

主題：我的未來不是夢

壹、主題教學目標

- 一、協助學生澄清並探索自己的工作價值觀。
- 二、藉由各項生涯相關測驗幫助學生了解自己的興趣與能力。
- 三、協助學生省思自己的生涯阻力與助力，並學習如何將阻力化為助力，為自己的生涯加分。

貳、教學設計理念與分析

人從一出生就開始自己的生涯，從懵懵懂懂的幼兒階段到小學階段，再到認知發展較成熟的國中階段，如何引導不同階段的學生從花花世界去探索自己未來的生涯職業方向是很重要的，如何運用現有各種相關的生涯測驗協助學生更快的了解自己的興趣能力與價值觀，進而可以清楚自己想要的是甚麼，或能勝任哪些工作，未來的目標在哪裡，並期待自己現階段可以努力朝此目標邁進。

Ginzberg 等人(1951)將個人的生涯發展分為三個階段，幻想期、試驗期和實現期、其中試驗期是指十一歲到十八歲的青少年時期，青少年在十一、十二歲時開始覺察並培養其對某些職業的興趣，十三、十四歲時則以個人的能力為核心，培養自己所感興趣方面的能力，十五、十六歲的青少年開始了解職業價值並且會考慮個人及社會的需要，十七、十八歲時開始統整與職業選擇有關的資料正了解其未來職業的方向。

Tiedeman & O' Hara(1963)認為生涯發展的歷程，事實上就是個人所做一連串抉擇的總合，他們認為在職業選擇過程中可分預期與實踐兩大時期，其中預期時期需藉豐富多樣的探索活動來了解自己的興趣能力及職業世界，並逐步建立一種個人與工作平衡統整的狀態，就國中學生而言，其生涯發展歷程中做職業決定時，亦應經歷此兩時期，必須先做一番探索再進入實踐階段。

學生背景是今年十二年國教實施第一屆的國三學生，從學校有系統的安排規劃下，一年級認識身邊的各種職業生涯(職業達人到校分享活動)，到二年級職業探索(職業試探課程、參訪各類學校)，再到三年級的生涯規劃與職業選擇(技藝課程、入班宣導、升學博覽會、試填升學志願等)，希望學生可以從中提早認識自己的各種優勢能力，並能與未來的升學及生涯做結合。

參、單元活動設計

一、教案內容

單元一：生涯規劃

單元名稱	我的人生階梯圖	適用對象	國三	人數	35 人
設計者		時間	45 分	地點	教室
教材來源	育成版三上、康軒版三上	學習領域	綜合領域(輔導)		
單元目標	1. 了解生涯規劃的重要意義。 2. 能畫出自己的人生階梯圖。 3. 能規劃自己的未來升學與生涯方向。 4. 藉由自己所畫的人生階梯圖來省思過去生命中的重要事件及對未來生活的期待。				
能力指標	3-3-5 發展規劃生涯的能力				
準備器材	A4 白紙、尺、筆、先收集各式參考名片				
活動名稱	活動流程與內容	時間	器材	備註(教學原則…)	
我的過去式	1. 老師先分享自己的成長故事：「老師從小也不知道自己未來要做甚麼？只是曾聽父母說過當老師很不錯，希望我可以當老師，直到上國中，輔導老師幫我們上了一堂生涯規畫的課，我才認真地思考以後想當老師這件事，並從那時候開始努力朝這個方向前進，今天才能如願當上老師站在獎台上跟大家分享自己的生涯故事」。	5 分	A4 白紙 筆尺 繪圖材料 (彩色筆或蠟筆等)	講述分享 紙筆繪圖 紙筆繪圖 各組討論 老師講述	
我的未來式	2. 請同學思考以他們目前國三的年紀大約十四或十五歲，在這十幾年的人生歷史中，是否有經歷過甚麼特別的事，站在這個人生基礎上同學對於未來還很長的人生路途有何期待或規劃，就讓我們來繪製自己的人生階梯圖。	20 分			
我的人生階梯圖	3. 每位同學都拿一張 A4 白紙先想好自己希望可以活到幾歲，一個階梯為十年，如果同學希望自己可以活到八十歲就畫八階，畫好後把幾歲標出來，過去十幾年中發生的事先寫在第一階與第二階的前半段，剩下的其他階可以由同學自己想好希望在幾歲的時候要做甚麼或完成甚麼人生大事，例如有同學希望明年可以讀哪間高中或				

繪製我的大名片	高職？再三年後讀哪間大學？幾歲找甚麼工作？幾歲結婚？幾歲生第一位小孩？幾歲退休等(大致可以分為學業、工作、家庭、休閒或其他方面)，老師提醒同學做生涯規畫時盡量考慮符合現實與客觀條件，並舉例說明。 4. 請每位同學將剛剛畫人生階梯圖的背面拿來繪製未來「我的大名片」，請同學先想好以後的第一份工作是什麼，名片上會有哪些資料，例如公司名稱、頭銜、稱職、地址、電話、工作、內容或其他等。	15分		
總結	5 最後請同學將自己所畫的「我的人生階梯圖」與「我的大名片」與同組同學分享並從中思考自己未來想要走的生涯與職業方向。	5分		
注意事項	1. 先依分組座位做好。 2. 在前一節課先預告本節課即將進行的活動，並請各種同學備妥各項相關材料。			

單元二：我的生涯價值觀

單元名稱	我的生涯價值觀	次數	第二次	人數	35人
設計者		時間	45分	地點	教室
單元目標	1. 了解生涯卡上各項價值觀的意義。 2. 能選出自己想要的生涯價值觀。 3. 能將自己的生涯價值觀與未來的升學或就業做結合。				
能力指標	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。				
準備器材	教師:生涯卡六套(每組一套) 生涯卡價值清單				
活動名稱	活動流程與內容	時間	器材	備註(教學原則...)	
開場白 價值大拍賣 分享與總結	1. 老師先請同學回想一下上一節課大家所繪製的「我的人生階梯圖」與「我的大名片」中是否有自己特別在乎的部分,例如有人選擇職業非常重視頭銜、收入等外在有形物質方面,每個人所重視的價值不同所做的選擇也會不同,接下來除了介紹各種生涯價值外,也請同學思考自己所重視的生涯價值有哪些。	5分	生涯卡	老師講述 價值澄清 分組討論	
	2. 老師先介紹生涯卡內容(四大類型)	5分			

	與使用方法。			
	3. 各組同學先瀏覽過生涯卡上有哪些項目，並討論出大家都想要的生涯價值觀，最多二十項，如果大家想要的價值觀都不一樣，就得依人數平均分配，如果大部分價值觀大家都想要的話，就要進行競標活動。	5分		
	4. 請組長先將大家共同選出的二十張生涯卡(也可以自訂)填在價值清單上每位同學都有一萬元的籌碼，最低加碼金額為一千元，每一選項只有三秒的競標時間，而且只有一次機會，所以請大家先想好自己競標的優先順序與金額。	20分		
	5. 請同學看看價值清單上大家得標的價值觀有哪些，並請同學跟同組同學互相分享剛剛在競標過程中的心得。	5分		
	6. 最後老師總結「每個人的價值觀會隨著時間與環境不同而改變，因此剛剛大家得標的價值觀並不會一成不變，但這個價值大拍賣的活動除了希望各位同學更清楚自己想要的部分外，也期許大家可以珍惜現在，把握當下好好努力」。	5分		
注意事項	請各種同學要和平理性地進行競標活動，避免有爭執情形產生。			

單元三：我的生涯抉擇

單元名稱	我的生涯抉擇	次數	第三次	人數	35人
設計者		時間	45分	地點	教室
單元目標	1. 增進學生蒐集生涯資訊的能力以探索生涯相關可運用的能力 2. 協助學生找出目前個人生涯發展上的阻力與助力。 3. 協助學生學習善用助力，並將阻力化為助力。				
能力指標	3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。				
準備器材	教師：生涯資訊評估表 生涯抉擇平衡單				
活動名稱	活動流程與內容	時間	器材	備註(教學原則...)	

開場白 生涯資訊評估表	1. 老師先請同學回想一下上一節課大家所選擇生涯的重要價值觀有哪些，這些生涯價值觀在我們做生涯規劃的時候扮演著舉足輕重的地位，要做好生涯規劃除了先了解自己真正想要什麼外，也必須清楚自己有哪些優勢能力或可運用的資源（助力），但人生不如意事十常八九，人的一生不可能都一直很平順，因此我們在做生涯規劃的時候也要考慮到可能會遇到哪些阻礙或突發狀況（阻力）	5分	生涯資訊評估表 生涯抉擇平衡單	老師講述 分組討論
生涯抉擇平衡單	2. 請同學蒐集個人可能遇到的阻力與助力加以評估，並與同組同學腦力激盪出解決方法。	20分		
分享與總結	3. 從上面生涯資訊評估表中，如果同學很清楚自己以後就是要從事此相關工作，請同學思考現在三年級必須做好哪些準備或選擇以順利朝自己理想的工作發展，例如同學想當汽車修護師父（黑手）應該選讀的是高職汽修科，那同學知道附近哪些高職學校有此相關科系呢？接下來就讓我們來從生涯抉擇平衡單上練習做選擇與決定。	15分		
	4. 老師總結 (1)如果在生涯資訊評估表中得分不甚理想時，我可以做甚麼努力將阻力化為助力，例如我的技術還不夠，高職可以選讀汽修科或繼續進修或到汽修保養廠打工練習。 (2)在做生涯資訊評估時可能的迷失有哪些？例如同學會不會以為這個工作可以穿西裝坐在冷氣房吹冷氣。 (3)如果同學在做生涯抉擇平衡單時與家人意見不同時，如何理性地與家人溝通很重要，也可以聽聽第三者如師長的看法或建議。 (4)請同學可以利用課餘時間蒐集相關	5分		

	升學或工作資訊。			
注意事項	請同組同學在腦力激盪與討論分享時，盡量保持客觀中立，可以提供意見，但不要左右他人的選擇與決定。			

單元四：華人生涯網實作與解釋

單元名稱	建構生涯地圖	適用對象	國三	人數	35 人
設計者		時間	45 分	地點	教室
教材來源	育成版三上、康軒版三上		學習領域	綜合領域(輔導)	
單元目標	1. 能認識未來職業的發展及內涵。 2. 思考個人興趣、特質、能力，規劃適切的未來進路。				
能力指標	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。				
準備器材	教師：1. 我的生涯探索學習單。 2. 視聽設備(筆電、單槍、布幕)。 3. 借用電腦教室(三年級任課老師先協調進入電腦教室的時間) 學生：生涯檔案夾。				
活動名稱	活動流程與內容	時間	器材	備註(教學原則...)	
建構我的生涯地圖	一、「華人生涯網」介紹及操作使用 (一)「華人生涯網」的網址 http://career.heart.net.tw/	5 分	電腦 一人一機	邊操作邊切換視窗講解	
	(二)「華人生涯網」有什麼內容? 1. 自我探索 (1)由生涯志向與測驗，歸納分析個人特質 2. 路徑探索 (1)蒐集個人性職業/科系 3. 故事交流 (1)他山之石，聽聽別人的故事 ※建構個人職業空間圖	15 分			
	二、請學生自由操作網站、配合生涯檔案資料夾，完成【我的生涯地圖】	25 分			

	學習單			
注意事項	1. 本課程建議在電腦教室進行，以讓學生能實際上機操作，熟悉網站的運用。 2. 【我的生涯地圖】學習單若時間不足，可請同學帶回家完成，相同帳號可使用家中網路登錄，並可隨時查看之前在華人生涯系統中所做過的測驗紀錄			

單元五：行行出狀元

單元名稱	行行出狀元	適用對象	國三	人數	35 人
設計者		時間	45 分	地點	教室
教材來源	育成版三上、康軒版三上	學習領域	綜合領域(輔導)		
單元目標	1. 能認識未來職業的發展及內涵。				
能力指標	2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。				
準備器材	教師：筆電、單槍、布幕、學習單、工作大未來箱書 36 本(學生 35 本、老師 1 本)、職業報導作業說明單				
活動名稱	活動流程與內容	時間	器材	備註(教學原則...)	
	一、分享「工作大未來」的內容： 1. 發給每組每人一本「工作大未來」書籍，並叮嚀每位同學在使用期間好好愛惜書籍。 2. 說明現今的工作世界，各行各業多元豐富，已經不只 365 行，了解自己的生涯類型及興趣後，大家可以一起更深入地來探索適合自己的工作及它在現實社會中的現況。 3. 分享「工作大未來」一書，說明本書使用方式及書中對工作的主張：興趣與適性。 4. 發給學生「工作大未來」學習單，請每人找出 2 種自己有興趣的職業作閱讀，並將重要內容抄寫在學習單上。 5. 期末作業說明：請同學為自己剛才所選的 2 項職業(並說明職業的定義：持續性、有薪資、正當合法、符合社會善良風俗等)，作深入報導，做為寒假作業，並於下學期開學後做口頭報告。 6. 發下「行行出狀元職業報導作業說明	1 分 2 分 7 分 25 分	工作大未來.ppt 工作大未來書籍 35 本 工作大未來學習單		

	單」，說明報告呈現方式： (1)口頭報告：以 PPT 呈現，另交詳細書面報告。 (2)主題內容：透過報章雜誌閱讀、上網搜尋、或訪問實際人物，報導該工作的工作條件、福利、待遇、工作內容、工作環境、工作時間、甘苦談、受訪者建議及自己的心得分享等。 (3)繳交時間：以 ppt 檔或 Word 檔呈現，寒假結束前，寄至老師的電子信箱。	10 分	行行出狀 元職業報 導作業說 明單	
注意事項	工作大未來當節看不完，每組留 2 本(共 10 本)，小組成員輪流使用，每位同學使用期限為 1-2 天，在下次上課時需交回，輔導股長負責登記收齊交回輔導室。			

單元六：多元進路停看聽

單元名稱	多元進路停看聽	適用對象	國三	人數	35 人
設計者		時間	45 分	地點	教室
教材來源	育成版三上、康軒版三上	學習領域	綜合領域(輔導)		
單元目標	1. 能了解不同學制。 2. 能了解不同職業類科。 3. 面臨重大決定時，能客觀地評估各種情況。				
能力指標	3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。				
準備器材	教師：1. 印製「多元入學」學習單。 2. 準備視聽設備(筆電、單槍、布幕)。 學生：1. 準備檔案夾。 2. 事先查詢想要就讀的學校之相關資訊				
活動名稱	活動流程與內容	時間	器材	備註(教學原則...)	
	一、透過教學簡報，說明高中、高職、五專等學制的不同。	15 分	多元進路 ppt		
	二、帶領學生填寫「多元入學」學習單	10 分			

	<p>(填空題)。</p> <p>三、職科大觀園(職業類科簡介)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 給各組 1 分鐘的時間，在小白板上，腦力激盪寫出所知道的職業科別。 2. 各組將小白板(護貝白紙上背貼磁鐵)貼於黑板，老師依寫出項目正確與多寡做加分! 3. 補充提出同學仍未說過的職業學校職業科別。 4. 同學提出有興趣、不熟悉或有分辨困難的職業科別(如：食品加工 vs 餐飲管理、土木 vs 建築、電子 vs 電機、資訊 vs 資料處理等)。 5. 教師透過職業科別簡報，針對同學提出的職業科別回應。 <p>四、配合升學博覽會，教導同學升學博覽會學習單「升學進路大搜秘」的填寫方式與參觀提問技巧。</p>	<p>2 分</p> <p>2 分</p> <p>2 分</p> <p>10 分</p> <p>4 分</p>	<p>學習單</p> <p>護貝小白板</p> <p>職業類科 ppt</p> <p>升學博覽會參觀學習單「升學進路大搜秘」</p>	
注意事項	<p>國三學生「升學進路大搜秘」學習單，參觀填寫完務必收回給導師及家長過目了解參考，另外，為鼓勵學生確實詢問，填寫優秀名單，由學校於朝會升旗時，公開表揚致贈小禮物鼓勵。</p>			

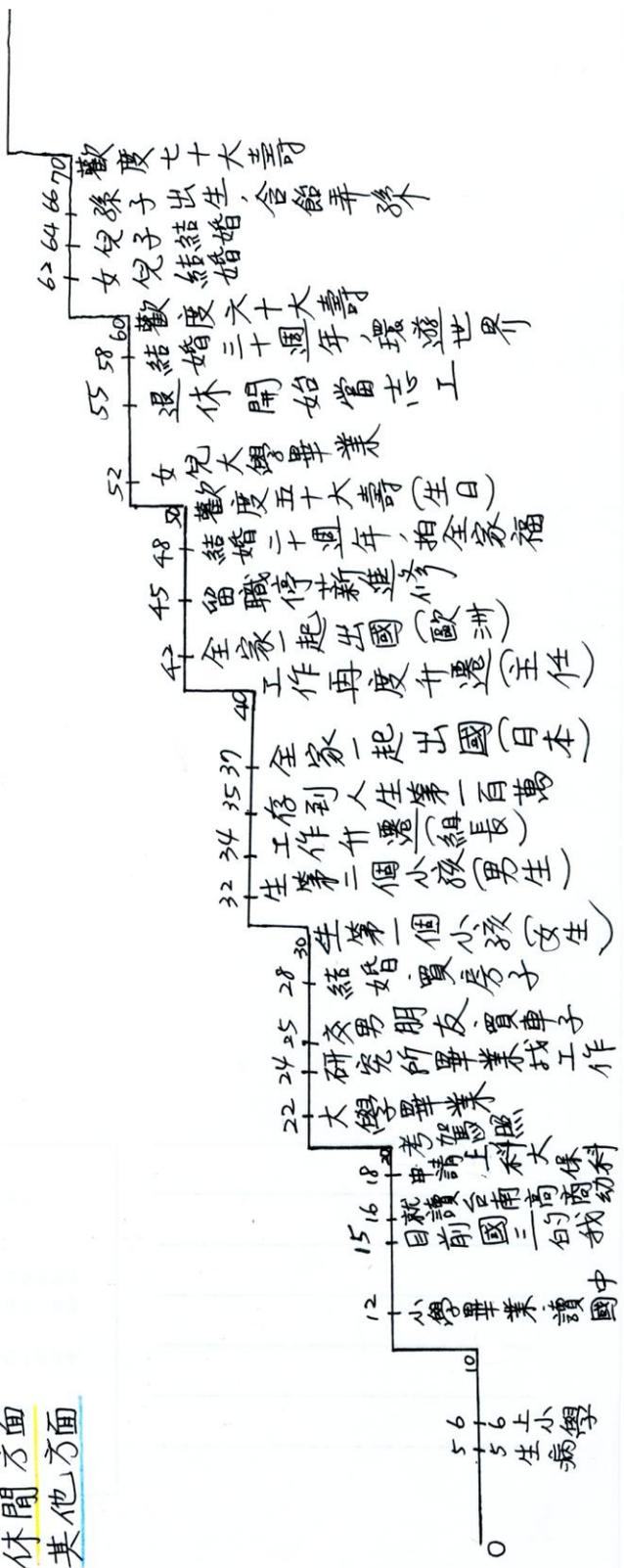
二、補充資料(註明資料來源)

1. 師大技藝教育資訊網 <http://140.122.71.231/news.php?id=36>
2. 師大技藝教育資訊網(國民中學生涯檔案參考)
http://140.122.71.231/photo/downloads/downloads_1_20130829094328.pdf
3. 康軒版三年級上學期綜合活動教科書
4. 育成版三年級上學期綜合活動教科書

附件

我的人生階梯圖

- 家庭方面
- 學業方面
- 工作方面
- 休閒方面
- 其他方面



生涯資訊評估表(參考範例)

班級 姓名

我最想從事的職業是汽車修護師傅(黑手)最高5分最低-5分

項目	得分	備註
興趣		對此工作興趣與熱忱
人格特質		擔任此工作必須具備的人格特質
能力技能		所學技能是否能勝任此工作
態度信念		如果在工作上遇到挫折能否堅持到底度過難關
生涯價值		自己非常重視與在乎的部分
生活型態		工作時間
工作機會		職缺多寡
收入		月薪(年薪)福利
社經地位		社會大眾對此工作的評價
升遷管道		是否良好暢通的升遷管道
他人期待		重要他人的想法或建議
其他(自己增列)		例如有一群志同道合的朋友想要自己出來開汽車保養廠
總分		

生涯抉擇平衡單(參考範例)

我最想讀高職汽車修科 最高5分 最低-5分

考慮條件/學校	台南高工汽修科	慈幼工商汽修科	華德工家汽修科
學費			
師資設備			
交通遠近			
升學率(就業率)			
獎勵制度			
家人支持程度			
帶給家人聲望			
師長建議			
朋友影響			
學業表現			
其他(自己增列)			
總分			
優先順序			

我的生涯地圖學習單

所有的測驗都是協助我們對自己有更進一步的了解。以下提供一個運用測驗結果進行生涯進路選擇的做法，請搭配華人生涯網中的測驗結果，依照步驟試試看。

步驟	範例	興趣類型1	興趣類型2	興趣類型3
1. 請寫下你的職業興趣量表得分最高的三項	社會型			
2. 這個興趣適合的高中職、五專科別有哪些?(可參考興趣測驗的結果解釋或「國中學生生涯輔導紀錄手冊附錄」)	高中、動力機械群、商業管理群、農業群、食品群、家政群、餐旅群、海事群			
3. 這些升學類別、職群(科系)我最想進一步了解或就讀的是那一個?(可參考附錄相關網頁)	商業管理群 (國際貿易科)			
4. 寫出學習這個科別所需的專業能力(可參考附錄相關網頁，了解這個科別的學習內容與未來發展)	1. 語文推理 2. 數學推理 3. 抽象推理 4. 知覺速度與確度			
5. 自己的性向測驗結果符合上述能力的有哪些?	語文推理 知覺速度與確度			
6. 我還可以再增強的能力有哪些?	外語能力、與國際貿易有關的知識			

步驟	範例	興趣類型1	興趣類型2	興趣類型3
7. 影響我想進一步了解或就讀這些升學類別、職群(科系)的因素?(例如: 其它測驗結果、重要他人的意見……)	媽媽是○○公司總經理秘書, 我覺得這個工作很有挑戰性。			
8. 列出自己所屬免試就學區內, 3~5所開設此科系的學校(可參考高中職學校與五專一覽表或全國高中、高職、五專學校資訊網)	○○工家 ○○高商 ○○高中 ○○五專			
9. 升學進路	1. 大學商學院相關科系, 例如: 彰化師範大學商業教育系 2. 科技大學及技術學院相關科系, 例如: 東吳大學商學院			
10. 未來可從事的職業?(至少寫三樣)	秘書 報關人員 貿易人員 自行創業			

三年級綜合活動領域寒假作業－職業訪談

親愛的三年級同學們：

今年寒假，希望各位同學可以從自己家人當中找一些職業做人物專訪。例如：警察伯伯、美髮師、麵包店師傅或早餐店老闆等等。從專訪過程去了解各行各業的工作與當中的甘苦。採訪過程與結果請同學們以書面報告與電子檔的方式呈現，訪談報告流程及內容須包含以下資料：

※流程：

1. 負責尋找適合的採訪對象與聯絡
2. 事前設計要問的問題
3. 採訪並於過程中做紀錄
4. 拍照與相片整理
5. 書面檔案的編輯與美工

※採訪對象：例如：警察伯伯

※設計問題：依據不同的採訪對象有不同的問題。但至少要包含採訪對象的工作內容、工作時數、工作地點與環境、工作的辛苦與樂趣、此職業所需要的能力與特質等等。

※過程紀錄：（請貼上美美的照片或者其他可證明有做採訪的文件）

※心得：（至少 300 字的心得報告）

注意事項：

1. 採訪時間及過程，請同學經過家長同意，並注意自身安全。
2. 採訪的職業必須是正當職業。
3. 若有任何疑問，請洽詢輔導活動課老師。
4. 請將內容製成 ppt，於開學之後，在課堂上做口頭報告分享。
5. 寒假結束前請將個人職業訪談報告做成電子檔，e-mail 到老師信箱
陳美冠：shelly63r@yahoo.com.tw
王淑慧：spjoe356@ms23.hinet.net

我是升學資訊蒐集小達人

一、請寫出自己想升讀學校的校名？網址？

二、請寫出從你家到這所學校的交通方式，及所需時間（由 Google 地圖查詢）

三、這所學校中，你較有興趣的是哪一個或哪些科系、班別？

(1) 科系：

(2) 所屬班別（日間部、進修學校、建教班、實用技能班）：

(3) 請在下面的星星中標示出你對此學校科系感興趣的程度（星星愈多，表示興趣程度愈高）

☆☆☆☆☆

四、就讀該校及科系，須修讀的主要課程為何？未來的出路為何？請寫出

你對此科系的認識，愈詳細愈好。

五、這所學校具有哪些吸引你的特色？例如：交通、環境設備、校風、社團

活動、升學就業輔導措施..等（瀏覽完網頁後自行作答）



※ 動態升學博覽會，與各校面對面接觸，為自己將來做最適切的選擇。



※除了各攤位的詢問，還有各校動態演出，讓同學了解各科別！

※靜態升學博覽會，提供同學各類進路及學校簡介。



※資料豐富，同學仔細閱讀，還有 DM 可供索取！