

## 主題七：回顧展望

## 單元名稱：庚 1 展開未來行動/學習心得分享

本單元設計者為：

辛宜津（正修科技大學幼保系教授）

陳思帆（正修科技大學學務處學輔中心心理師）

|               |   |  |  |
|---------------|---|--|--|
| 主題<br>與<br>單元 | 甲、生涯理念風格  | <input type="checkbox"/> 甲 1 課程導論&生涯理念風格 |  |
|               | 乙、自我探索  | <input type="checkbox"/> 乙 1 梳理高峰經驗      | <input type="checkbox"/> 乙 2 發掘志趣熱情  |
|               |   | <input type="checkbox"/> 乙 3 掌握才幹資產      | <input type="checkbox"/> 乙 4 開創未來工作  |
|               |   | <input type="checkbox"/> 乙 5 檢視今日學習      | <input type="checkbox"/> 乙 6 統整生涯願景  |
|               | 丙、職涯探索  | <input type="checkbox"/> 丙 1 職業視窗六宮格     | <input type="checkbox"/> 丙 2 職涯焦點人物誌   |
|               | 丁、學涯發展  | <input type="checkbox"/> 丙 3 職場停看聽       |  |
|               |   | <input type="checkbox"/> 丁 1 多元經驗        | <input type="checkbox"/> 丁 2 看見變化的樣子   |
| 戊、學職轉換        | <input type="checkbox"/> 丁 3 學用關係與學習策略  |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> 戊 1 角色脫離—進入  | <input type="checkbox"/> 戊 2 求職與自我行銷     |  |
| 己、生涯籌劃        | <input type="checkbox"/> 戊 3 職場社會化  |  | <input type="checkbox"/> 戊 4 職場高效習慣  |
|               | <input type="checkbox"/> 己 11 剪輯理想職涯  |  | <input type="checkbox"/> 己 12 宣告生涯劇本   |
|               | <input type="checkbox"/> 己 13 享受生涯變動  |  |  |
|               | <input type="checkbox"/> 己 21 勾畫圓夢計畫  | <input type="checkbox"/> 己 22 清點生涯資產     |  |
|               | <input type="checkbox"/> 己 23 落實實踐之道  | <input type="checkbox"/> 己 24 延伸實踐經驗     |  |
| 庚、回顧展望        | <input checked="" type="checkbox"/> 庚 1 展開未來行動/學習心得分享   |  |  |
| 授課<br>時數      | 2 節   | 場地                                       | <input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室<br><input type="checkbox"/> 其他特殊場地: _____ |
| 課堂場<br>景設定    | 在課堂場景部分，以營造溫馨平靜的教室環境空間為佳，建議可以在課程開始前播放輕音樂，引領學生沉澱心思，慢慢的醞釀進入該堂課程的情緒。   |  |  |
| 授課者           | 無特殊限制，主要以該課程授課老師為主(可能為導師、科任老師或是學校心理師)，然需於課程前針對該學期生涯課程的樣貌進行。   |  |  |
| 教師課<br>前準備    | 1. 教師需於課前先行了解本堂課程架構，以利課程進行。<br>2. 教師需先聆聽五月天《乾杯》一曲，以利課程銜接與引導。<br>3. 教師需先進行圓滿生涯球試做，以利課程講講與引導。   |  |  |
| 教學資<br>源工具    | 1. 引言影片推薦(以 MV 音樂具生涯觀點均可)。<br>(1)Angela Aki / 手紙~拜啟 給十五歲的你~2014<br><a href="http://goo.gl/hlhU6q">http://goo.gl/hlhU6q</a> (縮網址)<br>(2)五月天 MV《乾杯》參考網址：<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qX2GsMj7154">https://www.youtube.com/watch?v=qX2GsMj7154</a><br>2. 西卡紙、12 面體紙模、彩色筆、剪刀、雙面膠。 |  |  |
| 作業            | 課前作業：無 課後作業：無   |  |  |
| 評量<br>方式      | 最後一堂課，故不再額外指派家庭作業。屬該學生主觀生涯的經驗統整與回顧，無標準答案，建議教師在課堂中予以行為觀察作為評分參  |  |  |

|  |    |
|--|----|
|  | 考。 |
|--|----|

### 一、單元學習目標

| 整體學習目標 |   | 本單元學習目標        |
|--------|---|----------------|
| 生涯素養   | 掌控力   |                |
|        | 執行力   | 引導學生展望未來，啟動生涯。 |
|        | 建構力   |                |
|        | 開放力   |                |
|        | 生命力   |                |
| 生涯發展任務 | 發掘志趣熱情  |                |
|        | 建立才幹資產  |                |
|        | 掌握資源網絡  |                |
|        | 勾勒生涯願景  |                |
|        | 實踐理想生活  |                |
|        | 展現行銷自我  |                |
|        | 準備適應職場  |                |
| 持續建構調整 | 1. 透過同儕分享，強化學生生涯效能。<br>2. 引導學生進行本學期課程心得整理與分享。 |                |

\*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

### 二、授課計畫 (含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項)

| 時間   | 指導語   | 預期成效                           |
|------|---|--------------------------------|
| 15分鐘 | <p><b>【回顧生涯】</b></p> <p>1. 教師：「今天我們這學期最後一堂課，在今天的課程裡，我們主要針對自己的生涯進行回顧，看看在這學期中，我們的生涯發生了什麼有趣的事情？」</p> <p>2. 邀請學生閉上眼睛，教師進行整學期單元活動口述，協助學生進行課程回顧。</p> <p>3. 說明完後，學生仍然維持閉眼狀態，教師說明「試著想看看這學期的課程中，你發現了什麼？」，邀請學生進行個人內在整理，之後進行小組討論與分享。</p> | 藉由整理該學期的生涯課程，回顧自我生涯之阻礙、抉擇與定位等。 |
| 10分鐘 | <p><b>【思索生涯】</b></p> <p>1. 教師：「接下來，請大家看一部MV。除了歌詞之外，邀請大家也觀看MV內容。」</p> <p>2. 教師播放五月天《乾杯》影片。</p> <p>3. 教師：「(不開燈)看完影片後，請大家閉上眼睛，試著想看看，在你有限的一生中，你希望怎麼豐厚自</p>  | 播放五月天《乾杯》影片，引領學生思考並更加定位自我生涯。   |

|          |  |  |
|----------|--|--|
|          | 己的生命厚度呢？你想為自己的生涯做哪些安排呢？」   |  |
| 25<br>分鐘 | <p><b>【再構生涯】</b></p> <p>1. 從 2D 到 3D 生涯圓滿球手作說明</p> <p>(1)教師引導：常說出生開始是一張白紙，建構人生就是在白紙上彩繪上色彩，再從平面轉化成立體的不同樣貌。</p> <p>(2)以下紙模為 12 方體，請再置入格填入姓名及生涯夢，再分請 11 位同學夥伴為你開展夢想球。</p> <p>(3)彩繪每一面再依折線切割黏貼成圓滿生涯球。</p> <p>2. 邀請學生完成《圓滿生涯球》手作。</p> | 透過生涯圓滿球的手作歷程，讓學生可以獲得啟發祝福，再次領略建構自我生涯形塑的努力與價值。             |
| 40<br>分鐘 | <p><b>【定位生涯】</b></p> <p>1. 從 2D 到 3D 生涯圓滿球手作反思</p> <p>分組討論：教師邀請學生進行小組討論，分享生涯圓滿球作過程中，對於自我生涯藍圖完整樣貌建構的接觸與反思。</p> <p>2. 教師邀請學生進行圓滿生涯球手作反思分享。</p> <p>(1)班上最快完成者。</p> <p>(2)各小組推派代表/自願分享者。</p>   | 透過生涯圓滿球的手作反思，除了協助學生進行生涯定錨，更引領學生檢視自我生涯歷程中有形與無形資源，賦能其自我價值。 |
| 10<br>分鐘 | <p><b>【啟動生涯】</b></p> <p>1. 教師生涯圓滿球手作活動結語：</p> <p>(1)從 2D 到 3D 的生涯實踐，就像鑽石塑形前，需要掌握折線，切割磨合與他人接觸密合，才能產出獨特價值。</p> <p>(2)生涯是一個持續的過程，雖然課程結束，但生涯持續啟動。願每一位同學可以帶著充滿同學夥伴們祝福的生涯圓滿球，離開教室後，依然保有熱忱與重覆的努力，讓夢想不光只是想，而是可以真真實實的被實踐，讓生涯起航。</p>       | 教師予以圓滿生涯球手作活動總結，並給予同學祝福與希望。                              |

《給授課老師的課程進行小提醒》

**【回顧生涯】**

1. 本單元主題呼應前一單元「己、生涯籌劃」，將剪輯理想生涯、宣告生涯劇本、享受生涯變動之活動內容進行整合，並且強化勾畫圓夢計畫、清點生涯資產，進而強化落實實踐之道，也透過生涯圓滿球的手作歷程，藉由從 2D 到 3D 的實作過

程，將抽象概念具體化，讓學生可以獲得啟發祝福，再次領略建構自我生涯形塑的努力與價值，以利課程結束後持續帶著希望啟動生涯夢想。

2. 在進行課程回顧時，建議不要隨機抽取單元活動進行回顧，鼓勵可依照本教案之各主題與單元，從「甲、生涯理念風格」、「乙、自我探索」、「丙、工作與我」、「丁、學涯發展」、「戊、學職轉換」、「己、生涯籌劃」依序進行內容回顧，以利協助同學可以進行完整生涯歷程回顧與反思。

3. 待教師引導課程歷程回顧後，學生維持閉眼狀態約 10 秒，藉由等待以強化其內在資源整理，之後再邀請學生張開眼睛與組內夥伴進行分享。

### 【思索生涯】

1. 建議授課教師先行觀看五月天《乾杯》一曲，以作為引導學生討論準備。

2. 播放五月天《乾杯》曲畢後，建議先不開燈 10 秒，讓學生沉澱心思並思考自我狀態，以利進行討論內容的豐厚性。

### 【再構生涯、定位生涯】

1. 在製作生涯圓滿球時，尊重學生的製作順序與意願，因此不強加規範需要先進行生涯夢想祝福的撰寫邀請，抑或是先剪裁紙模；若學生詢問時，可以回應：「由你決定」。

2. 在進行生涯圓滿球的手作過程中，相關注意事項如下：

(1)在進行生涯夢想填寫時，可以結合前一單元之「己、勾畫圓夢計畫」中的圓夢九宮格活動的產出，進行中間格的定調撰寫。

(2)中間格生涯夢部分鼓勵學生想得越具體越好，建議以 SAMIC 3 為原則進行夢想具體化的參考標準(簡單 simple、可獲得的 attainable、可測量的 measurable、立即性 immediate、投入 involved、可由計畫者控制 controlled by the planner、承諾 committed to 與持續去做 continuously done)。

(3)在提供生涯祝福時，可以邀請學生在每一面體上進行顏色彩繪，顏色的選擇由祝福者自行提供並賦予意義性(如：我想送你黃色是因為黃色代表很溫暖的感覺)，教師可引領學生思考並鼓勵分享。

(4)在生涯圓滿球製作的過程中，學生在球型組合黏貼的部分會反應有困難，教師只需口頭鼓勵持續完成作品，並且將焦點放在反思討論，教師可以引領學生看見從平面紙張到立體紙盒的製作過程的發現、不同的折衝所代表的意涵、去剪或

挖空的過程與自我生涯的連結等，對於自我生涯藍圖完整樣貌建構的接觸與反思。

### 【啟動生涯】

1. 本課程為學習最後一堂，雖然課程結束，但透過生涯圓滿球的製作，讓學生在課程結束後，攜帶著具體手作的實體物件，讓有形和無形的資源都持續延續。
2. 在課程結束或是日後辦理相關課程學習成果發表會時，可以邀請學生出示生涯圓滿球進行展演。

### 三、參考資料

1. 齊若蘭譯(2011)。一萬小時的神奇威力：熱忱＋深度訓練，讓你在高壓力下仍能表現出色。台北：遠流。
2. 胡碩勻(2012)。重複的力量：你覺得單調沒成就感的事，卻是成功的保證。台北：大是文化。

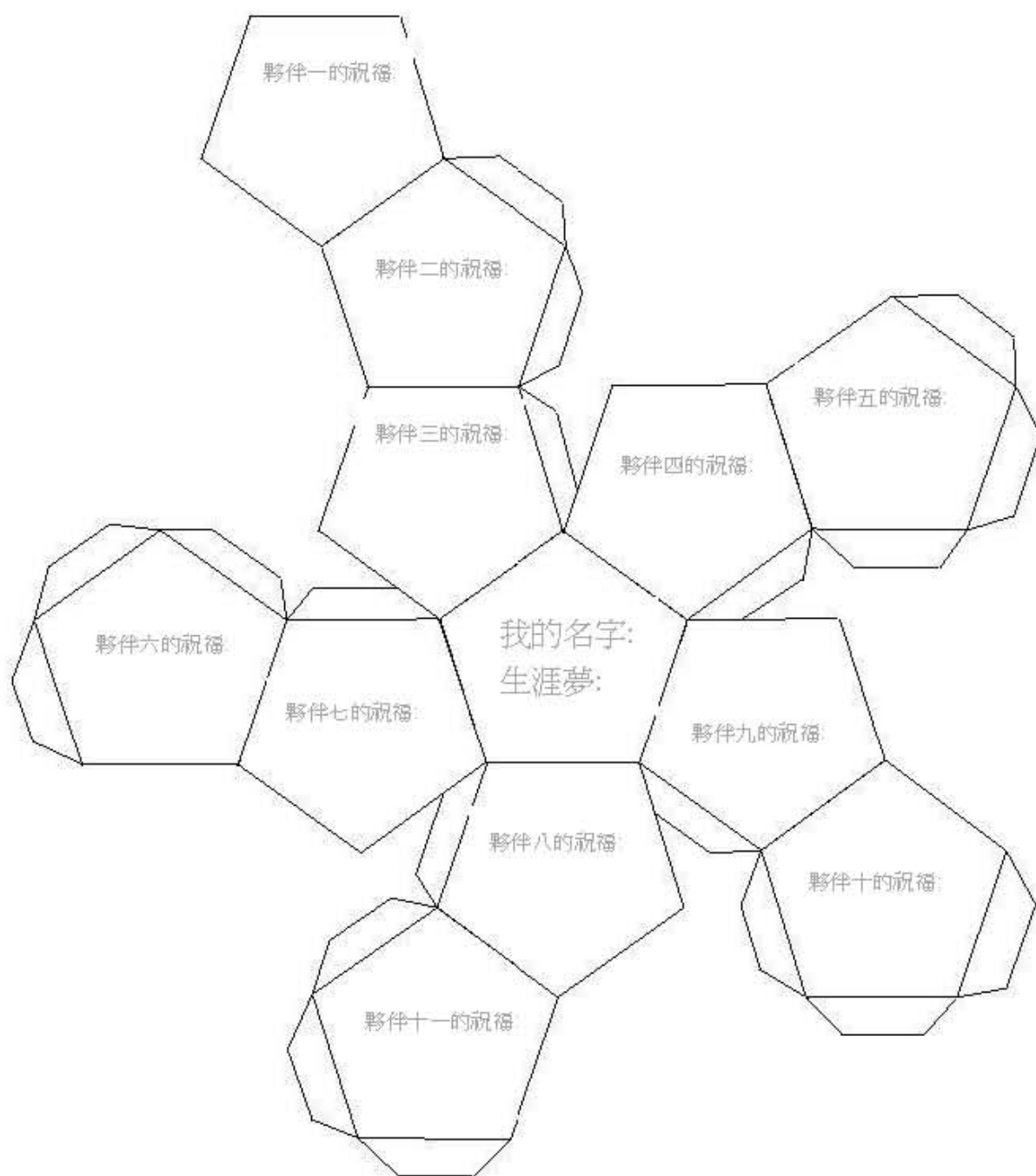
### 四、附件

庚1 附件一 《圓滿生涯球》手作紙模

庚1 附件二 課程內容參考簡報

# 庚 1 附件一

## 《圓滿生涯球》手作紙模



## 庚1 附件二

### 課程內容參考簡報

# 展開未來行動

教案設計者：辛宜津(正修科技大學幼保系教授)  
陳思帆(正修科技大學學輔中心心理師)

出處：辛宜津、陳思帆(2014)。展開未來行動。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津（主編），教育部青年發展署大專校院生涯發展教材(草稿)。未出版之原始資料。

計畫補助單位：教育部青年發展署「大專校院生涯發展教材研發與試行計畫」、教育部獎勵大專校院辦理區域教學資源整合分享「全國性平臺-大鵬網職涯發展平臺計畫」。

# 思索生涯



- <https://www.youtube.com/watch?v=qX2GsMj7154>



# 再構生涯

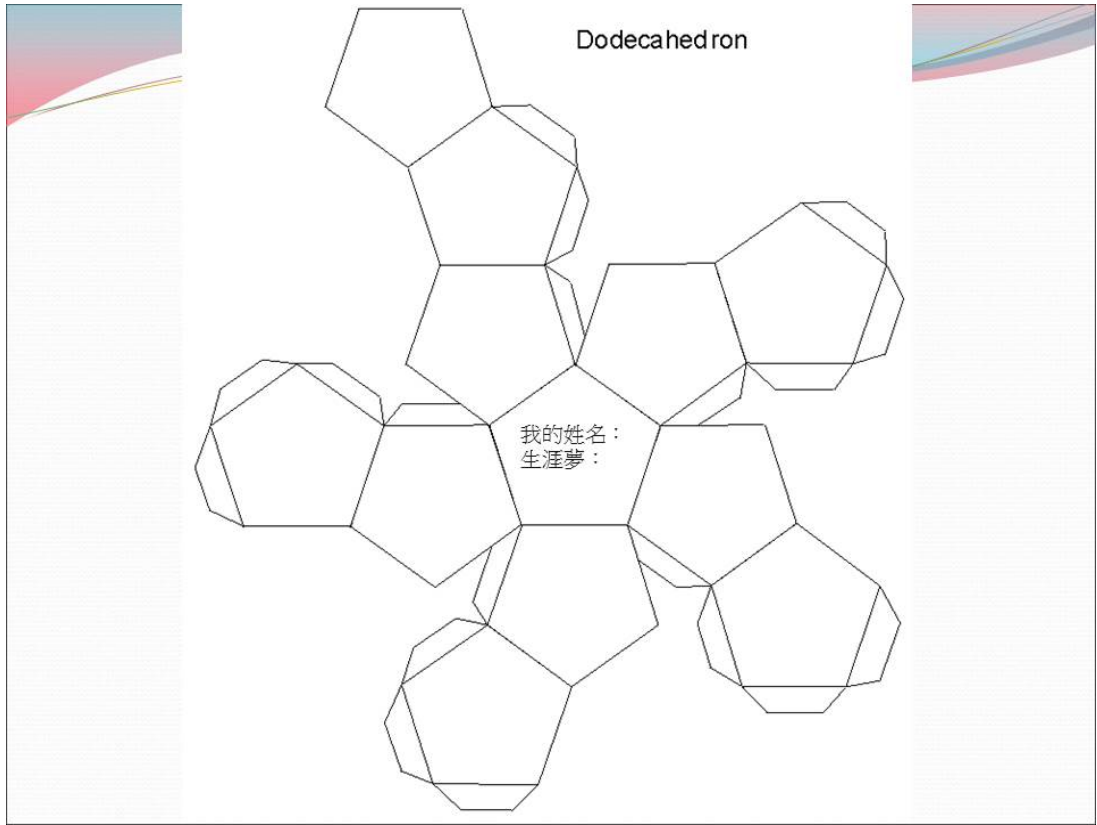
- 如果可以，我理想中的生活是.....

## 從2D-3D生涯圓滿球手作與反思

- 常說出生開始是一張白紙，建構人生就是在白紙上彩繪上色彩，再從平面轉化成立體的不同樣貌。
- 紙模為12方體，請在置中格填入姓名及生涯夢，再分請11位同學夥伴為你開展生涯夢想祝福祈願話語。
- 彩繪每一面再依摺線切割黏貼成圓滿夢想球。
- 從2D到3D的生涯實踐，就像鑽石塑形前，需要掌握折線，切割模和與他人接觸密合，才能產出獨特價值。

教具：西卡紙、12面體紙模、彩色筆、剪刀、雙面膠

透過生涯圓滿球的繪製、手作與反思，讓學生獲得啟發祝福，再次領略建構自我生涯形塑的努力與價值。





生涯圓滿球  
完成示意圖

## 心情分享

