

# 職業學校群科課程綱要-生活領域

## 生涯規劃(Career Planning)

### 生涯規劃科目大要

學分數：2
建議開課學期：第二學年第一學期
本科目目標在協助學生瞭解生涯規劃的基本概念與基本技巧，進而培養從事職業的志趣、技巧、能力及服務熱忱，涵養良好之職業道德。主要內容包含：生涯與生涯規劃、生涯中的自我、生涯角色與生活形態、環境與我、生涯抉擇、生涯行動與時間管理、休閒生活、生涯楷模學習等。教學方法宜兼重教師課堂講授及學生個別差異。

### 生涯規劃教學綱要

一、科目名稱：生涯規劃(Career Planning)			
二、科目屬性：一般科目			
三、學分數：2			
四、先修科目：無			
五、課程目標：			
(一)培養學生瞭解生涯規劃的基本概念及重要性。			
(二)指導學生學習生涯規劃技巧，擴展生涯知覺範圍，增進生涯探索能力，促進自我實現。			
(三)陶冶學生職業活動志趣，培養敬業樂群的服務態度，涵養良好職業道德。			
(四)培養學生終身學習態度，學習團隊合作精神，活出生命意義。			
六、教材大綱：			
單元主題	內容綱要	分配節數	備註
1.生涯與生涯規劃	1.生涯規劃的意義及重要性。 2.生涯規劃模式。 3.高級職業學校學生之生涯發展階段及發展任務。	2	
2.個人成長歷程與生涯學習檔案	1.原生家庭成長經驗的人事物。 2.我的生命故事回顧與展望。 3.運用個人學習歷程檔案進行自我探索。	4	

生涯規劃教學綱要(續)

單元主題	內容綱要	分配節數	備註
3.生涯中的自我探索	1.自我特質。 1.1 自我特質與生涯規劃模式。 1.2 自我特質探索。	2	
	2.價值觀。 2.1 價值觀與生涯規劃模式。 2.2 生涯價值觀的定義。 2.3 生涯價值觀的內涵。 2.4 生涯價值觀的探索與澄清。	2	
	3.生涯能力。 3.1 生涯能力與生涯規劃模式。 3.2 生涯成功要素。 3.3 生涯能力內涵。 3.4 生涯能力評估。	2	
	4.興趣。 4.1 興趣與生涯規劃模式。 4.2 心理測驗與生涯規劃。 4.3 興趣量表的實施。 4.4 興趣探索。	2	1.大考中心興趣量表以大學多元入學為對照，四技二專部分對照較少。建議亦可使用職訓局之職業興趣量表(以新近測驗量表為考量)。
4.生涯角色	1.生涯角色的定義與內涵。 2.Super 的生涯角色及生涯彩虹圖。 3.生涯角色與生活形態。	2	
5.教育發展與職業選擇	1.生涯進路與生涯資訊網站簡介。 2.高職學習內涵與生涯進路。 3.個人特質與職業屬性。	4	1.將生涯進路中升學與就業同時說明，並佐以升學與就業生涯資訊網站實地操作練習。 2.簡介勞動權益認識打工安全。

## 生涯規劃教學綱要(續)

單元主題	內容綱要	分配節數	備註
6.工作環境與社會需求	1.行業發展趨勢與人力供需。 2.工作世界分析。 3.職業生活及工作倫理。 4.職業興趣探索。 5.職業的選換。	2	1.行業與職涯趨勢簡介。 2.探索職業興趣。 3.瞭解海洋各級產業與科技發展的關係。
7. 性別與生涯	1.性別刻板印象對生涯選擇的影響。 2.性別與職涯發展。 3.職場性騷擾。	3	1.探討性別與生涯選擇的多元化發展。 2.介紹兩性工作平等法的立法趨勢與規範內容。
8.生涯抉擇	1.生涯抉擇的意義。 2.生涯抉擇類型探索。 3.生涯抉擇的阻力與助力分析。	2	
9.生涯行動與時間管理	1.我的生涯行動計畫。 2.生涯規劃與時間管理。 3.時間規劃練習。	2	
10.休閒生活	1.休閒生活的重要性。 2.休閒生活種類與休閒安排。 3.休閒生活探索。 4.服務也是一種休閒。	2	
11.生涯楷模學習	1.生涯名人案例。 2.生涯訪談。 3.生涯訪談報告。 4.生涯座右銘。 5.檔案案例學習。	3	
12.生涯學習檔案總整理	學期生涯學習檔案回顧與整理。	2	

## 生涯規劃教學綱要(續)

### 七、實施要點：

#### (一)教材編選

面對科技發展日新月異、社會發展急遽變遷的世紀，只習得專業上的一技之長，已不足以和諧、圓滿實踐有意義的人生。有鑑於此，為配合學生的階段性發展與個別化需求而設計本課程，教材編選宜關注兩岸、國際化、本土化的生活情境及趨勢發展等脈絡因素。

#### (二)教學方法

1.生涯規劃係實用性學科，在基本知識之外，更強調實用—能實際應用於個人/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。

2.教學活動設計宜考慮：

2.1 每單元主題均包含認知、情意及習作或相關活動演練。

2.2 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，使議題融入教學以引起動機，並使理論及實務兼顧。

2.3 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。

2.4 教學媒體可選擇與單元主題相關的影片或歌曲或相關素材其來源，亦可徵求學生提供，更易引起共鳴。

#### (三)教學評量

1.出、缺席之考核。

2.個人作業部分：

情意性評量：重視學生學習的歷程與自我反省。學生對當下生涯發展之興趣、關注及敏銳力，能提出獨特性的觀點，並能做自我規劃或調適。

學習態度評比：上課專心力，發問能力，對本學科之投注力，對社會關懷注意力……等之評量。

書面或口頭報告評量：角色扮演、資料蒐集、作品展示等評量。

3.小組作業部分：課外任務分配與課堂中表達及分享之參與程度為主。

#### (四)教學資源

1.教學場地以類似團體諮商室或桌椅可靈活移動及組合的教室為理想。

2.教學器材設備以一般標準視聽教室即可。

#### (五)教學相關配合事項

1.學生人數 30-40 為理想上限，以提升互動機會與教學品質。

2.有關技職體系課程設計各層級內容重複性之說明：由於「生涯規劃」乃配合學生的生涯發展與生命成長，有其獨特的階段性目標及生涯視野。生涯探索與規劃是一個終身不斷調適的過程，其具體內容含有不同的廣度及深度。因此，確定各層級的一般性目標與內容有其必要性，而在課程目標及內容要完全避免重複。各層級教師務請瞭解學生獨特脈絡及需求，彈性調配施教為宜。