



教案說明單

教案
01

我的過去現在未來

教案設計

陳閔華

課程目標

- 熟悉生涯發展階段與任務。
- 了解各階段之間有所連結，展現生涯的時間性與個人的獨特性。
- 省思過去的生涯發展經歷對於現在的影響，思考現階段可以做些什麼，以利下個階段的生涯發展。

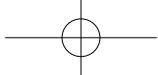
人數與使用工具

1. 36 人分成六組。
2. 投影設備、音響。
3. 可運用討論白版、海報紙、或雲端來展現討論結果。

活動時間

2 節課
(100分鐘)

活動內容	時間	備註
一. 介紹活動進行目的	5 分鐘	
二. 課程進行 (一) 熟悉生涯發展階段，與討論主要任務的具體行動。 1. 藉由學習單的流程圖複習 Super 的生涯發展階段論，以及每一階段的發展任務。	5 分鐘	
2. 透過教師提問，讓學生清楚目前自己正在哪一階段，讓教學內容與學生產生關連。 (1) 「現在的你正在哪一階段呢？」。 (2) 「這階段的主要任務為何？」。 (3) 「你現在的生活當中有哪些事情是跟這階段的主要任務有關？」。	10 分鐘	
3. 有了上面提問的練習之後，讓每組學生分別討論生涯發展中的不同階段及主要任務具體行動，將討論出來的寫在學習單的表格當中。	10 分鐘	生涯發展階段有 5 個，但組別有 6 組，建議與學生較切身的建立階段可以有 2 組討論。
4. 每組上台分享自己組別的討論內容，讓大家對每個階段的主要任務及具體行動都有概念。	15 分鐘	



活動內容	時間	備註
5. 藉由教師提問「聽完各組的分享之後，你有發現階段之間的關聯嗎？」，並讓學生思考階段之間有哪些關聯？	5 分鐘	可讓學生自由分享他在階段任務及具體行動當中的看見。
(二) 透過演員吳慷仁的訪問短片及教師提問，思考生涯當中的迷惘、生涯的轉換、生涯的挫折及生涯的累積，這些並非獨立事件，而是環環相扣，且具時間性。 1. 播放親子天下雜誌對演員吳慷仁訪問的短片。	10 分鐘	
2. 教師提問： (1)「想看看，何以他在考大學的時候，心靜不下來、不想考了、對於未來感到迷惘，影響是什麼？」 (2)「當演員之前，他做過哪些職業？這些職業對他後來當演員的影響是什麼？」 (3)「剛當演員的時候遇過哪些困難？這些困難他用了什麼去克服？」 (4)「當他回頭看他的人生，說到 15 歲害怕的事情後來都沒發生，當初做的決定是對的。你覺得他生涯路上累積了什麼，讓他可以走出自己的路？」 3. 藉由學生的回答，引導學生看見生涯階段的關聯，每個人也藉此發展出個別的獨特性。	20 分鐘	藉提問 (1) 可讓學生投射自己生涯迷惘的心理困境。
(三) 將今天的思考、討論、學習，回到自己身上，看見過去自己的努力，並列出具體行動來實踐自己的未來。	15 分鐘	
三．結語 (一) 教師總結今天的學習內容 (二) 鼓勵同學看見自己可以創造的未來，並能有可實踐的具體行動。	5 分鐘	

參考推薦資源



● 參考網路文章：



1. 生涯階段重大危機之因應與管理

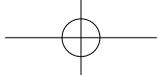


2. 舒伯 (D. Super) 生涯發展理論

● 參考網路影片：



1. 吳慷仁：演別人不要的戲，也是磨練。
親子天下 105 年 10 月 28 日



教案說明單

教案
02

走到生涯轉彎之處

教案設計

陳閔華

課程目標

- 透過 6 個大四生的生涯故事，看見生涯可能會面臨的變化。
- 學習在生涯變化之時，應該用什麼樣的態度因應調適，並創造柳暗花明又一村的生涯路
- 省思過去經驗的生涯轉彎之處。
- 盤點在生涯迷茫時，自身可用資源。

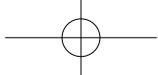
人數與使用工具

1. 全班分成六組（每次討論的負責人盡量不一樣）。
2. 投影設備、音響。
3. 可運用討論白版、海報紙、或雲端來展現討論結果。

活動時間

2 節課
(100分鐘)

活動內容	時間	備註
一．班級經營及介紹活動進行目的 1. 透過六個大學四年級學生的生涯故事分享學習如何面對生涯轉彎之處。	10 分鐘	
二．課程進行 (1) 閱讀參考資料。	10 分鐘	將參考資料每份分別印六份，或者上傳雲端，讓每位同學都有閱讀素材。
(2) 依照學習單的提問進行小組討論。	10 分鐘	
(3) 小組分享。	50 分鐘	
1. 小組內分配工作，讓每位組員都可以進行一個問題進行分享。 2. 製作講綱簡報。 3. 最後全組一起依著討論提綱，配合著自己組內製作的簡報，將分配到的生涯故事與全班分享。		若考量時間不夠，可將製作簡報去掉，另外可以讓每組幫其他五組評分表，讓其他人可以專心聆聽。



活動內容	時間	備註
(一) 反思自己的生涯轉彎之處 1. 依著學習單上的提問寫下自己的經驗。 2. 依著學習單盤整自己的資源清單。	10 分鐘	
三. 結語 (一) 教師可做補充欄的補充說明 (二) 播放《峰與谷》的短片 (三) 課程總結： 1. 生涯的歷程環環相扣。 2. 生涯發生變化是常態。 3. 變化之時，持續著前進，知道運用資源，自己可以做些什麼，持續前進不會永遠停留在低谷，未來之路也會越來越清晰。	10 分鐘	

參考推薦資源



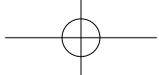
● 參考網路文章：

1. 陳冠儒等 (2019)。想說的話，輕輕說－送給台灣高中生一份特別禮物。城邦出版。

● 參考網路影片：



1. 全球獨家，史賓賽強森博士親自旁白，恩佐繪圖，《峰與谷》新書預告片



教案說明單

教案
03

點點累積 · 點點星光

教案設計

陳閔華

課程
目標

● 從過去經驗，覺察自己在生涯上慣性、邏輯或主題，有意識地調整，協助學生建構個人在未來的理想生活。

人數與使用工具

活動時間

1. 學習單。
2. 電腦、投影機。

2 節課
(100分鐘)

活動內容	時間	備註
一．介紹活動進行目的：每個人都有一套生活型態，常常生活型態的背後，都有一套個人的邏輯，你有想過你的生活邏輯嗎？可以一起來探索看看喔！	10 分鐘	
二．課程進行 (一) 教師引導	5 分鐘	
(二) 學生思考撰寫過去印象深刻的生活經驗於圈圈當中。	35 分鐘	教師可準備輕音樂。
(三) 教師引導，從這些印象深刻的事件當中，自己生涯背後的主題是什麼 Q1 ？	15 分鐘	
(四) 教師播放短片「PANDORA × 田馥甄微電影」，從影片當中主角有最後的掌聲和成就，是過去一次又一次鼓起勇氣，挑戰自己。	5 分鐘	引導學生思考在這些事件背後的主題、邏輯、原則、價值觀時，教師需要多點舉例及引導。
(五) 請學生針對 Q1 浮現出來的主題，思考自己在往後的生活當中，在面對生活上可以有那些不一樣的決定，以迎向未來美好的自己。	10 分鐘	
三．結語： 1. 教師可補充「覺察帶來改變」的補充欄。 2. 鼓勵同學可以對於今天的覺察，有意識的調整方案，一點點地在生活當中嘗試不一樣的選擇。	20 分鐘	

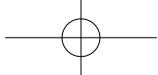
參考
推薦
資源



● 參考網路影片：



1.PANDORA × 田馥甄微電影



教案說明單

教案
04

我的美好生活提案

教案設計

陳閔華

課程目標

- 從生涯楷模人物身上勾勒自己對於未來生活的想像，進而產生規劃生涯、發展生涯的動力。
- 對於自己的未來生活型態、生活角色能夠有所安排，並列出現在具體可行的行動計劃。

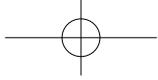
人數與使用工具

1. 全班分成六組。
2. 電腦、投影機。
3. 各組報告呈現要用到的多媒體。

活動時間

3 節課
(150分鐘)

活動內容	時間	備註
一．介紹活動進行目的 1. 連結生涯規劃課所講到的生活角色和生活型態。 2. 透過這次的課程，每個人對於未來的生活都能夠有具體的想法和安排。	10 分鐘	
二．課程進行 1. 介紹夏嘉璐的粉絲專業所分享的個人生活，並從幾則貼文當中看見她在生活中所扮演的各種角色。	10 分鐘	
2. 也介紹現在很多 Youtuber 利用影片介紹自己的生活，也有許多人追蹤影片。	10 分鐘	
3. 請學生進行一個規劃未來生活的主題報告「我的美好生活提案」，鼓勵學生用不同方式呈現出自己對於未來生活各個角色及細節的呈現。	20 分鐘	報告形式可以是簡報、影片、文字報導、漫畫、繪本.... 等。 報告主題可以以「我的美好生活提案」為主標題，另外可以自己訂副標題。



活動內容	時間	備註
4. 給予學生找資料的時間。	50 分鐘	可以帶學生到圖書館、電腦教室、利用手機找影片。也讓學生有時間紀錄、組織、整理。
5. 學生在小組內跟小組成員分享自己的「美好生活提案」。	30 分鐘	有小組員在報告時，可以請其他人在學習單記下別人的分享的，自己也覺得不錯的點子。
6. 聽完同組成員的分享之後，每位同學將新的構想，以及現在就可以練習執行的行動清單，一併加入在報告當中，成為一份完整的報告於下周繳交。	15 分鐘	老師可以利用聽到的分享例子，說明現在就可以做的行動為何。例如
三．結語： 希望同學對於未來生活有所想像，也鼓勵同學可以現在就開始行動，朝向未來的理想生活邁進。	5 分鐘	

參考推薦資源



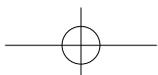
● 參考網路文章：

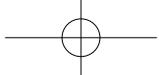
1. 夏嘉璐的臉書粉絲專頁

● 參考網路影片：



1. 林三七－《質感生活我喜歡的 8 個 vlog · 生活類型 Youtuber 推薦》部落格文章





教案說明單

教案
05

早就在跨領域了，快點跟上

教案設計

陳閔華

課程目標

- 1. 看見跨領域人才的榜樣
- 2. 理解跨界整合及能力對於生涯的助益。

人數與使用工具

- 1. 全班分成六組（每次小組討論的負責人盡量不一樣）。
- 2. 投影設備、音響、NB。
- 3. 可運用討論白版、海報紙、或雲端來展現討論結果。

活動時間

2 節課
(100分鐘)

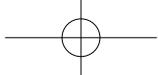
活動內容	時間	備註
一. 介紹活動進行目的： 介紹跨領域人才的榜樣及生涯發展歷程。	10 分鐘	
二. 課程進行 (一) 每組挑選一個感興趣人物閱讀素材，根據討論提綱分析人物。 (二) 請各組將之閱讀素材及分析整合成一份報告 PPT 及口頭呈現，跟同學敘述人物故事也將討論的結果與其他同學分享。	80 分鐘	(不一定每一組都要不一樣，同一個討論素材有不同組討論也可以看到不同觀點)
三. 結語： (一) 每組挑選一個感興趣人物閱讀素材，根據討論提綱分析人物。 (二) 請各組將之閱讀素材及分析整合成一份報告 PPT 及口頭呈現，跟同學敘述人物故事也將討論的結果與其他同學分享。	10 分鐘	

參考推薦資源



● 參考網路文章：

1. 商業週刊文章 - 三個大會計師如何布局第二人生
2. 商業周刊完章 - 台灣最敢做大夢的導演魏德聖為何募百億蓋遊樂園
3. 商業周刊完章 - 鄧惠文最新自白：理想不能只停留在小圈圈
4. 商業周刊完章 - 編舞家變身防水材女王五年如何逆轉接班危機
5. 商業周刊完章 - 外行人顧立雄憑什麼變最受好評金管會主委
6. 商業周刊完章 - 他讓 KOBE 愛上台灣！失意球星變身台灣運動行銷王



教案說明單

教案
06

生涯方向指引

教案設計

陳閔華

課程目標

- 整理對於自己、對於環境、對於社會因素的資訊，綜合這些資訊，形成 1~2 個短期的目標方向 (學系)。
- 針對這些目標，再深入的蒐集資訊，做為未來生涯行動的指引。

人數與使用工具

1. 有電腦或手機可供資訊查詢。

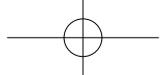
活動時間

2 節課
(100分鐘)

評分參考

方格任務內容撰寫豐富程度。

活動內容	時間	備註
一. 介紹活動進行目的： 從高一到現在也累積了許多對自己、對社會環境、對升學及職業的認識，我們利用這個機會把這些資訊統整起來，通常就可以幫我們指引出生涯方向。	10 分鐘	
二. 課程進行 1. 請同學盡可能地回答方形任務欄的問題，寫得越多越好，好都可以填答完成。 2. 請根據你寫下來對於自己、社會環境、以及對升學及職業的認識，以及參考認識大學的網站 (例如: Collego、IOH、大學網、Dcard 學長姐對校系的分享)，思考 1-2 個適合的大學科系。	30 分鐘	
3. 帶學生思考資訊的可信度或參考價值，以及放在自己身上是否成立.... 等問題，增加學生對於所接收的資訊有獨立思考的能力。	10 分鐘	
4. 針對一個適合自己的科系，對於未來需要學習的內容、產業趨勢的了解、儲備的實力、可運用的資源做資訊的搜尋及了解。並整理成一份大學生活規劃。	40 分鐘	此活動可做為學生升大學撰寫讀書計畫的練習。
三. 結語： 如果對於自己、對於社會環境、對升學及職業的認識有足夠的認識，如何選擇就會越來越明朗。	10 分鐘	



教案說明單

教案
07

邁向「X」世代

教案設計

陳閔華

課程目標

- 1. 學習搜尋資訊，並組織整理資訊，發現未來的產業趨勢。
- 2. 練習從所見所聞當中，發現產業機會。

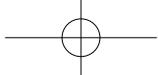
人數與使用工具

- 1. 全班分成六組。
- 2. 電腦及投影設備。

活動時間

2 節課
(100分鐘)

活動內容	時間	備註
<p>一．介紹活動進行目的：</p> <p>1. 何謂「X」。說明未來世界的變幻莫測。要能夠搜尋生涯資訊並組織整理所看到的資訊，進而發現未來趨勢及產業機會。</p>		<p>X：英語字母排列中第 24 個字母。是英語字母中開頭單詞最少的字母。X 表示未知、無限。X 還有“目標”和“希望”。</p>
<p>二．課程進行</p> <p>1. 複習生涯規劃課本提到七大關鍵產業，藉由學習單的提問，思考為何會有新興職業的產生。也藉由傳統產業紡織業的華麗轉身，夕陽產業找到新出路，結合 AI 智慧、也研發機能布（發熱衣、透氣布料等）、結合永續議題發展環保材質，也跨往醫療領域製作隔離衣.....。可以看見產業因應社會而轉型。</p> <p>2. 要從知道訊息，進展到如何搜尋資訊並組織整理。</p> <p>3. 請各組分配一產業趨勢的網站，並練習閱讀資訊，整理看到的資訊。</p> <p>4. 經過這些資訊的組織整理之後，練習發現未來產業的機會。</p>		<p>老師可以示範，當要搜尋某個議題時，可以如何設定關鍵字搜尋。</p> <p>如果資訊當中有一些看不懂的專有名詞可以鼓勵學生去查詢理解。</p>
<p>三．結語：</p> <p>總結大家對於未來產業趨勢的發現，也肯定學生對於未來機會的思考。</p>		



教案說明單

教案
08

團隊時代

教案設計

陳閔華

課程目標

- 1. 從小組合作當中體驗團隊，並學習觀察合作夥伴的優勢及特質，從中學習如何善用他人優勢與人合作。
- 2. 學習擴張自己的認知廣度看待人際關係。

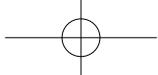
人數與使用工具

- 1. 分成六組 (每次小組討論的負責人盡量不一樣)。
- 2. 投影設備、音響、NB。
- 3. 可運用討論白版、海報紙、或雲端來展現討論結果。

活動時間

2 節課
(100分鐘)

活動內容	時間	備註
<p>一．介紹活動進行目的： 說明未來的職業世界很少是單打獨鬥，而是平台跨界、跨領域、合作的時代。與人合作相處是職場必備能力。</p>	50 分鐘	<p>也可鼓勵同學去找不同的組織運作，團隊合作理論。</p> <p>也可以引導同學思考以往的合作經驗，不一定要是這門課堂上，也可以是社團，或者其他課程。</p>
<p>二．課程進行</p> <p>(一) 從每次的小組合作當中，你觀察到你的合作夥伴哪些特質及優點呢？請同學寫下自己的觀察。同時也思考這些特質可以為團隊合作帶來什麼貢獻？</p> <p>(二) 也寫下自己在小組合作當中，背支持扶持的經驗，藉以理解團隊合作需要互相 cover 及互相扶持。</p> <p>(三) 介紹雁行理論，從中看不同的角色在團隊中，不同的角色可以怎麼做讓團隊更好。</p> <p>(四) 閱讀人際關係文章素材「你的人際關係多成功，取決於認知邊界的廣度」練習用新學習的觀點來看待以往的人際困惑，幫助自己可以在人際關係的相處上更豁達。</p>		
<p>三．結語： 與人相處與人合作，需要很多的智慧，我們可以從理論當中學習，經驗也可以帶給我們很多的成長。</p>		



教案說明單

教案
09

決戰心智力

教案設計

陳閔華

課程目標

● 學習在面臨生涯挑戰時，可以運用認知調整或正念的練習，降低焦慮，提升自己對於生涯挑戰的積極性。

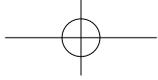
人數與使用工具

電腦、投影設備、音響。

活動時間

2 節課
(100分鐘)

活動內容	時間	備註
一．介紹活動進行目的 說明生涯歷程會遇到挑戰及難關，可以怎麼降低焦慮，提升表現水準，也保持自己的積極性，有勇氣面對。	10 分鐘	
二．課程進行 (一) 在「提升心理素質的 dos & don'ts」列表中，將自己已經有這個特質的打圈○，將自己還沒有做到，想要學習的部分打三角形△。藉以檢視提升心理素質的方法有哪些。	5 分鐘	
(二) 觀賞「The power of yet」TED 影片，引導學生看見如果以面對學習這個情境來說，當表現不好時，以「還沒學會」來思考學習挫折，將會更有勇氣的面對挑戰，學習成就也越好。	10 分鐘	
(三) 反思自己曾經面臨的困難情境，寫下你當時運用的對自己有正向幫助的思維，以及你覺得你想要培養的新思維，以幫助自己面臨困難情境時可以更積極。	25 分鐘	學生如果想不到可以上網查，或到圖書館翻閱相關書籍。



活動內容	時間	備註
(四) 觀賞「在深夜的加油站遇見蘇格拉底」電影片段，藉此了解「正念」以及「正念」對我們的幫助。	15 分鐘	
(五) 按著指導語，讓學生練習專注在當下，體驗專注在當下的感受，並將之記錄下來。	25 分鐘	例如：當想到我會不會寫不完阿，就要練習專注在「我正在寫作業」
(六) 邀請同學分享專注在當下時的感受。	10 分鐘	
三. 結語： 在面臨挑戰或危機時，需覺察自己的想法，狀態，可以運用今天學習到的方式，也可多聽講座、多看書，多聽人分享，自己也去練習看看，你會找到一套屬於你提升心智力的方式。		

參考推薦資源



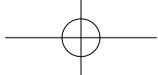
● 參考網路文章：



1. 「心理素質強健的人 不做這 13 件事」



2. 「FBI 探員教你打造強大的心理素質」



教案說明單

教案
10

檔案管理 E 化行動

教案設計

陳閔華

課程
目標

學習運用軟體管理自己的檔案。

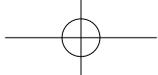
人數與使用工具

電腦、投影設備。

活動時間

2 節課
(100分鐘)

活動內容	時間	備註
一. 介紹活動進行目的： 說明數位資料整理的重要性。	10 分鐘	
二. 課程進行： (一) 講解數位整理的技巧。	30 分鐘	
(二) 利用自己的雲端空間，試著將目前在雲端裡的內容做一整理。	20 分鐘	
(三) 利用整理前後的截圖，以及說明運用了哪些數位整理技巧，整理成一份個人報告。	10 分鐘	
(四) 熟悉目前最為人常用的幾個雲端空間軟體及整理資料 APP。 1. 請各組認領一個軟體程式或 APP。 2. 深入的做功課，上網搜尋，將它好用的功能介紹，可以如何幫助自己整理資料的小技巧介紹給大家。 3. 如果想深入研究的軟體不在列表上，也可以自行訂定想要研究的資料整理相關軟體。	10 分鐘	此項為加分作業，若同學對於程式設計有興趣的，或許可以鼓勵他完成，成為加分作業。
4. 知道了那麼多的軟體功能之後，試想，如果你今天是軟體程式設計師，你會設計怎樣的資料整理程式，讓每個人在整理資料上可以更方便。		
三. 結語： 將自己的資料，用一致的方式整理，會讓你在需要用到的時候輕鬆存取。	10 分鐘	



教案說明單

教案
11

生涯抉擇歷程與統整

教案設計

陳閔華

課程
目標

- 能夠省思生涯抉擇歷程，理解因這對生涯的認識不同，抉擇考量會隨之不同。
- 整理高中的生涯規畫課所學，自己的經驗，幾未來想像與生涯進路這門課，反思自己在生涯領域的成長。

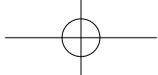
人數與使用工具

電腦、投影設備、音響。

活動時間

2 節課
(100分鐘)

活動內容	時間	備註
一．介紹活動進行目的 生涯規劃課當中我們學習到生涯抉擇的方法，但生涯抉擇背後的考量可能是更個人化的歷程，我們一起來反思我們做生涯抉擇的內在歷程吧。	10 分鐘	
二．課程進行 (一) 活動一：依題目回答問題：透過國中升高中的抉擇歷程，來看見，抉擇考量會因著時空背景的不同，而有所不同。	20 分鐘	
(二) 透過偶像劇《荼蘼》的劇情，看見人生常常在面臨生涯抉擇時的不確定，也學習每種情況都有所得，有所難，也都能夠實踐自己的價值。	20 分鐘	
(三) 活動二：整理自己在生涯領域上自己的成長。對於自己的認識、對於環境的認識，對於資訊的掌握，或者生涯信念的增加，生涯認知廣度的拓展.....等。將之撰寫成一份個人成長報告。	45 分鐘	
三．結語： 可以邀請同學分享學習心得，也帶出在每個選擇的十字路口好好地走下去都是好的選擇。	5 分鐘	



教案說明單

教案
12

夢想願景圖像

教案設計

陳閔華

課程目標

- 1. 對於下一個階段的學習生活勾勒藍圖。
- 2. 蒐集前輩對於大學生活的建議和提醒會是什麼。
- 3. 並對未來的自己許下承諾。

人數與使用工具

- 1. 全班分成六組 (每次討論的負責人盡量要不一樣)。
- 2. 電腦、投影設備。

活動時間

2 節課
(100分鐘)

活動內容	時間	備註
一. 介紹活動進行目的	10 分鐘	
二. 課程進行 (一) 請每位同學具體的寫出或表達出期待的學習生活為何，可能是大學、可能是軍警院校、可能是就業、可能是參加青年教育與就業儲蓄帳戶方案。	20 分鐘	
(二) 再請同學以組別為單位，從訪談或網路上的分享文章及影片，及自己的想法，整理出大學生活指南。	50 分鐘	若想要在課間訪問其他老師，可以先與老師約好時間。
(三) 請同學懷著對於未來生活的期待，為自己的未來生涯許下承諾，並將之寫成承諾書。	10 分鐘	教師可以給予承諾書範例。
三. 結語	10 分鐘	