


生涯規劃科「未來想像與生涯進路」線上課程單元教案

影片連結	https://reurl.cc/7Xz7Zb		影片 QR code	
領域/科目	綜合活動領域/生涯規劃		設計者	王如梅
實施年級	開設選修課年級		總節數	2
單元名稱	以變應萬變			
設計依據				
核心 素養	總綱 核心素養	A2系統思考與解決問題 A3規劃執行與創新應變		
	領域 核心素養	綜 S-U-A3敏察和因應危險情境，規劃與運用資源，預防及化解可能的危機，剖析未來社會發展趨勢，發揮創新精神，促進適性發展與彈性適應的能力。		
學習 重點	學習表現	未3a-V-1展現反思與彈性因應的能力。		
	學習內容	未 Aa-V-6生涯危機處理與管理。 未 Ca-V-3生涯反思與彈性因應並且正向看待不確定性。		
議題融入	實質內容	生命教育		
	所融入之 學習重點	提升價值思辨的能力與其情意		
與其他領 域/科目的 連結	無			
教材來源	自編			
教學設備/ 資源	電腦、投影設備、學習單、短片			
學習目標				
學習內容	學習表現	未 3a-V-1 展現反思與彈性因應的能力。		
	未 Aa-V-6 生涯危機處理與管理。 未 Ca-V-3 生涯反思與彈性因應並且正向看待不確定性。	1、敏察生涯的不確定性與思考生涯可能發生的危機。 2、面對生涯危機情境培養彈性適應的能力。 3、利用設計思考的概念，發展出生涯危機處理的策略。		
學習活動			時間	教學媒材
第一節 當危機來敲門			10'	學習評量 口語評量：

<p>一、暖身活動</p> <p>1、利用危機的圖片，引導同學思考：</p> <p>(1) 什麼是危機？</p> <p>(2) 你覺得生涯的不同階段與年齡可能會出現什麼危機呢？</p> <p>2、歸納生涯危機的類型：包含<u>個人層面</u>：學習的挫折、親密關係的危機、工作職場的危機、身體健康的危機。<u>環境層面</u>：地震天然災害及<u>非典型危機</u>，例如：疾病傳染。</p> <p>3、定義本堂課危機的觀點是：危險+機會，及遇到生涯危機時，運用「設計思考」重擬問題。</p> <p>二、學習活動-</p> <p>1、將學生分組，發下學習單。預告討論時間 20 分鐘，各組報告 3 分鐘。</p> <p>2、播放「Amazon go」的影片，引導思考：</p> <p>(1) 我發現無人商店的銷售模式可能造成什麼類型的工作興起？什麼類型的工作消失？</p> <p>(2) 機器可以取代結帳，那麼在賣場中自動化或者 AI 無法取代什麼特性的工作呢？</p> <p>(3) 反思：科技與有溫度服務的 pk：無人店帶來便利，但是美國有些州立法禁止無現金支付的店，因為此種支付方式未考慮弱勢族群；在台灣 7-11 無人商店也非完完全全能夠取代萬能的小 7 店員，何種狀態善用 AI、何時運用人的智慧解決問題更值得思考。</p> <p>3、播放新型冠狀病毒的圖片，引導思考：</p> <p>(3) 新型冠狀病毒會造成什麼類型的產業遇到危機？</p> <p>(4) 新型冠狀病毒可能會讓什麼類型的工作興起？</p> <p>4、請小組派代表分享討論結果。</p> <p>三、總結歸納</p> <p>1、正向看待生涯不確定性：不管是 AI 的運用或是非典型危機，看起來好像會讓某些屬性的工作被取代或出現困境，但其實也帶來新的工作機會及發展。</p> <p>2、預告下節課：人生不會只有一個完美的選擇而且永遠不變，下節課將運用「做自己的生命設計師」一書的概念練習處理生涯危機。</p>	35'	<p>簡報、學習單</p> <p>「當危機來敲門」學習單</p> <p>「Amazon go」的影片</p>	<p>能分享自身的經驗，並思考危機的類型。</p> <p>實作評量</p> <p>：分組討論。</p> <p>分析 AI 的運用對於工作類型消長的影響、分析新型冠狀病毒對於產業的影響。</p>
<p>第二節 做自己人生的設計師</p> <p>一、暖身活動</p> <p>1、播放「做自己的生命設計師」封面圖片，並簡介此書作者、出版社與重要概念。</p>	12'	簡報、學習	

<p>作者：</p> <p>2、「設計思考」重點說明：</p> <p>(1) 作者將人生分成四個領域，健康、工作、遊戲、愛，並用儀表板來代表四個領域的滿意度；評分指標從 0 格半格、四分之三格到滿格。</p> <p>(2)「設計思考」重擬問題：拋掉無效信念改成行動導向的念頭，接著重擬問題、然後覺察點子、集思廣益的想各種有創意的的方法！最後是通力合作：運用的人脈以及資源完成目標。</p> <p>二、學習活動</p> <p>1、教師示範「設計思考」重擬問題：</p> <p>(1) 範例：2003 年 SARS 時大家被隔離在家，淘寶網剛成立，許多人在家上網路不出門…，如果你是集團的領導者…可以怎麼解決這個危機呢？</p> <p>(2) 說明此情境的無效信念是：一定要在實體店面銷售。行動導向與重擬問題：用不同的方式來銷售。覺察點子：試著推動網購。通力合作：找工程師合作。</p> <p>2、將學生分組，發下學習單。預告討論時間 20 分鐘，各組報告 3 分鐘</p> <p>3、播放簡報引導同學分組討論下列情境：</p> <p>(1) 新型冠狀病毒造成全球流行，大家很害怕出門吃飯，阿中是一間餐飲店的老闆，如果你阿中，你會如何利用「設計思考」重擬問題來突破困境呢？</p> <p>(2) 芯儀外型漂亮、功課佳。本以為她會一路順遂…，沒想到老天爺跟她開了一個玩笑，十五歲的她被診斷腦瘤…十七歲失明。失明後她在學習遇到很大的困難…和爸媽也起很大的衝突…。</p> <p>教師請同學們運用儀表板分析狀況，並且思考哪一項度是目前第一順位要解決的？接著用「設計思考」重擬問題來練習面對困境。</p> <p>4、請小組派代表分享討論結果。</p>	30'	單「做自己人生的設計師」	實作評量：分組討論。運用「設計思考」重擬問題，分析兩個生涯情境的處理策略。
<p>三、總結歸納</p> <p>1、播放「朱芯儀心理師」短片：提供同學生涯危機處理的楷模，簡述朱芯儀遇過的生涯危機及轉折。</p> <p>2、活著就是不斷設計生命、失敗就重擬練習：我們常常會希望人生只有一個完美的方案，但是生涯難免會遇到危機，發生危機時…希望同學能夠利用「設計思考」重擬問題，做自己生命的設計師。</p>	8'	「朱芯儀心理師」短片	

實施原則 or 注意事項：

學生分組活動落實分工：報告、紀錄及成員，讓每位學生平均參與。

參考資源	簡介參考資源
1、「Amazon go」的小短片 影片出處： https://images.app.goo.gl/eMWrsCCz1BKAVrCG8	亞馬遜公司首創無人商店引用 AI 在結帳，主張不用排隊，拿了就走的概念。但 2019 年美國有些州立法禁止全面無現金的支付模式，因為這種模式未考慮到弱勢族群：沒有手機或者無法取得信用卡的人，故凡事一體兩面，善用 AI 仍要照顧全部人的權益。
2、「做自己的人生設計師」書籍	作者：Bill Burnett,Dave Evans 譯者：許恬寧 出版社：大塊文化 出版日期：2016/10/28 簡介：作者在史丹佛開設生涯規畫課，用「設計思考」重擬問題，協助學生面對生涯困難時用拋掉無效信念，用行動導向跨出第一步。 *生命設計的五種心態：好奇心、行動導向、重擬問題、覺察新點子、通力合作
3、「朱芯儀心理師」小短片 影片出處 https://www.youtube.com/watch?v=qV787Rhg_I8	朱芯儀心理師： 證照：同時具有台灣諮商心理師及中國心理諮詢師証照。
5、「朱芯儀心理師」粉絲專業 https://www.facebook.com/Julia.BlindCounselor/	簡介： 朱芯儀十五歲罹患腦瘤，後來雙眼失明。因為看不見，她在學習的部分必須重新找新的學習方法、經過很多挫折與辛苦的調適。但也因為看不見，朱芯儀發現自己能敏銳覺察身旁人的情緒...並且給出同理與溫暖的回應，後來她轉而學習心理諮商。但這條轉變的路也沒有一路順遂，她大學只考上師大特殊教育學系。不過勇敢的她主動寫信給諮商所的主任，請學校開放諮商研究所的名額給身心障礙生，讓她有機會能報名考試。經過許多波折後，朱芯儀終於取得台灣及中國的諮商心理師證照，目前是執業的諮商心理師。
附錄：無	

附件一

當危機來敲門

班級：
小組成員：
代表報告：
紀錄：

重點概念：

危機=危險+機會

情境討論

- 1、我發現無人商店的銷售模式可能造成什麼類型的工作興起？什麼類型的工作消失？請試著舉例？
- 2、機器可以取代結帳，那麼在賣場中自動化或者 AI 無法取代什麼特性的工作呢？請試著舉例？
- 3、新型冠狀病毒會造成什麼類型的產業遇到危機？請試著舉例？
- 4、新型冠狀病毒可能會讓什麼類型的工作興起？請試著舉例？

範例

當危機來敲門

重點概念:

危機=危險+機會

情境討論

1、我發現無人商店的銷售模式可能造成什麼類型的工作興起？什麼類型的工作消失？請試著舉例？

(1)高速公路 ETC 收費的模式興起，收費站收費員的工作消失。

(2)停車場自動收費機器及賣場自動結帳系統，需要更多工程師的協助，而收費員的工作可能被取代。

(3)過去醫療使用人力診斷，若結合大數據資料及人工智慧，可以改善醫療人力的不足。而這也需要更多研發人員與資訊人員的投入。

(4)以前農忙採蒜頭使用人力，現在則是用採蒜機替代，因此類推某些重複動作的工作，若藉由機器可以事半功倍，而這會為從事創意產品研發與機械設計的工程師帶來新的工作。

2、機器可以取代結帳，那麼在賣場中自動化或者 AI 無法取代什麼特性的工作呢？請試著舉例？

(1)修車廠維修的工作，需要專業人員評估車子故障的原因。

(2)賣場有人客訴產生問題時。

(3)機器故障 bug 排除。

3、新型冠狀病毒會造成什麼類型的產業遇到危機？請試著舉例？

(1)旅遊航空產業。

(2)餐飲業。

(3)製造業零件短缺。

4、新型冠狀病毒可能會讓什麼類型的工作興起？請試著舉例？

(1)電商興起：網購盛行，物流產業發達。

(2)外送平台的發展，需求更多外送人力。

(3)防疫有關的產品：口罩、酒精、相關的製造業興起，需要招聘相關的作業員。

班級：
小組成員：
代表報告：
紀錄：

做自己人生設計師

情境討論

1、新型冠狀病毒造成全球流行，大家很害怕出門吃飯，阿中是一間餐飲店的老闆，如果你是阿中，你會如何利用「設計思考」重擬問題來突破困境呢？

無效信念：

行動導向與重擬問題：

覺察點子：

通力合作：

2、朱芯儀是一位國中生，她外型漂亮、功課很好參加科展得到全國第一名…與同學的關係也很好。本來以為她會一路順遂…當人生的勝利組，沒想到老天爺跟她開了一個玩笑，十五歲那一年她被診斷腦瘤…十七歲失明。失明的她在學習遇到很大的困難……和爸媽衝突很大…

(1) 請同學們運用一開始教的儀表板先來分析，在儀表板上標出目前的滿意狀態。

儀 表 板					
工作 0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	滿格
遊戲 0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	滿格
愛 0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	滿格
健康 0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	滿格

(2) 你覺得哪一項度是你的第一順位要解決的？請用「設計思考」重擬問題，分析這個困境。

無效信念：

行動導向與重擬問題：

覺察點子：

通力合作：

範例

做自己人生設計師

情境討論

1、 新型冠狀病毒造成全球流行，大家很害怕出門吃飯，阿中是一間餐飲店的老闆，如果你是阿中，你會如何利用「設計思考」重擬問題來突破困境呢？

無效信念：歇業或一定要在店內銷售餐點。

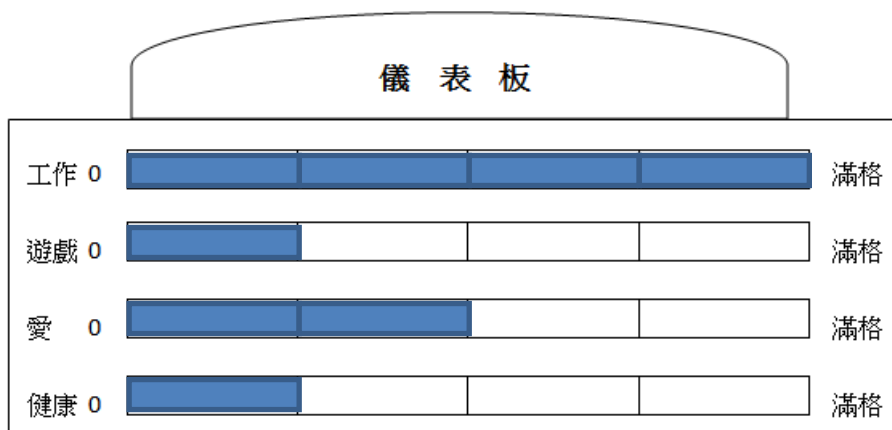
行動導向與重擬問題：增加外賣方案、店內更加重視環境衛生與消毒

覺察點子：與外送平台合作。

通力合作：可用平台 food panda、uber eats。

2、朱芯儀是一位國中生，她外型漂亮、功課很好參加科展得到全國第一名…與同學的關係也很好。本來以為她會一路順遂…當人生的勝利組，沒想到老天爺跟她開了一個玩笑，十五歲那一年她被診斷腦瘤…十七歲失明。失明的她在學習遇到很大的困難……和爸媽衝突很大…

(1) 請同學們運用一開始教的儀表板先來分析，在儀表板上標出目前的滿意狀態。



(2) 你覺得哪一項度是你的第一順位要解決的？請用「設計思考」重擬問題，分析這個困境。

無效信念：生活如此困難，不要活好了！

行動導向與重擬問題：既然視覺學習已經不適用，即使失明也要試試看新的學習方法。

覺察點子：利用聽力或者其他感官學習，例如：手觸摸點字。

通力合作：例如:醫生協助評估身體狀況、特殊教育專業人員協助新的學習方法。