

# 生涯規劃—路是無限寬廣

桃園縣永豐中學 蔡素玲／佳作

摘要

148-160

生涯規畫是高中生命教育很重要的主題之一，目前高中生在生涯選擇時，常會因為一些先前的背景經驗，阻礙他們對其他因素的探索，造成學生參與度不高，在這樣的情形下，限制個人的生涯發展。

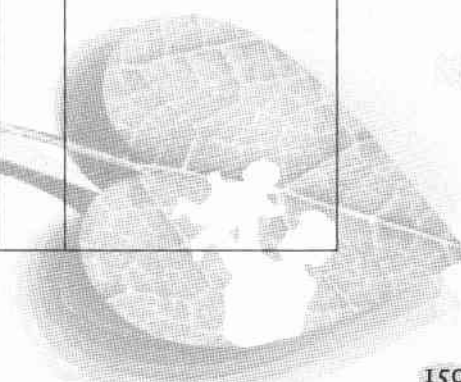
筆者配合高中生的生涯發展任務，製作大學學類卡片，卡片內容包括：學類的名稱、學類說明、未來的生涯發展、重視考科，協助學生進行有系統、全面的對大學學類的認識。學生在分類學類卡片的過程中，藉由重視個人的經驗，以及生涯規畫的理性與非理性決定因素，了解『全方位的自我』，在探索後，以正面的態度看待生涯規畫中成長帶來的改變，訂下未來發展的行動計畫，學生因而能創造更為彈性的未來，達到自我實現的目標。

教學設計名稱	生涯規畫—路是無限寬廣	教學設	學校	永豐高中
適用學程	高一、二、三年級	計者	姓名	蔡素玲
教學目標	1.協助學生對自我及大學學類有統整的了解。 2.協助學生訂定生涯行動計畫，並逐步完成。 3.協助學生突破個人的限制，建立自信，為自己創造更為彈性的未來。			
設計理念	<p>「人有無限的可能性」，可是高中生面臨生涯抉擇時，可能因為對自我的認識、大學科系、或者外在環境資訊的不足，或是片斷、零碎的資訊、學生缺乏統整各項生涯資訊的能力，導致學生因為個人的偏見，在生涯選擇時沒有被澄清，因而喪失了個人發展的可能性。</p> <p>希望藉由大學學類卡片的製作，學生在操作學類卡片分類的過程中，對大學所有的學類進行全面性的了解之外，從說出自己對學類卡片的喜歡因素中，對個人形成一完整的概念，同時藉由看重自己生命中的成長經驗，進而建立學生的自信，當學生能以正向的態度看待生涯規畫過程中的「改變」，就能突破個人的限制，為自己的未來創造更為彈性的空間。</p>			



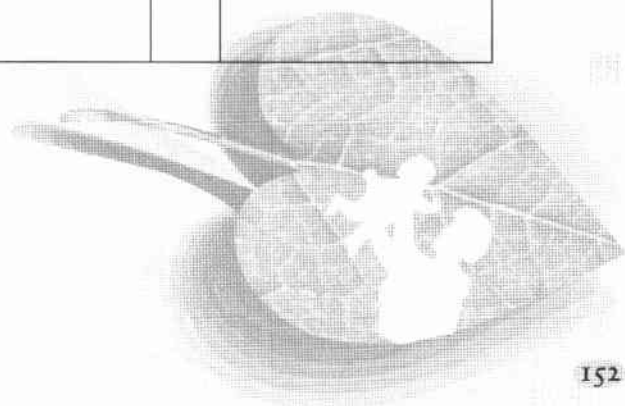
教學內容 概述	<p>【活動一】我的志願</p> <p>透過『我的志願』歌曲欣賞，學生探索個人志願的轉換與影響因素。</p> <p>【活動二】學類卡片分類</p> <p>學類卡片的分類過程，對大學學類及自我進行探索，對二者有一全面性的認識。</p> <p>【活動三】全方位的我</p> <p>由個人學類卡片喜歡的理由中，統整個人過去的經驗，整合各個面向的自我，形成一全方位的我，建立自己的信心。</p> <p>【活動四】我在成長</p> <p>透過周杰倫的『我在成長』歌曲，協助學生了解生涯規畫中的變與不變，</p> <p>【活動五】我的生涯大計</p> <p>以目前的探索內容為基礎，訂定未來的生涯計畫，協助學生逐步邁向生涯的方向。</p>
------------	---

教學流程	時間	教學資源
『引起動機』 【活動一】我的志願 教師播放李壽全『我的志願』，請學生分享感想。 分享主題包括：	10 分 鐘	1. 李壽全的『我的志願』歌詞。

<p>1. 從小到大，你曾經有過什麼樣的夢想？</p> <p>2. 是什麼人、事、經驗、想法影響了你？讓你有這樣的夢想？</p> <p>3. 是什麼樣的經驗改變你的想法？</p> <p>4. 目前你是懷著什麼樣的心情進入本校呢？</p> <p>5. 經由同學的分享，你覺得影響個人夢想的因素有那些？</p> <p>1. 教師總結討論內容：</p> <p>(1) 個人的志願會受個人的改變(能力、性格、興趣、價值觀、生命的意義)而改變。</p> <p>(2) 個人的志願也會受外在環境的改變(人、事件、社會、大自然)的改變而改變。</p> <p>(3) 因此，生涯規畫是一連續不斷的歷程，以現在的基礎立下未來發展的方向，而在實踐的過程中，慢慢的修正，進而達到個人生涯終極的目標。</p> <p>『發展活動』</p> <p>教師簡要介紹高中生的生涯發展任務。</p> <p>【活動二】學類卡片分類</p> <p>1. 教師發下學類卡片，簡要說明學類卡片的內容與製作過程(參考附件一)。</p> <p>2. 學類卡片分類：教師請同學依個人的因素，將學類卡片分成喜歡、不喜歡和不知道兩類，並把它記錄下來(見學生學習單一)。</p> <p>* 教師可以根據前面的結論，提醒同學，考慮的因素包括：興趣、性格、能力、價值觀、學校、家庭及社會的影響、個人存在的意義。</p> <p>3. 最喜歡的學類卡片：教師請同學將喜歡的卡片中選出三個最喜歡的卡片，教師再請學生兩兩分組，依序採訪對方，記錄</p>	<p>30 分鐘</p> <p>1.附件一</p> <p>2.大學學類卡片(50盒)，一人一盒。</p> <p>3.學生學習單一</p> <p>4.學生學習單二</p> 
--	---

<p>個人喜歡的理由(見學生學習單二)</p> <p>4.教師可於活動進行期間，放些輕柔音樂，幫助學生放鬆心情，更能回溯個人的經驗與想法。</p> <p>『綜合活動』</p> <p>【活動三】全方位的我</p> <p>1. 請學生將採訪內容統整起來，將每個項目的採訪內容依照項目，剪貼於『全方位的我』學習單中，完成後，交給對方，由個人將自己的『全方位的我』加以修改或補充(見學生學習單三)。</p> <p>2. 教師請學生分別分享『全方位的我』。</p> <p>分享內容包括：</p> <p>(1) 選擇學類卡片的過程中，有沒有什麼困難或疑惑？</p> <p>(2) 在被採訪的過程中，能不能充分的表現個人的想法與經驗？</p> <p>(3) 對於統整後的『全方位的我』，你有那些補充或修正？</p> <p>(4) 對於採訪後，統整的『全方位的我』，對自我有沒有新的認識或體悟？</p> <p>-----第一節課結束-----</p>	<p>10 分 鐘</p>	<p>學生學習單三</p>
<p>【引起動機】</p> <p>【活動四】我在成長</p> <p>1. 教師播放周杰倫『我在成長』的歌曲，請學生分享感想。</p> <p>分享主題可包括：</p> <p>(1) 在你的成長經驗中，有那些是可能改變的？那些是不變的堅持？.....</p> <p>(2) 你覺得成長過程中，除了生理的變化之外，心理的變化是如何產生的？</p>	<p>10 分 鐘</p>	<p>周杰倫『我在成長』 的歌詞</p>

<p>(3)你覺得面對成長過程中不可避免的改變,那麼做好生涯規畫的意義何在?</p> <p>2. 教師結論:個人不斷的成長,生涯規畫也可能會不斷的修正,鼓勵學生創造個人更為彈性的發展空間。</p>		
<p><b>【發展活動】</b></p> <p><b>【活動五】我的生涯大計</b></p> <p>1. 教師舉例說明一個人經由探索之後,對個人或外在環境有更多的了解之後,個人對喜歡的學類可能也會有所改變,鼓勵學生不要怕改變,並且經由不斷的探索,每次的修正個人的生涯方向,都會愈趨近個人正確的生涯之路,並且開展個人的生命更為寬闊的發展空間(參考附件二)。</p> <p>2. 教師請學生思索並訂下未來的個人生涯探索計畫(見學生學習單四)。</p>	<p>20 分 鐘</p>	<p>附件二</p> <p>學生學習單四</p>
<p><b>【綜合活動】---叮嚀與祝福</b></p> <p>1. 教師請學生兩兩分組,互相分享彼此的生涯大計。 分享內容包括:</p> <p>(1) 個人生涯計畫的內容。</p> <p>(2) 為對方的生涯計畫找出可能遇到的問題與困難,提醒對方應注意的地方,並且尋求解求之道。</p> <p>(3) 為對方的生涯計畫寫下祝福。</p> <p>2. 教師請同學分享這兩節課,個人的感想,並且為全班同學的生涯計畫提出叮嚀與祝福。</p>	<p>20 分 鐘</p>	<p>學生學習單四</p>





# 學生學習單一

## 我喜歡的學類

當你完成學類卡片的分類後，請你將分類結果記錄下來。

喜歡的學類—請用紅色標示出來。 不喜歡的學類---請用藍色標示出來。

不知道的學類---請用黑色標示出來。

學類	學類	學類	學類
1-1 新聞	5-2 歷史	10-2 企業管理	15-1 醫學學類
1-2 大眾傳播	5-3 哲學	10-3 觀光	15-2 護理學類
1-3 廣播電視	6-1 英語	10-4 餐旅	15-3 藥學學類
2-1 電機	6-2 歐洲語文	11-1 物理	15-4 公共衛生學類
2-2 機械	6-3 日本語文	11-2 數學	15-5 醫事技術學類
2-3 土木工程	7-1 政治	11-3 化學	15-6 食品營養學類
2-4 科技管理	7-2 行政管理	12-1 資訊工程科學	16-1 音樂
2-5 化學工程	7-3 法律	12-2 資訊傳播	16-2 美術
3-1 生物科技	8-1 心理	12-3 資訊管理	16-3 戲劇
3-2 生命科學	8-2 社會	13-1 財務金融	17-1 運動管理
4-1 商業設計	8-3 輔導	13-2 經濟	17-2 體育
4-2 建築	9-1 森林	13-3 國際貿易	18-1 教育
4-3 景觀設計	9-2 畜產	13-4 會計	18-2 特殊教育
4-4 工業設計	9-3 農藝	14-1 地理學類	18-3 幼教
5-1 中文	10-1 運輸管理	14-2 環境工程與科學	

換你想一想 \* 你覺得對這樣的分類結果，你的想法.....

## 學生學習單二

(寫上名字) 採訪記

現在，請你發揮貳周刊記者的功力-----『打破沙鍋問到底』的精神，採訪你的朋友，盡可能的發掘他三個最喜歡的學類的理由，並且盡可能做出完整的採訪記錄。

最喜歡的學類名稱：

你了解這個學類嗎？過去是否曾經接觸關於這個學類的訊息，那是什麼樣的經驗？

學類內容符合你的個性嗎？

學類未來發展符合你的價值觀嗎？

學類所需能力是否符合？

其他



## 學生學習單三

### 全方位的我

我是一個怎樣的人？我是誰的追尋也是青少年時期最重要的發展任務，經由個人選擇學類卡片，以及被採訪的過程中，呈現出自己的多面向，可以了解全方面的自己。

現在讓我們從【人物採訪記】的記錄，依照各個面向的我剪下來，貼在下面的表格中，以了解全面的自我。

*自我探索之旅，出發囉。*

項目	目前的我
1. 我最喜歡的三個學類名稱	
2. 我的價值觀 生命意義	
3. 我的能力	
4. 我的能力	
5. 我對學類的了解	
6. 其他	

換你想一想

1. 經由統整『全方位的我』，是否和過去對自我的認識相符合？
2. 對於『全方位的我』，我的新發現是.....



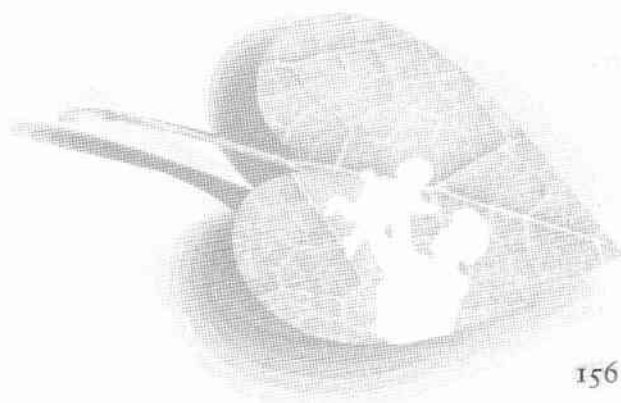
## 學生學習單④

### 我的生涯大計

以目前所知『全方位的我』為基礎，經由各種生涯探索的計畫，增進自我及外在環境的了解，以修正個人的生涯方向。

朝夢想之路大邁進，出發囉。

項目	探索內容 (個人最感疑惑或最想澄清的部分)	探索方式及可 運用資源	叮嚀 與祝福
1.自我認識(包括個性、能力、興趣、價值觀.....)			
2.學類認識 (學習內容、入學管道、未來發展.....)			
3.外在環境的認識(家庭、同儕、社會趨勢的影響.....)			
4.其他			





## 附件一

### 學類卡片的製作

一、每張卡片為一種學類，總共為六十個學類。

大考中心將全國一千多個校系，依照性質相近的學系歸類在一起稱為學群，每個學群之下有學類，每個學類之下有學系，依據大考中心的分類，全國目前有一千多個科系，一百多個學類，共18個學群。

筆者為考量學生對整個科系的了解與掌握，因此根據大考中心的分類，找出主要的六十個學類(見下表)，包含579個屬於社會組的科系，416個屬於自然組的科系，3個不分組的科系，共有995個科系，以幫助學生對全國的科系有一全面的了解。

二、卡片的正面，為學類的名稱。

三、卡片的背面，為該學類的介紹說明、未來的生涯發展、重視考科、卡片編號。

範例如下

#### 工業設計學類

學類敘述：結合美學、工學和商學，發揮設計創意，以從事改良工業產品，提高品質及開發新產品，提升人類生活品質。

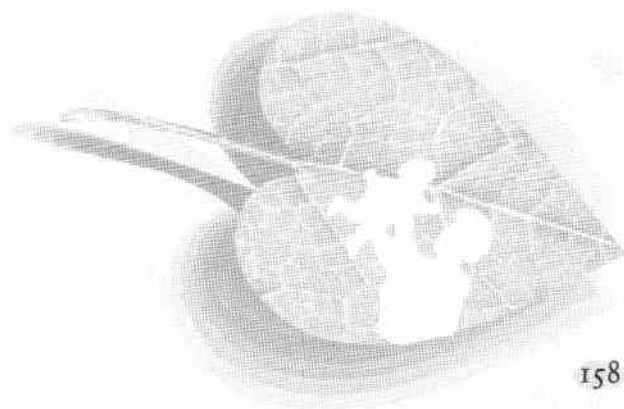
未來發展：產品設計、視覺設計、家電及資訊設計、模型製作等。

重視考科：國文、英文

#### 四·學類卡片六十張

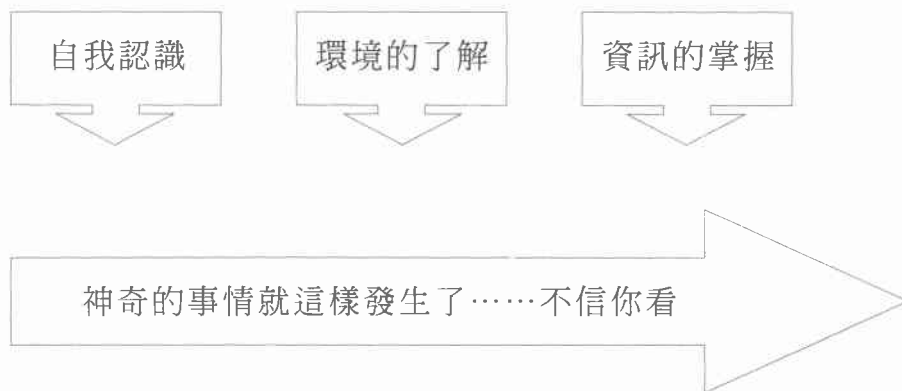
十八學群	選取學類
大眾傳播	新聞、大眾傳播、廣播電視學類
工程學群	電機、機械土木、建築科技、管理、化學工程
生命科學	生物科技、生命科學
建築與設計	商業設計、建築、景觀設計、工業設計
文史哲	中文、歷史、哲學
外文	英語、歐洲語文、日本語文
法政	政治、行政管理、法律
社會與心理	心理、社會、輔導

財經	財務、金融、經濟、國際貿易、會計
農林漁牧	森林、畜產、農藝
管理	運輸管理、企業管理、學類觀光、餐旅
數理化學群	物理、數學、化學
資訊學群	資訊工程與科學、資訊傳播、資訊管理
地球與環境	地理、環境工程與科學
醫藥衛生	醫學、護理、藥學、公共衛生、醫事技術、食品營養、復健學類
藝術學群	音樂、美術、戲劇
體育學群	運動管理、體育
教育學群	教育、特殊教育、幼教



## 成長中的變與不變

【生涯藍圖是有可能修正?】



一、學類卡片的選擇---我最喜歡的三個學類分別是中文、歷史、哲學。

二、全方位的我：我的能力很差，其他科系都考不上，不用考慮其他的因素，更不用談我的興趣、未來發展等。中文和歷史是他所有科目中較好的二科，只好選擇這三個學類，但是不用想，因為父母根本就不會同意。

三、自我探索——我的發現

### (一)生涯興趣

我是一個與人接觸，喜歡幫助別人的人，而且看到別人成長，或者是因為我而變好，我都會很高興。原來我的興趣類型主要是社會型的人格。

### (二)我的能力

1.我在理科的表現一直都不錯，還曾經擔任國中的理化小老師。

2.能力測驗的結果指出我在機械推理、抽象思考、數學推理及語文推理方面在全校的百分等級都在50以上。屬中等。我的學業成就不如預期，是不是跟我的學習方法有關？是不是還可以試試看？

### (三)學類的認識

原來公共衛生和掃公共廁所沒什麼關係，主要的課程除了學習醫學方面的知識外，還可以選修六種組別，而有不同的應用領域，包括衛生行政、醫院管理、環境衛生、流

行病學、生物統計、及工業安全與衛生。

#### 四、我的改變

- (一)學類的選擇這位學生由原本沒有自信，完全不管其他因素，因能力限制了個人的生涯選擇(中文、歷史、哲學學類)，在經過生涯探索後，對自己及環境、生涯資訊的了解，使自己的選擇更有彈性，也更適合自己發展。
- (二)學類選擇——公共衛生學類、心理學類、輔導學類。

#### 五、參考文獻

- 1.北斗星2004年(2004)。台北市：大學入學考試中心。

