教育部國民及學前教育署

國民中學生涯發展教育教材手冊

• 生涯發展教育課程模組 •

目錄

一、學習主題一　自我探索與成長

1-1 20.30. 想見你 ---------- 4

1-2 未來生活啟示錄 ---------- 28

1-3 關於我的二三事 ---------- 49

1-4 築夢人生，起步走！ ---------- 89

二、學習主題二　資料蒐集與運用

2-1 工作世界特搜隊 ---------- 121

2-2 未來生涯達人養成記 ---------- 148

2-3 未來工作圖鑑 ---------- 195

2-4 職場生存 plus ---------- 225

三、學習主題三　生涯規劃與發展

3-1 生涯規劃快易通 ---------- 241

3-2 建構我的生涯藍圖 ---------- 257

3-3 我的生涯全攻略 ---------- 273

3-4 擁抱挫折 ---------- 302

附件

附件一 國中生涯發展教育課程模組學習主題與 108 課綱生涯規劃教育「學習主題與實質內涵」對應表 ---------- 323

附件二 「國中生涯發展教育課程模組」學習單元可融入之學習領域對照表 ---------- 324

編輯序

教育部於 110 年 2 月修正發布「十二年國民基本教育課程綱要」，其中生涯規劃教育納入了課程設計中的十九項議題，更是總體課程目標之一。透過生涯發展的教育課程，可以引導學生發掘自我優勢、設定職涯目標、培養自我管理及溝通技巧，進而提升個人發展及社會貢獻。

在國中階段綜合活動領域已有部分內容涉及生涯規劃議題，也有「國民中學學生生涯檔案」、「國民中學學生生涯發展紀錄手冊」和「國民中學生涯發展教育家長手冊」等生涯發展教育之資源，但仍缺乏可適性串連從國小、國中至高中的生涯發展教育課程模組，也缺乏在彈性學習課程、校本課程使用或適合各領域教師將生涯規劃教育議題融入各學科的生涯發展教材。為求更全面及系統地推動生涯發展教育，以分齡適性的原則，特成立「國中生涯發展教育課程模組研發計畫」，設計適合國中教育階段的生涯發展教育具系統性之課程模組，向下可銜接國小教育階段，向上能與高中教育階段連結，建立兼具實用及專業基礎的課程規劃流程，持續更新、完善生涯發展教育課程。

本計畫研究團隊包含生涯發展教育課程編輯小組及諮詢小組，兩小組成員各有專家學者、相關領域教師及政府單位代表。編輯小組成員為具有實務經驗之國中領域教師，負責建置生涯發展教育課程架構，設計教學教案內容及媒材，並收集彙整現有之生涯發展教育學習相關資源。編輯小組與諮詢小組共歷經五次審查會議，其中討論、修正並確認各年級的學習主題及其學習單元內容的適切性，且經由綜合活動領域、跨領域學科教師進行試教後提供回饋建議，確保課程設計的完整性和有效性，讓教師能夠更好地教授學生生涯發展相關知能。

本課程模組以十二年國教課綱生涯規劃教育議題學習主題其中三個學習主題 (生涯教育與自我探索、生涯規劃與工作 / 教育環境探索及生涯決定與行動計畫) 為研發基礎，配合 Swain 的生涯金三角理論及 Savickas 生涯調適力理論進行整合，建立新的本土生涯發展教育的架構，作為本課程模組研發內容的理論基礎。本課程模組分三大學習主題：自我探索與成長、資源蒐集與運用及生涯規劃與發展，分別與上述課綱議題學習主題相對應，共規劃 12 個學習單元，設計原則採用多組活動模塊的形式，使課程單元在授課時能夠依教師需求抽取部分內容進行彈性運用，使其能融入現有課程或提供給其他學科老師使用。本課程模組不但可

深化國中階段綜合活動領域中的生涯發展教育成效，也可以供各校在彈性學習課程或校本課程中使用，更可以做為教師將生涯規劃教育議題融入各領域的教材。

為利於各領域教師將生涯規劃教育議題融入授課領域，本課程模組提供『「國中生涯發展教育課程模組」學習單元可融入之學習領域對照表』(請參照附錄二)，便於各領域教師對照參考。如科技領域教師將生涯規劃教育議題融入資訊科技課程使用時，以學習單元 1-2「未來生活啟示錄」為例，教授資料處理與分析課程時，可取用第二節課以學習單「家庭收入大調查」的調查結果，引導學生操作軟體試算表將調查資料數據化，繪製成圓餅圖；國文領域教師可參考學習單元 1-3「關於我的二三事」，結合「五柳先生傳」的課程內容，運用「職業適不適」的活動，讓學生透過借鏡五柳先生傳書寫自傳的方式，了解本身的能力、人格特質及價值觀等，增進對自我的認識；數學領域教師可參考學習單元 2-3「未來生涯工作圖鑑」，作為「畢氏定理」單元教學的引起動機，搭配「職涯追蹤報導」活動，引導學生瞭解面對未來的工作世界，須具備彈性與調適力，才能提早因應與面對轉變。此對照表可協助各領域教師快速找到適合融入教學的部分，了解如何藉由本課程模組於課程安排上做跨領域、跨議題的靈活彈性應用，同時也能確保教學內容的適切性及品質成效。

生涯發展教育在學校教育中扮演著重要角色，有助於學生認識自我、規劃未來、提升自我價值及進一步的社會參與。因此，生涯發展教育課程的推廣更是刻不容緩，透過專業且完善的課程設計，學生可以更全面地發掘自己的優勢、設定職涯目標、培養自我管理及溝通技巧，進而提升個人發展及社會貢獻。

1-1 20.30. 想見你

國民中學生涯發展教育教案設計

<table>
<tr><td>教學單元主題名稱</td><td colspan="4">20.30. 想見你</td></tr>
<tr><td>建議教學年級</td><td colspan="2">七年級 (國一)</td><td>節數</td><td>2 節 (90 分鐘)</td></tr>
<tr><td rowspan="6">核心素養與課程融入示例說明</td><td colspan="2">總綱核心素養</td><td colspan="2">J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。
J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</td></tr>
<tr><td rowspan="4">綜合活動領域</td><td>核心素養</td><td colspan="2">綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。
綜 -J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td colspan="2">1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。
1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="2">輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。
輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。
輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。</td></tr>
<tr><td colspan="4">
課程融入示例說明 (下述示例之建議執行說明供使用者參考，可依實際教學需求適時調整。)
示例一：
1. 可融入領域：數學領域
2. 可融入之學習內容：
D-7-1 統計圖表：蒐集生活中常見的數據資料，整理並繪製成含有原始資料或百分率的統計圖表：直方圖、長條圖、圓形圖、折線圖、列聯表。遇到複雜數據時可使用計算機輔助，教師可使用電腦應用軟體演示教授。
3. 版本及單元案例：
南一 / 七下 / 統計圖表與資料分析；
康軒 / 七下 / 統計；
翰林 / 七下 / 統計圖表與統計數據。
4. 融入教學示例：
藉由近幾年大學考試分發錄取率與缺額折線圖等統計圖表，讓同學瞭解現今大學之入學概況，開啟未來 20 歲時就讀大學的想像，並討論與 30 歲想像工作的相關性。
示例二：
1. 可融入領域 / 科目：社會領域 / 公民
2. 可融入之學習內容：
公 Ba- Ⅳ -4 為什麼會產生多樣化的家庭型態？家庭職能如何隨著社會變遷而改變？
3. 版本及單元案例：
康軒 / 七上 / 自我發展與人性尊嚴
4. 融入教學示例：
藉由介紹大學 18 學群或技職 20 群類，讓學生試著思考自己可能有興趣的學群 / 職群，並思考可能的相關工作型態。
</td></tr>
</table>

核心素養與課程融入示例說明	**示例三：** 1. 可融入領域 / 科目：健康與體育領域 / 健康教育 2. 可融入之學習內容： Db- Ⅳ -3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 3. 版本及單元案例： 翰林 / 七上 / 快樂青春行 4. 融入教學示例： 該課程其中有一內容為「打破性別刻板印象」，藉由讓學生思考學群 / 群類時，可試著跳脫性別以自身能力思考，讓思考及討論更多元。	
議題融入	議題實質內涵	涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
學習目標	1. 藉由分享學生證與各行各業的名片，認識各種學群 / 群類及更多不同職業。 2. 能思考個人未來生涯規劃的方向。 3. 能思考工作世界與生涯規劃間的關連性。	

節次	教　學　活　動	時間	教學資源	學習評估
第一節	**壹、課前準備階段** 一、建議學生已完成生涯檔案—成長歷程中的「未來職場達人 Show」課程，幫自己設計未來的名片。 二、教師可先行蒐集大學之學生證樣式（包含一般大學、科技大學），以利學生製作屬於自己之虛擬學生證（以大學 18 學群或技職 20 群類區分即可）。 三、教師準備學習單，學生準備彩色筆等繪圖用具。			

節次	教　學　活　動	時間	教學資源	學習評估
	四、國教署配發之「3020」桌遊題目卡。 五、學生於課前排好分組座位並準備「生涯檔案」(建議3~4人一組)。 **貳、發展階段** **一、引起動機** (一) 老師分享時事：一般大學、科技大學放榜錄取率新聞以及近年來大學休、退學新聞。 (二) 請同學分享可能造成休、退學的原因為何。 (三) 簡介大學18學群與技職20群類，並說明其發展工作內容。 1. 本次提供獸醫師、律師、麵包糕點師、多媒體動畫設計師、心理師、藥師、電玩程式設計師作為範例。 2. 說明要成為該職業的一員，就讀普通型高中及技術型高中分別要如何抉擇，以及該職業是否須具備相關的專業證照。 ※ 教師可請學生參考「國中學生生涯發展紀錄手冊」附錄中之「群科歸屬表」，若對於其內容有疑問，亦可詢問輔導教師或數位查詢。	5 5 15	★ 電腦或數位載體 ★ 生涯檔案 ★ 網路資源 ★ 自製簡報 ★ 學習單	★ 實作評量(口頭報告、口語溝通) ★ 紙筆測驗及表單(學習單、問卷)

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	二、發展活動 (一) 學生證大觀園 藉由老師所蒐集的學生證，讓學生歸納出學生證通常必須有的內容。 (二) 學生證 2.0 1. 教師發下學習單。 2. 教師引導學生想像自己 20 歲時可能就讀的大學科系是什麼學群 / 群類，或是已進入職場就業亦可。 ※ 學生可自行使用電腦、數位載體、網路資源查詢，若遇到不清楚的內容可請教師協助說明。 另因學生目前仍在生涯探索階段，若學生對於生涯定向能力薄弱，請教師協助引導，如：可從該生興趣來思考。 3. 請同學幫 20 歲時的自己製作一張學生證或是職場名片，並寫下設計的理念及會選擇填寫這些內容的原因。 ※ 若學生選擇國中或高中畢業後直接就業，可直接製作職場名片。	15		
	參、下週課程預告 請同學思考今天所介紹的內容，並從這些內容出發，是否有相對應喜好的職業，可以回家搜尋或是看家中成員的名片，下週開始製作職場名片。	5		
第二節	**壹、課前準備階段** 無 **貳、發展階段** **一、引起動機** 請同學分享所看到職場名片的內容、樣式，及思考為什麼在職場上會需要名片。 **二、發展活動** (一) 教師準備「3020」題目卡，讓同學思考自己預計就讀的學群 / 群類與題目卡上職業的關連性，並填寫於學習單。 ※ 有些題目可能與學生選擇的學群無直接相關，也可以鼓勵學生思考跨域的可能性。	5 10	★ 電腦或數位載體 ★ 生涯檔案 ★ 網路資源 ★ 自製簡報 ★ 學習單 ★ 國教署配發 3020 桌遊 ★ 生涯檔案的「未來職場達人 Show」	★ 實作評量 (口頭報告、口語溝通) ★ 紙筆測驗及表單 (學習單、問卷)

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(二) 依座位進行3~4人一組的配對，小組成員彼此分享自己設計職場名片，聆聽對方的想法，並給予對方回饋。提醒學生應互相尊重。	10		
	(三) 除了參考自己蒐集的職場名片外，亦可搭配生涯檔案的「未來職場達人Show」，製作屬於自己的「未來職場名片」。	10		
	(四) 請學生檢視與思考自己未來的學生證及名片之間的關聯性，並試想如果要達到自己設定的目標，接下來可以努力的方向為何。	5		
	三、綜合總結 (一) 從學生證及名片設計的活動中，同學如果對於未來升學進路及職業已有具體的輪廓，希望同學可進一步培養自己的專長與優勢，以便朝未來理想邁進。 (二) 若對自己未來方向尚不清楚的同學，不妨從平日生活中多了解各行各業的工作內容、自己的興趣與性向（專長）等，以有助於未來的生涯選擇。	5		
	參、延伸活動 教師可視個人課程進度安排進行活動預告。			
建議本單元可銜接其他單元 關於我的二三事、工作世界特搜隊、生涯規劃快易通。				

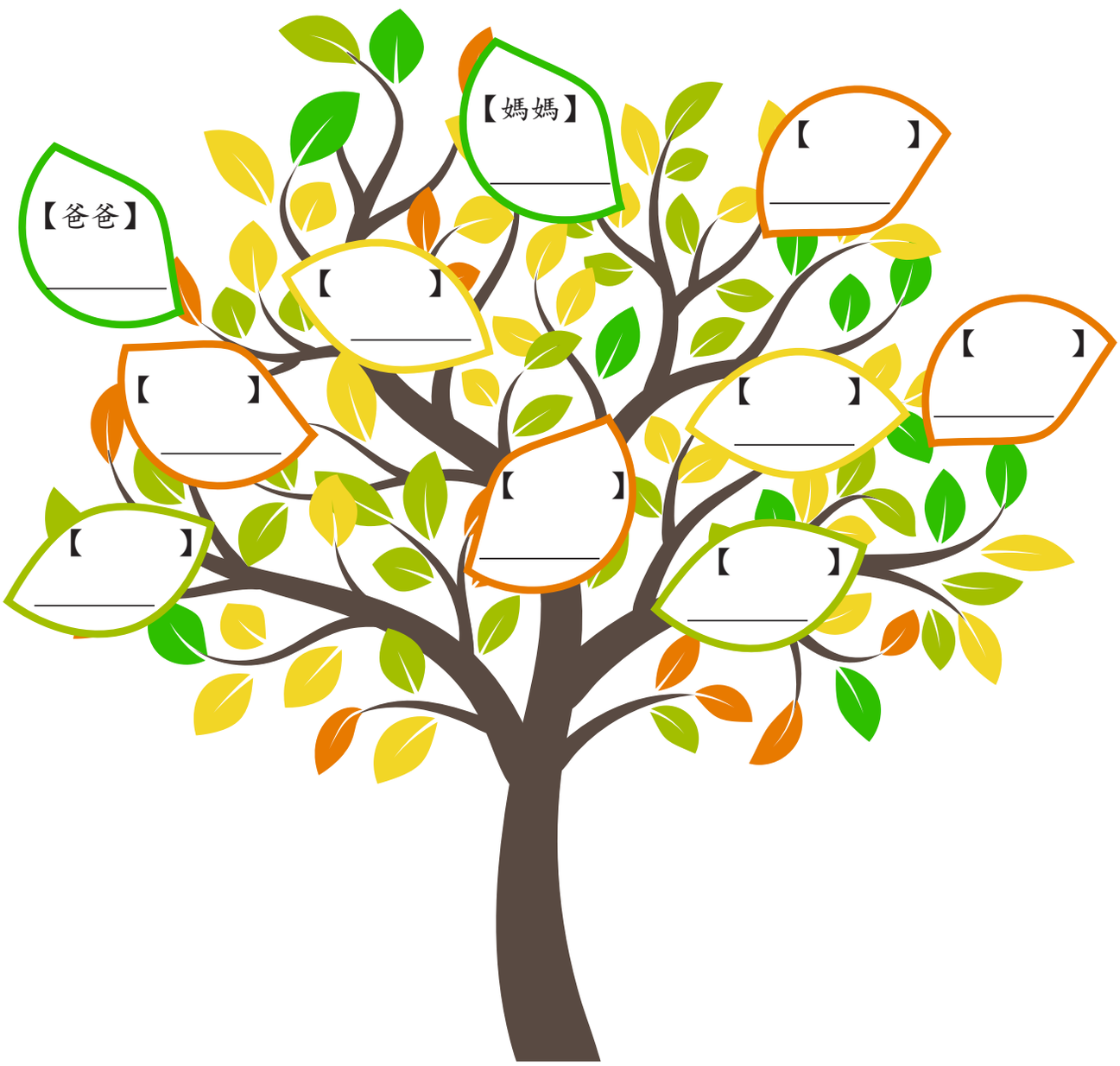
表現標準

優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)	再加油 (D)	待加強 (E)
能完整製作個人學生證或職場名片，並能詳細說明個人未來生涯規劃的方向，且積極參與小組討論及確實填寫學習單。	能完整製作個人學生證或職場名片，並能說明個人未來生涯規劃的方向，且參與小組討論及確實填寫學習單。	能製作個人學生證或職場名片，並簡述選擇原因，且參與小組討論及確實填寫學習單。	能製作個人學生證或職場名片，並簡述選擇原因，個人學習單有部分缺漏。	個人學生證或職場名片及學習單有部分缺漏。

替代活動

《深入報導》

可利用已完成的學生生涯檔案「家庭寫真頁面—家族職業放大鏡」，請學生詢問所訪談的家族成員，當時所就讀的學群/群類，思考其中關連性，並紀錄於該頁面。



延伸閱讀

一、國中畢業生適性入學宣導網站
網址 https://shs.k12ea.gov.tw/site/adapt-k12ea

二、大學選才與高中育才輔助系統 -- 認識學群
網址 https://collego.edu.tw/Highschool/CollegeList

三、技職大玩 JOB—升學四技、二專 (統一入學測驗 20 群類)
網址 https://www.twmakers.com.tw/web/learn/university.jsp#learnId

四、大專校院就業職能平台
網址 https://ucan.moe.edu.tw/

五、104 升學就業地圖
網址 https://guide.104.com.tw/career/

六、台灣就業通 - 工作百科
網址 https://jobooks.taiwanjobs.gov.tw/Default.aspx

七、工作世界 - 職業引路
網址 https://events.104.com.tw/tsmcchf/

八、勞動部勞動力發展署職涯探索
網址 https://emps.wda.gov.tw/Internet/Index/jobs-exploration.aspx

九、青年職涯發展中心
網址 https://kys.wda.gov.tw/

十、勞動部勞動力發展署職涯測評專區
網址 https://exam.taiwanjobs.gov.tw/JobExam/

十一、教育部技術及職業教育司破風者計畫 技職大玩 JOB
網址 https://www.twmakers.com.tw/home.jsp

MEMO

「20.30. 想見你」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

一、學生證 2.0

(一) 請依照所提供的學生證範例，試著動手做出一張屬於你獨一無二的學生證，裡面需要有的資訊為:校名、姓名、科系（建議以學群/群類）、照片（以個人畫像取代）、其他 (你覺得重要且一定要放上去的)。

(二) 請試著寫下你設計的理念及會選擇填寫這些內容的原因：

二、未來職場名片

(一) 請將與對方討論所想像的未來職業與所對應的學群紀錄在下表：

項目	職業	對應學群 / 群類
牌卡 1		
牌卡 2		
牌卡 3		
牌卡 4		
同學 1		
同學 2		
同學 3		

(二) 製作屬於自己的「未來職場名片」

20.30.想見你
OOO 老師

課程大綱
01 時事分享
02 認識大學18學群/技職20群類
03 學生證大觀園
04 學生證2.0
05 未來職場名片

01

時事分享

時事分享

113學年度**大學分發入學**結果，登記的有3萬7069人，總錄取3萬5076人，仍有2505個缺額、錄取率為94.62%，相較112學年度的6464個缺額減少3959個、錄取率為96.14%降低1.52%，也比111學年度的1萬4493個缺額減少1萬1988個、錄取率為98.94%降低4.32%，不論缺額、錄取率皆為近3年以來最低。

考分會指出，若以分發入學招生學群區分，缺額比率最高的學群前三名包括藝術學群，佔該學群名額的27.97%，當中又以音樂學類的52.83%最高，其次則為管理學群，佔該學群名額的16.52%，當中又以管理跨學類的84.13%最高，再者就是大眾傳播學群，佔學群名額的11.11%，當中又以新聞學類的14.96%最高。

114學年度**四技二專**統測日前落幕，從統測各群類的報考情況來看，可發現電機與電子群最為熱門，符合產業趨勢，而商管群學生則有不少人投入考學測、進入一般大學，報考人數減少最多。至於如何準備後續甄選入學的學習歷程檔案，專家建議，要具體呈現成績、作品等能力及個人特質，並連結目標校系特色，才能脫穎而出。

學年度	109	110	111	112	113	113-112 差異%
總招生名額	33,278	36,327	39,350	42,479	37,264	-12.28%
登記人數	36,781	34,569	25,297	37,797	37,069	-1.93%
錄取人數	33,521	33,869	25,028	36,338	35,076	-3.47%

		107學年間/底人數(占比)	109學年間/底人數(占比)	變化幅度
休學	學業成績不佳	5,326(5.4%)	4,250(4.6%)	↓
	經濟困難	5,344(5.4%)	4,957(5.4%)	—
	志趣不合	13,735(14.0%)	13,993(15.1%)	↑
退學	學業成績不佳	10,078(11.3%)	8,781(10.1%)	↓
	經濟困難	968(1.1%)	829(0.9%)	↓
	志趣不合	22,002(24.6%)	24,036(27.3%)	↑

02
認識大學18學群/
技職20群類

認識大學18學群/技職20群類
大學18學群
分類卡
7 18學群
資訊、工程、數理化、
醫藥衛生、生命科學、
生物資源(畫農林漁牧)
地球環境、建築設計、
藝術、社會心理、大眾
傳播、外語、文史哲、
教育、法政、管理、財
經、遊憩運動

認識大學18學群/技職20群類
技職20群類
機械群
動力機械群
電機電子群電機類
電機電子群資電類
化工群
土木與建築群
設計群
工程與管理類
商業與管理群
衛生與護理類
食品群
家政群幼保類
家政群生活應用類
農業群
外語群英語類
外語群日語類
餐旅群
海事群
水產群
藝術群影視類

認識大學18學群/技職20群類
獸醫師
具備證照：高考獸醫師執照
具有獸醫學知識，治療大小動物們的醫生！
普通大學
生物資源學群、
醫藥衛生學群
科技大學
農業群
普通型高中
技術型高中
農業群
台積電慈善基金會 x 104 BeAGiver 工作世界-職業引路
https://youtu.be/g6fwcvu7vCM

認識大學18學群/技職20群類

律師

具備證照：律師執照

幫人處理各種法律問題，運用溝通及分析能力幫人解決麻煩事。

普通大學
法政學群

普通型高中

台積電慈善基金會 x 104 BeAGiver 工作世界-職業引路
https://youtu.be/qtJ6vHn8vTI

勞動力發展署台灣就業通(112) 律師 _ 理哲國際法律事務所
https://www.youtube.com/watch?v=o1lSurL2gT0

認識大學18學群/技職20群類

麵包糕點師

具備證照：技術士證照乙、丙級

製作各種麵包。

普通大學
管理學群

科技大學
餐旅群、食品群

普通型高中

技術型高中
餐旅群、食品群

台積電慈善基金會 x 104 BeAGiver 工作世界-職業引路
https://youtu.be/KuuiJuX3TTQ

勞動力發展署台灣就業通(112)麵包烘焙師傅_布列德麵包
https://youtu.be/6-9mABj7tWo

認識大學18學群/技職20群類
多媒體動畫設計師
要製作好看的動畫，畫面和音樂缺一不可！
普通大學
藝術學群、資訊學群
科技大學
設計群、藝術群影視類、資管類
普通型高中
技術型高中
設計群、藝術群
台積電慈善基金會 x 104 BeAGiver 工作世界-職業引路
https://www.youtube.com/watch?v=QPBzRIyFBzg
勞動力發展署台灣就業通-動畫設計師
https://youtu.be/fBtvHCVUHpc

認識大學18學群/技職20群類
心理師
具備證照：專技人員高考
療癒與整合人們身心問題，並找到自己人生的意義！
普通大學
社會與心理學群
普通型高中
台積電慈善基金會 x 104 BeAGiver 工作世界-職業引路
https://youtu.be/dvMun81NIKE

認識大學18學群/技職20群類
藥師
具備證照：專技人員高考
把關藥物安全，跟藥品有關的事情都問我！
普通大學
醫藥衛生學群
科技大學
衛生與護理類
普通型高中
台積電慈善基金會 x 104 BeAGiver 工作世界-職業引路
https://youtu.be/FD8N5jgWaoo
勞動力發展署台灣就業通-藥妝店藥師
https://www.youtube.com/embed/eF0qrP7n_aQ

認識大學18學群/技職20群類
電玩程式設計師
具備證照：電玩程式設計師建議具備電腦軟體技術士甲乙丙級證照
打造電玩世界，將企劃書變成真正的遊戲！
普通大學
資訊學群、藝術學群
科技大學
設計群、電機與電子群
普通型高中
技術型高中
設計群、電機與電子群
台積電慈善基金會 x 104 BeAGiver 工作世界-職業引路
https://www.youtube.com/watch?v=LPX6JOJmwuM
勞動力發展署台灣就業通-動畫設計師
https://youtu.be/fBtvHCVUHpc

03
學生證大觀園

學生證大觀園
國立臺灣大學學生證
National Taiwan University
系所：
學號：
新發
姓名：
生日：
國立臺灣師範大學
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY

學生證大觀園
國立中山大學
National Sun Yat-sen University
NSYSU
姓名：
學號：
系所：
Start Date : 20 /09
國立臺北商業大學
National Taipei University of Business
學 生 證
Student Identity Card
所系科：
組別：
學號：
性別：

學生證大觀園
國立臺灣科技大學
TAIWAN TECH
學 生 證
STUDENT ID
大學部四年制
系
學號：
國立澎湖科技大學
National Penghu University of Science and Technology
系所 Department
姓名 Name
學號 Student ID
學 生 證
Student ID Card

04

學生證2.0

動手製作學生證

從學生證大觀園可以發現，各校的學生證會包含以下資料：

*校名

*姓名

*科系（建議以學群/群類）

*照片（以個人畫像取代）

*其他(您覺得重要且一定要放上去的)

現在請同學動手製作自己的學生證

05

未來職場名片

思考自己預計就讀的學群/群類與題目卡上職業的關連性，並填寫於學習單。

1

題目卡

1. 試劑
2. 麥可喬丹
3. 存摺
4. 音樂廳
5. 黑板
6. 建築師

2

題目卡

1. 碼錶
2. 播音員
3. 翻譯機
4. 火山爆發
5. 華陀
6. 律師

思考自己預計就讀的學群/群類與題目卡上職業的關連性，並填寫於學習單。

3

4

與同學討論對方所想像的未來職業與所對應的學群，請紀錄在下表：

	職業	對應學群/群類
牌卡1		
牌卡2		
牌卡3		
牌卡4		
同學1		
同學2		
同學3		

製作屬於自己的「未來職場名片」

除了參考自己蒐集的職場名片外，亦可搭配生涯檔案的「未來職場達人Show」，製作屬於自己的「未來職場名片」。

The End

1-2 未來生活啟示錄

國民中學生涯發展教育教案設計

<table>
<tr><td>教學單元主題名稱</td><td colspan="3">未來生活啟示錄</td></tr>
<tr><td>建議教學年級</td><td>國中教育階段
(可依學校課程進行調整)</td><td>節數</td><td>2 節（90 分鐘)</td></tr>
<tr><td rowspan="6">核心素養與課程融入示例說明</td><td colspan="2">總綱核心素養</td><td>J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。
J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">綜合活動領域</td><td>核心素養</td><td>綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。
綜 -J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td>1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。
1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方 法。
輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。
家 Ca-IV-1 個人與家庭生活的金錢及時間管理。</td></tr>
<tr><td colspan="3">
課程融入示例說明 (下述示例之建議執行說明供使用者參考，可依實際教學需求適時調整。)
示例一：
1. 可融入領域：數學領域
2. 可融入之學習內容：
D-7-1 統計圖表：蒐集生活中常見的數據資料，整理並繪製成含有原始資料或百分率的統計圖表：直方圖、長條圖、圓形圖、折線圖、列聯表。遇到複雜數據時可使用計算機輔助，教師可使用電腦應用軟體演示教授。
3. 版本及單元案例：
康軒 / 七下 / 統計
4. 融入教學示例：
可請學生分享平常的支出項目，轉換成總數的比例或是圓餅圖，帶學生延伸思考成人世界可能會有的花費，延伸思考自己未來欲從事的行業或是期待的薪資收入作分配。
示例二：
1. 可融入領域 / 科目：社會領域 / 公民
2. 可融入之學習內容：
公 Bm- Ⅳ -1 家庭與學校如何透過誘因影響學生的行為？
3. 版本及單元案例：
康軒 / 七上 / 我們都是一家人
4. 融入教學示例：
從課程中的社會生活的組織及制度，讓學生反思自己的經濟需求可能的原因，思考是否符合現況及社會期待。
</td></tr>
</table>

核心素養與課程融入示例說明	示例三： 1. 可融入領域 / 科目：科技領域 / 資訊科技 2. 可融入之學習內容： 資 T-IV-1 資料處理應用專題。 3. 版本及單元案例： 翰林 / 七上 / 資料處理與分析； 康軒 / 七下 / 資料處理。 4. 融入教學示例： 藉由表單製作及自由軟體試算表操作，請學生依目前的支出作統計，利用函數作比例的轉換以及圖表的製作。	
議題融入	議題實質內涵	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
學習目標	1. 從自己特質 / 能力的優弱勢思考未來的生活型態，進而了解與社會的連結。 2. 能藉由初步規劃未來生活支出及生活型態，反推現在能做的生涯準備。 3. 了解自己未來在社會中的角色扮演，並從現在開始規劃、努力。	

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
第一節	**壹、課前準備階段** 一、教師可查閱下列網站，了解當年度國家針對國人薪資、家庭收入支出、所得分配之相關資料。 ※ 行政院主計總處：可查閱國民所得統計、家庭收支分配情形、薪情平台、薪資統計 (網址：https://www.dgbas.gov.tw/) 二、能使用自由軟體試算表中的簡易函數功能，如：加總、平均、百分比及圖表功能。 三、建議學生已完成生涯發展紀錄手冊的「職業與我」、生涯檔案中的「家庭寫真」。 四、建議可在電腦教室進行，利於學生資訊查詢及圖表製作。 五、教師可依班級人數作分組，讓每位學生都有機會分享。 ※ 教學注意事項：因為本課程有很多的討論及分享，請師長在過程中提醒，當同學分享時請尊重他的分類方式，請不要用自己的價值觀來判斷。		★ 電腦或數位載體 ★ 生涯檔案 ★ 網路資源 ★ 自製簡報 ★ 學習單	★ 實作評量 (口頭報告、口語溝通) ★ 紙筆測驗及表單 (學習單、問卷)

節次	教　學　活　動	時間	教學資源	學習評估
	 生涯檔案—家庭寫真 生涯發展紀錄手冊—職業與我 **貳、發展階段** **一、引起動機** 利用學習單「金錢管理大師」引導同學以一週為單位思考生活花費及經費來源。 ※ 教學注意事項：若教師授課前已知有學生在填寫「金錢管理大師—表一」學習單上可能有困難(宜留意避免傷及學生自尊)，建議可使用虛擬情境或替代活動。	5		

節次	教學活動	時間		學習評估
	二、發展活動 (一) 請同學先將目前的開銷分配依學習單說明分為：必要、需要、想要，並向同學分享。 ※ 老師也可用實例引導，例如：如果看到一雙好看的球鞋就想要購入，是屬於必要、需要還是想要；或是剛好球鞋壞了需要買新的，但是現在預算有限，可能最後選的不是自己最喜歡的那雙，那是屬於必要、需要還是想要？	10		
	(二) 請學生依據自己的想像，在學習單上列出自己想要的「生活型態」模式，並完成「生活型態的嚮往」學習單。可上網蒐集自己喜歡的樣態，或是找出一個代表人物，並向同學們分享為什麼自己會喜歡這樣的模式。若學生想不出來，教師也可以提供下列分類示例供學生參考： 分類示例 1：日常生活模式、工作生活模式及休閒生活模式。 分類示例 2：社交互動模式、消費模式、娛樂模式和穿著模式。 教師亦可與學生分享自己期待的生活型態，如：喜歡的休閒生活活動及原因等。 ※ 建議可引導學生從幾個角度切入，例如：一週工作幾天、想要獲得的薪資待遇、未來的家庭組成、承擔風險的能力等 (例如想要當員工、自雇者、企業家或投資人)。	15		
	(三) 讓學生藉由已完成的生涯檔案內容，思考以自身的特質、喜好或家人的期待等，試想自己未來想要或是可能從事的行業為何，並查詢網站，了解其薪資水平、招募條件，並反思自己目前已符合的特質或需增加的能力。	10		

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	※教師可示範使用勞動部勞動力發展署「台灣就業通」：https://job.taiwanjobs.gov.tw/Internet/Index/index.aspx，教導學生如何查詢。 **參、 下週課程預告** 說明學習單「家庭收支大調查」，請學生調查家中目前一至二位有就業的人口職業項目、職業需求、薪資收入、薪資分配及甘苦談等，亦可請問家中開銷分配。作為下堂課開始的分享內容。	5		
第二節	**壹、課前準備階段** 無 **貳、發展階段** **一、引起動機** 請學生分享自己學習單「家庭收支大調查」的調查結果。 ※教學注意事項：若教師授課前已知有學生擔心揭露個人隱私或顧及經濟弱勢學生的感受，建議可使用虛擬情境或替代活動。	5	★電腦或數位載體 ★生涯檔案 ★網路資源 ★自製簡報 ★學習單	★實作評量(口頭報告、口語溝通) ★紙筆測驗及表單(學習單、問卷)
	二、發展活動 (一)請學生利用自由軟體試算表將調查資料數據化，製作成圓餅圖，可看出家中就業人口薪資收入、薪資分配的相對百分比，例如：房租(貸)、伙食費、孝親費、交通費、娛樂費、保險、投資、教育費等。	10		
	(二)請學生依照自己原本預想的職業，先列出未來覺得的必要支出及金額，再依目前家中的薪資分配比例換算相對應的薪資中的金額，再對照前一節所預想的薪資待遇，檢視是否有差異，或是可調整的部分，例如：調整娛樂費。	15		
	(三)若目前預想的工作調整後，都無法滿足自己對於未來生活的期待，那是否需要調整職業的選擇、修正自己的薪資分配或是增加甚麼能力，讓自己可以有獲得期待薪資的機會。	10		

節次	教 學 活 動	時間		學習評估
	三、綜合總結 期待透過這堂課讓同學更加體會金錢管理、薪資收入及生涯規劃的關聯性。某些平均薪資較低的行業亦有高收入族群，同學們也可以觀察其突出於同行的專業及職人精神。 另也期待學生能將此堂課所學的蒐集資料、規劃、分析等能力轉化到日常生活中，引導學生能更了解自己的優弱勢、更關心社會的變化及提升自主學習的能力，時時思考自己未來的定位。 **參、延伸活動** 教師可視個人課程進度安排進行活動預告。	5		
建議本單元可銜接其他單元 工作世界特搜隊、生涯規劃快譯通、建構我的生涯藍圖				

表現標準

優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)	再加油 (D)	待加強 (E)
能完整撰寫學習單並能向同學分享其個人感想。能參與課程討論，並依據同學的分享給予適切回饋。	能完整撰寫學習單並能向同學分享其個人感想。能以正向的態度聆聽同學的分享。	能完整撰寫學習單並能向同學分享其個人感想。	學習單撰寫有部分缺漏，可在小組成員或教師協助下完成。	在協助下仍無法完成學習單，且無法以正向的態度聆聽同學的分享。

MEMO

替代活動

一、記帳大師

（一）向學生說明記帳優點及重要性，例如：了解自己的金錢流向、可以為自己設定一個想要達成的目標。

（二）帶學生上網查詢目前坊間常使用的記帳 APP 或軟體，讓學生選擇適合自己的 APP 或軟體，例如：操作介面。另也要留意有些 APP 是需要付費的，如果學生選擇的是需要付費的，可建議其他免費軟體或告知家長其子弟選擇，避免後續爭議。

（三）亦可以使用自由軟體試算表，利用「＋代表收入」、「－代表支出」記帳，例如：將學生分組 (4~5 人一組) 試著以校慶設攤為例，希望最終營收能突破 3,000 元，將整個過程的支出、收入紀錄下來，並試著思考可以從哪個項目開源節流，或是需要怎麼做以提升營業額，更容易達到設定的營收目標。

（四）請每一組分享記帳的過程，並透過甚麼方式以利達到目標收益，進而讓學生試著運用在自己的生活中。

二、職人入魂

（一）教師可以帶學生觀看教育部國民及學前教育署的「全國高級中等學校技藝競賽資訊平台」，裡面有很多的競賽活動花絮，以「工業類—配管」為例，可能其薪資不高且以接案為主，但如果技術超群或有獨家技術，其實也是能獲得令人稱羨的薪資。

全國高級中等學校技藝競賽資訊平台—https://sci-me.k12ea.gov.tw/

（二）教師介紹後，可以讓學生自行去查詢某一職業的職人，並讓學生分享該職人能夠在同職業中脫穎而出的原因。

延伸閱讀

一、行政院主計總處：可查閱國民所得統計、家庭收支分配情形、薪情平台、薪資統計

網址 https://www.dgbas.gov.tw/

二、「富爸爸，窮爸爸」羅伯特·清崎：認識 ESBI 矩陣

（一）E（Employee）員工：打工族，依賴工資收入維持生計。

（二）S（Self-Employed）自僱者：自己開公司或接案、自由業，收入來源來自自己的勞動。

（三）B（Business Owner）企業家：擁有大型企業的股東或者管理人員，收入來源來自公司的營利和資產增值。

（四）I（Investor）投資人：收入來自投資回報，如利息、房租等。

三、可查閱常見的求職網站，瞭解目標職業的就職條件、待遇，例如：勞動部勞動力發展署「台灣就業通」：

網址 https://job.taiwanjobs.gov.tw/Internet/Index/index.aspx。

「未來生活啟示錄」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

一、金錢管理大師

(一) 表一：請利用下述的表格，紀錄你一週的生活花費及經費來源

項次	我把錢花在…..	花費	經費來源
例	每天的早餐	300(一天 60 X 5 天)	家人每天給我的

※ 表格不夠可以自行增加

(二) 表二：請同學依據「必要」、「需要」、「想要」的原則，列下每個月的開銷分配情況及分享原因，例如：早餐、手搖飲、看電影、手遊加值等。

※ 當同學分享時請尊重他的分類方式，請不要用自己的價值觀來判斷。

必要	必要的定義：絕對需要的，不可缺少的。
需要	需要的定義：對事物的欲望或需求。
想要	想要的定義：強烈的嚮往。

(三) 依照上述，請問你覺得一個月大概需要多少費用才能達到或是符合你預期的基本開銷？

二、生活型態的嚮往

可於下表列出你未來成年後想要的生活型態模式，亦可參考課堂中所提出的示例。

✶ 分類示例 1：日常生活模式、工作生活模式及休閒生活模式。

✶ 分類示例 2：社交互動模式、消費模式、娛樂模式和穿著模式。

依據各模式，可上網查詢你心中目前理想的樣態，或是找出一個代表人物，並向同學們分享為什麼自己會喜歡這樣的模式原因。

	代表人物： 理想的樣子是甚麼： 原因：
	代表人物： 理想的樣子是甚麼： 原因：
	代表人物： 理想的樣子是甚麼： 原因：
	代表人物： 理想的樣子是甚麼： 原因：
	代表人物： 理想的樣子是甚麼： 原因：

※ 表格不夠可以自行增加

綜觀上述，你覺得自己是否已具備達到此理想型的特質，若沒有，你覺得缺少甚麼部分，並可以如何加強呢？

三、家庭收支大調查

請你調查家中就業的人口職業項目、職業需求、薪資收入、薪資分配及甘苦談等，亦可請問家中開銷分配，完成下列紀錄及圓餅圖。

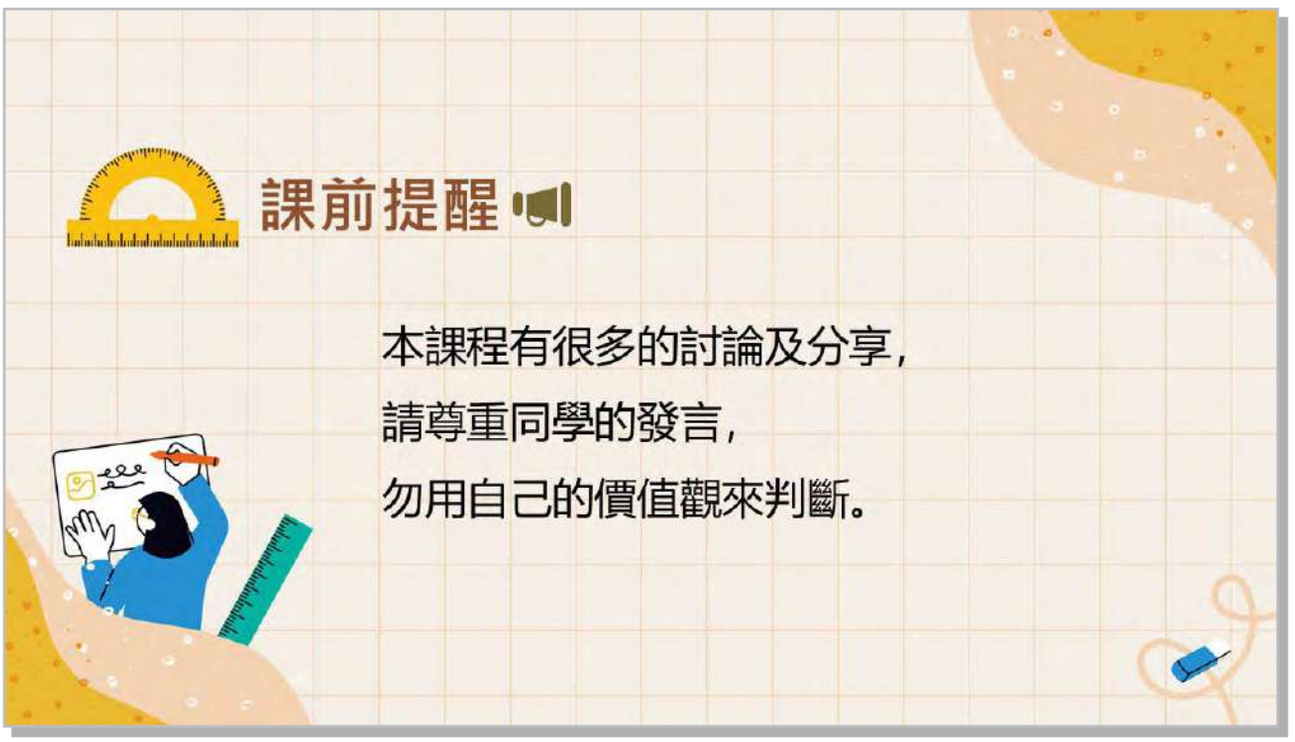
訪問對象：	目前職業：
該職業的需求：	
目前薪資：	
薪資分配：	

支出項目	金額	百分比
例：伙食費		
例：交通費		
合計		

※ 表格不夠可以自行增加

未來生活啟示錄
OOO 老師

課程大綱
01 金錢管理大師
02 生活型態的嚮往
03 家庭收支大調查


課前提醒
本課程有很多的討論及分享，
請尊重同學的發言，
勿用自己的價值觀來判斷。

01
單元名稱一
金錢管理大師

單元名稱一金錢管理大師

- 請搭配學習單中的表格，紀錄你一週的生活花費及經費來源

項次	我把錢花在....	花費	經費來源
例	每天的早餐	300 (一天60 X 5天)	家人每天給我的

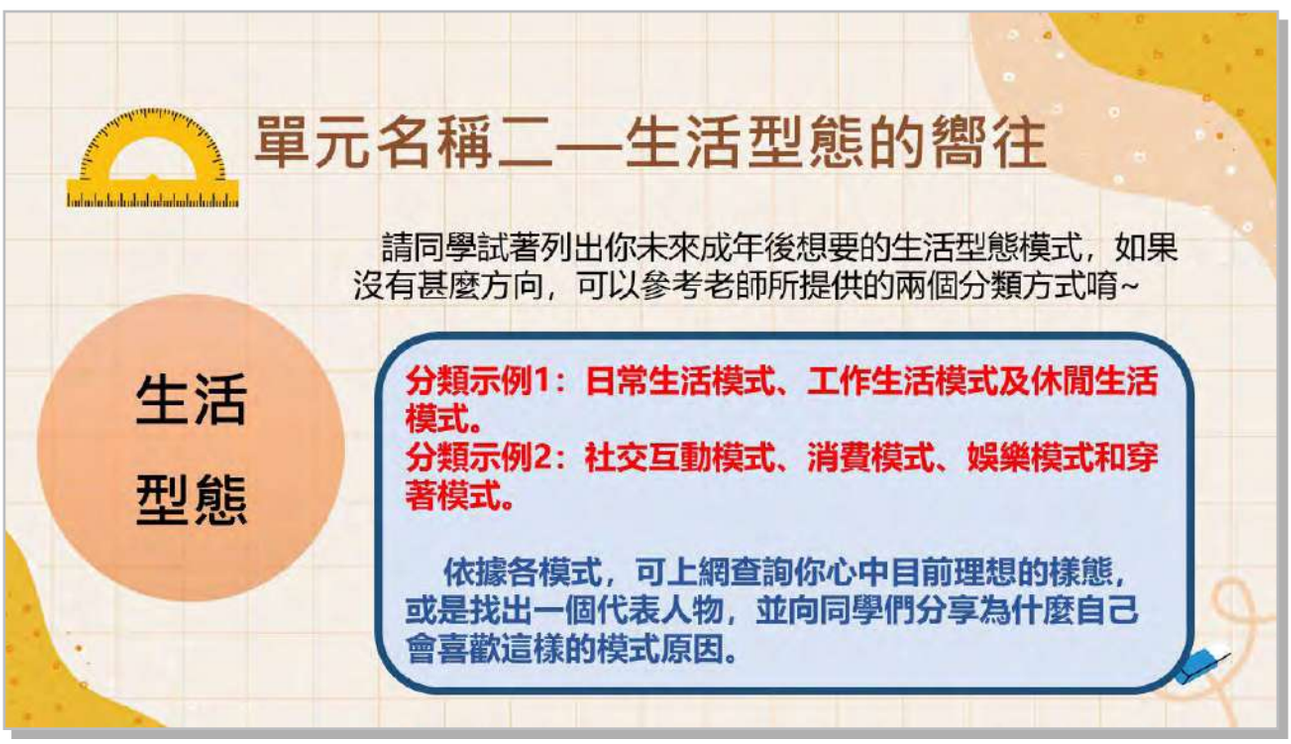
單元名稱一金錢管理大師

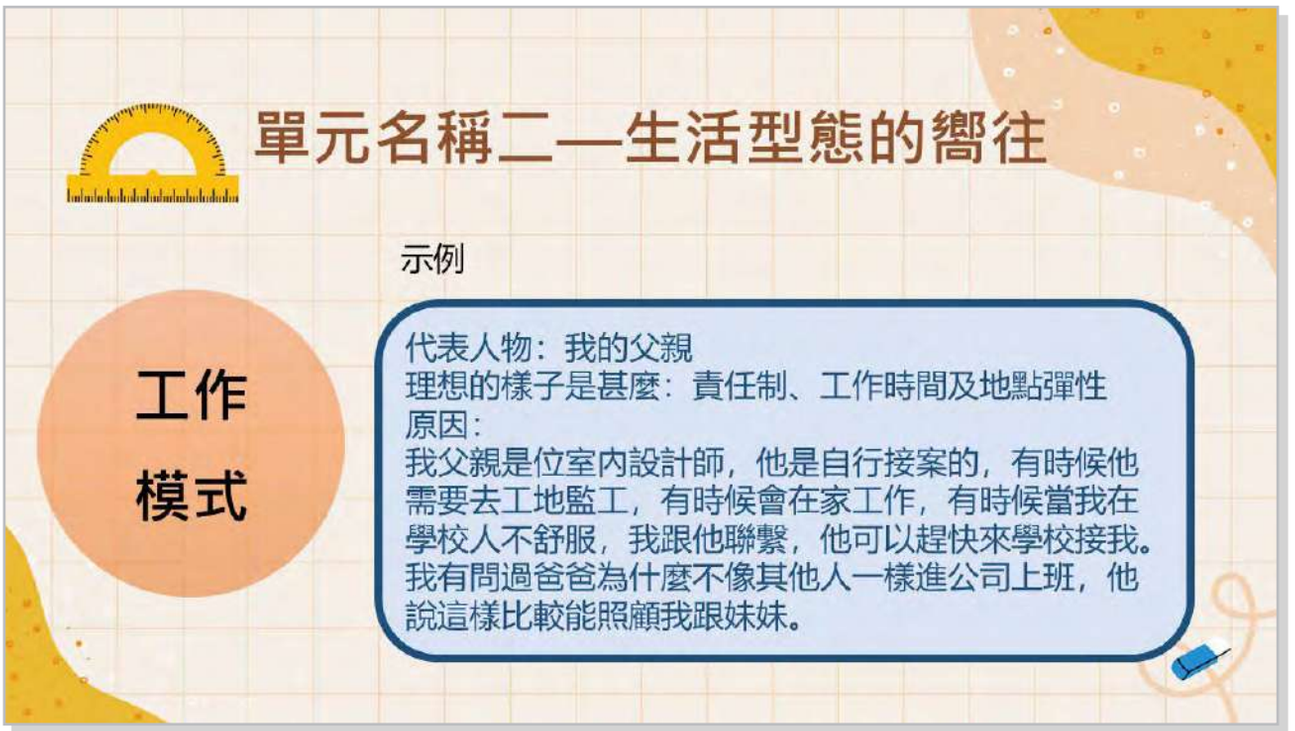
- 請同學依據「**必要**」、「**需要**」、「**想要**」的原則，列下每個月的開銷分配情況及分享原因，例如：早餐、手搖飲、看電影、手遊加值等。

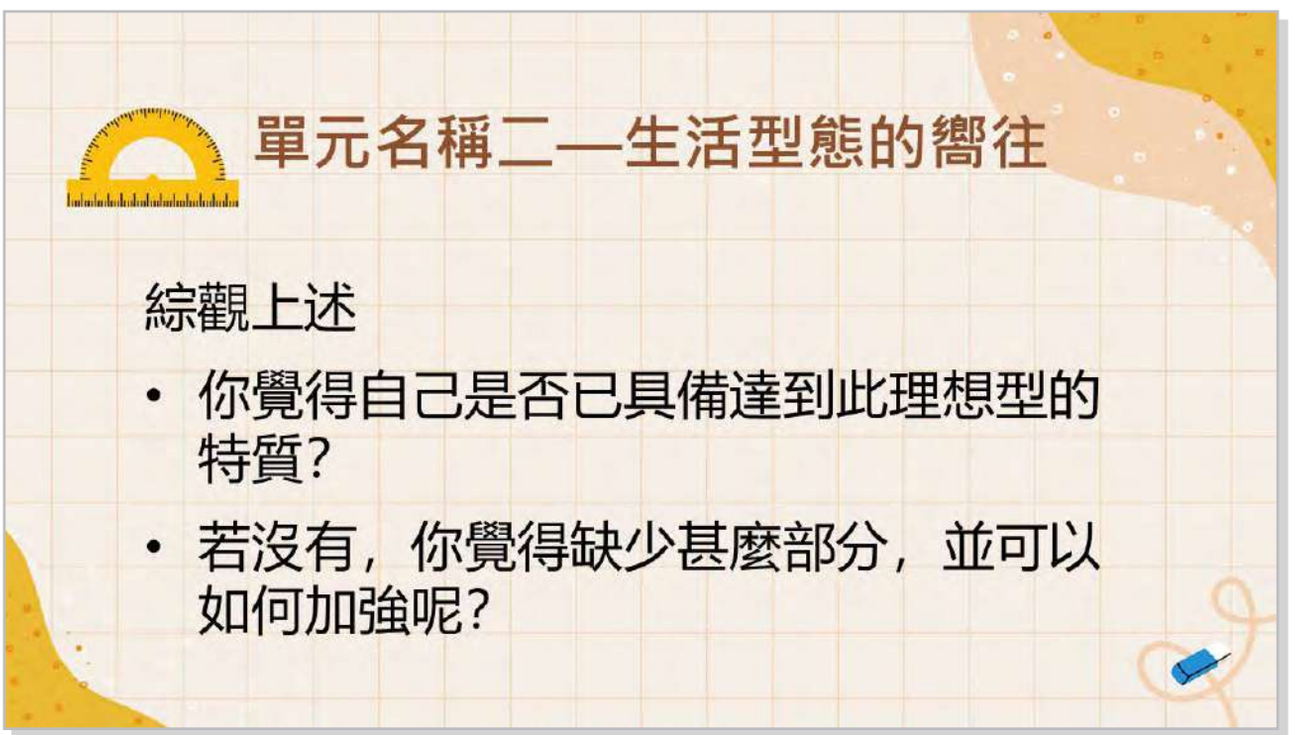
單元名稱一金錢管理大師
必要
絕對需要的，不可缺少的。
需要
對事物的欲望或需求。
想要
強烈的嚮往。
※當同學分享時請尊重他的分類方式，請不要用自己的價值觀來判斷。

單元名稱一金錢管理大師
請問你覺得一個月大概需要多少費用才能達到或是符合你預期的基本開銷？

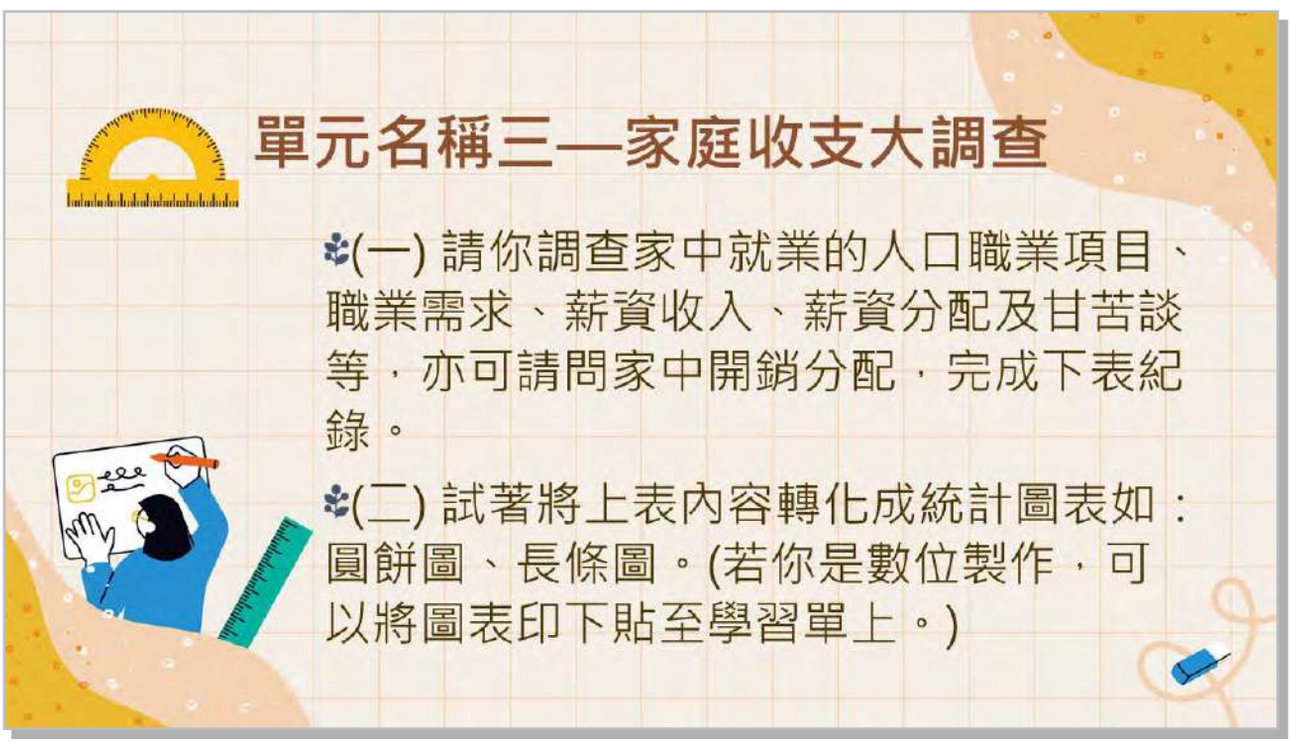
02
單元名稱二—
生活型態的嚮往


單元名稱二—生活型態的嚮往
請同學試著列出你未來成年後想要的生活型態模式，如果沒有甚麼方向，可以參考老師所提供的兩個分類方式唷~
生活型態
分類示例1：日常生活模式、工作生活模式及休閒生活模式。
分類示例2：社交互動模式、消費模式、娛樂模式和穿著模式。
依據各模式，可上網查詢你心中目前理想的樣態，或是找出一個代表人物，並向同學們分享為什麼自己會喜歡這樣的模式原因。


單元名稱二—生活型態的嚮往
示例
工作模式
代表人物：我的父親
理想的樣子是甚麼：責任制、工作時間及地點彈性
原因：
我父親是位室內設計師，他是自行接案的，有時候他需要去工地監工，有時候會在家工作，有時候當我在學校人不舒服，我跟他聯繫，他可以趕快來學校接我。我有問過爸爸為什麼不像其他人一樣進公司上班，他說這樣比較能照顧我跟妹妹。


單元名稱二—生活型態的嚮往
綜觀上述
• 你覺得自己是否已具備達到此理想型的特質?
• 若沒有，你覺得缺少甚麼部分，並可以如何加強呢?

03
單元名稱三—
家庭收支大調查


單元名稱三—家庭收支大調查
(一) 請你調查家中就業的人口職業項目、職業需求、薪資收入、薪資分配及甘苦談等，亦可請問家中開銷分配，完成下表紀錄。
(二) 試著將上表內容轉化成統計圖表如：圓餅圖、長條圖。(若你是數位製作，可以將圖表印下貼至學習單上。)

單元名稱三—家庭收支大調查

訪問對象：	目前職業：	
該職業的需求：		
目前薪資：		
薪資分配：		
支出項目	金額	百分比
例：伙食費		
例：交通費		

單元名稱三—家庭收支大調查

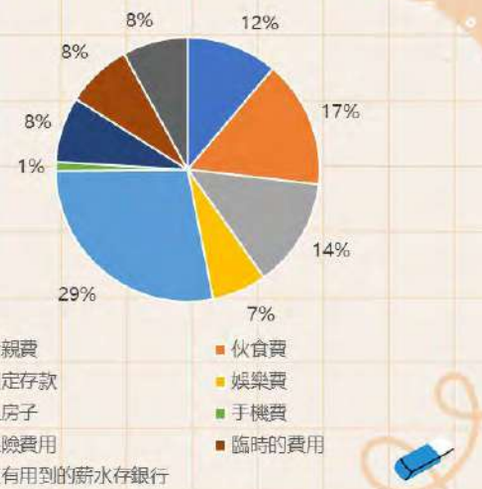
示例

訪問對象：**阿姨**	目前職業：**快遞外送員(已工作4年)**
該職業的需求： 1. 需要盤點倉庫裝卸貨物並確認妥善打包 2. 因為要進行貨物配送，所以必須要會開車或是騎車(要有駕照)。 3. 因為要在有限的時間內完成配送，所以需要有行程規劃的能力，避免花太多時間在交通上。 4. 遇到特別節日，要送的物品很多，就會需要加班，例如：農曆春節、聖誕節。 我很喜歡開車的感覺，送貨的過程就是屬於我一個人的空間，但有時候也會遇到麻煩事，例如：很想上廁所，但是找不到可以休息的地方，或是送貨地點巷弄太小，開進去怕塞車，停外面怕被開單。	

單元名稱三—家庭收支大調查

示例

目前薪資：42,380		
薪資分配：		
支出項目	金額	百分比
孝親費	5,000	12%
伙食費	7,000	17%
固定存款	6,000	14%
娛樂費(太貴的就不會去)	3,000	7%
租房子(含水電)	12,500	29%
手機費	499	1%
保險費用(平均每個月)	1,200	8%
臨時的費用(如：紅包)	3,600	8%
沒有用到的薪水存銀行	3,581	8%
合計	42,380	100%



單元名稱三—家庭收支大調查

(三)請你依照自己原本預想的職業，先列出未來覺得的必要支出及金額，再參考你訪問的家人其薪資分配比例，再對照你所預想的薪資待遇，檢視是否有差異，或是可調整的部分，例如：調整娛樂費。

您預想的職業：		該職業薪資：
該職業的需求：		
薪資分配：		
支出項目	金額	百分比
例：伙食費		
例：交通費		
合計		

單元名稱三—家庭收支大調查

- (四)若目前預想的工作調整後，都無法滿足自己對於未來生活的期待，那是否需要調整職業的選擇、修正自己的薪資分配或是增加甚麼能力，讓自己可以有獲得期待薪資的機會。請將欲修正的部分敘寫下來。

The End

1-3 關於我的二三事

國民中學生涯發展教育教案設計

<table>
<tr><td>教學單元主題名稱</td><td colspan="4">關於我的二三事</td></tr>
<tr><td>建議教學年級</td><td colspan="2">九年級 (國三)</td><td>節數</td><td>2 節 (90 分鐘)</td></tr>
<tr><td rowspan="5">核心素養與課程融入示例說明</td><td colspan="2">總綱核心素養</td><td colspan="2">J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">綜合活動領域</td><td>核心素養</td><td colspan="2">綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td colspan="2">1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。
1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。
1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="2">輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。
輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。
輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</td></tr>
<tr><td colspan="4">課程融入示例說明 (下述示例之建議執行說明供使用者參考，可依實際教學需求適時調整。)
示例一：
1. 可融入領域 / 科目：語文領域 / 國文
2. 可融入之學習內容：
Be-IV-1 在生活應用方面，以自傳、簡報、新聞稿等格式與寫作方法為主。
3. 版本及單元案例：
康軒 / 八上 / 五柳先生傳
4. 融入教學示例：
透過學生書寫自傳的方式，協助學生書寫關於自己的特質、能力等。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td colspan="2">議題實質內涵</td><td colspan="2">涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
涯 J 11 分析影響個人生涯決定的因素。</td></tr>
<tr><td>學習目標</td><td colspan="4">1. 了解生涯規劃時，應評估的各項因素。
2. 統整生涯個人因素，思考生涯目標的適切性。
3. 覺察與自我探索，蒐集生涯規劃時需要的資訊。</td></tr>
</table>

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
第一節	**壹、課前準備階段** 一、印製求職卡學習單，一人一張。 二、製作職業卡 (依何倫碼，每種類型職業 3 張，共 18 種職業)。 三、學生視班級人數 5-7 人一組，分組就坐。 **貳、發展階段** **一、引起動機** 人力銀行：教師分享徵才的資訊與人力銀行履歷表的格式，引導學生思考求職為什麼需要提供履歷表，還有身為求職者，履歷表需要的內容為何？	5	★ 徵才的資訊範例 ★ 履歷表範例	
	二、發展活動 (一) 「關於我的二三事」 1. 教師運用生涯彩虹圖，請同學思考自己未來會需要寫履歷表的時機為何？當時的年紀？ 2. 教師發下履歷表學習單，請同學依教師引導寫下自己的求職資料。 3. 教師可跟學生說明履歷表中的自傳欄為撰寫的重點。	40	★ 履歷表學習單	★ 個人作業評量
第二節	(二) 「職業適不適」 1. 每組徵求一位志願者，請志願者抽取一組徵才卡 (包含何倫碼各類型工作)，共六張。志願者記下後，至空位處從這六個徵才卡選擇一個最適合自己或想從事的職業，不公布。 2. 教師公布志願者的履歷表學習單，與抽到的六張徵才卡，請各組討論，幫志願者媒合適合的職業為何，並寫出原因。 3. 請志願者到講台，各組分享幫志願者媒合的徵才卡與原因。	25	★ 徵才卡	★ 小組活動

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	4. 志願者公布自己所選擇的徵才卡，教師計分，猜到志願者職業的組別加 1 分。每組志願者皆進行一次「職業適不適」活動。 5. 請各組學生討論以下問題： (1) 在剛才的活動中，各組依照什麼訊息進行職業媒合，教師協助於黑板整理同學提供的答案，例如：能力、興趣、希望的待遇、工作內容等。 (2) 性別會不會是你考慮的因素，為什麼？ 6. 教師公布徵才卡的何倫碼類型，並說明在考慮職業選擇時，每個人都有自己衡量的因素，例如：能力、興趣、人格特質，價值觀等，這些都是我們需要認識自己的部份，除了國中課程外，也可以透過活動、他人的回饋等方式增進對自我的認識。 (三) 小組分享 1. 教師公布一組徵才卡，並張貼於黑板上六個位置，請全班同學看完徵才卡後，思考若有機會應徵一個工作，會優先選擇哪一個工作，並將自己的履歷表學習單貼在該張徵才卡下方。 2. 教師公布每一個徵才卡投履歷的人數，可特別請選有性別刻板印象職業 (例如：汽車引擎技術人員、托育人員) 的同學分享自己選擇該職業的原因，並思考選擇該職業是否有性別的因素。 3. 教師說明：性別職業隔離（Occupational segregation）是基於兩大主要原因，分別是 (1) 性別的刻板印象及 (2) 先天體能上的差異，導致部分行業出現由某種性別主導	10		★ 小組討論

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	的現象。請學生思考並自由分享，自己想到有哪一些職業可能是因為性別刻板印象，有哪一些職業可能是因為先天體能上的差異，而形成性別職業隔離的現象。教師適時引導與澄清。 性別因素可能是職業考量的原因之一，但不要讓性別的刻板印象變成限制自己的生涯規劃的因素。 **三、綜合總結** 「我與職業的距離」 1. 教師介紹生涯金三角的理論，並提醒學生，履歷表的資訊屬於生涯金三角中的「個人因素」，而個人因素尚需配合「個人與環境」與「職業資訊」，才能找到適合自己的工作。 2. 教師說明，認識自己是進行生涯規劃的第一步，而生涯的決定是變動的，會因個人面對不同的環境而有所變化。同學們可思考關於「個人因素」你還需要培養或探索的部分是什麼。 3. 剛才提到探索或自我了解的方式，也不會只有在求學階段才需要，在未來，當我們碰到生涯需再抉擇的時候，也都會是我們需再次自我了解與探索的時候。(提醒教師：本單元教案主要以認識職業、尊重工作者及重視職業尊嚴等面向，教學實施過程不能對職業屬性、類別及各行各業之收入多寡進行任何價值判斷或評論。) **參、延伸活動** 教師可視個人課程進度安排進行活動預告。	10	★ 生涯金三角理論 PPT	★ 小組討論

表現標準

優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)	再加油 (D)	待加強 (E)
能完整寫出自己的履歷表，並寫出至少一個自己的優勢資訊。 能說出一個自己目前想從事的職業，並能說出原因。	能完整寫出自己的履歷表。 能說出一個自己目前想從事的職業，並能說出原因。	能寫出自己的履歷表。 能說出一個自己目前想從事的職業。	寫出自己的履歷表有部份缺漏。可說出一個自己目前想從事的職業。	寫出自己的履歷表有部份缺漏。無法說出目前想從事的職業。

參考資料

104 人力銀行網站，https://www.104.com.tw/jobs/main/
1111 人力銀行網站，https://www.1111.com.tw/

替代活動

一、職業大搜尋

教師設計學習單，讓學生使用平板上網搜尋自己有興趣的職業，並將這個職業的相關訊息寫下，包含職業名稱、有興趣的原因、該職業的工作內容、適合的特質、能力、薪資…。

二、我的履歷表

請同學上網觀看自己有興趣從事的職業人士所寫的履歷表範例，並撰寫一份自己的履歷表。

延伸閱讀

一、生涯金三角

Swain 提出的生涯規劃模式，這個模式主要包含三個向度：

1. 個人 (興趣 / 需求、價值、技能)
2. 教育 / 職業資訊
3. 個人與環境的關係 (社區 / 社會、家庭 / 重要他人、限制 / 助長因素)

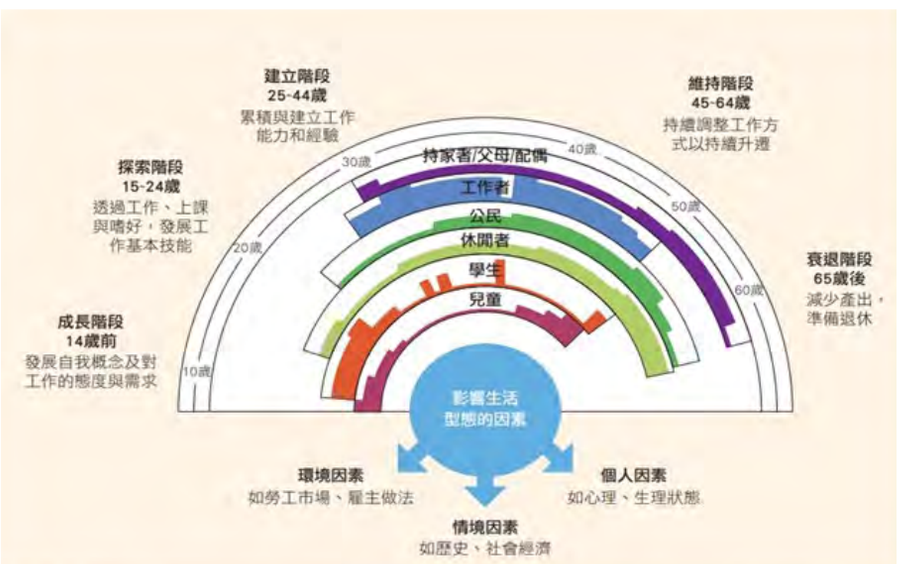
資料來源：Swain（1984）. Easing the transition: a career planning course for college students. Personnel and Guidance Journal

資料來源：國民中學學生生涯檔案。臺北市：國立臺灣師範大學機電工程學系。

二、生涯彩虹圖

當人們在介紹「我是誰？」，或自問「我是一個怎樣的人？」時，湧現腦海的答案經常會包含生活中所扮演的各種角色。例如：我是「學生」、我在家排行「老么」、我擔任「社團幹部」等，這些生活中所扮演的角色，跨越不同的生命階段，像是：為人子女、學生、父母、夫妻、朋友、工作者、同事等等。有些角色終其一生跟隨著自己，有些則隨著個人身心發展而調整、轉換。它雖不全然代表個人，卻是生命中各具意義的部分，承載著賦予的期望或責任，透過角色的實踐來滿足多元富足的人生所要追求的不同價值。人生中的角色和關係隨著時間與成長而改變，我們須有意識地去思考它。

美國知名生涯發展學者唐納．舒伯（Donald Super）發現人所扮演的身分角色影響人生每個階段的心態與行動，據此繪製「生涯彩虹圖」（Life-career Rainbow），將人生譬喻成一道跨越天際的彩虹，不同的顏色象徵各個生涯發展階段所扮演各式各樣的角色。多數時候我們在每個階段會扮演數個角色，但時間、心力有限，當我們選擇投注在某個角色的比例增加時，對其他角色的投入程度便會相對減少，如彩虹圖中內圈陰影呈現著凹凸不平，即代表在該年齡階段不同角色的分量。陰影厚的部分愈多，表示選擇投入該角色的時間、心力也愈多。



資料來源：http://career.iresearchnet.com/career-development/supers-career-development-theory/

舒伯認為生涯不只是工作而已，而是人生追求所有角色的歷程。例如：在家中，你可能是受人照顧、備受期待的「子女」或「手足」；在學校，你是學習待人處世、對班級或社團負責的「學生」或「幹部」；成年之後，你步入職場成為「工作者」，接著成家立業為人「父母」；年老退休時，你可能選擇放慢速度，生命角色亦隨之轉變。有些角色是永久性的，像是你可以一輩子都是學習者，又例如一旦你是父母，即使你的孩子長大或離去，你永遠是父母；有些角色是暫時的，可以適時調整、轉換，比如你可能是子女，但你不會永遠站在一個被照顧的位置。這些角色的重要性取決於我們內在重視什麼？在乎什麼？以及願意在這個角色投注多少心力？

資料來源：李駱遜等（108年）。十二年國民基本教育綜合活動領域教學模組高中階段學生手冊。新北市：國家教育研究院。

資料來源：104工作世界，https://guide.104.com.tw/wow/
1111人力銀行，https://career.1111.com.tw/index.aspx
教育部及學前教育署學生生涯輔導網，https://friendlycampus.k12ea.gov.tw/Career

三、何倫碼

Holland 認為個人的職業選擇為其人格的反應，即每個人會去從事和自己人格類型相似的職業，並將職業歸納為六大類型，基於「物以類聚」的假設，同一職業的工作者具有相似的人格特質，所以相對地，產生了六種不同的人格類型，分別為實用型 (R)、研究型 (I)、藝術型 (A)、社會型 (S)、企業型 (E) 及事務型 (C)。典型個人風格和典型職業環境間取得適配一致，就成為最佳的生涯選擇。大部分的工作綜合多種型態，因此，Holland 用三個英文字母代碼描述個人和環境，稱何倫碼 (Holland code)。

興趣六型特徵

實用型 R

情緒穩定、有耐性、坦誠直率，他們通常直接行動而不多言，喜歡在講求實際、需要動手的環境中依既定的規則，一步步地製造出有實際用途的物品。對操作工具的技術活動較有興趣，在生活中眼前的事重於對未來的想像，較喜歡獨自做事。 對工程學群有興趣。有興趣從事機械、電子、交通相關行業。

研究型 I

善於觀察、思考、分析與推理，喜歡用頭腦依自己的步調來解決問題，並追根究底。做事時，他們能提出新的想法和策略，但對實際解決問題的細節較無興趣。喜歡和有相同興趣或專業的人討論，否則寧願自己看書或思考。對數理化、生命科學學群有興趣。有興趣於數理研究相關行業。

藝術型 A

直覺敏銳、善於表達和創新。他們希望藉由文字、聲音、色彩或形式來表達創造力和美的感受。喜歡獨立作業，但不希望被忽略，在無拘無束的環境下工作效率最好。生活的目的是創造不平凡的事務，不喜歡管人和被人管朋友關係比較隨興。 對建築設計、藝術、大眾傳播學群有興趣。有興趣從事音樂、寫作、戲劇、繪畫、設計、舞蹈相關行業。

社會型 S

對人和善，容易相處，他們關心自己和別人的感受，喜歡傾聽和了解別人，也願意付出時間和精力去解決別人的衝突，喜歡教導別人，並幫助他人成長。不愛競爭，喜歡大家一起作事，一起為團體盡力。交友廣闊，關心別人勝於關心工作。 對社會心理、教育、文史哲學群有興趣。有興趣從事輔導教師、諮商師、社工師、幼兒教師相關行業。

企業型 E

精力旺盛、好冒險競爭，他們做事有計畫並立刻行動。不願花太多時間仔細研究，希望擁有權力去改善不合理的事。他們善用說服力和組織能力，希望自己的表現被他人肯定。他不以現階段的成就為滿足，也要求別人跟他一樣努力。對法政學群有興趣。有興趣從事律師、檢察官、民意代表、法官相關行業。

事務型 C

個性謹慎，做事講求規矩和精確。喜歡在有清楚規範的環境下工作。他們做事按部就班、精打細算，給人的感覺是有效率、精確、仔細、可靠而有信用。他們的生活哲學是穩紮穩打，不喜歡改變或創新，也不喜歡冒險或領導。 對財經學群有興趣。有興趣從事出納人員、政府稅務人員、會計師、金融稽核員相關行業。

資料來源：

1. 大學入學考試中心 https://career.ceec.edu.tw/
2. 教育百科 https://pedia.cloud.edu.tw/

四、教育部技術及職業教育司破風者計畫 技職大玩 JOB

網址 https://www.twmakers.com.tw/home.jsp

「關於我的二三事」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

履 歷 表

基本資料	姓名		年齡(你會撰寫這份履歷的年齡)	
	學歷	學校名稱：	科系：	
		學校名稱：	科系：	
工作經歷				
工作志願	希望工作時間(可複選)	□不拘 □日班□夜班□輪班		
	期望薪資待遇			
專長與其他資料	專長			
	興趣			
自傳與簡介(自我介紹)				

A-1

建築設計師

★ 工作內容：
1. 分析、整合建築法規、建築細則、相關技術文件和報告，以完成建築規劃設計。
2. 各類建築物之內部空間規劃與設計。
3. 繪製規劃設計圖、施工圖與建照圖。
4. 根據設計項目與需要建材，決定建築時序。

★ 工作待遇：月薪 55,000 元以上
★ 上班時間：日班
★ 休假制度：週休二日
★ 條件要求：
1. 工作經歷：不拘
2. 學歷要求：專科以上
3. 科系要求：建築相關、室內藝術相關
4. 具備證照：高考建築師

S-1

職能治療師

★ 工作內容：
1. 服務職能治療族群：生理、兒童、輔具運用等
2. 獨立執行職能治療專業評估、擬定職能治療計畫
3. 適切的執行專業治療、衛教指導
4. 維護病人安全、尊重病人隱私
5. 繼續教育訓練符合規範

★ 工作待遇：月薪 52,000 元以上

★ 上班時間：
日班、中班、晚班、輪班
★ 休假制度：排休
★ 條件要求：
1. 工作經歷：不拘
2. 學歷要求：專科、大學、碩士
3. 科系要求：不拘
4. 具備證照：高考職能治療師
5. 附加條件：具工作熱忱、有愛心、有耐心、喜歡與病人互動、溝通能力佳。

E-1

律師

★ 工作內容：
1. 撰寫書狀
2. 法律案件研究與法律意見之提供
3. 審閱、撰寫中英文法律文件
4. 非訟事務辦理
5. 其他

★ 工作待遇：月薪 55,000 元以上

★ 上班時間：09:00~18:00

★ 休假制度：週休二日

★ 條件要求：
1. 工作經歷：不拘
2. 學歷要求：大學以上
3. 科系要求：法律相關科系
4. 語文條件：
英文 - 聽 / 中等、說 / 中等、讀 / 中等、寫 / 中等
5. 擅長工具：PowerPoint、Word
6. 具備證照：高考律師

C-1

會計師

★ 工作內容：
1. 協助客戶查核財務及銀行融資簽證、稅務簽證及客戶委託的專案查核
2. 協助客戶處理稅務規劃、稅務行政救濟案件的申請複查、訴願、再訴願及行政訴訟；預估申報或改正估計、期中歇業結算申報或清算申報、綜合所得稅結算申報、營利事業所得稅結算申報等之代理或簽證
3. 審計業務、負責帳務管理及帳目、營收分析、營業稅、薪資扣繳申報、應付和應收帳款。

★ 工作待遇：
月薪 40,000 至 60,000 元

★ 條件要求：
1. 工作經歷：5 年以上工作經驗
2. 學歷要求：專科、大學、碩士
3. 科系要求：不拘
4. 工作技能：
①具備會計或審計專業知識
②熟悉操作財會相關作業系統
5. 擅長工具：Execl
6. 具備證照：高考會計師

R-1

消防設備師

★ 工作內容：
1. 進行督導檢查各類場所的消防安全設備。
2. 建築物消防設備的監造、簽證及辦理會勘、審圖作業。

★ 工作待遇：
月薪 50,000 元至 90,000 元

★ 上班時間：08:00~17:30

★ 休假制度：固定休六、日

★ 條件要求：
1. 工作經歷：不拘
2. 學歷要求：高中職以上
3. 科系要求：不拘
4. 擅長工具：AutoCAD
5. 具備證照：高考消防設備師
6. 需出差

I-1

藥劑師

★ 工作內容：
1. 醫師處方之調劑
2. 藥物成分分析與鑑定
3. 藥品管理
4. 關心病人的用藥與病人溝通正確用藥知識

★ 工作待遇：月薪 60,000 元以上

★ 上班時間：
日班、中班、晚班、輪班

★ 休假制度：排休

★ 條件要求：
1. 工作經歷：不拘
2. 學歷要求：專科以上
3. 科系要求：藥學學類
4. 擅長工具：PowerPoint、Word
5. 具備證照：高考藥師
6. 附加條件：個性溫和好溝通，能長期配合者。

A-2

品牌視覺設計師

★ 工作內容：
1. 擅長 photoshop、illustrator 等平面設計軟體。
2. 各式廣告素材繪圖、修圖與設計。
3. 平面文宣、海報、DM、商品包裝設計。
4. 有商品、影片拍攝與影片剪輯經驗佳。
5. 執行其他主管交辦事項。

★ 工作待遇：
月薪 42,000~52,000 元

★ 上班時間：日班
★ 休假制度：週休二日
★ 條件要求：
1. 工作經歷：3 年以上
2. 學歷要求：專科以上
3. 科系要求：不拘
4. 擅長工具：Adobe photoshop、illustrator
5. 其他條件：你可以沈默寡言或活潑外向，只需要腦中有無限天馬行空的想法，並強力的執行他們！

S-2

護理師

★ 工作內容：
1. 提供基本的病患基礎醫藥照顧。
2. 測量並且紀錄病患的生理狀態、進食量、排便狀況等。
3. 進行靜脈注射、肌肉注射、打點滴，觀察紀錄患者給藥之後的狀況並加以回報。
4. 觀察、紀錄並回報病人在接受醫療後狀態的改變，必要時採取救護措施。
5. 接聽病患求助電話，並且提供協助。

★ 工作待遇：月薪 33,000~45,000
★ 上班時間：
日班 / 小夜班 / 大夜班，需輪值
★ 休假制度：週休二日
★ 條件要求：
1. 工作經歷：不拘
2. 學歷要求：高中以上
3. 科系要求：護理相關科系
4. 具備證照：普考護士執照或高考護理師執照。

E-2

業務專員

★ 工作內容：
1. 維護既有客戶
2. 開發新客戶
3. 訂單管理
4. 定期拜訪客戶
5. 與技術單位合作

★ 工作待遇：月薪 40,000 元以上
★ 上班時間：日班、09:00~18:00
★ 休假制度：依公司規定

★ 條件要求：
1. 工作經歷：2 年以上，具相關經驗佳
2. 學歷要求:高中、專科、大學、碩士
3. 科系要求：不拘
4. 語文條件：英文－中等
5. 其他條件：
   - 主動積極，樂觀進取，抗壓性強，團隊合作精神佳。
   - 備汽機車駕照，自備汽機車交通工具。

C-2

秘書

★ 工作內容：
1. 執行庶務性行政工作及主管辦公室環境整潔。
2. 執行主管交辦事宜或部門後勤支援。
3. 協助團隊日常工作及其他交辦任務等。
4. 負責跨部門之溝通聯繫事宜。
5. 負責文件追蹤、資料彙整與檔案及簽呈管理。
6. 負責會議安排與通知，製作會議紀錄並追蹤主管交辦事項。

★ 工作待遇：月薪 40,000 元以上
★ 上班時間：日班
★ 休假制度：週休二日
★ 條件要求：
1. 工作經歷：2 年以上
2. 學歷要求：大學、碩士
3. 科系要求：一般商業學類、企業管理相關、文書管理相關
4. 語文條件：英文中等以上
5. 擅長工具:Excel、PowerPoint、Word

R-2

光電半導體工程師

★ 工作內容：
1. 熟悉光電半導體物理。
2. 熟悉光電量測技術。
3. 開發光電元件之分析演算法。
4. 主管交辦之事項。

★ 工作待遇：月薪 48,000 元以上
★ 上班時間：08:30~18:00
★ 休假制度：週休二日

★ 條件要求：
1. 工作經歷：2 年以上
2. 學歷要求：大學以上
3. 科系要求：光電、電機、材料相關系科
4. 工作技能：光學系統設計、演算法開發軟體（LabVIEW, Matlab, C++ 等）

I-2

環境研究員

★ 工作內容：
從事節能減碳、產業永續發展、清潔生產、循環經濟、環境教育等相關議題。
1. 協助專案計畫執行、策略分析、資訊研析、報告撰寫、簡報製作。
2. 協助各項改善專案之推動與時程控管。
3. 諮詢輔導、溝通聯繫等事務。
4. 資料蒐集、分析、彙整。

★ 工作待遇：
月薪 50,000~70,000 元
★ 上班時間：日班
★ 休假制度：週休二日
★ 條件要求：
1. 工作經歷：3 年以上
2. 學歷要求：碩士以上
3. 科系要求：自然科學學科類、工程學科類、企業管理相關
4. 語文條件：英文 -- 中等。

A-3

平面攝影師

★ 工作內容：
1. 與客戶、模特兒、造型師開會、討論拍攝內容。
2. 對服務客人有熱情，責任感強，溝通能力佳，有耐心。
3. 拍攝前預備工作，燈光設定、場佈、事前勘景。
4. 拍攝後工作，修圖及協助客人挑片。

★ 工作待遇：
論件計酬 28,000~40,000 元

★ 上班時間：日班
★ 休假制度：依公司規定
★ 條件要求：
1. 工作經歷：1 年以上
2. 學歷要求：不拘
3. 科系要求：藝術商業設計
4. 工作技能：數位攝影技巧
5. 擅長工具：Mac OS、Adobe Photoshop
6. 其他條件：提供完整履歷附照片、作品集

S-3

托育人員

★ 工作內容：
1. 提供嬰幼兒日常生活照顧、安全維護。
2. 安排適合嬰幼兒身心發展的各種學習活動。
3. 負責協助養成幼兒的良好衛生習慣。
4. 維持教室環境整潔。
5. 配合中心會議、在職訓練及活動。

★ 工作待遇：月薪 33,000 元以上
★ 上班時間：8:00~18:00

★ 休假制度：週休二日
★ 條件要求：
1. 工作經歷：不拘
2. 學歷要求：高中以上
3. 科系要求：學前教育相關科系
4. 語文條件：英文 - 聽 / 中等、說 / 中等、讀 / 中等
5. 具備證照：兒童及少年福利機構托育人員、兒童及少年福利機構助理保育人員、技術士技能檢定、托育人員職類單一級

E-3

門市銷售人員

★ 工作內容：
1. 負責介紹及銷售門市商品。
2. 提供顧客之接待與需求服務（如：電話諮詢、調貨、修改、包裝及退換貨處理）。
3. 負責商品進貨入庫、銷售管理及庫存管理。
4. 負責商品包裝、陳列及促銷品換檔工作。
5. 維持店櫃週遭之整潔。
6. 更新社群動態

★ 工作待遇：月薪 30000 元以上，每月提供各式達標獎金。
★ 上班時間：
日班 / 晚班 (依排班而訂)
★ 休假制度：排休
★ 條件要求：
1. 工作經歷：不拘
2. 學歷要求：不拘
3. 科系要求：不拘
4. 其它：工作態度積極、具有責任心、抗壓性高、肯學習、具備機車駕照。

C-3

品管人員

★ 工作內容：
1. 建立品管標準作業及資料歸檔。
2. 現場巡檢 / 半成品 / 成品 / 異常，檢驗紀錄登入追蹤管理及分析紀錄。
3. 與相關部門人員溝通協調以符合生產及程序標準。
4. 熟悉游標卡尺、分厘卡、測缸規。
5. 具視圖能力。
6. 主管交辦事項。

★ 工作待遇：月薪 37,000 元以上
★ 上班時間：日班
★ 休假制度：週休二日
★ 條件要求：
1. 工作經歷：不拘
2. 學歷要求：專科以上
3. 科系要求：不拘
4. 其他條件：具品管及熟悉量具量測經驗者。

R-3

汽車引擎技術人員

★ 工作內容：
1. 汽車引擎機件檢查及修護。
2. 汽車配件裝修。
3. 拆解車輛零件，檢視磨損狀況，並進行必要的拆修換裝。

★ 工作待遇：月薪 35,000 元以上
★ 上班時間：09:00~18:00
★ 休假制度：週休二日

★ 條件要求：
1. 工作經歷：1 年以上
2. 學歷要求：高中職以上
3. 科系要求：不拘
4. 具備駕照：機車、小型車

I-3

食品研發人員

★ 工作內容：
1. 新產品開發 / 試產 / 技轉、舊品改良。
2. 替代用料搜尋 / 比對 / 分析。
3. 香辛料知識庫建檔。
4. 成本控管及成本試算。
5. 檢驗標準建立、配方建立、競品比對等。

★ 工作待遇：
月薪 32,000~45,000 元以上

★ 上班時間：08:30~17:30
★ 休假制度：週休二日
★ 條件要求：
1. 工作經歷：不拘
2. 學歷要求：大學以上
3. 科系要求：食品相關科系
4. 語文條件：英文 -- 中等
5. 擅長工具：食品加工相關知識、食品研發技術、熟悉食物性質與營養知識。

MINISTRY OF EDUCATION
教育部
關於我的二三事
OOO 老師

課程大綱
01 人力銀行
02 關於我的二三事
03 職業適不適
04 小組分享
05 我與職業的距離

01
人力銀行

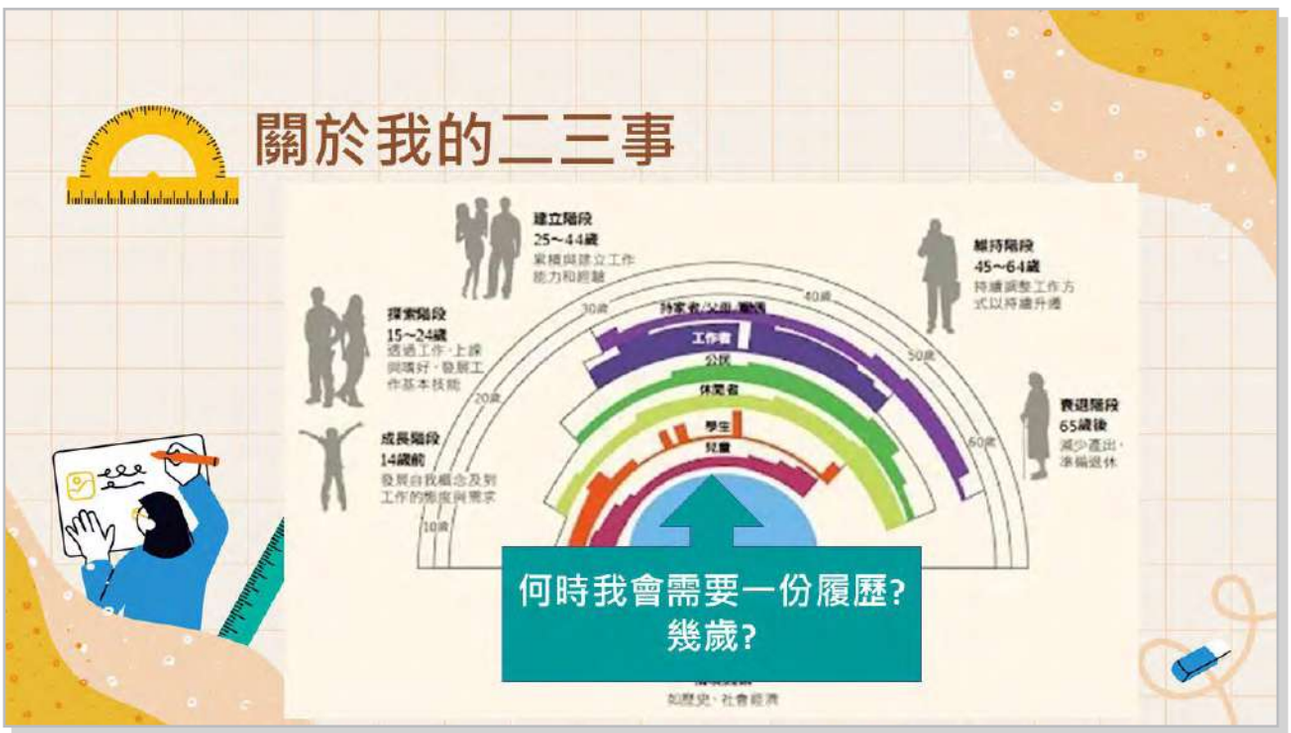
製鞋技術人才培訓招募中
星巴克
門市儲備幹部
月薪 27000-29000元
門市正職人員
月薪 26400-29000元
時薪人員
時薪 176-226元

履歷
履歷表
2022
創意個人
履歷大挑戰
◆中文履歷組
◆影音履歷組

人力銀行
課堂討論 -
求職為什麼需要提供履歷表?
身為求職者，履歷表需要的內容為何?

02
關於我的二三事

關於我的二三事
履歷
2022
創意個人
履歷大挑戰
中文履歷組
影音履歷組


關於我的二三事
建立階段
25~44歲
累積與建立工作能力和經驗
維持階段
45~64歲
持續調整工作方式以持續升遷
探索階段
15~24歲
透過工作上線與嘗好，發展工作基本技能
成長階段
14歲前
發展自我概念及對工作的態度與需求
退休階段
65歲後
減少產出，準備退休
30歲
40歲
20歲
50歲
10歲
60歲
工作者
公民
休閒者
學生
兒童
何時我會需要一份履歷?
幾歲?

關於我的二三事
我的履歷
履 歷(學習單)
基本資料
姓名
年齡(你會跟客戶說幾歲的年齡)
學歷
學校名稱: 科系:
學校名稱: 科系:
工作經歷
工作意願
希望工作時間(可複選)
□不拘
□日班□夜班□輪班
期望薪資待遇
專長
專長
專業與其他資料
自傳與簡介(自我介紹)

關於我的二三事
關於履歷的自傳
結構
企業想看什麼
開頭
應徵者的背景與個人特質，是個有趣、穩定且能和團隊相處愉快的人嗎？
學歷與專業能力
你的職能是否正是這份工作所需要的？
相關經歷與成就
應徵者真的有能力能夠為公司帶來貢獻嗎?
應徵動機、個人理念與目標願景
應徵者和公司的企業文化契合嗎？
資料來源:104職場力 https://blog.104.com.tw/resume-download/

教師可放入幾個履歷表範例

03
職業適不適

職業適不適
徵才啟事
WE'RE HIRING!

職業適不適

活動方式 - 1

- 每組派出一位志願者
- 志願者抽取一組徵才卡，共六張
- 志願者從這六張徵才卡中，選一個最適合自己或想從事的職業，不公布。

業務專員

品牌視覺設計師

秘書

環境研究員

光電半導體工程師

護理師

徵才

業務專員

- 工作內容：
  1.維護既有客戶
  2.開發新客戶
  3.訂單管理
  4.定期拜訪客戶
  5.與技術單位合作
- 工作待遇：月薪40,000元以上
- 上班時間：日班、9:00~18:00
- 休假制度：依公司規定

- 條件要求
  1.工作經歷：2年以上，具相關經驗佳
  2.學歷要求：高中、專科、大學、碩士
  3.科系要求：不拘
  4.語文條件：英文 - 中等
  5.其他條件其他條件
- 主動積極，樂觀進取，抗壓性強，團隊合作精神佳
- 備汽機車駕照，自備汽機車交通工具

徵才

品牌視覺設計師

- 工作內容：
  1.擅長photoshop、illustrator等平面設計軟體。
  2.各式廣告素材繪圖、修圖與設計。
  3.平面文宣、海報、DM、商品包裝設計。
  4.有商品、影片拍攝與影片剪輯經驗佳。
  5.執行其他主管交辦事項。
- 工作待遇：月薪42,000~52,000元
- 上班時間：日班
- 休假制度：週休二日

- 條件要求
  1.工作經歷：3年以上
  2.學歷要求：專科以上
  3.科系要求：不拘
  4.擅長工具：Adobe photoshop、illustrator
  5.其他條件：你可以沈默寡言或活潑外向，只需要腦中有無限天馬行空的想法，並強力的執行他們！

徵才

秘書

- 工作內容：
  1.執行庶務性行政工作及主管辦公室環境整潔。
  2.執行主管交辦事宜或部門後勤支援。
  3.協助團隊日常工作及其他交辦任務等。
  4.負責跨部門之溝通聯繫事宜。
  5.負責文件追蹤、資料彙整與檔案及簽呈管理。
  6.負責會議安排與通知，製作會議紀錄並追蹤主管交辦事項。
- 工作待遇：月薪40,000元以上
- 上班時間：日班
- 休假制度：週休二日
- 條件要求
  1.工作經歷：2年以上
  2.學歷要求：大學、碩士
  3.科系要求：一般商業學類、企業管理相關、文書管理相關
- 4.語文條件：英文中等以上
- 5.擅長工具：Excel、PowerPoint、Word

徵才

環境研究員

- 工作內容：
  1.從事節能減碳、產業永續發展、清潔生產、循環經濟、環境教育等相關議題。
  2.協助專案計畫執行、策略分析、資訊研析、報告撰寫、簡報製作。
  3.協助各項改善專案之推動與時程控管。
  4.諮詢輔導、溝通聯繫等事務。
  5.資料蒐集、分析、彙整。
- 工作待遇：月薪50,000~70,000元以上
- 上班時間：日班
- 休假制度：週休二日
- 條件要求
  1.工作經歷：3年以上
  2.學歷要求：碩士
  3.科系要求：自然科學學科類、工程學科類、企業管理相關
  4.語文條件：英文中等以上
- 語文條件：英文—中等

徵才

光電半導體工程師

- 工作內容：
  1.熟悉光電半導體物理。
  2.熟悉光電量測技術。
  3.開發光電元件之分析演算法。
  4.主管交辦之事項。
- 工作待遇：月薪48,000元起
- 上班時間：8:30~18:00
- 休假制度：週休二日
- 條件要求
  1.工作經歷：2年以上
  2.學歷要求：大學以上
  3.科系要求：光電、電機、材料相關系科
  4.工作技能：光學系統設計、演算法開發軟體（LabVIEW, Matlab, C++等）

徵才

護理師

- 工作內容：
  1. 提供基本的病患基礎醫藥照顧。
  2. 測量並且紀錄病患的生理狀態、進食量、排便狀況等。
  3. 進行靜脈注射、肌肉注射、打點滴，觀察紀錄患者給藥之後的狀況並加以回報。
  4. 觀察、紀錄並回報病人在接受醫療後狀態的改變，必要時採取救護措施。
  5. 接聽病患求助電話，並且提供協助。
- 工作待遇：月薪33,000~45,000元起
- 上班時間：日班/小夜班/大夜班，需輪值
- 休假制度：週休二日
- 條件要求
  1.工作經歷：不拘
  2.學歷要求：高中以上
  3.科系要求：護理相關科系
  4.具備證照：普考護士執照或高考護理師執照。

職業適不適
活動方式 - 2

- 教師公布志願同學的求職卡及抽到的六張徵才卡
- 各組寫下適合志願者的職業及原因
- 志願者公布自己選擇的徵才卡
- 計分

職業適不適
課堂討論 -

- 分享的同學分享自己選擇的原因...
- 各組依什麼訊息進行職業媒合?

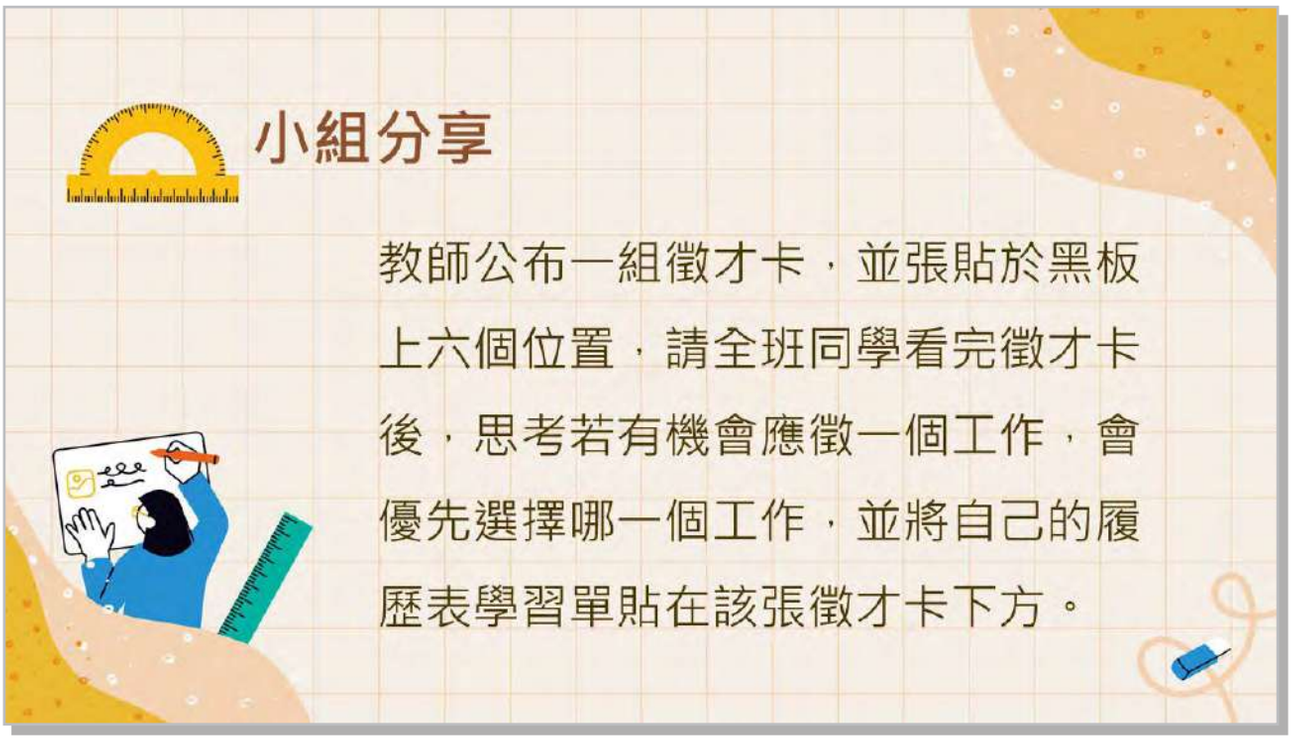
職業適不適
猜猜看這些職業的Holland Code
業務專員
品牌視覺設計師
秘書
環境研究員
光電半導體工程師
護理師

職業適不適
猜猜看這些職業的Holland Code
E
A
C
I
R
S

職業適不適

在考慮職業選擇時，每個人都有會自己衡量的因素，例如：能力、興趣、人格特質，價值觀等，這些都是我們需要認識自己的部份，除了國中課程外，也可以透過活動、他人的回饋等方式增進對自我的認識。

04 小組分享


小組分享
教師公布一組徵才卡，並張貼於黑板上六個位置，請全班同學看完徵才卡後，思考若有機會應徵一個工作，會優先選擇哪一個工作，並將自己的履歷表學習單貼在該張徵才卡下方。

汽車引擎技術人員
門市銷售人員
托育人員
品管人員
平面攝影師
食品研發人員

徵

汽車引擎技術人員

- 工作內容：
  1.汽車引擎機件檢查及修護
  2.汽車配件裝修。
  3.拆解車輛零件，檢視磨損狀況，並進行必要的拆修換裝。
- 工作待遇：月薪35,000元以上
- 上班時間：9:00~18:00
- 休假制度：週休二日
- 條件要求
  1.工作經歷：1年以上
  2.學歷要求：高中職以上
  3.科系要求：不拘
  4.具備駕照：機車、小型車

徵

托育人員

- 工作內容：
  1. 提供嬰幼兒日常生活照顧、安全維護。
  2. 安排適合嬰幼兒身心發展的各種學習活動。
  3. 負責協助養成幼兒的良好衛生習慣。
  4. 維持教室環境整潔。
  5. 配合中心會議、在職訓練及活動。
- 工作待遇：月薪33,000元以上
- 上班時間：8:00~18:00
- 休假制度：週休二日
- 條件要求
  1.工作經歷：不拘
  2.學歷要求：高中以上
  3.科系要求：學前教育相關科系
  4.語文條件：英文 -- 聽 /中等、說 /中等、讀 /中等
  5.具備證照：兒童及少年福利機構托育人員、兒童及少年福利機構助理保育人員、技術士技能檢定托育人員職類單一級

門市銷售人員

- 工作內容：
  1.負責介紹及銷售門市商品。
  2.提供顧客之接待與需求服務（如：電話諮詢、調貨、修改、包裝及退換貨處理）。
  3.負責商品進貨入庫、銷售管理及庫存管理。
  4.負責商品包裝、陳列及促銷品換檔工作。
  5.維持店櫃週遭之整潔。
  6.更新社群動態
- 工作待遇：月薪30000元以上，每月提供各式達標獎金
- 上班時間：日班/晚班(依排班而訂)
- 休假制度：排休
- 條件要求
  1.工作經歷：不拘
  2.學歷要求：不拘
  3.科系要求：不拘
  4.其它：工作態度積極、具有責任心、抗壓性高、肯學習、具備機車駕照。

平面攝影師

- 工作內容：
  1. 與客戶、模特兒、造型師開會、討論拍攝內容。
  2. 對服務客人有熱情，責任感強，溝通能力佳，有耐心。
  3. 拍攝前預備工作，燈光設定、場佈、事前勘景。
  4. 拍攝後工作，修圖及協助客人挑片。
- 工作待遇：論件計酬，約28,000~40,000元
- 上班時間：日班
- 休假制度：依公司規定
- 條件要求
  1.工作經歷：1年以上
  2.學歷要求：不拘
  3.科系要求：藝術商業設計
  4.工作技能：數位攝影技巧
  5.擅長工具：Mac OS、Adobe Photoshop
  6.其他條件：提供完整履歷附照片、作品集

徵

品管人員

- 工作內容：
  1.建立品管標準作業及資料歸檔。
  2.現場巡檢/半成品/成品/異常，檢驗紀錄登入追蹤管理及分析紀錄。
  3.與相關部門人員溝通協調以符合生產及程序標準。
  4.熟悉游標卡尺、分厘卡、測缸規。
  5.具視圖能力。
  6.主管交辦事項。
- 工作待遇：月薪37,000元以上
- 上班時間：日班
- 休假制度：週休二日
- 條件要求
  1.工作經歷：不拘
  2.學歷要求：專科以上
  3.科系要求：不拘
  4.其他條件：具品管及熟悉量具量測經驗者。

徵

食品研發人員

- 工作內容：
  1.新產品開發/試產/技轉、舊品改良。
  2.替代用料搜尋/比對/分析。
  3.香辛料知識庫建檔。
  4.成本控管及成本試算。
  5.檢驗標準建立、配方建立、競品比對...
- 工作待遇：月薪32,000~45,000元
- 上班時間：8:30~17:30
- 休假制度：週休二日
- 條件要求
  1.工作經歷：不拘
  2.學歷要求：大學以上
  3.科系要求：食品相關科系
  4.語文條件：英文 --中等
  5.擅長工具：食品加工相關知識、食品研發技術、熟悉食物性質與營養知識。

小組分享

教師公布一組徵才卡，並張貼於黑板上六個位置，請全班同學看完徵才卡後，思考若有機會應徵一個工作，會優先選擇哪一個工作，並將自己的履歷表學習單貼在該張徵才卡下方。

課堂討論

- 選擇托育人員、汽車引擎技術人員的人數?性別比例?
- 是否注意到選擇職業時，性別的差異?
- 在剛才的活動過程中，性別是否會是你考慮的因素之一?為什麼?

課堂討論

- 性別職業隔離（Occupational segregation）是基於兩大主要原因，分別是(1)性別的刻板印象及(2)先天體能上的差異，導致部份行業出現由某種性別主導的現象。。
- 性別因素可能是職業考量的原因之一，但不要讓性別的刻板印象變成限制自己的生涯規劃的因素。

05

我與職業的距離

我與職業的距離

- 履歷表的資訊屬於生涯金三角中的「個人因素」，而個人因素尚需配合「個人與環境」與「職業資訊」，才能找到適合自己的工作。

我與職業的距離 猜猜看這些職業的Holland Code

汽車引擎技術人員

門市銷售人員

托育人員

品管人員

平面攝影師

食品研發人員

我與職業的距離 猜猜看這些職業的Holland Code

R

E

S

C

A

I

我與職業的距離

- 認識自己是進行生涯規劃的第一步，而生涯的決定是變動的，會因個人面對不同的環境而有所變化。同學們可思考關於「個人因素」。還需要培養或探索的部份是什麼。
- 剛才提到探索或自我了解的方式，也不會只有在求學階段才需要，在未來，當我們碰到生涯需再抉擇的時候，也都會是我們需再次自我了解與探索的時候。

The End

1-4 築夢人生，起步走

國民中學生涯發展教育教案設計

<table>
<tr><td>教學單元主題名稱</td><td colspan="4">築夢人生，起步走！</td></tr>
<tr><td>建議教學年級</td><td colspan="2">國中教育階段
(可依學校課程進行調整)</td><td>節數</td><td>2 節 (90 分鐘)</td></tr>
<tr><td rowspan="6">核心素養與課程融入示例說明</td><td colspan="2">總綱核心素養</td><td colspan="2">J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。
J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">綜合活動領域</td><td>核心素養</td><td colspan="2">綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。
綜 -J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td colspan="2">1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。
1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="2">輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。
輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。
輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。</td></tr>
<tr><td colspan="4">課程融入示例說明 (下述事例之建議執行說明供使用者參考，可依實際教學需求適時調整，且以下科目可與輔導課協同教學。)
示例一：
1. 可融入領域 / 科目：藝術領域 / 視覺藝術
2. 可融入之學習內容：
視 E-III-3，設計思考與實作。
3. 版本及單元案例：
翰林 / 七上 / 玩色生活；
康軒 / 七上 / 色彩百變秀。
4. 融入教學示例：
【玩色生活 - 色彩魔法】
① 引起動機
a. 教師準備多張工作中人物圖片，運用模糊處理，將人物模糊留下色彩變化的圖片，引導學生細心觀察色彩。
b. 圖片中，顏色有那些？帶給你的感受？
c. 不同職業工作聯想的色彩是什麼呢？除了制服的顏色外？這些工作你覺得是什麼顏色呢？為什麼？
② 展開活動
認識色彩：「色相」、「明度」、「彩度」是色彩的三要素，也是色彩的三屬性。色彩大略區分為白、灰、黑等不帶任何色素的「無彩色」，和其餘帶紅、橙、黃、綠、藍、紫等色素的「有彩色」。
a. 色相環 -「色相」是表示不同波長的色彩，具有不同面貌、特質；「明</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>核心素養與
課程融入
示例說明</td><td colspan="4">度」是指色彩明暗的程度；「彩度」是指色彩的純度、鮮豔度及飽和度。若加入越多的灰或其他顏色，則純度降低，彩度隨之降低。一般以色相環上的顏色為彩度最高者。
b. 對比色 - 色相環中，直徑兩端的兩色，看起來相貌差異最大。兩對比色並列時，具較大的視覺張力，給人強烈的感覺。
c. 類似色 -「類似色」在色相環中，位置相鄰，色差較小。兩類似色並列時，給人較溫柔、調和的感覺。
③ 統整活動
a. 職業與色彩 - 分組活動
ⓐ 老師準備材料，包含：色紙、剪刀、各種圖案的打洞機、口紅膠，並將以上用品分配給各組。
ⓑ 接著說明拼貼活動進行方式，請選擇一個你有興趣的職業，接著從色紙中選擇 1~3 張「顏色」代表在從事該工作時的感覺，剪或撕出成你想要的圖案，接著拼貼在老師發下的空白卡紙上。
ⓒ 各組發表分類的結果，與對圖片所表現的色彩感覺，並舉例說出自己的生活色彩感覺經驗，老師選擇撰寫優秀的同學，拍攝成果，立刻將學習成果與全班同學分享。
舉例：「紅色」除具有暖和的溫度感之外，也給人「熱情」、「熱鬧」的感覺。運用紅色代表職業「業務員」。
b. 教師鼓勵同學的表現並歸納學習重點，將討論的重點，再以問答方式提出，使學生能夠產生回饋的作用，加深印象。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td>議題實質內涵</td><td colspan="3">涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
涯 J6 建立對未來生涯的願景。</td></tr>
<tr><td>學習目標</td><td colspan="4">1. 學生能運用拼貼活動表達出擔任股長、小老師、職校參訪、參與技藝教育課程或職業探索活動中感興趣的職場生活心情。
2. 學生在生涯抉擇過程中能善用正念來提升自我覺察，沉澱煩亂的思緒與心境。</td></tr>
<tr><td>節次</td><td>教　學　活　動</td><td>時間</td><td>教學資源</td><td>學習評估</td></tr>
<tr><td>第一節
職場心境 Show</td><td>壹、課前準備階段
一、空白 A5 象牙卡紙 (* 請老師買 A4 尺寸，依學生人數自行裁成一半)。
二、請學生事先架好筆電以及投影設備，並就分組位置坐好。
三、第一節課「職場心境 show」建議可於七到九年級學期末提供學生對於擔任幹部、小老師、職校參訪、各種職業試探活動或興趣測驗後實施，提供學生檢視對各種職位或職業的心境，反思是否喜歡從事該工作。
四、第二節課「自我觀察家」請老師可事先詢問該班學生是否有無法食用巧克力的學生 (例如：過敏)。並準備一份非巧克力的零食，以提供給無法食用巧克力的同學。</td><td></td><td></td><td>★ 學習單、課堂參與表現</td></tr>
</table>

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	貳、發展階段 **一、引起動機** 教師說明本堂課將請學生反思擔任幹部 / 小老師 / 對自己有興趣的科系 / 職業探索 / 有興趣的職業心情 (此部分教師可依照學習階段及生涯探索活動自行選擇適合的主題)。	5		
	二、職場心境 Show(附件一、二) (一) 老師準備 5~6 組材料，包含：色紙、剪刀、各種圖案的打洞機、口紅膠，並將以上用品分配給各組。 (二) 接著說明拼貼活動進行方式，依據擔任幹部 / 小老師 / 對自己有興趣的科系 / 職業探索 / 有興趣的職業心情 (此部分教師可依照學習階段及生涯探索活動自行選擇適合的主題)，接著從色紙中選擇 1~3 張「顏色」代表在從事該工作時的感覺，剪或撕出成你想要的圖案，接著拼貼在老師發下的空白卡紙上。 (三) 請老師以自己身為該科老師為例透過投影片說明「職場心境 show」圖卡及圖卡背後的問題如何撰寫。(* 本教案以輔導教師以及七、八年級學生為例，請參閱附件及 ppt)。 1. 引導語：老師選了黃色、藍色跟綠色，綠色是底色，象徵我清空了內心，期待迎接每天的工作，黃色代表著開心能聽到學生跟我說他的心事，幫他解決生活中的困境，藍色代表有時候也會感到煩悶，因為有些難以處理的情況會覺得煩燥，接著說明其意義並請學生書寫於卡片背面。 2. 引導語：所以在卡片背後老師會寫下「1. 我正在從事什麼工作：輔導老師。2. 我的心情如何？為什麼？：(1)	35	★ 筆電、色紙、剪刀、口紅膠、各種圖案的打洞機、空白 A5 象牙卡紙、「職場心境 show」簡報	★ 職場心境 show 學習單準確完成度

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	我覺得期待、開心，因為可以陪伴與幫助學生，傾聽學生的人生故事。(2) 我覺得煩悶，因為有時候幫不上忙，會擔心自己做得不夠好。」 3. 引導語：現在老師將所有的素材發到各組，給大家25分鐘的時間製作，請同學開始動作。 (四) 請小組內同學互相分享，並請老師選擇2~3位撰寫優秀的同學，透過平板拍攝成果，立刻將學習成果與全班同學分享。 (五) 課程總結： 這節課同學們透過活動澄清了在擔任幹部/小老師/對自己有興趣的科系/職業的心情，也請同學透過文字紀錄下心情描述，這樣的歷程可以幫助同學在進行生涯抉擇時的自我檢視，看看自己的轉變，也能思考自己是否喜歡從事當下所選擇的職業唷！	5	★ 教師可透過平板拍攝優秀作品與全班分享	★ 小組合作表現、個人課堂參與表現
第二節	**三、自我觀察家** (一) 教師摘要前一節課的課程內容以及本節課的重點： 引導語： 經過上一節課讓同學思考想從事某一幹部/小老師/職業可能有的心境，這節課接著要讓同學學習當工作或生涯抉擇遇到壓力時，學會如何沉澱繁亂的思緒與情緒，回到穩定的身心狀態，讓自己維持韌性之方法。	2		
	(二) 教師引導同學思考以下問題： A. 你是否常覺得才剛放學，怎麼又要上學了呢？ B. 你是否覺得早上好趕，經常不能好好吃早餐就開始上課了呢？ C. 終於到了午餐時間，你能專心品嘗並細嚼慢嚥嗎？	15	★ 自我觀察家簡報	★ 課堂參與表現

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	D. 終於放學了，整天感覺累趴了，要怎樣在學校的時間學會放鬆呢？ (三) 教師說明本次課程將介紹內觀 (mindfulness)：創始人卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn) 結合傳統冥想靜修與當代科學實證，創設了正念減壓法 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)。 所以其實早在禪學當中就被使用了，直到近代重視心理健康之趨勢，正念或內觀相關的心理治療逐漸被提出與重視，甚至由西方心理學家 Marsha Linehan 發展成為辯證行為治療的重要方法，協助治療極端情緒困擾的個案，由馬偕醫院引進台灣進行推廣，目前有明顯的成效，且已廣泛推廣至各大醫院以及教育當中，也出了很多書籍讓大家可以自行閱讀與學習。所以接著老師要教導學生學習內觀中的重要技巧，那就是「觀察、描述以及不評價」來覺察自我身心狀況，關注於每個當下。 (四) 在本課堂我們用「正念」這個詞彙來教導大家如何正視自己，覺察自我，好讓自己在適性發展的過程中，抉擇出適合自己的生涯道路。 正念可以運用在食衣住行各個層面，國內外已經有相當多國中小在課程中放入正念減壓的課程，但大多數都是教導大家如何進行冥想與呼吸放鬆，沒有結合在生活例行事務中，因此老師要教導同學如何進行正念飲食，透過吃巧克力活動來學習「觀察與描述」，讓同學體驗如何在吃東西的時候專注於當下的感官體驗 (眼而鼻舌身意，以及想法與心情)，具體的引導學生進行正念。			

節次	教 學 活 動	時間	教學資源	學習評估
	引導語： 第一輪：老師準備了巧克力給大家吃，每個人都拿一個巧克力，拿到後先不要吃，老師說吃大家再吃。 好！現在大家都拿到了，請依照你平時吃東西的習慣開始吃。現在老師要抽籤請抽到的同學說一下吃下去的感覺?(大約邀請 2~3 位同學分享) 第二輪：老師要再次發下第二顆巧克力，這次一樣請大家先不要吃，要請你看一看、聞一聞、嚐一嚐、摸一摸、甚至放在耳邊搖一搖聽一聽，接著觀察一下這顆巧克力的外型、顏色以及感受一下你當下產生什麼想法或感受，然後慢慢吃下去。 ⚠ 請老師留意，有些同學可能選擇不吃，請允許他不吃，但依然邀請他將當下的想法、身體與心情感受都記錄在學習單中。(每個學生自我開放與接納新方法的程度不同，請他專注於當下拒絕的自我是本課程的重點) 教師發下學習單 (附件三)，引導同學完成學習單： 引導語： 老師現在發下學習單，首先要請你們描述在吃兩次吃巧克力的過程中有什麼發現？接著請討論分心的時候如何重新將專注力拉回到吃巧克力上？ (當老師發現有同學不吃或有些挑戰時可引用此引導語) 引導語：有同學可能會覺得，天啊！太荒謬了，老師怎麼會讓學生吃巧克力，還要寫下這些東西，說是跟平靜自己的心情有關係？當你有這些心情的時候這就是你當下的狀態，你時常會帶著自己的評價在做很多事情，然後接著你可能會發現煩躁、無奈的情緒就來了，此	25		★ 自我觀察家學習單準確完成度

節次	教　學　活　動	時間	教學資源	學習評估
	時你要做的就是如實的把這些狀態寫下來，[我在吃巧克力的時候覺得老師很荒謬，我一點都不想吃，我只想蒐集巧克力下課再吃]，心情覺得[很煩悶、莫名其妙、不認同]，都請你寫下來。 接著向學生說明學會觀察、描述與不批評是學會正念的技巧，接著教師透過簡報引導學生思考生活中還有什麼時候可以練習呢?(教師可以舉例專心地滑手機算不算是學會內觀?)學會內觀之後有什麼幫助？ (五)教師總結本次課程 希望同學能將正念飲食持續運用在生活中，熟練之後將能廣泛融入在你的生活中每個層面，當你在面對生涯挑戰上、抉擇的困境，或職場上的兩難時，你都能提醒自己內觀當下的感受與想法，透過觀察與描述，你更能活在當下，不再過度焦慮，聚焦並且選出適合自己的生涯目標。			
	四、綜合總結 教師統整這二堂課主要的學習目標是希望同學在進行生涯探索與抉擇的過程中，時時關照自己的感受，並且學會在面對壓力與挑戰時能持續保有韌性，迎接每一次的挑戰。 這樣的課程將能有效地提升學生專注於當下的生涯規劃，擁有面對變動與挑戰的能力，降低生涯焦慮，對於與未來工作世界接軌也會更有執行力。 **參、延伸活動** 教師可視個人課程進度安排進行活動預告或完成學習單。	3		

參考資料：

李駱遜等 (2008)。綜合活動領域教學模組，高中階段學生手冊。國家教育研究院：https://www.naer.edu.tw/upload/1/16/doc/858/%E9%AB%98%E4%B8%AD%E7%B6%9C%E5%90%88%E7%94%9F.pdf

Scott E. Spradlin(2007)。別讓情緒控制你的生活，如何讓辯證行為治療法幫助你控制自己 (蔡素玲、鍾志芳譯)。台北：心理出版社。

Bob Stahl, Ph.D.、Elisha Goldstein, Ph.D.(2021)。減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊 (雷淑雲譯)。台北：心靈工坊。

公視 P# 新聞實驗室 (2024 年 5 月 1 日)。長大的煩惱「了解自己很重要，卻從來沒教過」校園引進正念助學生適性發展。網址：https://reurl.cc/Nl5l3n

表現標準

優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)	再加油 (D)	待加強 (E)
1. 能 100% 準確完成「職場心境 show」拼貼卡及「自我觀察家」學習單。 2. 能主動分享及參與小組討論。	1. 能 80% 準確完成「職場心境 show」拼貼卡及「自我觀察家」學習單。 2. 能主動分享及參與小組討論。	1. 能 50% 準確完成「職場心境 show」拼貼卡及「自我觀察家」學習單。 2. 能主動分享及參與小組討論。	1. 能 30% 準確完成「職場心境 show」拼貼卡及「自我觀察家」學習單。 2. 能主動分享及參與小組討論。	難以完成「職場心境 show」拼貼卡及「自我觀察家」學習單，需要老師多花時間個別指導。且無法與進行分享。

MEMO

替代活動

我是誰？誰是我？

一、引起動機

(一)教師拿出鏡子，邀請一位學生出來照鏡子，並說出鏡中自己長什麼樣子。

(二)邀請該同學的好朋友(可請同學自己點名)說出對其模樣的說明，是否與該同學剛才對鏡子裡所闡述的一樣，請同學比較並說明。

1. 教師說明接下來就要請大家當彼此的一面鏡子，請著重在個性特質的描述，不只要畫自己的模樣，還要將對方的模樣繪製下來，請盡量以象徵性的物品或動物等，並請描繪的同學將繪製的原因撰寫在學習單空白處，此時教師可舉例，例如：曾經有同學畫自己是一顆籃球，因為相當堅硬，但硬撐下去有可能會撐爆，而同學描繪他是一棵樹，因為懂得照顧他人。

二、發展活動

我是誰？誰是我？

(一)老師說明活動如何進行，並發下學習單:首先請學生先選定描繪自己的人，並將學習單(附件二)「誰是我？」的部分撕下來交給對方。

(二)給同學25分鐘開始描繪自己，若對方畫好即可把學習單交還給對方。(此時若學生可能同時幫好幾個人畫，可請該學生帶回去畫，並於畫完後還給對方並繳交給老師)。

*過程中請老師於課堂中走動，觀察學生繪製的情況並予以指導，於分享時可邀請較具代表性的學生進行分享。

(三)老師邀請已經完成的1~3位同學分享自畫像所繪製的意義，並說明他人所繪製的形象為何？有什麼感想？

(四)請同學分享在特質描繪中，最認同誰的個性特質，對於生涯探索中有什麼幫助？

三、綜合活動

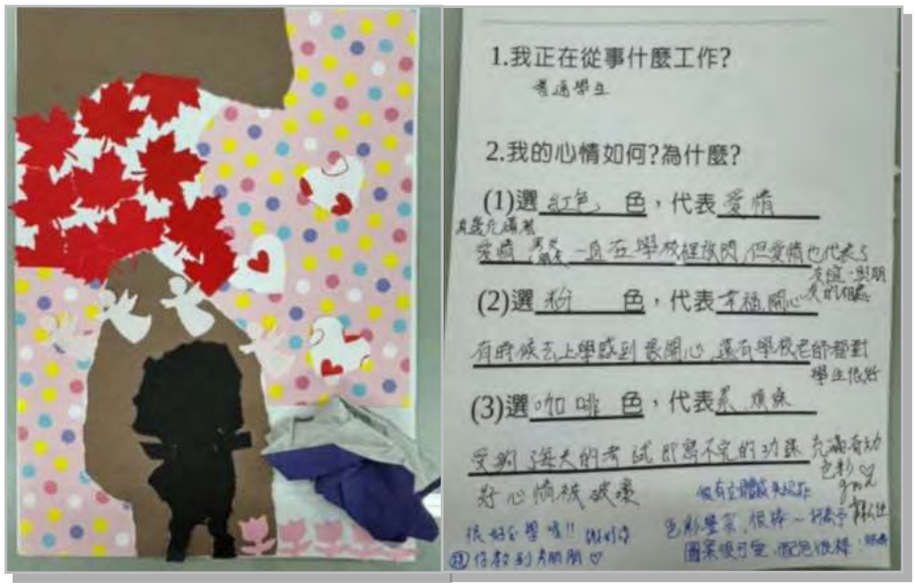
總結本堂課程重點，說明同學從彼此觀點中增加對自我的認識，學習彼此正向特質，擁抱負向特質是相當重要的事情，同儕人際關係是彼此重要的資源，是生涯探索中人力資源重要的部分。

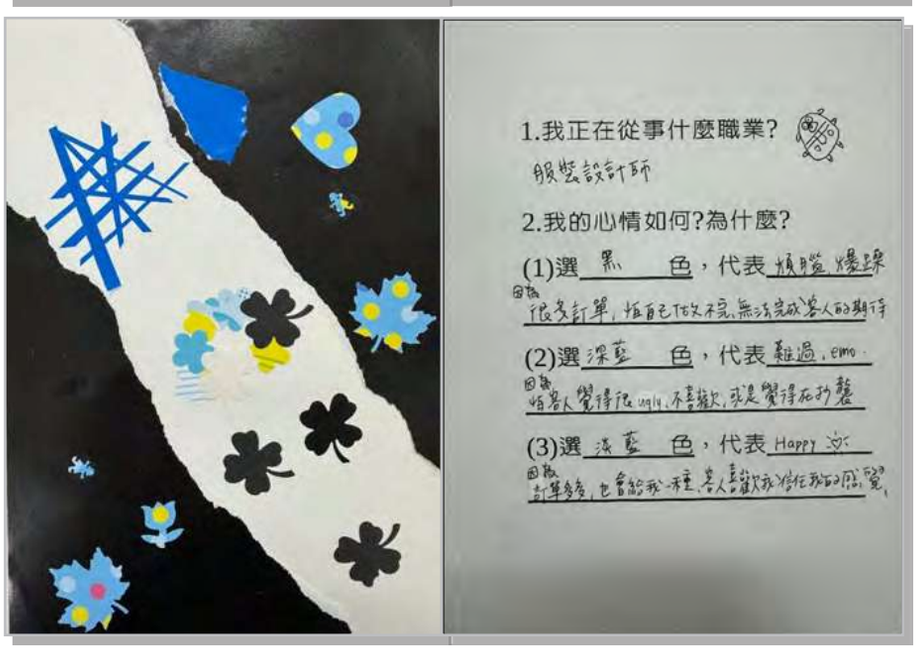
延伸閱讀

◎延伸閱讀

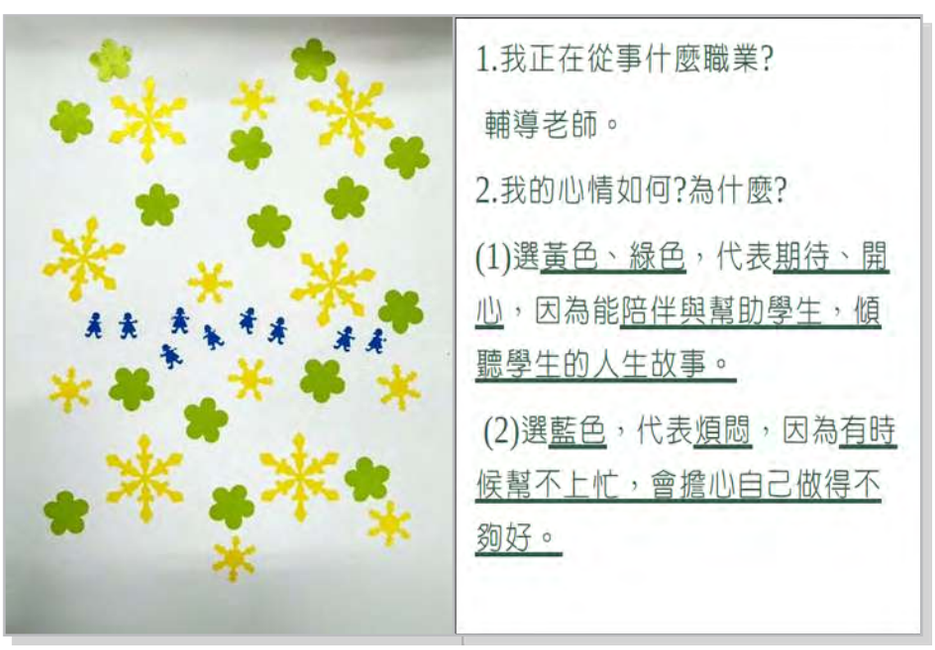
Linda Graham(2022)。心理韌性（二版）：重建挫折復原力的132個強效練習大全(賴孟怡譯)。台北：日出出版。

附件一：職場心境 show 拼貼卡 (學生範例)





(教師範例)



附件二：職場心境 show 拼貼卡（背面）

班級 / 座號：　　姓名：

1. 我正在從事什麼工作？

2. 我的心情如何？為什麼？

① 選＿＿＿色，代表＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

② 選＿＿＿色，代表＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

③ 選＿＿＿色，代表＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

回饋區（請具體寫下你喜歡的部分）：

班級 / 座號：　　姓名：

1. 我正在從事什麼工作？

2. 我的心情如何？為什麼？

① 選＿＿＿色，代表＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

② 選＿＿＿色，代表＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

③ 選＿＿＿色，代表＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

回饋區（請具體寫下你喜歡的部分）：

「自我觀察家」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

觀察吃巧克力的我 - 正念飲食

請描述巧克力的外型、氣味、顏色、味道…

吃巧克力時我出現什麼念頭？...

吃巧克力時我有什麼感受？...

1. 我是否在過程中有分心想到其他事？

2. 你如何告訴自己要專心吃巧克力？

1. 覺察正念飲食的差異：相較第一輪依照自己的習慣吃，以及第二輪運用正念吃，你發現什麼不同？

2. 學習了正念，請你告訴我什麼是正念？以及我打算在生活中如何運用正念，請選擇兩個你想實踐正念的時刻。(吃飯、走路、寫功課、洗澡、準備睡覺時)

(1) 什麼是正念：

(2) 我選擇哪兩項活動來實踐正念：

「我是誰？誰是我？」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

親愛的同學們，經過幾次活動，我們認識了自己的特質，現在要請你自己以及找一位同學畫下你的自畫像，畫像可以是「卡通人物」、「動物」、「物品」、「植物」或「自己想像」的任何人或物喔！當然是愈抽象愈好啦～～

我是誰？我眼中的自己

---------- 請沿著虛線剪下來，將下表交給那位你想知道他怎麼看你的同學 ----------

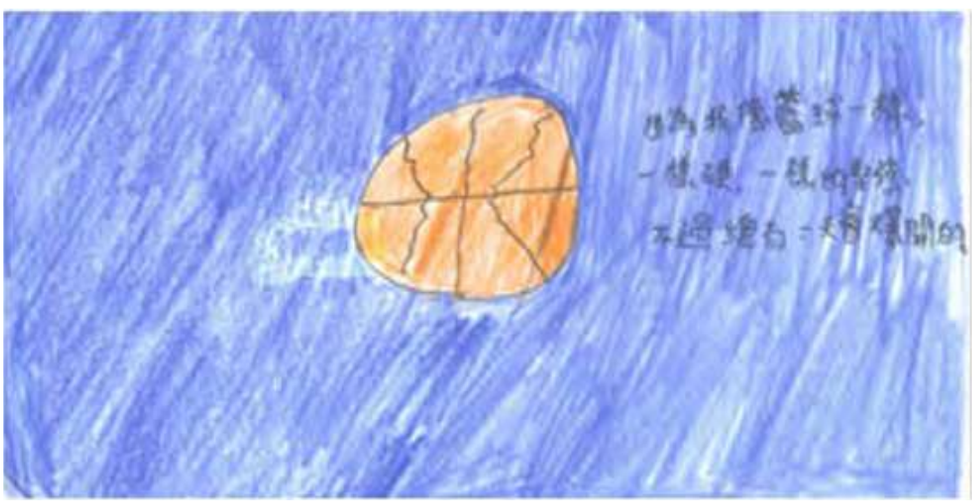
誰是我？我是_____畫的是_____

「我是誰？誰是我？」學習單 - 範例

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

親愛的同學們，經過幾次活動，我們認識了自己的特質，現在要請你自己以及找一位同學畫下你的自畫像，畫像可以是「卡通人物」、「動物」、「物品」、「植物」或「自己想像」的任何人或物喔！當然是愈抽象愈好啦～～

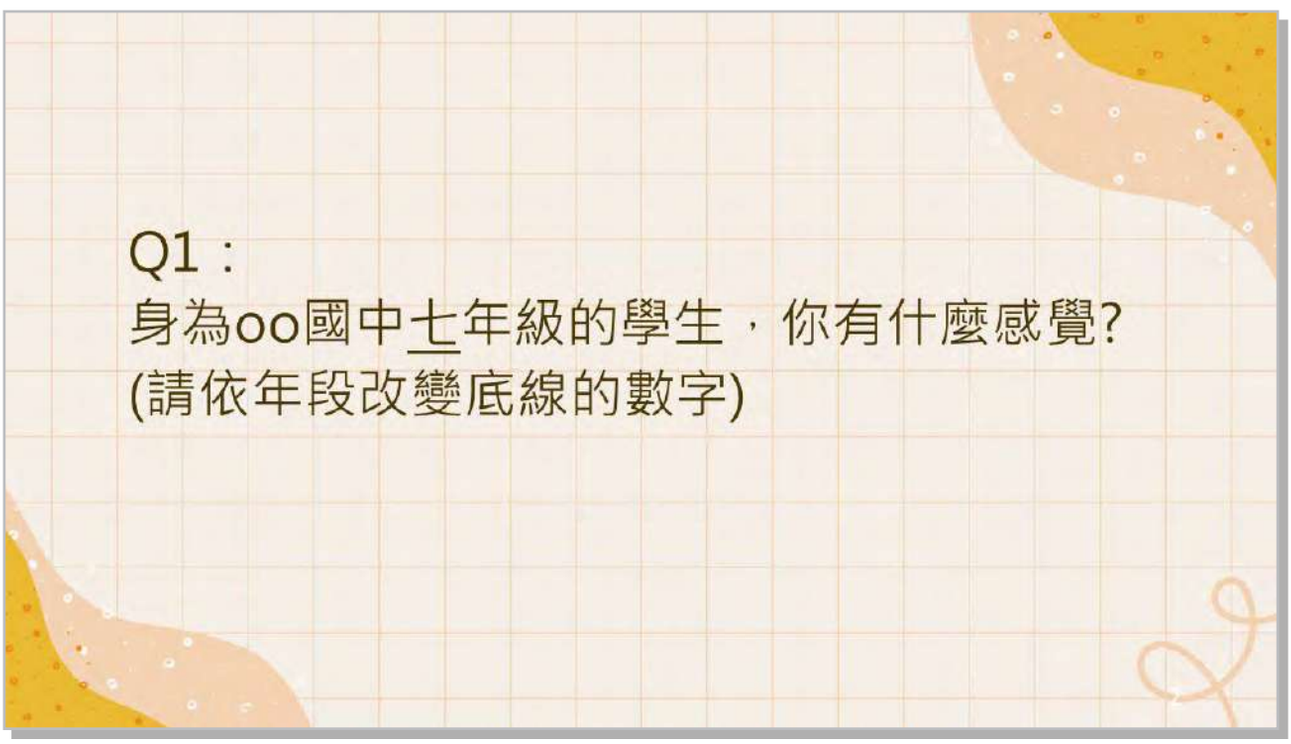
我是誰？ 我眼中的自己



---------- 請沿著虛線剪下來，將下表交給那位你想知道他怎麼看你的同學 ----------

誰是我？ 我是_____畫的是_____

MINISTRY OF EDUCATION
教育部
職場心境show
OOO 老師


Q1：
身為oo國中七年級的學生，你有什麼感覺?
(請依年段改變底線的數字)

Q2：
如果要用一個顏色代表身為學生的心情，
你會選什麼顏色?

Q3：
如果要用一個形狀代表身為學生的心情，
你會選什麼?

未來，你想從事什麼工作?
此頁ppt適用於在八年級上課時使用，以上圖片為示例，老師可利用AI生圖來製作相關圖片

未來，你想從事什麼工作?
此頁ppt適用於在八年級上課時使用，以上圖片為示例，老師可利用AI生圖來製作相關圖片

學習單
正面

1.選擇3個顏色的色紙。
2.剪、撕或運用打洞器。
3.拼貼出你的職場心境。

學習單
正面

1.選擇3個顏色的色紙。
2.剪、撕或運用打洞器。
3.拼貼出你的職場心境。

學習單
背面

1.我正在從事什麼工作?

2.我的心情如何?為什麼?

(1)選_____色，代表_____

_____

(2)選_____色，代表_____

_____

(3)選_____色，代表_____

_____

學生學習單範例

1.我正在從事什麼工作?
普通學生

2.我的心情如何?為什麼?

(1)選紅色色，代表愛情
愛情是充滿著[illegible]，一直在學校裡談戀愛，但愛情也代表了[illegible]與期待的相遇

(2)選粉色，代表幸福開心
有時候去上學感到很開心，還有學校老師種種對學生很好

(3)選咖啡色，代表累煩惱
受到了[illegible]的考試即將不定的功課

好心情被破壞

學生學習單範例

1.我正在從事什麼工作?
藝人(歌手舞蹈家演員)

2.我的心情如何?為什麼?

(1)選黑色，代表傷心
因為朋友不喜歡被批評

(2)選紅色，代表愛
因為熱愛工作

(3)選綠色，代表開心
因為隨意飛行

近日職業必需要有很負的的心，因為如果仔說錯了什麼事情就會受到許多批評，也也因為是仔的興趣，能從對這個工作更增持一顆初心!!

換你show~show看

MINISTRY OF EDUCATION
教育部
自我觀察家
OOO 老師

在課程開始前，請你
想想以下問題...

Q1

你是否常常覺得「不是才剛放學怎麼又要上學」了呢?

Q2

你是否覺得，早上好趕，經常不能好好吃完早餐就開始上課了?

Q3
終於到了午餐時間，你能專心品嘗並細嚼慢嚥嗎?

終於放學了，整天下來感覺累趴了，要怎麼樣在學校時間學會放鬆呢?

讓我們一起來學習正念

- 什麼是正念(mindfulness)?
  - 保持對內在的觀照，包括自己的身體動作、感覺(感官)、心情、想法，並以開放、接納、不評價的態度，客觀地體驗與覺察自己的身心狀態。(台灣正念工作坊)
  - 學習獨處，觀照自己。
  - 創始人卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn) 結合傳統冥想靜修與當代科學實證，創設了正念減壓法 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)。

這是大家普遍運用的正念-靜坐、冥想、腹式呼吸

生活應用好easy-學習正念飲食

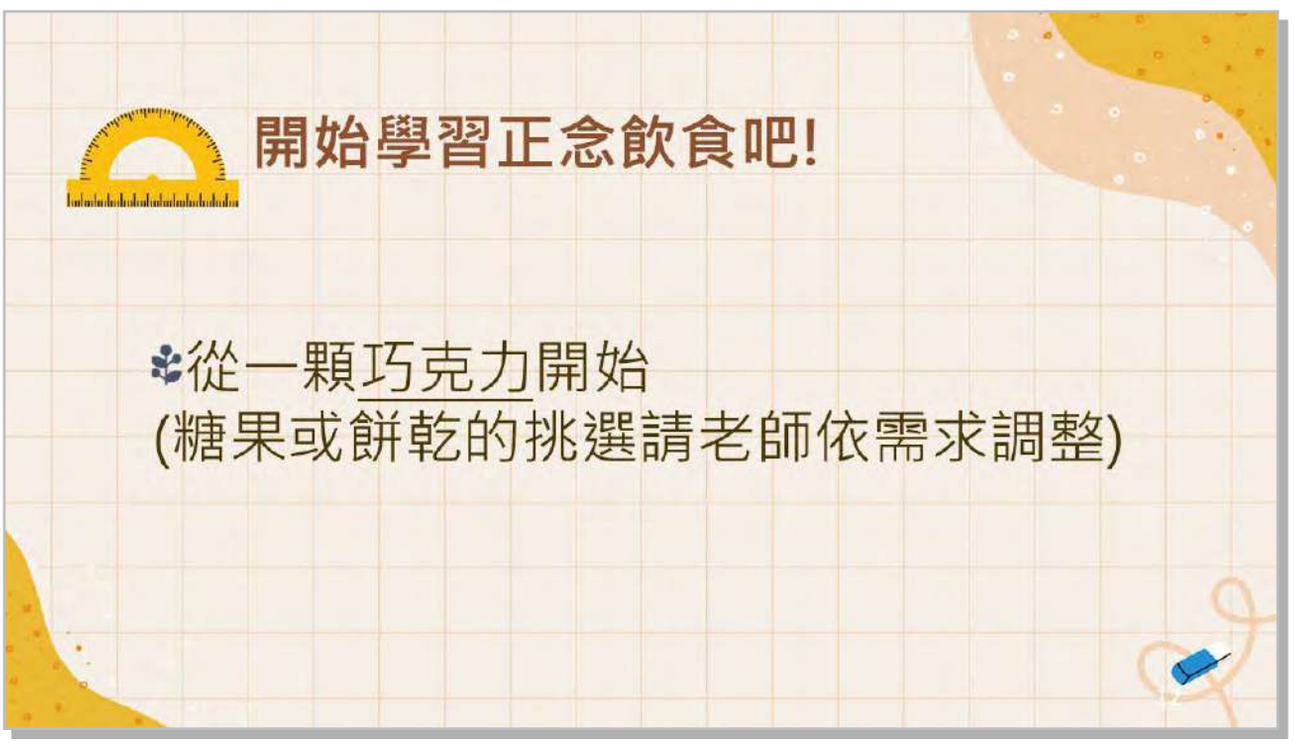
- 為什麼在飲食中實踐?因為民以食為天，每天都必須要吃，吃是一個最不占用時間、不受空間限制，且最好上手的方法。
- 透過飲食來訓練感官、不帶批評的專注於當下，即便只有每天早餐10分鐘、中午20分鐘，持續練習，會有驚人的效果喔!

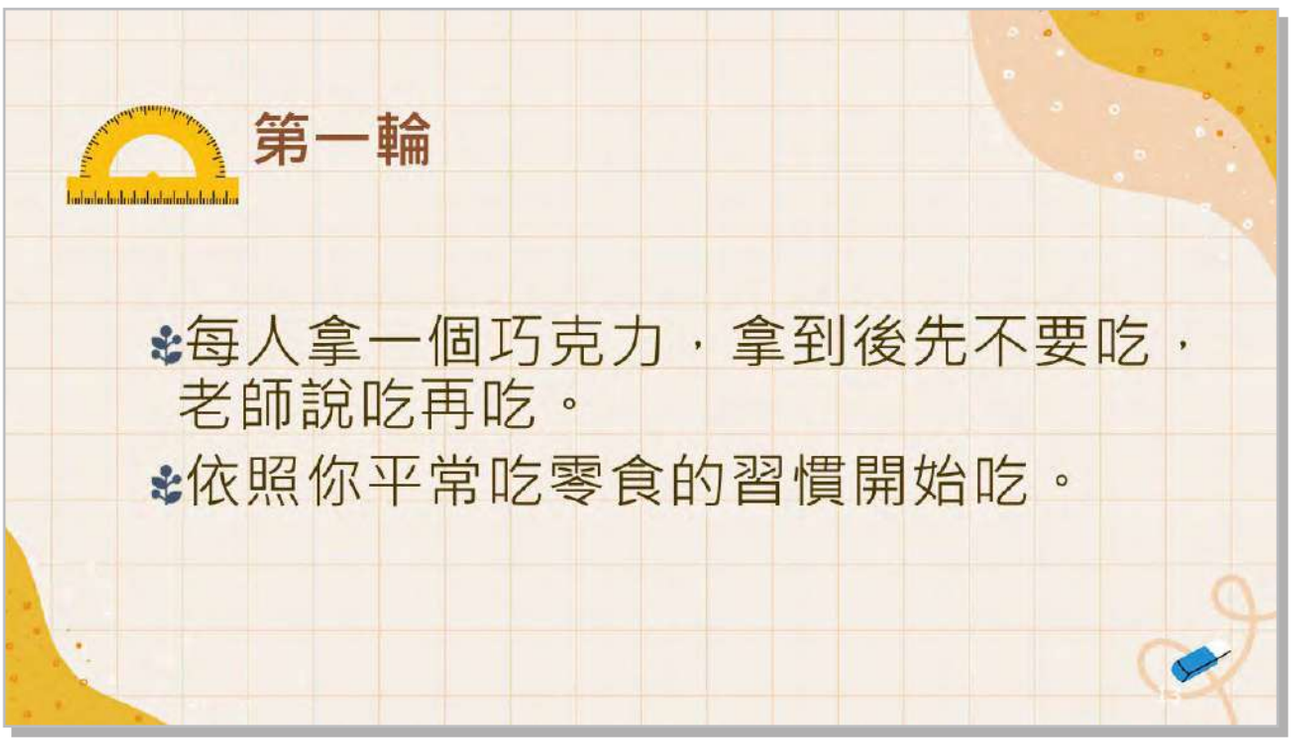
正念飲食的重要指引

- 透過進食，不帶批評且專注於自己的眼、耳、鼻、舌、身 (身體感受)、意(意念)。
- 可以避免情緒性暴飲暴食、穩定情緒、有效率的吃、提升對自己的正向感受。

衛服部雙和醫院製(111/3/17)

正念飲食
中斷盲目與情緒性進食
正念飲食練習
食物衝動
情緒反應
誘惑因子
社交場合
暴食
過度進食
節食


開始學習正念飲食吧!
從一顆巧克力開始
(糖果或餅乾的挑選請老師依需求調整)


第一輪
每人拿一個巧克力，拿到後先不要吃，老師說吃再吃。
依照你平常吃零食的習慣開始吃。

第二輪
每人拿一個巧克力，拿到後先不要吃，老師說吃再吃。
老師發下第二顆巧克力，請你運用感官
看一看巧克力的包裝、外型、顏色。
摸一摸巧克力的觸感。
聞一聞巧克力的味道。
嚐一嚐巧克力的味道。
在耳邊搖一搖巧克力在包裝袋裡的聲音。
感受一下身體的感覺(流口水、想咳嗽、有精神等)。
感受你所產生的想法(開心、難過、想吐掉、想再吃等)

請你描述第二輪吃巧克力時的發現

觀察吃巧克力的我-正念飲食	
請描述巧克力的外型、氣味、顏色、味道。	吃巧克力時我出現什麼念頭?
吃巧克力時我有什麼感受?	1. 我是否在過程中分心想到其他事? 2. 你如何告訴自己要專心吃巧克力?

請你描述兩輪吃巧克力時的發現

覺察正念飲食的差異：相較第一輪依照自己的習慣吃，以及第二輪運用正念吃，你發現什麼不同?

生活中什麼時候
可以運用正念

生活中什麼時候
可以運用正念
提示：
哪些時候是你
獨處的時刻?

生活中什麼時候可以運用正念

提示：
哪些時候是你獨處的時刻?

- 吃飯的。
- 走路的。
- 寫功課。
- 洗澡。
- 睡覺前。
- 你還想到什麼時候?

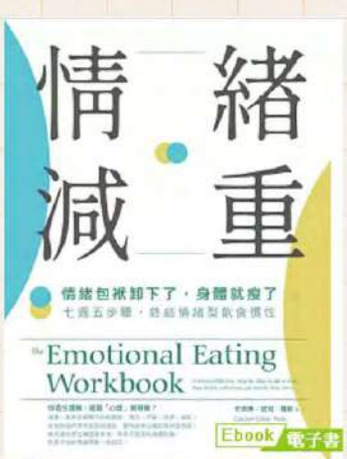
想想看，
實踐正念對我有什麼幫助?

- 提升專注力(成績更好)。
- 睡眠品質提升。
- 知道人際/生涯/學習目標。
- 穩定情緒。
- 提升人際關係。

重點摘要

- 什麼是正念(mindfulness)?
  保持對自我的觀照，包括身體動作、感覺(感官)、心情、想法，並以開放、接納、不評價的態度，客觀地體驗與覺察自己的身心狀態。(台灣正念工作坊)
- 從「正念飲食」開始練習。
- 其他練習時刻：能夠獨處的時刻。
- **對我的幫助：成為一個喜歡自己的人。**

推薦自助書籍



參考資料
• 正念飲食：以不批判態度，找到體重血糖管理新方
https://www.cw.com.tw/article/5097656
• 正念飲食
https://shh.tmu.edu.tw/page/HealthDetail.aspx?deptCode=93BD&seqNo=20220317110002433499

2-1 工作世界特搜隊

國民中學生涯發展教育教案設計

<table>
<tr><td>教學單元主題名稱</td><td colspan="4">工作世界特搜隊</td></tr>
<tr><td>建議教學年級</td><td colspan="2">八年級 (國二)</td><td>節數</td><td>2 節 (90 分鐘)</td></tr>
<tr><td rowspan="5">核心素養與課程融入示例說明</td><td colspan="2">總綱核心素養</td><td colspan="2">面向：A 自主行動
B 溝通互動
項目：A1 身心素質與自我精進
B2 科技資訊與媒體素養</td></tr>
<tr><td rowspan="3">綜合活動領域</td><td>核心素養</td><td colspan="2">綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。
綜 -J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td colspan="2">1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="2">輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。</td></tr>
<tr><td colspan="4">
課程融入示例說明 (下述示例之建議執行說明供使用者參考，可依實際教學需求適時調整。)
示例一：
1. 可融入領域 / 科目：社會領域 / 地理
2. 可融入之學習內容：
地 Ae- Ⅳ -4 問題探究：產業活動的挑戰與調適。
3. 版本及單元案例：
南一 / 七下 / 產業的分類
康軒 / 七下 / 台灣的第一級產業、台灣的第二、三級產業。
4. 融入教學示例：
① 教師說明產業活動的第一級產業、第二級產業、第三級產業之分類方式，並舉例說明台灣各級產業的特色 (農業、漁業、工業及商業等)
② 分組採實地踏查或使用 google map 查詢特定區域有哪些公司或商家，共需紀錄 3 間商家 (請教師視教學設備及時間自行調整)。
③ 學生依小組分工上網查詢 (使用平板) 廠家名稱，及該廠家可能的經營項目及產業分類別，並透過「台灣就業通 - 工作百科」查詢廠家所屬行業的資訊，討論後紀錄於學習紀錄「社區行業尋寶趣」。
④ 小組依照上述任務的紀錄，公開分享「社區行業尋寶趣」的廠家名稱及網路查詢後，可能分類的行業、產業類別及營業內容，並將平均薪資、行業空缺率等資訊列入報告內容。
示例二：
1. 可融入領域 / 科目：科技領域 / 生活科技
2. 可融入之學習內容：
生 S-IV-4 科技產業的發展
3. 版本及單元案例：
翰林 / 八下 / 運輸科技對社會與環境的影響 - 求職博覽會
</td></tr>
</table>

核心素養與課程融入示例說明	4. 融入教學示例： ① 訪問自己周遭從事運輸相關工作（例如：汽車維修技師、公車司機等）的親人或朋友，如果周遭沒有親友從事相關工作，則可以透過新聞報導、上網搜尋等方式，找到有興趣的科技達人，並蒐集這位科技達人的相關資訊。 ② 學生依小組分工透過「台灣就業通 - 工作百科」通俗職業查詢運輸或科技職業薪資、學歷、科系、工作內容，並依據前述項目討論、製作「網路徵才廣告」，並將廣告內容上傳至教師指定雲端空間。 ③ 小組公開分享「網路徵才廣告」，必須包含徵才職稱、工作時間、薪資待遇、學歷條件、公司福利等等，並票選合理待遇及福利，且最想應徵的職缺。 ④ 能將前述資料彙整或簡報，並向老師、同學們介紹運輸或科技達人的工作特性，讓同學能更加認識運輸或科技的相關工作。	
議題融入	議題實質內涵	涯 J7 學習蒐集與分析工作 / 教育環境的資料。 涯 J8 工作 / 教育環境的類型與現況。
學習目標	1. 知道行業與職業的定義，及不同行業內職業特性的差異。 2. 認識生活區域附近的行業，並依據行業特性察覺自己感興趣的行業。 3. 瞭解職業的條件與需求，且能關注就業歧視等問題，並依據個人興趣探索職業內容及類似技能的職業。	

節次	教　學　活　動	時間	教學資源	學習評估
第一節	**壹、課前準備階段** 一、教師先行瞭解學校及學生生活圈附近的行業聚落，並劃分區域或道路以提供分組學生討論。如為偏鄉、離島地區，則可以加入縣市較具特色之區域進行分類，例如：工業區、商業區、農業區等。 二、預先借用分組所需平板，每組約需 2~3 台平板。(視教學時數及須查詢廠家數量可增減) **貳、發展階段** **一、引起動機** 說明本次單元活動主題及進行方式 (一) 學生分組及分工 1. 班級分組：教師將學生 5~6 人分為一組。 2. 小組分工：各組自行推選組長 1 人、紀錄 1 人、資料蒐集 3~4 人。 3. 各組分發平板及學習單。 4. 讓學生想一想，在上學或外	5	★ 平板 ★ 平板、學習單 ★ 簡報、播放設備	

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	出的路途中，是否曾注意到道路兩旁的商家或公司，他們的營業內容有哪些？是屬於哪種行業呢？不同的行業又是如何分別的呢？ (二) 教師引言：行業與職業的關係 行業係指經濟活動部門之種類，而非個人所從事之工作。每一類行業有其一定主要經濟活動，但因分工關係，往往需要各種不同職業之工作人員。 職業是指工作者個人本身所擔任之職務或工作。以食品加工廠所僱司機為例，在行業分類中食品加工廠屬於製造業之食品業，在職業分類中司機屬運輸設備操作人員。而同一種職業之工作人員，亦常分布於各種不同之行業，但會因為行業的差異，相同職業須具備不同的技能。例如駕駛化學槽車的司機，除駕照外，也需具備有危險物品運輸證照。 因此，同學們除了認識職業外，也必須了解各種不同的行業特性，才能真正知道行業與職業交錯形成的工作世界。 **二、發展活動** (一) 台灣就業通 - 工作百科 1. 教師說明：行業分類係以生產商品或提供服務之「場所單位」為分類對象，並以其從事的主要經濟活動為判定業別之基礎，倘若「場所單位」同時從事多種經濟活動，則以附加價值最大者為主要經濟活動，歸屬業別。如果一個「企業」不止一個場所單位，各場所單位所從事之主要經濟活動可能不同，則分別歸屬不同類別。	5	★ 簡報、播放設備	

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	2. 教師說明「台灣就業通 - 工作百科」網站中行業分類及行業訊息查詢的方法及內容如何閱讀。 ① 以批發及零售業為例，點擊選項後，可以發現此類別可細分為批發業及零售業兩類，不同細項分類行業別仍有不同的營業內容。 ② 同學們可以在各行業分類網頁中查詢近三年就業人口趨勢、行業空缺率等資訊。 3. 網站使用教學影片 https://www.youtube.com/watch?v=yvKCF26noeA			
	(二) 行業分類查查看 1. 各組學生依組內分工使用平板查詢並紀錄教師提供的場所單位屬於哪種行業 (可採全班相同，亦可採各組不同，並在查詢後分享)？教師亦可視生活圈特性提供不同查詢職業類別。 教師公布解答，並確認各組答案的正確性 (以全班相同為例)。 ① 學校 - 教育業。 ② 建築事務所 - 營建工程業 / 建築工程業。 ③ 餐點外送公司 - 運輸及倉儲業 / 郵政及遞送服務業。 2. 教師補充說明行業分類會因為營業內容不斷改變，而有不同擴增或調整，例如外送服務就是近年來新興的遞送服務行業。	5	★ 平板	★ 口語評量 (紀錄個別學生發言)
	(三) 社區行業尋寶趣 1. 教師說明：指定各組使用 google map 查詢特定區域 (以教師預先規劃的區域、	25	★ 平板、學習單	★ 小組報告評量

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	街道分組)有哪些公司或商家(建議常見的超商、醫院、補習班、餐廳不須紀錄),共需紀錄3間商家(請教師視教學設備及時間自行調整)。 2. 學生依小組分工上網查詢(使用平板)廠家名稱,及該廠家可能的經營項目,並透過「台灣就業通－工作百科」查詢廠家所屬行業的資訊,討論後紀錄於學習紀錄「社區行業尋寶趣」。教師提醒學生,如遇行業分類子項無資料時,請學生填寫無相關資料,或改填該行業分類主項內資料。 各組可以將最感興趣的放在第1項,可依序紀錄到第3項。(教師可視教學進度調整數量) 3. 小組依照上述任務的紀錄,公開分享「社區行業尋寶趣」的廠家名稱及網路查詢後,可能分類的行業及營業內容,並將平均薪資、行業空缺率等資訊列入報告內容。(如需製作成簡報,需延長上課時間)	2	★平板、投影設備	
	(四) 跨領域學習內容提醒(社會領域/地理) 同學們在地理課程中,應有以下列的內容: 1. 第一級產業:直接取用自然資源,如:農、林、漁、牧業。 2. 第二級產業:利用各種原料進行加工、製造,如:紡織、鋼鐵、食品工業、營造業。 3. 第三級產業:提供勞務或販賣商品的行業,如:服務業、商業、交通運輸,政府公務人員。			

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	讓我們完成「社區行業尋寶趣」後想一想，我們所處的社區(或教師劃分的區域)的行業，多屬於那個一層級的產業？ **三、綜合總結** 教師引導學生思考，各組報告中的行業，可能需要哪些職業？及社區中有哪些行業吸引自己的注意，並思考自己感興趣的行業。 **參、延伸活動** 請學生想一想，個人最感興趣的職業有哪些？下次將於課堂中一起討論。	3		
第二節	**壹、課前準備階段** 一、課前預告：請同學們想一想，個人最喜歡的職業有哪些？下次將於課堂中一起討論。 二、預先借用分組所需平板，每組約需2~3台平板。 三、依照分組數準備比手畫腳猜職業(字卡)。 **貳、發展階段** **一、引起動機** (一)學生分組及分工 1. 班級分組：教師將學生5~6人分為一組。 2. 小組分工：各組自行推選組長1人、紀錄1人、資料蒐集3~4人。 3. 各組分發平板及學習單。		★平板	
	(二)各組組長抽取一張「比手畫腳猜職業」(字卡)例如：網紅、廚師、警察、機師…，並進行即席演出該職業會出現的肢體動作(不能發出聲音)讓同學猜測。教師補充說明各種職業都有各自獨特工作場域及特色，同學們可以留心觀察周遭的工作世界。 (三)教師提醒前一節課程內容中提到行業與職業的關係，並	5	★字卡	

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	強調本節課將以討論職業為主，避免學生對於名詞定義混淆。 **二、發展活動** (一) 台灣就業通 - 工作百科 1. 教師說明職業之分類原則主要建構在工作內容及所需技術上，相同性質的工作應歸屬同一職業。所謂「技術」係指執行特定工作的能力，可由「技術層次」及「技術領域」等兩個層面加以分類。例如：外送員、貨車司機、貨機駕駛，皆為運輸工作，但在技術領域上不同，也會有不同的職場環境及工作特性。 2. 教師說明「台灣就業通 - 工作百科」網站中職業分類及職業訊息查詢的方法及內容如何閱讀。 ① 請同學以通俗職業進行查詢，以 05 廣告 / 公關 / 設計為例，中層區分為 0501 廣告、0502 公關、0503 設計三類，0501 廣告又區分為廣告公關企劃主管、廣告公關文案撰稿員及創意指導三小類的職業，每一種職業的職務內容皆有不同。 ② 同學可在本處查詢到職務內容、薪資、學歷、科系，或從事本項職業所需具備的知識、情意、技能內容 (各職業可查詢內容不相同)。 ③ 另外，同學應該清楚知道一生中可能不會只從事一種職業，轉換不同的行業或職業，是必須面對的生涯議題。網站也提供該職業相關的轉職方向的查詢。	7	★ 簡報、播放設備	

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	3. 網站教學使用影片 https://www.youtube.com/watch?v=eIsrY2V36rA			
	(二) 求職求才看這裡 1. 小組成員分別提供自己最有興趣的職業(前次課後作業)，由其中選擇不同的3種職業，做為後續討論徵才內容。(教師可視教學進度調整職業數量) 2. 教師說明徵才廣告須符合就業服務法規定。不可違反下列事項： ① 不得就業歧視：不可以性別、年齡、婚姻狀況等做為徵才條件。 ② 工作內容需敘明：需刊登實際的工作地點、工作內容、薪資福利與實際公司名稱。(就服法) ③ 薪資須明確：職缺的經常性薪資不到4萬元，就不能在徵才文案上寫「薪資面議」。	25	✶ 平板	✶ 小組報告評量
	3. 學生依小組分工透過「台灣就業通-工作百科」通俗職業查詢各職業薪資、學歷、科系、工作內容，並依據前述項目討論、製作「網路徵才廣告」，並將廣告內容上傳至教師指定雲端空間。			✶ 口語評量(紀錄個別學生發言)
	4. 小組公開分享「網路徵才廣告」，必須包含徵才職稱、工作時間、薪資待遇、學歷條件、公司福利等等，並票選合理待遇及福利，且最想應徵的職缺。(須注意不可違反就業服務法)	5		
	(三) 跨領域學習內容提醒(科技領域/生活科技) 同學們在生活科技課程中，應有以下列的內容：			

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	1. 了解運輸科技相關職業需求、專業能力及其參考待遇。(八年級) 2. 科技達人介紹小活動：了解各種職業及工作內容後，你認為未來當你進入職場工作時，當時的新興職業可能為何？(九年級) 同學們可以運用本次所學的課程內容，進行相關科技相關職業的查詢。 **三、綜合總結** 教師引導學生思考，自己對於職業興趣，也須考量職場對於人力素質要求，應妥切規劃未來學習歷程，以達成預設生涯目標。 人的一生中可能會經歷過不同的行業或職業，同學們應加強關注職場轉職的多元能力培養與生涯調適問題。 **參、延伸活動** 請同學依照個人最有興趣的職業，參考「台灣就業通-工作百科」內職業資訊，繪製職業地圖(以最有興趣的職業為核心，具備類似技能可轉職的職業)。	3	★學習單	★個人作業評量

表現標準

優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)	再加油 (D)	待加強 (E)
能撰寫正確且完整的網路徵才廣告及分組報告，並積極參與(發言3次以上)小組討論，且獨立完成小組指定的分工任務。	能撰寫正確且完整的網路徵才廣告及分組報告，並參與小組討論(發言1次以上)，且獨立完成小組指定的分工任務。	能撰寫正確及完整的網路徵才廣告及分組報告，且獨力完成小組指定的分工任務。	網路徵才廣告及分組報告有部分缺漏，可在小組成員協助下完成指定的分工任務。	網路徵才廣告及分組報告有部分缺漏，且未完成小組指定的分工任務。

替代活動

一、社區行業一把抓：

(一) 教師將學生 5~6 人分為一組，課前發給學生觀察報告，並於課前由小組學生自行觀察住家鄰近 2~3 間的公司行號。

(二) 學生觀察 (亦可訪談) 並紀錄可能的業務項目 (也可上網查詢)，另將該公司行號的工作環境拍照 (需徵得業者同意) 或以手繪圖方式完成該公司的工作職場圖像。

(三) 各組就組內同學所分享觀察紀錄討論，並選擇其中 1~2 間公司行號進行觀察介紹 (報告內容須包含：公司規模、業務內容、工作環境等)。

(四) 教師說明行業分類方式，並以中華民國統計資訊網 - 行業統計分類，讓各組報告學生猜一猜小組報告的公司屬於哪一類 (包含大類、中類及小類)。

中華民國統計資訊網

https://www.stat.gov.tw/News.aspx?n=3144&sms=11195

二、求職求才看這裡：

(一) 學生於課前先行完成個人感興趣的職業內容網路查詢 (1111 職務大辭典)，並於小組 (5~6 人 1 組) 中報告所查詢的內容摘要 (包含職務定義、工作內容等)。

(二) 各組就小組成員所分享的內容，擇一製作一張徵才海報，但仍需注意就業服務法中的相關規範。

1111 職務大辭典 https://careermaster.1111.com.tw/list

延伸閱讀

一、104 工作世界

網址 https://www.youtube.com/@user-mc4bf5eu1f/videos

二、雇主招募前必看，4 大常見違法徵才地雷別踩到！

網址 https://www.gojob.com.tw/news-info.php?id=11

三、求職防騙教戰守則

網址 https://job.taiwanjobs.gov.tw/Internet/special2/freshman2/docDetail.aspx?uk=1922&docid=39309

四、教育部技術及職業教育司破風者計畫 技職大玩 JOB

網址 https://www.twmakers.com.tw/home.jsp

MEMO

「工作世界特搜隊」學習單

班級：_____ 組員座號：_____

活動一：社區行業一把抓

一、行業分類查查看 (小組紀錄)

(一) 請透過「台灣就業通 - 工作百科」網站，查詢指定的場所單位屬於哪種行業？

老師指定查詢的場所單位 (例如：醫院)	行業分類名稱 (可填入醫療保健及社會工作服務業， 或參考下方表格內容填入代號 Q)
1.	
2.	
3.	

參考資料：行業分類名稱

A. 農、林、漁、牧業	K. 電信及資訊服務業
B. 礦業及土石採取業	L. 金融及保險業
C. 製造業	M. 不動產業
D. 電力及燃氣供應業	N. 專業、科學及技術服務業
E. 用水供應及污染整治業	O. 支援服務業
F. 營建工程業	P. 公共行政及國防；強制性社會安全
G. 批發及零售業	Q. 教育業
H. 運輸及倉儲業	R. 醫療保健及社會工作服務業
I. 住宿及餐飲業	S. 藝術、運動及休閒服務業
J. 出版影音及資通訊業	T. 其他服務業

二、社區行業尋寶趣 (小組紀錄)

(一)　請將教師指定區域 (例如：街道、村里、工業區)，紀錄於下：

_____

(二) 查詢結果

撰寫參考範例 請依地圖及網路查詢單位名稱撰寫，例如： 商家名稱：OO 公司 營業內容：擠型金屬管、線等金屬製品 以下請依「台灣就業通 - 工作百科」網站查詢結果撰寫，例如： 行業分類：基本金屬製造業 平均薪資：59,601 行業空缺率：3.06%	商家名稱： 營業內容： 行業分類： 平均薪資： 行業空缺率：
商家名稱： 營業內容： 行業分類： 平均薪資： 行業空缺率：	商家名稱： 營業內容： 行業分類： 平均薪資： 行業空缺率：

活動二：求職求才看這裡 (小組紀錄)

一、網路徵才廣告

(一) 請將同組內同學感興趣的職業名稱紀錄於下 (例如：電子工程師)：

_____

_____

(二) 網路徵才廣告 (小組紀錄)

徵才職稱、工作時間、工作內容、薪資待遇、學歷條件、公司福利等。

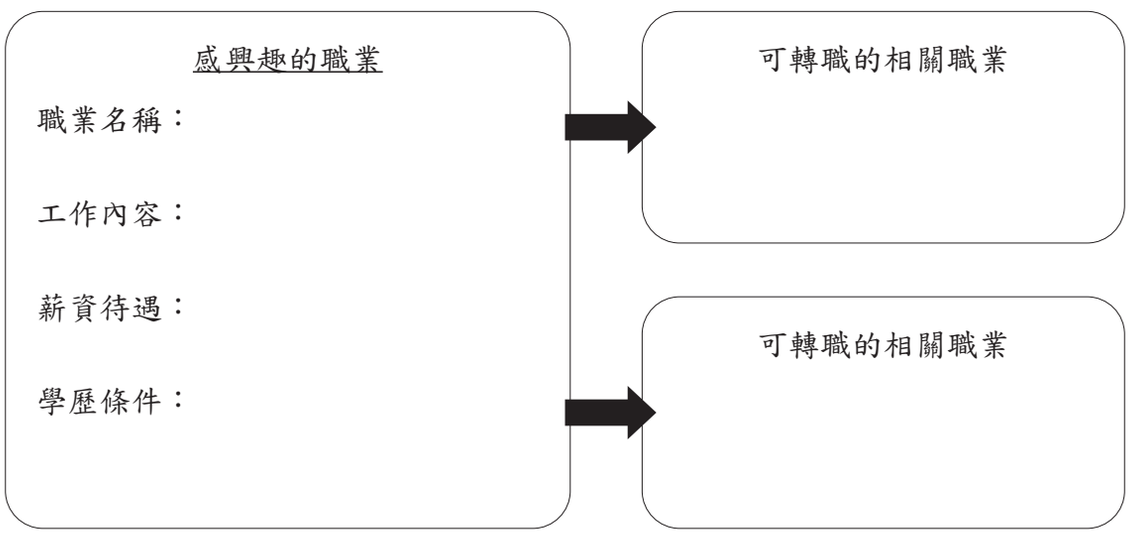
撰寫參考範例 以下請依「台灣就業通 - 工作百科」網站查詢結果撰寫，例如： 徵才職稱：電子工程師 工作時間：週一至週五 09:00~17:00 須配合公司彈性加班 工作內容：從事電子晶片封裝製程設計。 薪資待遇：每月 65000 元。 學歷條件：大學電機電子相關科系。 小組討論後加入公司可提供的合理福利，例如： 公司福利：每年提供免費健康檢查一次。	徵才職稱： 工作時間： 工作內容： 薪資待遇： 學歷條件： 公司福利：
徵才職稱： 工作時間： 工作內容： 薪資待遇： 學歷條件： 公司福利：	徵才職稱： 工作時間： 工作內容： 薪資待遇： 學歷條件： 公司福利：

「工作世界特搜隊」學習單

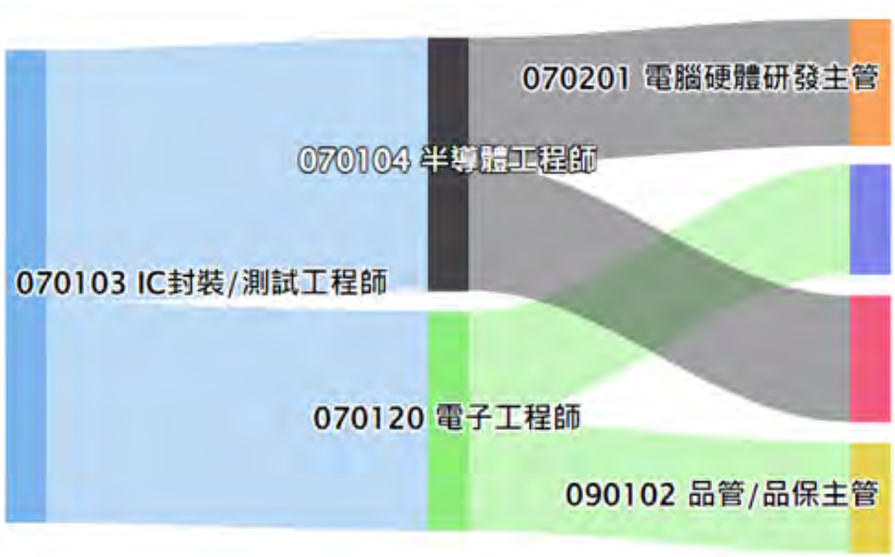
班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

個人職業繪地圖 (個人作業)

同學可依照個人最有興趣的職業，參考「台灣就業通 - 工作百科」內職業資訊，填寫該職業相關資訊，並繪製可以轉職的職業地圖 (如有多個可轉職業，請選擇 2 項填入。)。



以 IC 測試工程師為例 (如下圖)，可轉職半導體工程師、電子工程師，同學們也可以利用課餘時間深入瞭解轉職的相關職業內容及資訊。



資料來源：台灣就業通 - 工作百科

MINISTRY OF EDUCATION
教育部
工作世界特搜隊
OOO 老師

課程大綱
01 社區行業一把抓
02 求職求才看這裡
• 活動進行說明
• 採分組活動進行，以5~6人為一組。
• 各組推選組長1人、紀錄1人、資料蒐集及處理3~4人。
• 各組領取平板2~3台及小組學習單。

社區行業一把抓

想一想

- 同學們在上學或外出的路途中，是否曾注意到道路兩旁的商家或公司，他們的營業內容有哪些？是屬於哪種行業呢？不同的行業又是如何區分的呢？
- 在這高度資訊化的時代，讓我們利用網路搜尋來解答前面的疑惑吧！

圖片來源： https://www.pexels.com/zh-tw/search/免費無版權/

社區行業一把抓
行業的分類

- 行業是指商家或公司(場所單位)的經濟活動種類，不是個人所從事之工作。每一類行業有其一定主要經濟活動。
- 以食品加工廠為例，在行業分類中食品加工廠屬於製造業之食品業。

圖片來源： https://www.pexels.com/zh-tw/search/免費無版權/

社區行業一把抓
行業與職業的關係

- 職業是指個人所擔任的工作。每一類行業因分工關係，往往需要各種不同職業之工作人員。
- 以食品加工廠所聘用的司機為例，在行業分類中食品加工廠屬於製造業之食品業，但司機在職業分類中屬運輸設備操作人員。

圖片來源： https://www.pexels.com/zh-tw/search/免費無版權/

社區行業一把抓
行業類別

- A.農、林、漁、牧業
- B.礦業及土石採取業
- C.製造業
- D.電力及燃氣供應業
- E.用水供應及污染整治業
- F.營建工程業
- G.批發及零售業
- H.運輸及倉儲業
- I.住宿及餐飲業
- J.出版影音及資通訊業
- K.金融及保險業
- L.不動產業
- M.專業、科學及技術服務業
- N.支援服務業
- O.公共行政及國防；強制性社會安全
- P.教育業
- Q.醫療保健及社會工作服務業
- R.藝術、娛樂及休閒服務業
- S.其他服務業

社區行業一把抓
網路搜尋

- 請同學使用平板搜尋關鍵字：台灣就業通-工作百科
- 倘若所查詢的商家或公司(場所單位)，同時從事多種經濟活動，則以附加價值最大者為主要經濟活動，歸屬行業別。

圖片來源：Google搜尋

社區行業一把抓
台灣就業通-工作百科行業分類查詢方法

圖片來源：勞動部勞動力發展署台灣就業通網站(www.taiwanjobs.gov.tw)

社區行業一把抓
行業分類及內容查詢

請點擊上方按鈕
鏈結教學影片

- 以批發及零售業為例，點擊選項後，可以發現此類別可細分為批發業及零售業兩類，不同細項分類行業別仍有不同的營業內容。
- 同學們可以在各行業分類網頁中查詢平均薪資、就業人口趨勢、行業空缺率等資訊。

圖片來源：勞動部勞動力發展署台灣就業通網站(www.taiwanjobs.gov.tw)

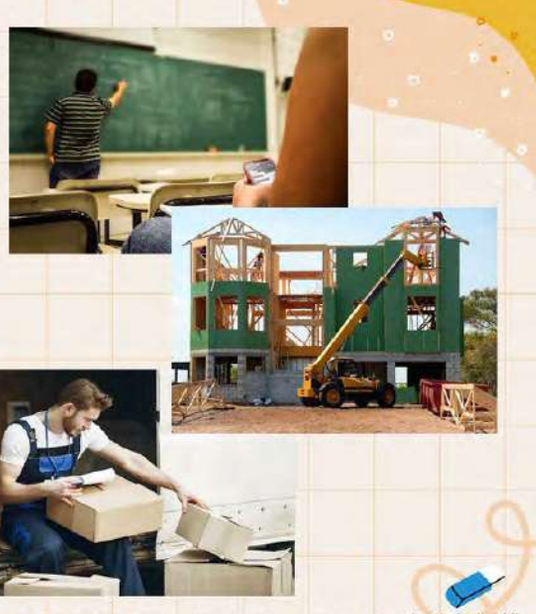
社區行業一把抓
小試身手

- 各組同學依組內分工使用平板查詢下列場所單位屬於哪種行業？
- 1.學校
- 2.建築事務所
- 3餐點外送公司
- 請將查詢結果紀錄於學習單「行業分類查查看」中。

圖片來源： https://www.pexels.com/zh-tw/search/免費無版權/

社區行業一把抓
答對了嗎

- 學校-教育業。
- 建築事務所-營建工程業/建築工程業。
- 餐點外送公司 -運輸及倉儲業/郵政及遞送服務業。



圖片來源： https://www.pexels.com/zh-tw/search/免費無版權/

社區行業一把抓 大展身手

- 各組使用google map查詢指定區域內有哪些商家或公司(超商、醫院、補習班、餐廳不須紀錄)，共需紀錄 3 間。
- 使用平板查詢商家或公司名稱，及可能的經營項目，並透過「台灣就業通-工作百科」查詢商家或公司所屬行業的相關資訊，討論後紀錄於學習單「社區行業尋寶趣」。
- 各組可以將最感興趣的放在第 1 項，可依序紀錄到第 3 項。

圖片來源：https://www.google.com.tw/maps/@22.5769892,120.4225097,15.5z?entry=ttu

社區行業一把抓 小組分享

- 小組公開分享「社區行業尋寶趣」的商家或公司名稱，及可能分類的行業及營業內容，並將近三年行業空缺率等資訊列入報告內容。

學習單撰寫參考範例

請依地圖及網路查詢單位名稱撰寫，例如：
商家名稱：OO公司
營業內容：擠型金屬管、線等金屬製品

以下請依「台灣就業通-工作百科」網站查詢結果撰寫，例如：
行業分類：基本金屬製造業
平均薪資：59,601
行業空缺率：3.06%

社區行業一把抓 動動腦

- 讓我們想一想，各組報告中的商家或公司，可能需要哪些職業呢？社區中商家或公司有哪些吸引自己的注意，並思考自己感興趣的行業。
- 下次課程預告：請思考個人最感興趣的職業有哪些？下次將於課堂中一起討論。

圖片來源： https://www.pexels.com/zh-tw/search/免費無版權

02 求職求才看這裡

求職求才看這裡
比手畫腳猜職業

- 請各組組長抽一職業字卡，例如：網紅、廚師、警察、機師...。
- 即席演出該職業會出現的肢體動作(不能發出聲音)讓同學猜猜看。

求職求才看這裡
職業分類

- 職業是以工作內容及所需技術進行分類，相同性質的工作歸屬同一種職業。
- 但在技術領域上不同，也會有不同的職場環境及工作特性。例如：外送員、貨車司機、貨機駕駛，皆為運輸工作，但技術層次明顯不同。

圖片來源： https://www.pexels.com/zh-tw/search/免費無版權/

求職求才看這裡
職業類別

- 01 經營/行政/總務
- 02 業務/貿易/銷售
- 03 人資/法務/智財
- 04 財務/金融/保險
- 05 廣告/公關/設計
- 06 客服/門市
- 07 工程/研發/生技
- 08 資訊/軟體/系統
- 09 品管/製造/環衛
- 10 技術/維修/操作
- 11 營建/製圖/施作
- 12 新聞/出版/印刷
- 13 傳播/娛樂/藝術
- 14 教育/學術/研究
- 15 物流/運輸/資材
- 16 旅遊/餐飲/休閒
- 17 醫療/美容/保建
- 18 保全/軍警消
- 19 清潔/家事/托育(保姆)
- 20 農林漁牧相關
- 21 行銷/企劃/專案
- 22 其他職類

求職求才看這裡
台灣就業通-工作百科職業分類查詢方法

資料來源：勞動部勞動力發展署台灣就業通網站(www.taiwanjobs.gov.tw)

求職求才看這裡
職業訊息查詢

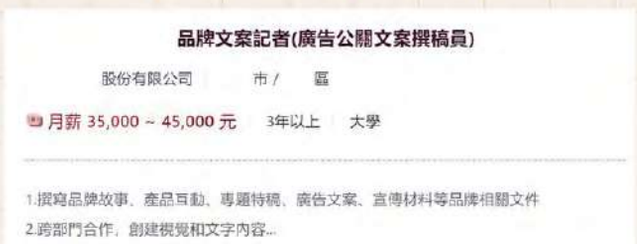
請點擊上方按鈕
鏈結教學影片

- 以通俗職業進行查詢，以05廣告/公關/設計為例，中層區分為0501廣告、0502公關、0503設計三類，0501廣告又區分為廣告公關企劃主管、廣告公關文案撰稿員及創意指導三小類的職業，每一種職業的職務內容皆有不同。
- 在本處可查詢到職務內容、薪資、學歷、科系，或從事本項職業所需具備的知識、情意、技能內容。

圖片來源：勞動部勞動力發展署台灣就業通網站(www.taiwanjobs.gov.tw)

求職求才看這裡

- 由小組成員分別提供自己最有興趣的職業(前次課後作業)，由其中選擇不同的 3 種職業，做為徵才廣告討論方向。
- 依小組分工透過「台灣就業通-工作百科」通俗職業查詢各職業資訊，並紀錄於學習單「網路徵才廣告」。
- 利用平板製作「網路徵才廣告」，將廣告內容上傳至教師指定雲端空間。



圖片來源：勞動部勞動力發展署台灣就業通網站(www.taiwanjobs.gov.tw)

求職求才看這裡
就業服務法規定

- 不得就業歧視：不可以性別、年齡、婚姻等做為徵才條件。
- 工作內容需敘明：需刊登實際的工作地點、工作內容、薪資福利與實際公司名稱。
- 薪資須明確：職缺的經常性薪資不到4萬元，就不能在徵才文案上寫「薪資面議」。

圖片來源：臺北市政府勞動局勞動臺北電子報 https://web.arpa.bola.gov.taipei/

求職求才看這裡
廣告分享

- 小組完成 3 份「網路徵才廣告」，必須包含徵才職稱、工作時間、工作內容、薪資待遇、學歷條件、經歷條件等。
- 公開分享並票選合理待遇及福利，且最想應徵的徵才廣告。

撰寫參考範例

以下請依「台灣就業通-工作百科」網站查詢結果撰寫，例如：

徵才職稱：電子工程師
工作時間：週一至週五09:00~17:00
須配合公司彈性加班
工作內容：從事電子晶片封裝製程設計。
薪資待遇：每月65000元。
學歷條件：大學電機電子相關科系。

小組討論後加入公司可提供的合理福利，例如：
公司福利：每年提供免費健康檢查一次。

求職求才看這裡
動動腦

- 請同學依照個人最有興趣的職業，參考「台灣就業通-工作百科」內職業資訊，繪製職業地圖(以最有興趣的職業為核心，具備類似技能可轉職的職業)。
- 請將前述作業繪製於學習單內「個人職業繪地圖」。

資料來源：勞動部勞動力發展署台灣就業通網站(www.taiwanjobs.gov.tw)

The End

2-2 未來生涯達人養成記

國民中學生涯發展教育教案設計

<table>
<tr><td>教學單元主題名稱</td><td colspan="4">未來生涯達人養成記</td></tr>
<tr><td>建議教學年級</td><td colspan="2">八年級 (國二)</td><td>節數</td><td>2 節 (90 分鐘)</td></tr>
<tr><td rowspan="5">核心素養與課程融入示例說明</td><td colspan="2">總綱核心素養</td><td colspan="2">J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。
J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">綜合活動領域</td><td>核心素養</td><td colspan="2">綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。
綜 -J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td colspan="2">1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="2">輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。
輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。</td></tr>
<tr><td colspan="4">課程融入示例說明 (下述示例之建議執行說明供使用者參考，可依實際教學需求適時調整。)
示例一：典範學習『人物看板 - 最美的聽障舞者林靖嵐』：介紹達人的經歷與事蹟，解讀人物的生涯探索觀點，藉由生涯提問，引發更深度的思考。
1. 可融入領域 / 科目：藝術領域 / 表演藝術科
2. 可融入之學習內容：
藝 -J-C3 理解在地及全球藝術與文化的多元與差異
表 -A- Ⅳ -2 在地及各族群、東西方、傳統與當代表演藝 術之類型、代表作品與人物。
3. 版本及單元案例：
翰林 / 八下 / 幕後職人現形
4. 融入教學示例：
既然耳朵聽不見，那就投入整具身軀去聽。她，是台灣首位運用腳底板、並靠著音樂傳遞到木板所產生的震動感受而跳舞的聾人舞者，推開寂靜之門，勇敢穿越，跳進世界，舞動不設限的淋漓人生，她，是無聲的舞蹈家——林靖嵐！「我不相信命運，因為天生我材必有用，別人的偏見，就是我的力量。」天生重度聽障的林靖嵐，無法聽見旋律，卻熱愛舞蹈，成立了臺灣唯一的聽障舞團。2015 年更代表臺灣，遠赴捷克參加第五屆世界歐亞聽障選美比賽，首次參賽就奪下亞洲區后冠，成為第一位獲此殊榮的華人。
示例二：『關鍵少數』
1. 可融入領域 / 科目：自然科學領域 - 理化科（科學、科技、社會及人文（M））
2. 可融入之學習內容：
自 -J-C1 從日常學習中，主動關心自然環境相關公共議題，尊重生命。
Mb- Ⅳ -2 科學史上重要發現的過程，以及不同性別、 背景、族群者於其中的貢獻。</td></tr>
</table>

核心素養與課程融入示例說明	3. 版本及單元案例： 南一 / 九下 / 第二章 力與運動 4. 融入教學示例： 說到科學家你腦海中浮現的人會是誰呢？愛因斯坦、伽利略、霍金？那如果是女性科學家，除了「居禮夫人」瑪麗亞・斯克沃多夫斯卡－居禮，你還舉得出其他例子嗎？在科學領域中，我們很少能看見女性身影，「福衛七號」於 2019 年 6 月 25 日順利發射升空，幕後一大功臣，是身為女性太空專家的朱崇惠。 示例三：JUMP!MAN『翻滾吧！男人』李智凱 1. 可融入領域 / 科目：健康與體育領域 / 體育 -I. 表現類型運動 2. 可融入之學習內容： 健體 -J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 Fa- Ⅳ - 自我認同與自我實現 3. 版本及單元案例： 康軒 / 九上 / 第 4 單元 運動生活 4. 融入教學示例： 從七歲到二十一歲，懂事以來就只知道體操的李智凱，屢傷屢戰，在每一次受傷、挫折後仍繼續挺直身桿，為自己、為台灣、為體操努力！「堅持不放棄」不論得獎與否都真實紀錄「不要輕易放棄的信念，是最大的意義」。	
議題融入	議題實質內涵	涯 J7 學習蒐集與分析工作 / 教育環境的資料。 涯 J8 工作 / 教育環境的類型與現況。 涯 J10 職業倫理對工作環境發展的重要性。
學習目標	1. 藉由分享各行各業達人的成長歷程及生涯圖像，聚焦自己的生涯方向。 2. 了解各行各業的甘苦與專業基礎，藉此拓展視野探索未來職涯。	

節次	教　學　活　動	時間	教學資源	學習評估
第一節	**壹、課前準備階段** 一、請同學預先蒐集自身最喜歡的名人達人代表。 二、教師蒐集有關各行各業職業達人的相關資料，並整理成簡報以利上課使用。(職業名人堂中的達人範例可能有其時效性及區域性，教師可因時因地做調整並自行蒐集相關資料彙整為簡報以利上課使用)。 ⚠ 注意事項： 1. 引用不同資料內容時，請教師務必將來源出處載明。 2. 各分組成員的差異性須做了解或調整，可將成員依能力稍作選擇讓組別間更為平均。			✶ 實作評量 (口頭報告、口語溝通等)。 ✶ 紙筆測驗及表單 (學習單、問卷、檢核表等)。

節次	教　學　活　動	時間	教學資源	學習評估
	3. 可依照任課教師專長將生涯達人做人物調整。(本教案所選擇之生涯達人，為配合國二生涯檔案 15 職群概念為主的達人介紹，但因教師專長不同，可予以彈性選擇自己領域比較熟悉之生涯達人作為介紹主軸。) 4. 代幣使用可依任課老師操作狀況選擇 2 種 (金幣、銀幣) 或擇其中一種使用。 **貳、發展階段** **一、引起動機** 範例 - 教師說明：聽聽這首歌，你覺得歌曲背後在講什麼故事？同學們有聽過五月天《頑固》這首歌嗎？是誰的故事呢？這首歌是以他的故事為創作範本～吳宗信，他是全台灣最出名的火箭阿伯。2010 年，他主持的團隊「前瞻火箭研究中心（Advanced Rocket Research Center, ARRC）」在屏東旭海試射台灣學術界第一顆混合式燃料大型探空火箭 HTTP-1，火箭在 5、4、3、2、1 倒數後，噴向天際，也把台灣的太空夢發射出去。(資料來源：台灣光華雜誌 2019.2.11)。 各行各業中有許多堅持不懈的達人，他們在他的專業領域中努力，緊接著讓我們一起來想一想、猜一猜。 **二、發展活動** **【可與語文領域相配合】** (一) 教師說明：請各小組依據老師發下的題目進行討論並進行分組競賽。遊戲規則，因班級差異可做彈性調整。(若學生不願意花代幣換取解答方式，任課教師可稍作調整依已有的提示再做口頭延伸，並開放平板使用)	5 35	★『職業名人堂』學習單 ★ 廣告 HTC https://www.youtube.com/watch?v=4DigdeFvH5A、五月天『頑固』https://www.youtube.com/watch?v=YKiMrg6rgYQ ★ 電腦或數位載體、生涯檔案、網路資源、自製簡報、學習單	

節次	教 學 活 動	時間	教學資源	學習評估
	競賽說明： 1. 每組發下 10 枚銀幣，可以換取解題時所需的提示或工具 (搭配生生有平板)。 2. 九宮格先完成 1 條線的組別給予 3 枚金幣。 3. 1 枚金幣 (或 5 枚銀幣) 可以換取使用平板解答一次。 4. 提示卡題示 1 次須使用 1 枚銀幣。 題例：職業名人堂 (九宮格 - 建議可依任課教師課程時間需求調整為四格或六格的競賽模式)。 以下提示你會想到哪一位生涯達人？或聯想到什麼職業？題目依照難度共分為五個等級，成功解碼者依難度給予代幣 1-5 銀幣，另可使用籌碼來換取不同提示以尋求解答。 魯本獎 藝術 | 縱橫天下 動力機械 | 123 木頭人 土木建築 翻滾吧 !! 男人 學術 | 柔軟成就 不凡 食品 | 初心 餐旅 英雄聯盟 商業管理 | 提燈天使 醫護 | 嫦娥奔月 學術 (二) 結算每組所得代幣。 第一組 ？銀幣 ？金幣 第二組 ？銀幣 ？金幣 第三組 ？銀幣 ？金幣 第四組 ？銀幣 ？金幣 第五組 ？銀幣 ？金幣 ⚠ 注意事項： 請各組組長務必核算並簽名代幣數量，以利進行下階段的特質拍賣會活動。 經由此次活動相關的生涯聯想讓我們搜尋相關生涯達人的資訊，讓我們有機會認識在不同職業的努力耕耘者。	5	★ 代幣 (金幣、銀幣或擇其中一種使用亦可) ★ 代幣轉換：1 枚金幣可換 5 枚銀幣	

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(三) 課後作業或下週預告：請同學們就此次活動中初步認識的生涯達人先行蒐集相關的資料。			
第二節	(四) 與達人同行【搭配教育部國中學生 113 年修正版生涯檔案參考格式三、職業資訊搜查（三）職場寫真】 教師說明：美國哈佛大學加德納博士 (Dr. Howard Gardener) 的多元智能理論 (Multiple Intelligence) 認為，數學和語文並不是人類智能的全部。智能是所有人類都有的共同特質（我們每個人都擁有這幾種智能）、人的智能各不相同（沒有人有完全相同的智能組合，即使雙胞胎亦然）、智能是人在追求目標時所採用的方法。每個人都有獨特的智能組合，有的人在語文方面較具優勢，卻在音樂方面較弱勢，也有人在肢體運作方面較具優勢，卻在邏輯數學方面較為弱勢。 各組從 9 位生涯達人中選擇一位最想認識的生涯達人，老師將從各組想認識的達人選擇其中的 2 位達人來做介紹。達人們一直在他們的職業中努力著，現在讓我們一起來認識他們。而這個職業需要什麼能力？它屬於哪個類群呢？接下來我們搭配老師所要介紹的食品職群代表人物**台灣之光 - 吳寶春**來了解他可能擁有的多元智能 (搭配『達人全攻略 (菜鳥變達人的進化手冊)』學習單撰寫注意要點)。 在談到職業達人前讓我們先想一想食品從業人員最重要的職業倫理是甚麼呢？不外乎個人衛生習慣及對食品品質的把關。因為沒有良好的職業道德則會影響食品衛生、工作環境，進而造成食安問題。 動畫角色造型設計師張振益 BMW 首位女技師劉悅安 木構達人陳建同、翻滾吧！男人李智凱 台灣之光吳寶春、米其林江振誠 英雄聯盟陳彙中、南丁格爾李彥範 嫦娥奔月吳俊輝	20	★ 與達人同行 PPT(簡報投影設備) ★ 與達人同行 ppt	★ 實作評量 (口頭報告、口語溝通等)。 ★ 紙筆測驗及表單 (學習單、問卷、檢核表等)。

節次	教　學　活　動	時間	教學資源	學習評估
	(五) 達人養成 教師說明：這次所介紹的幾位職業達人，你們覺得最重要的特質或要素是什麼？ 你會願意用多少代幣來換取這個特質呢？分組討論並說明為什麼。 請各組討論完後提出 2 個組員覺得職業達人生涯歷程最重要的特質或要素，我們將進行特質拍賣。 特質拍賣會進行方式說明： 1. 每組由一位同學負責舉牌參與拍賣。 2. 3 次無人喊價加價，價高者即取得競標物，得最多拍賣物者該組勝出，並可依照參與程度酌加平常成績或給予正向回饋。 教師說明：特質並無好壞之分，了解達人的特質從中學習，並多探索自己所擁有的特質，對自己也就能有更多的了解。	15	★ 特質拍賣會學習單 ★ 黑板、粉筆 ★ 組別號碼牌	
	(六) 課後作業或下週預告：請同學在下次上課前完成『達人全攻略(菜鳥變達人的進化手冊)』，以利課程進行。【搭配教育部國中學生 113 年修正版生涯檔案參考格式（五）認識多元智慧】，並將自己心目中最崇拜的達人，請你將他的成長歷程填寫紀錄在學習單中，老師將於下次課程請同學分享。 ⚠ 注意事項： 學習單內容，老師可依實際授課狀況做調整。	5	★ 達人全攻略(菜鳥變達人的進化手冊)學習單	
	三、綜合總結 經由生涯達人的認識與了解，進而讓同學思考及典範學習，在生涯規畫前，擴大職業世界的認識，以提供自己思考與覺察自己對哪些職業有興趣，同時以達人為例適切培養及增加自己的能力。	5		

節次	教 學 活 動	時間	教學資源	學習評估
	參、延伸活動 建議可參考 2-1 工作世界特搜隊、2-3 未來工作圖鑑等內容作銜接延伸或教師視個人課程進度安排進行活動預告。			

表現標準

優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)	再加油 (D)	待加強 (E)
能撰寫正確且完整的呈現**達人全攻略學習單**，並提供想法積極參與小組討論 (小組討論發言 3 次以上) 及分組競賽，且獨立完成小組指定的分工任務。	能撰寫正確且呈現**達人全攻略學習單**，並參與小組討論及分組競賽，且獨立完成小組指定的分工任務。	能撰寫正確**達人全攻略學習單**，能參與分組競賽且獨力完成小組指定的分工任務。	**達人全攻略學習單**有部分缺漏，可在小組成員協助下完成指定的分工任務。	**達人全攻略學習單**有部分缺漏，且未完成小組指定的分工任務。

替代活動

達人學園祭

教師說明：運動員？歌手？演員 ?youtuber? 設計師？水電技師？你個人最崇拜的達人是誰呢？教師先請同學進行小組分享，各組分享後推派代表報告。

1. 教師請各組決定一位同學為 1 號並決定輪流的方向，每位小組成員都有一個編號，依編號給予任務：
   ①『1』號是小組長，負責主持討論。
   ②『2』號副組長負責紀錄小組成員的分享，以提供報告者資料，紀錄重點：
   「非常任務」詳列達人達成的夢想。
   「人物觀點」提供每位達人在探索歷程中對人生的珍貴體會。
   「生涯想想」對生涯的三個提問，讓大家對達人更了解。
   ③『3』號代表小組進行報告。
   ④『4』號負責紀錄成員發言次數。(以供平常成績之加分)
   ⑤『5』、『6』號負責提問 (於同學分享後，針對報告內容提問) 或協助紀錄。
2. 小組依上述角色與任務進行職業達人介紹的分享與討論。
   ① 教師提醒同學應互相尊重，並給予正面回饋，教師會依各組參與討論程度給予評分。
   ②小組分享結束，選出一個達人對全班分享 (報告內容完整豐富)。
3. 各組代表報告的同學輪流上台分享，教師適時給予分享同學正面回饋與鼓勵。

延伸閱讀

達人範例（教師可參酌選擇合適的達人做介紹）

一、動畫角色造型設計師 張振益

「非常任務」詳列達人所達成的夢想。

「人物觀點」提供每位達人在探索歷程中對人生的珍貴體會。

「生涯想想」對生涯的三個提問，讓大家對達人更了解。

張振益 夏日午后，十五歲少年的動畫夢

身為迪士尼知名動畫長片《花木蘭》的角色造型推手，張振益圓了自己從小的夢。他很早就知道自己愛什麼，而且，從來沒有想要放棄過。

★ 動畫角色造型設計師

★ 前迪士尼角色造型總監。曾以迪士尼動畫長片《花木蘭》的整體角色設計，獲得動畫界奧斯卡的「魯本獎」

那是高中聯考完的隔天。十五歲的我，在電話簿裡查到了宏廣卡通公司的地址，隨即跳上公車，就這樣跑到人家公司門口毛遂自薦，天真爛漫的說：「我想畫卡通！」。就這樣，我變成了宏廣的「實習生」。開學前的那兩個月，我每天都去宏廣報到，每天都有用不完的免費紙筆可以畫，還有車馬費可以領。對一個喜歡卡通的孩子來說，這個暑假，真是太夢幻了！或許，那可以說是我動畫生涯的起步吧？

從小就很喜歡畫畫。老家在木柵山上，以前的老房子前面都會有「埕」，那是一大片用來曬穀子的空地。我國小的時候，很喜歡拿破掉的瓦片在埕上亂塗鴉，一畫就是一大片。畫的題材，都是電視上的卡通人物，像是孫悟空、太空飛鼠、大力水手……等。

爸爸對新事物的接受度很高，雖然資源不多，還是會把錢花在一些非必要的東西上頭，不但常買《讀者文摘》回家，我家也是村子裡第一個擁有電視的家庭。電視對我的童年來說，真的是太重要了，它讓我看到了另一個世界。

當年，迪士尼有個節目叫做《彩色世界》，我對它極其著迷。每個星期最期待的事情，就是打開電視，等待片頭那個小精靈飛出來，揮舞魔棒「叮」的一聲，領我進入一個不可思議的美麗新世界。

當別的孩子在玩耍時，我不是要照顧「老小」，就是要做家事。我當然也愛我的家人，但對一個小男孩來說，這樣的日子，實在是有點灰暗。而且，我家跟當時的許多人家一樣，都採打罵教育。阿嬤久病脾氣不好，爸爸也動不動就大小聲，我有樣學樣，當弟妹不聽話時，我也拉開嗓門吼他們。

感覺起來，我的童年生活中，好像總是充斥著咆哮，瀰漫著藥物、老人與疾病的氣味。可是，《彩色世界》裡鳥語花香、載歌載舞，故事中的人們，總是父慈子孝、

兄友弟恭，主角都跟動物夥伴們心有靈犀，一起解決困難，迎向光明……那是一個跟「我的世界」截然不同的「理想世界」。我想，之所以那麼愛看《彩色世界》，或許是因為在那個當下，可以短暫逃遁到它所刻畫的那個烏托邦吧？

不只是喜歡「看」而已，我甚至想成為那個世界的創造者。

青春的紀念：一封電報看到生命的出口

國中畢業後，實在不想再去面對另一場聯考戰爭，於是棄普通高中、選擇台北工專，念的是跟美術八竿子打不著關係的土木工程。

說實話，我對土木真的毫無興趣。工專五年，課業只求低空飛過，全部心思都放在社團和卡通上。每年寒暑假，我都到宏廣報到，一開始只是實習生身分，後來就變成打工，幫他們畫 in-between（中間動作）。

回首那五年，還真的是一無可誇。我不願這五年就這樣徒留空白，我唯一會的、唯一愛的，就是動畫，所以，我決定要拍一部動畫片來紀念青春歲月，就當做是這五年的一個里程碑吧！於是，在男同學們苦 K 三民主義考預官的時候，我則是每天只睡兩、三個小時，幾乎是著魔一般，拚命拍我的動畫短片。這部讓我徘徊在「地獄」邊緣的短片，可惜還是未能如願在畢業前趕出來，但至少還是有個收穫：因為拍片需要技術協助，結識了一個世新攝影科的女孩，後來成為我的妻子。人生的際遇，還真是很難說。而那部短片**《兒時印象》**也沒讓我失望，獲得**金穗獎**第一名。知道得獎那天，我還在當兵，吃晚飯時，長官通知有電報，我差點沒嚇死，以為家人出了什麼意外才會十萬火急拍電報來。後來知道原來是得獎了，整個情緒從大憂轉為大喜！一路大叫大跳，像瘋了一樣。這個獎對我來說很有意義，因為，我好像看到了生命的出口，那個出口，就是動畫。

美夢成真：克難度日，但我真的好快樂

以前曾在《讀者文摘》上看到一篇關於迪士尼的文章，文中提及加州藝術學院有訓練角色動畫人才。那本雜誌，我一直收藏著，當做是一個目標。

二十六歲那年，我總算勉強湊到了第一年的學費，圓了這個夢。我只有一年的錢，得當兩年來花，日子過得非常克難。物質生活雖窘迫，但因為是學自己鍾愛的東西，還是覺得好快樂好快樂。我在加州藝術學院遇到了 Glen Vilppu、Mike Giamo 等許多大師級的老師，那是一種「灌頂式」的學習，一年就抵得上過去自己摸索的十年。在那裡，我學會一個很重要的觀念：「美」這種東西，不是虛無縹緲的感性偶然，而是經過千錘百鍊的理性產物。當然，美必然帶有高度的感性成分，但它是可以被分析的一種「專業」，所有可稱之為經典的作品，必然都是經過縝密思考、不斷琢磨的結果。

動畫之路大開：「看」迪士尼到「做」迪士尼

一九九一年，迪士尼要在全美國的美術學校挑選六個學生到佛羅里達實習，我非常幸運的雀屏中選，進了從小就夢寐以求的動畫天堂。實習了三個月以後，迪士尼提供了一個做 in-between 的工作給我，但做 in-between 並不是我的目標，還是忍痛婉拒了。

那一年，除了迪士尼以外，華納也有到我們學校選秀，有位導演很喜歡我的作品。我回洛杉磯後，就主動打電話給他，透過他的介紹，進了《蝙蝠俠》的團隊。原本，我只是想當個構圖師就好，沒想到，華納竟然提供給我更高階的造型設計師工作！一九九三年，迪士尼打算把中國民間故事「花木蘭」改編成動畫，他們邀請我擔任角色造型的工作，我長久以來的夢想，總算是實現了。何其有幸，我進迪士尼的時間點，正好恭逢了動畫文藝復興的全盛年代，讓我有機會跟業界最頂尖的人一起共事，創造無數個美麗新世界，這真的是一個太迷人的工作了。

我在美國待了二十幾年，有人問我：你難道不知道台灣的動畫環境沒有美國好嗎？為什麼要回來淌這渾水？我當然知道，可是，未來十年，是台灣發展動畫的關鍵期，我想要為台灣的動畫產業做一些事情。或許，也是想為當年那個夏日午后，站在宏廣門口、渴望能一窺動畫堂奧的十五歲少年，盡一份心意吧。

文章圖片資料來源 :https://www.parenting.com.tw/article/5046383 親子天下雜誌 42 期 2013-01-01 出刊)

二、BMW 首位女技師劉悅安

「非常任務」詳列達人所達成的夢想。

「人物觀點」提供每位達人在探索歷程中對人生的珍貴體會。

「生涯想想」對生涯的三個提問，讓大家對達人更了解。

文藝世家出身　劉悅安獨鍾爸爸的骨董車

科班出身，畢業於台北科技大學車輛工程系

比起傳統的黑手，她可是接受完整的理論與實務的訓練。更讓人驚訝的是，劉悅安出生自書家門第，父親是大學教授，母親曾任公立高中老師，大姐現在念中文研究所，二姐讀的是設計研究所，她們一家人都是高學歷，且非常有文藝氣息。從小在家就充滿著閱讀的氣氛，全家一起讀書的時刻，比看電視或上的時間多得多。

從四驅車到爸爸的古董車

最初引發興趣的，是同樣對車子情有獨鍾的爸爸。父親向親友陸續收購了董車後，感染了小小年紀的劉悅安，也對汽車及機械產生莫名的興趣。當別人在玩扮家家酒或把玩著洋娃娃時，劉悅安玩的是四驅車，還會要求爸媽讓她參加賽車營隊，一起與一堆男生享受競速的快感。

升上國中後，她的興趣更廣泛，開始學打鼓。高中時更加入熱音社，當起副社長，也組團參加音樂比賽，或在校園內演出搖滾音樂，當起一名 Rocker。由於對機械的愛好，她選擇自然組，且進到學校的數理實驗班。但讀了讀，對於化學及生物不太喜歡，在高二下仍轉到社會組，不到一學期，就參加推甄。很有趣的是，她選的科系還是回到理工方面：物理、資管、建築、資傳及車輛工程系，結果因為都排在同一天面試，她選擇了最愛的北科大車輛工程系，放棄其他科系。

白天看師傅修車 晚上自己做功課

「我想透過動手做去學習，也成為未來謀生的工具」她說。比較起社會組或理工組其他科系，劉悅安認為技職教育更符合她喜歡動手做的個性，也因此放棄綜合大學。家人都非常支持，沒有異見，也認同她「一技在身、希望無窮」的想法。為免自己與高職汽修科同學有太大落差，她得知考上車輛工程系後，就主動向父親表示要去車廠見習，看師傅如何修車及保養車子。劉悅安透過父親介紹到一家車廠去見習，每天朝 8 晚 5 待在車廠裡，就跟著師傅，觀察並學習如何進行維修及保養每一部車。白天她在車廠看師傅修車，晚上她就上網查詢今天師傅修的技術及車況問題，進一步了解。隔天，她再找師傅討論昨天的情況，同時也在實務與理論中取得連結。就這樣，別人還在放暑假玩耍，她已在上實務課

程，了解車的構造及原理。她更自費報名參加職訓課程，把汽修科所學的知識，利用暑假全數補完。

大三時，汎德開出 3 名實習機會，劉悅安打敗全班半數的同學，取得其中 1 個名額，也成為 BMW 首位女實習生。她到 BMW 濱江廠報到的第一天，負責帶她的技工簡敏展看到她嚇一跳：「怎麼是位女生！」，這還是他第一次遇上女生實習生。

她愛問問題，但不會重複問第二遍

簡敏展接下來也是一連串的驚訝：驚訝小安 (劉悅安) 看起來力氣較弱，但她懂得手腦並用來修車，拿臂力較長的工具，就可輕而易舉的卸下螺絲。小安很愛問問題，一有機會就會問師傅「為什麼要這樣修？」「有沒有什麼道理可依循？」，甚至簡敏展會覺得被問得有些煩，但也讓他自己想一想：「對啊！為什麼要這麼修？」、「有沒有什麼道理？」。最終，小安甚至會從她下班後看書或上網查詢的修車知識中，提出建議，讓師傅們參考，甚至採用。

「她保養過的車子，我再檢查後幾乎沒有問題，連引擎下的那顆螺絲，栓得力道都足夠，十分細心。」此外，她還為了加強自己的肌力，每天下班後仍上健身房重訓 2-3 小時才回家休息，以使她的肌肉更結實，更有力道因應修車的需要。小安實習結束，汎德濱江服務廠經理周正道認為小安是不可多得的人才，決定留任她，即轉為正式員工。現在的小安，每天早上到濱江廠報到，開始接受派工，且她能在在預定的 40 分鐘內做完保養檢查，與其男性同事水準相當。

保養好一部車 就是顧好一家人的幸福

車子是關乎一家人的幸福與安全，技師的重要性甚至比醫師還重要。把一輛車保養好，檢查好，就能保障一家人的安全，因此技師十分重要。她在保養每一輛車，也是用此心情來看待，即使是一個小螺絲，她也不馬虎，一定要栓到最準確的位置，絲毫都不差才行。至於車廠內都是男生同事，自己會不會覺得怪怪的。小安覺得還好。「他們就像哥哥一樣，對我很好，」她說。

倒是高中及國中同學們會認為她去修車，好像有點怪怪的：「怎麼女生跑去當黑手！」不過，小安的想法是：做自己想做的事，就不用太在乎別人的眼光。

想當汽車維修技師必備 3 要領

★ **保持熱情：**對事物保持好奇心，不要一遇到困難就放棄，她以自己經驗為例，像是有次遇到零件拆不下來，但仍願意花 1 個小時研究，「否則下次還是會遇到相同問題，所以不如試試看囉！」

★ **增強力氣：**保養或修車時，偶爾得需搬重物如大型零件或輪胎等，雖然有時男同事會幫忙，但劉悅安認為自己還是要多上健身房鍛鍊，讓肌肉更結實。

★ **不斷學習：**不論在求學還是工作，都需花時間不斷學習，修車會遇到的問題有百百種，她除了常看相關書籍和雜誌，亦會於每個月參加 BMW 的培育課程 2~3 次，以考取專業執照，增進實力。

文章圖片資料來源：遠見雜誌 https://www.gvm.com.tw/article/46813、自由時報 https://playing.ltn.com.tw/article/402/1 2015-08-27

三、木構達人陳建同

「非常任務」詳列達人所達成的夢想。

「人物觀點」提供每位達人在探索歷程中對人生的珍貴體會。

「生涯想想」對生涯的三個提問，讓大家對達人更了解。

木構達人陳建同 最喜歡溫潤的木頭世界

陳建同建築師 畢業於交通大學建築研究所數位組，2008-2011 年工作於德國 MetaDesign 展場設計師，2011 成立與木製研擔任負責人，2014 協助成立木之家的種子研究會擔任理事。

目前陳建同的工作項目協助建築師與學者使用木構造於空間中的應用，並經常帶領學員 / 素人利用國產材搭建 1:1 的構造物。2019 年初台灣燈會曾用柳杉規格材搭建至 8M 高的構造物。

因為喜歡木頭，陳建同一頭栽進木世界，每天窩在小屋內，研究原料特性、木造結構，嘗試用木塊木片架構家的模樣，埋頭苦幹多年後，一抬頭，發現原來自己並不孤單，還有不少同好在身邊。所謂的木構，是採用木材為主要建築材料的架構，台灣人對木構的印象，多數停留在度假山莊的小木屋，或日式建築。若是住家由鋼筋水泥變木構，可行嗎？會不會有白蟻？不會太潮濕嗎？

有著建築背景的陳建同直指核心解釋，目前用**混凝土蓋屋並不環保，如果能用再生材料、人造林，合理開採，自然資源反而豐富。木頭環保、永續、固碳、可調節濕度、處理得宜可防蟲抗菌、縮短工期，都是木構的優點**。再者，木構是有承擔力量的，有彈性的，各種材料間善用接頭鏈接，接頭都有結構設計師算過，以確保建築物的安全。

陳建同說，目前台灣有不少建築師認同木構概念，只是在推廣初期大家較缺乏經驗，光是接頭施作，就得不斷測試。接頭會影響搭建效果及施工難易，佔木構非常關鍵位置，他總是盡量從原產地找材料，研究加工，搭配使用現代五金。陳建同表示，木構組裝其實很有趣，只要事前仔細規劃準備得好，接頭計算好，先行加工，木材的輕量，短時間內連小孩子都能組裝約三米高的遊樂設施。他指著現場的木構說，這些，只要有興趣願意動手，素人也可以享受搭建的樂趣！而台灣燈會高達八米的主燈帆城，和范承宗藝術家合作，也是一兩週內就搭建完成。

因為個人喜好與對這塊土地的認同，陳建同有一半木構使用國產材。每次接案子，他會先問對方，能否接受國產材？林業需要循環使用，品質才能提高，成本得以降低。這些年來，陳建同成立了「與木製研」工作室，他說，「與」除了有與木頭連接，也意味著與不同的人，不同的群體，用不同的專業一起合作。他很開心有這麼多達人，願意共同來傳達木構的平易近人，木世界，真的很溫潤。

文章圖片資料來源：潮人物 https://chewpeople.com.tw/yumu-chen/

四、翻滾吧！男人 李智凱

奧運銀牌「李智凱」杭州亞運奪金牌！

《翻滾吧！男孩》紀錄片主角「菜市場凱」

在 2005 年一部紀錄片《翻滾吧！男孩》嗎？以紀錄小小體操選手的故事為大眾所知，並獲得金馬獎肯定，其中有一位 9 歲的小朋友「菜市場凱」從小就立志要站上奧運舞台，而他就是這次挺進東京奧運的體操健將李智凱！

招牌動作「湯瑪斯迴旋」

李智凱更是全球體操界首位在鞍馬項目上使用「湯瑪斯迴旋」做完全套動作的選手，華麗的開腿、完美的落地讓全場看了為之振奮，更有網友形容：「欣賞李智凱的比賽真的是人生一大享受呀~」

鞍馬王子李智凱在 2021 東京奧運首戰表現優異，以最拿手的「湯瑪斯迴旋」獲得全場最高分，不只在奧運鞍馬奪下銀牌，在 2023 杭州亞運更拿下金牌，完成 2 連霸！

人生格言：「努力過、嘗試過至少有 50% 的機會，不嘗試的話等於 0，不拚什麼都沒有！」

從小李智凱就與當菜販的媽媽一起穿梭在市場人群中，柔軟度超好的他也會善用表演，替媽媽招攬客人，天賦異稟的奇才立刻被教練林育信挖掘，因而踏上了體操之路，為了練就出高難度的拿手絕活「湯瑪士大迴旋」也歷經千辛萬苦，但他堅信「努力過、嘗試過至少有 50% 的機會，不嘗試的話等於 0，不拚什麼都沒有！」努力奮戰的精神為之動容。

當年紀錄片中的小小選手們因為不同原因紛紛放棄體操之路，但李智凱卻選擇努力不懈的持續奮戰，成為繼 2005 年伊士麥世大運後第一位在世大運拿下金牌的臺灣競技體操運動員，2018 年更獲得雅加達亞運男子鞍馬金牌，持續為自己寫下傳奇紀錄。

從 2016 里約奧運落馬，到 2021 東京奧運預賽第一

2016 年征戰里約奧運，有傷在身的他在鞍馬項目不慎落馬，當時的陰影仍在心中揮之不去，但五年後再度踏上奧運舞台，他完全克服了心魔在首戰就以 15.266 分成為全場最高分，更以第一名之姿順利晉級鞍馬決賽，完全不愧對鞍馬王子的稱號。第 19 屆杭州亞運正如火如荼進行，呼聲超高的「鞍馬王子」李智凱，在鞍馬決賽中使出招牌的「湯姆斯迴旋」，完美完成後穩健落地，奪下 15.500 高分完成衛冕，是繼上屆雅加達亞運後的 2 連霸！他在場上開心比出大愛心，而這也是中華台北隊在杭州亞運奪下的第 3 面金牌。

文章圖片資料來源 https://www.beauty321.com/post/42408

五、台灣之光吳寶春

「非常任務」詳列達人所達成的夢想。

「人物觀點」提供每位達人在探索歷程中對人生的珍貴體會。

「生涯想想」對生涯的三個提問，讓大家對達人更了解。

吳寶春：世界冠軍麵包裡的故事

一個窮鄉僻壤來的孩子，只有國中學歷，認識的國字不超過五百個，一斤等於十六兩都搞不清楚！為了讓母親過好日子，他立志成功。藉由跨領域、持續的學習，在法國揚眉吐氣，贏得世界麵包冠軍！

到台北之前，我以為當個麵包師傅就成功了；可是後來發現，如果我不讀書、不認識字是不可能成功的。——吳寶春

吳寶春｜2010 年參加在巴黎舉行的首屆世界盃麵包大師賽，獲得歐式麵包組世界冠軍（中央社提供）

國中畢業的時候，我認得的字不到五百個，也不會注音符號。那時候我不想要讓媽媽那麼辛苦，所以就到台北當學徒。可是，去台北當學徒的第一天，就發現我不認識字，是一個很大很大的挫折。第一天上班，師傅叫我秤一百兩砂糖。我不知道一斤是十六兩，不會秤，就一格一格算，算到一半亂掉又重新算。那時師傅很兇、我做麵包常常燙傷手、我們住的地方就是工廠隔壁，睡覺時候都會有蟑螂、老鼠從身上爬過去。我告訴自己，不要再哭了，也不要再掉眼淚了，為了媽媽要勇敢、堅強。

我好希望跟他們一樣

到台北之前，我以為當個麵包師傅就成功了；可是後來發現，如果我不讀書、不認識字是不可能成功的。我讀書的時候是快樂的。我發現讀了書以後，自己的想法跟以前不一樣了！

退伍之後，我看了一本書，是許文龍的《觀念》，內容寫到他以前也是很貧困，到最後成就了奇美王國。看這本書的時候，很多麵包師傅跟我說：「看這個，沒路用……那是他的成功模式，你也學不起來。」但這不是我看的重點；我看到的是，當他遇到問題的時候如何去面對、如何解決、如何思考、決策。決策之後、成敗之後，心態是什麼。我那時候就給自己設定一個目標，未來我要跟他一樣，成為一個企業家。

麵包師傅以前是很保守、很封閉的。當兵前，我沒有麵包師傅以外的朋友。相對的，麵包師傅的圈子小，想法就跟著狹隘。所以每個行業都一樣，一定要想辦法跨出那領域，多認識一些人。我退伍的時候就告訴自己，不要只是個麵包師傅，這句話的意思倒不是因為麵包師傅不好，而是我覺得，要做優秀的麵包師傅，我應該有更多的學習，不是只有學習麵包而已。（採訪整理｜許芳菊）

預演世界冠軍的工作態度

我因為學做麵包才知道學習的重要。因為做麵包必須會數學，也因為做麵包，我才去學日文……更重要的是，跨領域的學習。其實小時候，我很會逃避，但長大後發現逃避反而更痛苦。比方說我發現自己因為沒讀書，既沒知識也沒常識，才開始學認字和閱讀。我心裡一直想要成功，所以想知道成功的人是怎麼做到的。於是我開始讀傳記，從中去觀察、去學。

傳統的麵包師父都是技術導向。但是麵包師父要提升，不只要學專業技術，要學美學，比方說蔬菜怎麼搭配才能好看又好吃，食材間味道的和諧等，都和美學及想像有關。若無法想像，就無法形成畫面，但要有想像的能量，必須靠學習來補充。

麵包是我的專業，但如何讓我的專業更豐富、更精采，就必須學習廚藝、美術、音樂、品嘗美食、品酒等。我也曾經為了學習如何發酵老麵，而去研究微生物。在台灣結合微生物和烘焙的書很少，所以我就去看日文的書。

當我學習愈多，瓶頸就愈少；學習愈多，我的失敗也愈少。我把失敗當智慧的累積、當考驗。

跟媽媽一樣，我從來不怨天尤人。我會自我反省，就算學習過程遍體鱗傷，我都會站起來繼續努力。

準備到兩百分

這次出國比賽前，我就已經宣告要把冠軍拿回來。我以世界冠軍為目標，所以我做的事情就以世界冠軍為標準：冠軍現在應該是在看書，不是看電視；冠軍現在應該在練習，不是在睡覺……我準備好了，準備到兩百分，已經熟能生巧。就算最後我失敗，過程中也學到很多，技術也成長。

準備到兩百分的意思是，比賽項目都準備好，也都會做，且能準時完成。然後，我會給自己出狀況題。比方說，萬一我手受傷怎麼辦？萬一機器出問題怎麼辦？若蒸氣烤箱壞掉？沒有我熟悉的材料？考試不管人為或機器出狀況，參賽者就是要在八小時內做出來。

2008 年第一次去法國比賽前，我沒去過法國，也沒有吃過法國人做的法國麵包。賽前，有點懷疑自己做的麵包是不是對的？比賽當場，我覺得自己做的法國麵包和道地的法國麵包味道差不多，但我的外型更漂亮。

2007 年，吳寶春在「世界盃麵包賽」奪得亞洲區冠軍，取得競逐世界冠軍門票。

我到日本去學習，學的時候把自己歸零，用朝聖和海綿的心態，回來後，把師父的技術徹底練習，然後烙印在我的腦海裡，變成我自己的東西。再去挑戰這個師父的技術，不是背棄，而是要做得更好。**冠軍只是當下，學習才是永遠，不斷學習才會不斷成長**。我不希望台灣烘焙業只是曇花一現，未來要著重烘焙的教育。現在在高雄餐飲學校教課，希望培育和引發烘焙業的創新，提升烘焙業在台灣的地位。我想要做的是麵包藝術家。

未來我想著重培育人才，我教一個老師，老師可以教一、兩百個學生，這樣才會快。我不希望徒弟和台灣的烘焙業，跟我以前一樣，那麼辛苦。我們要走入國際，就要跳脫以前。要讓台灣的烘焙有國際競爭能力，我們應該往前看。

文章圖片資料來源：親子天下雜誌 11 期 2010-04-05https://www.parenting.com.tw/article/5020335

六、米其林江振誠

「非常任務」詳列達人所達成的夢想。

「人物觀點」提供每位達人在探索歷程中對人生的珍貴體會。

「生涯想想」對生涯的三個提問，讓大家對達人更了解。

出身士林夜市商圈 江振誠的成長故事

淡水商工餐飲管理科畢業的江振誠，會開始接觸料理，要回溯到這個時候。我開始做菜應該是國二吧！國小二年級，我就開始做菜了，就拿個凳子，然後就站在那個凳子上面，就炒飯了。一開始當然我很喜歡待在廚房，我很喜歡待在廚房。而會踏上料理這條路，其實只是美麗的意外。打從小時候媽媽精心為他準備便當，「做菜」就成為他心目中「幸福」的同義詞。他立志成為一名廚師，當同學忙著玩樂，他跑到知名飯店的法國餐廳打工，把一天當兩天用。二十歲的時候，他成為台灣餐飲史上最年輕的法國餐廳主廚。

然而三年後，他卻毅然決然飛到法國，拜米其林三星主廚為師。卸下榮耀，一切從零開始，不會講法文也沒有薪水的他，只好比別人更認真。跟馬鈴薯對話、打掃廚房、睡在小倉庫，把淚水與汗水化作努力的衝勁。直到三十歲，他已經獨當一面，飛回亞洲，拓展屬於自己的料理版圖。而後，他成為「印度洋上最偉大的廚師」，他開的餐廳成為「最值得專程搭飛機去品嚐」。

原本想成為陶藝家雕刻家，卻誤闖料理界，不過這一闖也讓江振誠，成為臺灣第一位米其林主廚，江振誠說：「我一直以為，是我喜歡的陶藝雕刻跟繪畫，但是我並沒有在這三件事情上面，得到太多的鼓勵跟肯定，反而在料理上面，大家會覺得，Andre 你很會做菜，你的味蕾很敏感，你對味覺的那個組合很特別，所以就是因為這個原因，我才覺得也許這就是我，人生中的那一件事吧。」

這一件大事，指的當然是進入料理之門。其實，江振誠對烹飪的天份跟熱愛，源自於家庭給他的養分，1976 年 4 月 27 日，士林夜市的這一頭，老么江振誠呱呱墜地，姊姊跟他差 7 歲，哥哥是藝人江宏恩，爸爸是書法家。很難想像這位名廚，高中 17 歲染了一頭大金髮，吐著舌頭俏皮的表情拍下照片，這時候的江振成玩滑板學 DJ，同學下課逛街看電影，江振誠半工半讀，到法國餐廳當學徒，20 歲成為最年輕的法餐主廚。

「15 歲，我開始決定要當一個廚師，想學法國料理，但去法國之前不會說法語，就這樣去了。一到法國去之後，我就愛上法國料理的方式，因為它不僅僅是做菜，它不僅僅是一個技術，每一個醬汁，每一個作法，每一個刀工都有名字，都有故事，我覺得那是一個很特別的經驗，我覺得那很美。」

剛開始不會說法文，但是翻開字典一個字一個字查，看菜單食譜難不了他，因為在廚房裡年紀最小，總是第一個來最後一個走，而他啟蒙老師這位雙子星主廚，開啟他的法國學習路，江振誠帶著 25 萬歐元到南法，第一年不支薪，天天睡倉庫，前兩年削馬鈴薯削出心得，不只看到廚房的規律，也培養出做菜的耐心。前五年一天當兩天用，188 公分只剩下 70 公斤，周圍都是來自德國義大利西班牙法國等優秀廚師，每個人身懷絕技，他是廚房裡唯一的黃皮膚亞洲人，下定決心也要成為精英中的精英。

不到 30 歲，江振誠就被提拔為米其林三星，法國餐廳執行主廚到亞洲拓點，以一個台灣人的身分，做出征服世人味蕾的法式料理，江振誠把遇到的挑戰當成養份，沒有亮眼學歷，沒有華麗的家世背景，曾經也在凱渥兼差當模特兒，不過他對演藝圈沒有企圖心，比不上當廚師的熱愛。

勿忘初心

很多人問我：「有沒有什麼話可以鼓勵現在的年輕人？」「Be simple!」是我唯一的答案。要把自己當作是一張白紙、一塊新生的海綿，因為空白，才可以容納更多東西。因為新生，更能全心全意地萃取養分！我的想法其實很簡單，「做菜」是我的謀生工具，所以無論如何，第一任務是一定要把這件事情做好。因此，我不會降低自己的標準，我只能一次做得比一次更好。

在料理研發上，只要一有想法，我就馬上執行。每一樣東西我一定親自製作，實際經手之後，哪些步驟可以採用，哪些步驟不適用，我才會一清二楚。我不怕失敗，因為在一道失敗的菜裡，百分之八十的過程其實都是可貴的成功經驗，是一種自我提升的學習。而當我覺得已經可以把一道菜做到「完美」的時候，也就是我放手的時候。唯有一再挑戰，不斷前進，才不會被固定在一個框架裡。有了這一分認知，面對各式各樣的挑戰時，我也能清清楚楚找到自己該走的道路，不忘記那份珍貴的「初心」。

在這一路成長奮鬥的過程中，每次到達某個時期的收割，得到一點收穫時，我就會慎重提醒自己「不要遺忘初心」。因此我隨身攜帶畫圖本子和五支湯匙，畫圖本可以記下每一個突

如其來的靈感，讓每一分鐘、每一天的思緒與經歷，都可能化作美味的料理。

五支湯匙則代表我一路走來的五個重要階段——感官花園學藝、亞洲展店、賽舌爾島的冒險、JAAN par André 的革新，以及獨自開業的 Restaurant ANDRE，每次看到它們，就想起最初立定志向要學習料理的自己，如何歷經這麼多挑戰，達成每一個階段的夢想。

而湯匙這個在廚房最常使用的工具，很能代表一個廚師在料理這條路的堅持與摸索。湯匙的凹面講究精準的份量（measurement），不論做法、時間和溫度都必須力求精確，每一個烹調的細節都不能馬虎，這是廚師必備的「理性」。

而湯匙的背面有著彎彎的弧度，可以無限延展。當客人來用餐時，一間餐廳或一個廚師可以帶給他們什麼？只是吃一頓飯、享受美味的料理？還有其他的嗎？這就像 flexibility，對待客人，不能只依賴既定標準，必須充滿彈性、甚至想像力。更深一層來說，這也能代表廚師的「感性」，我們無時無刻都要用心體察生活，捕捉細微的感動，並將之蘊藏在料理與整體用餐環境之中，傳遞給品嘗的人。

唯有理性與感性並存，用精確的技巧來傳達料理背後的故事，才能做出好料理。然而，不管環境如何，最終可以做選擇的人是我們自己，決定權完全在我們手上。我想說的是，「時時回歸並堅持最原本的初心！」我的經驗告訴我，當你回到最純淨的自己，你會知道該怎麼做，你不但可以激發出更多的熱忱，也會創造出無限可能的人生！

文章圖片資料來源 :https://www.cw.com.tw/article/5003682、Yahoo! 新聞、

華視新聞網 https://news.cts.com.tw/cts/general/202008/202008262011645.html 2020/08/26

七、英雄聯盟陳彙中

「非常任務」詳列達人所達成的夢想。

「人物觀點」提供每位達人在探索歷程中對人生的珍貴體會。

「生涯想想」對生涯的三個提問，讓大家對達人更了解。

陳彙中 在懷疑聲中，邁向顛峰

奪下英雄聯盟世界電競大賽冠軍的「台北暗殺星」，帶領夥伴站上世界頂端的隊長陳彙中，曾一度在人生路上慌了手腳，藉由獲獎，他證明了自己。

★ 7 年級生

★ 台北暗殺星（TPA）隊長

★ 曾是國立大學學生，休學進入職業電競隊。2012 年，率領「台北暗殺星（TPA）」拿下英雄聯盟（LoL）世界冠軍。

身為一個新行業的先驅者，無可避免的必須忍受孤單、寂寞，以及來自許多關心你的人的質疑。不但別人要質疑，連我自己都會懷疑：這樣做到底對不對？有好長一段時間，我不敢參加家族聚會，怕被親友不斷問起：好好的大學怎麼不念了？打電玩怎麼能夠當飯吃？太多的問號逼得我喘不過氣。

爸爸、媽媽和妹妹一直是最支持我的家人，他們為我默默承受了許多的壓力。我也曾想過

乾脆放棄好了，乖乖走大家要我走的路，不再去管什麼熱情與夢想了。但這是自己的人生啊，別人不能替我過，何況我只是喜歡電玩，為什麼就找不到一個容身之地？

大學只讀兩天：就知道自己選錯系

曾經我也想過，依照家人的建議，大學念完就去考公務員，過著安穩的下半輩子。但我大學只讀了兩天，就發現選錯系，對「數學暨資訊教育」實在沒興趣。原來我們一直以為最理想的人生，只是別人告訴你的，它不可能適合每一個人。我的成長過程，就像大多數令父母頭疼的小男生一樣，愛打電玩。小學五、六年級迷上第一款線上遊戲「天堂」，我很愛玩，但沒有到沉迷的地步，功課寫完了才用電腦，該睡的時間就去睡，課業都還維持在第一名。

可是這並不表示我對念書很有興趣，說穿了就是靠些小聰明。上了國中沒這麼好混，只好讓出第一名寶座，改玩吉他社。有一度我以為自己能自彈自唱走天下，但沒多久又認清，唱得比我好、彈得比我厲害的人太多了，當不了第一，只得另謀出路。

在線上遊戲的世界裡，我終於發現了自己特殊的專長與能力。求勝心強，是所有電競選手的共通特質。我覺得玩遊戲的小孩自尊心很強，不想輸、不服輸，特別想要在不被看好的狀況下，證明自己能夠打出那個成績。其實電玩與電競的差別只在於，前者是休閒娛樂，後者則是必須全心投入的專業與職業。

想從事電競業的人必須具備某種天分，包括對這款遊戲的理解與分析能力，能看出它的未來發展性，簡單來說就是用腦思考，而我剛好就是邏輯與分析較強的人，善於制訂策略。

如果以一個籃球隊來比喻，電競隊長的角色就像是教練，或是控球後衛。我下指令，其他隊員則各司其職，竭盡所能發揮長才，有的是操作或臨場反應力強，有的心臟夠大穩定度高，團隊合作同心協力，才能一舉奪冠。

LoL（英雄聯盟 League of Legends）遊戲內有一百多個角色，最好玩的地方就是不停的跟對手鬥智取勝。為此我們在賽前集訓，每天都是十多個小時的練習，體力與耐力要夠強，因為每次比賽下來都是嚴重的耗損。我們最初只有三個人，組成隊伍「FTW」（For The Win），在台灣一百五十支隊伍中脫穎而出，就取得參加國際賽的門票。沒想到出師未捷。

終於證明：打電動，真的可以當飯吃

心灰意冷一陣後，重新以 TPA（Taipei Assassins，台北暗殺星）報名參賽，經過密集訓練後一路過關斬將，最後贏了強敵韓國隊，拿下世界冠軍大獎與一百萬美元。重要的是我用成績說服了自己，也說服了親友，「打電玩」不再是沒出息的事，它真的可以當飯吃。

得獎之後，我們的粉絲暴增，也有很多人留言給我，說未來要向我們看齊。愈多人來參與愈能提高台灣的競爭力；但同時我也很認真的回覆他們，念書這個「本業」一定要顧好，不可以拿「立志打電玩」當做不念書的藉口，不然可能會兩頭落空。

電競業這行的競爭非常激烈，在賽場上不能拿第一，就等於失敗。我就看過很多人即使再努力，始終打不出好成績，熱情被慢慢磨光，只好提前引退。這時如果你沒有一技之長，那該怎麼辦？其實在還沒打出成績之前，我也曾擔心過自己會不會是在浪費生命，投入那麼多時間在一個不確定的新產業上？懷疑自己適不適合走這條路，更懷疑在環境不成熟以及社會不認同之下，這路能不能走得下去？

謹言慎行：讓電競業成為有尊嚴的工作

我很幸運，能在有奪冠能力的時候被看見，然後公司提供專業化的培訓和穩定的薪資，讓

我和隊員們沒有後顧之憂，全心全力拚比賽。但不是每個人都有這種運氣。所以，喜歡電玩的孩子們，可以把它當成夢想和努力的方向，但在決定全心投入之前，還是要拿出比賽成績來說服自己。而父母能做的事，就是看清孩子有沒有過度沉迷，關鍵在於他的本業有沒有顧好。只要他能兼顧課業，又不會造成健康上的問題，就可以讓他在課後發展興趣。但如果每天花太多時間在電玩上，導致無心上課或難以集中注意力，這時候父母就要出手拉他一把了。

各行各業的先驅與拓荒者，靠的都是一股衝動與夢想，甚至經歷過家庭風暴、叛逆、離家出走，弄到傷痕累累。我們希望後來的人可以不必再受傷，父母可以不再掛慮；我們努力讓電競業成為有尊嚴、有保障的工作。為此，我們甚至嚴格要求隊員們在外的言行，既然外界勢必會拿放大鏡檢視電競選手，我們就只能盡力表現得更好，慢慢扭轉大眾對電玩的負面印象。

真心希望台灣的父母能更尊重孩子的興趣，在兼顧課業的前提下，讓孩子勇敢嘗試更多不同的發展。傳統的觀念不一定是最好的，要擁有更寬廣的視野，才能看到「未來的工作」

文章圖片資料來源：BBC、Washington Post、TED、common sense media、Guinnes World Records、Statista、eSportslane、104、https://www.parenting.com.tw/article/5046539 親子天下雜誌 42 期 2013-01-01 出刊

八、南丁格爾李彥範

「非常任務」詳列達人所達成的夢想。

「人物觀點」提供每位達人在探索歷程中對人生的珍貴體會。

「生涯想想」對生涯的三個提問，讓大家對達人更了解。

李彥範 找到「男」丁格爾的價值

李彥範

★ 6 年級生

★ 花蓮慈濟醫院副護理長

★ 代表作品：《E.R. 男丁格爾》（經典雜誌出版）

我是早產兒，所以從小就當病人。不僅鼻子過敏、免疫系統也不好，常感冒生病。家裡的錢大概三分之一都花在讓我看病上。父母在菜市場擺攤，每個週末都會叫我去幫忙。那時候覺得菜市場很吵，我變得愈來愈安靜，也愈來愈討厭跟人群接觸。

原本想念農科，因為不用跟人講話，自己也到處抓蚱蜢、蝴蝶做成標本。但是我一路以來，都沒有照自己的方向走。考大學的時候，父母希望我念醫學院。因為學費是他們出的，我也不能講什麼。聯考時因為失常，上不了醫學系，就去念慈濟醫學院的護理系。當時我覺得護理是女人的行業，所以不願意承認自己是護理系的學生，對外都宣稱是醫技系或是公衛系，或跟別人說我打算轉系、轉行。我們班四十三個人，只有七個男生。外界可能以為護理系的男生一定很搶手，其實只有在搬重物的時候才特別搶手。

南丁格爾照亮我對護理的尊敬

護理這工作開始讓我有成就感，那時我在花蓮吉安鄉的消防隊做替代役，周遭都是消防隊

員，只有我有護理背景，因此在醫療上的應變能力比較強。比方說，花蓮常常有車禍，有時候一天出動高達五、六趟。我可以邊急救、邊用無線電跟醫院急診室回報狀況。這對消防隊員來說，是很不可思議的事。

另一個重大轉折也是在服替代役期間。我讀了張文亮寫的《南丁格爾與近代護理》。南丁格爾說：「護理是門科學，也是藝術，是服侍上帝最好的道路。」以前我們對南丁格爾的印象就只限於提燈天使。

以前我看到很多不合理的事情，都不敢反抗，在讀了南丁格爾的傳記，發現她在順服的外表下，是非常勇於創新的人，因此非常崇拜她。在那個時代，護理師的地位很低下，被認為只能提供病患心靈上的安慰。但南丁格爾扭轉了護士的地位，她是公共衛生的始祖。為了改善霍亂在院內傳染的狀況，她重新設計醫院的建築，讓醫院更通風；她也是第一個把統計學應用在管理和護理上的人；急診室是她創建的、郵局是她改良的……我閱讀她的傳記，愈覺得她很神奇、可敬。

病患的感恩永遠是最大動力

當護理師的成就感來源有小有大。像是我打針的功力還不錯，一開始因為很多病人來醫院打止痛針，比較常打止痛針的人，後來會愈來愈難打上。這種棘手的病人，會被護理人員放到最後處理。這時候，我就會自動幫忙這些病人打針，也因此練就現在打針的功力。和病患的互動是最大挑戰，也是最有成就感的部分。有個末期阿嬤的家屬不斷質疑我們的處理。她的媳婦是台北某醫學中心的護理師，兒子在總統府內任職，認識很多大官，因此對醫護人員有較多的要求。這種事情常發生，大家都希望自己是 VIP。

後來家屬知道我們很認真在照顧阿嬤，也慢慢從愛抱怨的家屬變成看到護理人員都抱持友好態度。後來阿嬤轉去心蓮（安寧）病房療護，家屬也不斷的感謝我們，他們的正向回饋，就是我們堅持崗位的最大動力。以前，我總覺得這些病患家屬很難搞，後來才理解，他們只是擔心害怕，希望能更掌握自己親人的狀況，因此才會把這些內疚不安的情緒投射到醫護人員身上。

敢講敢問，找回最重要的價值

我花了幾年的時間，才更確定自己身為護理人員的價值。很多護理人員會找不到自己的價值，面對醫生時特別自卑。因為護理師好像天生就是醫師助理的角色：執行醫生的醫囑指令，什麼事都要跟醫師報告；或者老是在打雜：幫病患把屎把尿、抽痰、翻身等等。但其實醫師和護理師各有價值。若非常常省思，很容易忽略護理人員的價值。隨著我愈學愈多，就比較有自信跟醫師互動，讓醫師知道護理師和他們是處於平等地位的。有時候我也會跟醫師討論，有沒有開某種藥的必要。很多護理人員在跟醫師溝通的時候，常常只是遵從。但我會問「為什麼」。為什麼昨天做血液培養，今天還要做？有時候醫生會跟我解釋，我也會去找研究報告來跟醫師討論。

護理人員的工作，是讓病患維持身心靈的舒適，並不像別人認知裡的低階工作。我也期許自己，在這個忙到沒時間吃飯、喝水、上廁所的工作中，可以做到照顧病患的身心靈。我希望別人可以在我身上看到護理的價值就像南丁格爾說的：「這世界不缺一流的醫生，但是欠缺一流的護士。」

文章圖片資料來源：(親子天下雜誌 42 期 2013-01-01 出刊 https://www.parenting.com.tw/article/5046377)

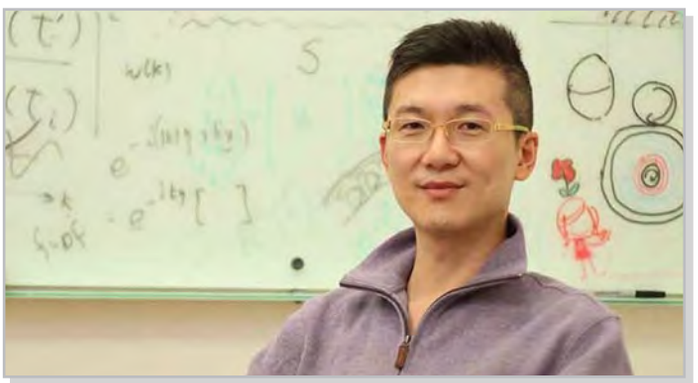
九、嫦娥奔月吳俊輝

「非常任務」詳列達人所達成的夢想。

「人物觀點」提供每位達人在探索歷程中對人生的珍貴體會。

「生涯想想」對生涯的三個提問，讓大家對達人更了解。

吳俊輝 找嫦娥，看見宇宙的祕密



台大物理系教授吳俊輝，在追尋嫦娥的過程中，發現對宇宙的嚮往。研究宇宙，對他來說不只是學術研究，更是找尋人類未來方向的使命。他也深入民間開辦營隊指導製作望遠鏡，幫助年輕或資源有限的人，用最低的成本追求最大的夢想。

★ 5 年級生

★ 台大物理系暨天文物理研究所教授

★ 擔任「阿米巴宇宙望遠鏡計畫」科學家，在夏威夷觀測宇宙的誕生與演化。

剛上國中時，那段時間學業壓力大，為了找到自娛的管道，我開始研究月亮。那時看到《牛頓》雜誌上刊登月球表面的照片，心裡起了疑竇，因為常聽嫦娥奔月的故事，用肉眼看月亮，上面也好像有黑影在晃動，心想那一定是嫦娥或是玉兔，怎麼可能只是一堆坑洞？

為嫦娥自製望遠鏡

為了證明大人是錯的，我決定自製望遠鏡觀察月亮。我知道望遠鏡很貴，家裡不可能買給我，加上自小養成「自己的玩具自己做」的觀念，因此便想 DIY。我母親是人體油畫家張淑美教授，雖然沒辦法指導我做望遠鏡，但卻非常支持我的計畫，總是騎著機車載我到書店及圖書館找資料。後來我用水管、木材、化妝鏡等，自製了兩台望遠鏡。但是，透過 DIY 的望遠鏡裡所看到的月亮，卻是一片死寂。傷心之餘，我就把望遠鏡收起來，讓它塵封了兩年。

國三那年，曾經轟動一時的哈雷彗星造訪地球。全家陪我上台中中興嶺拍攝，但因為外頭又冷又黑，家人都留在車上睡覺，我便隻身帶著望遠鏡在外面追尋彗星。我拍了兩百多張傳統的底片照片，沖洗出來後，僅有其中兩張清楚的補捉到哈雷彗星。這件事在親友和學校間引起騷動，很多人跑來跟我要照片，這讓我當年找不到嫦娥的陰霾也漸漸散去。

同時間，史蒂芬・霍金的《時間簡史》出版了，我兩天就看完，但看不懂。小孩子對於愈看不懂的東西就愈崇拜，因此我便立下志願，希望將來可以成為研究宇宙的科學家，更希望可以跟霍金比肩而坐合影留念。

大四那一年，突然覺得我大學沒有好好念書，很對不起當年的夢想。於是，我思考了未來的三個方向：從政、從商、做學者。因為對命理很感興趣，為了決定出路，我請台大哲學系楊政河教授幫我確認，他一看我的八字、面相，也建議我做學者。所以我選修了物理研究所的課，漸漸又回到念書的路上，也申請到英國的研究所。

無用的研究，為何要做？

碩士畢業後，申請進入劍橋大學的霍金小組博士班時，我非常興奮的昭告天下，但通知完就後悔了。我開始擔心，如果被退學怎麼辦？但就是因為有這種壓力，所以更用功念書。第

一次見到霍金，我很緊張、感動，也很擔心聽不懂他喇叭講出來的話。後來逐漸發現，他跟普通人一樣愛說笑。

回國後，我主要的研究是跟中央研究院合作，在夏威夷的活火山上從事「阿米巴」計畫。我們前後花了新台幣六億多元，目的要偵測來自於宇宙誕生和演化的訊號。終於，在二〇〇七年到夏威夷進行第一季的阿米巴宇宙觀測計畫時，某天凌晨我坐在住處一樓客廳，看著小筆電執行龐大的數據資料分析。幾個小時後，螢幕上突然出現了來自一百四十億年前宇宙誕生的訊號，這代表六年多來的心血沒有白費，也代表著計畫的成功，心中盡是百感交集。

由於我們不是造物主，所以宇宙運行的真理永遠不能真相大白。有人質疑，既然不可能真相大白，為何還要花數億元去進行研究？容我提醒，牛頓在三百多年前，看到蘋果掉下來，於是發明了萬有引力定律和微積分。當時的人笑他，蘋果掉下來，吃掉就好了，為何還要算半天？但是，如果當時牛頓沒有發想出萬有引力，今天就不會有人造衛星和飛行等與重力及力學有關的科技。

同樣的，我們的計畫就是希望對時間、空間能有更徹底的了解。甚至希望有朝一日可以製造出時光機，穿梭宇宙。因為我們只有一個地球，而地球隨時都受到天災人禍的威脅。如果我們對宇宙有一定的了解，萬一地球發生變化，至少我們還知道要往宇宙的哪個方向去、要怎麼去。

做水管望遠鏡回饋社會

我知道自己大部分的研究成果都是不能應用在生活上的。像是阿米巴的宇宙研究成果，大多數人其實都看不懂。我們那台自製的儀器全世界也僅此一台，根本沒人要買！就算買來也只能看宇宙誕生，沒有其他用處。我的研究成果並無法提升人類的生活品質，也不能讓手機從 4G 變 5G。但這龐大的研究經費，卻是源自於納稅義務人，讓我心裡覺得虧欠，感覺和大學時期滿腹人文關懷的理念已相去甚遠。

我抱著贖罪的心態從事社會服務和科學推廣，像是舉辦營隊教大家使用水管做天文望眼鏡，成本雖只有數千元，效果卻可媲美外面賣的數萬元望遠鏡。每次辦完營隊，我都會收到學員寫信給我，稱頌自製望遠鏡的效果，還附上他們用水管望遠鏡拍攝的天文照片，這讓我開始覺得，原來我對社會還是有點貢獻的。台灣很小，我希望能用低成本讓望遠鏡在台灣普及，讓更多人圓夢或受到科學啟發。

我從人生起伏的過程中所學習到的心得是：人一定要先有夢想，然後固執的堅持它。不要因為別人的肯定或否定，就肯定或否定自己。在成長過程中，要慢慢學會替自己打分數，不要讓考試成績或是外界評價來替自己打分數。

我國中立志當科學家後，就陷入迷思：考試考得好就是被肯定，考不好就是被否定。台灣對於什麼是好學生，長期以來有著唯一的定義，但這是很扭曲的價值觀。像是一台跑車，什麼零件最重要？絕對不是只有引擎。可是我們的教育好像要人人成為引擎才會被肯定，卻沒有教孩子，成為輪胎或方向盤也都是同等重要的。

做走一直線的烏龜

以前覺得有些科學家很偉大，但真的跟他們認識之後，就發現他們只是比大多數人更知道自己的專長興趣，所以比較早起步，心無旁騖。就像龜兔賽跑，立定目標走一直線的烏龜，一定是比毫無目標團團轉的兔子走得更遠。

台灣的孩子，很多都是團團轉的兔子。在學校時，一直依循著別人的價值觀前進，等到離開校園不當學生後，便突然失去了方向。我覺得，要訓練孩子的自主思考，應該每天給他至少

三小時的自由支配時間，問他想做什麼，讓他們找出自己真正的興趣和方向。

我常給學生玩一個小遊戲。問他們：**二十年後你希望別人怎麼稱呼你？是「王董」還是「陳教授」？什麼樣的稱呼會讓你快樂？這大概就是你可以努力的方向。**

(文章圖片資料來源 :https://www.parenting.com.tw/article/5046536 親子天下雜誌 42 期 2013-01-01 出刊)

參考範例

風車達人 李泳宗

「非常任務」詳列達人所達成的夢想。

「人物觀點」提供每位達人在探索歷程中對人生的珍貴體會。

「生涯想想」對生涯的三個提問，讓大家對達人更了解。

當風吹起，就能轉動親手打造的夢想，在嘉義布袋的沿海小鎮－新岑，有一位「風車達人」的風車沿著台十七線架起 (他的朋友其實稱他為風車狂人)，他用，一步步建造自己專屬的發電廠，「布袋什麼沒有，風最多！」他希望除了節能減碳之外，還能用自己的力量，為生態能源找到一個希望。

從小愛好動手做，誤打誤撞栽進自動控制的技能世界

從小就對腳踏車、機車構造和機械相當有興趣的李泳宗，書桌上除了課本，打開抽屜，裡頭更多的是滿滿工具，小學五年級自己學會了修理腳踏車，六年級時更是開始拆解整輛摩托車，僅僅靠自己動手拆裝，就摸透了車輛機械構造，在高中時甚至已經可以幫忙維修了。和多數怕小孩搗蛋弄壞東西的家庭不一樣，李泳宗有個放心且放手讓孩子嘗試的父母，爸爸說，「拆壞了沒關係，再拿去給老闆修就好了。」因為有家人的支持，讓他從小就有自我學習和無盡探索的機會。

因此他在就讀高中時，就有自己想法想選擇就讀汽修科，雖然最後考上的是新營高工「自動控制科」，剛開始有些失望，就讀以後卻發現，自動控制和想像中的不一樣，「上課有很多技術實務應用，我所研發的大大小小風車，都運用到了學生時期，學習到的實用技術和理論！」

循序漸進的學習道路，從自動控制到研發風車不停學習新技能！

2-2 未來生涯達人養成記

自動控制科可以學到有關電子、電機、數位電路、微電腦控制、氣油壓原理及介面技術等知識，透過電路或程式設計來實現各種自動控制演算法，具備機電整合專長。李泳宗說到，以自己經驗來說，學習是循序漸進的，高一時學習基本的加工及手作原理，高二及高三時才開始正式手作及操作加工技術，像是鋸鐵片及操作相關機具等。還有在實習課時，能獲得一般高中生所學不到的工作實務經驗。

高中畢業後，李泳宗到親戚家的汽車保養廠歷練，「雖然我不是汽修科畢業，但小時候對機械的愛好，加上學校機電整合實作，讓工作順利接軌，並且比一般汽修科了解更多電子和電機。」之後他再到 TOYOTA 公司上班，在大型企業歷練了不同的經驗，在幾個月的期間

利用放假的時間，回家親手蓋自己的修車廠，從無到有慢慢建造起來。

在 2008 年之前，修車廠的經營一直是很穩定的，後來碰上金融海嘯，自營的修車廠有所影響，當時李泳宗就想要在工作空檔尋找副業，讓自己維持忙碌。他想到，家鄉東石靠海，冬天的風總是特別的大，也看到國外媒體報導能源相關問題及風力發電的研究，「那我也可以來做做看風力發電。」念頭一產生，如同當年建起屬於自己的修車廠，這次要建造「會轉動發電的風車」。

建造風車的路上一波三折，正面迎接不輕易放棄。

當時國內尚無自造風車相關案例，李泳宗參考國外案例，並運用了在學校學到的技能和知識—自動控制科必學的電機與電子結合及機械機構自動化，像電路、控制的迴路和以汽油壓系統。土法煉鋼的方式自己造風車，一開始先使用汽車的零件及發電機改裝，在反覆研發七個月後，才終於成功做出可以發電的風車，並不停地繼續研究做改善，以達到性能更好、安全性更高的風車。

在漫長的研發期間，李泳宗原本只是想發展副業，但為了遠大夢想，幾乎是耗盡資金。如果沒有家人支持，李泳宗說：「可能自己無法堅持下去，另一方面想到能源危機，也是驅動自己不可以放棄的原因。」如果人生重來一次，李泳宗仍然會選擇研發風車這條路。

辛勤耕耘後，收穫甜美果實

每一隻風車都是李泳宗親手做的，只有部分零件是外部加工，而在自己的大大小小風車可以穩定生產後，客戶慢慢地從學校、私人農場到休閒果園農場都有。學校會拿來做教學使用，另外學校的照明、生態池的供電及魚菜共生，也都會使用到，成為學校獨立型的綠能空間。

李泳宗也會在學校、社區和企業開設親子課程，讓小朋友動手做，一邊可以學習不一樣的能源和節能知識，一邊讓小朋友在動手的過程中獲得成就感，越來越多單位會邀請他來開設課程體驗活動。

技能很重要，也要不斷進修自己

李泳宗說，從事相關工作當然是要有相關證照的，但是真正學到的技能更加重要，在工作上運用自己所會的技能才會更加的上手。學習是不間斷的，多學習不同的知識也會增加自己的視野，千萬不要浪費全部的時間在玩樂上。**『所有學到的東西，都一定能夠學以致用的』。**

文章圖片資料來源：技職大玩 Job https://www.twmakers.com.tw/web/learn/article_in.jsp?cp_id=CP1668673765411、環境資訊中心 https://e-info.org.tw/node/101151

十、教育部技術及職業教育司破風者計畫 技職大玩 JOB

網址 https://www.twmakers.com.tw/home.jsp

「未來生涯達人養成記」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

職業名人堂 ... 猜一猜

親愛的同學們：讓我們來想一想以下提示你會聯想到哪一位生涯達人？或聯想到什麼職業呢？題目依照難度共分為五個等級，成功解碼者依難度給予代幣 1-5 枚，另可使用代幣來換取不同提示以尋求解答，請記得於空格中填入所代表職業或名人。

魯本獎 ★★★ 藝術職群 （　　）	縱橫天下 ★★★★ 機械職群 （　　）	123 木頭人 ★★★★★ 土木與建築職群 （　　）
翻滾吧 !! 男人 ★★★ 學術 （　　）	柔軟成就不凡 閱★★ 食品職群 （　　）	初心 閱★★★ 餐旅職群 （　　）
英雄聯盟 ★ 商業與管理職群 （　　）	提燈天使 醫護 （　　）	嫦娥奔月 ★★★★★ 學術 （　　）

「未來生涯達人養成記」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

職業名人堂提示

提示卡 ★★★ 魯本獎 ★ 卡通	提示卡 ★★★★ 縱橫天下 ★ 實習生	提示卡 ★★★★★ 123 木頭人 ★ 減輕地球的壓力
提示卡 ★★★ 翻滾吧 !! 男人 ★ 奧運殿堂	提示卡 ★★ 柔軟成就不凡 ★ 一斤十六兩	提示卡 ★★★ 初心 ★ 印度洋
提示卡 ★ 英雄聯盟 ★ 操作技巧	提示卡 ★ 提燈天使 ★ 職場中較多為女性	提示卡 ★★★★★ 嫦娥奔月 ★ 月球表面

「未來生涯達人養成記」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

職業名人堂提示

提示卡 ★★★ 魯本獎 ★ 動畫界奧斯卡	提示卡 ★★★★ 縱橫天下 ★ 骨董車	提示卡 ★★★★★ 123 木頭人 ★ 土地的認同
提示卡 ★★★ 翻滾吧 !! 男人 ★ 奧運項目	提示卡 ★★ 柔軟成就不凡 ★2010 年	提示卡 ★★★ 初心 ★Top 50
提示卡 ★ 英雄聯盟 ★ 策略	提示卡 ★ 提燈天使 ★ 是科學，也是藝術	提示卡 ★★★★★ 嫦娥奔月 ★ 自己的玩具自己做

「未來生涯達人養成記」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

職業名人堂提示

提示卡 ★★★ 魯本獎 ★ 花木蘭	提示卡 ★★★★ 縱橫天下 ★ 汽車醫生	提示卡 ★★★★★ 123 木頭人 ★ 綠建築
提示卡 ★★★ 翻滾吧 !! 男人 ★ 體操運動	提示卡 ★★ 柔軟成就不凡 ★ 米釀荔香	提示卡 ★★★ 初心 ★ 米其林
提示卡 ★ 英雄聯盟 ★ 台北暗殺星	提示卡 ★ 提燈天使 ★E.R. 男丁格爾	提示卡 ★★★★★ 嫦娥奔月 ★ 望遠鏡

「未來生涯達人養成記」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

達人全攻略（菜鳥變達人的進化手冊）

親愛孩子們：

在早期教育不普及的年代想學得一技之長得拜師當學徒花「三年四個月」的時間去跟師傅學習，而在教育普及的現在技職教育廣泛設立，學習之路似乎多了許多的選擇，藉由達人的生涯歷程且讓我們來看看不同時期菜鳥變達人的進化過程，他們的心路過程及不可或缺的態度，你又從中發現了甚麼呢？

達人姓名	老師講解範例： 台灣之光吳寶春	各組討論（其餘8位中擇1位） 姓名：	你自己最想推薦的達人 姓名：
從事何種工作？ 或職業	麵包師傅（烘焙師）		
從事這項工作或職業的原因或想法	減輕家庭負擔		
（學習過程） 幾歲開始從事這項工作或職業	國中畢業		
遭遇到的挫折 或困難？	不認識字、對麵粉過敏		
需要從事這份工作的基本功或學歷？	高職（目前）		
重要的人生記事/ 影響想法的一件事	一本書 - 觀念 （許文龍）		
實現理想沒有捷徑，你所嚮往他的態度或心態是甚麼？	冠軍只是當下，學習才是永遠，不斷學習才會不斷成長。		
你瞭解後最想 跟達人說的話？			
練就行走職場的一身鋼筋鐵骨，培養何種能力？ （多元智能）	☑ 語文智慧 ☐ 邏輯數學 ☐ 音樂節奏 ☐ 肢體動覺 ☐ 人際智慧 ☑ 內省智慧 ☐ 自然智慧 ☐ 視覺空間 ☐ 存在智慧	☐ 語文智慧 ☐ 邏輯數學 ☐ 音樂節奏 ☐ 肢體動覺 ☐ 人際智慧 ☐ 內省智慧 ☐ 自然智慧 ☐ 視覺空間 ☐ 存在智慧	☐ 語文智慧 ☐ 邏輯數學 ☐ 音樂節奏 ☐ 肢體動覺 ☐ 人際智慧 ☐ 內省智慧 ☐ 自然智慧 ☐ 視覺空間 ☐ 存在智慧

參考資料
多元智能九宮格表

語言智能 （linguistic intelligence） 指運用語言傳達訊息，激發、取悅他人的能力，如詩人、小說家、編輯、記者等需具備這種能力。語言智慧表示對詞語的意義、順序，語言的聲音、韻律很敏銳，具備高度語言智慧的人通常擅長寫作、記憶資訊與閱讀。具備這種智慧的人有九把刀、J.K. 羅琳。 可能的職涯選擇：詩人、小說家、編輯、記者等需具備這種能力	數學／邏輯智能 （logic-mathematical intelligence） 指以一種有秩序方式操作符號或句型間關係的能力，有此才能者，較可能成為數學家、科學家。這是用邏輯分析問題、用科學調查議題與執行數學運算的能力。具備這種智慧的人有愛因斯坦、牛頓、巴菲特、李遠哲、比爾蓋茲，都擅長解決算式與抽象問題。 可能的職涯選擇：程式設計師、數學家、經濟學家、會計師、科學家、工程師	空間智能 （spatial intelligence） 指在視覺藝術或空間展示上，能感受創造、平衡的能力，傾向於成為美術家、工程師。抽象多維度思考的能力。若你具備很強的空間推理與概念化能力，代表你或許適合走建築、圖像設計、攝影、室內設計與航空產業。具備這種智慧的人有安藤忠雄、貝聿銘。 可能的職涯選擇：機師、時尚設計師、建築師、外科醫生、藝術家、工程師。
音樂智能 （musical intelligence） 指能享受音樂節奏、演出、作曲的能力，例如演奏家、作曲家多具有這方面長才。你對節奏、旋律、音調、音色、節拍非常敏銳，很會唱歌或演奏樂器。具備音樂智慧的名人包括貝多芬、吉米罕醉克斯、等人。 可能的職涯選擇：歌手、音樂演奏者、DJ、作曲家、詞曲作家、音樂教師	身體動覺智能 （bodily-kinesthetic intelligence） 指在運動、表演藝術施展的能力，如運動員、演員、舞蹈家等傾向具備這方面的能力。在運動方面，你具備高超的身體表現技巧。你或許能不費吹灰之力地跑過球場、正確傳球，或者完美表現一支複雜的舞蹈。具備這種智慧的人有林書豪、蔡依林、朱銘。 可能的職涯選擇：舞者、物理治療師、技師、建築工、廣告演員	內省（知己）智能 （intrapersonal intelligence） 指了解自己內在感受、夢想和觀念，並能自省、自制的能力，如小說家、宗教家等需具備這種能力。對自己的感受、目標與焦慮敏感，並且能夠按照自己的特質做計畫並採取行動。這種智慧不受限於任何職涯。具備這種智慧的人有陳樹菊、甘地。 可能的職涯選擇：治療師、顧問、心理學家、企業家、哲學家、理論家
人際（知人）智能 （interpersonal intelligence） 能了解他人、與人相處的能力，適合擔任教師、社會工作者、銷售人員等。這是與別人有效互動的能力，對別人的情緒、感受、脾性與動力特別敏銳，能夠理解並與周遭的人建立關係。具備這種智慧的人有孔子、歐普拉。 可能的職涯選擇：團隊主管、談判專家、政治家、公關人員、業務、心理學者	自然（知天）智能 （naturalist intelligence） 能夠了解自然環境並與之和諧相處的能力，如生物學家、環境生態學家、環保人士等需具備這種能力。可以觀察到自然中的細微差異，包括動植物還有其他自然與生命要素的差異，像達爾文或珍古德那樣。 可能的職涯選擇：地質學者、農人、植物學者、生物學者、環境保育者、花藝專家	存在（知道）智能 （existential intelligence） 了解人生的意義，掌握生命的價值，如哲學家、宗教家等多具有這方面優越的能力。

資料來源：http：//w53.tests.com.tw/mdsya.asp

「未來生涯達人養成記」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

與達人同行

達人	動畫角色造型設計師 張振益	BMW 首位女技師 劉悅安	木構達人 陳建同	翻滾吧！男人 李智凱	台灣之光 吳寶春	米其林 江振誠	英雄聯盟 陳彙中	南丁格爾 李彥範	嫦娥奔月 吳俊輝
「非常任務」詳列人物達成的夢想或他的專長									
「人物觀點」提供每位人物在探索歷程中對人生的珍貴體會或人格特質									
「生涯想想」你最想問達人的問題是什麼？									

★ 二十四種人格特質 (https://www.storm.mg/lifestyle/3360965?page=2)

□創造力　□好奇心　□有批判思考能力　□喜愛學習　□洞察力
□勇敢　□堅持與毅力　□正直、誠實　□熱忱與活力
□愛人與被愛　□善良　□社交智慧　□團隊合作　□公平與正義
□領導能力　□寬恕　□謙虛　□謹慎　□自我調節
□欣賞美麗與卓越　□感恩　□樂觀與希望　□幽默　□ 善於分析

「未來生涯達人養成記」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

特質拍賣會

1. 我們這組覺得最重要的特質或要素呢是什麼呢？請寫出三個。

a._____　b._____　c._____

2. 盤點 - 上次活動中我們這組所擁有的籌碼 (代幣)：

我們這組	第_____組	第_____組	第_____組	第_____組
金幣 (數量)				
銀幣 (數量)				
轉換為 幾枚銀幣				

3. 所有競標特質中我們這組最想要的是哪一項特質或要素是什麼呢？

順序	第一順位	第二順位
特質名稱		
組員姓名 (簽名)		

本組競標獲得的特質為：

4.(個人部分) 最希望擁有哪一項你沒有的特質呢？

組員姓名	最希望擁有的特質或要素	為什麼

未來生涯達人養成記
OOO 老師

課程大綱
聽 他的故事... 第一節
01 職業名人堂
02 與達人同行 第二節
03 達人養成

聽聽這首歌，你覺得歌曲背後在講什麼故事?

是誰的故事呢?

01
職業名人堂

猜猜他是誰???
來自22世紀
害怕老鼠
機器貓

01 職業名人堂

猜一猜

讓我們來想一想以下提示你會聯想到哪一位生涯達人?或聯想到什麼職業呢?(可用平板搜尋)

會一步一步給提示，答對即給予相對應的代幣，

完成連線者，一條連線再加3枚代幣。

01 職業名人堂

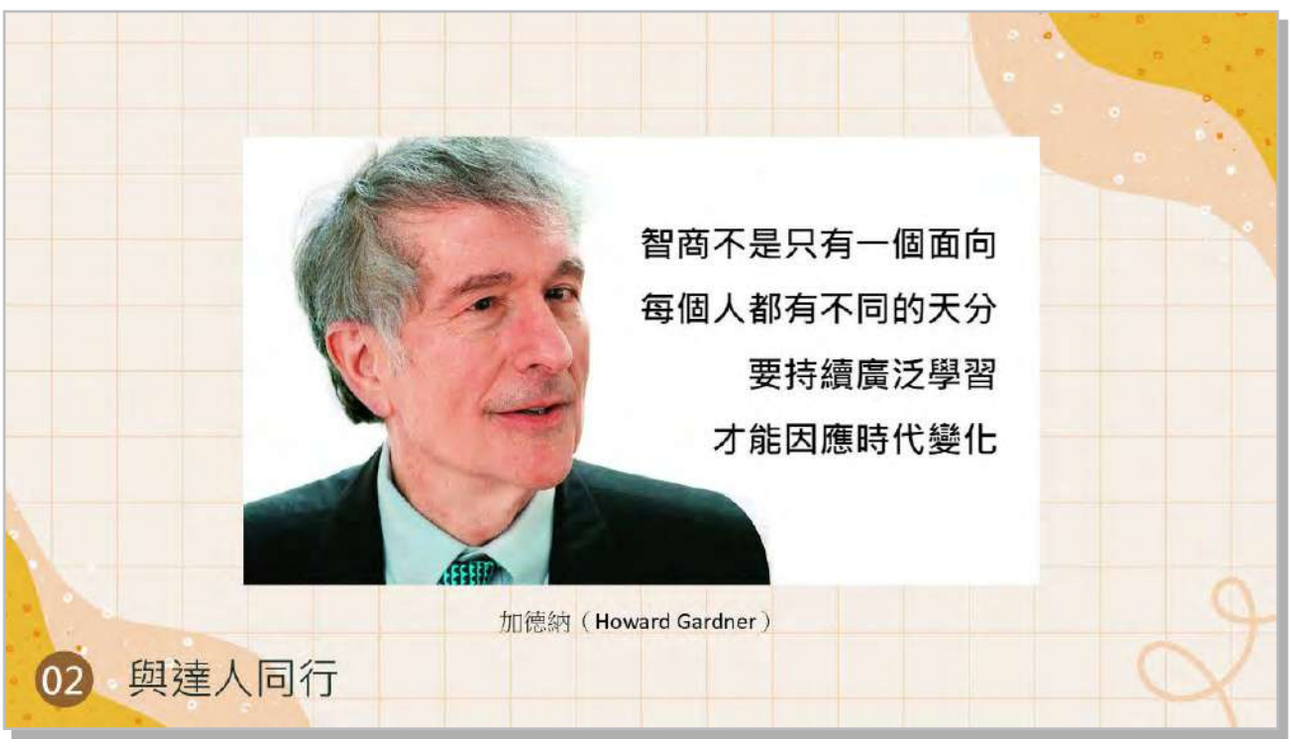
魯本奘 ★★★ 藝術職群 ( )	縱橫天下 ★★★★ 動力機械職群 ( )	123木頭人 ★★★★★ 土木與建築職群 ( )
翻滾吧!!男人 ★★★ 學術 ( )	柔軟成就不凡 ★★ 食品職群 ( )	初心 ★★★ 餐旅職群 ( )
英雄聯盟 ★ 商業與管理職群 ( )	提燈天使 ★ 醫護 ( )	嫦娥奔月 ★★★★★ 學術 ( )

01 職業名人堂

職業名人風雲榜~結算每組所得代幣

組別	第一組	第二組	第三組	第四組	第五組
金幣					
銀幣					
金幣換算銀幣後總計					

與達人同行


智商不是只有一個面向
每個人都有不同的天分
要持續廣泛學習
才能因應時代變化
加德納（Howard Gardner）
02 與達人同行

夏日午后，十五歲少年的動畫夢-張振益

- 5年級生
- 動畫角色造型設計師
- 前迪士尼角色造型總監。
- 曾以迪士尼動畫長片《花木蘭》的整體角色設計，獲得動畫界奧斯卡的「魯本獎」。

文章圖片資料來源:親子天下雜誌42期
https://www.parenting.com.tw/article/5046383

02 與達人同行

文藝世家出身獨鍾爸爸的骨董車-劉悅安

- 科班出身，畢業於台北科技大學車輛工程系
- 從四驅車到爸爸的古董車
- 白天看師傅修車 晚上自己做功課「我想透過動手做去學習，也成為未來謀生的工具」
- 保養好一部車 就是顧好一家人的幸福
- 「怎麼女生跑去當黑手！」做自己想做的事，就不用太在乎別人的眼光。

文章圖片資料來源:遠見雜誌
https://www.gvm.com.tw/article/46813、
自由時報
https://playing.ltn.com.tw/article/402/1

02 與達人同行

最喜歡溫潤的木頭世界 木構達人陳建同

.建築師 畢業於交通大學建築研究所數位組。
.2008-2011年工作於德國MetaDesign展場設計師。
.2011成立與木製研擔任負責人。
.2014協助成立木之家的種子研究會擔任理事。
.個人喜好與對這塊土地的認同，使用國產材。林業需要循環使用，品質才能提高，成本得以降低。

文章圖片資料來源:潮人物https://chewpeople.com.tw/yumu-chen/

02 與達人同行

翻滾吧!男人 李智凱

.《翻滾吧！男孩》紀錄片主角「菜市場凱」
.招牌動作「湯瑪斯迴旋」
.2018亞運摘下首金，打破中華體操隊史紀錄
.從2016里約奧運落馬，到2021東京奧運預賽第一。
.奧運銀牌杭州亞運奪金牌！

• 文章圖片資料來源https://www.beauty321.com/post/42408

02 與達人同行

世界冠軍麵包裡的故事-吳寶春

.我以為當個麵包師傅就成功了；可是後來發現，如果我不讀書、不認識字是不可能成功的。
.2010年在巴黎舉行的首屆世界盃麵包大師賽，獲得歐式麵包組世界冠軍。
.2007年「世界盃麵包賽」奪得亞洲區冠軍。
.準備到兩百分
.冠軍只是當下，學習才是永遠，不斷學習才會不斷成長。培育和引發烘焙業的創新，提升烘焙業在台灣的地位。
.我想要做的是麵包藝術家

文章圖片資料來源親子天下雜誌11期 2010-04-05
https://www.parenting.com.tw/article/5020335

02 與達人同行

出身士林夜市商圈-江振誠

.「做菜」就成為他心目中「幸福」的同義詞
.台灣餐飲史上最年輕的法國餐廳主廚。
.自己當作是一張白紙、一塊新生的海綿，因為空白，才可以容納更多東西
.五支湯匙則代表我一路走來的五個重要階段
.湯匙這個在廚房最常使用的工具，很能代表一個廚師在料理這條路的堅持與摸索
.理性與感性並存，用精確的技巧來傳達料理背後的故事，才能做出好料理。
.「時時回歸並堅持最原本的初心！

文章圖片資料來源:https://www.cw.com.tw/article/5003682、Yahoo!新聞、華視新聞網 https://news.cts.com.tw/cts/general/202008/202008262011645.html 2020/08/26)

在懷疑聲中，邁向顛峰-陳彙中

- 只讀兩天：就知道自己選錯系
- 在線上遊戲的世界裡，我終於發現了自己特殊的專長與能力。求勝心強，是所有電競選手的共通特質。
- 終於證明：打電動，真的可以當飯吃
- 謹言慎行：讓電競業成為有尊嚴的工作
- 各行各業的先驅與拓荒者，靠的都是一股衝動與夢想。

文章圖片資料來源：BBC、Washington Post、TED、common sense media、Guinnes World Records、Statista、eSportslane、104、https://www.parenting.com.tw/article/5046539 親子天下雜誌42期

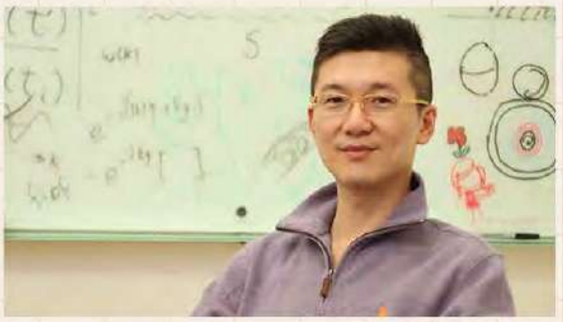
02 與達人同行

找到「男」丁格爾的價值-李彥範

- 6年級生
- 花蓮慈濟醫院副護理長
- 代表作品：《E.R.男丁格爾》（經典雜誌出版）
- 南丁格爾提燈天使-照亮我對護理的尊敬
- 病患的感恩永遠是最大動力
- 敢講敢問，找回最重要的價值
- 這世界不缺一流的醫生，但是欠缺一流的護士。

文章圖圖片資料來源：（親子天下雜誌42期 2013-01-01出刊https://www.parenting.com.tw/article/5046377)

02 與達人同行



找嫦娥，看見宇宙的祕密-吳俊輝

- 5年級生
- 台大物理系暨天文物理研究所教授
- 擔任「阿米巴宇宙望遠鏡計畫」科學家，夏威夷觀測宇宙的誕生與演化。
- 無用的研究，為何要做？
- 做走一直線的烏龜
- 二十年後你希望別人怎麼稱呼你？是「王董」還是「陳教授」？什麼樣的稱呼會讓你快樂？這大概就是你可以努力的方向。

文章圖片資料來源:
https://www.parenting.com.tw/article/5046536親子天下雜誌42期 2013-01-01出刊

02 與達人同行

風車達人-李泳宗

- 「布袋什麼沒有，風最多！」看風車，走台17線。
- 從小愛好動手做，誤打誤撞栽進自動控制的技能世界。
- 改良風車，推展綠能教育，除節能減碳之外，還用自己的力量，為生態能源找到一個希望。
- 技能很重要，也要不斷進修自己。

文章圖片資料來源:技職大玩Job
https://www.twmakers.com.tw/web/learn/article_in.jsp?cp_id=CP1668673765411、環境資訊中心https://e-info.org.tw/node/101151

03

達人養成

是擁有作家 J.K.羅琳一樣的創造力，
還是擁有與愛因斯坦一樣熱切的好奇心

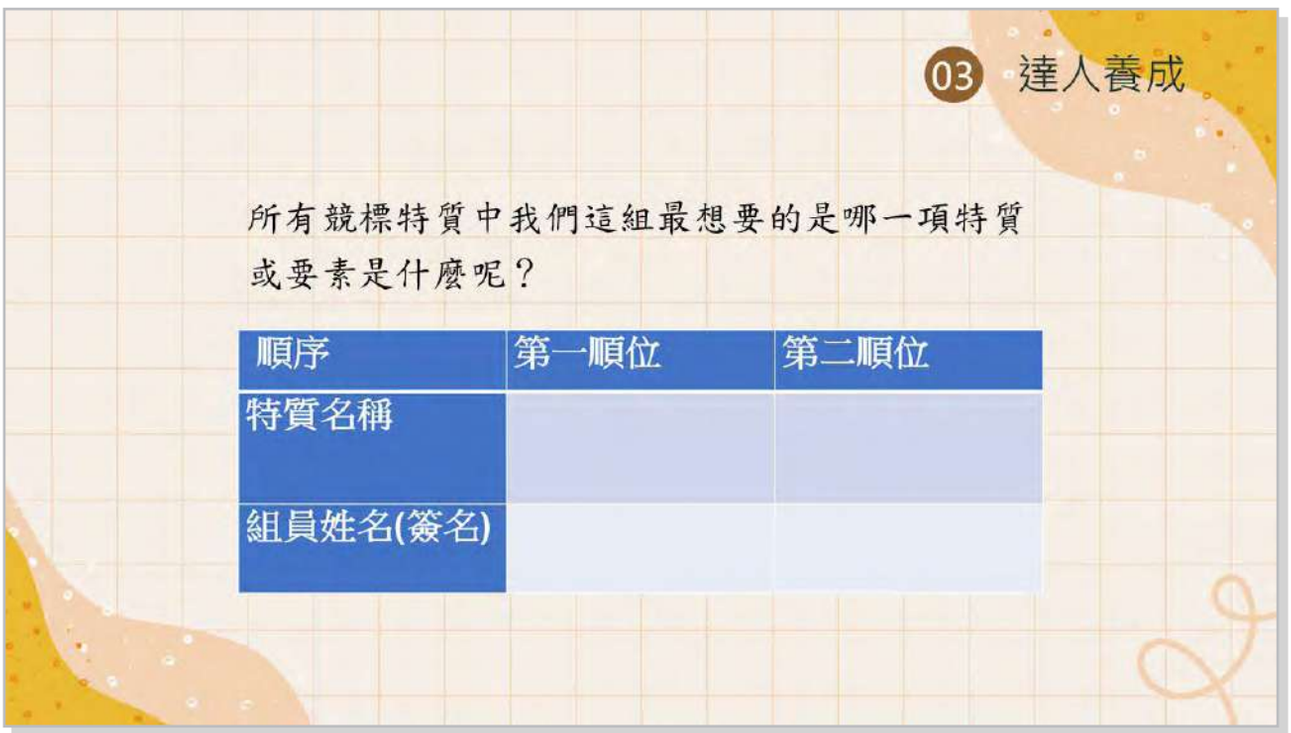
03 達人養成

我們這組覺得最重要的特質或要素呢是什麼呢？請寫出三個。

a. _____ b. _____ c. _____

盤點-上次活動中我們這組所擁有的籌碼(代幣):

我們這組	第　組	第　組	第　組	第　組
銀幣(數量)				


03 達人養成
所有競標特質中我們這組最想要的是哪一項特質或要素是什麼呢？
順序
第一順位
第二順位
特質名稱
組員姓名(簽名)

職業名人堂(上課超連結)
猜一猜

魯本獎 ★★★
藝術職群
■卡通
Answer Key
縱橫天下 ★★★★
動力機械職群
■實習生
Answer Key
123木頭人 ★★★★★
土木與建築職群
■減輕地球的壓力
Answer Key
翻滾吧!!男人 ★★★
學術
■奧運殿堂
Answer Key
柔軟成就不凡 ★★
食品職群
■一斤十六兩
Answer Key
初心 ★★★
餐旅職群
■印度洋
Answer Key
英雄聯盟 ★
商業與管理職群
■操作技巧
Answer Key
提燈天使 ★
醫護
■職場中較多為女性
Answer Key
嫦娥奔月 ★★★★★
學術
■月球表面
Answer Key

魯本獎 ★★★ 藝術職群 ■卡通 ■動畫界奧斯卡 ■花木蘭	縱橫天下 ★★★★ 動力機械職群 ■實習生 ■骨董車	123木頭人 ★★★★★ 土木與建築職群 ■減輕地球的壓力 ■土地的認同
翻滾吧!!男人 ★★★ 學術 ■奧運殿堂 ■奧運項目	柔軟成就不凡 ★★ 食品職群 ■一斤十六兩 ■2010年	初心 ★★★ 餐旅職群 ■印度洋 ■ Top 50
英雄聯盟 ★ 商業與管理職群 ■操作技巧 ■策略	提燈天使 ★ 醫護 ■職場中較多為女性 ■是科學，也是藝術	嫦娥奔月 ★★★★★ 學術 ■月球表面 ■月球表面

2-3 未來工作圖鑑

國民中學生涯發展教育教案設計

<table>
<tr><td>教學單元主題名稱</td><td colspan="4">未來工作圖鑑</td></tr>
<tr><td>建議教學年級</td><td colspan="2">八年級或九年級 (國二或國三)</td><td>節數</td><td>2 節 (90 分鐘)</td></tr>
<tr><td rowspan="5">核心素養與課程融入示例說明</td><td colspan="2">總綱核心素養</td><td colspan="2">J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。
J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">綜合活動領域</td><td>核心素養</td><td colspan="2">綜 -J-A2 釐清學習目標，探索多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。
綜 -J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維，運用最佳策略，保護自我與他人。</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td colspan="2">1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="2">輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。
輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。</td></tr>
<tr><td colspan="4">課程融入示例說明 (下述示例之建議執行說明供使用者參考，可依實際教學需求適時調整。)
示例一：
1. 可融入領域 / 科目：社會領域 / 公民
2. 可融入之學習內容：
公 De- Ⅳ -1 科技發展如何改變我們的日常生活
3. 版本及單元案例：
康軒 / 九下 / 全球社會的公民 / 科技發展與智慧財產。
4. 融入教學示例：
透過當前熱門的新興職業引起動機，讓同學們了解未來新興職業與 AI 科技如何改變我們的生活；覺察科技發展帶來的影響。
示例二：
1. 可融入領域 / 科目：科技資訊領域 / 生活科技
2. 可融入之學習內容：
生 S-IV-4 科技產業的發展
3. 版本及單元案例：
康軒 / 九上 / 生活科技篇 / 緒論 - 科技浪潮
4. 融入教學示例：
透過「AI『報』發力」、「職涯 AI Lead」等活動，讓同學一同探索 AI 對未來產業的影響，最後以「職涯追蹤報導」，讓同學深入探討 AI 與未來職業該如何相輔相成，面對挑戰我們又該如何因應與面對。
示例三：
1. 可融入領域 ：數學領域
2. 可融入之學習內容：
S-8-6 畢氏定理</td></tr>
</table>

核心素養與課程融入示例說明	3. 版本及單元案例： 南一 / 八上 / 畢氏定理；康軒 / 八上 / 畢氏定理；翰林 / 八上 / 畢氏定理。 4. 融入教學示例： 從數學幾何測量中，古埃及時代測量土地的技術員叫做操繩師，現今社會稱為地籍測量人員或土地測量員。搭配本單元「職涯追蹤報導」活動，引導學生瞭解面對未來的工作世界，須具備彈性與調適力，才能提早因應與面對轉變。
議題融入	議題實質內涵：涯 J9 社會變遷與工作 / 教育環境的關係。
學習目標	1. 探索社會、科技的變遷與發展，對職業世界的未來趨勢與興衰產生影響。 2. 思考社會發展與職業世界的未來趨勢，並納入個人生涯進路規劃考量。

節次	教　學　活　動	時間	教學資源	學習評估
第一節	**壹、課前準備階段** 一、教師準備 AI 人工智慧相關的文本或研究報告。 二、準備十二年國民基本教育技術型高中專業群科課程綱要「群科歸屬表」。 三、國教署研發「有志異同」牌卡。 四、學習單。 五、提醒：教師選用所需的 AI 人工智能相關文本或研究報告時，務必檢核年份及內容是否切合當今現況。 **貳、發展階段** **一、引起動機** （一）話說從頭～操繩師 古埃及的尼羅河每年氾濫，淹沒田地，因此需要重新測量土地。幾何學「Geometry」一詞	15	★ 可搭配「國民中學學生生涯檔案」 ★ 可搭配「國民中學學生生涯檔案」三、職業資訊搜查 - 資訊上線	

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	就是由「Geometrein」演變而來的，其中「geo」是指土地，「metrein」是指測量。 測量土地的技術員叫做操繩師 (rope-stretchers)，因為繩子是用來幫忙測量的工具。物換星移，這項工作在現今社會稱為：地籍測量人員或土地測量員。(參考來源：康軒版八上 2-3 畢氏定理) ◎「操繩師」可替換為教學專業領域內的相關行 / 職業： 語文—譯人 VS 翻譯官 數學—操繩師 VS 土地測量員 社會—訟師 VS 律師 自然—欽天監 VS 氣象員 綜合—女紅 VS 裁縫師、待令熟手 VS 男廚師 健體—大夫 VS 醫師 藝術—歌舞伎 VS 歌手、樂手、舞者 科技—打電報 VS 電信業者 (二) 教師透過簡報說明：這裡有 15 個新興職業，過去我們可能從未聽過，但是現在正夯。現在請同學跟著老師一起看過一遍： **「新媒體社群行銷專家、雷達演算法工程師、教練管家、知識特色網紅、網紅經紀人、遊戲數值企劃師、遊戲角色動作師、寵物保母、遊戲劇作家、IP 經理、生理訊號演算法開發工程師、數位鑑識分析師、科技農夫、網路輿情分析師、照護系統整合管理師」** (參考來源：https://www.cw.com.tw/article/5095349) 1. 這 15 個新興職業，你聽過幾個？ 2. 從這些職業的名稱中，你覺得他的工作內容會是什麼？ 3. 這 15 個現夯的新興職業，你覺得跟資訊科技高度相關的有哪些？ 4. 教師視教學時間，選擇學生較感興趣的幾個新興職業進一步說明其工作內容 (請參考延伸閱讀三之 (五))。		 ★ 可用紙本，亦可準備電子檔請同學用平板瀏覽	★ 口語表達：能說出自己的想法與意見

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	二、發展活動 (一) AI「報」發力 從前面的活動中，我們可以清楚發現，未來的工作世界或新興職業，多少都與資訊科技產生連結。接下來，老師將聚焦在資訊科技 -AI 的主題，跟同學們一起學習與討論。【AI：人工智慧 artificial intelligence）】 教師將學生進行分組，發下與 AI 相關的長文報告： 第一篇 - AI 機器人如何影響失業與產業人才轉型。 第二篇 - 人工智慧對台灣產業的影響與策略。 請同學根據拿到的文本，運用 ORID 焦點討論法，回答下列問題並填寫於學習單中： 1. **O：觀察外在客觀、事實。** 文章中你看到了什麼？記得什麼？裡面描述了什麼事？ 2. **R：重視內在感受、反應。** 文章裡有什麼地方讓你很感動 / 驚訝 / 難過 / 開心？令你覺得印象深刻的地方？ 有沒有什麼，是你覺得比較困難或容易處理的？ 3. **I：詮釋意義、價值、經驗。** 文章的內容引發你想到了什麼？有什麼重要的領悟嗎？你學習到了什麼？ 4. **D：找出決定、行動。** 有什麼我們可以改變的地方？ 接下來我想做的行動 / 計畫是什麼？ 未來需要什麼資源或支持才能完成目標？你要如何應用？ 5. 教師請各組派一位同學，進行 ORID 口頭分享。 6. 教師歸結學生分享的重點，進行活動小結。	30	★ 群科歸屬表、有志異同牌卡 ★ 學生每人一台平板	★ 學習單評量：能充分討論且完成學習單 ★ 口語表達：能說出自己的想法與意見

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
第二節	（二）**職涯 AI Lead** 教師可準備「群科歸屬表」或直接使用「有志異同」職群牌卡，亦可請學生利用平板上網查找資料。 教師發下「職涯 AI Lead」學習單，請同學依序完成下列步驟： 1. 請同學選出自己有興趣的一個職群或學術學程，將該職群或學術學程寫在學習單上；再填入該職群或學術學程項下的所有科別或班群。 2. 接著依照科別 / 班群，填入未來可以對應的大學學群或技職群類。 3. 寫出該大學學群 / 技職群類項下，有興趣的三個系所及其未來可以從事的職業。 4. 回應到第一堂課 AI「報」發力報告中所提及的內容。請同學評估這些職業未來的發展，與 AI 的關聯程度、可否受 AI 影響或是否符合 AI 發展的特質，請在學習單上完成，並說明原因。 5. 十年後的自己，如果要從上述的職業中選擇一項，那會是什麼？請接著完成以下的報告。	28	★ 可配搭「國民中學學生生涯檔案」3. 家人職業訪談 	★ 學習單評量：能完成高中至大學 / 技大的升學圖像學習單
	（三）職涯追蹤報導 針對這一個職業，請同學透過平板查找，接續完成學習單第二部分。	15	★ 學生每人一台平板	★ 學習單評量：能完成職涯追蹤報導

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	1. 從事這職業，我已經具備哪些特質與能力？與未來職業特質有哪些相符合？ 2. 該職業未來可能面臨哪些挑戰？可以提早做哪些預防或因應？ 3. 想像二十年後，你能持續從事或可繼續勝任這項職業嗎？為什麼？ 4. 若想繼續從事這項職業，必須再加強哪些能力？ 5. 若不想繼續從事或無法勝任這項職業，該如何充實轉型的條件或能力呢？ **三、綜合總結** 隨著社會變遷及資訊科技 AI 的發達，很多的企業正面臨轉型，連帶著部份的工作或職業所需的人力也逐漸被取代，現在熱門可視的工作，未來是否能永續？ 而未來的工作世界又需要什麼能力才能適者生存，是同學們在生涯試探與規劃時需一併思考的問題。 **參、延伸活動** 教師可視個人課程進度安排進行活動預告。	2		

表現標準

優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)	再加油 (D)	待加強 (E)
能撰寫正確且完整的未來工作圖鑑學習單，並積極參與小組討論 (發言 3 次以上)，且能提出具體有實質反饋的職涯追蹤報導。	能撰寫正確且完整的未來工作圖鑑學習單，並參與討論，且能提出具體的職涯追蹤報導。	能撰寫完整的未來工作圖鑑學習單，並參與討論，且能寫出職涯追蹤報導。	未來工作圖鑑學習單撰寫有部分缺漏，可參與小組討論。	未來工作圖鑑學習單撰寫有部分缺漏，參與討論態度消極。

替代活動

七嘴八舌辯論會：AI 會影響未來的產業或工作嗎？

1. 教師將全班分成兩組，請同學思考 AI 人工智慧對產業及生活帶來的影響。
2. 一組持正面立場說明：AI 人工智慧會影響未來的產業或工作。
   說明 AI 未來創造的優勢及機會，哪些職業 (或工作) 會因此轉型或新興。
3. 一組持反面立場說明：AI 人工智慧對未來的的產業或工作影響有限。
   說明 AI 未來可能會面臨哪些劣勢及威脅，哪些職業 (或工作) 並不會受到 AI 影響而消失。
4. 各組準備時間約 10 分鐘，依據分配到的正 / 反面立場，運用平板進行資訊蒐集、整理、歸納，每組並推派 5 位同學準備進行辯論。
5. 每人辯論時間為 1 分鐘，正 / 反兩組交叉論證及詰問。
6. 其他同學針對對方論證的內容，進行重點紀錄。

討論與反思：

1. 教師提問：「從對方論證的內容中，哪一個觀點讓你覺得很有道理？或是衝擊 / 顛覆了你原有的想法？」，分別從兩組學生中邀請 2-3 人回答。
2. 在正面立場的論述中，未來面臨轉型或新興的職業 (或工作)，你覺得這些職業 (或工作) 具備有什麼共通特質？
3. 在反面立場的論述中，未來不會受 AI 影響而消失的職業 (或工作) 又具備什麼共通特質？

延伸閱讀

一、楊振富、潘勛（譯）（2007）。世界是平的（增訂版）(原作者 :Thomas Friedman)。臺北： 雅言出版社。

二、群科歸屬表 (該學年度適用)

三、參閱文章或書籍

(一) 經理人 (2021-07-12) 編譯 • 整理丁維瑀。未來職場哪些技能最搶手？麥肯錫：有這 13 種能力，工作不怕被 AI 搶走。
網址 https://www.managertoday.com.tw/articles/view/63349?utm_source=copyshare。

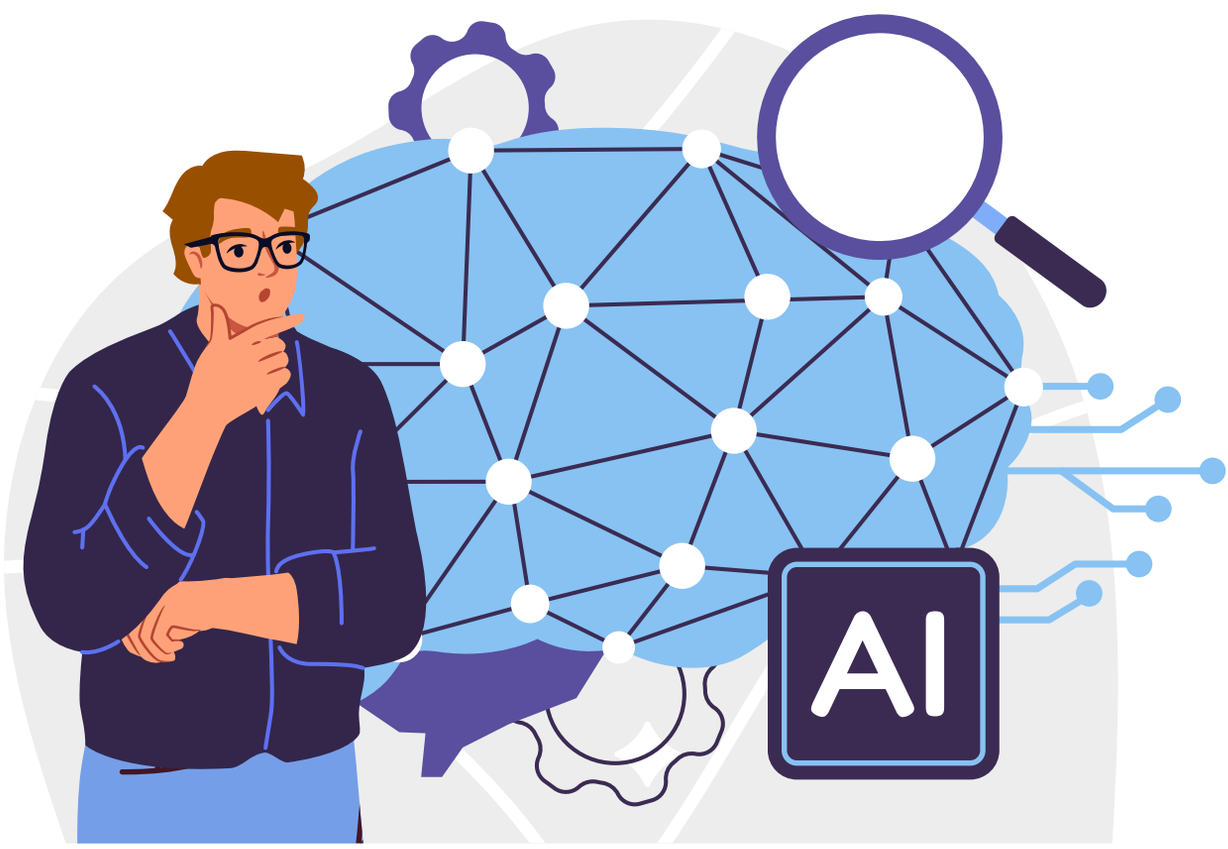
(二) 104 職場力 (2021.12.06) 。台灣下一波新興職業，這 8 種人最被看好。
網址 https://blog.104.com.tw/8-newly-developed-occupations/。

(三) 朴英淑 , 傑羅姆・格倫 (2020)。2030 世界未來報告書：區塊鏈、AI、生技與新能源革命、產業重新洗牌，接下來 10 年的工作與商機在哪裡？高寶出版社。

(四) 臧聲遠編 (2015)。文法商科系就業大未來：50 種科系出路完全解析。臺北：就業情報。

(五) 天下雜誌 (2019)。楊竣傑：小時候沒聽過，現在正夯 15 個新興工作強勢崛起。
網址 https://www.cw.com.tw/article/5095349。

(六) 詹文男，產業情報研究所 (MIC) (2019)。人工智慧對台灣產業的影響與策略。
網址 https://www.econ.sinica.edu.tw/uploads/ckeditor/attachments/68/%E8%AB%96%E5%A3%87%E8%88%87%E8%AB%87_%E8%A9%B9%E6%96%87%E7%94%B7_.pdf
(七) 中經院時事議題。魏聰哲：AI 機器人如何影響失業與產業人才轉型。
網址 https://drive.google.com/file/d/1IA1q7FlUmeACpVhjyYpPDklSSIAul9EA/view?usp=drive_link
(八) 行政院智慧國家推動小組。2022 臺灣 AI 國力調查。
網址 https://digi.nstc.gov.tw/File/EF7772C7B6116E10/6bce6d0f-11b5-48eb-959d-fc02786b0e5f?A=C
(九) 林靖軒，翻轉教育 (2023)。ORID 焦點討論法：讓教學和團體合作都更有效率。
網址 https://flipedu.parenting.com.tw/article/008274
(十) 李彥樺譯 (2023)。未來工作圖鑑：1 創造快樂的世界。小熊出版。
(十一) 李彥樺譯 (2023)。未來工作圖鑑：2 打造安心的日常。小熊出版。
提醒：教師選用所需的 AI 人工智能相關文本或研究報告時，務必檢核年份及內容是否切合當今現況。
四、教育部技術及職業教育司破風者計畫 技職大玩 JOB
網址 https://www.twmakers.com.tw/home.jsp



「未來工作圖鑑」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

一、AI「報」發力：ORID 焦點討論

O	R	I	D
客觀、事實 Objective	感受、反應 Reflective	意義、價值、經驗 Interpretive	決定、行動 Decisional
✶ 你看到了什麼？ ✶ 記得什麼？ ✶ 裡面描述了什麼事？	✶ 文章裡有什麼地方讓你很感動 / 驚訝 / 難過 / 開心？ ✶ 令你覺得印象深刻的地方？ ✶ 有沒有什麼，你覺得比較困難或容易處理的？	✶ 文章的內容引發你想到了什麼？ ✶ 有什麼重要的領悟嗎？ ✶ 學習到了什麼？	✶ 有什麼可以改變的地方？ ✶ 接下來我想做的行動 / 計畫是什麼？ ✶ 未來需要什麼資源或支持才能完成目標？ ✶ 要如何應用？

二、職涯 AI Lead

(一) 資訊搜查

1. 請同學選出自己有興趣的一個職群或學術學程，將該職群或學術學程寫在學習單上；再填入該職群項下的所有科別或班群。
2. 接著依照科別 / 班群，填入未來大學可以對應的大學學群或技職群類。
3. 寫出該學群或群類項下，有興趣的三個系所及其未來可以從事的職業。

高中職群 / 學術學程	所有科別或班群	可對應的大學學群或技職群類	系所	可從事職業

(表格不足可自行增列)

(二) AI 分析評估連連看

1. 請從上表可從事的職業中，挑選五個寫於連連看最左側欄位內。
2. 再於最右側欄位寫下，面對 AI 人工智慧對產業帶來的影響，未來的職業需具備什麼特質才能順利因應。

可從事職業	連連看	未來職業所需特質
EX：飯店服務人員	———	EX：創造力

3. 哪一項職業具備最多未來職業需要的特質？_____。

為什麼_____。

4. 想像十年後，我希望從事上述哪一項職業？_____。

三、職涯追蹤報導

十年後的我，從事的職業是_____

1. 從事這項職業，我已經具備哪些特質與能力？與未來職業特質有哪些相符合？

2. 該職業未來可能面臨哪些挑戰？可以提早做哪些預防或因應？

3. 想像二十年後，我能持續從事或可繼續勝任這項職業嗎？為什麼？

4. 若想繼續從事這項職業，我必須再加強哪些能力？

5. 若不想繼續從事或無法勝任這項職業，我該如何充實轉型的條件或能力呢？

未來工作圖鑑
OOO 老師

課程大綱
想 現在夯什麼 第一節
01 AI「報」發力
02 職涯AI Lead 第二節
03 職涯追蹤報導

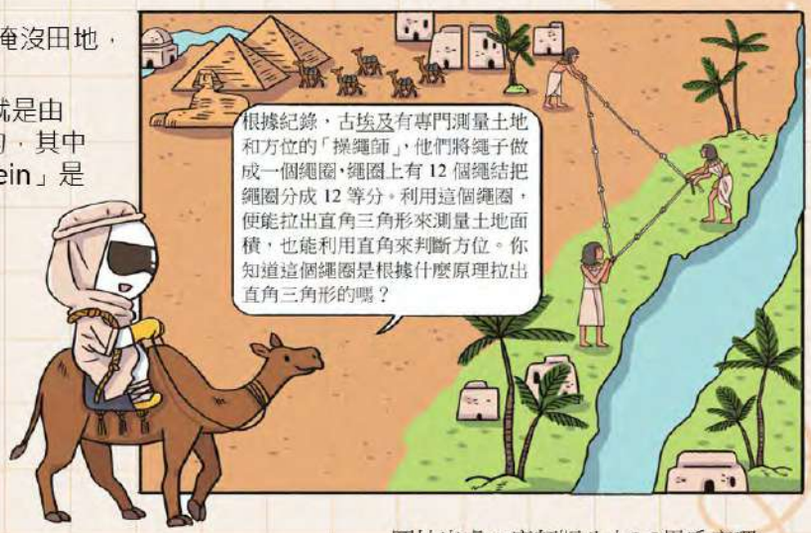
話說從前

古埃及的尼羅河每年氾濫，淹沒田地，因此需要重新測量土地。

幾何學「Geometry」一詞就是由「Geometrein」演變而來的，其中「geo」是指土地，「metrein」是指測量。

測量土地的技術員叫做**操繩師** (rope-stretchers)，因為繩子是用來幫忙測量的工具。

物換星移，這項工作在現今社會稱為：**地籍測量人員或土地測量員**。



圖片出處：康軒版八上2-3畢氏定理

◎「操繩師」可替換為教學專業領域內的相關行/職業：

語文—譯人VS翻譯官

數學—操繩師VS土地測量員

社會—訟師VS律師

自然—欽天監VS氣象員

綜合—女紅VS裁縫師、待令熟手VS男廚師

健體—大夫VS醫師

藝術—歌舞伎VS歌手、樂手、舞者

科技—打電報VS電信業者

想 現在夯什麼?
數位鑑識分析師
寵物保母
新媒體社群行銷專家
照護系統整合管理師
雷達演算法工程師
教練管家
網路輿情分析師
遊戲劇作家
網紅經紀人
知識特色網紅
科技農夫
IP經理
遊戲數值企劃師
生理訊號演算法開發工程師
遊戲角色動作師
看完上面15個新興職業，請同學回答下列問題：
這15個新興職業，你聽過幾個?
從這些職業的名稱中，你覺得他的工作內容可能會是什麼?
這些現夯的新興職業，你覺得哪些跟資訊科技高度相關?
(參考來源：https://www.cw.com.tw/article/5095349)

教師可視教學時間，選擇學生較感興趣的幾個新興職業進行說明。
想 新興職業介紹
新媒體社群行銷專家
「數位行銷」戰爭已經開打，行銷人員都得進化成精通Facebook、Instagram、YouTube等「新媒體專家」，才能搶占消費者眼球、驅動會員經濟。
雷達演算法工程師
2018年通過《無人載具科技創新實驗條例》，宣告台灣自駕車時代來臨。雷達演算法工程師得開發專業車用毫米波雷達系統、物體偵測演算法，讓自駕車安全上路。
教練管家
「長照2.0」政策下，照護員、居家督導員、安心服務員等需求大幅成長。訓練專業照護員的「教練管家」，得身兼專案管理、照顧、指導家屬、協助長輩提升生活能力，並整合醫療資源等多元任務。
(參考來源：https://www.cw.com.tw/article/5095349)

教師可視教學時間，選擇學生較感興趣的幾個新興職業進行說明。

想 新興職業介紹

知識特色網紅

網紅市場分眾化，展現專業健身、瑜伽、電競、英語教學、說書等特定技能與知識的網紅，成為主流，且不斷發展屬於自己的獲利模式，朝「職人網紅」邁進。

網紅經紀人

拓展網紅事業，得靠幕後推手、管理網紅IP的「網紅經紀人」。這項職務必須熟知數位工具、網路行銷，並有商業經營思維。透過幕後操作，提升並擴散網紅的影響力；並以溝通協調力，規劃跨界合作，拓展市場。

遊戲數值企劃師

被視為遊戲界的「大數據專家」，須精通排列組合、機率理論、程式語言，是負責讓博弈、手遊玩家盡興的前端設計師。隨電競產業發達，電競團隊也加入計算機率及戰術的數值企劃軍師，提升團隊勝率。

(參考來源：https://www.cw.com.tw/article/5095349)

教師可視教學時間，選擇學生較感興趣的幾個新興職業進行說明。

想 新興職業介紹

遊戲角色動作師

遊戲電影化已成趨勢，電腦繪圖人員得理解生物肌肉骨架，讓遊戲角色或怪物符合真實動作型態；還需具備遊戲或動畫製作角色經驗，擅長雕塑模型，藉由造型表達角色個性，打造出宛如真人角色運鏡的內容及畫面。

寵物保母

全球寵物產業規模估計高達新台幣6兆元，對於毛小孩的照護愈趨精緻化。寵物保母除照顧寵物生活起居，包含飲食、健康及活動安全，更得每日記錄寵物活動，定期拍照、上傳影像供主人瀏覽，如同寵物的貼身管家。

遊戲劇作家

遊戲市場已趨向精緻與電影化，負責撰寫劇本的「遊戲劇作家」，得精通歷史、劇本寫作、角色設定，搭配對電腦遊戲的理解，設計出引人入勝，讓玩家願意一玩再玩、陷入劇情設定的劇本，專業程度不輸好萊塢的導演或編劇。

(參考來源：https://www.cw.com.tw/article/5095349)

想 新興職業介紹

IP經理

近年商業市場上最火紅的關鍵字「IP」（Intellectual Property，智慧財產），指取得動漫、文學、音樂、影視等原創內容智慧財產權後，於其他領域改編或創作，衍生IP商品。此商機有賴IP經理行銷、規劃與洽談，才能極大化。

生理訊號演算法開發工程師

國際研究暨顧問機構Gartner預測，2019年全球穿戴式裝置出貨量將達到2.25億台，年增長25.8%。智慧手表偵測心律、跌倒偵測及睡眠追蹤功能，使精良的生理訊號演算法更為重要。透過分析穿戴裝置、App、追蹤器回傳的生理大數據，可提供企業開發醫療產品的建議，並整合醫療模組，搶得穿戴式裝置爆發的商機。

數位鑑識分析師

5G議題正夯，隨之而來的就是大筆資料背後的資安問題。在企業內積極防範經濟犯罪、資安事件與侵權行為，宛如鑑識專家的「數位鑑識分析師」，得針對被調查目標的電子設備進行鑑識，利用關係數據庫及統計工具，分析資料並找出可疑使用者行為，再保全數位證據，提供鑑識諮詢服務。

(參考來源：https://www.cw.com.tw/article/5095349)

教師可視教學時間，選擇學生較感興趣的幾個新興職業進行說明。

想 新興職業介紹

科技農夫

農夫形象已跳脫以往「汗滴禾下土」的思維，科技農夫透過雲端、大數據、物聯網、智慧機械、感測器等新科技解決問題、提升產能，或在養殖漁業上以科技監控水質，創造可觀營收。

網路輿情分析師

當鄉民群起攻之時，誰能先止血、測風向，在數位時代成為致勝關鍵。兼具數位力、輿情分析、危機處理、社群分析的「網路輿情分析師」超搶手。這個角色必須掌握AI與數位工具，分析語意、詞彙，整合數據與圖表，提高正面網路聲量，並即時對網路負評進行危機處理。

照護系統整合管理師

台灣「長照2.0」計畫啟動後，智慧醫療、智慧照護、智慧病房等應用逐漸成熟，擁有數位科技與健康照護的跨領域整合人才備受歡迎。照護系統整合管理師須負責遠距醫療系統與健康照護系統設計開發、整合居家電子健康器材系統，更得負責醫療資訊系統分析、設計及撰寫程式，並呈現照護成果，開發合作單位。

(參考來源：https://www.cw.com.tw/article/5095349)

01
AI「報」發力
AI與日常生活
(食衣住行育醫)

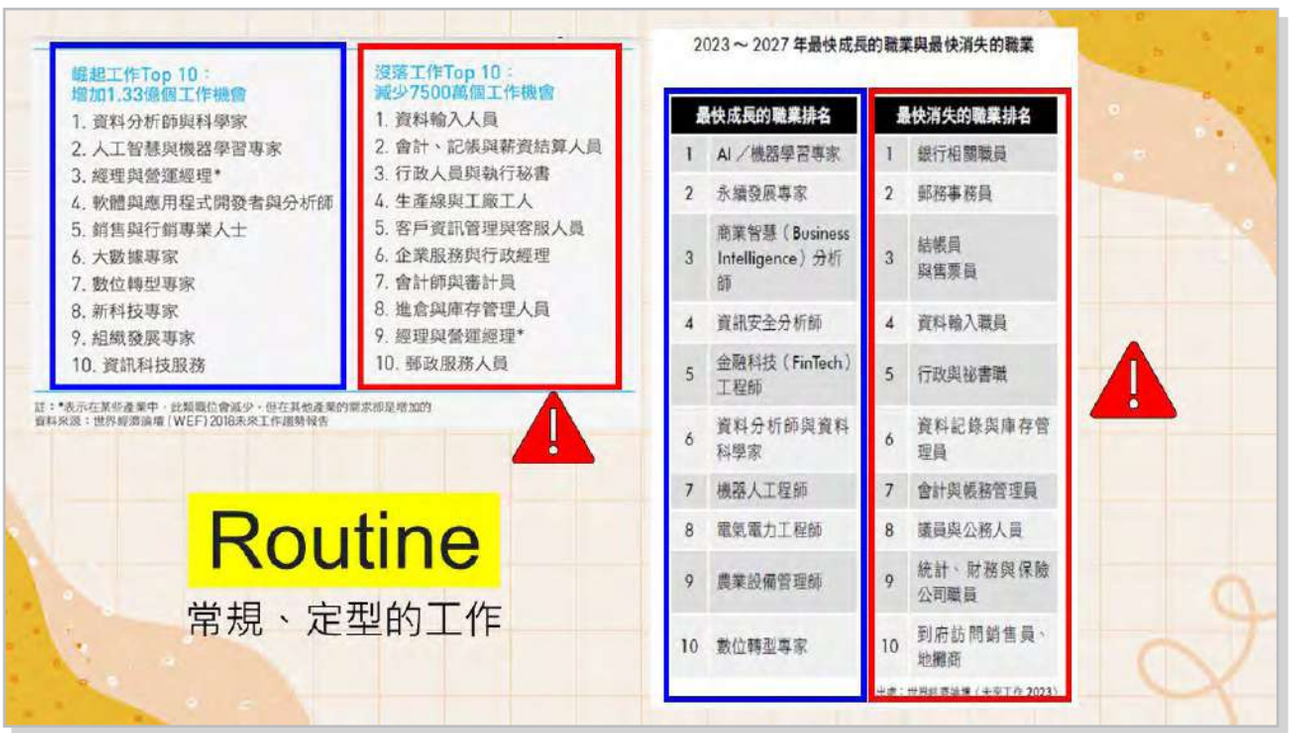
AI為生活帶來哪些好處?

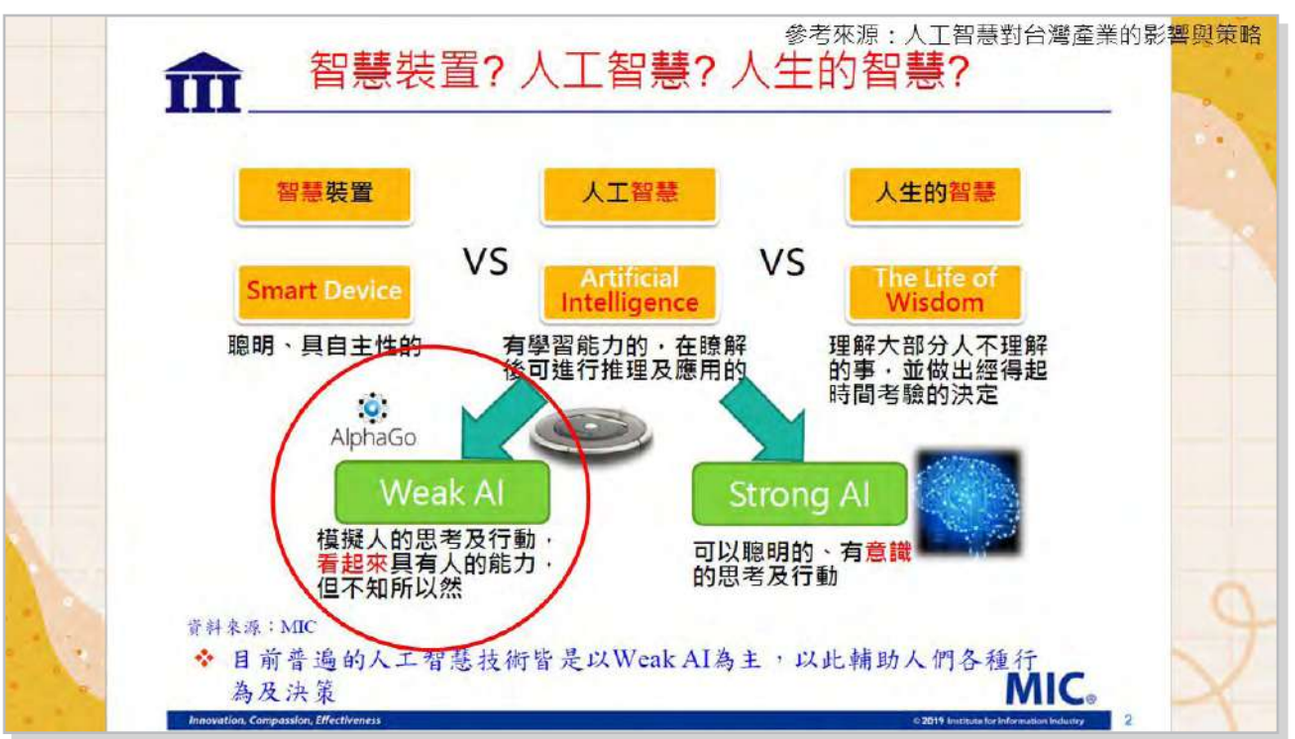
食
衣
住
想一想，什麼職業被取替了!!!
行
育
醫

01
AI「報」發力
ORID焦點討論

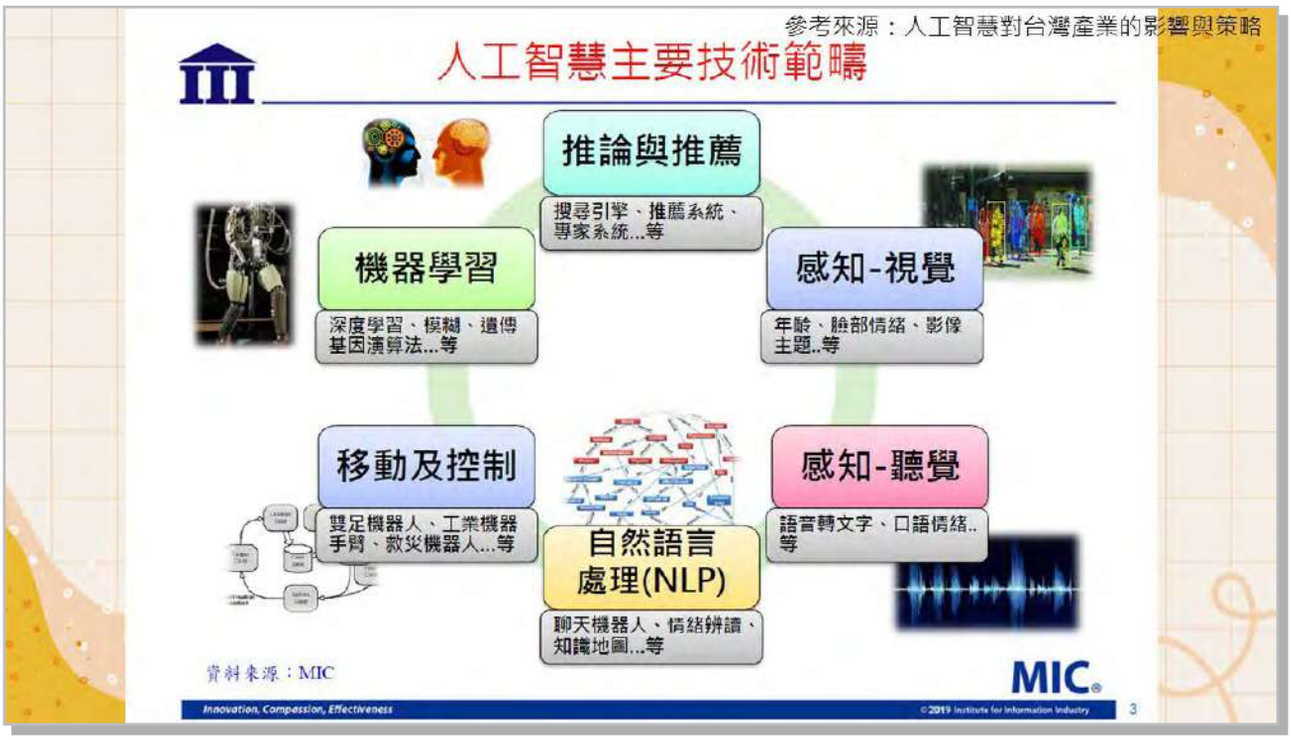
01 長文閱讀：ORID焦點討論
全班分成六組，每組四~五人。
請同學根據老師發下的文本，運用ORID焦點討論法進行小組討論，並將討論內容撰寫於學習單上。
第一篇-AI機器人如何影響失業與產業人才轉型。
https://drive.google.com/file/d/1IA1q7FIUmeACpVhjyYpPDklSSIAuI9EA/view?usp=drive_link
第二篇-人工智慧對台灣產業的影響與策略。
https://www.econ.sinica.edu.tw/uploads/ckeditor/attachments/68/%E8%AB%96%E5%A3%87%E8%88%87%E8%AB%87_%E8%A9%B9%E6%96%87%E7%94%B7_.pdf
若課程討論時間有限，建議以第一篇進行ORID焦點討論，第二篇重點摘錄如後，教師可以據以進行引導說明。

01
ORID焦點討論內容
你看到了什麼？
印象最深刻，記得什麼？
描述了什麼事？
O
客觀、事實
Objective
有什麼地方讓你很感動/驚訝/難過/開心？
有沒有什麼，你覺得比較困難或容易處理的？
R
感受、反應
Reflective
I
意義、價值、經驗
Interpretive
內容引發你想到了什麼？
有什麼重要的領悟嗎？
從中學習到了什麼？
D
決定、行動
Decisional
有什麼可以改變的地方？
接下來我想做的行動/計畫是什麼？
未來需要什麼資源或支持才能完成目標？
要如何應用？

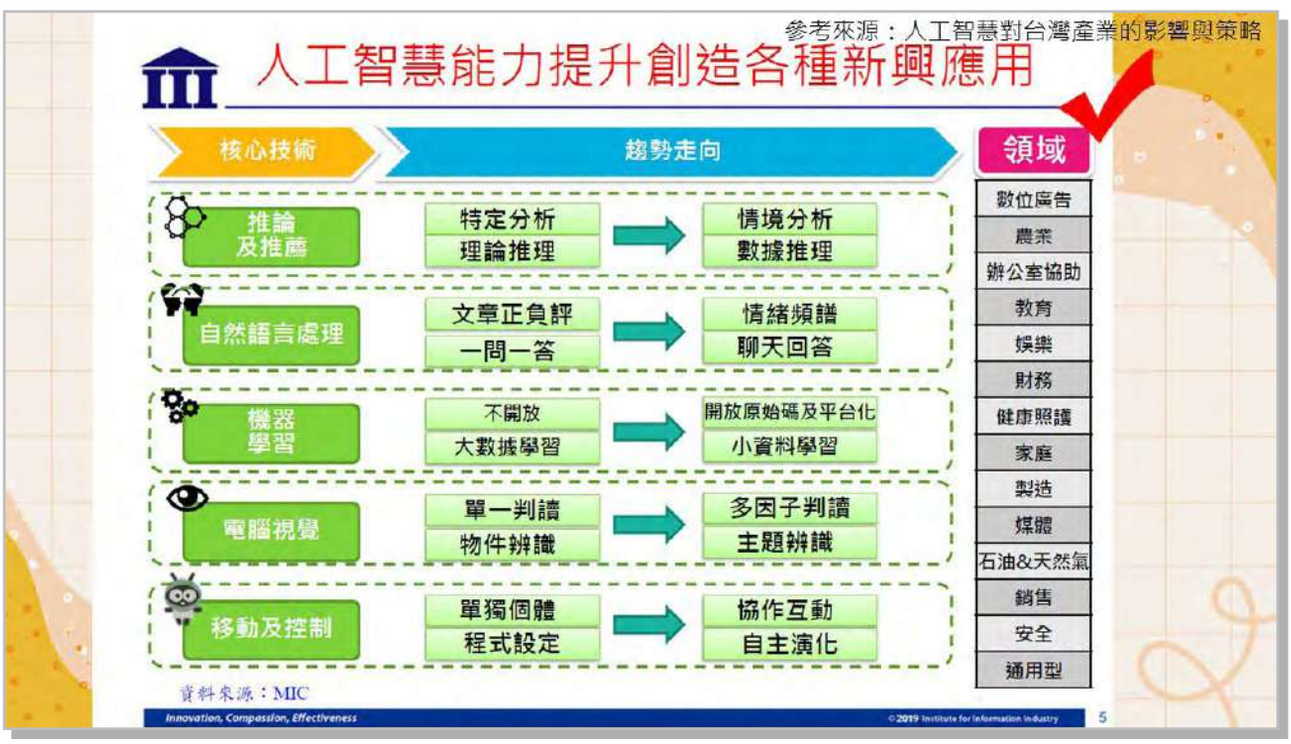

崛起工作Top 10：
增加1.33億個工作機會
1. 資料分析師與科學家
2. 人工智慧與機器學習專家
3. 經理與營運經理*
4. 軟體與應用程式開發者與分析師
5. 銷售與行銷專業人士
6. 大數據專家
7. 數位轉型專家
8. 新科技專家
9. 組織發展專家
10. 資訊科技服務
沒落工作Top 10：
減少7500萬個工作機會
1. 資料輸入人員
2. 會計、記帳與薪資結算人員
3. 行政人員與執行秘書
4. 生產線與工廠工人
5. 客戶資訊管理與客服人員
6. 企業服務與行政經理
7. 會計師與審計員
8. 進倉與庫存管理人員
9. 經理與營運經理*
10. 郵政服務人員
註：*表示在某些產業中，此類職位會減少，但在其他產業的需求卻是增加的
資料來源：世界經濟論壇（WEF）2018未來工作趨勢報告
Routine
常規、定型的工作
2023～2027年最快成長的職業與最快消失的職業
最快成長的職業排名
1 AI／機器學習專家
2 永續發展專家
3 商業智慧（Business Intelligence）分析師
4 資訊安全分析師
5 金融科技（FinTech）工程師
6 資料分析師與資料科學家
7 機器人工程師
8 電氣電力工程師
9 農業設備管理師
10 數位轉型專家
最快消失的職業排名
1 銀行相關職員
2 郵務事務員
3 結帳員與售票員
4 資料輸入職員
5 行政與祕書職
6 資料記錄與庫存管理員
7 會計與帳務管理員
8 議員與公務人員
9 統計、財務與保險公司職員
10 到府訪問銷售員、地攤商


參考來源：人工智慧對台灣產業的影響與策略
智慧裝置? 人工智慧? 人生的智慧?
智慧裝置
人工智慧
人生的智慧
VS
VS
Smart Device
Artificial Intelligence
The Life of Wisdom
聰明、具自主性的
有學習能力的，在瞭解後可進行推理及應用的
理解大部分人不理解的事，並做出經得起時間考驗的決定
AlphaGo
Weak AI
模擬人的思考及行動，看起來具有人的能力，但不知所以然
Strong AI
可以聰明的、有意識的思考及行動
資料來源：MIC
目前普遍的人工智慧技術皆是以Weak AI為主，以此輔助人們各種行為及決策
MIC
Innovation, Compassion, Effectiveness
© 2019 Institute for Information Industry
2

參考來源：人工智慧對台灣產業的影響與策略



參考來源：人工智慧對台灣產業的影響與策略



參考來源：人工智慧對台灣產業的影響與策略

新方法－運用深度學習快速進行病情識別

MedyMatch

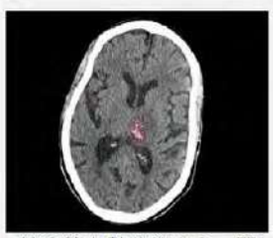
以色列MedyMatch公司即將推出顱內出血診斷輔助雲端服務，以期增加放射科或急診室醫師判斷中風病患情況的正確率；該醫療影像分析平台運用Deep Learning技術，可快速識別人眼忽視的訊息

圖片來自MedCity News

- 腦中風相關的顱內出血，較難以直接觀察醫療影像來診斷，據統計急診室醫師診斷顱內出血之誤差率約20-30%

Hadassah Medical Center　MGH 1811 MASSACHUSETTS GENERAL HOSPITAL

- MedMatch與以色列和美國醫學中心合作，運用其龐大的病歷影像資料進行深度學習，建置顱內出血辨識平台



- 該系統在數分鐘之內，即可將病患醫療影像可能的出血區域標註出來，協助醫師診斷，以利病患得到及時治療

資料來源：MedyMatch，MIC整理

MIC

Innovation, Compassion, Effectiveness　© 2019 Institute for Information Industry　10

參考來源：人工智慧對台灣產業的影響與策略

新流程－提供智慧分析能力 協助精準行銷

Appier

台灣知名新創公司Appier，運用人工智慧技術讓企業主在行銷上進行跨螢幕分析及優化和名單預測，大幅降低行銷成本，並協助業主達到精準行銷

CrossX跨螢工具

AIXON

掌握消費者持有的不同裝置

搜尋同類型消費者之清單

自有客戶名單

網站資料收集

過去分析資料

行為分析模型

CrossX

優化及名單預測

廣告需求

FB

Google

主動優化及績效追蹤

詐騙廣告/網站偵測

- 在不用登入的情況下可以掌握同一位使用者在不同裝置的使用情況
- 現今公司的數位資料也愈來愈多，多數廠商期以在沒有機器學習的人才下，又可對內部及外部資料進行綜合比較的決策支援工具

資料來源：Appier, MIC整理

MIC

Innovation, Compassion, Effectiveness　© 2019 Institute for Information Industry　11

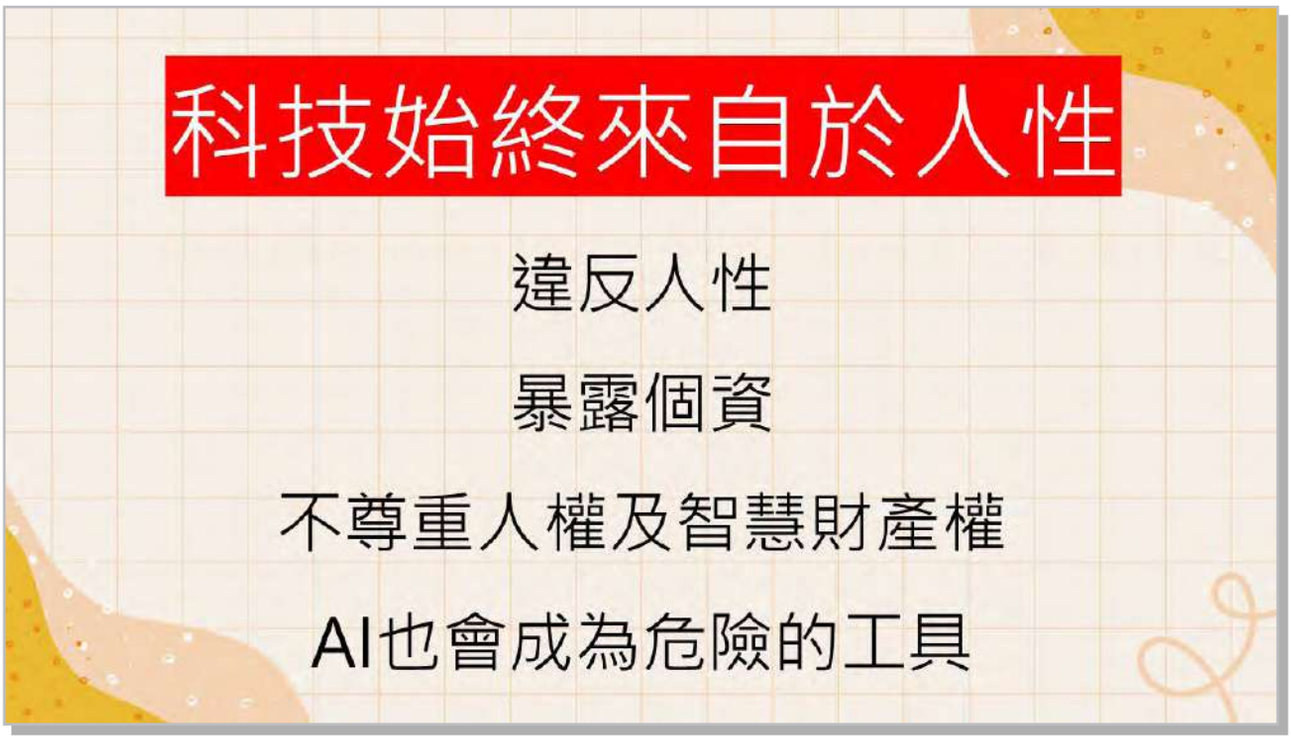
參考來源：人工智慧對台灣產業的影響與策略
新模式 無人商店提供購物新體驗
amazon
Amazon Go的無人商店計畫，打過傳統商店必須要有商員服務的模式，並提供一種隨到隨走的購物新體驗
Online Shopping Process
開啟網頁
登入帳戶
加入購物車
登出帳戶
刷卡結帳
造訪量
停留時間 消費者屬性
購物偏好
棄車率 跳出率
客單價
Amazon Go
APP
Beacon
Shelf-Camera
Weight sensor
Artificial Intelligence
Process
下載App
掃碼進入
拿取商品
離開商店
自動扣款
資料來源：Amazon，MIC整理
Innovation, Compassion, Effectiveness
© 2019 Institute for Information Industry
12

參考來源：人工智慧對台灣產業的影響與策略
新商機 軟硬整合 建立新生態 創造新商機
NVIDIA
Nvidia運用軟硬整合之能力，提供不同規格之硬體及處理不同情境之軟體，讓公司產品被大量需求，並快速擴散不同應用場域中
DIGIT
Automotive Simulation
ISAAC
COMPUTER VISION
SPEECH & AUDIO
NATURAL LANGUAGE PROCESSING
Deep Learning
Computer Vision
Graphics
Media
DEEP LEARNING FRAMEWORKS
Caffe
DL4J
DIGITS
CNTK
mxnet
Pytorch
theano
NVIDIA DEEP LEARNING SDK
Jetson TX1
Jetson TX2
機器人/無人機
PX Xavier
PX Pegasus
自駕車
Volta V100
Pascal P40
AI雲端主機
資料來源：Nvidia，MIC整理
Innovation, Compassion, Effectiveness
© 2019 Institute for Information Industry
13

綜合整理

1、AI人工智慧可以快速處理大數據、深層學習。
EX：ChatGPT
2、預防偵測並解決問題。
EX：電動車自動駕駛、判讀醫療影像...。
3、24小時不間斷工作，提升效率。
EX：雲端處理、晶片廠作業(AI手臂)...。
4、智慧分析、快速精準行銷。
EX：無人商店、網路購物...。
5、開創新方法、新流程、新模式、新商機。

但


科技始終來自於人性
違反人性
暴露個資
不尊重人權及智慧財產權
AI也會成為危險的工具

未來工作圖像
創造性 + 溝通協調性
AI
圖片來源：三立新聞網/生活 https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=1481980

第一節結束

02

職涯AI Lead

資訊搜查/自我評估

職涯AI Lead 資訊搜查

- 請同學選出自己有興趣的一個職群或學術學程，將該職群或學術學程寫在學習單上；再填入該職群項下的所有科別或班群。
- 接著依照科別/班群，填入未來大學可以對應的學群或技職群類。
- 寫出該學群項下，有興趣的三個系所及其未來可以從事的職業。

高中職群/學術學程 →	所有科別或班群 →	可對應的大學學群或技職群類 →	系所 →	可從事職業

職涯AI Lead 資訊搜查範例

- 請同學選出自己有興趣的一個職群或學術學程，將該職群或學術學程寫在學習單上；再填入該職群項下的所有科別或班群。
- 接著依照科別/班群，填入未來大學可以對應的學群或技職群類。
- 寫出該學群項下，有興趣的三個系所及其未來可以從事的職業。

高中職群/學術學程 →	所有科別或班群 →	可對應的大學學群或技職群類 →	系所 →	可從事職業
餐旅群	餐飲管理科	大學_遊憩與運動學群	餐旅管理系	餐飲服務及接待員
	觀光事業科	技職_餐旅群	觀光事業系	調酒師/吧台人員
			觀光休閒與餐旅管理學系	導遊
				飯店服務人員
				旅遊經理人員

職涯紅綠燈 AI分析評估連連看

- 請從上表可從事的職業中，挑選五個寫於連連看最左側欄位內。
- 再於最右側欄位寫下，面對 AI人工智慧對產業帶來的影響，未來的職業需具備什麼特質才能順利因應。
- 哪一項職業具備最多未來職業需要的特質?為什麼?

可從事職業	連連看	未來職業所需特質
EX：飯店服務人員		EX：創造力
1.		1.
2.		2.
3.		3.
4.		4.
5.		5.

職涯紅綠燈 AI分析評估連連看範例

- 請從上表可從事的職業中，挑選五個寫於連連看最左側欄位內。
- 再於最右側欄位寫下，面對 AI人工智慧對產業帶來的影響，未來的職業需具備什麼特質才能順利因應。
- 哪一項職業具備最多未來職業需要的特質?為什麼?

可從事職業	連連看	未來職業所需特質
1. 導遊		1. 溝通協調力
2. 餐飲服務員		2. 統整分析力
3.		3. 同理能力
4.		4. 靈巧變化力
5.		5. 道德判斷力
6.		6. 創造力

追蹤報導

十年後的我，從事的職業是_____。

- 從事這職業，我已經具備哪些特質與能力?與未來職業特質有哪些相符合?
- 該職業未來可能面臨哪些挑戰?可以提早做哪些預防或因應?
- 想像二十年後，你能持續從事或可繼續勝任這項職業嗎?為什麼?
- 若想繼續從事這項職業，必須再加強哪些能力?
- 若不想繼續從事或無法勝任這項職業，該如何充實轉型的條件或能力呢?

The End

2-4 職場生存 plus

國民中學生涯發展教育教案設計

<table>
<tr><td>教學單元主題名稱</td><td colspan="4">職場生存 plus</td></tr>
<tr><td>建議教學年級</td><td colspan="2">八年級或九年級 (國二或國三)</td><td>節數</td><td>2 節 (90 分鐘)</td></tr>
<tr><td rowspan="6">核心素養與課程融入示例說明</td><td colspan="2">總綱核心素養</td><td colspan="2">J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。
J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">綜合活動領域</td><td>核心素養</td><td colspan="2">綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。
綜 -J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td colspan="2">1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。
1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="2">輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。
輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。</td></tr>
<tr><td colspan="4">課程融入示例說明 (下述示例之建議執行說明供使用者參考，可依實際教學需求適時調整。)
示例一：
1. 可融入領域 / 科目：語文領域 / 國文
2. 可融入之學習內容：
Ad-IV-1 篇章的主旨、結構、寓意與分析。
3. 版本及單元案例：
翰林 / 七上 / 貪睡的長頸鹿
4. 融入教學示例：
思考獅子與長頸鹿具備哪些特質得以在職場上生存，而自己想要成為哪種職場角色。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td colspan="2">議題實質內涵</td><td colspan="2">涯 J4　了解自己的人格特質與價值觀。
涯 J11　分析影響個人生涯決定的因素。
涯 J14　培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</td></tr>
<tr><td>學習目標</td><td colspan="4">1. 探索工作價值觀的意義與內涵。
2. 覺察在生涯決定的過程中，不合理信念對自己、他人與環境的影響。
3. 思考工作價值觀及生涯信念與生涯決定間的關聯。</td></tr>
</table>

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
第一節	**壹、課前準備階段** 一、教師搜集有關工作、職業、行業之內涵相關資料，建議整理成簡報利於上課使用。 二、學生於課前排好分組座位。 **貳、發展階段** **一、引起動機** （一） 留不住的他：小組腦力激盪說出「影響員工去留意願的原因」，請組長彙整後書寫於黑板上。 （二） 進行「我的排行榜」活動：請各組針對黑板上的答案依據去留意願的高低進行排序。 （三） 運用「教育部國民及學前教育署學生生涯輔導網」內「認識產業職場」資料或「104 職場力」網站，了解員工工作價值認知的排序，與學生核對差異程度，了解影響員工去留意願之外，並引導學生思考影響雇主留才意願的原因。 二、發展活動 （一） 工作價值面面觀 1. 教師介紹各種工作價值觀的內涵，說明人在選擇工作時，考慮的外在與內在因素。 ① 外在因素：薪資福利、工作時間、工作環境等。 ② 內在因素：符合興趣、受人尊重、獲得成就感等。 2. 請學生自選出認為最重要的 3 個工作價值觀，依照重要程度按順序寫在學習單上，並敘明認為重要的理由，完成第一大題。 3. 教師適時提醒與鼓勵，請學生靜心先完成書寫。	10 10	★ 簡報 ★ 網路資源 ★ 配合國中學生生涯發展紀錄手冊「職業與我」 	★ 小組討論 ★ 學習單

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	（二）工作價值觀討論 1. 異中求同： (1) 請各組組內成員輪流分享自己認為最重要的3個工作價值觀，以小組共識決的方式討論選出該組最重要的工作價值觀（1-3個，依時間與學生討論程度而定），完成學習單第二大題。 (2) 小組分享結束後，各組選1位成員對全班分享，說明該組的選擇及其理由。 (3) 教師在各組報告後進行統整，說明全班在哪些工作價值觀上有共同的想法。 2. 同中求異： (1) 教師說明：有些工作價值是大家都在意的，但有時因為個人的專長、興趣或個人特質，會產生不一樣的觀點，所以我們也需要思考自己的工作價值觀如何影響著生涯選擇。 例如：雖然我體能很好，但很在意穩定安全的工作環境，消防員就不會是我優先考慮的職業。 (2) 找到順序1（越多越好）和你相異的同學，2-3人配對成小組，分享自己最在意此工作價值觀的原因。 (3) 教師引導學生思考並完成學習單第三大題，由學生自由發表個人想法（若無學生自願，教師可抽籤或指名）。	25		★ 小組討論 ★ 口頭報告 ★ 分組討論 ★ 問答

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
第二節	（三）非理性的生涯信念 1. 教師說明有些非理性的生涯信念會影響我們的生涯決定，如：「生涯發展只能有一次的決定」、「只要我全力以赴，沒有什麼事情做不到」。 2. 教師可運用新聞事件說明非理性信念潛藏的危機與困境，如：只要能賺錢，違法的事情也可以做。 3. 詢問學生是否曾有過類似的經驗，學生自由發表個人想法。	7		
	（四）生涯信念檢核 1. 參考心理學家艾利斯 (Albert Ellis) 提出的非理性信念，教師條列出 10 項與生涯有關的不合理信念，請學生逐一檢視，認為是符合自己現狀的描述就打勾。（教師可依據學生需求自行編寫，或引導學生討論產出符合現狀的生涯不合理信念） 2. 教師逐題普查，當學生有勾選該題時，請學生舉手。教師藉此先了解班級學生的不合理生涯信念大多為何。	15		★ 學習單
	3. 迷思破除大會 ① 教師選擇全班最多人選的不合理信念之題號，分別邀請（若無學生自願，由教師指名）： a. 1 位勾選該題的學生。 b. 3 位沒有勾選該題的學生。 ② 先由勾選該題的學生說明自己為何深信不疑，接著 3 位沒有勾選該題的學生依序提出反駁的理由。 ③ 由勾選該題的學生選出最能說服自己的同學，並說明自己鬆動的理由。 ④ 視時間長短進行數回合。	20		
	三、綜合總結	3		

節次	教 學 活 動	時間	教學資源	學習評估
	在進行生涯規劃時，認識自己的工作價值觀及生涯信念是相當重要的，這些都會影響著我們的生涯決定。這些個人內在持久的信念與原則，都會成為對周遭人事物的判斷，而藉此來決定行動的方向。因此，同學可以思考自己在工作中最重視或想追求的價值觀是什麼，自己又會受哪些價值觀或信念影響，從而了解工作對自己的意義，這些都會有助於未來適切的生涯規劃與升學進路的選擇。 **參、延伸活動** 一、完成學習單。 二、教師可視個人課程進度安排進行活動預告。			

表現標準

優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)	再加油 (D)	待加強 (E)
能完整完成學習單之內容，積極參與分組討論，並主動發表討論內容 3 次以上。	能完整完成學習單之內容，參與分組討論，並主動發表討論內容至少 1 次。	能完成學習單之內容，參與分組討論，並願意在小組內發表討論內容。	學習單之內容有部分缺漏，可在成員協助下參與團體討論。	學習單之內容有部分缺漏，參與團體討論較不積極。

替代活動

活動名稱：工作價值觀大拍賣

活動方式：

1. 教師說明 20 個工作價值觀之內涵。
2. 教師說明各組討論步驟：
   ① 從 20 個工作價值觀選出 10 個重視的項目，並依照重要程度排序，標示出 1、2、3……。
   ② 各組有 100 萬可以購買工作價值觀，與組員共同討論每個項目預計以多少價值競標，將 100 萬進行分配。
   ③ 各組選出 1 位會計，負責紀錄每個項目得標價及得標者，並計算自己組別所剩的金額。
3. 教師說明拍賣規則：
   ① 起標價 5 萬，每次喊價須以 1 萬為單位，最終喊 3 次無人再出價即售出。
   ② 不得向它組借錢，且流標後不可再回頭購買。
4. 完成拍賣後，教師引導學生討論與分享。

參考資料

104 職場力（2022）。除了薪水，員工還在乎哪些「工作價值」？〔線上資源〕。2023.9.28 取自 https://blog.104.com.tw/2022-ceo-104/
教育部國民及學前教育署學生生涯輔導網 (2023)。〔線上資源〕。2023.9.28 取自 https://career.cloud.ncnu.edu.tw/default.aspx
報導者 The reporter（2022）。揭開台柬詐騙產業鏈下的吃人陷阱。〔線上資源〕。2023.11.23 取自 https://www.twreporter.org/topics/cambodia-taiwanese-human-trafficking
臺灣醒報（2022）。我把錢看太重了！柬埔寨受騙少年告白。〔線上資源〕。2023.11.23 取自 https://anntw.com/articles/20220913-r7Br

延伸閱讀

一、李彥樺 (譯)（2023）《未來工作圖鑑（全 2 冊）：1 創造快樂的世界 +2 打造安心的日常 (学研プラス)》。出版社：小熊出版。

二、教育部技術及職業教育司破風者計畫 技職大玩 JOB

網址 https://www.twmakers.com.tw/home.jsp

補充資料

【非理性信念】

由 Albert Ellis 在 1955 年提出，認為天生就具備了非理性的人格傾向，只要去除「應該」和「必須」等絕對的字眼，便可增加個人的彈性。他認為如果人類能放棄他們絕對的人生觀，並且以「可能有」和「希望有」的心態過活，就可以減少因偏執及其相關情緒所引起的傷害。

Albert Ellis(1962) 提出人們常見的 11 種非理性信念：

A、每個人都需要得到自己生活中所有重要他人的喜愛和讚許。
B、一個人必須能力十足，在各方面都有成就，這樣的人才有價值。
C、壞人都應該受到懲罰。
D、事情不如我們預期的發生，那就很糟糕、很可怕。
E、不快樂、不幸都是由外在因素造成，個人無法控制。
F、我們應該非常掛心危險或可怕的事，它們隨時都可能發生。
G、面對困難與挑戰不如逃避來得容易省事。
H、一個人應該要依靠別人，並且需要一個比自己強的人做依靠。
I、過去的經驗決定了現在，並且是永遠無法改變。
J、每個人應該為他人的難題或困擾而煩惱。
K、人生中的每個問題，都應該有一個正確完美的解答，如果得不到將是很糟糕的事

【理性情緒行為治療法】(Rational Emotive Behavior Therapy,REBT)

由 Albert Ellis 所創立的治療方法，是認知行為療法當中一種廣為使用的技術。認知行為理論認為人對於問題的詮釋才是造成問題的開始，因此若能夠改變對於問題的信念，將可以有助於處理並改善自身面對的問題。

操作方式為 ABCDEF 模型

A(Activating event)：指發生的事件
B(Belief)：指個人對事件所持的信念
C(Consequences)：指信念引起的情緒後果
D(disputing intervention)：指駁斥干預
E(Effect)：駁斥干預後產生的效果
F(new Feeling)：對於問題有新的感受與詮釋

當個體對於發生的事件 (A) 抱持著不理性的信念 (B) 時，會產生困擾的情緒 (C)，此時藉由駁斥 (D) 不理性的信念 (B)，藉此讓個體創造改變自己的信念效果 (E)，最終對於問題產生了新的想法 (F)。

「職場生存 plus」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

「我的工作價值觀」

這些都是重要的工作價值觀，想一想，你認為最重要的是什麼呢？

（若有自己很重視卻未列出的，也可以寫在空白處）

能符合興趣	獲得成就感	受人尊重	工作具有自主性
能與人互動	工作環境	薪資福利	未來升遷發展
能展現專長	能自我成長	有管理的權力	穩定安全
生活方式	工作關係		

一、選出自己認為最重要的 3 個工作價值觀，並說明為何重要。

(一)_____，因為_____

(二)_____，因為_____

(三)_____，因為_____

二、異中求同：我們小組討論出來最重要的 3 個工作價值觀分別是？

三、同中求異：我和哪幾位同學討論？他 (們) 和我的不同是什麼？帶給我什麼新的看法？

「職場生存 plus」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

生涯信念檢核

一、在進行生涯抉擇時，我可能出現哪些信念呢？請針對以下問題，覺得描述符合自己此時此刻想法的題目，在題號前打「✓」。

☐ 1. 只要是我有興趣的工作，就一定會成功。

☐ 2. 在工作職場上，一定要得到所有人的喜愛與讚許。

☐ 3. 在工作上的表現必須十全十美。

☐ 4. 只要我全力以赴，沒有什麼事情是辦不到的。

☐ 5. 賺錢是工作最重要的目的，只要能賺大錢，什麼工作都能做。

☐ 6. 不會讀書的人就很難找到好的工作。

☐ 7. 想成功的人才需要生涯規劃。

☐ 8. 一旦做錯生涯決定，就很難改變了。

☐ 9. 世界變化太快，計劃趕不上變化，所以不需要計畫未來。

☐ 10. 應該照傳統看法去選擇工作，如：護理師就是女性的工作。

二、我們班最多人選的是哪一題？

三、經過討論後，最貼近我的生涯信念是什麼？請寫下來。

MINISTRY OF EDUCATION
教育部
職場生存Plus
OOO 老師

課程大綱
01 留不住的他
02 工作價值面面觀
03 生涯信念
04 總結

01
留不住的他

留不住的他
腦力激盪：各組討論「影響員工去留意願的原因」，請組長彙整後書寫於黑板上。
我的排行榜：全班共同排序黑板上出現的各種原因。

留不住的他

討論：

全班排序與調查間的差異

02

工作價值面面觀

工作價值觀

我最想從工作當中獲得或追求的價值。

影響因素			
外在因素	薪資福利	工作時間	工作環境
內在因素	符合興趣	受人尊敬	獲得成就感

課堂討論

- 教師說明各項工作價值觀。
- 完成學習單第一大題，請選出自己認為最重要的 3 個工作價值觀，並說明原因。

小組討論 - 異中求同

- 小組共同討論出最重要的 3 個工作價值觀，完成學習單第二大題。
- 小組代表分享。

團體活動 - 同中求異

- 請找2-3個順序1的價值觀和你相異的同學，分享自己最在意此工作價值觀的原因，完成學習單第三大題。
- 自由分享。

03

生涯信念

生涯信念

對自己以及對自己在工作世界未來發展的綜合性假設。

我的信念	
	我目前的國中生狀態.....
	我的快樂來源.....
	影響我做決定的因素.....
	我願意做的改變.....
	我願意做的努力.....

生涯不合理信念

- 1.只要是我有興趣的工作，就一定會成功。
- 2.在工作職場上，一定要得到所有人的喜愛與讚許。
- 3.在工作上的表現必須十全十美。
- 4.只要我全力以赴，沒有什麼事情是辦不到的。
- 5.賺錢是工作最重要的目的，只要能賺大錢，什麼工作都能做。
- 6.不會讀書的人就很難找到好工作。
- 7.想成功的人才需要生涯規劃。
- 8.一旦做錯生涯決定，就很難改變了。
- 9.世界變化太快，計劃趕不上變化，所以不需要計畫未來。
- 10.應該照傳統看法去選擇工作，如：護理師就是女性的工作。

迷思破除大會

- 調查每一題選擇的人數，挑選最多人選擇的題目來進行「破除大會」
- 規則：
  1. 選出1位勾選該題的學生代表(A)及3位沒有勾選該題的學生代表(B-C-D)。
  2. 由A說明勾選理由，B-C-D依序反駁。
  3. A選出最能說服自己的人是誰，並說明鬆動理由，該回合成功破除。

總結 -

- 認識自己的工作價值觀及生涯信念是相當重要的，這些都會影響著我們的生涯決定。這些個人內在持久的信念與原則，都會成為對周遭人事物的判斷，而藉此來決定行動的方向。

The End

國民中學生涯發展教育教案設計

<table>
<tr><td>教學單元主題名稱</td><td colspan="4">生涯規劃快易通</td></tr>
<tr><td>建議教學年級</td><td colspan="2">九年級 (國三)</td><td>節數</td><td>2 節 (90 分鐘)</td></tr>
<tr><td rowspan="5">核心素養與課程融入示例說明</td><td colspan="2">總綱核心素養</td><td colspan="2">J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值 與生命意義、積極實踐。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">綜合活動領域</td><td>核心素養</td><td colspan="2">綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td colspan="2">1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="2">輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。
輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</td></tr>
<tr><td colspan="4">課程融入示例說明 (下述示例之建議執行說明供使用者參考，可依實際教學需求適時調整。)
示例一：
1. 可融入領域 / 科目：科技領域 / 資訊科技
2. 可融入之學習內容：
資 D-IV-3，資料處理的概念與方法。
3. 版本及單元案例：
南一 / 七下 / 資料的處理與分析
翰林 / 七上 / 資料處理與分析
4. 融入教學示例：
課前事前準備：教師製作講解搜尋技巧影片，提供學生自主學習。
學生學習起點：完成搜尋技巧影片觀看，認識搜尋技巧。
① 引起動機
A. 教師複習搜尋技巧詢問。
B. 請學生網頁搜尋指定提問：日本輕井澤觀光區附近的可以作為暑假旅遊用餐的店家介紹。
C. 請學生完成「數位學習單」：包含使用的搜尋技巧、搜尋之內容截圖、相關網址。
② 發展活動
A. 請同學思考未來想從事的職業，並紀錄下來。
B. 請同學根據學習單提供之競爭力勾選上題紀錄之職業所需要的競爭力，若同學認為所需之競爭力未列在學習單上亦可自行填寫。
C. 教師提問：勾選之競爭力要如何培養呢？
D. 請學生以學習過的搜尋技巧，進行分組搜尋與討論，將答案條列出來。
E. 教師指導學生將答案以試算表格式整理，並請小組討論各項度的重要性。</td></tr>
</table>

核心素養與課程融入示例說明	F. 教師說明試算表製作雷達圖操作，並請學生操作完成各組競爭力培養雷達圖。 ③ 統整活動 A. 各組製作競爭力雷達圖並將圖輸出。 B. 完成教師給予學生之指定模板簡報。 C. 各組進行發表分享與回饋。 D. 教師總結與複習：搜尋技巧、試算表雷達圖操作。	
議題融入	議題實質內涵	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
學習目標	反思個人具備的職場競爭力，並從雇主的角度思考待加強的專業能力，規劃高中職可行的提升方案。	

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
第一節 職場關鍵報告	**壹、課前準備階段** 一、教師部分： 1. 預約足夠班級使用的平板。 2. 教師準備課程簡報。 二、學生部分： 1. 至資訊組領取平板到班上。 2. 將課程簡報放到事先準備好的電腦設備。 **貳、發展階段** **一、引起動機** 教師說明歷經兩年的生涯探索，我們探索過個人特質、職業試探活動以及國中各種學科的學習，也不斷地讓同學透過詢問家人或認識技職達人來探索自己想從事的職業，因此現在九年級了，該是檢視自己是否具備職場競爭力的時候了，以下有三個問題請同學思考： (一) 你想從事什麼工作？ (二) 你有什麼條件讓老闆必須錄取你？ (三) 有什麼方式可以持續讓自己在工作上維持競爭力？ (四) 教師邀請 3~5 位學生回答。	10	★ 筆電、簡報	★ 學生舉手發言表現

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	* 以上提問教師亦可透過教學互動軟體，例如：nearpod 請學生運用平板掃描 QRcode 進入課堂回答，並且立刻分享答案。 提醒教師：引導學生思考的過程中，應秉持尊重各行各業的態度讓學生自由查找其所感興趣的職業。 二、發展活動 (一) 教師透過簡報說明查找其有興趣的職業與提升競爭力對未來高中職、五專生活的重要性，與「學習歷程檔案」的關聯性來提升學生的學習動機：高中職學生從高一開始就需要製作學習歷程檔案，除了每學期輸入學科學習成果之外，需要主動找到學習興趣 (學校設有課程諮詢老師也會提供協助)，透過參與校內外各項活動、比賽等來深化自己的學習成效，及多元表現，並於每學期上傳相關表現結果，做為未來申請入學時的重要依據。至於五專學生，雖然不用製作學習歷程檔案，但仍可透過參加各項校內外活動、比賽或考試來強化自己的職場競爭力。 備註：此部分所提及的學習歷程檔案目的為提高學生學習動機，因此簡要提及其重要性即可，但仍保留教學彈性，請老師視學生需求適當補充說明。 (二) 教師說明接下來將請學生運用平板上網查找你所選擇的職業應具備的兩樣專業技能，以及提升的方式。 (三) 教師透過簡報說明學習單如何撰寫：(詳細請參閱簡報)。 引導語：各位同學，學習單總共有三題，第一題請選擇一個你想從事的職業，第二題請根據第一題所選	30	✶ 平板	

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	擇的職業，每個人寫下該職業必備的兩項專業技能，以及如何培養該競爭力？ (四)教師說明請學生於25分鐘內完成學習單，並邀請同學進行分享。			★小組合作，以及彼此予以回饋的表現。
	三、課程小結 教師說明經過本堂課的資料蒐集，同學已經了解職場應具備什麼樣的競爭力，希望同學反思自己是否已具備，並且思考如何在學習期間透過校內外活動來培養自己的實力喔！	5		
第二節	四、GOGO「職」行力 教師說明經過第一節課了解職場需要的競爭力之後，實際規劃高中職、五專生活要透過什麼活動來提升你的專業能力，讓自己更有競爭力： (一)教師詢問學生想唸高中、高職還是五專？你有沒有想過可以如何規劃高中職、五專的生活，培養自己的專業技能？	15	★GOGO「職」行力簡報	
	(二)接下來老師播放一段約10分鐘的影片，影片由目前就讀大學的學長姐，分享如何規劃自己的高中職、五專生活，讓同學們更了解實際生活狀況。		★高中職學長姐生活回顧影片	
	(三)教師發下學習單，並透過範例說明學習單撰寫方式。 引導語： 1. 第一題，請同學於學習單勾選高中職、五專預計參與的活動。 2. 第二題，請同學上網查找你所選擇的活動，挑選其中一個活動，詳細說明活動名稱、報名方式、參加對象、參考資料、吸引你的原因。 3. 接下來給同學20分鐘完成學習單，並請你找一位與你撰寫不同活動的同學分享你的學習單並給予回饋。 (四)教師鼓勵自願者分享，同時邀請撰寫優秀的學生進行分享，亦予以加分。 (五)教師對於學生分享內容，進行比較與歸納，將共同與不同之處皆標示出來。	25	★平板、GOGO「職」行力學習單	★GOGO「職」行力學習單完成度。

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	引導語： 從大家的分享當中聽起來大家似乎很驚訝高中職、五專的生活原來可以做的事情很多，除了課內學習來培養專業能力之外，透過課外活動主動增強專業技能也是非常重要的，大部分的人都認為培養第二外語、參加社團、考取證照都是大家認為可行且重要的高中生涯規劃，部分同學也願意嘗試交換學生或國際志工，高中過得很快，鼓勵同學要努力實踐喔！ 五、綜合總結 經過這兩堂課，同學們回顧了這兩年以來本身所具備的職場競爭力，並透過彼此分享的過程中學習彼此的優點，補足自己的缺點，在未來職場上，人力資源是大家相當可貴的資源，所以請大家珍惜在校機會，多傾聽同學、家長以及師長的建議，將能更豐厚自己的實力，為未來工作做好準備喔！ 鼓勵同學在接下來的一年當中，不要成為井底之蛙，只從自己的角度看世界，也要多看看這個大世界如何看待你喔！ **參、延伸活動** 一、完成GOGO「職」行力學習單。 二、教師可視個人課程進度安排進行活動預告。	5		

表現標準

優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)	再加油 (D)	待加強 (E)
1. 能 90% 準確撰寫「職場關鍵報告」以及「GOGO『職』行力」學習單之提問。 2. 能清楚表達自己想法。 3. 主動參與小組討論，及回饋同學。	1. 能 80% 準確撰寫「職場關鍵報告」以及「GOGO『職』行力」學習單之提問。 2. 能表達個人想法。 3. 能在教師邀請下參與小組討論，及回饋同學。	1. 能 50% 準確撰寫「職場關鍵報告」以及「GOGO『職』行力」學習單之提問。 2. 在老師邀請下能與同學簡要的互相回饋。	1. 能 30% 準確撰寫職場關鍵報告」以及「GOGO『職』行力」學習單。 2. 在老師邀請下仍然難以參與小組討論及分享。	1. 難以完成「職場關鍵報告」以及「GOGO『職』行力」學習單，需要老師多花時間個別指導。 2. 在老師邀請下無法與同學進行討論與分享。

替代活動

單元名稱：職場加油站

一、引起動機

說明透過前兩節課大家檢視自我職場競爭力，以及查找職場領導者對職場新鮮人如何於在學期間培養競爭力的相關文章，今天老師邀請了一位職場達人到班上與大家分享其在選才的經驗分享。

* 建議該職場達人最好是該校畢業生，或者在職場中擔任人才篩選的工作

二、發展活動

(一) 邀請職場達人分享其選才的經驗。

(二) 邀請同學與職場達人對話，進行 Q&A 活動。

三、 綜合活動

鼓勵同學於求學中持續檢視個人的職場競爭力，並經常徵詢師長與家長對個人的建議，並且廣泛閱讀報章雜誌，了解社會趨勢，把握在學期間好好培養自己的競爭力喔！

延伸閱讀

【名人講堂】給職場年輕人一句話｜陳文茜：謙虛，決定成功！

網址 https://www.youtube.com/watch?v=aSVJRwhSt1Y

職場競爭的誤區，跟同事比較不能幫你達成目標！ 3 個觀念專注當下

網址 https://www.youtube.com/watch?v=Vsk7hMosl0g&t=254s

在職場到底做人重要還是做事重要？菜鳥最容易踩的雷？會做人其實是為了這個！

網址 https://www.youtube.com/watch?v=mFvLmaIxS-o

堀公俊 (2022)。職場必備技能圖鑑：能力 UP ！薪水 UP ！一生都受用的 50 項關鍵工作術。台北：台灣東販。

王聖凱 (2019)。心智圖思考力：加薪的祕密武器，用腦提升職場競爭力，王聖凱教你有效提升問題分析與解決能力、創意思考能力。台北：布克文化。

「生涯規劃快易通」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

職場關鍵報告

一、你想從事的職業是什麼？

二、請搜尋關於這份職業必備的兩個專業技能，以及具體的提升方式，並填寫於下表

應具備的專業技能 1：		
提升方式	A	
	B	
	C	
應具備的專業技能 2：		
提升方式	A	
	B	
	C	
資料來源 (請寫下網站名稱)		

三、你預計透過高中職、五專什麼活動來提升自己？

☐ 營隊　☐ 國際志工　☐ 考證照

☐ 社團　☐ 研習或講座　☐ 其他 _____

☐ 交換學生　☐ 參加科展 / 青少年人才培育計畫

「生涯規劃快易通」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

GOGO 職行力

一、請至少選擇一個活動，作為你高中職、五專時期前兩年鍛鍊自己競爭力的主軸。

☐ 營隊　☐ 國際志工　☐ 考證照

☐ 社團　☐ 研習或講座　☐ 其他 _____

☐ 交換學生　☐ 參加科展 / 青少年人才培育計畫

二、延續上題，請根據上網查到的資料，寫下你預計參加的活動項目，說明以下內容。

(一)　活動名稱：

(二)　報名方式：

(三)　參加對象：

(四)　資料來源 (網站名稱)：

(五)　最吸引你的地方：

三、請找一位跟自己選擇**不同活動**的同學分享，寫下從中你發現哪些有趣或可以做為你未來高中職、五專生涯規劃的選項。

(一)　他選的是什麼活動：

(二)　你覺得可以列為你未來生涯規劃選項嗎？為什麼？

MINISTRY OF EDUCATION
教育部
職場關鍵報告
OOO 老師

請掃描QR Code進入課堂
(請加入該堂課的QR code)
*本張簡報提供給運用平板及教學
互動軟體進行教學的教師使用。

在課堂開始前~請同學思考以下三個問題...
回答良好者予以各組加分唷!

Q1
你想從事什麼工作?

Q2
你有什麼條件讓
老闆必須錄取你?

Q3
有什麼方式可以持續
維持自己的競爭力?

超重要的高中職
學習歷程檔案

展現個人特色
和適性學習軌跡
補充考試無法
呈現的學習成果
回應新課綱的
校訂課程特色
強化審查資料
可信度
高一起有課程諮詢老師協助找到興趣與學習的
方向，每學習上傳課程學習成果及多元表現，
可做為未來申請入學的備審資料。

上網查找職場競爭力

- 寫下想從事什麼職業?
- 將查到的專業技能以及如何提升，紀錄於學習單。
- 不可以寫〔認真念書、考好成績〕。

你預計透過高中職、五專什麼活動來提升自己(請勾選有興趣的)?

□營隊	□研習或講座
□社團	□參加科展/青少年人才培育計畫
□交換學生	□考證照
□國際志工	□其他_____

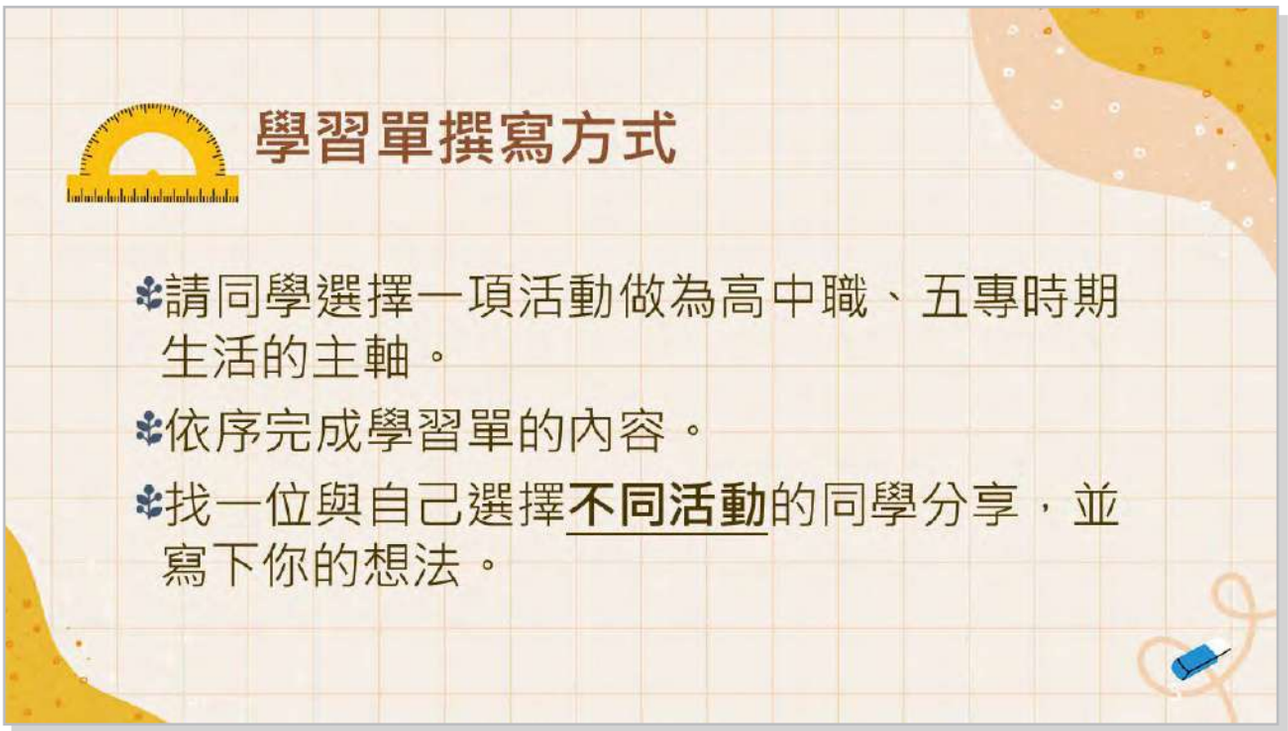
GOGO「職」行力
OOO 老師

你會怎麼安排你的高中職、五專生活，來培養你的專業能力?
營隊
國際志工
競賽
社團
交換學生
科展

- 請老師依學生需求，插入本教案所提供的高中或高職的影片。

(此頁為本教案提供之影片，亦可請老師自行加入適合的學長姐影片。)

看完影片之後你對哪一項活動印象深刻呢?


學習單撰寫方式
請同學選擇一項活動做為高中職、五專時期生活的主軸。
依序完成學習單的內容。
找一位與自己選擇不同活動的同學分享，並寫下你的想法。

3-2 建構我的生涯藍圖

國民中學生涯發展教育教案設計

<table>
<tr><td>教學單元主題名稱</td><td colspan="4">建構我的生涯藍圖</td></tr>
<tr><td>建議教學年級</td><td colspan="2">九年級 (國三)</td><td>節數</td><td>2 節 (90 分鐘)</td></tr>
<tr><td rowspan="5">核心素養與課程融入示例說明</td><td colspan="2">總綱核心素養</td><td colspan="2">J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">綜合活動領域</td><td>核心素養</td><td colspan="2">綜 -J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td colspan="2">1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="2">輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。
輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。</td></tr>
<tr><td colspan="4">課程融入示例說明 (下述示例之建議執行說明供使用者參考，可依實際教學需求適時調整。)
示例一：
1. 可融入領域 / 科目：社會領域 / 公民
2. 可融入之學習內容：
公 Ca- Ⅳ -3 中學生如何參與校園公共事務的決策過程
3. 版本及單元案例：
康軒 / 七下 / 融入群體的個人生活
4. 融入教學示例：
教師利用「晚餐吃什麼」引起動機，引導學生思考自己的決策風格；並透過決策四格分析練習操作如何做決策，且能將決策工具運用於生涯抉擇。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td colspan="2">議題實質內涵</td><td colspan="2">涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。
涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</td></tr>
<tr><td>學習目標</td><td colspan="4">1. 覺察個人、資訊與環境因素所處的情境條件，納入生涯規劃時的考量。
2. 透過做決策的操作技巧練習，協助個人於生涯抉擇時能更有效的聚焦適合自己的生涯管道。</td></tr>
</table>

節次	教 學 活 動	時間	教學資源	學習評估
第一節	**壹、課前準備階段** 一、教師準備本學年度國中適性入學各項管道相關資訊。 二、準備決策分析學習單。 三、確認學生已完成「國中學生生涯發展紀錄手冊」生涯統整面面觀。 **貳、發展階段** **一、引起動機** （一）教師提問學生：「昨天晚上吃什麼？誰決定的？」，簡單統計一下學生的答案。接著續問「晚餐如果可以自己決定，請問你會怎麼選擇？」學生可能回答：距離很近、價錢合理、單純好吃、就是很想吃、先看別人吃什麼、看到 DM 促銷、有提供冷氣、營養均衡、網路評價很高等。 ◎提問可以換成「最近看的一部電影」、「最近玩的手機遊戲」、「最近閱讀的一本書」或是貼近學生關注的生活議題等。 （二）教師將學生的答案寫在黑板上，並針對學生回應的內容歸結重點： 1. 從同學的回答中，可以看出每個人做決定的風格並不相同，有人是直覺反應型、有人是理性分析型、有人是相對依賴他人提供意見型。 2. 老師在黑板上將學生的答案用不同顏色的粉筆進行圈註，並說明不論決策風格為哪一類型，做決定的因素仍可類歸成：個人、環境、資訊等三大類，請同學將其答案書寫於學習單第一部份。 【此部分與 1-3 關於我的二三事教案 - 生涯金三角的概念，可以再次運用及複習，以加強學生對生涯抉擇的知能】	15	★ 可搭配「國中學生生涯檔案」四、自我評估 - 二 . 做決定的方法 	★ 口語表達：能明確說出選擇的理由

<table>
<tr><th>節次</th><th>教　學　活　動</th><th>時間</th><th>教學資源</th><th>學習評估</th></tr>
<tr><td></td><td>

二、發展活動

學生已學習過「國中學生生涯檔案」四、自我評估 - 二 . 做決定的方法。

(一) 決策分析練習

教師說明：生活是一連串不斷抉擇的過程，每一天從睜開眼睛開始就已經在做決定。有時候做決定很容易、有時候又陷入猶豫不決。

現在讓我們透過學習單，從生活中相對簡單的問題開始練習，學習透過分析讓自己更具信心地面對抉擇。

1. 教師發下「決策四格分析」學習單：

題目以學生有興趣的話題進行設定，例如：畢業後的暑假我想去哪裡玩？亦可讓學生自行設定。

2. 橫軸是需決策的兩個選項；縱軸的正面考慮是我「想」選擇該選項的理由或考量；反面考慮是我「不想」選擇該選項的理由或考量，從正面及反面考慮，練習進行決策分析。

<table>
<tr><th></th><th>地點 A</th><th>地點 B</th></tr>
<tr><td>正面考慮</td><td>寫出我「想」選擇該選項的理由或考量。</td><td></td></tr>
<tr><td>反面考慮</td><td>寫出我「不想」選擇該選項的理由或考量。</td><td></td></tr>
</table>

3. 教師巡視學生撰寫的狀況，從中挑選 1-2 位同學進行分享。

(二) 跨領域學習內容提醒（社會領域 - 公民），同學們在領域課程中，應有下列內容：

1. 探討校園公共事務的範圍及參與歷程。

2. 了解如何透過學生自治參與公共事務尊重不同個人對校園公共事務的想法。

</td><td>30</td><td></td><td>★ 學習單：能寫出決策分析練習中正面 / 反面考慮分析

★ 學習單：能寫出至少兩個升學進路管道選項並完成正面 / 反面考慮分析</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>節次</th><th>教　學　活　動</th><th>時間</th><th>教學資源</th><th>學習評估</th></tr>
<tr><td></td><td>3. 讓我們透過決策分析練習活動，教導學生面對生活各項決策時可行的統整分析工具。</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>第二節</td><td>(三) 生涯決策
1. 教師以簡報說明「本學年度國中適性入學各項管道」，讓學生對升學管道有一定程度的了解。
2. 請學生挑選兩個目前有興趣的升學管道 (寫於決策分析表的橫軸)，進行生涯決策分析。
提醒：教師視學生的個別化情形，針對升學管道定向明確的同學，調整橫軸為想就讀的學校或有興趣的群科；橫軸不限於兩欄，可自行擴充。
<table><tr><th></th><th>升學管道一</th><th>升學管道二</th></tr><tr><td>正面考慮</td><td>寫出我「想」選擇該選項的理由或考量。</td><td></td></tr><tr><td>反面考慮</td><td>寫出我「不想」選擇該選項的理由或考量。</td><td></td></tr></table>學生練習完上述橫軸為升學管道選項後，可視教學進度與學生需求，進一步將橫軸的升學管道置換成學生有興趣的職群或科別進行更聚焦的生涯決策分析。
3. 請學生在自己的生涯決策分析表中，針對正面考慮、反面考慮的理由或考量，用三種不同顏色的筆圈註出「個人」、「環境」、「資訊」因素，查看自己在決策分析時，正面考慮中哪一項因素的佔比較重、哪一項佔比較缺乏，缺乏的部分可以從生活中去獲取或補足。
4. 而反面考慮中，哪一項因素的佔比最多？請學生試</td><td>35</td><td>★ 可搭配「學生生涯發展紀錄手冊」五、生涯發展規劃書
 </td><td>★ 學習單：能寫出至少兩個升學進路管道選項並完成正面 / 反面考慮分析
★ 學習單：能針對分析的結果，統整後找出因應的對策</td></tr>
</table>

節次	教　學　活　動	時間	教學資源	學習評估
	著從佔比最多的因素中，具體提出一項：可以改善並執行的方法。 **三、綜合總結** (一) 教師分享：有三扇門，第一扇門裡面都是忍者，第二扇門裡面關著餓了三個月的老虎，第三扇門裡面是火，請問：你會選擇哪一扇門活著出來？為什麼？ (二) 教師邀請學生回答，讓學生充分表達自己的理由。 (三) 教師公布正確答案:第二扇門，並說明原因：因為餓了三個月的老虎已經無法存活。 (四) 面臨重要抉擇的時候，我們可以「憑直覺」，但風險極高，須要有承擔後果的準備；「依賴他人做決定」，缺少自我的性向 / 興趣 / 價值與能力的考量，事後後悔更易責怪他人；「理性判斷分析」，則可以初步排除或刪去錯誤，提升抉擇的適切性及可行性。 **參、延伸活動** 教師可視個人課程進度安排進行活動預告。	10		★口語表達：能理性判斷並表達自己的想法

表現標準

優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)	再加油 (D)	待加強 (E)
能撰寫正確且完整的決策分析學習單，並積極參與討論 (發言 3 次以上)，且能提出具體可執行的因應對策。	能撰寫正確且完整的決策分析學習單，並參與討論，且能提出具體的因應對策。	能撰寫完整的決策分析學習單，並參與討論，且能思考因應的對策。	決策分析學習單撰寫有部分缺漏，可參與討論。	決策分析學習單撰寫有部分缺漏，參與討論態度消極。

參考來源
一、吳芝儀 (2000 年)。生涯探索與規劃：我的生涯手冊。濤石出版。
二、教育部青年發展署 (民 104 年 4 月 13 日)。生涯發展理論與實務 -- 實務篇 3：知己與知彼 (生涯計畫與決策)。

替代活動

《誰搬走了我的乳酪？》

故事大綱：有兩隻小老鼠「嗅嗅」、「快快」和兩個小小人「哼哼」、「哈哈」，他們每天都在一座迷宮裡跑來跑去，努力尋找自己心愛的乳酪，有一天，終於在C號乳酪站找到了。

他們每天固定來這裡，開心地大飽口福。不同的是，嗅嗅和快快仍隨時警覺著四周環境的轉變，哼哼跟哈哈卻因為太安逸了，根本沒察覺到情況早已悄悄起了變化。

這天，哼哼和哈哈照舊來到C號乳酪站，發現乳酪竟然不見了！

「這是怎麼回事？到底是誰搬走了我們的乳酪？」

面對這場相同的變局，小小人和小老鼠的反應卻大不相同……

討論與反思：

1. 這個故事讓你學習到什麼？
2. 如果你是小老鼠，可以重來的話，你會選擇怎麼做？
3. 你認為，面對未來的生活，我們可以如何預知轉變並做好準備？
4. 如果真的發生了改變，你會如何因應？改變自己去調適？還是有其他更重要的方式，可以讓你獲得更多的成就或快樂？

參考書籍：謝佳真翻譯 (2021)。誰搬走了我的乳酪？。平安文化。

延伸閱讀

一、國中畢業生適性入學宣導網站

網址 https://shs.k12ea.gov.tw/site/adapt-k12ea/category?root=230&cid=230

二、方格子 (2022/05/03)。如何做選擇？選擇比努力重要！20 個決策方法，讓你不再後悔過去。

網址 https://vocus.cc/article/62709816fd89780001c409f5

三、環境科學大辭典 (2002 年 2 月)。決策理論。

網址 https://pedia.cloud.edu.tw/Entry/Detail/?title=%E6%B1%BA%E7%AD%96%E7%90%86%E8%AB%96

四、謝佳真譯 (2021)。誰搬走了我的乳酪？。平安文化。

五、天下雜誌：作者范仕仰 (2023-05-04)。總是顧此失彼，遲遲做不了決定？用「決策樹」把你的思緒畫出來。

網址 https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5101867

六、決策樹分析影片 (4.21’)

網址 https://www.youtube.com/watch?v=4xXsT50qMlY

「建構我的生涯藍圖」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

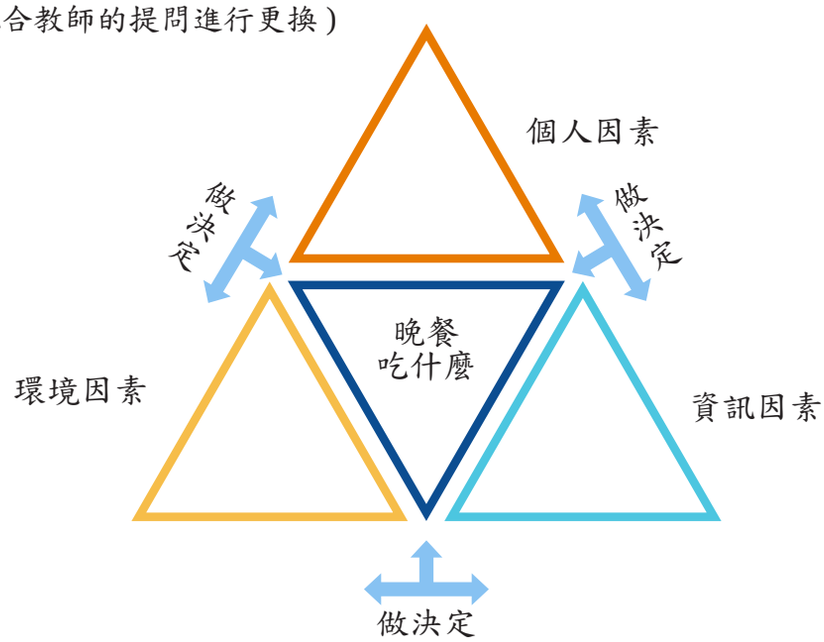
一、決策風格

(一) 決策 My Style~ 晚餐篇 (須配合教師的提問進行更換)

我的決策風格是 □ 直覺反應型 □ 理性分析型 □ 依賴他人意見型

(二) 晚餐吃什麼 ~ 請將做決定的因素填入對應的三角形內。

(須配合教師的提問進行更換)



二、決策分析

(一) 決策分析練習

橫軸請寫出兩個畢業後想去的地方（地點_____），縱軸則分別為正面考慮（我想）、反面考慮（我不想），請同學進行決策四格分析練習：

例：地點 A 我想選擇的理由、我不想選擇的理由；地點 B 我想選擇的理由、我不想選擇的理由。

題目：畢業後的暑假我想去哪裡玩

	地點_____	地點_____
正面考慮	寫出我「想」選擇該選項的理由或考量。	寫出我「想」選擇該選項的理由或考量。
反面考慮	寫出我「不想」選擇該選項的理由或考量。	寫出我「不想」選擇該選項的理由或考量。

(二) 生涯決策～畢業進路

橫軸請寫出兩個目前有興趣的升學管道（學校類型_____），縱軸則分別為正面考慮（我想）、反面考慮（我不想），請同學進行生涯決策四格分析：

例：普通高中我想選擇的理由、我不想選擇的理由；技術型高中我想選擇的理由、我不想選擇的理由。

題目：國中畢業後我的升學管道

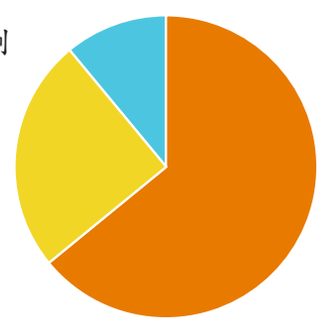
	學校類型_____	學校類型_____
正面考慮	寫出我「想」選擇該選項的理由或考量。	寫出我「想」選擇該選項的理由或考量。
反面考慮	寫出我「不想」選擇該選項的理由或考量。	寫出我「不想」選擇該選項的理由或考量。

◎升學管道定向明確的同學，可調整橫軸為想就讀的學校或有興趣的群科。

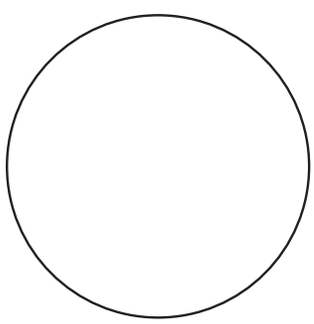
(三) 生涯決策金三角

針對我的升學管道正面考慮、反面考慮的理由或考量，用三種不同顏色的筆圈出「個人」、「環境」、「資訊」因素，其中，正面考慮的各因素比例，請填於右側圓餅圖內，覺察自己在決策分析時，比較著重思考的因素為何？

例



個人　環境　資訊



個人　環境　資訊

(四) 從正面考慮中，個人、環境、資訊，哪一項因素的佔比較重？哪一項佔比較缺乏？缺乏的部分可以如何從生活中獲取或補足？

1._____因素

2._____因素，我可以_____

_____

(五) 而反面考量中，哪一項因素的佔比最多？請學生試著從佔比最多的因素中，具體提出一項：可以改善並執行的方法。

_____因素，我可以_____

_____

MINISTRY OF EDUCATION
教育部
建構我的生涯藍圖
OOO 老師

課程大綱
01 決策風格
02 決策分析練習
03 生涯決策

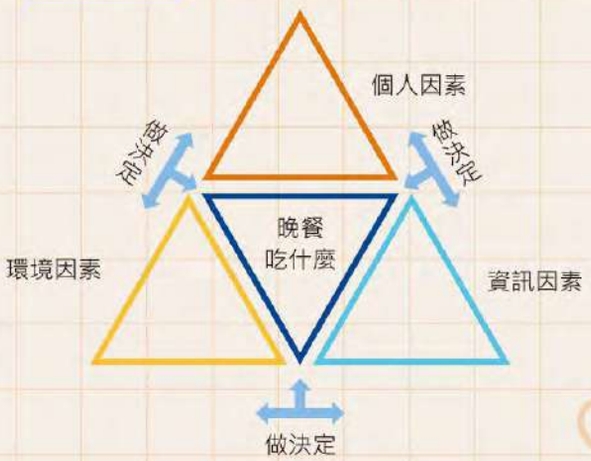
01
決策風格
決策My Style~晚餐篇
(須配合教師的提問進行更換)

決策風格
決策My Style~晚餐篇
提醒：決策風格不會一成不變，會受到個人的性向、能力、興趣及價值，重要他人及許多外在的社會與機會變數所影響。
昨天晚餐吃什麼? 請同學踴躍回答。
(須配合教師的提問進行更換)
決策風格類型：
直覺反應型：決定全憑感覺，較為衝動，較少有系統的收集其他相關資訊。
理性分析型：有系統的收集充分的相關資訊，且有邏輯地檢視各個選項的利弊得失，以做成最滿意的決定。
依賴他人意見型：常常需要等待或依賴他人替自己做決定，較為被動與順從，很少能有系統的收集相關訊息。

決策風格

決策My Style~晚餐篇 (黃色區塊配合教師的提問進行更換)

- 請將同學們的答案，填到「個人」、「環境」、「資訊」因素的三角形內。
- 例如：價錢、用餐環境、家人想吃、看到DM宣傳、網路評價、喜歡吃、天氣影響、同學一起、剛開幕、有wifi、可以抽獎等。



02

決策分析

決策分析練習

決策分析
決策分析練習
決策選項
題目：畢業後的暑假我想去哪裡玩？
寫出我「想」選擇該地點的理由或考量。
寫出我「不想」選擇該地點的理由或考量。
EX：日本東京
EX：泰國曼谷
正面考慮
有主題樂園、同學也想一起去、日幣很划算、交通便利、景點都有中文字、短程飛航不暈機...。
很多網美打卡景點、物價低廉、刺激的水上遊戲、短程飛航不暈機...。
反面考慮
小時候有去過、家人不能配合時間、住宿空間較小、消費物價較高。
治安問題、較容易塞車、腸胃差怕吃不習慣、景點標示沒有中文。

03
生涯決策
畢業進路/生涯金三角

決策選項
生涯決策
畢業進路~思考版(管道尚未明確者)
EX：普通高中
EX：技術型高中
寫出我「想」選擇該進路管道的理由或考量。
正面考慮
寫出我「不想」選擇該進路管道的理由或考量。
反面考慮

決策選項
生涯決策
畢業進路~清晰版(管道明確者)
EX：技術型高中
EX：餐飲服務科
EX：食品加工科
欄位可自行增加
寫出我「想」選擇該科別的理由或考量。
正面考慮
寫出我「不想」選擇該科別的理由或考量。
反面考慮

生涯決策 生涯金三角

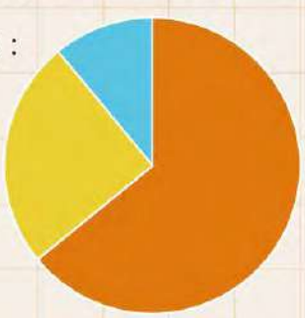
- 用三種不同顏色的筆圈出個人、環境及資訊因素。

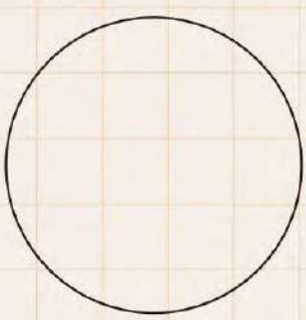
	EX：普通高中	EX：技術型高中
正面考慮	在我家附近、家長支持、親戚說念高中是成績比較好、姊姊也念高中、模考成績還不錯、高中可以選擇升大學及科大、興趣測驗R、I兩型分數高...等。	免學費、平常喜歡動手做東西、好朋友要念高職、性向測驗的肢體動覺及空間分數較高...等。
反面考慮	自律能力不好、不會做學習計畫、擔心沒有技術專長...等。	交通時間長、不確定有興趣的科別、有些科別要花不少錢、成果展聽說很累、念高職未來的升學管道不太清楚...等。

生涯決策 我的生涯金三角

- 我的升學管道正面考慮、反面考慮的理由或考量，用三種不同顏色的筆將其比例填於空白的圓餅圖內，覺察自己在決策分析時，比較著重思考的因素為何。

EX：





個人 環境 資訊　　個人 環境 資訊

生涯決策 我的生涯金三角

- 覺察自己在決策分析時，比較著重思考的因素為何?缺乏的部份，可以如何截長補短或因應呢?

EX： 正面考慮

- 個人因素 4 個☺
- 環境因素 5 個
- 資訊因素 2 個☹，我可以跟輔導老師多諮詢，進一步瞭解各項升學管道。

反面考慮

- 個人因素 4 個☹，時間控管不佳，我可以現在開始做時間分配的規劃並核實進行紀錄。
- 環境因素 1 個☺
- 資訊因素 3 個

綜合總結

決策My Style~結束篇

有三扇門
第一扇門裡面都是忍者。第二扇門裡面關著餓了三個月的老虎。第三扇門裡面是火。
請問：
1.你會選擇哪一扇門活著出來？
2.為什麼？

忍者 | 老虎 | 火

The End

3-3 我的生涯全攻略

國民中學生涯發展教育教案設計

<table>
<tr><td>教學單元主題名稱</td><td colspan="4">我的生涯全攻略</td></tr>
<tr><td>建議教學年級</td><td colspan="2">九年級 (國三)</td><td>節數</td><td>2 節 (90 分鐘)</td></tr>
<tr><td rowspan="5">核心素養與課程融入示例說明</td><td colspan="2">總綱核心素養</td><td colspan="2">J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。
J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">綜合活動領域</td><td>核心素養</td><td colspan="2">綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。
綜 -J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td colspan="2">1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。
1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="2">輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。
輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</td></tr>
<tr><td colspan="4">課程融入示例說明 (下述示例之建議執行說明供使用者參考，可依實際教學需求適時調整。)
示例一：
1. 可融入領域 / 科目：健康與體育領域 / 健康教育
2. 可融入之學習內容：
Fa- IV-1 自我認同與自我實踐
3. 版本及單元案例：
康軒 / 七上 / 活出青春的光彩。
4. 融入教學示例：
分析自己的特質條件，評估與自己的夢想與夢想支持分析的吻合度，並思考如何執行或調整。</td></tr>
<tr><td>議題融入</td><td colspan="2">議題實質內涵</td><td colspan="2">涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。
涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</td></tr>
<tr><td>學習目標</td><td colspan="4">1. 能思考達成生涯目標的方法。
2. 能分析自身生涯決定因素，並訂定調整的策略。
3. 能為五年後的自己設定一項具體目標，並規劃達成步驟。</td></tr>
</table>

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
第一節	**壹、課前準備階段** 一、請同學準備國中學生生涯發展紀錄手冊，生涯發展規劃書單元中的生涯評核表。 二、準備全班數量約 B5~A4 大小回收紙，中、小型垃圾筒各一個。 三、教室空出一塊空地，並設起點 四、依學生人數分成 6 組。 **貳、發展階段** **一、引起動機** 1. 丟紙團活動：教師說明遊戲規則。 2. 請每位同學領取一張回收紙，可折或揉成自己覺得比較容易得分的紙團。 3. 同學輪流站在起始點，終點放一個中型垃圾筒，每位開始丟紙團，丟中者可得 3 分。 4. 輪流丟紙團，並撿回自己的紙團。 5. 教師邀請同學分享剛才丟紙團的心得或丟中的技巧分享。 6. 增加一個小型垃圾筒，請同學可再丟一次紙團，每人有二次機會，並可決定要丟中型還是小型垃圾筒，小型中一次得 5 分，中型中一次得 3 分。 7. 請同學分享如何決定丟擲的目標。 8. 教師總結：一件事的成功，取決很多的因素，例如：當我們設定自己將來想就讀的學校，我們需思考自己的能力、興趣、專長，甚至父母的建議，除此之外，可能還要參考想就讀的學校的錄取分數，配合自己目前的學業表現，設定自己的目標學校，再思考如何努力或調整。	10	★ 回收紙 30 張 ★ 小型垃圾筒 1 個 ★ 中型垃圾筒 1 個	★ 活動參與
	二、發展活動 (一) 我的生涯目標 1. 教師說明 S.M.A.R.T. 原則 (具體、可量度、可達到、實際、有時間性)。發下我的生涯全攻略學習單，請學生寫出自己的短、中、長期目標，請學生短期目標其中一項為自己畢業後的升學選擇。	35	★ 我的生涯全攻略學習單	★ 個人作業評量

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	2. 針對自己的升學選擇，請學生拿出自己的生涯評核表，找出給分較低的三個項目。 3. 將這些項目填寫於學習單上，並依項目思考自己目前的狀況、期待的目標與調整的難易度，其中調整的策略可先空下來，待下節課再填寫。 4. 教師總結：在升學的選擇上，每個人都有自己考量的因素，有些分數較低的項目可能是資訊不足，有些可能是可再努力的方向，有些則可能是無法改變的項目，同學可以思考遇到的這些問題，可以如何解決或改進，讓自己更靠近自己的生涯目標。下週我們要來練習思考解決問題的方式，請同學練習用不同的角度思考自己的生涯問題，解決自己可能碰到的生涯困難。		★ 生涯評核表 	
第二節	（二）六頂思考帽 1. 教師說明六頂帽子的思考方式 2. 教師設想六個情境的生涯困難問題，亦可從學生上節課所寫的生涯困難中，挑選六個，寫在六頂思考帽學習單中間。 示例： ① 小華對繪畫有興趣，想選讀設計科群，但家人希望自己選讀普通高中。 ② 阿儒從小就喜歡小孩，想從事幼教工作，但旁邊的人都告訴阿儒男生不適合從事幼教工作。 ③ 小惠喜歡音樂，希望能出國深造，在音樂方面能有更高的造詣，但家人經商失敗，家裡經濟陷入困頓，無法讓小惠出國。	40	★ 六頂思考帽小組學習單	★ 小組作業評量

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	④小敏對歌唱很有興趣，從小參加各種比賽都沒有得名，家人勸小敏不要抱有明星夢，應實際一點，去學一技之長。 ⑤小新對於水產養殖很有興趣，搜尋升學選校訊息時，發現免試就學區沒有開設水產養殖科的學校。 ⑥小宣口才很好，有正義感，對律師職業懷有憧憬。但小宣學科成績不佳，會考分數離升學目標還有一大段距離。 3. 教師發下六頂思考帽小組學習單，依序將學習單給傳給其它小組 4. 各小組拿到他組的學習單後，依小組的困難，戴上不同顏色的思考帽，進行5分鐘的討論，並寫下建議的解決方式。 5. 學習單在第六頂思考帽時，小組成員戴上藍色的思考帽，參考另五頂思考帽的建議，全盤思考後，寫下小組的建議，並上台報告小組提出的解決方案。 6. 請學生拿出我的生涯全攻略學習單。針對自己之前所填寫的考慮因素，運用六頂帽的思考方式，寫出調整的策略，完成學習單。 7. 教師總結：不同的思考帽是想提醒同學們，當我們碰到困難或問題，有的時候換個想法，讓我們更能去面對這個問題，找到方向。	5		

學習單 討論小組 思考帽	一	二	三	四	五	六
白	一	六	五	四	三	二
紅	二	一	六	五	四	三
黑	三	二	一	六	五	四
黃	四	三	二	一	六	五
綠	五	四	三	二	一	六
藍	六	五	四	三	二	一

節次	教　學　活　動	時間	教學資源	學習評估
	三、綜合總結 從夢想到目標 1. 人要先有渴望，才會願意付出努力，這就是為什麼要我們訂生涯目標的原因，而生涯目標愈具體，愈能找到努力的方法前進。 2. 完成目標規劃的方式有很多種，在達到目標前，難免都會碰到困難，有的困難有明確的解決方式，有的則有可能是無解的問題。所謂山不轉路轉，希望同學們在碰到困難時，除了努力的解決問題外，適時的轉換想法，說不定能找到更佳的解決策略。 **參、延伸活動** 課後作業：請同學回家後，運用六頂思考帽的思考方式，完成「我的生涯全攻略學習單」			

表現標準

優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)	再加油 (D)	待加強 (E)
能思考並提出自己目前的生涯困難與自己期待的目標。 善用六頂思考帽思維模式，思考解決生涯困難的策略。	能思考並提出自己目前的生涯困難與自己期待的目標。 運用六頂思考帽思維模式，思考解決生涯困難的策略。	能思考並提出自己目前的生涯困難。 能嘗試練習六頂思考帽思維模式，思考解決生涯困難的策略。	提出生涯困難不具體。 可在小組成員協助下，練習六頂思考帽思維模式，思考解決生涯困難的策略。	提出生涯困難不具體，且無法思考解決生涯困難的策略。

MEMO

替代活動

夢想成真

1. 教師引言：同學們，是否有想過這一生有什麼事情是自己想要完成的呢？可能是一個事業、一趟旅行或一場戀愛…
2. 學生一人發一張紙，五分鐘的時間內，在不用考慮是否可行，或是否可完成的情況下，寫下自己在這一生想做的事。
3. 完成後找到三個同學分享，並彼此給回饋
4. 教師說明「未來目標四觀點」，發下學習單，請學生將自己寫下的目標依「有形←→無形」、「我←→社會、他人」分類。其中「社會、他人」指的是：父母、親戚、兄弟姐妹、同事、另一半、小孩、朋友、地區、社會、國家…。
5. 「有形、無形」可簡單區分為：「有形」成績、名次、地位、職務、金錢、物品、資訊、時間、獎狀 (表揚)…。「無形」：情感、心情、態度、性格、聲望…。
6. 完成後選出一個目前想最達成的目標，並將它圈選出來。
7. 教師說明曼陀羅思考法的兩種思維模式：發散式思維與螺旋式思維，並結合多層次九宮格運用，所以又稱為九宮格思考法。教師說明九宮格思考法填寫方式與範例。
8. 發下九宮格學習單，請學生在中間填上一節課圈選出最想達成的目標，並寫出八個能達成此目標的方法或要件。
9. 寫完八個要素後，將它們變成目標，分別寫進呈放射狀延伸出去的九宮格的正中央。
10. 再寫上每個目標的 8 個行動，鼓勵學生盡量填寫，並允許有部份的空白。

延伸閱讀

一、六頂思考帽

六頂思考帽創思教學法是 Edward de Bono 所提出。Edward de Bono 出生於 1933 年，為英國牛津大學醫學哲學博士，是當代領導創造思考教學之權威之一。六頂思考帽源自英俚語：put on your thinking cap（無邊帽、制服帽）動動腦認真思考。愛德華．波諾 (Edward de Bono) 指出，思考的難處在有時在於同時要處理太多訊息，過程中又很容易受個人和環境因素的影響。波諾提出一種多角度但簡單思考的策略。

波諾認爲思維有 6 頂假想的帽子，每一頂帽子有不同的顏色，代表著不同類型的思維方式。當你“戴上”其中一頂時，你就採用相應的思維方式。如果你從一頂帽子換到另一頂帽子，你也要相應地從一頂帽子代表的思維方式轉換到另一頂帽子代表的思維方式。六頂思考帽原則在於一次只戴一頂帽子，一次只用一種方式進行思考。

白色思考帽：白色思考帽代表中立客觀的事實與數據。著重客觀事實與資訊來思考問題。

紅色思考帽：紅色思考帽代表情緒上的感覺、直覺和預感。以感覺與情緒做判斷來思考問題。

黑色思考帽：黑色思考帽是對事物負面因素的注意、判斷和評估。著重事物的負面因素（否定、批評、缺點評估）來思考問題。

黃色思考帽：黃色思考帽代表樂觀，包含著希望與正面思想。著重事物的正面優點、利益價值來思考問題。

綠色思考帽：綠色思考帽代表創意與創造性新的想法。以創意探索、激發成長來思考問題。

藍色思考帽：藍色思考帽代表思維過程的控制與組織。以冷靜客觀、理性總結、組織步驟來思考問題。

二、S.M.A.R.T. 原則

SMART 原則是管理學大師彼得·杜拉克於 1954 年首先提出。SMART 原則是為了達到目標管理的一種方法，目前在企業界有廣泛的應用。

SMART 原則中的「S」、「M」、「A」、「R」、「T」五個字母分別對應了五個英文單詞：Specific（明確）、Measurable（可衡量）、Attainable（可達成）、Relevant（相關）和 Time-bound（有時限）。

Step1：Specific（明確的）

制定目標時，避免太抽象，否則執行起來容易模稜兩可。例如：數學進步，功課進步來得明確。

Step 2：Measurable（可衡量的）

目標最好能以量化的數字表現。例如：第一次段考，數學成績 85 分

Step 3：Attainable（可達成的）

目標必須衡量自身能力後再訂定，要符合實際的情況，避免好高騖遠，才有可能實現。不過若想挑戰自己，也可以訂一個帶有挑戰，但是努力即可達成的目標。

Step 4：Relevant（相關的）

制定目標時，要有全盤考量、完整的規畫，才不致分身乏術或彼此牴觸。

Step 5：Time-bound（有時限的）

確立目標後，一定要訂下預計完成的期限。除了避免一再拖延，也可以更容易衡量目標是否達成，創造成就感。

三、曼陀羅思考法

曼陀羅思考法起源於佛教的曼陀羅 Mandala，由日本的今泉浩晃博士系統化後加以使用，是一項激發創意、邏輯力、聯想力的思考工具。

曼陀羅法基本形式為九格的長方矩陣，以一個主題為中心概念，向外八個空格強迫思考相關的概念，以激發出更多新的想法，所以又稱為九宮格法。運用九宮格圖像可讓思考直覺化，更有條理和效率。

曼陀羅思考法結合了「水平思考」、「垂直思考」的多層次九宮格思考方法。它有別於平常的直線思考，九宮格的形式會運用到圖像化，能刺激大腦產生想法。此外，在書寫時需要專注，運用大腦思考將內容分類、整合、重新整理等。

理論依據「放射性思考法」和「螺旋狀思考法」二種思考技術來進行。

放射性思考法

1. 以九宮格的中央方格為核心主題，向外聯想出相關概念。
2. 其餘八格的概念都與核心有關連，但彼此不一定要相關。

螺旋狀思考法

1. 以中央方格為起點，將最主要的工作放在中央主題方格。
2. 依順時針方向將預定的行程和工作項目逐一填入。

利用曼陀羅思考法，可以訓練跳脫平日的思考習慣，拓展更多可能性的想法，深入思考、整理思緒。製作曼陀羅跟心智圖一樣，最重要的一件事情就是設定對的主題、對的問題，才能找到對的答案。曼陀羅也是一種圖像化的思考模式，透過圖像化可以讓我們對於主題所延伸出來的內容一目了然與方便記憶。

「我的生涯全攻略」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

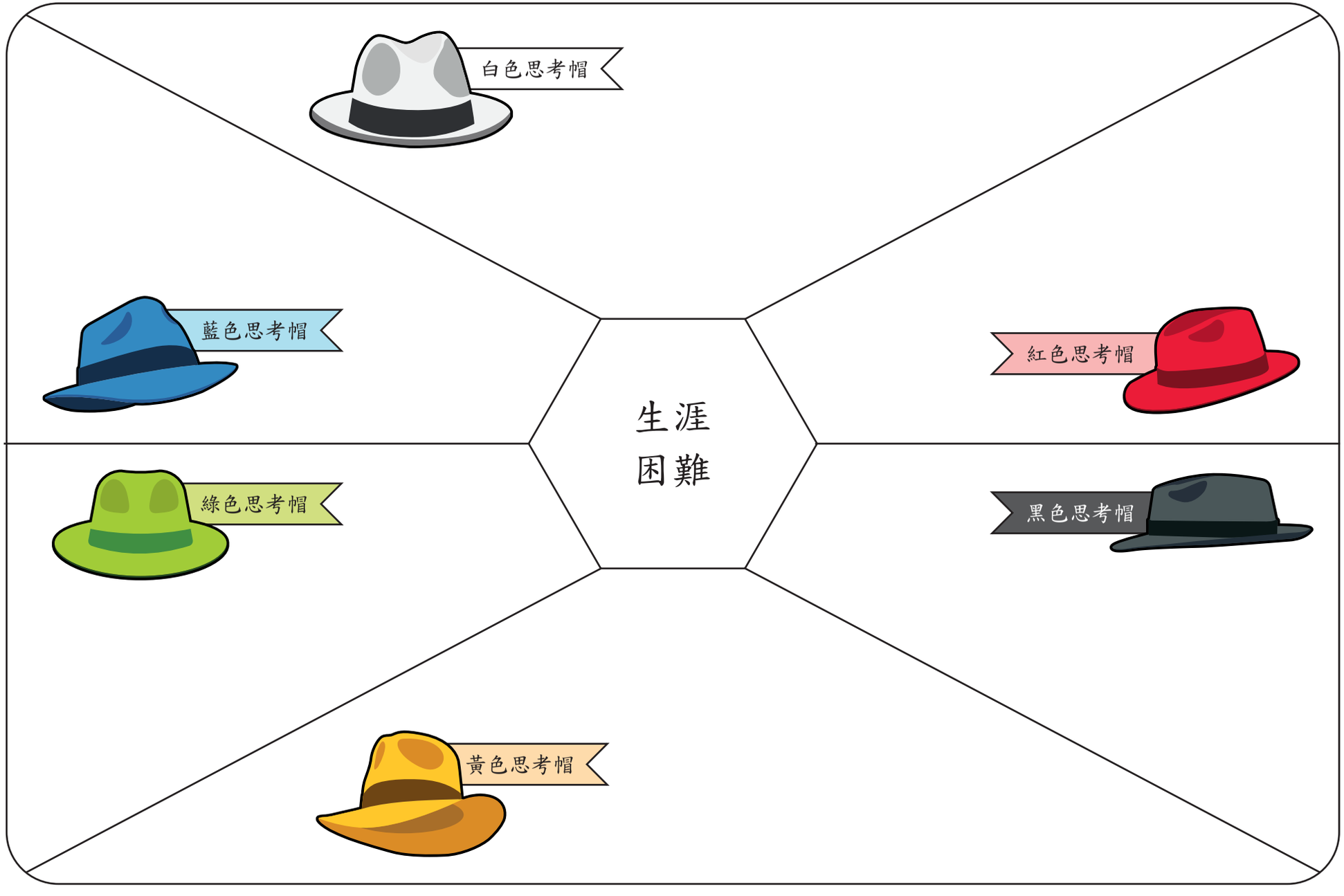
請寫出自己的短、中、長期目標，短期目標需多填寫一項自己畢業後的升學選擇。

我的生涯目標			
短期		中期	長期
	國中畢業升學目標：		

國中畢業升學目標：_____

依自己的升學目標，寫出三個考慮的因素，並思考此項考慮因素目前的狀態、期待的目標、調整的難易度與調整的策略。

考慮的因素	因素類別	目前的狀態	期待的目標	調整的難易度	策略
例：符合家人的期待	□個人 ■環境 □資訊	家人希望我讀普通高中，但我想讀有興趣的室內設計	家人能理解並支持我選讀室內設計	★★☆☆☆	1. 收集ＯＯ高中室內設計科的資料，與家人分享，讓他們對這個學校與科系有更多的了解。 2. 拿出自己在職業試探活動中，所畫的圖畫，展現自己在這方面的能力。


白色思考帽
藍色思考帽
紅色思考帽
生涯
困難
綠色思考帽
黑色思考帽
黃色思考帽

MINISTRY OF EDUCATION
教育部
我的生涯全攻略

課程大綱
01 丟紙團
02 我的生涯目標
03 六頂思考帽
課前準備國中學生生涯發展紀錄手冊，生涯發展規劃書單元中的生涯評核表。
教師準備回收紙30張，中型垃圾筒一個、小型垃圾筒一個。

01
丟紙團 PART1
1. 請拿一張回收紙，折或揉成最容易得分的樣子。
2. 每人可站在起始點開始丟紙團。
3. 丟中者得3分。

丟紙團
教師提問:
如何丟中，秘訣是?
為何丟不中，可以如何修正?

有練習過
天生技術好
做對決定
影響" 進籃" 的關鍵???
丟紙團是我的日常
風吹的
運氣
被別人影響
製作紙球策略
我也不知道…

01
丟紙團 PART2
1. 每人有二次機會，有二個垃圾筒，可自行決定目標
2. 丟中小型得 5 分，中型得3分。

丟紙團

教師提問:

- 如何決定丟擲目標?

丟紙團

小結

- 一件事的成功，取決很多的因素，生涯目標的設定亦同，需思考可為生涯目標如何努力或調整。

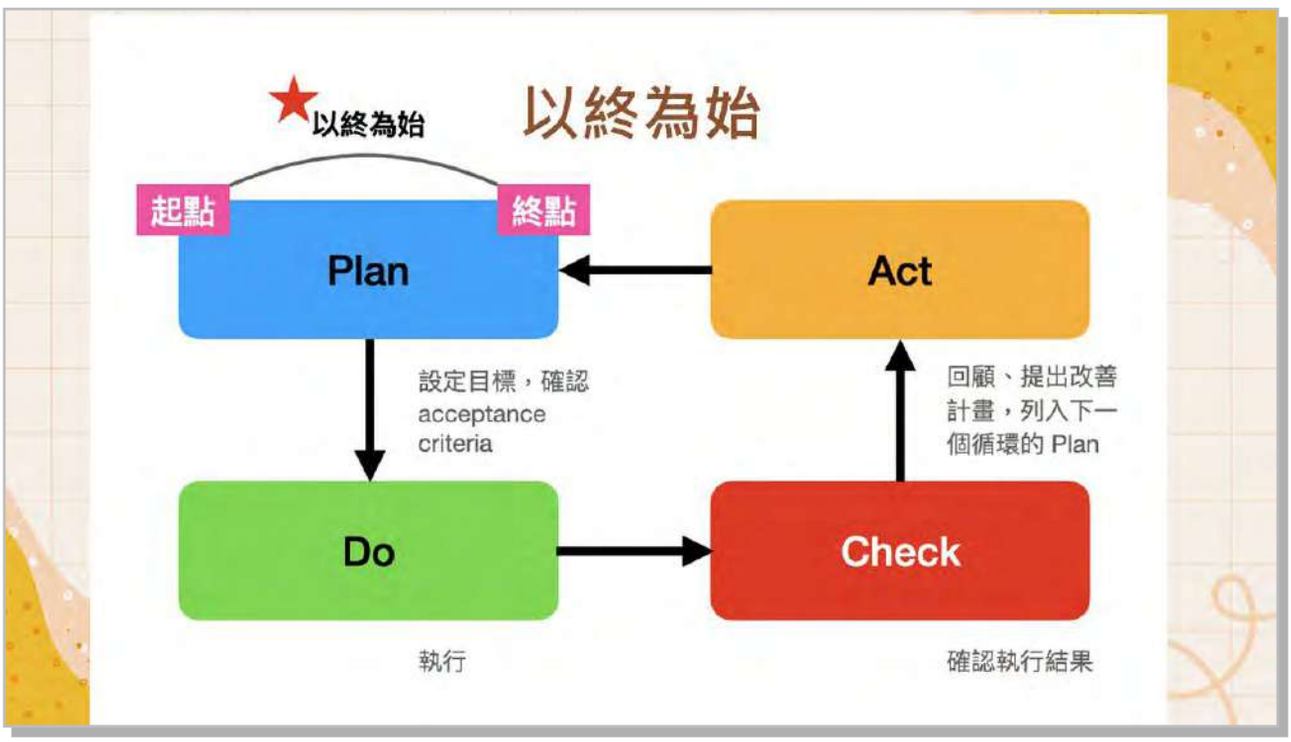
02

我的生涯目標

以終為始

先問問自己

為什麼??


以終為始
以終為始
起點
終點
Plan
Act
設定目標，確認
acceptance
criteria
回顧、提出改善
計畫，列入下一
個循環的 Plan
Do
Check
執行
確認執行結果

以終為始
• 「開始」著手進行之前，要先瞭解「終點」（目的地、目標）在哪裡
• 我們才知道目前身處何處，也才能夠往「正確的方向」向前邁進

我的生涯目標

- 你想要成為什麼樣的人?
- 你想要成就什麼樣的事?
- 拓展觀點
  - 為自己寫墓銘
  - 想像退休生活的情景
  - 想像結婚25週年的情景
  - 想像工作15年的情景
- 具體想像目標達成時的情景

我的生涯目標

未來目標四象限S.M.A.R.T.原則

- Specific（明確）
- Measurable（可衡量）
- Attainable（可達成）
- Relevant（相關）
- Time-bound（有時限）

我的生涯目標

- 長期目標
- 中期目標
- 短期目標
- 短期目標—升學選擇

我的生涯目標			
短期		中期	長期
	國中畢業升學目標:		

我的生涯目標

- 生涯評核表
- 針對自己的升學選擇(最高分或最想讀)，請學生拿出自己的生涯評核表，找出給分較低的三個項目。

五、生涯發展規劃書

恭喜您即將完成國中學業，準備邁向下一個學習階段。請依個人狀況加以分析評估，並嘗試規劃出具體的生涯目標。過程中可以請家人或師長提供意見，並和您一起填寫這份規劃書，如有任何問題，別忘了可以尋求協助喔！

生涯評核表

國中畢業後究竟適合讀哪一類型的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)或五專？可利用下表進行評估。

1.先將自己想升讀的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)、五專學校及科別寫於橫向欄位的表格內。
2.評估各項考慮因素與每個選項的符合程度，並填入「0～5」的分數，5分代表非常符合，0分代表非常不符合。
3.將每所學校的各項考慮因素符合程度分數縱向加總，填入「總計」欄，參考總分高低，了解自己比較適合的學校或群科。

考慮因素	符合程度分數	升學選項	校名 群科(學) 科名 班別	校名 群科(學) 科名 班別	校名 群科(學) 科名 班別	校名 群科(學) 科名 班別	校名 群科(學) 科名 班別
個人因素	符合我的學業表現		5	4	4	5	5
	適合我的性向(專長能力)		5	4	4	5	5
	適合我的生涯興趣		4	5	5	4	4
	適合我的工作價值觀		4	5	5	4	4
	適合我的人格特質		4	5	5	4	4
	適合我的健康狀況		5	4	4	5	5
環境因素	適合目前家庭經濟狀況		3	5	5	3	3
	符合本人期望		5	4	4	5	5
	社會評價與未來發展性		5	2	2	2	2
	通勤距離及時間		5	4	2	2	2
	其他（　　）						
	其他（　　）						
學校因素	生涯試探結果		5	4	4	5	5
	學校入學管道與方式		5	4	4	4	4
	學校多元社團及發展特色		5	4	4	4	4
	未來升學就業管道		5	5	5	3	3
	其他（學校設備及環境）		5	4	4	3	3
	其他（　　）						
總　計			70	63	61	58	58

我的生涯目標

- 於項的標，可節寫依前目度略下填並目的易策待目，己待難的，項上自期的整來再填寫。些單考、整調下後這習思況調中空之將學目狀與其先課

我的生涯全攻略

升學選項：＿＿＿＿＿＿

考慮的因素	因素歸別	目前的狀態	期待的目標	調整的難易度	策略
符合家人的期待	□個人■環境□資訊	家人希望我錄普通高中，但我想讀有興趣的室內設計	家人能理解並支持我選擇室內設計	★★☆☆☆	1. 收集ＯＯ高中室內設計科的資料，並給家人觀看，使他們對這個學校與科系有更多的了解。 2. 拿出自己在觀賞競探活動中，所畫的圖畫，展現自己在這方面的能力。
	□個人□環境□資訊				
	□個人□環境□資訊				
	□個人□環境□資訊				

班級：　　姓名：　　座號：

我的生涯目標

教師總結

- 在升學的選擇上，每個人都有自己考量的因素，有些分數較低的項目可能是資訊不足，有些可能是可再努力的方向，有些則可能是無法改變的項目。
- 同學可以思考遇到的這些問題，可以如何解決或改進，讓自己更靠近自己的生涯目標。

03
六頂思考帽

六頂思考帽
白色思考帽～中立、客觀
白色思考帽代表中立客觀的事實與數據。
中立、客觀，注意：證據、數字、訊息
如：人、事、地、物 、時

六頂思考帽

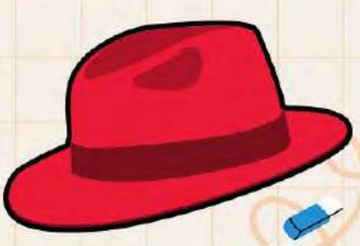
白色思考帽～中立、客觀

- 慣用問句:
  - 我們有甚麼的資訊；
  - 我們需要甚麼的資訊；
  - 我們缺乏甚麼的資訊；
  - 我們需要獲得甚麼資訊；
  - 我們能夠從那些方面得到資訊呢？

六頂思考帽

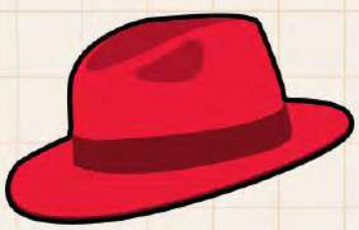
紅色思考帽～直覺、情感

- 紅色思考帽代表情緒上的感覺、直覺和預感。
- 代表情緒、感覺。
- 傾向於以預感、直覺、印象來思考。



六頂思考帽

紅色思考帽～直覺、情感



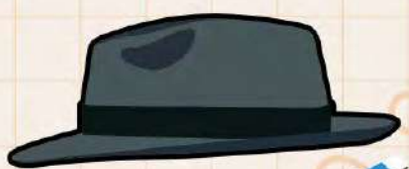
- 慣用問句:
- 我覺得.....
- 我感覺.....
- 我想.....

六頂思考帽

黑色思考帽～批判

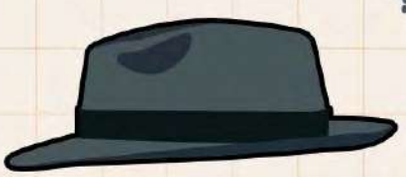
- 黑色思考帽是對事物負面因素的注意、判斷和評估。
- 以批判、悲觀方式提出警戒和符合邏輯的負面看法
- 包含實施的缺點、風險或不安因素

注意：通常黑色思考帽之後，要提出建設性的想法，所以要戴後面綠色或黃色具建設性的帽子。



六頂思考帽

黑色思考帽～批判

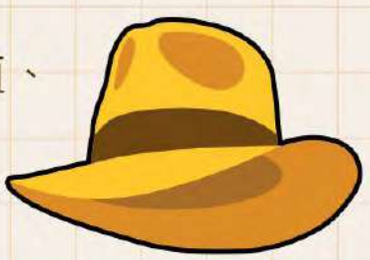


- 慣用問句:
  - 這是真的嗎？
  - 那麼做有用嗎?
  - 它的缺點是甚麼？
  - 它有甚麼問題呢？
  - 為甚麼不能做？

六頂思考帽

黃色思考帽～正向樂觀

- 黃色思考帽代表樂觀，包含著希望與正面思想。
- 樂觀、符合邏輯的正面看法。
- 將焦點放在優點上，從利益、價值、可取之處著手。



六頂思考帽
黃色思考帽～正向樂觀

- 慣用問句:
  - 我們可以從中獲得 .....好處?
  - 值得一試的原因是.....

六頂思考帽
綠色思考帽～創意

- 綠色思考帽代表創意與創造性新的想法
- 代表探索、建議、新觀念，
- 以及可行性、多樣性等創造性思路，追求創見。

六頂思考帽
綠色思考帽～創意

- 慣用問句:
  - 有其他不同的想法嗎?
  - 有什麼新的建議?
  - 可能的選擇是....

六頂思考帽
藍色思考帽～全盤思考

- 藍色思考帽代表思維過程的控制與組織
- 控制思考的過程。
- 綜觀全局，整合所有意見，並提出最終結論。

六頂思考帽
藍色思考帽～全盤思考

- 慣用問句:
  - 整體來說...
  - 歸納的結論是...
  - 具體做法是...

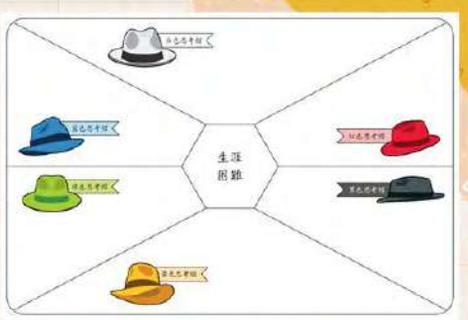
六頂思考帽

課堂活動

目前有六個主人翁，各別碰到了不同的生涯困難

- 小華對繪畫有興趣，想選讀設計科群，但家人希望自己選讀普通高中。
- 阿儒從小就喜歡小孩，想從事幼教工作，但旁邊的人都告訴阿儒男生不適合從事幼教工作。
- 小惠喜歡音樂，希望能出國深造，在音樂方面能有更高的造詣，但家人經商失敗，家裡經濟陷入困頓，無法讓小惠出國。
- 小敏對歌唱很有興趣，從小參加各種比賽都沒有得名，家人勸小敏不要抱有明星夢，應實際一點，去學一技之長。
- 小新對於水產養殖很有興趣，搜尋升學選校訊息時，發現免試就學區沒有開設水產養殖科的學校。
- 小宣口才很好，有正義感，對律師職業懷有憧憬。但小宣學科成績不佳，會考分數離升學目標還有一大段距離。

六頂思考帽



課堂活動

- 發下六頂思考帽小組學習單
- 請試著用六頂思考帽，思考這位主人翁的問題，提出建議策略。
- 每頂帽子5分鐘

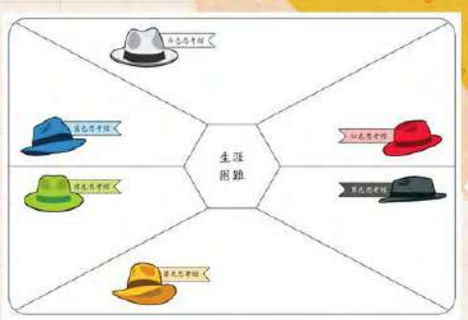
六頂思考帽

課堂活動

- 輪序方式。

學習單 討論小組 思考帽	一	二	三	四	五	六
白	一	六	五	四	三	二
紅	二	一	六	五	四	三
黑	三	二	一	六	五	四
黃	四	三	二	一	六	五
綠	五	四	三	二	一	六
藍	六	五	四	三	二	一

六頂思考帽



課堂活動

- 小組最後會拿到自己組的學習單。
- 小組成員戴上藍色的思考帽，參考另五頂思考帽的建議，全盤思考後，寫下小組的建議

六頂思考帽

教師總結

- 不同的思考帽是想提醒同學們，當我們碰到困難或問題，有的時候換個想法，讓我們更能去面對這個問題，找到方向。

我的生涯全攻略

- 運用六頂思考帽的精神，思考自己考慮因素的困難，寫出策略。

我的生涯全攻略

升學選項：＿＿００高中室內設計科＿＿

考慮的因素	困擾類別	目前的狀態	期待的目標	調整的難易度	策略
符合家人的期待	□個人■環境□資訊	家人希望我讀普通高中，但我想讀有興趣的室內設計	家人能理解並支持我選讀室內設計	★★☆☆☆	1. 收集００高中室內設計科的資料，並給家人觀看，使他們對這個學校與科系有更多的了解。 2. 李出自己在職實試探活動中，所重的圖畫，展現自己在這方面的能力。
	□個人□環境□資訊				
	□個人□環境□資訊				
	□個人□環境□資訊				

班級：　　姓名：　　座號：

六頂思考帽

教師總結

- 不同的思考帽是想提醒同學們，當我們碰到困難或問題，有的時候換個想法，讓我們更能去面對這個問題，找到方向。

總結

從夢想到目標

- 人要先有渴望，才會願意付出努力，這就是為什麼要我們訂生涯目標的原因，而生涯目標愈具體，愈能找到努力的方法前進。
- 完成目標規劃的方式有很多種，在達到目標前，難免都會碰到困難，有的困難有明確的解決方式，有的則有可能是無解的問題。所謂山不轉路轉，希望同學們在碰到困難時，除了努力的解決問題外，適時的轉換想法，說不定能找到更佳的解決策略。

The End

3-4 擁抱挫折

國民中學生涯發展教育教案設計

教學單元主題名稱	擁抱挫折			
建議教學年級	八年級或九年級 (國二或國三)		節數	2 節 (90 分鐘)
核心素養與課程融入示例說明	總綱核心素養		J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	
	綜合活動領域	核心素養	綜 -J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。 綜 -J-A3 因應社會變遷與環境風險，檢核、評估學習及生活計畫，發揮創新思維， 運用最佳策略，保護自我與他人。	
		學習表現	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	
		學習內容	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	
	課程融入示例說明 (下述示例之建議執行說明供使用者參考，可依實際教學需求適時調整。) 示例一： 1. 可融入領域 / 科目：語文領域 / 國文 2. 可融入之學習內容： A d-IV-1 篇章的主旨、結構、寓意與分析。 3. 版本及單元案例： 康軒 / 七上 / 音樂家與職籃巨星 4. 融入教學示例： 介紹課文人物魯賓斯坦、麥可．喬丹、巴哈、莫札特、貝多芬，學生可進行古今中外成功者故事的報告。			
議題融入	議題實質內涵		涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	
學習目標	1. 面對生涯抉擇時，能覺察挫折帶來的感受、想法與行動。 2. 覺察在生涯抉擇的過程中，自己面對挫折的態度及其對自身的影響。 3. 賦予生涯挫折事件新的觀點，協助自己作更好的生涯決定。			

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
第一節	**壹、課前準備階段** 一、教師搜集有關面對挫折、失敗的相關資料與影音，建議整理成簡報利於上課使用。 二、學生於課前排好分組座位。 三、事先做好「失敗證書」。 **貳、發展階段** **一、引起動機** （一）教師說明今日主題，詢問學生「失敗」帶來什麼樣的情緒與反應，學生自由發表想法。 （二）進行「我是winner」活動：教師邀請全班起立，兩兩一組（自行配對）猜拳，贏的人坐下，輸的人要大喊：「YA! 我輸了」。重複上述活動，直到全班產出最優勝者（即是猜拳最輸者）教師頒發「失敗證書」，並請優勝者發表獲勝感言。 （三）教師引導學生思考：在不同的人生賽局裡，什麼是贏，什麼是輸，輸了真的就是失敗嗎？我們要怎麼學習面對失敗呢？	10	★ 簡報 ★ 失敗證書	★ 團體活動
	二、發展活動 (一) 挫折的人生也是人生 1. 教師說明：小至安排休閒活動，大至選擇職業，我們經常在做生涯抉擇，會擔心做錯決定而猶豫不決，也希望每個選擇都是正確的，一旦做錯決定，就容易感到挫折或失敗，而挫折的感受是怎麼產生的呢？	20		★ 問答

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	2. 教師說明：人會有挫折感，是因為無法實現的挫折情境，引起了挫折的認知，最後才會產生挫折反應。我們可以先看看其他人在面對生涯抉擇時，是如何因應挫折的？			
	3. 一個從挫折中成長的故事：《青春發言人｜選錯科系怎麼辦？--Youtuber 許伯》。許伯在入學第一天就發現對中文系完全沒興趣！當年選錯科系卻害怕改變的許伯，最後是怎麼走上 Youtuber 之路呢？藉著許伯的故事，鼓勵學生在進行生涯抉擇時，不要害怕做錯選擇，即使遇到挫折，都能從中得到養分。（可融入語文領域 / 國文「音樂家與職籃巨星」一文，或參考資料所列之影片，運用其他人物故事或影音媒材替代。）		★ 影片	
	4. 教師引導學生回到自己的經驗思考，曾經面對哪些生涯抉擇？遇過哪些挫折？會有哪些感受、想法與行動？ 完成學習單第一、二大題。	15		
第二節	（二）被拒絕的 100 天 1. 我們的生涯並非都能一帆風順，被拒絕後，需要多少時間重新振作？可以從中學到些什麼呢？ 2.「被拒絕的勇氣」一書的作者蔣佳，為了克服被拒絕的恐懼，進行了 100 天的挑戰，以為做不到的、會被拒絕的事情，只要願意嘗試詢問或調整，都有實現的機會。（可參考資料所列之影片，或用其他人物故事或影音媒材替代。）	18	★ 影片	

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	3. 教師詢問：在上一堂課寫下的挫折事件及當時的感受與想法，如果重新來過，有沒有其他更能幫助自己的因應方法？學生自由發表想法。 （三）挫折讓你成為更好的人 1. 教師說明當我們把挫折當成「問題」時，就容易裹足不前，對自己失去信心。若是將挫折當成是「事情」，就會選擇去嘗試與挑戰，即使失敗也會找到一些意義。 2. 以 2023 年杭州亞運競速溜冰男子 3000 公尺接力賽為例說明。(亦可參考資料所列之影片，或用其他人物故事或影音媒材替代) 3. 小組討論並分享，也能相互激盪，試著為對方的挫折給出新的解方。討論結束後，請學生靜心書寫學習單第三大題。 4. 各組選 1 位成員對全班分享，教師適時提醒與鼓勵。 5. 教師在各組報告後進行統整，說明在面對挫折時，若能將之視為「事情」理智的應對，就會慢慢改變我們看待挫折的態度。 （四）賦予挫折一個新意義 1. 教師說明：在追求生涯目標的過程中，每個人的夢想未必符合社會對於「成功的人」的定義，即使被懷疑、過程不如意，能不能相信自己，勇敢實現夢想？重新詮釋挫折帶來的意義，為自己訂下生涯新目標。	20 5		★ 學習單 ★ 口頭報告

節次	教　學　活　動	時間	教學資源	評量方式
	2. 教師展示幾張完形圖片（從圖片不同角度看，可以看出兩種不同的事物），學生自由發表在圖片中看到什麼。 3. 教師引導學生思考在面對挫折時，試著改變觀點，賦予挫折一個新的意義，便有機會慢慢朝夢想努力，實踐自己的生涯目標。 **三、綜合總結** 在追求生涯目標實現的過程中，難免遭遇挫折或失敗，重要的是自己怎麼感受、思考與行動。若能適時的改變觀點，將挫折當成挑戰，把失敗當成機會，便能將阻力化為動力，有自信的幫助自己做出適當的生涯選擇，勇敢追求自己的夢想。 **參、延伸活動** 一、完成學習單。 二、教師可視個人課程進度安排進行活動預告。	2		

表現標準

優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)	再加油 (D)	待加強 (E)
能完整完成學習單之內容，積極參與團體活動，並主動發表討論內容 3 次以上。。	能完整完成學習單之內容，參與團體活動，並主動發表討論內容至少 1 次。。	能完成學習單之內容，參與團體活動，並願意在小組內發表討論內容。	學習單之內容有部分缺漏，可在成員協助下參與團體活動。	學習單之內容有部分缺漏，參與團體活動較不積極。

MEMO

替代活動

活動名稱：如果可以重來

活動方式：

1. 發給學生「如果可以重來」的學習單，寫出 1 件一直想做卻始終還未實現的事件。
2. 教師收回所有學生的學習單，隨機分發給每位同學，拿到的同學寫下：我會怎麼做？重複此步驟 2-3 次，每次的回應不能與前一位同學相同。
3. 學習單物歸原主，寫下：接下來我的第一步是什麼。
4. 教師邀請學生分享。

活動名稱：生涯故事館

活動方式：

1. 學生在上過此課程後，找出一個「從挫折中成長」的代表人物，撰寫一份報告，內容可包含：
   （1）該人物在生涯抉擇中遭遇哪些挫折或失敗？
   （2）他用什麼方式因應？
   （3）對自己的啟發是什麼？
2. 完成報告後，每位學生 2-3 分鐘進行分享。
3. 教師統整並進行總結。

參考資料

Jia Jiang (2015)。What I learned from 100 days of rejection〔線上資源〕。TEDxMtHood。2024.11.8 取自 https://www.ted.com/talks/jia_jiang_what_i_learned_from_100_days_of_rejection?language=zh-TW&subtitle=en

青春發言人（2022）。選錯科系怎麼辦？過來人告訴你面對心法！【青春有點煩，我該怎麼辦？】〔線上資源〕。2024.11.8 取自 https://www.youtube.com/watch?v=iSmPejEhdR8

延伸閱讀

蔣甲（2016）。《被拒絕的勇氣》。出版社：平安文化。

陳彥博（2018）。《出發 • Run for Dream》。出版社：圓神。

郭婞淳，葉士弘（2022）。《郭婞淳：舉重若輕的婞念》。出版社：天下文化。

江振誠（2013）。《初心》。出版社：平安文化。

國文 / 翰林 / 九上 / 蘇東坡突圍

「擁抱挫折」學習單

班級：_____年_____班　座號：_____　姓名：_____

一、在生涯目標實現的過程中，若受到阻礙便會產生挫折感，剛剛與同學分享的挫折經驗是什麼？請寫下來。

(一) 時間：

(二) 事件：

(三) 地點：

(四) 人物：

二、當時的你，在面對這個生涯挫折事件時，有什麼感受（我的感覺）、想法（我的思考）及行動（我做了什麼）？

(一) 當時我的感覺是：

(二) 當時我的想法是：

(三) 當時我做了哪些事：

三、面對挫折，試著換個觀點，把它當成『挑戰』，而不是選擇放棄，把它當成『問題』。如果重新來過，再一次面對類似的挫折事件，你會怎麼做？

(一) 重新來過，我會有的感覺是：

(二) 重新來過，我會這樣去想（想法）：

(三) 重新來過，我會這樣去做（行動）：

MINISTRY OF EDUCATION
教育部
擁抱挫折
OOO 老師

課程大綱
01 我是winner
02 挫折的人生也是人生
03 被拒絕的勇氣
04 挫折使你變成更好的人
05 賦予挫折新意義

我是winner

- 全班起立，兩兩一組猜拳，贏的人坐下，輸的人要大喊：「YA!我輸了」。
- 重複上述活動，直到全班產出最優勝者（即是猜拳最輸者）

我是winner

- 教師頒發「失敗證書」
- 優勝者發表獲勝感言

02

挫折的人生也是人生

一個從挫折中成長的故事

選錯科系怎麼辦？--Youtuber許伯

參考影片：https://www.youtube.com/watch?v=iSmPejEhdR8

為什麼感覺挫折？

無法實現　怎麼看　怎麼感受

挫折三因素

挫折情境 → 挫折認知 → 挫折反應

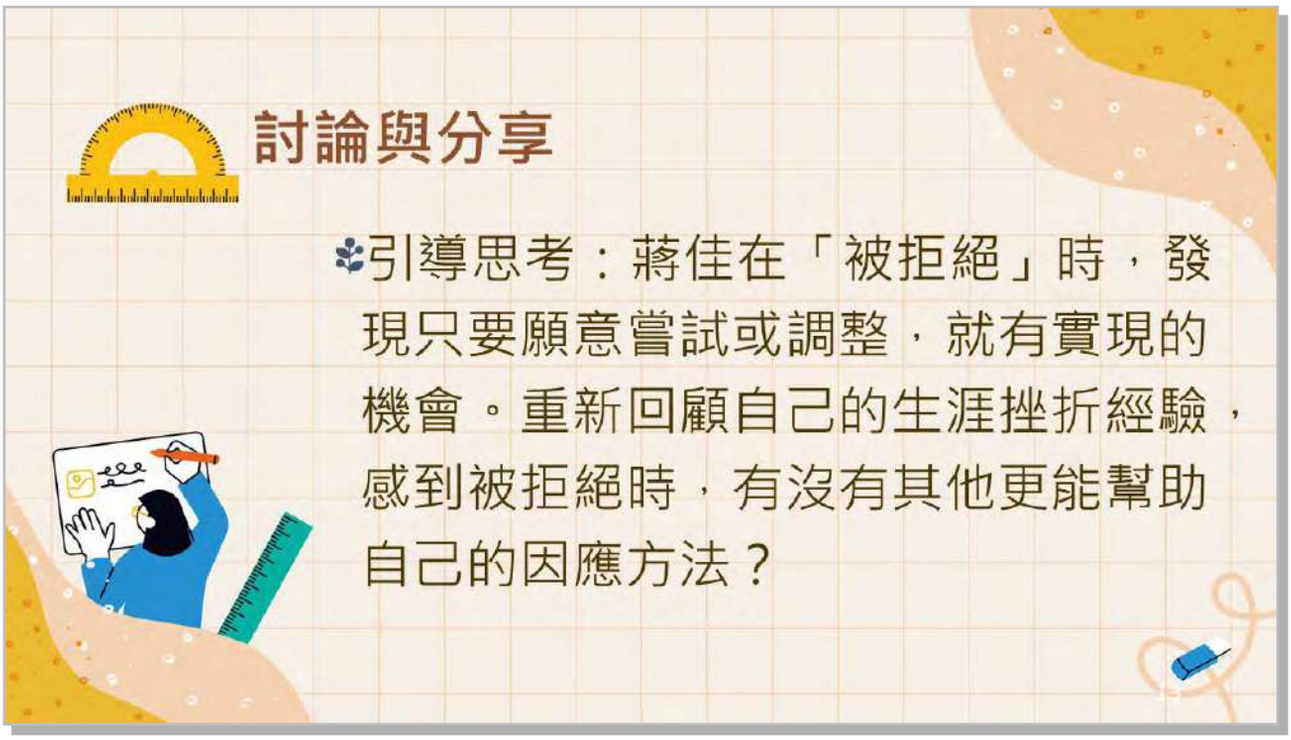
（引起） （產生）

想一想 -

- 你曾經在做生涯抉擇時，遇到哪些挫折？
- 那時候發生的事件是甚麼？
- 是自己、他人還是環境的因素？
- 當時的你，在想什麼？做了哪些行動？

03
被拒絕的勇氣

被拒絕的100天
被拒絕後，你需要多久的時間才能重新振作？在日常生活中，我們有無數的機會被拒絕，有些人選擇從此逃避，有些人則能從中學到些什麼。
TED演講被點閱破四百萬次、《被拒絕的勇氣》作者蔣佳，為了克服這樣的恐懼，決定「自討苦吃」，進行為期100天的「被拒絕」挑戰。跟陌生人借100美金、漢堡吃完還要求「續杯」…他能成功實現這些絕對被拒絕的要求嗎？
資料來源 https://www.storm.mg/lifestyle/275330?page=1
參考影片
https://www.ted.com/talks/jia_jiang_what_i_learned_from_100_days_of_rejection?language=zh-TW&subtitle=zh-tw


討論與分享
引導思考：蔣佳在「被拒絕」時，發現只要願意嘗試或調整，就有實現的機會。重新回顧自己的生涯挫折經驗，感到被拒絕時，有沒有其他更能幫助自己的因應方法？

把挫折當『事情』，而不是當『問題』處理
問題
我有問題
Problem
這個有困難
Difficult
我會試試看
I will try my best
事情
我要挑戰
Challenge
這個是有趣的
Interesting
我會全力以赴
I will do my best

2023杭州亞運-競速溜冰男子3000公尺
黃玉霖0.01秒戲劇性逆轉勝 榮獲金牌

- 在得金牌之前，發生了什麼事？

資料來源 https://www.thenewslens.com/article/192605

2023杭州亞運-競速溜冰1000公尺爭先賽
黃玉霖違反運動精神判定失格

- 奪牌的生涯路上發生了挫敗，如何因應？

資料來源 https://www.cna.com.tw/news/aspt/202310010094.aspx

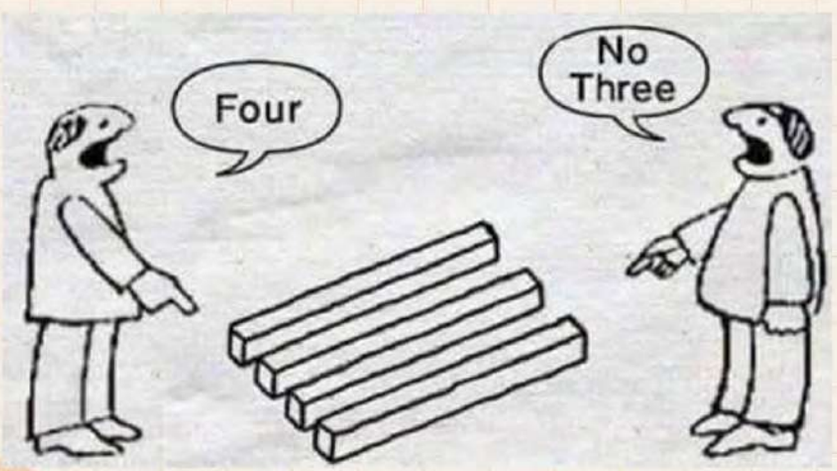
為什麼感覺挫折？
挫折情境
挫折認知
挫折反應
（引起）
（產生）
如果把挫折當成是問題時，態度是？
遭衝撞推人
被判失格
不甘心,失去
奪冠的機會
心情低落,
流淚
（引起）
（產生）

為什麼感覺挫折？
挫折情境
挫折認知
挫折反應
（引起）
（產生）
如果把挫折當成是事情時，態度是？
遭衝撞推人
被判失格
場上難免有意外
我還有其他比賽
去翻鼓勵自己的文章
做意象訓練,不管好壞
（引起）
（產生）

課堂討論 -

- 完成學習單
- 小組討論
- 各組分享

改變觀點 - 賦予挫折一個新的意義



圖片來源 http://davidsheuscript.blogspot.com/2016/05/ddsdl030.html

改變觀點 - 賦予挫折一個新的意義

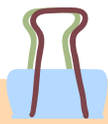
圖片來源　http://davidsheuscript.blogspot.com/2016/05/ddsdl030.html

賦予挫折新意義

- 試著改變觀點，賦予挫折一個新的意義，便有機會慢慢朝生涯目標努力。

The End

MEMO



附件一　國中生涯發展教育課程模組學習主題與 108 課綱生涯規劃教育「學習主題與實質內涵」對應表

	自我探索與成長		資料蒐集與運用		生涯規劃與發展	
國中組	**1-1 20.30. 想見你**		**2-1 工作世界特搜隊**		**3-1 生涯規劃快易通**	
	課程單元說明	對應內涵	課程單元說明	對應內涵	課程單元說明	對應內涵
	藉由分享學生證與各行各業的名片，認識各種學群 / 群類及更多不同職業。	涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。	1. 知道行業與職業的定義，及不同行業內職業特性的差異。 2. 瞭解職業的條件與需求，且能關注就業歧視等問題。	涯 J7 學習蒐集與分析工作 / 教育環境的資料。	帶領學生思考個人未來生涯規劃的方向。	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
	1. 能思考個人未來生涯規劃的方向。 2. 能思考工作世界與生涯規劃間的關連性。	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	1. 知道行業與職業的定義，及不同行業內職業特性的差異。 2. 依據個人興趣探索職業內容及類似技能的職業。	涯 J8 工作 / 教育環境的類型與現況。	從職場領導者角度思考待加強的專業能力，規劃高中職、五專可行的提升方案。	涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。
					透過資料搜尋與討論，思考如何規劃高中職、五專活動來充實自我。	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
	1-2 未來生活啟示錄		**2-2 未來生涯達人養成記**		**3-2 建構我的生涯藍圖**	
	課程單元說明	對應內涵	課程單元說明	對應內涵	課程單元說明	對應內涵
	從自己特質 / 能力的優弱勢思考未來的生活型態，進而了解與社會的連結。	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	藉由分享各行各業達人的成長歷程及生涯圖像，聚焦自己的生涯方向。	涯 J7 學習蒐集與分析工作 / 教育環境的資料。	覺察個人、資訊與環境因素所處的情境條件，納入生涯規劃時的考量。	涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。
	1. 學生藉由初步規劃未來生活支出及生活型態，反推現在能做的生涯準備。 2. 學生了解自己未來在社會中的角色扮演，並從現在開始規劃、努力。	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	了解各行各業的甘苦與專業基礎，藉此拓展視野探索未來職涯。	涯 J8 工作 / 教育環境的類型與現況。	透過做決策的操作技巧練習，協助個人於生涯抉擇時能更有效的聚焦適合自己的生涯管道。	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
			介紹各領域達人並帶領學生思考職業倫理的重要性。	涯 J10 職業倫理對工作環境發展的重要性。		
	1-3 關於我的二三事		**2-3 未來工作圖鑑**		**3-3 我的生涯全攻略**	
	課程單元說明	對應內涵	課程單元說明	對應內涵	課程單元說明	對應內涵
	藉由職業媒合的小組活動增進學生對職業及自我的認識。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 探索社會、科技的變遷與發展，對職業世界的未來趨勢與興衰產生影響。 2. 思考社會發展與職業世界的未來趨勢，並納入個人生涯進路規劃考量。	涯 J9 社會變遷與工作 / 教育環境的關係。	藉由丟紙團小組活動，思考達成生涯目標的方法。	涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。
	運用生涯彩虹圖思考未來寫履歷的時機，並藉由履歷表學習單呈現自身優勢與能力。	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。			帶領六頂思考帽活動引導學生分析自身生涯決定因素，並思考調整的策略。	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
	職業媒合活動帶領學生思考選擇職業時是否有性別的因素。	涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。				
	藉由介紹生涯金三角理論帶領學生了解及分析影響自己做決定的因素。	涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。				
	1-4 築夢人生，起步走！		**2-4 職場生存 plus**		**3-4 擁抱挫折**	
	課程單元說明	對應內涵	課程單元說明	對應內涵	課程單元說明	對應內涵
	學生運用拼貼活動表達出擔任股長、小老師、職校參訪、參與技藝學程或職業探索活動中感興趣的職場生活心情。	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	探索工作價值觀的意義與內涵。	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	1. 面對生涯抉擇時，覺察挫折帶來的感受、想法與行動。 2. 覺察在生涯抉擇的過程中，自己面對挫折的態度及其對自身的影響。	涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。
	學生在生涯抉擇過程中運用正念來提升自我覺察，沉澱煩亂的思緒與心境，活在當下，做出適合自己的生涯選擇。	涯 J6 建立對未來生涯的願景。	思考工作價值觀及生涯信念與生涯決定間的關聯。	涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	賦予生涯挫折事件新的觀點，協助自己作更好的生涯決定。	涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。
			覺察在生涯決定的過程中，不合理信念對自己、他人與環境的影響。	涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。		

附件二　「國中生涯發展教育課程模組」學習單元可融入之學習領域對照表

序號	學習單元	學習單元可融入之學習領域							
		分項 / 領域	語文領域	數學領域	自然科學領域	社會領域	藝術領域	健康與體育領域	科技領域
1-1	20．30想見你	科目		數學		公民		健康與體育	
		版本及學習案例		南一 / 七下 / 統計圖表與資料分析 康軒 / 七下 / 統計 翰林 / 七下 / 統計圖表與統計數據		康軒 / 七上 / 自我發展與人性尊嚴		翰林 / 七上 / 快樂青春行	
		學習重點深化連結之建議		藉由近幾年大學考試分發錄取率與缺額折線圖等統計圖表，讓同學瞭解現今大學之入學概況，開啟未來20歲時就讀大學的想像，並討論與30歲想像工作的相關性。		藉由介紹大學18學群或技職20群類，讓學生試著思考自己可能有興趣的學群 / 職群，並思考可能的相關工作型態。		該課程其中有一內容為「打破性別刻板印象」，藉由讓學生思考學群 / 群類時，可試著跳脫性別以自身能力思考，讓思考及討論更多元。	
1-2	未來生活啟示錄	科目		數學		公民			資訊科技
		版本及學習案例		康軒 / 七下 / 統計		康軒 / 七上 / 我們都是一家人			翰林 / 七上 / 資料處理與分析 康軒 / 七下 / 資料處理
		學習重點深化連結之建議		可請學生分享平常的支出項目，轉換成總數的比例或是圓餅圖，帶學生延伸思考成人世界可能會有的花費，延伸思考自己未來欲從事的行業或是期待的薪資收入作分配。		從課程中的社會生活的組織及制度，讓學生反思自己的經濟需求可能的原因，思考是否符合現況及社會期待。			藉由表單製作及自由軟體試算表操作，請學生依目前的支出作統計，利用函數作比例的轉換以及圖表的製作。
1-3	關於我的二三事	科目	國文						
		版本及學習案例	康軒 / 八上 / 五柳先生傳						
		學習重點深化連結之建議	透過學生書寫自傳的方式，協助學生書寫關於自己的特質、能力等。						
1-4	築夢人生，起步走！	科目					視覺藝術		
		版本及學習案例					翰林 / 七上 / 玩色生活 康軒 / 七上 / 色彩百變秀		
		學習重點深化連結之建議					【玩色生活 - 色彩魔法】 1. 引起動機 2. 展開活動 認識色彩：「色相」、「明度」、「彩度」是色彩的三要素，也是色彩的三屬性。色彩大略區分為白、灰、黑等不帶任何色素的「無彩色」，和其餘帶紅、橙、黃、綠、藍、紫等色素的「有彩色」。 3. 統整活動 (1) 職業與色彩 - 分組活動 (2) 教師鼓勵同學的表現並歸納學習重點，將討論的重點，再以問答方式提出，使學生能夠產生回饋的作用，加深印象。		

附件二　「國中生涯發展教育課程模組」學習單元可融入之學習領域對照表

序號	學習單元	學習單元可融入之學習領域							
		分項 / 領域	語文領域	數學領域	自然科學領域	社會領域	藝術領域	健康與體育領域	科技領域
2-1	工作世界特搜隊	科目				地理			生活科技
		版本及學習案例				南一 / 七下 / 產業的分類 康軒 / 七下 / 台灣的第一級產業、台灣的第二、三級產業			翰林 / 八下 / 運輸科技對社會與環境的影響 - 求職博覽會
		學習重點深化連結之建議				經由認識產業活動的第一級產業、第二級產 業、第三級產業之分類，採實地踏查或使用 google map 查詢特定區域有哪些公司或商家，並透過「台灣就業通 - 工作百科」查詢廠家所屬行業的資訊。			訪問自己周遭從事運輸或科技相關工作的親人或朋友，透過「台灣就業通 - 工作百科」通俗職業查詢運輸或科技職業薪資、學歷、科系、工作內容，並製作「網路徵才廣告」。
2-2	未來生涯達人養成記	科目			理化		表演藝術	體育	
		版本及學習案例			南一 / 九下 / 第二章 力與運動		翰林 / 八下 / 幕後職人現形	康軒 / 九上 / 第 4 單元 運動生活	
		學習重點深化連結之建議			說到科學家你腦海中浮現的人會是誰呢？愛因斯坦、伽利略、霍金？那如果是女性科學家，除了「居禮夫人」瑪麗亞・斯克沃多夫斯卡－居禮，你還舉得出其他例子嗎？在科學領域中，我們很少能看見女性身影，「福衛七號」於 2019 年 6 月 25 日順利發射升空，幕後一大功臣，是身為女性太空專家的朱崇惠。		既然耳朵聽不見，那就投入整具身軀去聽。她，是台灣首位運用腳底板、並靠著音樂傳遞到木板所產生的震動感受而跳舞的聾人舞者，推開寂靜之門，勇敢穿越，跳進世界，舞動不設限的淋漓人生，她，是無聲的舞蹈家——林靖嵐！「我不相信命運，因為天生我材必有用，別人的偏見，就是我的力量。」天生重度聽障的林靖嵐，無法聽見旋律，卻熱愛舞蹈，成立了臺灣唯一的聽障舞團。2015 年更代表臺灣，遠赴捷克參加第五屆世界歐亞聽障選美比賽，首次參賽就奪下亞洲區后冠，成為第一位獲此殊榮的華人。	從七歲到二十一歲，懂事以來就只知道體操的李智凱，屢傷屢戰，在每一次受傷、挫折後仍繼續挺直身桿，為自己、為台灣、為體操努力！「堅持不放棄」不論得獎與否都真實紀錄「不要輕易放棄的信念，是最大的意義」。	
2-3	未來工作圖鑑	科目		數學		公民			生活科技
		版本及學習案例		南一 / 八上 / 畢氏定理 康軒 / 八上 / 畢氏定理 翰林 / 八上 / 畢氏定理		康軒 / 九下 / 全球社會的公民 / 科技發展與智慧財產。			康軒 / 九上 / 生活科技篇 / 緒論－科技浪潮
		學習重點深化連結之建議		從數學幾何測量中，古埃及時代測量土地的技術員叫做操繩師，現今社會稱為地籍測量人員或土地測量員。搭配本單元「職涯追蹤報導」活動，引導學生瞭解面對未來的工作世界，須具備彈性與調適力，才能提早因應與面對轉變。		經由現夯新興職業引起動機，讓同學們了解未來新興職業與 AI 科技如何改變我們的生活；覺察科技發展帶來的影響。			透過「AI『報』發力」、「職涯 AI Lead」等活動，讓同學一同探索 AI 對未來產業的影響，最後以「職涯追蹤報導」，讓同學深入探討 AI 與未來職業該如何相輔相成，面對挑戰我們又該如何因應與面對。
2-4	職場生存 plus	科目	國文						
		版本及學習案例	翰林 / 七上 / 貪睡的長頸鹿						
		學習重點深化連結之建議	思考獅子與長頸鹿具備那些特質得以在職場上生存，而自己想要成為哪種職場角色。						

附件二　「國中生涯發展教育課程模組」學習單元可融入之學習領域對照表

序號	學習單元	學習單元可融入之學習領域						
		分項 / 領域	語文領域	數學領域	自然科學領域	社會領域	藝術領域	健康與體育領域	科技領域
3-1	生涯規劃快易通	科目							資訊科技
		版本及學習案例							南一 / 七下 / 資料的處理與分析 翰林 / 七上 / 資料處理與分析
		學習重點深化連結之建議							課前事前準備：教師製作講解搜尋技巧影片，提供學生自主學習。 學生學習起點：完成搜尋技巧影片觀看，認識搜尋技巧。 (1) 引起動機 A. 教師複習搜尋技巧詢問。 B. 請學生網頁搜尋指定提問：日本輕井澤觀光區附近的可以作為暑假旅遊用餐的店家介紹。 C. 請學生完成「數位學習單」：包含使用的搜尋技巧、搜尋之內容截圖、相關網址。 (2) 發展活動 A. 請同學思考未來想從事的職業，並紀錄下來。 B. 請同學根據學習單提供之競爭力勾選上題紀錄之職業所需要的競爭力，若同學認為所需之競爭力未列在學習單上亦可自行填寫。 C. 教師提問：勾選之競爭力要如何培養呢？ D. 請學生以學習過的搜尋技巧，進行分組搜尋與討論，將答案條列出來。 E. 教師指導學生將答案以試算表格式整理，並請小組討論各項度的重要性。 F. 教師說明試算表製作雷達圖操作，並請學生操作完成各組競爭力培養雷達圖。 (3) 統整活動 A. 各組製作競爭力雷達圖並將圖輸出。 B. 完成教師給予學生之指定模板簡報。 C. 各組進行發表分享與回饋。 D. 教師總結與複習：搜尋技巧、試算表雷達圖操作。
3-2	建構我的生涯藍圖	科目				公民			
		版本及學習案例				康軒 / 七下 / 融入群體的個人生活			
		學習重點深化連結之建議				教師利用「晚餐吃什麼」引起動機，引導學生思考自己的決策風格；並透過決策四格分析練習操作如何做決策，且能將決策工具運用於生涯抉擇。			
3-3	我的生涯全攻略	科目						健康教育	
		版本及學習案例						康軒 / 七上 / 活出青春的光彩	
		學習重點深化連結之建議						分析自己的特質條件，評估與自己的夢想與夢想支持分析的吻合度，並思考如何執行或調整。	
3-4	擁抱挫折	科目	國文						
		版本及學習案例	康軒 / 七上 / 音樂家與職籃巨星						
		學習重點深化連結之建議	介紹課文人物魯賓斯坦、麥可・喬丹、巴哈、莫札特、貝多芬，學生可進行古今中外成功者故事的報告。						

國民中學生涯發展教育教材手冊

主 辦 人	彭富源
諮詢委員	許麗娟、戴淑芬、葉信村、張硯凱、廖曼雲、謝雅君
編輯團隊	陳學志、鄭慶民、羅珮瑜、楊曉媚、梁禮昇、黃淑麗、謝佑君、洪珮惠、郭政源、林惠娟、陳裕錫、胡瓊之
主辦單位	教育部國民及學前教育署
執行單位	國立臺灣師範大學
特別感謝	潘文忠、廖興國、李大偉、俞克維、曾淑惠、覺文郁、張嘉育、徐昌慧、薛博文、蔡幸君、江英瑞、葉大慰、廖雯華、陳可馨、粘馨方、林璟筠、黃依茹、朱怡瑾、林純菁、曹新科、蘇婉婷、張湘婷、徐家忻、徐珮旂、張鎮遠、邱圓惠、陳筱婷、曾浩怡、林思婷、李玲玲、蔡欣原、徐韻嫕、吳宜靜、陳麗朱、王煜凱、許偉芬、謝素瑜、蔡麗貞、蕭勝文、張維雅、黃琬婷

115 年 8 月

MINISTRY OF EDUCATION
教育部