

綜合高中「生涯規劃」課程綱要

壹、目標

綜合高中必修科目「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、增進學生蒐集生涯相關資訊與生涯探索能力。
- 三、引導學生進行個人與生活環境之探索。
- 四、指導學生依性向、興趣、能力正確適性選擇學程與課程。
- 五、培養宏觀及具前瞻性的生涯態度與信念。

貳、核心能力

綜合高中必修科目「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、自我探索及瞭解個人特質與潛能。
- 三、探索生涯角色與生涯發展。
- 四、瞭解工作世界與職業生活。
- 五、瞭解大學學群與技專院校學群。
- 六、瞭解綜合高中開設學程內涵與進路。
- 七、瞭解學習檔案之概念、設計與實作。
- 八、運用決策技巧選擇學程與課程。

參、教材綱要

綜合高中部定必修「生涯規劃」課程計2學分，開設於一年級。

主題	主要內容	參考節數
一、成長歷程與生涯發展	1. 個人的成長歷程 2. 個人的生命故事 3. 生涯發展階段與任務	2
二、自我探索	1. 自我特質 2. 能力與興趣 3. 價值觀 4. 情緒管理 5. 自我悅納	2
三、心理測驗解釋與應用	1. 心理測驗介紹 2. 心理測驗實施 3. 心理測驗解釋與應用	2

主題	主要內容	參考節數
四、生涯角色	1. 生涯角色的定義與內涵 2. 性別角色與生涯發展	2
五、學習檔案	1. 學習檔案概念 2. 學習檔案設計 3. 學習檔案實作	4
六、職場探索	1. 認識工作世界 2. 職場變動與人力供需 3. 職業生活及工作倫理	3
七、升學進路探索	1. 進路類別 2. 進路選擇	3
八、生涯抉擇	1. 生涯抉擇的意義 2. 生涯抉擇的助力與阻力	2
九、學程簡介與選擇	1. 學術學程內涵與進路 2. 專門學程內涵與進路 3. 運用決策技巧適性選擇學程。	16
備註	各校得於一年級下學期增開學分數，俾利進行學程試探及分化輔導。	

肆、實施方法

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、職場探索與認識、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，斟酌安排學習內涵。
- (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，進而深入探討生涯的過去、現在與未來。
- (四) 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」之所以為我的發展背景，包括在個人發展過程中的重要事件、生命故事及學習過程。
 2. 自我探索、心理測驗解釋與應用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、情緒管理、壓力管理、自我悅納等。

3. 生涯角色則接續特質之探索，將個人特質與生涯角色作一連結、探討個人特質與家庭、學習、工作、以及其他未來生涯角色的關連。

4. 透過學習檔案設計及實作…培養生涯信念。

(五) 職場的探索，重點在職場認識與掌握：

職場探索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) 升學進路探索，重點在進路類別與進路選擇：

1. 包括大學入學方案及四技二專入學方案各種管道的認識等，並將個人特質與學群/職群資料相連結。

2. 進路選擇主題在讓學生體會大專校院之相關學系及未來可能的學習領域，並了解大專校院學習與生活型態及選擇校系之考量因素。

(七) 生涯抉擇與技巧，目的在透過實際的行動完成生涯抉擇：

1. 「生涯抉擇」主旨在根據所定生涯目標，擬定具體可行之行動方案，並透過模擬行動方案實踐之過程，同時學習因應各種可能產生的助力與阻力，如時間管理、壓力調適、生涯轉型等。

2. 「決策技巧」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訂個人生涯目標。

(八) 學程簡介與選擇，重點在讓學生瞭解各種學程及適性選擇學程與課程：

1. 各種學程的內涵與進路。

2. 運用決策技巧選擇學程與課程。

二、教學方法

(一) 生涯規劃係實用性學科，在基本知識之外，更強調學生能實際運用於個人的生涯發展歷程中，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，產生探索及規劃生涯的意願，進而有效學習相關的能力、培養適切的生涯態度。

(二) 每單元主題均包含認知、情意與習作或相關活動演練。

(三) 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，以引起動機、隨機教學，並使理論與實務得以兼顧。

(四) 可安排至相關機構學校、活動、展覽等進行實地校外參訪，與現實社會相結合。

(五) 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

進行生涯規劃活動時，宜以學習檔案觀點，協助學生在整個學習歷程中，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--以各單元主題習作與生涯訪談報告為主。

(二) 小組作業部分--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、光碟及網路資源等。