

普通高級中學選修科目「生涯規劃」課程綱要

壹、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、運用生涯相關資源與增進生涯規劃基本技能。
- 三、進行個人與生活環境探索，並實踐生涯抉擇。
- 四、培養宏觀及具前瞻性的生涯態度與信念。

貳、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、澄清個人特質與生涯態度及信念。
- 三、探索個人價值觀與生活角色間的關係。
- 四、連結高中教育學習內涵與生涯進路。
- 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生涯行動方案。
- 九、實踐生涯抉擇。

參、時間分配

本課程以二至四學分爲原則，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，得另斟酌結合學校適當之活動實施。

肆、教材綱 要

主題	主要內容	參考節數
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	4~8
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	8~16
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	3~6
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	4~8
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	3~6

主題	主要內容	參考節數
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	3~6
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	3~6
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	2~4
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	6~12

伍、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。
- (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，以做為選課、選擇入學管道、選填志願等之參考。

- 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：

- 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—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學生學習成果之評量，唯不宜採是非、選擇、填充等記憶性的成績評量方式。

(一)個人作業部分—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

(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。

