

## 體育班生涯規劃科課綱補充說明

主題	主要內容	補充 / 著重
一、成長歷程與生涯發展	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生涯發展階段與任務</li> <li>2. 生命故事與重要事件的影響</li> <li>3. 原生家庭與重要他人的影響</li> </ol>	認識自己特殊性，瞭解自己成長的過程，建立自信心。
二、個人特質探索	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能力與興趣</li> <li>2. 性格與價值觀</li> <li>3. 生涯態度與信念</li> </ol>	
三、生活角色與生活型態	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各種生活角色內涵</li> <li>2. 工作、家庭與其他生活角色之關聯</li> <li>3. 性別角色與生涯發展</li> </ol>	
四、教育發展與大學學群	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高中學習內涵與生涯進路</li> <li>2. 個人特質與大學學群／學類</li> </ol>	著重高中體育班入班前學習內涵的說明。
五、大學生涯與職業選擇	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大學學習內涵</li> <li>2. 大學學習與生活</li> <li>3. 科系／職業選擇的迷思與澄清</li> </ol>	著重體育班類組選擇的難處與未來升學進路的不確定性： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高中體育班學生未來發展較多元，不應設定為自然組。</li> <li>2. 體育班學生未必想念體育系，選擇第一類組科系的可能?!</li> <li>3. 體育班學生學科能力競爭力較低?!</li> <li>4. 高中體育班「大學學系探索量表」測驗應同時施測自然組與社會組。</li> </ol>
六、職業生活與社會需求	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 職業內涵分析</li> <li>2. 市場變動與未來產業發展趨勢</li> <li>3. 職業生活及工作倫理</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體育相關產業與人力資源介紹。</li> <li>2. 增強生涯轉換問題介紹，給予適切之引導。</li> </ol>
七、生涯資訊與生涯評估	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生涯相關資訊之探索</li> <li>2. 生涯資訊統整之評估</li> <li>3. 個人與環境資訊整合</li> </ol>	選手在退休後沒有好的工作或學業。希望老師可以給予學生正向的人生觀與價值觀。
八、決策風格與技巧	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生涯決策的意義與內涵</li> <li>2. 探索與瞭解個人決策風格</li> <li>3. 有效運用決策技巧</li> </ol>	
九、生涯行動與實踐	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 擬定行動方案</li> <li>2. 實踐行動方案</li> <li>3. 升學與職業選擇之模擬和演練</li> </ol>	行動方案，可著重壓力與情緒管理、運動倫理、人際溝通、時間管理、休閒管理的課程、家人互動技巧。