

台南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：吳佩珊

會議名稱	106 年度生涯規劃特色課程推廣研習	主辦單位	普通型高中生涯規劃學科中心		
日期	106 年 6 月 23 日	承辦單位	台中家商	地點	台中家商

壹、研習目的

1. 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。
2. 講授分享從學生需求出發，引導學生了解自己與環境，進而知行並重，以提升生活品質，並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。

貳、研習議題及內容

1. 玩轉生涯課程簡介。生涯規劃學科中心特色課程研發小組。
 - (1)生涯規劃學科中心主任現為高雄市中正高中校長。
 - (2)研發特色課程的原因：部訂生涯規劃課僅一學分，內容上不完無法深入。且要共襄盛舉發展學校特色課程。
 - (3)本次分享的生涯規劃特色課程為 2 學分（36 節），
課程理念：從學生需求出發，引導學生瞭解自己與環境，進而知行並重，以提升生活品質。
關鍵素養：個人與外界合理而有效的溝通或互動所需具備條件。
課程架構：人我、環境、行動。
課程簡述：從「拼貼自我」、「心智圖」進行反思，透過「溝通型態」與「情緒管理」的自我探索，結合「未來的想像」、「職場資訊」的蒐集與實踐，並探索跨文化的工作世界，最後從「I can」和「夢想推手」展現生涯行動力。
2. 自我探索：情緒管理-腦筋急轉彎影片欣賞與討論。台中女中，周柏伶主任。
 - (1)影片欣賞「腦筋急轉彎」，思考討論與認識情緒對人的意義與影響。
 - (2)檢視個人情緒經驗，澄清情緒對自己的影響，增進自我認識。
 - (3)練習從相對的角度來看待情緒，進而學習以不評價、接納的態度面對情緒。
 - (4)腦力激盪思考有效管理情緒的方法，透過學習單具體化行動策略，並付諸實行。
 - (5)討論時，老師干擾愈少愈好，學生心得分享後，自行產出「問題」，票選出很讚的問題後，再由各組討論問題。
3. 自我探索：拼貼自我-彩繪未來。林口高中，賴佑華主任。
 - (1)以拼貼圖片、彩繪連結方式，形成自我的現在、回顧過去的印象、拼貼未來的想像，並以彩筆連結各區塊，展望未來。
4. 環境探索：未來想像家。龍潭高中，陳美琪主任。
 - (1)課程架構：瞭解發明者的設計理念，並認識 Erikson 的心理社會發展論與 Maslow 的需求層次論。瞭解行業的趨勢。小組討論食衣住行育樂的各種新興活動並發表。
 - (2)以 2012 年辦理的「未來 2030 年的 100 種生活」平面設計徵件比賽作品，引發思考，不同年齡的消費者有何需求。

- (3)實例演示，如：Modobag、Lit Motors、香港老人復健遊戲、膠囊旅館、機器人取代的行業等，接著讓小組討論不同客層在食衣住行育樂的未來生活創意想像與討論。
5. 環境探索：跨文化的工作世界。中和高中，陳玉芳主任。
- (1)課程目的：如何面對和自己不一樣的人。(Ex.「滾出趣」旅行提案)
- (2)課程架構：
- 環境認識—資訊化、全球化、科技演進下的必然。
- 問題意識—未來人才面臨的挑戰？
- 跨文化工作世界的想像？
- 跨文化求職的故事及問題討論。
- 面對未來，我能為自己做的準備？
- (3)CQ=知識+技能+用心。
- (創意商數=理解人與脈絡的知識+互動語言的技巧+擁有觀察與體驗的用心)
6. 生涯行動力：夢想推手-群眾募資。台南二中，林周宏主任。
- (1)認知建構：介紹「群眾募資」，以影片及實例引導學生，誘發動機。
- (2)活動前導：由國內「flyingV」募資平台為主，學生分組報告平台內的募資計畫。
- (3)主軸活動：各組依「flyingV」募資平台的規則，設計募資計畫，包含計畫大綱及專案影片。
- (4)檢討與回饋：同學投票最佳募資專案，各組回饋分享。
7. 生涯行動力：翻轉世界-I can 計畫作業分享。台中女中，周柏伶主任。
- (1)此主題課程，於台中女中生命教育課進行試教。
- (2)觀賞吉蘭·貝兒「教導孩子如何發揮影響力」TED 演講影片。(用心觀察生活周遭的人事物，培養愛人愛己、惜物環保愛地球之情懷)
- (3)透過集思廣益的討論，學習問題解決，並積極付諸行動，檢視預期成效。

參、感想：

1. 本次研習是由各教案研發者當場授課，分四個場次同時進行，所以僅能體驗六個主題課程。教案研發者帶我們經歷課程內容的進行，非常具體地感受教學的過程，教案研發者介紹完試教後，更引導全場進行教案的回饋、反思與延伸應用，讓在場老師可以提供自己的看法作為教案修正調整或讓教案更精緻的參考，收穫滿滿。
2. 其實，「情緒管理」這個主題，我們在校內「正向幸福學」也有類似的內容討論；「未來想像家」的課程，在校內「綜一生涯規劃」有相似度高的課程安排；「跨文化的工作世界」，在校內「綜職三生涯規劃」有類似的主題；「夢想推手」在校內「綜一生涯規劃」有類似的概念，但沒有到募資平台那麼成熟；「翻轉世界」在以前「心理衛生」曾有相似度高的課程安排。所以，當我在全場教案回饋時，我提出我們在校內的作法與學生的表現成果，與會老師都覺得很驚艷，原來光華高中已經都在做這些相關主題的課程設計與執行，且學生的表現也令人驚嘆（當然我只分享表現得好的學生成果）。不過，我也清楚我們在校內的教學設計不像這次研習的教案研發者那麼完整且精緻，所以，互相採借彼此教案的優點，讓我們在校內輔導科共備時，可以更有專業精進的可能，讓我們的學生可以有更好的學習內容，期待讓學生有更寬廣的生涯視野。

科(程)主任：

主席

輔導
教師 吳佩珊

教務主任：

教務 張樹仁

校長：

光華高中
校長 張淑霞