

台南市光華女子高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：蕭鈺玲

會議名稱	104 年度全國教師專業成長研習：生涯知能探索工作坊	指導單位	教育部國民及學前教育署	主辦單位	普通高級中學課程生涯規劃學科中心(高雄市立中正高級中學)
日期	104/10/30	承辦單位	國立臺中家商、新北市立板橋高中	地點	高雄市立中正高級中學

壹、依據：

教育部 104 年 2 月 25 日臺教國署高字第 1040014268A 號函。

貳、目的：

- 一、配合教育部的規劃，提昇生涯規劃實務經驗，強化專業生涯規劃教師對學生生涯發展階段之認知與輔導能力。
- 二、學科中心教學資源研發暨推廣小組成員針對生涯規劃相關議題研發成果經驗分享與交流。
- 三、經由講授分享及運用生涯規劃理論與技術，提升教師輔導品質，開拓教師輔導特色。

參、研習內容：

1、教案分享-生涯行動與時間管理(一)北門農工謝秋雯主任。

- (1)透過生涯發展能力檢核，瞭解自我生涯發展狀況。
- (2)增進時間管理知識，。
- (3)運用生涯發展計畫，發展出生涯行動。
- (4)協助學生瞭解時間管理概念，發展出時間管理能力。

2、教案分享-生涯行動與時間管理(二)高雄女中巫冠儀主任。

- (1)生涯行動與實踐——運用夢想九宮格
- (2)學生自己想完成事件的九宮格：具備的條件、怎麼做…。
- (3)問題討論：夢想的阻力與助力。
- (4)在夢想的實現過程中，如何運用助力幫助自己並克服阻力。

3、青少年突破自己、勇敢追夢的生命故事。

送給高中生的一段話：青春很精彩，值得無止盡的勾畫，但是實踐的力量，才襯得那份成功的輝煌。每一個偉大的成就，往往源自一個熱血的衝動，走出來不是困難，能走下去才珍貴。

- (1)「原來青春可以這樣過」影片分享(一)中山高中劉方主任。
- (2)「原來青春可以這樣過」影片分享(二)佳冬高農宜新國老師。
- (3)「原來青春可以這樣過」影片分享(三)屏東高中周宴朱老師。

肆、心得：

- 1、為了協助學生統整目前的生涯狀況，以利規劃未來生涯發展，設計成將生涯行動與時間管理連結的教案，讓學生想像未來十年後的自己，或是探究自己的夢想，在未來可能會有什麼阻力與助力，自己又該如何克服呢？（如果覺得用夢想的字言太遙遠了，也可以改成學生自己目前想做的一件事。）
- 2、以往在課程中，常會引用名人來當楷模，這對學生來說太偉大了。所以，生涯規劃學科中心以很平凡的人格特質為例，拍攝成課程的媒材，讓學生體會「原來青春可以這樣過」，比較能貼近學生的心境。激發學生內心的想法，有機會產生種子，就有一天會發芽！

科（學程）主任：

商中心
主任 林秀瑛

教務主任：

教務主任 張樹仁

校長：

光華高中
校長 張淑霞