終身學習理念、引發學生規劃生涯的動機外，重點在於探討「我」之所以為我的發展史/背景，包括在個人發展過程中的重要事件/生命故事/學習過程，乃至於原生家庭/重要他人的價值觀/生態系統在這個發展歷程中所扮演的角色等。 2. 「特質與潛能」的重點在透過各種正式與非正式的心理測驗或評量，協助學生瞭解自我所擁有的各方面的特質，包括興趣、性向、能力、人格特質、價值觀念、以及決策風格等等；這些特質可能並非全然統整契合，卻應先能有所了解與接納，並作必要的澄清。 3. 「生活角色與生活型態」則接續特質之探索，將個人特質與全面性的生活角色作一連結、探討個人特質與家庭、學習、工作、以及其他未來生活角色的關連，進而在這種連結與實踐中，培養宏觀與前瞻	一部分。 二、「教材編選」第五項之 1，增列選課、選擇入學管道、選填志願等，以符合高中生所面臨之重要生涯議題。 三、「教材編選」第五項之 3，增列運用人際溝通與團隊合作之技巧，因全球化趨勢之下，學生未來需與不同國籍或與文化的人合作，故提升人際溝通與團隊合作、包容力等技巧是重要的。 四、「教材編選」第六項之 3，壓力調適本已包含情緒管理的技巧，在此增列「情緒管理」，以強調其重要性；至於其它相關議題，例如：終身學習等，授課教師可視實際教學需求納入。 五、「教學方法」第二項，增列 5. 運用上課時間外的作業與活動設計，引導學生將課程與生活相結合。 六、「教學評量」，增列：唯不宜僅採

項目	修訂後內涵	修訂前內涵	說明
	前瞻性的生涯信念與自我觀念。 (五) 有關環境資源的探索，重點在生涯資源的認識與掌握： 1. 「教育發展與大學學群」主題在回顧其學習歷史，澄清在所經歷的教育經驗下，對其學習發展現況的影響，進而了解高中的學習內涵，以及高中學習角色與生涯進路之關係，同時能熟悉各種有助個人生涯抉擇的相關資源，包括大學入學方案中各種機會的認識等，並將個人特質與大考中心所規劃之學群/學類資料相連結、選課、選擇入學管道、選填志願等。 2. 「大學生涯與職業選擇」主題在讓高中學生了解大學中相關學系組成之學程、乃至接續各學系/學程、未來可能的學習領域，並體會大學學習與生活，以及在科系或職業選擇上可能產生的衝突與迷思。 3. 「職業生活與社會需求」主旨在透過工作分析了解職業的內涵、理解市場變動與未來產業發展趨勢，同時對職業生活與相關的工作倫理作深入的探討，並運用人際溝通與團隊合作之技巧，培養學生適應未來全球化之趨勢與生活型態。 (六) 有關自我與環境間的互動與抉擇，目的在透過實際的行動連結個人與環境：	性的生涯信念與自我觀念。 (五) 有關環境資源的探索，重點在生涯資源的認識與掌握： 1. 「教育發展與大學學群」主題在回顧其學習歷史，澄清在所經歷的教育經驗下，對其學習發展現況的影響，進而了解高中的學習內涵，以及高中學習角色與生涯進路之關係，同時能熟悉各種有助個人生涯抉擇的相關資源，包括大學入學方案中各種機會的認識等，並將個人特質與大考中心所規劃之學群/學類資料相連結。 2. 「大學生涯與職業選擇」主題在讓高中學生了解大學中相關學系組成之學程、乃至接續各學系/學程、未來可能的學習領域，並體會大學學習與生活型態，以及在選擇科系/職業上可能產生的衝突與迷思。 3. 「職業生活與社會需求」主旨在了解市場變動與人力資源供需情況，以及職場可能的變化，並分析工作世界與有興趣的職業方向，同時對職業生活與相關的工作倫理作深入的探討。 (六) 有關自我與環境間的互動與抉擇，目的在透過實際的行動連結個人與環境：	是非、選擇、填充等記憶性的成績評量方式。 七、「教學資源」，增列(二)結合校友、職場人士、生涯典範等人力資源，建立合作機制。

項目	修訂後內涵	修訂前內涵	說明
	1. 「生涯資訊與生涯評估」主旨在評估並統整個人特質、生活角色、教育歷程、未來產業發展趨勢等相關資訊，掌握生涯助力並化解可能的阻力或衝突，而將個人生涯評估結果逐步落實於未來生涯規劃中。 2. 「決策風格與技巧」的重點在了解並探索個人決策風格，並以適切的決策技巧擬定個人生涯目標。 3. 「生涯行動與實踐」主旨在根據所定生涯目標，擬定具體可行之行動方案，並透過模擬演練行動方案實踐之過程，同時學習因應各種可能產生的問題，如時間管理、情緒管理、壓力調適或生涯轉型等。 二、教學方法 （一）生涯規劃係實用性學科，在基本知識之外，更強調實用一能實際運用於個人/學生的生涯發展歷程中，因此宜透過生動活潑且與個人切身相關的活動，引發學生對生涯的關切，產生探索/規劃生涯的意願，進而有效學習相關的能力、培養適切的生涯態度。 （二）教學活動設計宜考慮： 1. 每單元主題均包含認知、情意與習作或相關活動演練。 2. 教學內容可配合當日或近日發生於校園、社會等重大新聞或生活事件，切入各單元主題，以引起動	1. 「生涯資訊與生涯評估」主旨在統整各種生涯資訊，掌握生涯助力並化解可能的阻力或衝突，而將個人生涯評估結果逐步落實於高中生涯歷程中重要的課題，包括選組、選擇入學管道、選填志願等。 2. 「決策風格與技巧」的重點在了解並探索個人決策風格，並以適切的決策技巧擬定個人生涯目標。 3. 「生涯行動與實踐」主旨在根據所定生涯目標，擬定具體可行之行動方案，並透過模擬演練行動方案實踐之過程，同時學習因應各種可能產生的問題，如時間管理、壓力調適、生涯轉型等。 二、教學方法 （一）生涯規劃係實用性學科，在基本知識之外，更強調實用一能實際運用於個人/學生的生涯發展歷程中，因此宜透過生動活潑且與個人切身相關的活動，引發學生對生涯的關切，產生探索/規劃生涯的意願，進而有效學習相關的能力、培養適切的生涯態度。 （二）教學活動設計宜考慮： 1. 每單元主題均包含認知、情意與習作或相關活動演練。 2. 教學內容可配合當日或近日發生於校園、社會等重大新聞或生活事件，切入各單元主題，以引起動	

項目	修訂後內涵	修訂前內涵	說明
	機、隨機教學，並使理論與實務兼顧。 3.可安排實地參觀訪查相關機關學校、活動、展覽等，與現實社會相結合。 4.教學媒體可選取與單元主題相關的影片或歌曲。其來源亦可徵求學生提供，更易引起共鳴。 5.運用上課時間外的作業與活動設計，引導學生將課程與生活相結合。 三、教學評量 進行生涯規劃活動，宜以「學習檔案/生涯檔案」觀點，協助學生在整個學習過程中，建立個人生涯檔案，對個人的過去、現在、與未來有統整的了解與認識，故教師可參酌檔案評量方式及原則進行學生學習成果之評量，唯不宜僅採是非、選擇、填充等記憶性的成績評量方式。 (一) 個人作業部分一以各單元主題習作與生涯訪談報告為主。 (二) 小組作業部分一以課外任務分配及課堂中表達、分享之參與程度為主。 四、教學資源 (一) 教學資源包括書刊、測驗、影片、光碟，以及網路資源等。 (二) 結合校友、職場人士、生涯典範等人力資源，建立合作機制。	機、隨機教學，並使理論與實務兼顧。 3.可安排實地參觀訪查相關機關學校、活動、展覽等，與現實社會相結合。 4.教學媒體可選取與單元主題相關的影片或歌曲。其來源亦可徵求學生提供，更易引起共鳴。 三、教學評量 進行生涯規劃活動，宜以「學習檔案/生涯檔案」觀點，協助學生在整個學習過程中，建立個人生涯檔案，對個人的過去、現在、與未來有統整的了解與認識，故教師可參酌檔案評量方式及原則進行學生學習成果之評量。 (一) 個人作業部分一以各單元主題習作與生涯訪談報告為主。 (二) 小組作業部分一以課外任務分配及課堂中表達、分享之參與程度為主。 四、教學資源 教學資源包括書刊、測驗、影片、光碟，以及網路資源等。	

第九章 生涯檔案學習活動示例

生涯規劃活動進行應強調體驗式、舒壓式、感性的和多元動態的活動形式實施，並宜以「學習檔案/生涯檔案」觀點，協助學生在整個學習過程中，建立個人生涯檔案，對個人的過去、現在、與未來有統整的了解與認識，教師可參酌檔案評量方式及原則進行學生學習成果之評量，為釐清各界疑惑，茲提供有關生涯規劃學習活動之具體示例，方便學生建置生涯檔案與教師教學參考：

壹、訪談與回饋

一、MY STYLE , MY LIFE（適用於主題四：教育發展與大學學群）
請同學們邀請高二（三）學長姐接受你的採訪，分享他們在高中一、兩年來的生活與學習體驗

（一）姓名_____ 年級_____

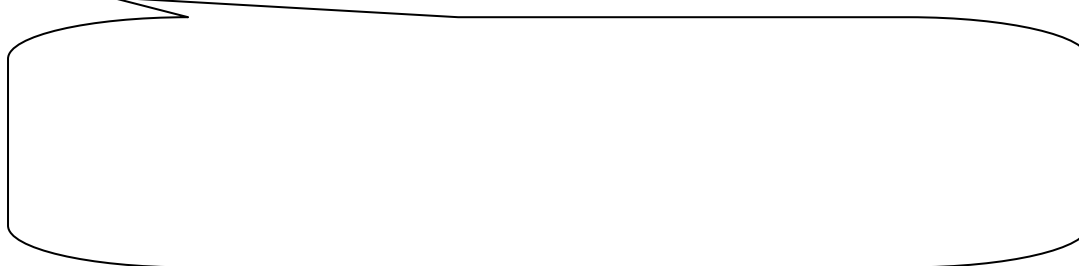
（二）生活搜查線

請你分享高中生活印象最深刻的一件事情

你目前在學業、社團、課外活動及其他事情上是如何分配自己的時間？

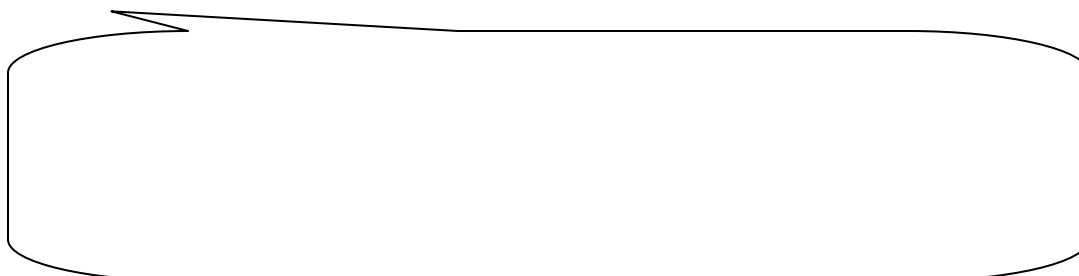
你在學校最喜歡做的一件事情是什麼，為什麼？

如果高中可以重新再來一次，你會怎麼做，選擇不改變的是什麼？選擇改變的又是什麼？

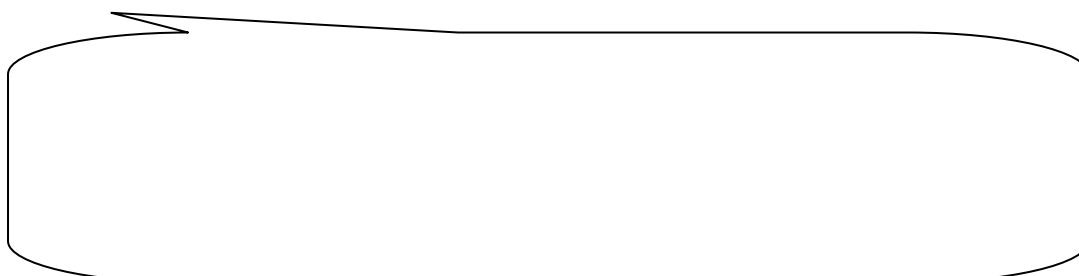


(三) 學習大解密

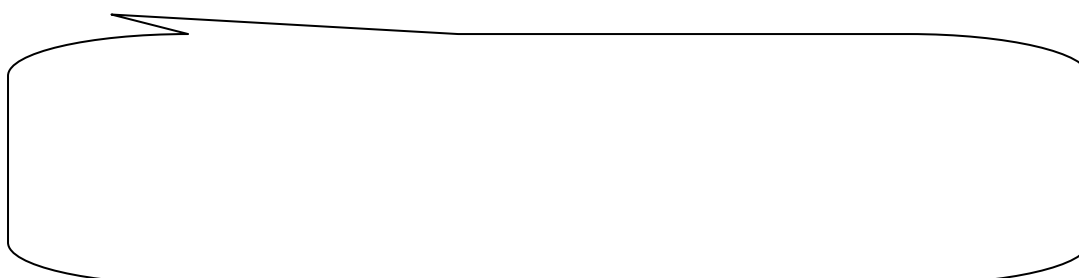
請你分享自己高一的學習情形，與現在是否有差異呢？



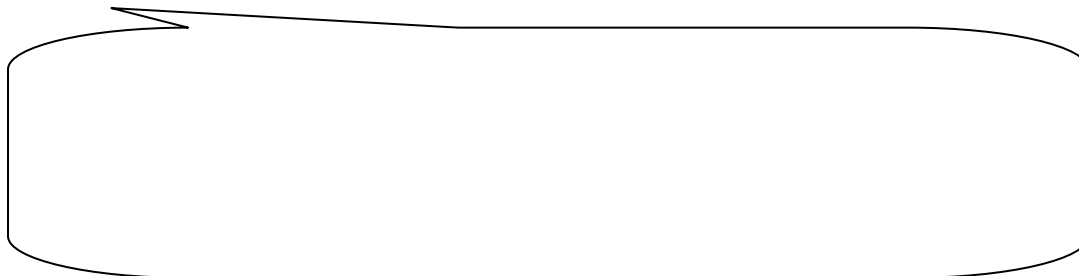
你在高中學習過程中是否曾遭受挫敗，是如何調整過來的呢？



你在學習上的優勢學科是什麼？學習的秘訣是什麼？

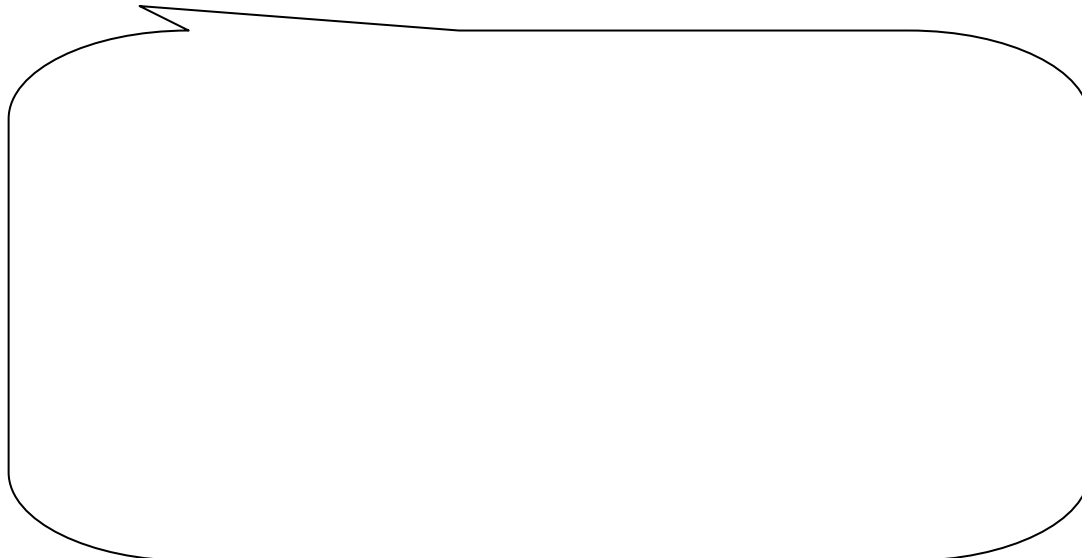


高一、高二、(或高三)的學習上有什麼差別呢？

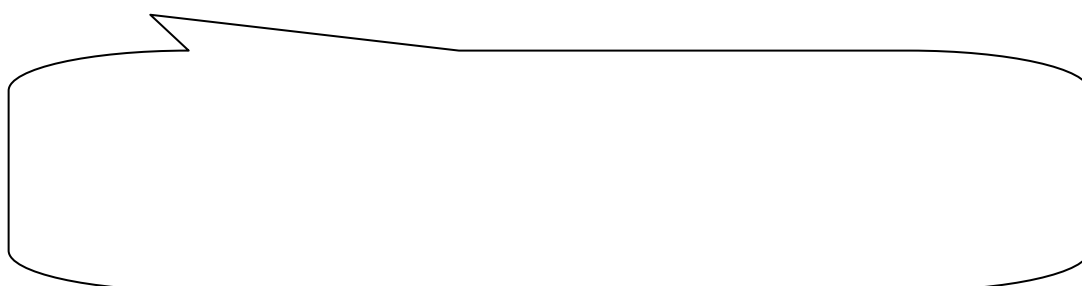


(四) 不可不做之大事

你認為在高中不可不做的事情有哪些（五件事情）

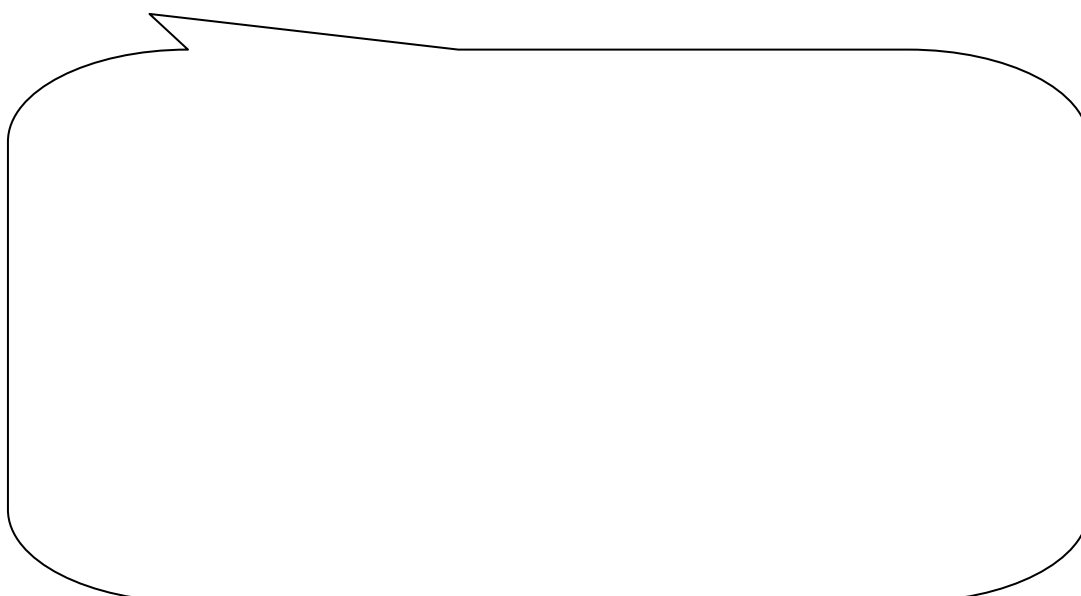


邀請受訪的學長姐對高一的你說句鼓勵的話！



(五) 心得報告

寫下訪談後的心得感想……



二、大學生活面面觀（適用於主題五：大學生涯與職業選擇）

各組協調分別訪問 1-4 年級的大學生

組員：
受訪者就讀學校：
受訪者年級：
受訪者姓名：
訪問方式：

基本題目如下：（也可以以此為依據再延伸）

- 1.在現階段中，哪些事情是生活的重心？
- 2.在現階段中，容易遇到的困境或抉擇是什麼？
- 3.在現階段中，打算一定要做的事情有哪些？預計如何完成？
- 4.打算未來一年要做的事情有哪些？預計如何完成？
- 5.至今（上大學之後），遇過最後悔沒完成的事情？
- 6.至今（上大學之後），做過感到最驕傲／最有成就感的事情？
- 7.給學弟妹的建議：在大學畢業前一定要做或不要做的事情是什麼？

貳、啟發與覺察

一、生活角色大搜查 學習單（適用於主題三：生活角色與生活形態）

【案例一】：明偉的故事

16 歲的明偉，目前就讀於高中二年級，喜歡唱歌的他，加入了學校的熱音社，擔任吉他手的角色並且負責公關一職，連絡校內外各項演出事宜。父母對明偉的熱愛音樂並不反對，不過，希望明偉不要因此耽誤學業。身為獨子的明偉，當然深知父母的期待，因此，努力在學業與社團中取得平衡。

明偉的角色：_____

【案例二】：美真的故事

與明偉同班的美真，雖然同樣熱愛音樂，不過身為家裡的長女，下面還有三個就讀國小的弟妹，家庭經濟負擔沉重，為了減輕父母的辛勞，美真週末假日會到便利商店打工，認真負責的態度深得店長的賞識。同學們也很肯定美真辦事的能力，這學期還推舉美真擔任班長哩！

美真的角色：_____

【案例三】：聰敏的故事

退伍後的聰敏，很順利的在一家電子公司擔任工程師的職務，工作壓力大，每天幾乎都要忙到 9、10 點才能下班。目前還與父母同住的他，正打算搬出來住，一方面避免自己的生活作息干擾父母，另一方面也想學習獨立。與大學時交往的女友感情頗穩定，打算等工作適應後，就會考慮結婚的事情。

聰敏的角色：_____

【案例四】：小琦的故事

考慮再三後，小琦決定辭職在家帶小孩，身旁親友雖然苦勸小琦不要冒然行事，但是小琦更加珍惜與孩子相處的時光，與老公取得共識後，小琦展開了育兒生活。每天除了將家務料理完後，最多的心思就是陪 1 歲多的女兒玩耍，並且把這樣的生活體驗化成文字，向各報社投稿，每月還有數千元的稿費喔！

小琦的角色：_____

【案例五】：忠義的故事

忠義的第一份也是目前唯一的工作就是承接家族的印刷廠事業，一路走來也過了 30 幾個年頭，最近常萌起退休的念頭，孩子們都大了，各有自己的一片天，自己也要和老伴享享清福了，到國外走走，真是多虧她一路的相伴。年輕時，熱愛的攝影，該是時候從頭再來了，明天就去報名基礎攝影班吧！

忠義的角色：_____

【案例六】：Y 美的故事

70 多歲的 Y 美，身體硬朗，笑口常開，清晨 5 點起床後就到社區的公園作運動，和同樣早起的老人們閒話家常，說南道北的，好不快樂！每週兩次 Y 美會到市立醫院擔任義工，熱心、親切著協助來看病的人，忙上忙下的，毫不倦怠。孩子們都擔心她太過操勞，她則笑嘻嘻的說：「活動，活動，要『活』就要『動』啊！」

Y 美的角色：_____

二、生活角色大閱兵 學習單（適用於主題三：生活角色與生活形態）

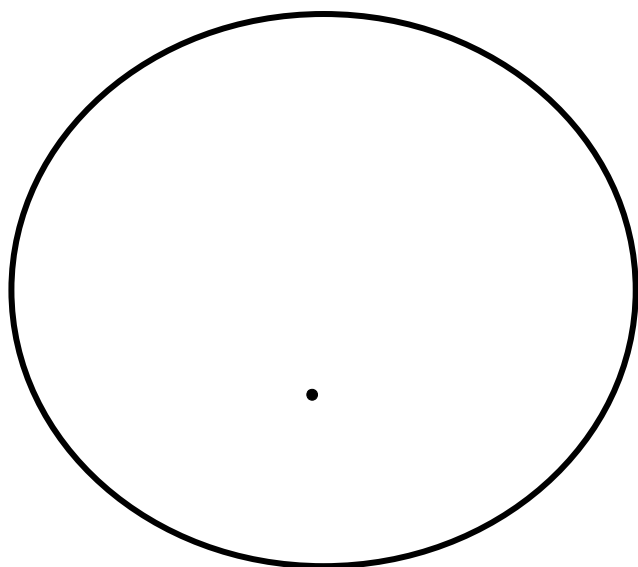
班級：_____ 年_____ 班 座號：_____ 姓名：_____

（一）檢視我的生活角色：

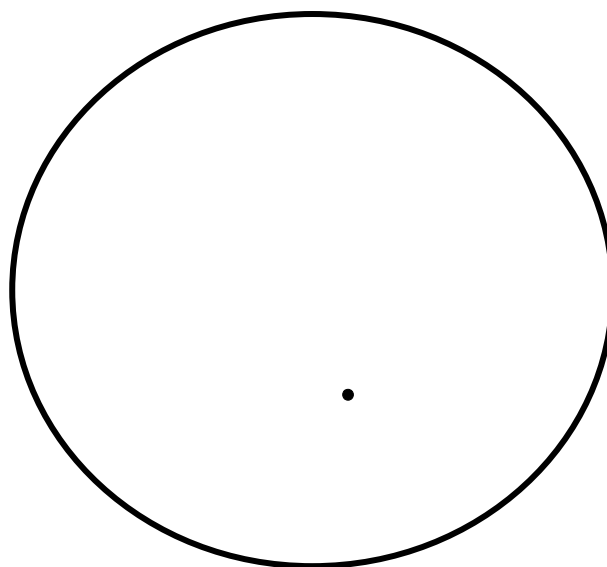
角色清單	此角色所需具備的人格特質與能力 (請列出 3-5 個形容詞)	自我評分 (0-5 分)

(二) 生活角色時間餡餅：

【目前的我】



【理想的我】



角色的重要性，
取決於我們願意在這個角色花費多少時間與精力！

三、我喜歡的生活方式學習單（適用於主題三：生活角色與生活形態）

班級：____年____班 座號：____ 姓名：_____

說明：請根據「生活型態清單」，選出 9 項你未來最想過的生活方式，填寫於下表：

【動動腦 想一想】：

1.喜歡這種生活方式的人，具備怎樣的人格特質？

2.未來想擁有這種生活方式，須具備怎樣的能力？

3.想要過這種生活方式，未來最好從事哪些工作/職業？

參、體驗與省思

(適用於主題三：生活角色與生活形態)

角色版圖省思單

班級：_____ 姓名：_____

1.你對完成的角色版圖感到滿意嗎？

.....

.....

2.那一個角色的面積最大？那一個面積最小？

.....

.....

3.有沒有那一個角色是你很重視卻沒有給予足夠的時間？為什麼？

.....

.....

4.如果給你重新分配的機會，請問你會做什麼調整？

.....

.....

5.你會如何做改變？

.....

.....

6.如果你真的做了調整，你的生活型態會有什麼不一樣？

.....

.....

肆、操作探索

一、角色座標學習單（適用於主題三：生活角色與生活形態）

角色座標

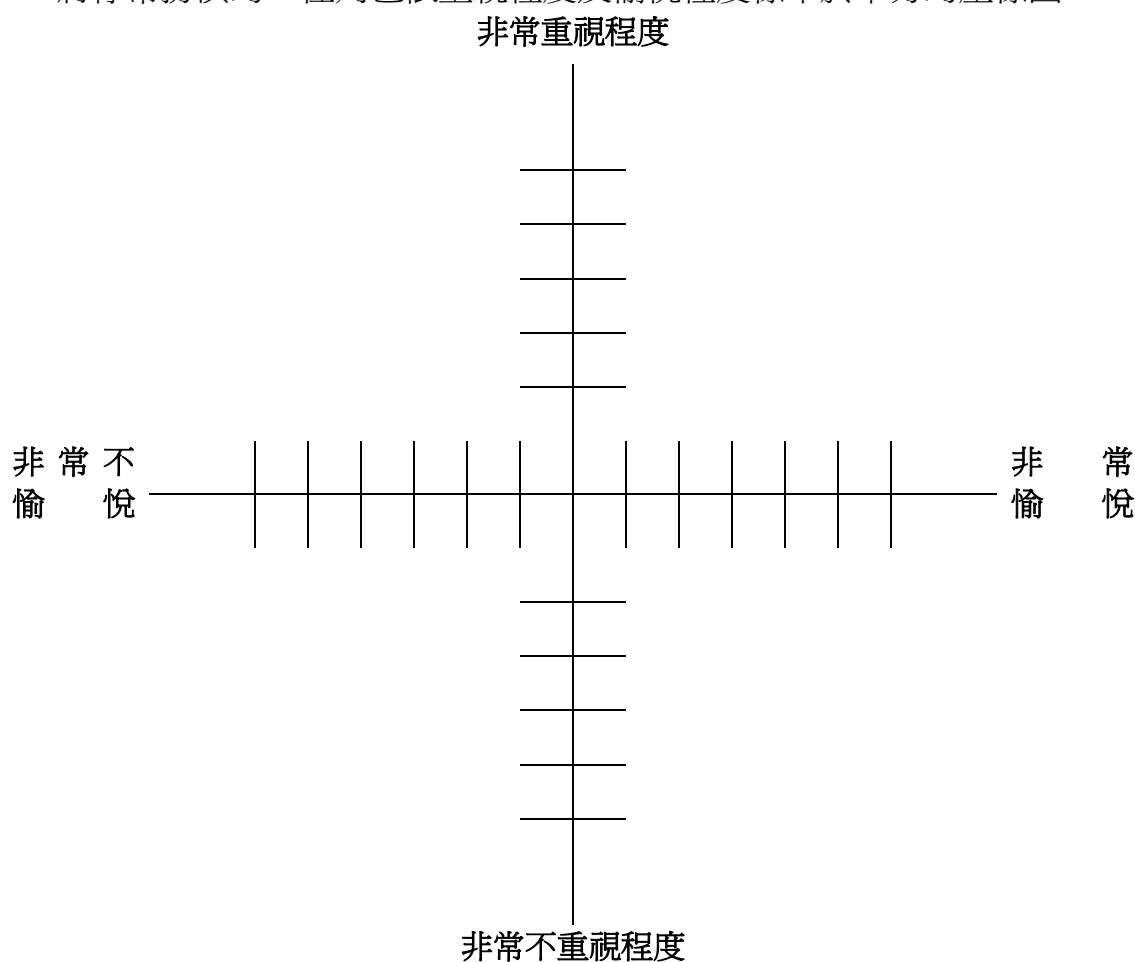
班級：_____ 姓名：_____

- 在人生舞台上我們扮演不同的角色，請同學們想想看，你目前擔任的角色 有那些？

請寫出你目前最常扮演的五種角色

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

- 將你常扮演的 5 種角色依重視程度及愉悅程度標示於下方的座標圖

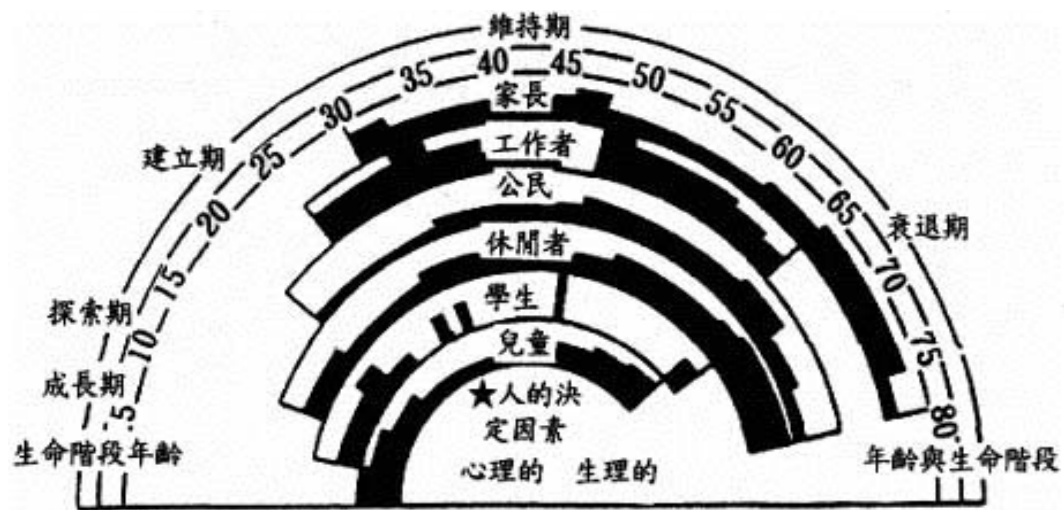


- 讓你感到最愉快的角色是 _____
原因是 _____
- 讓你感到最不愉快的角色是 _____
原因是 _____
- 你最重視的角色是 _____
原因是 _____
- 你最不重視的角色是什麼 _____
原因是 _____

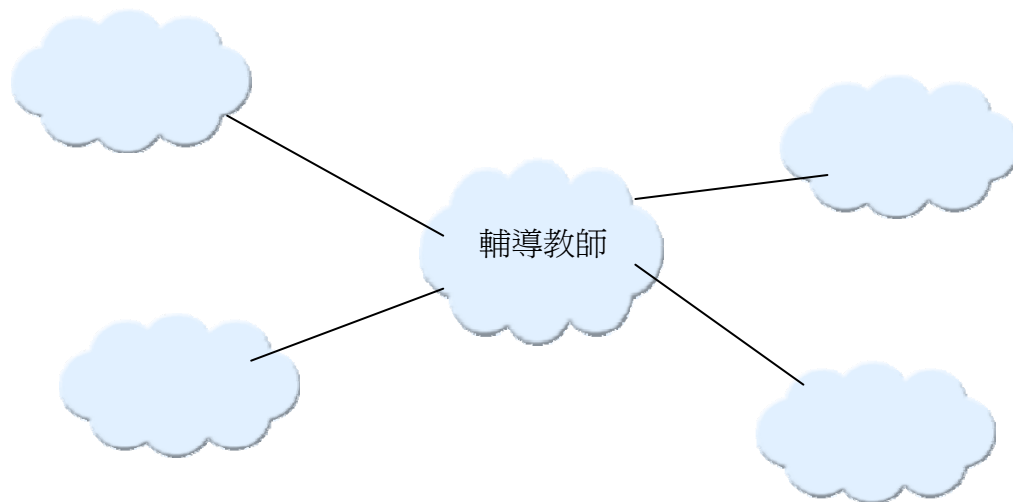
二、生活角色 學習單（適用於主題三：生活角色與生活形態）

Super 生涯彩虹圖

附件 1



EX：我的多元角色



附件 2



(生活描述：)

(生活描述：)

(生活描述：)

(生活描述：_____)

(生活描述：)

(生活描述：)



三、角色在每個人的心目中有其「版圖」，同一個角色，每個人賦予的面積不同（適用於主題三：生活角色與生活形態）

Step1：決定面積

面積與妳在該角色所花的時間及心力成正比；花的時間心力愈多者，面積要最大；反之面積愈小

Step2：為角色選一個顏色

【小叮嚀：先以鉛筆進確定好之後再用色筆著色】

Step3：在每個角色上寫下三個形容詞



我的角色版圖

班級：_____ 姓名：_____

伍、影片反思

（適用於主題五：大學生涯與職業選擇）

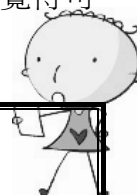
大學生素描

班級：

姓名：

座號：

看了影片中所描述的大學生活後，你覺得大學生的生活型態究竟和高中時期有著什麼樣地天南地北差異？而在面對這未知的大學 4 年人生旅途中，你覺得可能遇到的困境或需成長的地方又是什麼呢？



	高中	大學
衣	制服嘍！大多都是以制服現身！	嗯！哇！每天都可以穿自己喜歡的衣服！ * 錢和培養穿衣哲學就很重要嘍！
食		
住		
行		



陸、歸納分類

（適用於主題七：生涯資訊與生涯評估）

✧ 班級_____座號_____姓名_____的事務分類表 ✧

請你試著完成自己的事務管理象限圖，區別事情的重要性與急迫性，可以協助你思考事情完成的先後順序。

	緊急	不緊急
重要	I ● 危機 ● 急迫的問題 ● 有期限壓力的計畫	II ● 防患未然 ● 改進產能 ● 建立人際關係 ● 發掘新機會 ● 規劃、休閒
不重要	III ● 不速之客 ● 某些電話 ● 某些信件與報告 ● 某些會議 ● 必要而不重要的問題 ● 受歡迎的活動	IV ● 繁瑣的工作 ● 某些信件 ● 某些電話 ● 浪費時間之事 ● 有趣的活動

重要之事絕不可受芝麻綠豆小事牽絆

—哥德（Goethe）

第十章 生涯規劃教學方案示例

生涯規劃科的教學是實現高級中學課程綱要總綱「生活素養、生涯發展與生命教育」的三大精神主軸之一，而教學方案設計的良窳攸關生涯規劃課程目標是否達成。為協助教師能夠對於生涯規劃科課程綱要的目標、核心能力與精神有所理解，並實踐課程中九大主題教學內容的編選與設計，釐清教師疑惑，茲依照生涯規劃課程九大主題順序提供教學方案之具體示例，供教師教學設計參考：

壹、主題一：成長歷程與生涯發展

一、主題教學目標

成長歷程與生涯發展主題除開宗明義探討生涯規劃與個人生涯發展的關係、強調終身學習的理念、引發學生規劃生涯的動機外，重點在於探討個人發展過程的生命故事/重要事件/學習過程，乃至於原生家庭/重要他人的價值觀在這個發展歷程中所扮演的角色。

二、設計理念

- (一) 將重要的生涯發展歷程定格成一個個畫面，不強調生命的起伏，僅讓學生留下象徵性印象與意義，釐清其對自我與生涯的影響。
- (二) 往往在青少年面對生涯抉擇的困境時，重要他人扮演著最重要的影響者，然而有時重要他人過多的主觀幫助，反而造成孩子難以學會自我負責，或當重要他人未能體認孩子的需求時，面對權利的落差，孩子只能選擇默默承受或強力回擊，造成親子關係的緊張，更或者重要他人的不給予意見，也會對孩子有所影響。倘若親子間能找到平衡點，便能幫助孩子做出最合適的自我抉擇。

三、單元活動設計

(一) 教案內容

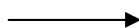
單元一：我的旅行手札

單元一：我的旅行手札					
單元名稱	我的旅行手札	次數	第 1 次	人數	45 人
設計者	李欣容	時間	50 分鐘	地點	教室
單元目標	協助學生回顧生涯，了解其發展過程與重要的生命故事，探尋其意義與影響。				
準備器材	書籍：牧羊少年奇幻之旅 器材：A4 紙 90 張、原子筆、繪筆、照片（學生自備）				
活動名稱	活動流程與內容		時間	器材	備註
旅行的意義	1.教師以「牧羊少年奇幻之旅」做為課前導讀，向學生說明有時候旅途過程的大小事，遇見的人都有可能是影響你一生的重要事件，其意義或許遠大於你可以想像的，如同我們的人生旅途一般。而旅行中快樂之事莫過於發現新奇事物、看到美景、結識朋友等，然而旅行中也可能遇上被搶劫、飯店很差、導遊落跑等事，但這		5 分	牧羊少年奇幻之旅	教師可開放學生短暫討論旅行樂事與不悅之事，並呼應人生。

旅行手札	都是旅途的特別之處，也是會使你印象深刻之事。 2.教師：「現在大家都經歷了約五分之一的人生，若讓你回顧過去，你會發現什麼呢？倘若後代要依著你繪製的旅行手札，了解你會歷經的人生旅途，你會如何描述你重要的旅行事蹟與旅途轉變呢？請用圖文並茂的形式繪製你的旅行手札吧！並請概略說明其人事時地物，並為特定的事蹟摘要它對你的意義。」 3.繪製「我的旅行手札」，並為你的旅行手札命名。 4.小組分享個人的旅行手札，依討論題目簡述對自己的影響，並相互回饋。 (1) 概述整個旅程 (2) 最重要的片段 (3) 最沉重的一站 (4) 影響你最深的伴遊者 5.結語：「再次攤開你的旅行手札，回顧自己過往旅程，許多的生命故事串起了你的人生旅程，透過和他人分享、回饋，你是否看見自己和他人的不同？有何新的想法與感受？而你會讓這段過往的旅途，如何影響你的未來呢？希望大家在經歷過這一切後，仍能找到這趟旅行的最重要的意義，並開展下一段你的未來。」	15 分	示範手札	教師要條列說明其三大重點 1.繪製 2.意義 3.命名
實施原則與注意事項	1.將課程主軸放在探尋生涯歷程的轉變，非照片本身的變化與討論上。 2.另可以「照相本子」、「尋寶圖」的方式呈現，簡短標記各片段的象徵意義。	25 分	照片每人兩張A4 紙	提醒同學此份手札將會與小組分享，請自行選擇欲分享的經歷。

《例一》我的旅行手札「 」

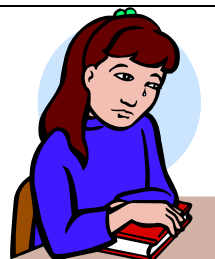
照片/ 繪圖	
日期	〇〇.〇〇.〇〇
事件	誕生
意義	人生的起源



照片/ 繪圖	
日期	小學五年級
事件	外婆過世
意義	第一次體認到悲傷、失落 親人的重要

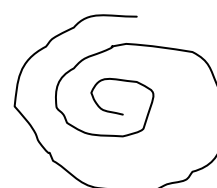
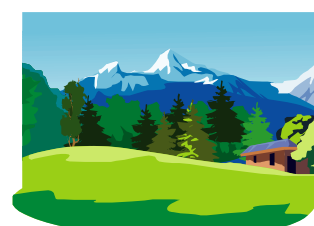
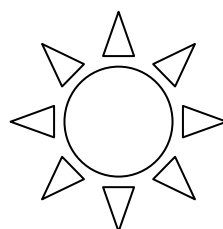
照片/ 繪圖	
日期	考高中
事件	考試出ちへゝ
意義	第一次體會失敗的痛苦



照片/ 繪圖	
日期	國中
事件	被排擠、成績不佳
意義	不快樂的成長 省思人與人關係 畏懼男生



照片/ 繪圖	
日期	高中二年級
事件	減肥成功、擔任幹部
意義	燃起自信



單元一：「抉」戰第一名

單元一：「抉」戰第一名					
單元名稱	「抉」戰第一名	次數	第 1 次	人數	45 人
設計者	李欣容	時間	50 分鐘	地點	教室
單元目標	1.能體認重要他人對自我生涯發展與抉擇的影響。 2.協助學生在面對自我需求與重要他人期待不同時，找到和他人較好的溝通方式。				
準備器材	飾品（請學生攜帶）、活動單 45 張				
活動名稱	活動流程與內容		時間	器材	備註
最佳造型師	1.課前前置作業：教師預告當日課程須邀請「較有自信、不拘小節願意在大家面前公開自我的人」，經教師說明流程後篩選出適當人選（1~6 位皆可），或由教師自己扮演模特兒。 2.分組活動：各組請一位同學擔任明星模特兒，適逢重大典禮，教師設立「帥」、「美」、「可愛」等主題，請其他組員扮演造型師，為模特兒裝扮，其中一位扮演觀察員，裝扮完畢後進行比賽。教師特別要求造型師與模特兒留意活動過程中的感覺與心路歷程。		8 分	飾品	參考「決戰第 1 名」或「名模生死鬥」的節目活動方式 教師可改採「實施原則與注意事項」中說明 2 的方式
	3.說明第一次活動規則： （1）模特兒本身不能發表任何意見或拒絕穿戴，全然由造型師設計。 （2）邀請各組造型師代表說明設計理念。 （3）比賽選出優勝者，每人皆可投票，但不能選擇自己組別。		7 分		
	4.說明第二次活動規則： （1）模特兒可以發表自己的意見，充分和造型師討論。 （2）比賽選出優勝者，每人皆可投票，但不能選擇自己的組別。		10 分		
	5.教師邀請模特兒分享： （1）從第 1 次到第 2 次被裝扮時的感受差異。 （2）邀請設計師說明討論過程中的心情，被模特兒拒絕時的感受等。 （3）請模特兒說明他如何看待或分辨造型師給的意見（可邀請全班一同思考）。 （4）請觀察員說明觀察模特兒與造型師，甚或整個過程的心得。 （5）請模特兒分享他如何與造型師溝通，倘若雙方意見不合時會如何做。		10 分		

決戰時刻	6.教師從活動中引導學生思考生涯抉擇的情境：「當組員要幫模特兒裝扮飾品時，是否常會遇到七嘴八舌、意見不合的時候，畢竟每個人對帥、美的定義不同，第一次比賽時，每位造型師盡力地裝扮，而身為模特兒的同學，有些享受被人裝扮的輕鬆，有些模特兒卻因不滿又不能說而感覺無能為力，甚或造型師都沒有意見讓你無所適從。想想你的人生是否類似的情景，當你遇上重要的生涯抉擇，不論選組、考大學、找工作、選友伴等，通常你身旁總會有許多人提供你不同意見，或許是客觀的，對你來說是指引方向，也或許是他主觀的想法，但卻是沉重的負擔，又或者他什麼都沒說，給你自己決定。這些做法對你的影響是什麼呢？」 7.發下活動單各自填寫。 8.教師邀請學生自由分享並統整學生的回應。 (1) 了解重要他人對自我抉擇的影響。 (2) 分辨自我需求與他人期望。 (3) 了解雙方本意，試圖找到溝通平衡點。 9.結語：「或許有些人喜歡在面對生涯抉擇時，重要他人可以挺身而出為你思考出路，倘若與你的需求一致，那麼的確有著方便，但倘若不一致時，幫忙便成了負擔，最重要的是彼此加以溝通，理解對方的期待也表達自己的需要，那麼或許就能做出最適合你的抉擇。」	15 分	活動單	
實施原則與注意事項	1.「最佳造型師」的活動進行時，教師要提醒、留意並避免學生捉弄或惡意傷害模特兒。倘若班級較難掌控，在過程中教師可強調活動的意義是體會他人對自我抉擇的影響，甚或提前發下活動單。 2.教師可將分組活動改為下列方式進行：全班僅一位模特兒，1~2 組針對模特兒進行第一次活動規則的造型方式，3~4 組則進行第二次活動規則，第 5 組則扮演觀察員。之後邀請全班分享，請學生假想自己擔任模特兒可能的感受。			

決戰第一名活動單	
一、以往當你面對人生的重要抉擇時，誰總是提供你指引的造型師？誰是那個不懂你又帶給你負擔的設計者？誰又是從未給你任何意見的？ 二、以往面對抉擇時，你如何看待或分辨重要他人的建議、期待或沒意見？通常重要他人的做法對你的影響是？ 三、你下一個重大抉擇在何時？你猜想自己與你的重要他人將如何反應？倘若到時候你的需求與重要他人的建議或期望不同，你會如何處理？	

單元二：艾文的帽子～重要他人對抉擇的影響

單元二：艾文的帽子～重要他人對抉擇的影響					
單元名稱	艾文的帽子 (重要他人對抉擇的影響)	次數	第 1 次	人數	45 人
設計者	李欣容	時間	50 分鐘	地點	教室
單元目標	1.能體認重要他人對自我生涯發展與抉擇的影響。 2.協助學生在面對自我需求與重要他人期待不同時，找到和他人較好的溝通方式。				
準備器材	繪本：「艾文的帽子」、活動單一「授帽活動單」45 張、活動單二「艾文的帽子」45 張				
活動名稱	活動流程與內容		時間	器材	備註
授帽儀式	1.教師講述繪本 1~2 頁並說明：「假設我們也有授帽節，現在讓我們為他人訂做一個帽子，你認為他適合什麼職業？」 2.分組填寫授帽活動單，每人寫下你覺得你的小組成員適合做什麼職業，加以設計帽子，並填寫你的理由，填寫完成後撕下交給你的組員。 3.教師詢問同學拿到帽子後的感受與想法（自由發表）。		15 分	活動單一	此活動單亦可採用整張輪流填寫的方式
艾文的帽子	1.教師講述「艾文的帽子」，講述完並說明：「想想你的人生是否類似的情景，當你遇上重要的生涯抉擇，不論選組、考大學、找工作、選友伴等，通常你身旁總會有許多人提供你不同意見，或許是客觀的，對你來說是指引方向，也或許是他主觀的想法，但卻是沉重的負擔，更或者他什麼都沒說，給你自己決定。這些做法對你的影響是什麼呢？假若今日重要他人給了你		10 分	繪本	
	不喜歡		10 分	活動單二	
	的帽子，你會如何與對方溝通自己的需求呢？」 2.請同學填寫活動單。 3.教師邀請學生分享並統整學生的回應。 (1) 了解重要他人對自我抉擇的影響 (2) 分辨自我需求與他人期望 (3) 了解雙方本意，試圖找到溝通平衡點 4.結語：「或許有些人喜歡在面對生涯抉擇時，重要他人可以挺身而出為你思考出路，倘若與你的需求一致，那麼的確有著方便，但倘若不一致時，幫忙便成了負擔，最重要的是彼此加以溝通，理解對方		15 分		

	的善意也表達自己的需要，那麼或許就能做出最適合你的抉擇。」			
實施原則與注意事項	「授帽儀式」的活動進行時，教師要強調活動的重點不在於職業本身，而在於體會過程的感受，避免同學相互嬉鬧而導致部份學生有不舒服之感。			

「艾文的帽子」活動單

年級：_____ 班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

授帽活動單

- 一、以往當你面對人生的重要抉擇時，誰是提供你適當指引的授帽者？誰是那個不懂你又帶給你負擔的授帽者？誰又從未給你任何意見呢？
- 二、以往面對抉擇時，你如何看待或分辨重要他人的建議、期待或沒反應？通常重要他人的做法對你的影響是？你會如何抉擇？
- 三、你下一個重大的授帽節在何時？你猜想自己與你的重要他人將如何反應？倘若到時候你的需求與重要他人的建議或期望不同，你會如何處理？

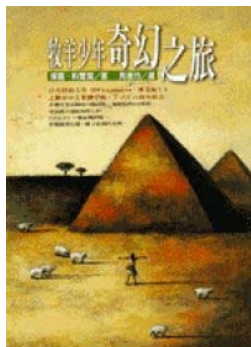
To _____  職業：_____ 理由：_____ _____ From：	To _____  職業：_____ 理由：_____ _____ From：
--	--

To _____  職業：_____ 理由：_____ _____ From：	To _____  職業：_____ 理由：_____ _____ From：
--	--

(二) 補充資料

1. 牧羊少年奇幻之旅

El Alquimista (The Alchemist / a Fable About Following Your Dream)



作者：保羅·科爾賀

原文作者：Paulo Coelho

譯者：周惠玲

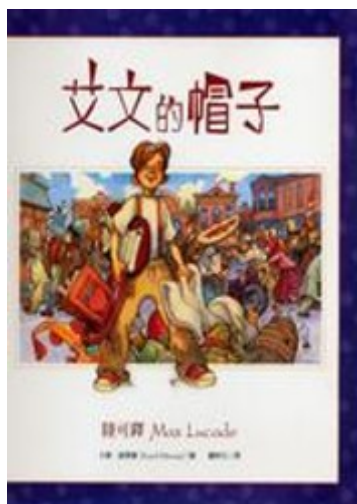
出版社：時報出版

出版日期：1997 年 8 月 26 日

語言：繁體中文 ISBN：9571323837

大意：本故事敘述一名男孩—聖狄雅各，追求屬於他的「天命」的經過。他是一個崇尚旅行的男孩，所以違背了父母的心願：希望他成為一名神父；而決定當個能行走各地的牧羊人。就在他旅行的途中，他常夢見自己身處沙漠中的金字塔，有個孩子拉著他的手說：「如果你能來這裡，就會發現寶藏。」...於是他找了一個會解夢的吉普賽人幫他解夢；接著又遇到一個神秘的老人—他自稱是「撒冷之王」，於是他確定了要去尋找屬於他的「天命」。路上他遇到了城鎮中的騙子、水晶商人、狂熱於煉金術的英國人、沙漠中的女孩、綠洲中的煉金術士、部落戰爭...等等，一連串的歷練，他終於接觸到了「天地之心」，展現神蹟，繞了一大圈以後找到了他的寶藏！

2. 艾文的帽子



作者：陸可鐸

出版社：道聲出版社

ISBN：9789866735110

出版日：2008 年 1 月 30 日

分級：普級

語言：中文

規格：中文精裝

內容簡介：帽丘上的城鎮裡，每個人都戴帽子，而且每個人的帽子都不一樣。從他們頭上戴的帽子，就可以看得出來他擅長什麼、喜歡什麼。艾文 10 歲的生日就快要到了，他等不及想要擁有自己的帽子。鎮上的人也都為艾文感到興奮和開心，也想要送帽子給他，艾文收到別人所送的帽子，會發生什麼事情呢？什麼樣的帽子最適合艾文呢？是廚師帽、音樂家帽，還是消防帽.....。

貳、主題二：個人特質探索

一、教學目標

- (一) 瞭解興趣、性格、能力、價值觀與生涯選擇之間之關連及重要性。
- (二) 學生能探索、澄清自己的興趣、性格與所重視的價值觀。
- (三) 學習多元智慧的概念及精神，使同學能用更加多元的觀點看待自己及他人。
- (四) 藉由課程的進行，提升自我瞭解的能力，進而自我肯定，並將此運用在日常生活及生涯規劃上。

二、設計理念

工作價值觀影響個人生涯選擇甚大，包含個人想要選擇的工作性質、型態與有形、無形的報酬，此份教案目的在讓學生認識工作價值觀，並且能夠瞭解工作價值觀與職業選擇之密切關係，進一步探索自己認同、想要追求的工作價值，和自己未來的生涯選擇互相配合。

人格的探索在教學上較難，學生不易體會，心理學家梅爾-布來格類型論（Myer-Briggs type theory）原係以容格（Jung）心理學說為基礎所發展出的人格理論，以覺察（perception）-判斷（judgment）、感官（sensing）-直覺（intuition）、思考（thinking）-感覺（feeling）、外向（extraversion）-內向（introversion）八個向度分 16 種人格類型，並且其對照適合之職業，由於人格測驗有其倫理之考量，故採用自評與同學相互回饋的方式，讓學生探索自己的人格類型，並且與生涯抉擇相對應、配合。

單元四的設計理念，係根據 Garder 之多元智慧之理論基礎。學生多年來學習多是以課業與學習智能為主要評量之主軸，多元智慧理論之提出，是為了增進人類對於多元文化之認知與瞭解，藉由大量探索的活動，協助學生去探索與澄清自我的多元智慧分布，並且學習從不同的角度去詮釋「聰明」、「有能力」……等。而多元智慧理論在教育上之運用有以下重點：

- (一) 每一個人都有多元智慧大餅，只是各項智能分布有所不同。
- (二) 每個人的各項智能分布大小不同，較大的部分即為優勢智慧，教育者應協助其發展其優勢智慧。
- (三) 個人優勢智慧若能和生涯選擇互相配合，往往可以超越其他人的表現及擁有較好的成就。

三、單元活動設計

單元一：興趣

單元一：興趣					
單元名稱	興趣書店	次數	第 1 次	人數	40 人
設計者	陳思琪	時間	50 分鐘	地點	生涯規畫教室
單元目標	1.認識興趣六型 2.探索自己的興趣六型與職業的關連				
準備器材	學習單、彩色鉛筆				
活動名稱	活動流程與內容			時間	器材
[活動一] 興趣書店	1.發下興趣書單，詢問假如今天你到一間書店，只能選擇一區的圖書區逛逛，你會優			20 分	附件 1 學習單

	先選擇哪一區？ 2.請挑選同樣書區的同学湊成同組，並且寫下他們喜歡這些書的十大理由。 3.邀請各組同學上台分享「喜歡書的十大理由」【若時間不足，也可以隨意點一些同學發表】 4.教師說明圖書在六型興趣的分類，並說明興趣六型的初步概念。			
[活動二] 興趣六碼	教師解釋興趣六型各型介紹。 解釋興趣量表。	30 分	興趣量表	
實施原則 與注意事項	若教師想要運用兩節課的時間來介紹興趣的概念，也可以自行將興趣書店的活动擴充，例如：假設每一位學生能擁有 3,000 元的圖書禮券，他將會如何運用？邀請學生分享他的圖書購物車內容。（如要帶領此活動，請改用（附件 1-1）之學習單）			

興趣書店

區域	編號	書目	簡介
第一區 (A)	1	歡迎再度收看……	知名電視節目製作人，將其製作節目 20 年的經驗與您分享……。
	2	世界電影	介紹當代你不可錯過的 100 部電影。
	3	設計入門	你想要輕鬆學會設計嗎？你知道如何在生活中加入創意嗎？那你一定不可以錯過這本書。
	4	輕鬆認識古典樂	用淺顯易懂的方式帶你進入古典音樂殿堂
	5	戲劇概論	戲劇和生活之間的距離其實很近，對於將來想要朝向戲劇發展的人，是一本十分好用的入門書。
第二區 (R)	1	解體機械	我們在生活中許多看到精密的機械，其實都是由簡單的原理組成，本書介紹生活中常見的機器的簡單原理。
	2	組裝家具 DIY	詳細介紹如何手工製作簡單的家具，並附贈教學 DVD。
	3	園藝過生活	介紹如何布置你的室內花園，與種植植物的小秘訣。
	4	奈米革命	奈米科技已經成為生活中不可或缺的部分，本書詳細介紹了目前奈米科技在生活中實際應用的故事與實例。
	5	走過 101	介紹臺北 101 大樓興建的過程，以及其抗震、防風的原理。
第三區 (I)	1	輕鬆玩邏輯	200 個邏輯小遊戲，讓你享受動腦的樂趣
	2	羅浮宮疑雲（上）	來台展出的羅浮宮名畫展，其展出的 50 幅名畫，竟在一夜之間全被偷走，重案組幹員使出渾身解數與竊賊鬥智鬥力、懸疑破案的精彩過程。
	3	羅浮宮疑雲（下）	羅浮宮畫展的名畫一夜之間被盜，重案組循線追查，就在破案的前夕，卻發現背後的指使者竟是……本書與上冊一同購買，特價 600 元。
	4	星座解碼	圖解四季可以觀察的星座，並且詳細介紹全台適合觀星的地點。
	5	複製的祕密	「複製」在科學界一直是一的充滿爭議的議題，本書帶領你揭開「複製」的神秘面紗。 
第四區 (S)	1	認識你的情緒	人的情緒是很奇妙的，本書帶你更加認識自己的情緒並學習管理情緒。
	2	你可以做個傾聽者	作者運用自己本身多年的助人，分享與人溝通、傾聽別人說話的秘訣。
	3	活出美麗的人生	十個社會身心障礙人士力爭上游的故事，且看他們如何突破生命中的困境，開創屬於自己美好的人生。
	4	人際關係	介紹人際關係中常見的問題，提供想要增進人際關

區域	編號	書目	簡介
第五區 (E)			係的建議。
	5	我的媽媽經	多位知名媽媽的育兒過程大公開，並且統合專家學長的意見，對於想要瞭解教育孩子的你，絕不可錯過。
	1	地球不再是圓的	對於華爾街知名經理人，對於現在經濟情勢的剖析。
	2	聰明買基金	全世界都在瘋基金，本書從基金的發展與分類做最詳細的介紹與整理，讓你聰明買基金！聰明賺大錢！！
	3	世紀大趨勢	日本知名趨勢專家告訴你，在未來的社會趨勢下，你可能會面臨怎麼樣的環境以及應該要做好的準備！
第六區 (C)	4	他們是怎樣辦到的	本書作者專訪了國內知名十大企業的創辦人，用最貼近的角度，探討他們成功的秘訣。
	5	法律的傲慢	法律之前人人平等，但是，法律常常也會成為最限制人的工具，想要就讀法律的你，一定要讀的一本書！
	1	作時間的主人	你常覺得時間不夠用嗎？本書告訴你做好時間規劃的方法。
	2	會計人	本書介紹會計人的工作內涵與優缺點。
	3	行政管理學	介紹政府組織架構與行政流程，想擔任公務員，參加國考必讀書！
	4	學習按部就班	介紹學習與記憶的原理，讓你成為讀書高手。
	5	大家來找碴	兩張幾乎一樣的圖案，你能找到幾個不同點？精選300個「大家來找碴」題目，讓你測驗自己的耐心與細心程度！

◎如果我可以選擇到一個書區去看書，我會選擇哪一區？為什麼？

◎如果可以多選擇兩個區域，我會選擇？為什麼？



我的興趣書店

假如有一天你打算到書店去買書充實自己，你看到架上琳琅滿目的書時，你會對哪些書有興趣翻來看看呢？請勾選你想要進一步瞭解的書目編號。

編號	書名	售價	簡介
1	歡迎再度收看……	220	知名電視節目製作人，將其製作節目 20 年的經驗與您分享……
2	解體機械	250	我們在生活中許多看到精密的機械，其實都是由簡單的原理組成，本書介紹生活中常見的機器的簡單原理。
3	輕鬆玩邏輯	280	200 個邏輯小遊戲，讓你享受動腦的樂趣
4	認識你的情緒	280	人的情緒是很奇妙的，本書帶你更加認識自己的情緒並學習管理情緒。
5	地球不再是圓的	300	對於華爾街知名經理人，對於現在經濟情勢的剖析。
6	作時間的主人	250	你常覺得時間不夠用嗎？本書告訴你做好時間規劃的方法。
7	世界電影	180	介紹當代你不可錯過的 100 部電影
8	組裝家具 DIY	360	詳細介紹如何手工製作簡單的家具，並附贈教學 DVD
9	羅浮宮疑雲（上）	350	來台展出的羅浮宮名畫展，其展出的 50 幅名畫，竟在一夜之間全被偷走，重案組幹員使出渾身解數與竊賊鬥智鬥力、懸疑破案的精彩過程。
10	羅浮宮疑雲（下）	330	羅浮宮畫展的名畫一夜之間被盜，重案組循線追查，就在破案的前夕，卻發現背後的指使者竟是……本書與上冊一同購買，特價 600 元
11	你可以做個傾聽者	260	作者運用自己本身多年的助人，分享與人溝通、傾聽別人說話的秘訣
12	聰明買基金	280	全世界都在瘋基金，本書從基金的發展與分類做最詳細的介紹與整理，讓你聰明買基金！聰明賺大錢！！
13	會計人	350	本書介紹會計人的工作內涵與優缺點
14	設計入門	250	你想要輕鬆學會設計嗎？你知道如何在生活中加入創意嗎？那你一定不可以錯過這本書。
15	園藝過生活	230	介紹如何布置你的室內花園，與種植植物的小秘訣
16	活出美麗的人生	320	十個社會身心障礙人士力爭上游的故事，且看他們如何突破生命中的困境，開創屬於自己美好的人生。
17	世紀大趨勢	350	日本知名趨勢專家告訴你，在未來的社會趨勢下，你可能會面臨怎麼樣的環境以及應該要做好的準備！

編號	書名	售價	簡介
18	行政管理學	290	介紹政府組織架構與行政流程，想擔任公務員，參加國考必讀書！
19	輕鬆認識古典樂	299	用淺顯易懂的方式帶你進入古典音樂殿堂
20	奈米革命	300	奈米科技已經成為生活中不可或缺的部分，本書詳細介紹了目前奈米科技在生活中實際應用的故事與實例。
21	星座解碼	250	圖解四季可以觀察的星座，並且詳細介紹全台適合觀星的地點
22	人際關係	280	介紹人際關係中常見的問題，提供想要增進人際關係的建議。
23	他們是怎樣辦到的	299	本書作者專訪了國內知名十大企業的創辦人，用最貼近的角度，探討他們成功的秘訣。
24	學習按部就班	280	介紹學習與記憶的原理，讓你成為讀書高手
25	戲劇概論	350	戲劇和生活之間的距離其實很近，對於將來想要朝向戲劇發展的人，是一本十分好用的入門書。
26	走過 101	299	介紹臺北 101 大樓興建的過程，以及其抗震、防風的原理
27	複製的祕密	300	「複製」在科學界一直是一的充滿爭議的議題，本書帶領你揭開「複製」的神秘面紗。
28	我的媽媽經	250	多位知名媽媽的育兒過程大公開，並且統合專家學長的意見，對於想要瞭解教育孩子的你，絕不可錯過。
29	法律的傲慢	260	法律之前人人平等，但是，法律常常也會成為最限制人的工具，想要就讀法律的你，一定要讀的一本書！
30	大家來找碴	320	兩張幾乎一樣的圖案，你能找到幾個不同點？精選 300 個「大家來找碴」題目，讓你測驗自己的耐心與細心程度！

◎假如你身上有 3000 元圖書禮券，假如上面規定本禮券只能拿來買書，你會如何花費這 5000 元的圖書禮券呢？

◎假如你只能從裡面挑出三本書的話，你會挑哪三本呢？

◎請依照教師告訴你的圖書分類，看看自己選擇的書，大部分是偏向六型人格的哪一類？

興趣六型						
編號	R	I	A	S	E	C
	3	2	1	4	5	6
	9	8	7	11	12	13
	10	15	14	16	17	18
	21	20	19	22	23	24
	27	26	25	28	29	30

註：興趣書店分類表

單元二：價值觀

單元二：價值觀						
單元名稱	我最看重的事	次數	第 1 次	人數	40 人	
設計者	陳思琪	時間	50 分鐘	地點	生涯規畫教室	
單元目標	1.瞭解、認識工作價值觀 2.探索並且澄清個人的工作價值觀 3.能尊重他人並且接納自己的選擇					
準備器材	學習單、小紙片每人五 5 張					
活動名稱	活動流程與內容			時間	器材	備註
[活動一] 志明與春嬌	1.教師引導同學看「志明與春嬌」的故事。 2.詢問同學「你認為這其中誰是有罪的？為什麼？」 「假如你是志明，你會怎麼做？」 3.教師說明何謂「價值觀」，並且引導到工作價值觀。			15 分	附件 3 學習單	教師需針對價值觀先做解釋，並且需針對工作價值觀的內容瞭解同學理解的狀況。
[活動二] 工作價值你我他	1.教師請同學從工作價值觀中挑出五個較重要的價值觀。並且將五個價值觀分別寫在五張小紙片上。 2.運用小故事（附件 2）引導同學逐步做價值抉擇與澄清。最後可引導剩下最後一張價值觀。 3.小組分享剩下最後一張的價值觀為何？為什麼？			20 分	紙片	
教師總結	價值觀在生涯決定中影響甚為重要，不但會影響將來選組、科系的選擇，甚至會影響將來過什麼樣的生活，希望同學們可以更認真地去探索自己的價值觀。			10 分		
				5 分		
實施原則與注意事項	進行價值觀大抉擇之前，需要先充分和學生討論每一個價值觀的意涵，或者給予學生空間決定，是否增加或是減少其他的價值觀。					

價值抉擇遊戲

- 一、玩法：請同學將 5 張價值觀放在手中，經由教師的故事引導，依重要程度，由不重要到最重要，挑選個人最重視的價值觀。
- 二、故事範例：小明是個剛考上大學的準大學生，他想要趁著上大學前去打工，增加自己的社會經驗，所以他就到了愛作夢購物中心看看有沒有徵人的廣告，他要求的不多，時薪至少要 100 元，工作時間可以自己排班，降子他才可以隨時跟朋友出去玩，加班一定要有加班費，不能白做工，不到外面去發傳單，一定要在有冷氣的地方工作……等。去完第 1 家面試之後，老闆說，時薪 95 元，月休 4 日，不要拉倒，他已經被 10 幾家打槍（拒絕）了，小明想，難道我真的要放棄我的堅持嗎？「留下 3 張」好不容易進了拉麵店，老闆人還不錯，但是很愛監視小明的一舉一動，而且經常叫小明留下來幫忙打烊，也沒有多錢，做一個月下來，小明的爆肝指數飆高，朋友都覺得他臉色蠟黃，小明當初作夢也沒想到會是這樣，「向右傳 1 張，所以手上還是 3 張」有一天，同學大家一起約了要去墾丁玩三天兩夜，但是小明馬上就遇到了請假的問題，在朋友邀請和工作取捨中，小明真的碰到很大的難題……「留下最重要的 1 張」。
- 三、教師可視情況自行斟酌故事的內容，並且帶領學生瞭解其體驗活動的目的

工作價值大抉擇

____年____班____號

首先，我們要先來看一則故事……

志明與春嬌

志明與春嬌是一對恩愛的夫妻，他們住在偏遠的鄉下。有一天，春嬌得了一種罕見的疾病，病情很嚴重，生命危在旦夕。經過醫生診斷，只有一種藥可以治療，但是這種藥只有鎮上一家藥房才買的到，非常珍貴。可是藥房老闆因為是獨家出售，就把本來 6,000 元的藥提高變為 100,000 塊。但是志明身上一時湊不出來，他四處借錢，也只借到 30,000 塊，可是老闆堅持一次付清，否則不賣。志明在走投無路下，在一天夜裡，偷偷潛入藥房把藥偷走，救了春嬌一命。你覺得志明這樣的做法對不對呢？

- 一、你是否贊同志明的做法？為什麼？
- 二、假如今天你是志明，你會怎麼辦？



編號	項目	工作的意義和目的在於……
1	利他主義	提供機會讓個人為社會大眾的福利盡一份心力，為大眾謀福利。
2	美的追求	致力使這個世界更美好，增加藝術的氣氛。
3	創造發明	讓個人發明新事物，設計新產品，或發展新觀念。
4	智性激發	提供了獨立思考，學習與分析事理的機會。
5	獨立自主	允許個人以自己的方式或步調來進行，不受太多限制。
6	成就滿足	能看到自己努力工作的具體成果，並因此獲得精神上的滿足。
7	聲望地位	提高個人身份或名望，受到他人的推崇或尊重。
8	管理權力	賦予個人權力還策劃工作、分配工作且管理屬下。
9	經濟報酬	獲得優厚的報酬收入，使個人有能力購置他所想要的東西。
10	安全穩定	提供安定生活的保障，即使經濟不景氣時也不受影響。
11	工作環境	能再不冷、不熱、不吵、不髒的良好舒適環境下進行。
12	上司關係	能與主管平等且融洽相處，獲得賞識。
13	同事變化	能與志同道合的伙伴一起愉快的工作。
14	多樣變化	工作內容多采多姿有變化，能嘗試不同的工作內容。
15	生活方式	能選擇自己的生活方式，並實現自己的理想。

- 三、經過價值大抉擇之後，你剩下的價值觀是哪些？你為什麼覺得這些東西很重要？
- 四、假如今天只能在許多的價值觀裡面挑一個，你會選擇哪一個呢？為什麼？



單元三：性格

單元三：性格						
單元名稱	我的性格幸運草	次數	第 1 次	人數	40 人	
設計者	陳思琪	時間	50 分鐘	地點	生涯規畫教室	
單元目標	1.引導學生探索自己的個性特質。 2.能將自身的個性特質與未來生涯抉擇連結 3.接納自我的人格特質並找到自己的最佳定位					
準備器材	學習單、彩色鉛筆					
活動名稱	活動流程與內容			時間	器材	備註
[活動一] 性格與特質	1.教師舉生活中的例子，說明職業、生涯選擇的過程中，個性特質的重要性。 2.例如：賣香雞排老闆的特質、念輔導系的特質。（如附件 4）			10 分	附件 5 學習單、彩色鉛筆	
[活動二] 性格幸運草	1.教師說明性格幸運草八個向度的內容與差別。盡量用生活化的用語、例子說明。 2.請學生先在八個向度裡面畫出自己的四碼，畫法：將幸運草的部分塗滿，但不要畫太大的面積，預留給其他同學畫的位置。（教師可在黑板上先做示範） 3.將每個人的幸運草依序傳給其他同學，請其他同學依照他們對於該同學的認識，畫在幸運草空白處。畫法：使用不同於原來同學的顏色，畫在幸運草的不同部分，但不可塗滿，預留空間給其他同學。 4.傳完約 4、5 位同學之後，統計自己被畫到的幸運草的顏色，歸納出自己的性格代碼。 5.發下工作職業與性格對照表（附件 6），請同學完成其他問題。			35 分		
教師總結	1.性格與職業選擇之間的關係。 2.接納自己的個性特質。			5 分		
實施原則與注意事項	可鼓勵學生給班上熟悉與不熟悉的同學分別來給予回饋，可以更多方面地認識自己。在工作職業與性格之對照表方面，可以提醒學生當作自己在選擇未來科系與工作的參考，不需要過度的迷信。					

◎課程引言

- 一、有一天教師去買香雞排，我跟老闆說：「老闆！一份雞排！要辣要剪！」過了 20 分鐘後，我還沒有拿到我的雞排，而且在那 20 分鐘內，我被老闆問過無數次，「要剪嗎？要辣嗎？」因為那家攤販生意非常的好，客人非常多，老闆已經很努力了，看著他的汗水不斷往下滴，我發現以前大家常說，「考不上大學，我們一起賣香雞排好了.....」這種話真的不能亂說，因為好像不是人人都是可以賣香雞排的「引導學生思考：什麼樣的人比較適合賣雞排/從事服務業」。
- 二、教師大學的時候唸的是輔導與諮商學系，這樣的系說實在不需要多卓越的能力，但是個性和特質相對地比其他科系來的重要，在我們大學的時候，每一次教師上課的時候，最喜歡問大家：「你有什麼感覺？你有什麼想法？這跟你過去的經驗有什麼樣的關連.....」這一類的問題，所以，很多人不是很喜歡分享自己的心情和過去經驗，就會遭遇到一些些障礙，而且，經常完看一部電影要寫心得，看完一本書也要寫心得，甚至上完一次課，就要寫 1,200 字的心得，很多人每天坐在電腦前面，卻半個字也寫不出來.....。

◎梅布二氏類型論/職業偏好

守護者 (SJ)		技藝者 (SP)		理論者 (NJ)		理想家 (NF)	
尋求安全穩定		尋求感官刺激		尋求理性知識		尋求自我認定	
ESTJ	督導者	ESTP	促進者	ENTJ	指揮官	ENFJ	教師
行政人員 財物經理 經理 推銷人員 督導		帳務稽核員 工匠 行銷人員 警察 銷售職員 服務性工作者		行政人員 律師 經理 行銷人員 工程人員		演員 神職人員 諮詢顧問 諮商師 音樂家 教師	
務實、實際，傾向商業或機械。對抽象理論不感興趣，學習需有直接和立即性的應用，喜歡組織和動作活動。嘗試很好的行政人員，很快就能做出決定，注意日常細節。		擅長切中要害的問題解決，喜歡和朋友一起行動、或做機械性工作和運動。適應力強、容忍力佳，注重實用性且獲得結果。不喜歡長篇大論。最擅長處理可以掌握、參與或投入的真實事情。		坦白、確定、是活動的領導者。發展並執行全面性的體系，以解決組織的問題。擅長推理和知識性的談話，如公開演說。知識廣博，而且喜愛任何能增長知識的活動。		回應情境且負責任，真誠地關心其他人的想法和希望，依據他人的感覺處理事情。能輕鬆地提出計畫或者領導團體。社會性強，受人歡迎、富同情心。對他人的讚美和批評做出反應。喜歡催化他人。協助他人發揮潛能。	
ISTJ	視察者	ISTP	工藝者	INTJ	策劃者	INFJ	諮商師
會計師 帳務稽核員 工程師 財務經理 警察 技師		手工藝工作者 建築工作者 機械工作者 保全服務 統計人員		電腦分析師 工程師 法官 律師 工程人員 科學家		藝術工作者 神職人員 音樂家 心理醫師 教師 作家	
嚴肅、沈靜，可專注且透徹地學習。較為務實，注重秩序和組織。擅長邏輯且合於現實的思考，負責任且信實可靠。一旦做出決定，即能專心一意地完成所應完成的工作。		冷眼旁觀者 --- 沈靜、保守，以遠遠的好奇心來觀察和分析生活，具有非預期的幽默感。關心事件的因果，應用邏輯原則來組織事實。擅長心，並找出解決的辦法。		具有原創力，有較大的動力去實現自己的構想和目的。眼界寬廣，很快就能發現外在事件的意義。在有興趣的領域，能有很好的組織和實踐的能力。對事存疑、具批判性、獨立、堅決、能有高水準的工作表現。		能不屈不饒，有原創力、渴望能做任何有需要的事。盡最大努力於工作上。默默地關心他人，尊重原創。很有可能獲得別人的景仰，且說服別人謀取最佳的福利。	
ESFJ	提供者	ESFP	表演者	ENTP	發明家	ENFP	得勝者
美容者 健康工作者		兒童保育人員 採礦工程師		演員 記者		演員 神職人員	

辦公人員 秘書 教師	秘書 督導	行銷人員 攝影師 銷售人員	諮商師 記者 音樂家、公關人員
溫暖的心、善於談話、受歡迎、有良心、合作且主動參與團體。喜歡和諧，能創造和諧。總是對人很好。在鼓勵和讚美下做最大的努力。主要的興趣在於直接且顯著地影響人們的生活。	喜歡交朋友、接納、友善，讓每一件有興趣的事更為有趣、使別人感到樂趣。喜歡行動、讓事情發生。知道正在發生什麼事並且熱切地參與。記憶事實比精通理論容易，對需要常識判斷且實務技能的情況可妥善處理。	迅速、聰敏、擅長許多事。警覺性高、口才好。可能因樂趣而和人爭論不休，善於解決新的和挑戰性的難題，但可能會忽略因循不變的作業。興趣一直轉變，很能找到邏輯性的理由。	溫暖熱情、精神高昂、聰明、富想像力。幾乎能做任何有興趣的事。很快能想出困難問題的解決之道、幫助任何有困難的人。常仰賴及清創能力而非事前充分準備。總能找到讓人信服的理由。
ISFJ 保護者	ISFP 創作者	INTP 建築師	INFP 治療師
健康工作者 圖書館員 服務性工作者 教師	文書工作者 建築工作 音樂家 戶外工作者 油漆工作	藝術工作者 電腦分析師 工程師 科學家 作家	藝術工作者 娛樂工作者 編輯 心理學家 社會工作者 作家
沈靜、友善、有責任感與良心。致力於完成被規定或要求的工作，且盡忠職守、毫不懈怠。對處理細節相當具有耐心，忠誠、體諒、關心他人的感受。	沈靜、友善、敏感、善良，謙虛。即使有不同意見，也不會勉強別人接受其意見和價值。不喜歡領導別人，而是忠實的跟隨者。喜歡享受眼前的時刻，不會急於完成事情。	沈靜且保守。特別喜歡理論或科學新知。喜歡運用邏輯和分析來解決問題，對意念思考充滿興趣，但較不喜歡熱鬧的聚會和閒聊。常有清楚明確的興趣，並將該強烈的興趣應用於生涯中。	沈靜的觀察者、理想主義者、忠實。重視外在生活與內在價值觀的一致性。充滿好奇心，很快看到事情的可能性，並將之作為實踐其想法的催化劑。具有調適的彈性和包容性。希望瞭解人們，及實現人類潛能的方式。較少關注周遭的事實。

資料來源：吳芝儀（民 89）。生涯輔導與諮商。嘉義：濤石。

單元四：能力大搜密

單元四：能力大搜密					
單元名稱	找到自己的一片天	次數	第 1 次	人數	40 人
設計者	陳思琪	時間	100 分鐘	地點	生涯規畫教室
單元目標	1.引導學生認識多元智能的概念與內涵 2.探索個人的優勢智能，並且瞭解如何發揮與運用在生涯抉擇中 3.體會除了一般學業表現與智能外，還有許多特別、值得肯定的智慧，進而增進自我效能與自我肯定				
準備器材	電腦、單槍投影機、學習單				
活動名稱	活動流程與內容	時間	器材	備註	
[活動一] 你聰明嗎？	1.教師詢問同學「你覺得自己聰明嗎？」 2.觀看三個特別才能的小影片，並請學生投票，是否覺得他們聰明， (1) 音樂小神童 (2) 手影 (3) 轉筆達人 3.教師介紹多元智能的概念：簡介八大智慧，另外介紹存在智慧	10 分	電腦		
[活動二] 多元智能大搜密	1.教師發下「我的多元智慧小書」，並教導學生如何製作。 2.多元智能探索活動，並填寫多元智慧小書自我評量(教師可視教學時間自由選擇活動) (1) 語文智能：看圖猜成語、繞口令、成語接龍、「阿貴佈道大會」小影片 (2) 邏輯數學智能：荒島野人問題 (3) 空間智能：找出對應的圖形、畫全校平面圖、繪畫影片 (4) 音樂智能：找同樣的聲音 (5) 內省智能：挑出代表自己的動物，並和隔壁或是同組的同學分享 (6) 肢體動覺：左右畫圓、烏龜烏鴉、肢體智能影片 (7) 人際智能：「再怪也是朋友」影片 (8) 自然觀察智能：大家來找碴、觀察小測驗 (9) 存在智慧：教師解釋並舉生活中的實例 3.請學生畫出九種智慧的側面圖 4.引導學生彼此回饋：同小組/同一排的同	6 分 5 分 10 分 10 分 10 分 5 分 5 分 10 分 5 分 5 分 20 分	附件 7 學習單 烏龜烏鴉的遊戲玩法如附件 8		

	學彼此傳閱，將覺得對方擁有的多元智能畫出，畫在八個多元智慧笑臉中。 5.引導學生思考並填寫省思的問題 (1) 這次活動中，我最高分的三種智慧為何？ (2) 請各舉一個生活中的實例，說明你在這三種智慧上優異的事跡。 (3) 上完「多元智慧」課程後，我新的想法是……			
教師總結	每人均有屬於自己的長處，在高中的時候，可以盡量去探索自己的優勢智能，並且多元學習，在生涯的選擇上，也可以盡情發揮。	5 分		
實施原則與注意事項	多元智慧的課程重視學生的發表與體驗，故教師上課的時候，可多邀請平常較少發言或是表現的同學，也可以設計為整堂課均為小組競賽的方式，要求小組裡面每一位同學都要有表現的機會，並且可以預留較多的時間，讓學生省思自己的部分以及給予同學回饋，避免學生將重點只放在活動本身，而忽略了課程真正的意涵。			

烏龜烏鴉遊戲

- 一、玩法：請同學兩兩相對，將左手食指伸出，右手手掌攤開，並將自己的左手放在對方同學的右掌下。聽到教師講到「烏龜」時，右手要抓對方左手，左手要逃離對方右手。
- 二、故事範例：小明跟小華有一天在森林裡面玩，突然之間，『烏雲』密佈，好像快要下雨的樣子，所以他們就趕快跑到可以避雨的地方，這時候，看到前方有一隻『烏鴉』，他們就問說：「你怎麼不去躲雨阿？」『烏鴉』說：「我在等我的朋友『烏龜』阿！」於是他們就打算一起去找躲雨的地方，跑著跑著，看到前方有一間屋子，趕緊去敲門，原來裡面住著一位『烏婆』！『烏龜』就說：「可不可以讓我們進去躲雨阿」……
- 三、教師可視情況自行斟酌故事的內容，並且帶領學生瞭解其體驗活動的目的，並且從中發覺肢體動覺智能較佳的學生。

參、主題六：職業生活與社會需求

主題教學目標：一、讓學生初步瞭解職場工作內涵。二、讓學生將能力與興趣與工作內涵結合。三、使學生瞭解面對職場應有的工作態度。

一、主題教學大綱

- (一) 六大部門介紹。
- (二) 六大部門工作內涵與所需人才。
- (三) 面對職場，應有的職場倫理。

二、單元活動設計（依主題分單元）

- (一) 教案內容：市場變動與未來產業發展趨勢

單元四：能力大搜密

單元四：能力大搜密					
單元名稱	天龍六部	次數	2	人數	40
設計者	洪愿駿	時間	100	地點	教室
單元目標	1.使學生瞭解職場工作內涵。 2.使學生瞭解職場倫理。				
準備器材	電腦、單槍投影機、分組學習單、海報紙				
活動名稱	活動流程與內容			時間	器材
1-1 天龍公司介紹	介紹天龍公司			5	電腦、單槍 PPT
1-2 徵才企畫	將學生分成 6 組討論，並各組抽取徵才表演部門。			15	徵才活動學習單、海報紙
1-3 各組上台報告與表演	各組上台表演與報告本組討論結果			20	
1-4 教師統整	教師統整各組內容，並說明六部門與何倫六大類型之對照（可與大考中心興趣量表結合）			10	附件 1、附件 2
2-1 教師說明何謂職場倫理	教師解釋何謂職場倫理			5	電腦、單槍 PPT
2-2 職場小故事	教師以職場小故事引導學生思考職場倫理的內涵。			5	電腦、單槍 PPT
2-3 分組討論	六組學生分別討論學習單			15	職場倫理學習單
2-4 分組	分組上台報告			15	

報告				
2-5 教師統整	1.教師統整各組內容，並引導學生思考其中共同之處。 2.就附件資料引導學生閱讀	10	附件 3、附件 4	

(二) 第一單元職場工作內涵與分析

案例：天龍實業有限公司介紹

本公司為一農產加工連鎖企業，營運穩定，在業界享有盛名，素有農經界「鴻海」的稱號，營運項目為農產品的生產、加工、銷售。因教育訓練充足，福利優渥，每年均有大量人員希望進入本公司就職。本公司之組織可分為六大部門。合稱「天龍六部」，其工作執掌如下：

1.生產部門 (R)

主要為農作物的栽種，公司所有農產品原料的來源，部門成員均需下田耕作。

(部門經理)：喬峰，獨創「降龍 18 耕」，為本部因應氣候的 18 種耕作方法。

2.研發部門 (I)

分為兩組，農作物基因改良與耕作機具的研發，使農作物的生產能量多質精。

(1) 器械組：耕作機具的研發，使生產能更有效率的進行。

(2) 生技組：作物基因改良與肥料研究，除了使作物快高長大外，營養價值的提升也是近期重點。

(部門經理)：丁春秋，獨創「木王鼎培養法」，使公司作物生產每年有 20% 的提昇。

3.創意部門 (A)

將公司農作物，依市場需求，運用創意發展出各式各樣農產品，提高農作物的附加價值。

(部門經理)：段正淳，發明「一陽米粿」，主打輕食高纖，深受女性族群喜愛，為公司最暢銷產品之一。

4.人資部門 (S)

照顧公司員工心理健康，協助員工處理心理問題等，為公司的「潤滑劑」，使員工能專心於工作上。

(部門經理)：段譽，專長為「六脈同理心」，能深刻瞭解員工需求，處理員工心理問題往往能防微杜漸。

5.業務部門 (E)

主要負責公司產品銷售與市場開發，提昇公司產品市佔率，為公司謀取最大利潤。若發現其他營運本質不錯的同業，併購也是本部門之業務。

(部門經理)：慕容復，其「斗轉星移談判術」，用在與客戶簽訂合約時，無往不利。

6.行政暨會計部門 (C)

除了負責公司文書行政工作外，也包含會計工作，編列公司各項財務報表，掌握公司盈餘狀況。

(部門經理)：虛竹，編寫「化繁為簡」程式，除了能將簡化行政作業時程外，也能在最短的時間內計算出公司最精準的每月盈餘。

主題教學目標：一、讓學生瞭解世界趨勢變化。二、使學生瞭解趨勢變動所帶來之職場影響。三、面對職場變動，培養學生應有的因應能力。

三、主題教學大綱（簡述）

- （一）世界趨勢變化。
- （二）世界趨勢所帶來的職場影響。
- （三）面對職業市場變化，應有的因應之道。

四、單元活動設計（依主題分單元）

- （一）教案內容：市場變動與未來產業發展趨勢

單元四：能力大搜密

單元四：能力大搜密					
單元名稱	世界趨勢：喬巴搶先報！	次數	1	人數	40
設計者	洪愿駿	時間	100	地點	
單元目標					
準備器材	電腦、單槍投影機、分組學習單、海報紙				
活動名稱	活動流程與內容			時間	器材
1. 全球暖化	教師說明全球暖化現象，是目前的世界趨勢之一			5	電腦、單槍投影機、PPT
2. 暖化影響	教師與學生做開放性討論：在全球暖化的狀況下，對未來的職業世界有著怎樣的影響？			10	電腦、單槍投影機、PPT，書面資料
3. 其他趨勢	教師向學生說明除了暖化，世界還有哪些趨勢？			5	電腦、單槍投影機、PPT
4. 分組討論	學生分組討論，並將討論結果記錄於海報上			10	學習單、海報紙
5. 各組報告	各組上台報告其討論結果，並將海報紙張貼於黑板上。以便進行後續比較。			10	
6. 統整與思考	教師統整各組異同，並引導學生思考作以下進一步思考： 1.這些趨勢對我們的影響是什麼？ 2.生活中還有那些趨勢正在發生著？ 3.面對趨勢變化，自己所應具有的因應之道為何？			10	個人學習單
實施原則與注意事項					

（二）書面資料

1.全球暖化

本篇文章節錄自：商業周刊第 1013 期

聖母峰為何急速變矮？

喜馬拉雅山因氣候暖化，導致積雪密實化加快，自 1966 年至 1999 年高度降低了 130 公分，相當於一個 10 歲小學生身高，高度仍持續下降中。

人的力量有多大？人，可以讓全世界最高的山脈變矮！

西藏西部的喜馬拉雅山區，是全球氣候變暖最敏感的地區之一。儘管喜馬拉雅山脈因地殼運動，以微小速度不斷增高，但全球氣候變暖，加速了山頂積雪變冰的密實化過程，導致主峰聖母峰高度不斷降低。從 1966 年到 1999 年，頂部已降低 130 公分，並且持續惡化。

全球 6 大地區溫度都在上升，2007 年 2 月，聯合國跨國氣候變化專門委員會（IPCC）發布第四份氣候報告，指出氣候變暖已經是「毫無爭議」的事實，且有超過 90% 的可能由人類活動導致。

人類在近一個世紀以來大量使用煤、石油，二氧化碳濃度達到 6 千萬年來最高點。全球均溫未來將至少上升 2 至 3℃，冰川、凍原、積雪、冰山正在消融。氣候極端化、降雨改變。水災、旱災、酷熱、颱風不斷、海水升溫，物種滅絕速度加快百倍……。

青藏高原素有「亞洲水塔」之稱，高原上的冰川，孕育了數條世界級的大江、大河，如中國的長江和黃河，南亞的印度河文明，現在這些江河的水量將會不斷減少，甚至斷流、乾涸。有人形容 21 世紀即將面對的這場抗暖戰爭，嚴峻性猶如第三次世界大戰。

2.油糧告急

本篇文章節錄自：商業周刊第 1051 期

這是 2008 年你必須知道的兩大趨勢。

線索一：2007 年 12 月 19 日，美國總統布希簽署了能源獨立及安全法案，規定汽油必須摻入一定比例的生質能源。

線索二：2007 年 12 月，中國宣布成立「國家石油儲備中心」，預計在未來三年，將石油庫存量提升兩倍。

線索三：2008 年 1 月 1 日起，中國對穀物出口課稅，從 5% 到 20% 不等。三個線索，勾勒出變貌中的新世界。

這股驚人的能源力，以石油當作爆發起點，正迅速往外擴散。與每個人息息相關的食物，成為繼石油之後，最受矚目的搶奪焦點。

2008 年一開年，油價盤中衝破百元歷史關卡，玉米等穀物價格也紛紛創下歷史新高。

2008 年，油價是否會回穩？食物價格是否繼續飆升？

一個事實已慢慢形成：便宜的石油，再見了！便宜的食物，再見了！

美國的孟山都（Monsanto）公司，就是這股趨勢下的受益者。這家種子基因改造公司，五年前是華爾街的過街老鼠，年度虧損十七億美元，股價僅八美元。然而，不到五年，在這個新世界裡，該公司股價已飆漲至近一百二十美元，漲幅十四倍，市值更高達六百五十八億美元，相當於鴻海加上台積電的市值。

「雙高時代」來臨，對石油、糧食大量進口的臺灣，尤其如此。要如何因應？

3.全球中文教師荒 職缺達 90 萬個

本篇文章節錄自：商業周刊第 1057 期

資策會預估，2015 年，美國將有 10 萬名的中文師資缺口。從亞洲到美洲、歐洲都缺中文教師。

據大陸商務印書館出版的《中國語言生活狀況報告》統計，全球學習中文的人口已經超過三千萬人，目前有一百多國、超過二千五百所大學廣設中文課。中國國家漢語國際推廣領導小組辦公室更預估，2010 年全球將有一億個外國人學中文。這意味每 50 個外國人當中，就有一个人學中文。

在美國，美國亞洲協會（Asia Society）預估，2015 年將有七十五萬名高中生學習中文。

在日本，致力推動中小學中文教學的「財團法人國際文化中心」統計，目前有六百五十二所高中設有中文課，比十年前增加近 40%。中文在日本已成為英語之外，第二受歡迎的外國語言。

2004 年起，英國與荷蘭的中學正式開辦中文課程，其中荷蘭已經有十幾所中學開辦中文課。去年，Hilversum 中學更將中文納入畢業考科目，它也是目前荷蘭第一個將中文納入畢業考科目的中學。

只是學中文的人越來越多，教學師資卻嚴重缺乏。根據《中國語言生活狀況報告》分析，2005 年 1 月，馬來西亞和印尼的中文教師分別不足九萬和十萬名，而韓國、日本、菲律賓、泰國、北美、歐洲、澳大利亞也都有中文教師的需求。資策會預估，全球目前的師資缺口約九十萬人，到 2015 年，光是美國，將有十萬名的中文師資缺口。

分組討論單

一、在這樣的趨勢下，可能對哪些行業造成正面影響？

二、面對這樣的趨勢變化，可能對哪些行業造成負面影響？

三、面對趨勢變化可以有哪些因應措施？

四、有沒有可能產生哪些新興行業？並說明其理由？

肆、主題八：決策風格與技巧

一、主題教學目標

- (一) 讓學生能夠在活動中體會到，面對選擇是真實人生中不可缺少的過程，如何在面對選擇的時候，能充分表達自己的想法，進而激盪出個人所選擇的決定。
- (二) 能探索出個人抉擇風格類型，及分析找出個人做不了決定的類型，讓學生嘗試用問題解決的方法，來找出面對做不了決定的解決之道。
- (三) 為自己現階段所面臨的抉擇問題，透過決策技巧的學習，做出一個自己滿意的選擇。
- (四) 引導學生了解需要為自己的決定負責，並且了解決定後的未知性，能夠學習享受決定後所帶來的未知挑戰。

二、設計理念

這幾年鄉鎮學區教學的經驗，我看到很多的孩子他們在不太清楚自己的方向之外，時常是把自己的未來交給環境、家庭、和別人來做決定。所以這一堂課讓學生了解生涯抉擇的重要性，以及個人的決策風格是如何影響自己的真實人生，進而讓他們將所學生涯抉擇的技巧，實際應用在解決目前現階段所面臨生涯抉擇困擾的問題。本課程的設計採用引導教學法、小組討論、同儕回饋的方式來學習生涯抉擇的內涵與應用。

三、單元活動設計

(一) 教案內容

單元一：人生選擇題

單元一：人生選擇題					
單元名稱	人生選擇題	次數	一	人數	45 人
設計者	黃玉娟	時間	50 分鐘	地點	教室
單元目標	1.引導學生了解，真實人生中需要面對選擇的常態性與範圍。 2.讓學生練習決定，並鼓勵學生學習充分表達個人在面對選擇過程的想法。 3.能探索出個人抉擇風格的類型，並了解決策風格對個人的影響。				
準備器材	人生選擇題的題目、人生選擇題學習單				
活動名稱	活動流程與內容		時間	器材	備註
引起動機	1.舉例教師在最近生活、或是一天生活所面臨選擇的生活實例。 例：從早上起床、穿哪件衣服、配什麼鞋子、帶甚麼書本在火車上閱讀、吃早餐、選擇交通工具、選擇坐在哪個位置...。 2.引導學生了解選擇可以發生在從早上起床睜開眼睛到現在，自己隨時都在做選擇？然而選擇也發生在人生不同階段的十字路口。 3.請一、二位同學分享，離你現在最近的記憶，你遇到哪些需要做選擇的情況？		5 分		

人生選擇題	1.教室場地須區分出兩個區塊，建議將桌椅挪至兩旁，教室中間留下空間。 2.進行人生選擇題遊戲，由教師依序念出幾個生涯抉擇的題目，答案只有兩個選擇，請選 A 的同學站至左邊位置，選擇 B 的同學則站至右邊位置，每個人一定需要找到自己的位置站好。 3.分別請 A 區、B 區同學表達自己選擇此答案的想法。 4.可在雙方學生發表熱絡時，鼓勵學生去說服選擇他組的同學，試著看對方是否有人會在過程中改變自己的選擇。 5.教師補充說明遊戲規則，當他們聽完別人的意見時，可隨自己想法改變，而移動自己的位置。	25 分	題目請參考附件 1	
決策風格~四大天王	1.發下學習單，並引導學生回想在本堂課的活動中，自己的發現與感受。 2.介紹抉擇風格的四種類型：分別為猶豫型、直覺型、順從型、邏輯型。從及特徵與剛才學生在活動中所表現的相互呼應，引導學生探索並了解自己屬於哪一類型的決策風格，並說明讓學生了解決策風格對個人人生的影響及重要性。	15 分	學習單（請參考附件 2）	
總結	1.學生完成學習單，並請幾位同學分享。 2.教師總結，讓學生了解生涯抉擇的範圍、情境，以及抉擇對人生的影響。 3.預告下周課程為「做不了決定」診療室，教師將回去整理大家的問題，下周再接續討論。	5 分		
家庭作業	請學生這一週回家，再仔細思考自己目前在生涯抉擇上所困擾的問題。			
實施原則與注意事項	通常在進行人生選擇題遊戲討論時，學生會很熱絡的進行遊戲，以致於一堂課後來書寫學習單時間不夠，建議多給學生在課堂上表達的機會，學習單可當成家庭作業完成。			

單元二：人生劇場～做不了決定診療室

單元二：人生劇場～做不了決定診療室					
單元名稱	人生劇場～做不了決定診療室	次數	二	人數	45
設計者	黃玉娟	時間	50 分	地點	教室
單元目標	1.透過自我檢測活動，讓學生探索自己在面對做不了決定，是屬於哪一種類型。 2.透過角色扮演的團體活動，讓學生嘗試用問題解決的方法，來找出面對做不了決定的解決之道。				
準備器材	做不了決定的自我檢測表、生涯規劃模式圖				
活動名稱	活動流程與內容		時間	器材	備註
自我檢測	1.當你看到「做不了決定」五個字，會讓你聯想到什麼？是什麼樣的場景？或是什麼樣的人？ 2.請同學拿出前一單元所寫的學習單中，所寫下目前最難以決定的事件，並說明讓同學了解，做不了決定，會是煩惱的根源，要學會如何做決定，才能不再被抉擇感到困擾。 3.先讓同學完成一份「做不了決定類型」的自我檢測表。 4.完成後統計班上同學多數屬於哪種類型的人，並與上一堂課決策風格類型做一呼應。拖拖拉拉型、恐懼不安型、磨磨蹭蹭型都屬於決策風格中猶豫型，而軟弱無力型、飄忽不定型比較屬於順從型。 5.需要再加以說明要將人界定為其中某一類型並不容易，但最主要是讓同學了解，要解決做不了決定的困擾，就是要學習做個「當機立斷」、邏輯型的人。		15 分	做不了決定自我檢測表（請參考附件3）	
人生劇場～我該怎麼辦	1.首先介紹人生劇場的意義，人生好比一齣戲，而我們常常往往陷入當局者迷，而不自知自己目前所陷入的困境，因此透過這個角色扮演的活動，我們試著從角色扮演的演劇當中，來找出如何協助澄清當局者迷的情境。 2.請同學依據自我檢測後的五種類型的，分成五組。並在各小組的組員中，共同討論出一個至今難以下決定的問題，請整組同學將這個情境透過角色表演的形式呈現出來，並請同學扣合		30 分		

	主題，呈現出「我該怎麼辦？」來狀況讓其他同學可以討論。 3.給予每組五分鐘即席討論，並請每組以一分鐘的時間至台前角色扮演，隨後透過教師主持引導，讓學生提出協助不同類型的人在面對抉擇困難時，我們可以想到哪些方法來協助他們做出好的決定。 4.從同學的表現中給予回饋，並讓學生了解，要讓自己能夠迅速的做出決定，影響的關鍵不外乎有關個人人格特質、人際關係、懂得設定目標、平時養成規劃的習慣、以及運用資訊與社會資源。 5.回顧生涯規劃模式圖（請參考附件4），讓學生了解做決定，需要考量的三個向度。			
總結	1.讓同學可參考做不了決定的自我檢測中，並透過練習去發覺影響自己無法有效做出決定的個人因素。 2.引導出下單元要運用具體的分析策略來幫助自己做出有效的決定。	5 分		
補充資料	1.參考資料：生涯規劃模式圖 2.齊藤茂太（2007）。別再為做不了決定抓狂。臺北：春光。			

單元三：我思故我在~SWOT 抉擇分析

單元三：我思故我在~SWOT 抉擇分析					
單元名稱	我思故我在~SWOT 抉擇分析	次數	三	人數	45
設計者	黃玉娟	時間	50 分	地點	教室
單元目標	1.引導學生檢視目前高中現階段所面臨的生涯抉擇的首要問題，並透過 SWOT 技巧的學習，讓自己練習做出滿意的選擇。 2.引導學生了解需要為自己的決定負責，並且了解決定後的未知性，能夠學習享受決定後所帶來的未知挑戰。				
準備器材	我思故我在 SWOT 抉擇分析學習單與範例、勵志文章				
活動名稱	活動流程與內容	時間	器材	備註	
腦力激盪	1.當你在面對做決定困擾的時候，你曾經採用過哪些方法來幫助你加速做出決定？請同學腦力激盪思考。 2.透過分享讓大家集思廣益的認識更多幫助自己做決定的管道。	5 分			
SWOT 抉擇分析	1.介紹 SWOT： 透過教師帶來的四個布偶朋友，向學生介紹 SWOT 的特質，讓學生對 SWOT 的內涵和意義，分別為優勢（Strengths）、劣勢（Weaknesses）、機會（Opportunities）、威脅（Threats）有所認識。 2.發下 SWOT 學習單，並舉一同學實際面對打工與專心讀書在難以抉擇的範例，引領學生去了解，如何透過表格、以及問題的設計，提供自己在面臨決定困難時的方法。 3.同時再加入同學們先前所提及，集思廣益幫助自己做決定的管道，增加幫助自己做決定的方式。 4.再引導學生去思考，高中學生在面臨決定的困難往往出現在求學、和其他事件相衝突所引起的內在對立狀態。所以高中如果能夠學習處理好面對決定該有的態度，未來在面臨人生抉擇的應對上，就能夠有更明智理性的應對方式。 5.特別提醒學生去了解，能學習到幫助自己做抉擇的方法，終究能夠連帶解決自己經常處在尚未做出抉擇的苦惱，因此學習做決定，才能讓自己的生活不會遇到苦惱。	15 分	代表 SWOT 四個布偶、範例（請參考附件 6）		

我思故我在 自我練習	1.發下學習單，並請同學利用學習單的表格，及自己難以抉擇的生活之例，嘗試幫助自己釐清狀況。 2.當同學完成後，請他們去找一位自己的好友、或是同學聽取他們給予的建議，最後在完成自己做出的決定。 3.依時間許可，請幾位同學上台分享，自己如何做出對的決定，並由教師帶領同學討論，在做決定當中我們還可能有哪些尚未考量充分的因素。	20 分	學 習 單 (請參考附件 5)	
總結~選擇 我所愛，愛 我所選擇	1.引導學生去了解，人生是一連串做決定的歷程，我們期許同學能夠學習到理性分析、自動自發的決策模式，才能在生涯路程了解三思而後行的真諦，免去諸多無謂的徬徨及苦惱。 2.舉黃貴甘在五十歲時，做出了考大學決定的故事，讓學生了解，選擇自己所要走的路，才是培養自己責任的開始，分享人生中所體會到的抉擇與割捨，以及對未知挑戰的際遇，鼓勵學生除了要勇於選擇，更要勇於承擔。	10 分	勵志文章 (請參閱附件 7)	
實施原則與 注意事項	有的同學在面臨做決定時，會同時很多考量選擇的類別，請同學讓自己選擇的選項簡化至兩項，這樣更能幫助自己快速的做出決定			

人生選擇題的題目參考

- 1.和同學一同去逛街，看到一款非常炫的手機，可以聽 mp3、mp4，還可以上網，手機鈴聲很特別，還有三百萬畫數的相機功能，應有盡有，現在正在優惠 9999 元。另外你目前的手機，雖然沒有 mp3 的功能，無法照像，但是非常實用、耐摔不壞，能接能打，電池也非常的好，能讓你與人聯繫，你會選擇換手機還是繼續用舊的那一款？
- 2.念軍校、還是你有興趣的學程，念軍校以後工作穩定，出來也有工作，但是因為軍人的角色必需要服從，對於未來選擇或改變的空間有限。另外的選擇是選擇一般大學科系，但是學費昂貴，以後還要花時間半工半讀賺取生活費，甚是辦理助學貸款，畢業工作不見得能找到穩定的工作，但是你有自由的生活空間，也可以隨時轉換跑到的彈性，你會選擇軍校還是一般大學？
- 3.少女、少男情懷總是春，現在有兩個人你正在苦惱不知道要選擇哪個人當你的男朋友，一個男生是對你時常獻殷勤，常常在很多人面前表現出想追求你的態度，也寫了書信表達他對你的愛慕。另一個人，她是你心中默默欣賞的哪一類型的男生，但是他從未對你表達，你們之間有機會接觸，也僅只於淡淡之交，但在妳心中是你渴望這個男生能跟妳有進一步交往的機會，這兩個人，一個是愛妳的人，另一個是妳愛的人，妳會選擇誰？
- 4.最近常發現自己的生活費開銷不夠用，你會選擇放學去找份工作兼差打工，賺的錢可以想買什麼就買甚麼也不必跟父母開口要錢，但是晚上打工要到十點才能下班，回家根本沒時間讀書。另外一個選擇是節制自己的慾望，但力行生活簡約，放學後可以让你有充分的時間準備課業，你會選擇打工還是簡約生活用心讀書？
- 5.今年暑假學校輔導課只有安排一個月，另外有一個月的時間你可以自己運用，你想選擇剩下的假期好好在家，每天可以睡覺睡到自然醒，每天看電視、看自己喜愛的小說漫畫，或找同學逛街出去玩，既不用花費甚麼錢，好讓自己好好充分休息。另外就是報名救國團、或者是參加各大學的營隊活動，而報名費需要拿自己平時省下的零用錢，但可以認識到不同地區的高中生有機會可以交流，也可增廣見聞、開拓自己的視野，你會選擇？
- 6.以後你們都有機會當大學生，上大學有很多選修課可以讓你們自己選擇，現在有兩個教師的課，你會選擇一位教學認真的教師，只要按部就班跟著他的進度學習，會學到開課程的專業知識，但是每次都需要花費時間做該門功課，不認真的表現就對被當。另一門課的教師，上課輕鬆愉快，但是學不到甚麼內涵，教師上課也不點名，不用考試只需要繳交兩份報告就可以拿到學分，你會選擇選修哪個教師的課程？
- 7.你從國小、國中、高中都是留在玉里這個鄉鎮讀書，未來選擇大學，你想就近留在好山好水的花蓮鄰近的學校，可以每個假日都通車回家與家人相聚，這裡的生活刺激很少、花費也不多，按部就班就可以拿到大學文憑。另外就是到繁華的都市型學校就學，那裏的環境與接觸的人都會讓你耳目一新，但是你需要付出多一點花費，可以體驗到不同的生活的面向，但是距離遠無法讓你時常與家人見面，你會選擇？

人生選擇題

一、在剛才「人生選擇題」遊戲過程中，你有哪些發現？

二、哪一個題目會讓你感到難以決定？為什麼？

三、我的抉擇苦惱（回顧過去與現在請各舉一個例子）

◎過去抉擇苦惱事件一

我曾經爲了不知選擇_____還是_____
而感到苦惱，最後我選擇_____
因爲_____
現在，我對自己當時的決定感到_____

◎現在抉擇苦惱事件二

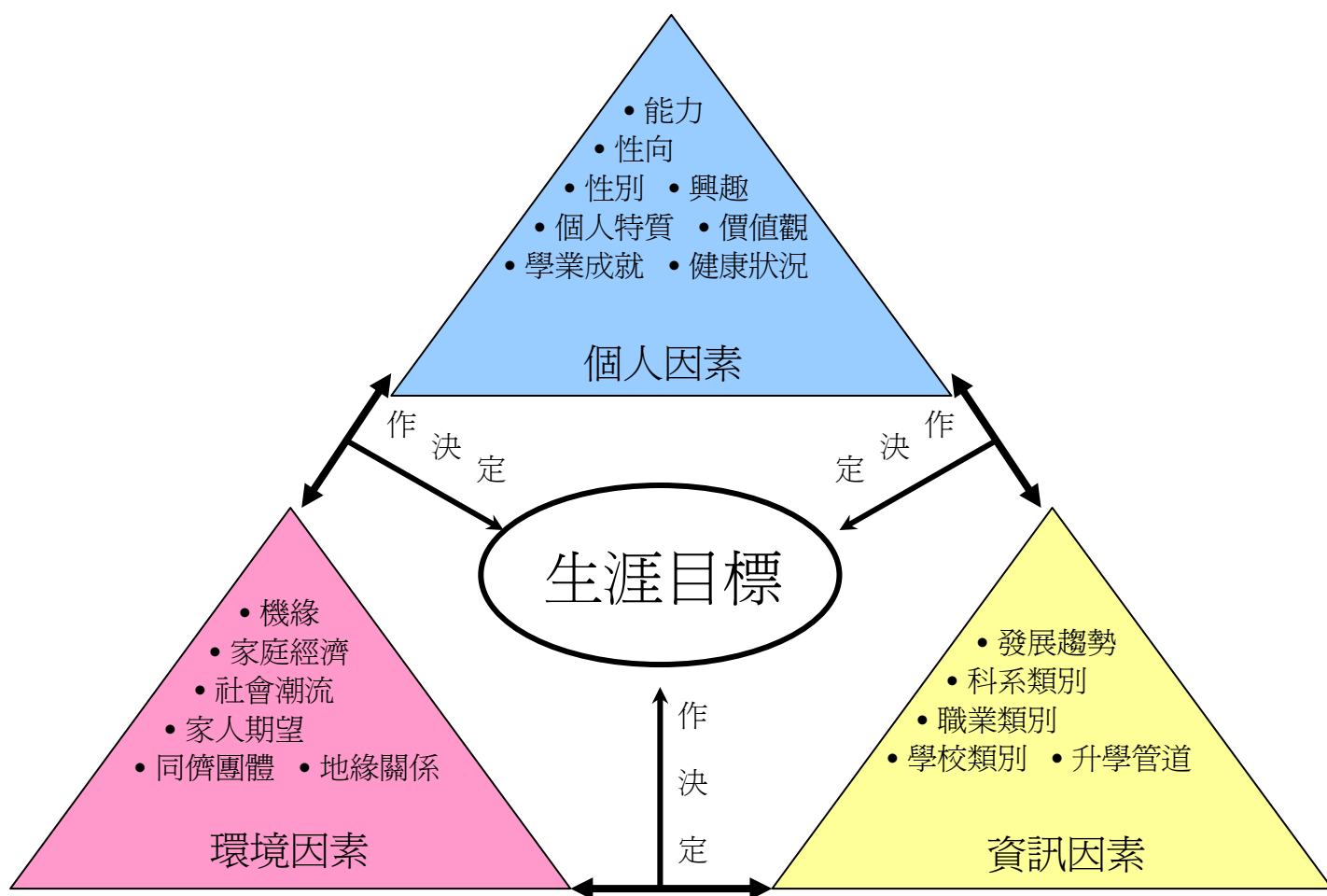
我現在爲了不知選擇_____還是_____
而感到苦惱，最後我想選擇_____
因爲_____
現在，我對自己現在的決定感到_____

四、以下四種抉擇類型，您發現自己比較像是哪一種抉擇類型的人：_____

- （一）猶豫型：對自己不了解，對外在世界也茫然無緒者，在做決定時，常霧裡看花，舉棋不定。
 - （二）直覺型：自知甚稔，卻惑於迷離撲朔的環境，一旦面臨抉擇，但憑自我了解的感覺下注，瞎子摸象，擇善固執。
 - （三）順從型：對自己懵懵懂懂，雖對外在世界了然於懷，然而容易受到親戚朋友或意義他人等外在意見的影響，風吹草偃，毫無主見。
 - （四）邏輯型：對自己一清二楚，對外在世界有關的情況亦洞若觀火，則能按部就班，分析利弊得失，做最適當的決定。
- （以上抉擇類型參考來源：金樹人（1998）。生計發展與輔導。臺北：天馬文化。）

生涯規劃模式圖

個人、環境、資訊是生涯規劃所必須考量的三項重要因素，依照生涯規劃模式的內容，可提供我們作為生涯決定的架構藍圖，藉由充分了解自我，清楚自己與環境的互動關係，以及蒐集足夠的生涯資訊，才可行成生涯決定，進而擇你所愛，愛所擇。



我思故我在~SWOT 抉擇分析

選擇項目 自我分析	選擇一	得分數	選擇二	得分數
S 優勢				
W 劣勢				
O 機會				
T 威脅				
在做出這個決定之前我的感覺是？				
我可以想像做出這個決定未來的結果會是？				
同學給我的建議？				
合計總分				

◎我最後的決定是_____

做了這個決定之後，我感到_____

我思故我在~SWOT 抉擇分析 (範例)

選擇項目 自我分析	選擇一	得分數	選擇二	得分數
	專心讀書		放學打工	
S 優勢	我的成績還不錯，如果按部就班，都還可以把把握在前五名	+4	可以賺得一筆生活費，不用開口向家人要錢	+3
W 劣勢			工作如果到十點才下班回家沒有時間讀書，成績肯定會退步。	-4
O 機會	以後可以順利完成高中學業，繼續升大學，提升自己的學歷	+4	可以獲得打工的經歷，了解職場的現況	+2
T 威脅	零用錢不夠花，很多想買的東西不能買	-3	師長並不贊成我打工	-2
在做出這個決定之前我的感覺是？	應該會是對的	+3	有點可惜，不過還可以接受	-2
我可以想像做出這個決定未來的結果會是？	應該會是對的	+3	應該成績會退步，教師也可能覺得我不愛讀書	-2
同學給我的建議？	阿明希望我專心讀書	+1	減低自己的慾望	-1
合計總分	+12		-8	

◎我最後的決定是：專心讀書
做了這個決定之後，我感到:快樂

伍、主題九：生涯行動與實踐

一、主題教學目標

- (一) 學生能審視自己成長經歷，從中找出自己與眾不同的利基點加以呈現。
- (二) 學生學會製作具創意的自傳或履歷，並在班上展示。
- (三) 安排模擬面試讓學生實際體驗評審和應試者兩種不同角色，藉以瞭解未來大學甄選或求職時如何進行自我行銷。

二、設計理念

最近農委會致力於推廣「生產履歷」的概念，希望透過資訊科技的幫助，讓人們在食用農產品時能夠更加安心。「生產履歷」是利用包裝在農產品上的條碼，食用者可以上網知道農產品的產地、品種、加工地、栽培技術、生產過程、生產者的相片和聯絡人等資訊。基於這樣的構想，我認為每個人在生命歷程中都經歷過許多獨特事件，而這些獨特事件往往讓一個人改變，甚至成長茁壯。但多數人不知如何善用這些促使自己成長、改變的資源，因此興起我想要藉由「生產履歷」這樣的概念，使學生整理、回顧自我成長歷程，找出與眾不同的利基點加以包裝呈現，並結合本身興趣、能力與創意，製作出具獨特性的自傳、履歷，同時透過模擬面試的舉辦過程，讓學生實踐如何自我行銷、體會真實人生。

三、單元活動設計

(一) 教案內容

單元一：我的生產履歷

單元一：我的生產履歷					
單元名稱	我的生產履歷	次數	1	人數	40
設計者	張吉勝	時間	50	地點	專科教室
單元目標	1.透過「生產履歷」的概念讓學生回顧與整理自己過去的經歷，並從中找出自己與眾不同的獨特性。				
準備器材	電腦、液晶投影機、喇叭、				
活動名稱	活動流程與內容			時間	器材
一、與眾不同的品質	1.教師拿出兩個農產品（一個有生產履歷，一個無）詢問學生以下問題： (1) 你們覺得兩者有什麼不同？ (2) 你們知道這些農產品的來源嗎？ (3) 它們是怎麼被生產的？在生產的過程中發生了什麼事？ (4) 有什麼事的發生會影響這項農產品的品質？ (5) 你們選擇農產品的標準是什麼？為什麼？ 2.教師說明：現在很多的農產品爲了讓大家吃的安心而建立了生產履歷制度，只要消費者憑產品上的產銷識別碼，就可以上網查得關於農產品的產地、品種、加工地、栽培技術、生產者的相片和聯絡人等資訊，以確保生			5分	農產品
					備註

二、 我的生產 履歷	產品質。 那麼，同學在進入大學前要如何讓大學來瞭解你的品質，進而錄取你呢？自傳就是一個很好的自我宣傳機會，接下來教師會分享一些自傳的範例，看看別人是如何宣傳自己、廣告自己。 1.教師播放預先準備的簡報，分別介紹： （1）傳統書面方式履歷自傳 （2）影音自傳 （3）部落格、相簿 （4）創意自傳 2.教師詢問哪一種的自傳令人印象最深刻？理由是什麼？學生自由回答。 3.教師請學生填寫自己的「生產履歷表」，並選出自己最想要強調的品質保證是什麼？ 4.邀請學生分享自己「生產履歷表」上的品質保證是什麼？	25 分	電腦、液晶 投影機、喇叭	
實施原則 與注意事項	教師宜事先準備好具備「生產履歷」的農產品，並查出其相關生產資訊。	15 分		生產履歷表
		5 分		

（二）補充資料

什麼是產銷履歷

「產銷履歷記錄」意思是說有從生產到銷貨至消費者手中有可追蹤的記錄。就農產食品而言，農產品的產銷履歷記錄就是「追蹤農產品的生產至末端銷售完成的履歷過程」。

也就是在整個食品生產、處理加工及流通販售整個過程的各階段，農產品及相關資訊能夠持續追蹤，讓消費者了解。藉由消費者和供應商之雙向流通鏈所建立的食品可追蹤系統，它不僅是追蹤產品本身，也要瞭解農產品的由來始末，包括農產的生產者、負責集貨與分級的集貨社場、物流流通業者及行銷通路（超市、量販、批發市場等）等過程。

因此，我們可將此一從農場到餐桌之間的記錄過程稱之為「產銷履歷記錄」。



由於國內外不時發生許多食品安全問題，從傳統上常常發生的食物中毒事件，歐美狂牛症到日本雪印偽造牛肉產地證明事件，以及農漁產品藥物殘留等問題，都引起消費者的嚴重關切，食品安全儼然成為食品供應鏈最重要的一環，各國對這方面的要求及規範也日益重視。其中最重要的發展就是食品的「可追蹤性」(Traceability)制度的推動。

從生產端起即加強各階段消費者所需之食品履歷情報的蒐集，讓消費者能對購買之產品產生信賴，當食品發生問題時亦能迅速即時處理，回收成品或追溯責任，為農場到餐桌產生出緊密相扣的連結，讓食品的安全路徑更有跡可循。



所有經過驗證的產銷履歷農產品都會有一張條碼標籤，您可於 TAFT 臺灣農產品安全追溯資訊網輸入標籤上的產銷履歷追溯號碼，或是透過 PDA、手機掃描標籤上的二維條碼，即可查得該項農產品的生產記錄。

資料來源：臺灣農產品安全追溯資訊網 TAFT

<http://taft.coa.gov.tw/index.asp?a=mp&mp=11>

○○○的生產履歷表

□ 基本資料

- 1.姓名：_____
- 2.性別：_____
- 3.出生日期：_____
- 4.連絡住址：_____
- 5.連絡電話：_____
- 6.連絡傳真：_____
- 7.學歷：_____

□ 經歷

1.社團經歷

時間	社團	職務	工作內容

2.活動經歷

時間	主辦單位	活動名稱	工作內容

3.幹部經歷

時間	班級	幹部名稱	工作內容

4.工作經歷

時間	公司	職稱	工作內容

5.得獎記錄

時間	主辦單位	比賽名稱	獎項

6.技術專長

專長項目	相關學習或工作經驗

7.最想要呈現的品質保證：

- (1) 保證
- (2) 保證
- (3) 保證

(一) 教案內容

單元二：毛遂自薦

單元二：毛遂自薦					
單元名稱	毛遂自薦	次數	1	人數	40
設計者	張吉勝	時間	50	地點	專科教室
單元目標	1.學生能夠配合自己專長（多元智慧），企畫出具獨特性的自我介紹（填寫企畫腳本）。 2.運學生能夠用各種媒體工具製作出自己的生產履歷（創意自我介紹）。				
準備器材	電腦、液晶投影機、喇叭、				
活動名稱	活動流程與內容		時間	器材	備註
一、毛遂自薦	1.教師問學生什麼是「毛遂自薦」？它的故事在強調什麼？如果你是千里馬，如何讓伯樂看到？		5 分	電腦、液晶投影機、喇叭	創意自我介紹企畫腳本
二、自我行銷學	1.教師播放 30 雜誌製作的「讓自己大賣」簡報，介紹自我行銷的概念，說明現在的社會包裝和行銷很重要！		15 分		
	2.學生分組討論如何配合自己專長（多元智慧），企畫出具獨特性的自我介紹（填寫企畫腳本）。		25 分		
	3.教師要求學生回家後根據「生產履歷表」與「企畫腳本」完成一件自我介紹作品。兩週後進行發表與模擬演練。		5 分		
實施原則與注意事項	創意自我介紹宜鼓勵同學配合自己擅長之多元智慧以達到自我行銷之效果。				

（二）補充資料

毛遂自薦

戰國時代流行養士，趙平原君的手下就有門客數千人。因此當趙國危急，平原君奉派出去求救時，他便決定在門客中挑選二十個文武全才的人當隨從。可是精挑細選後，只選中十九人，這時毛遂就自告奮勇的來見平原君。

「聽說你要到楚國去，但還缺少一名隨從，就讓我跟你去吧！」可是平原君並不知道他有一名這樣的門客，於是問道：「你到我這兒有多久了？」「三年。」「一個有才華的人，就像放在袋子裡面的錐子，馬上會刺破袋子露出來，你到我這兒已經三年了，我並沒有聽說過你有什麼特殊的才能，你還是留在家裡吧！」「不，這其實是個非常簡單的道理。如果你早把我放在袋子裡，我早就脫穎而出了。」



平原君聽了覺得很有道理，便帶他一起去。到了楚國，平原君用盡方法，仍然無法使楚王派兵救趙，正在這時候，毛遂突然拔劍向前走去。「你是什麼人？膽敢如此放肆！」他是我的門下賓客毛遂。」毛遂說道：「楚國有千里之疆，百萬精兵，該是天下無敵才是，可是上次竟然被秦國打敗，使大王的祖先蒙羞受辱。此事連我們趙國人民都為貴國感到羞恥。大王，難道你一點都不在乎嗎？楚趙結盟實在是為了你們楚國！」楚王聽了這番話，頗為慚愧，立刻答應和趙國聯盟，共同抵抗秦國。

在「毛遂自薦」的這個故事中，毛遂講了一句話，叫做「脫穎而出」。這個「穎」就是錐子的尖端。一支錐子擱到袋子裡頭，這個尖端就會戳破袋子而露出來。「脫穎而出」呢，它不僅是尖端露出來，而是整個錐子都會從口袋裡面戳出來的。

這句成語它原來的意思是說，你如果能夠重用我的話，我老早就從這個地方跳出來了。所以今天形容一個才學之士，能夠自許許多多的人當中特立，而能夠表現出他的特別的才幹，受人重視，我們就可以說他是脫穎而出。譬如這個人的才學真好，竟然在這許多才學之士當中，而能夠「脫穎而出」。這就是「脫穎而出」這句成語的用法。

資料來源：中華文化天地成語故事。

http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/cul_chculture/vod02html/vod02_04.htm

創意自我介紹企畫腳本

一、希望創意自我介紹所呈現的風格及特色說明？

二、創意自我介紹準備材料、設備清單（無則免填）

名稱	用途	費用	備註

三、創意自我介紹完成品草圖（實際物品、影片分鏡、歌唱對白…）

(一) 教案內容

單元三：SHOW 出大未來

單元三：SHOW 出大未來					
單元名稱	SHOW 出大未來	次數	3	人數	40
設計者	張吉勝	時間	150	地點	專科教室
單元目標	1.學生能瞭解面試的目的、形式及準備技巧。 2.學生在模擬演練中實踐自我行銷，並能揣摩、體會評審者和應試者的角色心態，做好充分準備迎接挑戰。				
準備器材	電腦、液晶投影機、喇叭、				
活動名稱	活動流程與內容	時間	器材	備註	
一、面試面觀	1.排分組座位，教師詢問學生，在找工作的時候是否每一種工作都需要面試？有沒有不需要面試的工作？公司老闆為何要那麼麻煩地使用面試來篩選應徵者？學生自由回答。 2.教師請學生假想自己是大學指定項目甄試口試教授，以小組方式討論在面試時你會問些什麼問題？注意什麼重點？並派人上台報告。 3.教師歸納：面試的主要目的是透過互動與溝通，瞭解一個人是否適合該職位或該校系，而要如何在短時間內讓人印象深刻，這就需要運用到之前我們所提到的自我行銷技巧與接下來要說明的面試技巧。 4.教師播放簡報講解大學指定項目甄試的面試形式及應試者應注意事項。並預告下次上課將進行模擬面試演練。 5.教師說明下次上課進行模擬面試的相關流程。 (1) 各小組抽籤排定順序，第一節課由 1.3.5.7 等小組成員先擔任主考官，2.4.6.8 等小組成員擔任應試者，第二節課角色互換。 (2) 擔任應試者的同學必須準備三個必考題：①創意自我介紹②選擇校系動機③你有什麼能力值得我們錄取你。長度約 3 分鐘。 (3) 擔任主考官的同學需就應試者的回答進行評分，評分項目為：服儀禮貌、內容創意、表達能力等，並舉牌決定是否錄取，同時說明理由。(主考官 2/3 以上同意方為錄取)	5 分 20 分 20 分 5 分	電腦、液晶投影機、喇叭		

二、SHOW 出大未來	(4) 台下擔任觀察者的同學亦可發表意見。 (5) 教師登錄面試錄取同學，給予獎勵。 6. 教師提醒下次上課擔任應試者角色的同學一定要事先練習，並準備好創意的自我履歷、自傳。 1. 課前準備： (1) 架設好投影簡報器材。 (2) 排好面試座位（主考官與應試者），觀察者同學的座位以馬蹄形排列。 (3) 學生若需更換服裝，請上課前先換好。 (4) 教師準備評分表___份（主考官）及觀察記錄表___份（觀察者）。 (5) 教師準備○×牌數份，「○」代表錄取，「×」代表不錄取。 2. 在正式進行模擬面試進行前，教師詢問大家是否會緊張？準備的情形如何？教師可先帶領學生進行簡單的放鬆，如腹式呼吸、肌肉放鬆。 3. 正式進行模擬面試，教師需掌握時間。 4. 教師邀請擔任主考官和應試者的同學分享心情，並宣布今天順利錄取夢想校系的有哪些人。 5. 第二節課延續之前模式。	10 分 35 分 5 分	計時鈴	
實施原則與 注意事項	模擬面試的演練並非要讓同學感到挫折，所以表現不佳或未錄取的同學教師也應盡量找出優點給予鼓勵，並肯定其準備辛苦。			

（二）補充資料

肌肉放鬆練習

這個練習的特點，是先做肌肉拉緊的動作，再做放鬆的動作，然後去感受由緊到鬆的過程，再持續保持這種放鬆的感覺。

整個練習分成十個步驟，由：

手部→額頭→臉部→口腔→上身而至腳部

拉緊的動作持續約 10~15 秒，放鬆的動作持續約 60 秒；拉緊的動作只是一個輔助的步驟，最重要的是去體會肌肉鬆弛的感受，並持續放鬆的時間。最後熟練時，可以在"放鬆"的命令傳達到腦部時，不用做任何拉緊的動作，整個身體自然就放鬆下來。

身體放鬆相當於製造一個祥和的生理狀態，可以使情緒穩定下來。

練習的方式

首先找一個安靜的房間，找一張有靠背的椅子；坐的時候採取最自然輕鬆的姿勢，讓上半身的重量都置於臀部，兩腳的重量平均置於腳掌上，兩手自然擺於大腿內側，然後輕閉雙眼。

練習的步驟

- 1.將兩手擡到水平位置，用力向前伸直，用力握緊拳頭，逐次用力後再放鬆，把兩手慢慢放回大腿內側。然後感受肌肉放鬆的情形。
- 2.把額頭往上揚，拉緊額頭的肌肉，也是逐次用力再放鬆。
- 3.將眉頭往中間拉緊，鼻子和嘴也往中間拉緊，形成鼻子和嘴都噘起來的情形，逐次用力後放鬆。
- 4.是咬牙的動作，用力咬緊牙齒，亦是逐漸用力後放鬆。
- 5.是用力張開嘴巴，再把舌頭用力抵住下面的門牙約 10 秒，逐步用力後放鬆。
- 6.接下來要把身體坐正，低頭把下巴抵住前胸，兩手向後用力，使胸膛挺出來，也是用力後鬆。
- 7.是向後彎腰的動作，也一樣要將身子坐正，第六、七兩個步驟放鬆時要恢復原來坐姿。
- 8.做兩個深深的深呼吸。
- 9.最後一個動作是將兩腳擡到水平位置，腳尖向下壓，拉緊腿部的肌肉，再逐漸放鬆。
- 10.按著是持續整個身體放鬆的狀態約 5~10 分鐘。

注意事項

練習肌肉放鬆有幾件事要提醒的

- 1.肌肉放鬆練習像運動一樣是一種學來的技巧，要練習才會純熟。最好每天練習 1~2 次，每次 10~20 分鐘。
- 2.最好選擇沒有事情等著你做的時間練習，以便減少干擾。

- 3.環境要清靜，週遭最好不要太亮，不要全黑，如陰雨天一般的光線最適合。
- 4.最好穿寬鬆的衣服練習，例如運動服，睡衣等。
- 5.練習時小心不要吹到風受涼。
- 6.練習時閉眼可去除視覺的干擾。

資料來源：臺北市立療養院網站

http://www.ohayo.com.tw/event1/pressure/item01_4b.asp

腹式呼吸法

所謂腹式呼吸法是指吸氣時讓腹部凸起，吐氣時壓縮腹部使之凹入的呼吸法。正確的腹式呼吸法為：開始吸氣時全身用力，此時肺部及腹部會充滿空氣而鼓起，但還不能停止，仍然要使盡力氣來持續吸氣，不管有沒有吸進空氣，只管吸氣再吸氣。然後屏住氣息 4 秒，此時身體會感到緊張，接著利用 8 秒的時間緩緩的將氣吐出。吐氣時宜慢且長而且不要中斷。做完幾次前述方式後，不但不會覺得難過，反而會有一種舒暢的快感。



做腹式呼吸時，體內會產生一種前列腺素的物質，可消除活性養，並且擴張血管的功能。當你做腹式呼吸法，活動橫隔膜時，它會從細胞內滲入血管及淋巴管，去除活性養的毒素、促進血液循環。此外，做腹式呼吸可使腹部的各個內臟，皆得以受到呼吸節奏的刺激。這種刺激透過神經，做為一種和緩的呼吸節奏的自我調節信號傳至腦，腦在接受這些刺激之後便成為 α 狀態。

人靠呼吸存活，呼吸停止人馬上就會死亡，呼吸重要到幾乎等於人生，只有呼吸的人才有生機。然而一般的人大都只用淺呼吸過活（胸式呼吸），因此只使用到 1/3 的肺，另外 2/3 的肺都沉積著舊空氣。如果運用腹式呼吸法（呼吸意識化）進行呼吸，肺就能夠完全被使用。腹式呼吸能夠讓體內充分取得氣的功能，同時也攝取更足夠的氧氣。如此一來，既可淨化血液，更能促進腦細胞活性化。

所謂好的呼吸是在意識之下「緩緩」進行的，另外「深深的」也很重要。換言之，意識之下既緩且深的呼吸法是造就 α 波最有效的方法之一。腹式呼吸法可使腦波維持在 12 赫茲以下，就大腦生理而言，就是 α 波最容易出現的時候，同時它能增進腦內荷爾蒙內啡的分泌，有助於創造力的開發。

資料來源：潛能特區網站 <http://www.tbetter.com.tw/abdominalrespiration.htm>

面試評分表

項目	服儀禮貌（20%）	內容創意（40%）	表達能力（40%）
分數			
優缺點			
建議			

觀察記錄表

觀察者姓名：_____

座號	優 點	缺 點