

目錄

一、 實施計劃與議程

- (一) 高中生涯規劃課程與師資培育研討會實施計畫.....1
- (二) 北區研討會議程表.....2
- (三) 南區研討會議程表.....3

二、 專題演講：高中生涯規劃課程綱要的理念與實踐：生涯規劃的教與學...5

- (一)生涯規劃的教與學(鍾思嘉)7

三、 主題論壇 A：高中生涯規劃課程與師資培育之檢討與建議.....23

- (一) 高中生涯規劃課程與師資培育之檢討與建議(田秀蘭)25
- (二) 高中生涯規劃課程與師資培育之檢討與建議(張德聰)28
- (三) 高中生涯規劃課程與師資培育之檢討與建議(林蔚芳)31

四、 主題論壇 B：高中生涯規劃課程與教學的檢討與建議.....45

- (一) 高中生涯規劃課程與教學的檢討與建議：討論提綱46
- (二) 高中生涯規劃課程與教學的檢討與建議(曾淑華).....47
- (三) 台北縣立三民高中「生涯規劃」課程概要(蔡裕婷)51
- (四) 高中生涯規劃課程與教學的檢討與建議(李家純).....63
- (五) 高中生涯規劃課程與教學的實施現況?(葉寶珠)..... 66
- (六) 高中生涯規劃課程與教學的檢討與建議(胡敏華)70
- (七) 生涯是一輩子的事，且包含生活各層面(蔡俊良).....86
- (八) 高中生涯規劃課程與教學的檢討與建議(謝淑萍)88

五、 參與名單.....92

- (一)與會學者名單94
- (二)與會人員名單95
- (三)任務分組與工作人員.....98

附錄一 普通高級中學「生涯規劃學科」實施現況與師資培育需求調查表.....100

● 附件一：普通高級中學選修科目「生涯規劃」課程暫行綱要.....102

● 附件二：普通高級中學「生涯規劃」專門科目及學分一覽表.....103

高中生涯規劃課程與師資培育研討會

§ 發言和會場規則提醒 §

1. 研習資料於會議當日報到時領取；研習證明於會議結束時以名牌換領。
2. 會議開始時，請將隨身電話等電子用品靜音或關閉，本會場內禁止飲食，場外備有茶水。
3. 研討發言時間：大會備有鈴聲提醒，敬請配合。
 - (1)主持人－主持各場次建議 5 分鐘為原則。
 - (2)主講人－專題演講約有 1 小時
 - (3)論壇 A－每位引言人有 25 分鐘時間各自表述，最後則約有 30 分鐘和與會人員共同討論與交換意見。
 - (4)論壇 B－每位引言人有 10~15 分鐘時間各自表述，最後則約有 30 分鐘和與會人員共同討論與交換意見。
 - (5)與會夥伴發言，請先行報告服務單位、職稱與姓名，發言時間建議以 3 分鐘為原則。
4. 中午 12：00～13：30 午餐暨休息時間，請各位來賓攜帶餐券至簽到處領取餐盒，用餐地點在公誠樓 302、303。

高中生涯規劃課程與師資培育研討會實施計畫

壹、計畫背景

教育部中教司為有效因應 95 年 8 月實施之普通高級中學課程暫行綱要，並藉由師資培育大學與學科中心的策略聯盟，期冀能達到強化師資培育的功能、協助順利推動普通高級中學課程綱要、建立雙向互動機制，以提升課程革新的成效，委託台灣師範大學教育研究中心推動「師資培育聯盟實施計畫」。

高級中學生涯規劃學科係由國立嘉義大學輔導與諮商系擔任召集學校，積極尋求與其他師資培育大學及普通高級中學生涯規劃學科中心，以策略聯盟方式建立合作關係。「高中生涯規劃課程與師資培育研討會」目標即在於協助推動「生涯規劃」新課程的落實，促成師資培育課程之修訂與調整；並透過高中生涯規劃學科教師反映教學現場實際需求和意見，以促進各師資培育大學能有效因應高中新課程師資所需之變革。

貳、指導單位：教育部中教司

參、主辦單位：國立嘉義大學輔導與諮商學系

肆、協辦單位：國立台灣師範大學教育研究中心、台北市立教育大學心理與諮商學系、國立嘉義大學師資培育中心、普通高級中學生涯規劃學科中心

伍、參加對象：1. 南北兩場區高中職輔導教師及生涯規劃學科教師
2. 執行高中職生涯規劃課程之教職人員
3. 對高中職生涯規劃課程有興趣的相關科系研究生

陸、研習時間：南區 95 年 11 月 10 日(星期五)，AM9:00~PM5:00

北區 95 年 12 月 8 日(星期五)，AM9:00~PM4:30

柒、研習地點：南區 國立嘉義大學民雄校區圖書館國際會議廳

北區 台北市立教育大學公誠樓二樓第二會議室

捌、參加人數：每場次約 150 人，依報名先後順序，額滿為主。

高中生涯規劃課程與師資培育研討會

北區 議程表

指導單位：教育部中等教育司

主辦單位：國立嘉義大學輔導與諮商學系

協辦單位：國立台灣師範大學教育研究中心、台北市立教育大學心理與諮商學系
普通高級中學生涯規劃學科中心

研討時間：民國 95 年 12 月 8 日（星期五）

研討地點：台北市立教育大學公誠樓二樓第二會議室（台北市愛國西路一號）

08:30~9:00	報到
09:00~9:10	開幕典禮 教育部中等教育司 陳益興司長 台北市立教育大學 劉源俊校長 台灣師範大學教育研究中心 廖遠光主任
09:10~10:00	專題演講：高中生涯規劃課程綱要的理念與實踐：生涯規劃的教與學 主講人：鍾思嘉教授(國立政治大學心理學系教授) 主持人：陳益興司長（教育部中等教育司司長）
10:00~10:10	茶敘休息
10:10~12:00	主題論壇 A：高中生涯規劃課程與師資培育之檢討與建議 主持人：金樹人教授（國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教授） 引言人：田秀蘭教授(國立台灣師範大學教育心理與輔導系教授) 張德聰教授(國立空中大學生活科學系副教授兼台北中心主任) 林蔚芳教授(台北市立教育大學心理與諮商學系副教授兼系主任)
12:00~13:30	午餐休息
13:30~15:30	主題論壇 B：高中生涯規劃課程與教學的檢討與建議 主持人：吳芝儀教授(國立嘉義大學輔導與諮商系副教授兼系主任) 林蔚芳教授(台北市立教育大學心理與諮商學系副教授兼系主任) 引言人： 曾淑華(苗栗縣苑裡高中主任輔導教師) 蔡裕婷(台北縣三民高中專任輔導教師) 李家純(台東市 台東高中輔導教師) 葉寶珠(桃園市桃園高中主任輔導教師) 胡敏華(宜蘭縣 羅東高中主任輔導教師) 蔡俊良(台東市台東大學附屬體育高中導師) 謝淑萍(台北縣立金山高中專任老師)
15:30~15:40	茶敘休息
15:40~16:30	綜合座談： 主持人：吳芝儀教授(國立嘉義大學輔導與諮商系副教授兼系主任) 林蔚芳教授(台北市立教育大學心理與諮商學系副教授兼系主任)
16:30	閉幕

高中生涯規劃課程與師資培育研討會

南區 議程表

指導單位：教育部中等教育司

主辦單位：國立嘉義大學輔導與諮商學系

協辦單位：國立台灣師範大學教育研究中心、國立嘉義大學師資培育中心
普通高級中學生涯規劃學科中心

研討時間：民國 95 年 11 月 10 日（星期五）

研討地點：國立嘉義大學民雄校區圖書館 3 樓國際會議廳

08:30~9:00	報到
09:00~9:10	開幕典禮 教育部中等教育司 陳益興司長 國立嘉義大學 沈再木副校長 國立嘉義大學師資培育中心 林淑玲主任
09:10~10:10	專題演講 A：從教師典範的理念與實踐談高中生涯規劃課程 主講人：陳益興司長（教育部中等教育司司長） 主持人：沈再木教授（國立嘉義大學副校長）
10:10~10:20	茶敘休息
10:20~12:00	主題論壇 A：高中生涯規劃課程與師資培育之檢討與建議 主持人：陳益興司長 引言人：林清文教授(國立彰化師範大學輔導與諮商系教授) 韓楷樞教授(國立台中教育大學諮商與應用心理學系副教授兼系主任) 丁原郁教授(國立高雄師範大學輔導與諮商所助理教授)
12:00~13:30	午餐休息
13:30~15:00	專題演講 B：高中生涯規劃課程綱要的理念與實踐 主講人：饒夢霞教授(國立成功大學教育研究所教授) 主持人：劉俊豪教授(國立嘉義大學台灣原住民教育及產業發展中心教育培訓及推廣組長)
15:00~15:10	茶敘休息
15:10~16:50	主題論壇 B：高中生涯規劃課程與教學的檢討與建議 主持人：吳芝儀教授(國立嘉義大學輔導與諮商系副教授兼系主任) 引言人：周柏伶（台中市台中女中主任輔導教師） 趙若男（彰化縣員林高中主任輔導教師） 陳佩琳（雲林縣斗六高中輔導組長） 鄧崇英（南投縣竹山高中主任輔導教師） 郭祥益（高雄市中正高中輔導教師） 林 佳（高雄市新莊高中輔導教師） 李佩珊（高雄市左營高中輔導教師）
16:50~17:00	閉幕

專題演講

高中生涯規劃課程綱要的
理念與實踐：
生涯規劃的教與學

高中生涯規劃課程綱要的 理念與實踐： 生涯規劃的教與學

國立政治大學心理系
鍾思嘉

從審教科書的
實務角度談起

問題一

生涯規劃這門課重要嗎？

當然重要！

理由是？

請不要用空泛抽象的論調
說這門課有多重要

- 也不要過度強調其重要性

問題二

講授這門課的老師重要嗎？

- 選修課目如何受到重視？

- 非專業也能教得好？

- 教師手冊足夠嗎？

問題三

如何教好這課程？
幫助從課程中學生獲益

- 教得有趣是好的學習嗎？

- 是理論為基礎的科學？
還是創意反思為基礎的藝術？

課程精神

培養學生怎樣的能力：

- 一、瞭解個人成長歷程與生涯發展的關係。
- 二、分析個人特質與潛能。
- 三、探索個人特質與生活角色間的關係。
- 四、關切高中教育發展、學習內涵與生涯進路。
- 五、瞭解大學生涯與職業生活間的關係。
- 六、認識人力資源供需與職業生活相關資訊。
- 七、統整生涯資訊以完成生涯評估。
- 八、運用決策技巧以規劃行動方案。
- 九、演練並實踐生涯抉擇。

SMART 觀念

- 特定的（**Specific**）
- 可測量的（**Measurable**）
- 可做到的（**Attainable**）
- 結果為焦點的（**Result-focused**）
- 有時間架構的（**Time-Framed**）

- 特定の (**Specific**)

- 可測量的 (**Measurable**)

- 可達到的（**Attainable**）

- 結果為焦點的（**Result-focused**）

- 有時間架構的（**Time-Framed**）

- 課程綱要的精神為何？

- 只是介紹生涯發展的知識而已？

- 面對學生的個別差異怎麼辦？

- 教學活動多樣化
會使教學目標失焦嗎？

- 如何與其它相關科目如何區隔？

- 不以考試方式，如何評量？

課程期望

- 鼓勵學生全程參與
- 尊重學生個別化
- 不斷給予學生支持和鼓勵
- 教學有趣但抓緊主軸
- 留意其他科目的連結
- 有效使用學習時間
- 運用形成性和統整性有效評量

結語

鼓勵和支持你的學生做決定，
這能力是學來的，
從你身上學來的。

敬請 指教

主題論壇 A

高中生涯規劃課程與 師資培育之檢討與建議

高中生涯規畫課程與師資培育之檢討與建議

田秀蘭

國立台灣師範大學教育心理與輔導學系

一、高中「生涯規劃」課程的內涵

(一) 由系統概念觀之(背景)-

1. 普通高級中學課程綱要修訂特色，在「目標」部分強調「生活素養」、「生涯發展」及「生命價值」三層面。
2. 高中課程實施通則與生涯概念相通者包括
 - 課程設計應充分考量與國民小學九年一貫課程銜接。
 - 高級中學教育功能之一在為大學教育奠定基礎，除應重視學生之生涯發展之外，應注意銜接大學基礎教育課程。
 - 生命教育、生涯規劃與永續發展等重要議題應納入相關的課程中，以期讓學生在不同的科目脈絡中思考這些議題，以收相互啟發整合之效。

(二) 由焦點概念觀之(形象)- 高中「生涯規劃」課程綱要 (pp.579-583)

課程目標、核心能力、時間分配、教材綱要、實施方法(包括教材編選、教學方法、教學評量及教學資源)

(三) 回到系統觀點(形景之間的關聯)- 「生涯規劃」課程與其他課程的關係

1. 公民與社會課程- 包括心理社會與文化、教育道德與法律、政府與民主政治、以及經濟與永續發展等四大主題。其中以「心理與社會文化」內容與生涯規劃課程最為密切。內容包括對人家庭及社會的認識以及兩性關係及平權社會的觀念建立等。
2. 生命教育課程- 人生的根本意義、道德價值與規範、人生觀與世界觀、價值與倫理等議題。
3. 綜合活動課程- 其核心能力與生涯規劃相關者包括建構自我體

驗、省思與實踐的能力，備自我學習、邏輯思考、價值澄清與解決問題的能力，培養探索、創造、休閒、與生活的能力，培養敬業樂群的團隊精神，具備合作學習之能力、激發同理心、親和力、服務他人和關懷社會的能力。

(四) 再回到「生涯規劃課程」此一焦點

- 以學生個人為本位，橫向看目前所學各領域課程內涵及其關聯，縱向則觀察其終生發展所需具備之潛能。生涯規劃課程如何培養學生短期規劃及終生發展所需具備的能力？
- 進一步看生涯規劃課程的師資培育，生涯規劃課程教師對高中階段課程領域之間關係的了解、對國中小九年一貫課程的認識、以及對大學通識課程的認識情形如何？
- 教師個人對自我橫向生涯角色及縱向的生涯發展體驗如何？

二、 高中「生涯規劃」課程的師資培育

- (一) 系必修及選修課程
- (二) 輔系或雙主修所需學分
- (三) 教育學程學分
- (四) 高級中等學校「生涯規劃」專門科目學分

以台灣師大心輔系為例-

1. 必備 16 學分，選備至少 14 學分，合計至少修滿 30 學分。
2. 必修科目包括諮商理論與技術、生涯輔導與諮商、生涯與職業資訊分析與應用、生涯規劃課程設計與實施、測驗與評量、以及團體輔導等。選修科目包括生涯發展與規劃、網路使用與成癮問題、性別教育、生命教育、婚姻與家庭、社區資源運用與諮商、學習輔導、諮詢理論與實務、以及學校輔導方案的設計與評估等。擬討論是否加開正向心理學課程。
3. 各師資培育之大學採認專門科目及學分原則如下：各師資培育之大學自

行依 95 學年度實施「普通高級中學課程暫行綱要」之精神為專業審核之認定，惟各校認定之專門課程科目及學分仍應依師資培育法報部核定。

(五) 典型的高中「生涯規劃」課程教師

- 高中教師知道學生的需求？
 - 所學必選修「生涯規劃」專門科目內涵與高中學生生涯規劃所需具備核心能力之間的關係如何？
- 大學教授知道未來高中教師的需求？
 - 對高中課程綱要的認識、對高中學生及教師文化背景的了解
 - 對高中學生生涯規劃所需具備核心能力的認識
- 高中「生涯規劃」課程教師應具備的能力與特質？
 - 橫向的課程連繫及活動融入
 - 生涯規劃課程的理念與教材設計
 - 輔導教師的能力與角色衝突
 - 教學、行政、與諮商實務之間的平衡

三、學用合一：生涯規劃師資培育與高中生涯規劃課程內容的適配與整合

- 高中輔導教師在繼續教育方面的需求情形如何？
- 繼續教育內容與高中學生生涯規劃方面的需求關係如何？
- 高中輔導教師在不同學科方面的任教情形？角色轉換？
- 高中教師如何由學校課程系統中觀察生涯規劃課程的實施？
- 課程教學與實務活動(包括團體及個別諮商)之間的關係如何？
- 對師資培育單位的期待？

高中生涯規劃課程與師資培育之檢討與建議引言

張德聰

國立空中大學生活科學系副教授兼台北中心主任

一、有關課程之

(一) 由民 95 年教育部暫行綱要主題內容探討可能之疑義及建議

民 95 年教育部暫行綱要主題內容？	過去編輯撰寫時之疑義及建議
一、成長歷程與生涯發展	
1. 生涯發展階段任務（單元三）與生涯規劃（單元一、單元二） 2. 生命故事／重要事件（單元三） 3. 原生家庭／重要他人（單元三）	一、傳統之生涯發展階段任務面對快速變遷社會是否需考量 二、多元社會之家庭更多元化 三、未來很快就有新台灣之子 入高中如何考量多元之包容。
二、個人特質與潛能之探索、了解與澄清	
1. 特質與潛能：能力（單元二）與興趣（單元三） 2. 特質與潛能：性格（單元一）與價值觀（單元四） 3. 特質與潛能：生涯信念與自我（單元五）	生涯信念與價值觀之釐清
三、生活角色與生活型態	
1. 各種生活角色內涵（單元一） 2. 工作、家庭和生活角色間的互動關係（單元一） 3. 性別角色與生涯發展（單元二）	性別角色與兩性教育之課程如何區隔或呼應須協調。

四、教育發展與大學學群	
1. 高中學習內涵與生涯進路（單元一） 2. 個人特質與大學學群／學類（單元二） 3. 入學管道（單元三）	一、大學學群或學程相關辦法變動甚快如何因應 二、高中生之入學管道未來勢必多元尤其可能國外入學或大陸入學
五、大學生涯與職業選擇	
1. 大學學習領域（單元一） 2. 大學學習型態與生活型態（單元二） 3. 科系／職業選擇的迷思與澄清（單元三）	大學之學型態太過多元，現在已經有許多學校嘗試大一不選系之因應
六、職業生活與社會需求	
1. 市場變動與人力供需（單元一） 2. 工作世界分析（單元二） 3. 職業生活及工作倫理（單元三）	目前失業率之升高尤其青少年及大學剛畢業者最高以及許多公司或企業平均週期為十一年未來生涯轉換之準備工作世界分析需考慮全球化及兩岸
七、生涯資訊與生涯評估	
1. 探索生涯相關資源（單元一） 2. 運用生涯資源統整有效訊息與個人生涯評估（單元二）	未來網路之生涯資源必然為青少年所常用宜加強
八、決策風格與技巧	
1. 探索／了解個人決策風格（單元一） 2. 運用決策技巧擬定生涯目標（單元二）	個人決策風格一段時間可能變
九、生涯行動與實踐	
1. 擬定行動方案（單元一） 2. 實踐行動方案（單元二、單元三） 3. 升學及職業選擇之模擬和演練（？）	高中生之打工常為家長及學校反對然而打工之比例仍有不少且為其生涯探索行動重要影響之因應

- (二) 部分高中輔導老師認為為因應其區域特性不用教科書。
- (三) 未來教材方式是否考量電子書、教學帶或學習包方式。
- (四) 既為課程就有評量，評量方式影響教學，是否須將之考慮列為課程設計？
- (五) 教材是否須試教？
- (六) 課程建議列為必修。

二、師資培育方面

- (一) 生涯輔導之師資必要條件是否須列入？如至少受過相關訓練或必須由輔導教師資格者擔任。
- (二) 教師本身過去之生涯經驗與當前社會之實際現況差距大且變遷亦快，需提供適切訓練及資訊。
- (三) 大綱修訂後與過去不同之新增單元需要列入教師研習。
- (四) 是否有可能生涯規劃課程亦可由不只一位或一群團隊教學。
- (五) 各地區輔導團之成功經驗亦可列入。

高中生涯規劃課程與師資培育之 檢討與建議

與談人：林蔚芳

- **一、高中生涯規劃課程不是大學多元入學方案的配套措施**
- **二、高中生涯規劃課程95暫綱的核心能力與特色**
- **三、高中生涯規劃課程所需師資特色**

一、高中生涯規劃課程不是大學多元入學方案的配套措施

- 大學多元入學方案帶來的更多選擇與決定困擾
- 高中生的生涯決定以下列因素為考慮重點
(林幸台，民82；沈容依，民90；
陳淑丹，民91；林怡青，民90)
 - a.課業表現
 - b.現實因素
 - c.家人及師長期望



1.以課業表現做為生涯選擇的主要考量

*林幸台(民82)對北一女及建中資優生
進行研究：那一個科目好就朝那個方向
選組



2.以現實因素為生涯選擇的主要考量

***沈容依(民90)以高中資優生為對象：雖然希望工作能是自己有興趣的，能帶來快樂的，但是選擇的職業卻是「薪水多」、「收入穩定」、「工作穩定」為主要考量**



3.以家人、師長的期望為生涯決定的主要考量

***陳淑丹(民91)、林怡青(民90)、林幸台(民82)**

- 國科會委託學者調查大學生意見，建立「台灣高等教育資料庫」，共訪問161校、5萬多名去年大一新生
- 新生填志願的考慮因素，興趣、學科能力、工作機會、生涯發展潛力是四大因素；
- 超過半數學生，覺得父母建議、分數落點也重要。

49%大一學生 不確定自己是否選對科系

- 超過1/3認為現在所讀科系，不是當初想念的，
- 約24%大一新生打算轉系
- 想轉校、重考，但不換主修領域者，超過27%
- 2006/09/28 聯合新聞網

- 想轉系者，以經社心理學門比率最高，超過三成；較不想轉系是藝術、法律系，都不到2成。
- 想轉校、重考，但不換主修領域者，超過27%，又以法律系近4成比率最高，凸顯法律系學生特別挑學校；
- 轉校且想換主修者，只有22%；另有近半數想修輔系。

高中生因應策略的特點

- 一、省時、省力，快速有效
- 二、將生涯決定的難題拋給外在的某項標準，而未見確實瞭解自我興趣、能力以及價值觀的影響力。
- 三、對於學科的學習內容瞭解不清，對於學科與職業的連結瞭解不足。

生涯規劃課程目標

- 一、瞭解個人發展與生涯規劃的關係。
- 二、增進學生生涯相關資源與生涯規劃基本技能。
- 三、引導學生進行個人與生活環境探索與決定。
- 四、培養宏觀及具前瞻性的生涯態度與信念。

高中生涯規劃課程 核心能力

- 普通高級中學選修科目「生涯規劃」課程欲培養之核心能力如下：
- 一、瞭解個人成長歷程與生涯發展的關係。
- 二、分析個人特質與潛能。
- 三、探索個人特質與生活角色間的關係。
- 四、關切高中教育發展、學習內涵與生涯進路。
- 五、瞭解大學生涯與職業生活間的關係。
- 六、認識人力資源供需與職業生活相關資訊。
- 七、統整生涯資訊以完成生涯評估。
- 八、運用決策技巧以規劃行動方案。

(四) 有關個人方面的生涯探索， 係以個人為主軸：

- 1. 「成長歷程與生涯發展」主題除開宗明義探討生涯規劃與個人生涯發展的關係、強調終身學習理念、引發學生規劃生涯的動機外，重點在於探討「我」之所以為我的發展史/背景，包括在個人發展過程中的重要事件/生命故事/學習過程，乃至於原生家庭/重要他人的價值觀/生態系統在這個發展歷程中所扮演的角色等。

- 2. 「特質與潛能」

在透過各種正式與非正式的心理測驗或評量，協助學生瞭解自我所擁有的各方面的特質，包括興趣、性向、能力、人格特質、價值觀念、以及決策風格等等；這些特質可能並非全然統整契合，卻應先能有所了解與接納，並作必要的澄清。

- 3. 「生活角色與生活型態」

接續特質之探索，將個人特質與全面性的生活角色作一連結、探討個人特質與家庭、學習、工作、以及其他未來生活角色的關連，進而在這種連結與實踐中，培養宏觀與前瞻性的生涯信念與自我觀念。

(五) 有關環境資源的探索，重點在生涯資源的認識與掌握：

- 1. 「教育發展與大學學群」主題
- 在回顧其學習歷史，澄清在所經歷的教育經驗下，對其學習發展現況的影響，進而了解高中的學習內涵，以及高中學習角色與生涯進路之關係，同時能熟悉各種有助個人生涯抉擇的相關資源，包括大學入學方案中各種機會的認識等，並將個人特質與大考中心所規劃之學群/學類資料相連結。

- 2. 「大學生涯與職業選擇」主題
- 在讓高中學生了解大學中相關學系組成之學程、乃至接續各學系/學程、未來可能的學習領域，並體會大學學習與生活型態，以及在選擇科系/職業上可能產生的衝突與迷思。

- 3. 「職業生活與社會需求」主旨
- 在了解市場變動與人力資源供需情況，以及職場可能的變化，並分析工作世界與有興趣的職業方向，同時對職業生活與相關的工作倫理作深入的探討。

(六) 有關自我與環境間的互動與抉擇，目的在透過實際的行動連結個人與環境：

- 1. 「生涯資訊與生涯評估」
- 主旨在統整各種生涯資訊，掌握生涯助力並化解可能的阻力或衝突，而將個人生涯評估結果逐步落實於高中生涯歷程中重要的課題，包括選組、選擇入學管道、選填志願等。

教材綱要主題1~3

- 成長歷程 ——→ 過去我
- 個人特質 ——→ 現在我
- 生活型態 ——→ 未來我(期望我)
- 我是誰，我何以成為今日的我，我想要成為如何的我？

教材綱要主題4~6

- Know what
- 我和環境間有那些連結？
- 我可以有那些選擇？
- 這些選擇將對我帶來如何的影響？

教材綱要主題7~9

- Know how
- 我有那些選擇？
- 我要如何做決定？
- 我想要的目標為何？
- 有那些方法可以達成目標？
- 我可以怎麼做？
(包括行動方案及因應策略)

階段		第一學習階段 國小1-2年級	第二學習階段 國小3-6年級	第三學習階段 國中1-3年級	高中階段
能力指標	1 自我覺察	1-1-1發現自己的長處及優點	1-2-1認識有關自我的觀念 1-2-2了解工作對個人的重要性	1-3-1探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質 1-3-2了解自己的能力的、興趣、特質所適合發展的方向	1. 探索我之所以為我的發展史、個人發展過程中的重要事件及原生家庭的影響。 2. 瞭解與接納自己的興趣、性向、能力、人格特質及價值觀 3. 將個人特質與生活角色做連結，並培養個體具前瞻性的生涯信念及自我觀念。
	2 生涯覺察	2-1-1激發對工作世界的好奇心	2-2-1認識不同類型的工作角色 2-2-2了解工作世界的分類及工作類型	2-3-1了解教育的機會、特性及與工作間的關係 2-3-2了解社會發展、國家經濟及科技進步與工作的關係	1. 透過個人教育發展史，連結個人特質與大學學群 2. 認識大學、認識專業知能與職業 3. 透過資訊形成職業偏好，建立工作倫理
	3 生涯規劃	3-1-1覺察自我應負的責任 3-1-2發展尊敬他人工作的意識	3-2-1覺察如何解決問題及做決定 3-2-2培養互助合作的工作態度 3-2-3培養規劃及運用時間的能力 3-2-4培養工作時人際互動的能力	3-3-1學習如何尋找並運用職業世界的資料 3-3-2培養正確工作態度及價值觀 3-3-3發展生涯規劃的能力 3-3-4培養解決生涯問題的信心與能力	1. 掌握助力化解阻力 2. 瞭解探索個人決策風格並以適切的決策技巧擬定個人計劃 3. 根據所定的生涯目標，擬定具體可行的行動方案，並學習因應可能產生的各種問題。

二、高中生涯規劃課程的特色

- 1.強調個人經驗歷程的統整
- 2.強調個人特質與專業學習、職業因素的統整
- 3.強調決策的行動體驗與因應能力，而不只是學習一種決策方法。

教學方法

- 生涯規劃係實用性學科，在基本知識之外，更強調實用：能實際運用於個人的生涯發展歷程中
- 因此宜透過生動活潑且與個人切身相關的活動，引發學生對生涯的關切，產生探索/規劃生涯的意願，進而有效學習相關的能力、培養適切的生涯態度。

綜合活動領域教學精神

- 行、思、知

三、高中生涯規劃課程所需師資特色

- 1.具備生涯規劃相關學理基礎
- 2.熟悉大學多元入學方案
- 3.不被大學多元入學方案所局限
- 4.理解行思知的教學策略，
能協助學生進入”透過反思、統整進而實踐”的螺旋學習歷程，學會自我評價及自我決定。

核心能力	相關學理
瞭解個人成長歷程與生涯發展的關係。	Kelly建構論、Krumboltz社會學習理論的生涯決定論、Super生涯發展論、生態系統觀
分析個人特質與潛能。	特質因素學派、測驗與評量、社會學習理論、
探索個人特質與生活角色間的關係。	Super生涯發展論、Godffeson設限妥協說、生態系統觀、生涯信念

專題論壇 B

高中生涯規劃課程
與
教學的檢討與建議

主題論壇 B：高中生涯規劃課程與教學的檢討與建議

討 論 提 綱

◎論壇時間：民國 95 年 12 月 8 日（星期五）13：30～15：30

◎論壇地點：台北市立教育大學公誠樓二樓第二會議室

◎論壇流程：主題論壇時間為下午 13：30～15：30，共計 120 分鐘。
參與主題論壇引言人共有七位老師，故每位老師有
10~15 分鐘時間各自表述，最後則約有 30 分鐘和與會人員共同討論與交換意見。

◎討論提綱如下：

1. 高中「生涯規劃」課程與教學的實施現況？
 - 在課程學分安排方面
 - 在教材選擇呈現方面
 - 在教學活動設計方面
 - 在教師資格條件方面
2. 高中「生涯規劃」課程與教學所遭遇的困境？
3. 高中「生涯規劃」課程與教學的改進方向與建議？
4. 對於 95 年高中「生涯規劃」課程暫行綱要的檢討。
5. 對於 98 年高中「生涯規劃」課程綱要的建議。

高中生涯規劃課程與師資培育研討會主題論壇

曾淑華

國立苑裡高中 主任輔導教師

※高中「生涯規劃」課程與教學的實施現況、困境與改進建議？

1. 首要面對的困境乃輔導教師人力資源不足之窘境，先排除輔導教師承擔的龐大輔導行政及個案量不談，即使每位輔導教師都願意任課，輔導教師的任課鐘點亦不堪負荷。
2. 建議事項：持續維持及更新充實高中生涯規劃學科中心網頁。

※對於 95 年高中「生涯規劃」課程暫行綱要的檢討。

核心能力第 5 點為瞭解大學生涯與職業生活間的關係，相對應於教材綱要中總共設計 7~14 節課實施教育發展與大學學群、大學生涯與職業選擇二大議題。其中不難發現我們預設高中教育為大學教育之準備，孩子就讀高中之目的為繼續進入大學就讀，雖然此乃符合主流價值之趨勢，然，此一設計卻隱然暗示孩子繼續就讀大學為政治正確之選擇，窄化孩子生涯抉擇的同時亦扼殺了另一相對弱勢價值的存在，當我們批評升學主義掛帥的同時也讓自己陷入了另一個迷思或陷阱當中。

※對於 98 年高中「生涯規劃」課程綱要的建議。

建議列為必修科目，若為必修科目將可解決輔導教師資源問題；因列為必修科目才有生涯規劃師資之需求，其他科老師們投入取得生涯規劃師資資格的動機才有可能提升，對於有意願加入生涯規劃課程授課行列之教師，亦可成為輔導室另一項有力的資源與工作伙伴。

周哈理窗之間的擺盪

～在一個靠海的小鎮高中推動生涯規劃課程心得

關於我們～

國立苑裡高中為一新設立之學校，於九十五學年度甫招滿六屆學生，學生素質屬中後程度，學生來源分佈竹苗、中投等區；校內多為任教職五年以內之教師，教師年輕具有教育愛及熱忱；學生主要來源為通苑及台中邊陲鄉鎮之子弟，因地緣關係，學生家長職業多數為農工之勞動階層，部分學生為隔代教養。

本校為苑裡、通霄、後龍等海線地區之唯一國立高中，學校的設立承載地方對於教育的期待與責任，地方熱心人士亦積極投入參與並提供資源，學校面對地方的託付與期許在建校初期階段乃以提高大學升學率為首要目標，成果亦獲得地方之肯定。

關於孩子～

孩子經過高中基測的洗禮與篩選，自我信心較弱，對於未來的發展，缺乏自信，於生涯探索中環境所能提供之資訊因城鄉差異而明顯較為缺乏，同時家長因職業類別固定亦無法提供多元參考樣本，對生涯發展的意義認識不清。

許多孩子面對生涯抉擇如選組、科系選擇的決定時，對自我的認識不夠瞭解，加上以升學、分數為導向，故常常以考試的分數、同儕的影響或家長的意願等做決定，甚至有學生因無法決定而先暫時選讀某組/某系等延遲決定之情形，由上述情形可見，學生對於自己生涯的探索相當缺乏同時亦欠缺生涯決策之能力。

關於努力的痕跡～

1. 因為大學多元入學而現曙光：

多元入學管道對於本校的孩子而言無疑是一項有利的升學途徑，與都會型的學校競爭，孩子的分數並非優勢，然而，孩子其他的潛能與特質卻得以彰顯；因

為明白孩子的優勢特質，學校積極輔導孩子利用甄選入學管道進入大學就讀，此時輔導室對於生涯規劃概念的介入正值良機，利用輔導室對於升學制度及管道的熟悉，我們成功的獲得高三公民課程實施生涯課程，雖然，名稱不是生涯規劃課程，雖然，較著重於升學輔導，然而對於我們而言，卻是邁出了重要的一大步。接連而來的是，老師們看見生涯規劃對於孩子發展上的重要性，老師們同意可以協助孩子在高一就開始建立學習（生涯）檔案也願意投入，另外獲得寒、暑假輔導課程授課機會亦是推動生涯規劃課程的重要契機。

2. 創造老師們投入的著力點：

營造老師共同參與的策略是我們的第二步驟，因輔導教師人力因素，授課時數有限，無法全面推動生涯課程內涵，結合校內老師及各科資源將是可行的管道；邀請電腦、美術老師共同投入學生學習（生涯）檔案建置，各科教師形成學習單元充實學習檔案內涵，處室活動辦理議題之規劃等。

其次辦理老師可共同投入之活動亦是重點之一，如學習診療室活動邀請老師透過視訊系統分享高中時期之學習經驗及各科學習小秘訣、午餐心橋活動由學生邀請老師共同餐敘過程透過座談分享大學科系之學習內容並增加學生生涯諮詢對象。活動結束後整理學生的學習心得及回饋，不但可以作為活動成效評估之依據，同時對於老師們辛苦投入有極大的回饋效果，當老師們的努力被看見，將是催化他們投入下一次努力的最佳動力。

校園裡被支持的網絡乃是透過創造一個一個可以著力的點，讓每一個點發光發熱，然後串起一張綿密的網。

3. 為目標努力前進：

當獲得認同之後，我們試著檢核我們對生涯規劃課程的期許及功能。在階段性任務達成後，我們期待我們可以獲得的是生涯規劃課不再是公民課，我們期待除了升學輔導我們可以更照顧到孩子對自我的認識與探索，我們期待孩子可以看見自己的美麗長出自己的力量並成為自己生命中的主人。

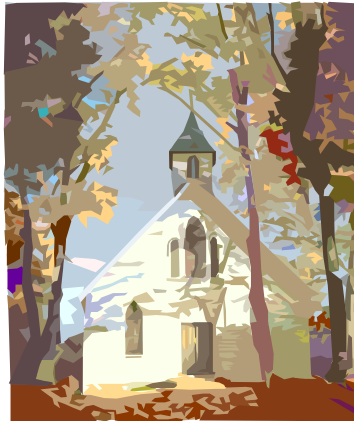
除了期待，我們努力讓期待成真；我們爭取獲得課發會同意開設生涯規劃課

程，我們更妥善運用、分配輔導教師資源，我們規劃開設課程的最佳時機，並尋求其他科目的結合及奧援。

生涯規劃課程的開設常常處於與升學之間的拉扯與拔河，然而，當生涯規劃課程轉化成為升學的助力，換個觀點，我們將發現其他的可能。

台北縣立三民高中 「生涯規劃」課程概要

報告人：蔡裕婷老師



課程學分安排

- 1、生涯規劃課程安排在高一上課，每學期各一學分，共計二學分。
- 2、本校每年級八個班，含一個體育班，一位輔導教師負責十二個班。高一開設生涯規劃課程，分別由二個輔導教師各授課四班及三班，體育班未開課。

教材選擇

一、自製生涯檔案資料夾。內容含：

- 1.基本資料
- 2.高中生之生涯發展路徑
- 3.多元入學架構圖
 - (1) 大學多元入學方案簡介
 - (2) 推薦甄試與申請入學簡介
- 4.大學校系簡介

教材選擇

- 5.各項心理測驗
 - (1) 高中系列學業性向測驗
 - A.誰是真正的 天才？
 - B.高中系列學業性向測驗解析補充說明
 - (2) 大考中心興趣量表
 - (3) 區分性向測驗－區分性向測驗說明
 - (4) 學系探索測驗

教材選擇

- 6.大學巡禮
- 7.大學學群及科系探索報告
- 8.職業探索報告
- 9.相約在大學—生涯探索與生涯抉擇之歷程
- 10在校成績表現
- 11作品集
- 12社團經驗

教材選擇

- 13學生幹部
 - 14研習參與
 - 15競賽成果
 - 16小論文
 - 17科展
 - 18各式學習單
 - 19生涯幻遊指導語
 - 20自傳撰寫
 - 21讀書計劃撰寫
 - 22推薦甄試報名表。
- 二、幼獅版「生涯規劃」。

教學活動設計

- 1、相關基本資料建立。
- 2、依課本內容設計，自我探索，分享與討論。
- 3、口頭及書面報告。
- 4、心測實施及解析。
- 5、實務操作，生涯幻遊、風車製作、履歷表設計。
- 6、參觀訪談。
- 7、錄影帶欣賞與討論。

「生涯規劃」課程學習目標

- 一、了解個人發展與生涯規劃的關係。
- 二、增進學生生涯相關資源與生涯規劃基本技能。
- 三、引導學生進行個人與生活環境探索與決定。
- 四、培養宏觀及具前瞻性的生涯態度與信念。

95（上）課程內容及評分

課程內容	成績計算
填寫各項資料表格	5%
認識高中世界與輔導工作	
大學多元入學管道	5%
實施高中系列學業性向測驗	
與自己相遇	5%
解析高中系列學業性向測驗	

95（上）課程內容及評分

大學博覽會	
期中報告—大學巡禮 （口頭報告）	15%
期中報告—大學巡禮 （文字報告）	15%
實施大考中心興趣量表	
生活蛋糕	5%
工作價值大拍賣	

95（上）課程內容及評分

解析大考中心興趣量表	
多元智慧餅	5%
彩繪生涯彩虹	5%
學群你和我	
期末報告—學群探索（口頭報告）	15%
期末報告—學群探索（文字報告）	15%
學習態度	10%
加分題（自行閱讀課本章節共九章，並寫下心得約五百字）	

95（下）課程內容

- 1、風車傳情
- 2、實施區分性向測驗
- 3、甄選入學制說明
- 4、生涯幻遊
- 5、解析區分性向測驗
- 6、職場特攻隊
- 7、期中報告—職業探索報告

95（下）課程內容

- 8、生涯抉擇單
- 9、自傳撰寫說明
- 10、認識心理衛生健康
- 11、讀書計劃撰寫
- 12、履歷表
- 13、逐夢踏實
- 14、壓力管理及放鬆訓練
- 15、期末報告—生涯檔案

大學巡禮報告實施辦法

大學博覽會分組名單

台大	座號	口頭報告日期	
1 台灣師大			
2 政大			
3 陽明大學			
4 國立台北藝術大學			
5 國立台北師範學院			
6 台北市立師範大學			
7 國立台灣藝術大學			
8 台北市立體育學院			
9 國立台北大學			
10 台北醫學大學			
11 東吳大學			
12 淡江大學			
13 文化大學			
14 大同大學			
15 輔仁大學			
16 華梵大學			
17 實踐大學			
18 銘傳大學			
19 世新大學			
20 真理大學			
其他			

一、書面報告內容：

1. 地址、電話、網址
2. 學院、學系、研究所、博士班
3. 特色與方向
4. 設備（休閒娛樂、醫療保健、網路、圖書館、宿舍）
5. 個人心得
6. 參訪相片

二、口頭報告內容：以 power point 方式呈現

1. 每組十分鐘
2. 生動有趣

學群報告實施辦法

- 一、各班同學依各自興趣選取不同學群科系，採用分組方式共同完成，每組4—6位同學。
- 二、製作書面報告：內容含
 - 1 封面（學群名稱、分組名單）
 - 2 學群所包括的科系或該科系內容
 - 3 各相關科系的異同
 - 4 就讀該學群或科系需具備特質及能力
 - 5 參加甄選入學的準備
 - 6 未來出路及工作內容
 - 7 發展及待遇、福利
 - 8 訪談校友或認識的親友就讀該學群科系的心得

學群報告實施辦法

- 三、學群登記表
 - 1、資訊學群
 - 2、工程學群
 - 3、數理化學群
 - 4、醫藥衛生學群
 - 5、生命科學學群
 - 6、農林漁牧學群
 - 7、地球科學學群
 - 8、設計建築學群
 - 9、藝術學群
 - 10、社會心理學群
 - 11、大眾傳播學群
 - 12、外語學群
 - 13、文史哲學學群
 - 14、教育學群
 - 15、法政學群
 - 16、管理學群
 - 17、財經學群
 - 18、體育休閒學群。

•

職業探索報告

報告內容：

- 1、職業名稱
- 2、工作內容
- 3、從事此工作的動機
- 4、工作甘苦
- 5、從事此工作所需具備的能力
- 6、就讀大學何科系可從事此工作
- 7、此類大學科系所學習的科目為何
- 8、工作時間
- 9、待遇方式
- 10、升遷管道
- 11、此工作的倫理守則
- 12、工作價值觀
- 13、訪談心得報告

讀書計劃

- 一、大學四年的課程規劃
- 二、其他專長的學習
- 三、參與社團及其他技能的學習
- 四、理論與實務並重
- 五、就業及研究深造

自 傳

- 一、家庭背景
- 二、選擇本科系之動機與自我期待
- 三、學業及課外活動之表現
- 四、專長及興趣
- 五、未來學業與生涯展望

教學困境

- 1、學生分數的掌握與務求公正性。
- 2、教學評量多元，原本工作量即繁重，加上各種作業，輔導教師負荷重；相對而言，學生如美術、音樂、電腦、地科、其他各科等等，均需繳交報告，學生亦負擔重。
- 3、課程內容的安排：將高一、高二課程濃縮，有些課程內容如自傳、讀書計劃、小論文等，安排於高二學習較為適合，考慮學生各項的準備是否足夠。

教學困境

- 4、有學分安排與無學分的差異（正式課程與借課）。
- 5、教學設備：教學標準設備已提供學校參考，經過討論，實施確有困難，只得善用學校各方資源，難免造成不便。
- 6、輔導教師基本鐘點。

改進方向與建議

- 1、教學評量的品質與數量需要再思索權衡，各項作業及報告分數比重的調整。
- 2、課程內容：高一生涯規劃為主，輔以生命教育及心理衛生教育安排；高二仍需借課安排性別平等教育及生命教育課程，並重點整理或複習生涯規劃內容。
- 3、高一安排課程學分，雖有許多困境，仍是一個好的開始，如能順利解決各項問題，將更圓滿。

對95生涯規劃課程暫行綱要的檢討

- 1、課程綱要與實際授課內容：課本教材編製豐富多元，輔以自製生涯檔案資料夾，能配合95課程暫綱，又符合實務需要，相得益彰，更為充實。
- 2、時間分配：以二學分的進度，時間較為不足，以三或四學分的安排較為理想；然高中輔導工作內容繁多，兼顧其他如生命教育、心理衛生預防工作推廣、性別平等教育，難以兩全。
- 3、教學設備標準：專科教室及生涯資訊室的設置，經費及場地安排等仍有極大的問題。

對98生涯規劃課程綱要的建議

- 1、生涯規劃科尚未開設相關課程，建議及早規劃師資培育，以利落實課程教學。
- 2、建議開放現有高中輔導教師辦理加科登記，名實相符，輔導工作結合生涯規劃課程，對於整個輔導工作推展助益大。

高中生涯規劃課程與教學的檢討與建議

李家純

台東高中輔導教師

擔任專任輔導教師工作今年邁入第四年，很幸運地，因為本校為綜合高中，前三年得以任教「職業試探與生涯規劃」課程（校定必修學分），而第四年則在綜高暫行綱要的實施之下，任教科目名稱調整為「生涯規劃」（部定必修學分），少了借課或利用太多額外時間實施活動的麻煩，我能夠和高一同學在每週一小時的課堂相遇中，討論一些關於由「自己」而向外連結的議題。由於個人經驗值仍稍嫌不足，感謝台東地區兩所學校內（台東女中、台東高商）開設本課程的任教教師提供意見，整合為以下各點說明，供各位先進參考：

1. 「生涯規劃」課程與教學的實施現況

- * 課程學分安排：由於三所學校均為綜合高中，配合綜高暫行綱要中規定「生涯規劃」為必修學分，因此均於高一上下學期開課，共二學分。另外自 95 年起，本校也於暑期輔導課中，為高三學生進行四至五節的課程，內容則偏向「升學輔導」。
- * 教材選擇呈現：由教師自行編寫教材，並參考坊間出版社的相關教科書或融入研習教材等。教材內容則包括自我探索、心理測驗、學習檔案建立、升學管道與學群介紹、職業簡介、學習方法與時間管理等，同時配合教育部及輔導室的推動議題，納入性別教育、生命教育、情緒管理於上課內容中。
- * 教學活動設計：多以能引起學生省思的活動及主題式探討為主，包括體驗活動、分組討論、多媒體視聽教學、蒐集整理資料、觀察採訪、教師講述等。

- * 教師資格條件：本校係由輔導教師擔任，也有其他學校由電腦教師擔任部份班級的「生涯規劃」教師，另有學校因應學程分化，高一下學期的課程由各學程主任輪流教授，主題偏向「職業試探」。

2. 「生涯規劃」課程與教學所遭遇的困境

- * 上課時數：學校若將課程主題涵括「職業試探」或「學程探索」，「生涯規劃」的實際上課時數便縮短為只有一學期，時數過少而討論議題有限。
- * 教學活動：相較其他科目，教師講述更難引起學生興趣，必須變化教學方式，才能引發學生對生涯的關切。由於班級人數較多，而學生均有獨特的成長體驗，有時教學活動難以深入或因應個別需求。
- * 教師知能：就業升學資料之龐大，且須結合社會脈動，對於教師知能的更新是一挑戰，而針對職場未來趨勢變化的了解則明顯較為缺乏。
- * 學生心態：課程開設於高一，部分學生因未感受生涯抉擇的急迫性，學習心態較為被動，以致高一所學未能有效理解，更遑論能在高三時妥善運用。
- * 社會文化：學生面臨選組與選系的抉擇關頭時，社會風氣或其他長輩價值觀的影響仍常為主要決定因素，每週一小時的「生涯規劃」課程功效有時難以發揮或評估。

3. 「生涯規劃」課程與教學的改進方向與建議

- * 上課時數：「生涯規劃」與「職業試探」課程宜分別開設，使「生涯規劃」課程至少有完整的一年時間加以進行。
- * 教學活動：生涯規劃學科中心可建立課程資料庫，鼓勵教師彼此交流，分享教學經驗與方案。
- * 教師知能：「生涯規劃」相關研習的辦理除了理論講述之外，可增加實務教學觀摩，以及高等教育和產業人士經驗分享的課程。「生涯規劃」課程

應由受過相關訓練教師擔任，以免在配課情形下，課程功能難以彰顯。

4. 對於 95 年高中「生涯規劃」課程暫行綱要的檢討

- * 課程性質：95 年普通高中暫行綱要中，「生涯規劃」課程仍為選修學分，而在升學主義導向之下，容易因現有課程時數有限，而無法爭取到開課機會。
- * 教材綱要：教師能提供的個人經驗與職業資訊有限，「社會需求與職業生活」主題易與實際社會脈動產生落差，是否藉由教師進修課程充實相關資訊，或提供足夠資源引進高等教育或實際職場經驗則有待思考。
- * 教學活動：因學校經費有限，實地參訪部份的可行性不高，教學活動仍以教室課堂中進行為主，因此相關視聽教材的製作提供益顯重要。

5. 對於 98 年高中「課程綱要」的建議

- * 課程性質：將「生涯規劃」課程列為必修學分，以有確實且足夠的機會引導學生自我探索、適性發展，面對生涯迷惘與抉擇。
- * 教師資格：授課教師的素養及專業能力為課程成效的重要因素之一，應及早確立「生涯規劃」教師的資格取得方式與專門認證科目，使授課教師能透過進修課程，建立或釐清個人生命哲學觀，並具有教授本課程的理論知識與實務教學能力。若由輔導教師擔任之，則應有配套措施明訂輔導教師的授課時數，或考量輔導業務之繁重，調整輔導教師員額的師生比例。

從許多教育會議中可發現到，越來越多教育人員認為「生涯規劃」對高中職生的重要性，有其推動的必要性，然而許多學校中，輔導人員仍未能有適當空間加以落實，因此若能從法規上加以明確定位，則推動「生涯規劃」將不會只是空談，而這皆有待教育決策者及實務工作者共同努力。

高中「生涯規劃」課程與教學的實施現況？

葉寶珠

國立桃園高中主任輔導教師

一、爭取開設課程的機會

基於高一選課選組的需要，以及高三甄選入學及考試分發等大學多元入學的衝擊，本校在沒有正式生涯規劃課程的背景下，委曲求全地在高一暑假輔導課爭取到 4-6 堂的生涯規劃課程，勉強補充學生在這方面的需求，如此實施數年。直到九五暫綱實施前夕，校內依規定組織課程規劃委員會，主要討論高一課程的安排，必修課沒什麼好談的，於是目標就鎖在區區 3 節選修課上，一次一次的開會，呈現的是爭辯、說服與妥協，平日和藹可親的同事，一時之間都變成爾虞我詐，充滿算計。這時候突然醒悟，十幾年來踏實地投入輔導工作，在校內形塑出的形象是多麼重要，再加上充分準備的說帖，終於獲得多數委員同意，開設高一生涯規劃課。然而，爭取到開課的機會，心情並不因此輕鬆，接下來如何有效率地運用這門課，實質上幫助到學生，才是我們挑戰的開始。

二、在課程學分安排方面

本校安排普通班 18 個班，在高一上、下學期各開一個學分的生涯規劃課，上下學期共二學分；數理專長班、語文專長班在高一開設一學期的課，一學分；舞蹈班及體育班則未開課。

三、在教材選擇呈現方面

根據課程總綱的規定，全學期全學年使用之自編教科用書應送交各校「課程發展委員會」審查，課程規劃小組開會確認開課後已經六月了，由於時間緊迫根本無暇自行編印教材，於是本校選擇了 95 年唯一通過審核，由幼獅出版的生涯規劃課本，當作授課的藍本，規劃如下的課程內容：

主題	單元
定向輔導	學習列車—高中學習內涵與生涯進路
	給生命一個出口—壓力管理
	為生命加工—時間管理
	我的生命樂章—生活角色與生活形態
施測	性向測驗施測 1
	性向測驗施測 2
性別平等	性別平等班級團體輔導 1
	性別平等班級團體輔導 2
	性別平等班級團體輔導 3--男生女生向前走—性別角色與生涯發展
生涯概說	興趣測驗施測
	傾聽自己的聲音—從生命故事看生涯
	生命的連結—生涯發展階段與任務
認識自我	從生命中看見方向—生涯規劃的意義與方法
	「我」是生涯規劃的主角—從認識自我開始
	天生我才必有用—人格特質剖析
	我心中那把尺—價值澄清
	性向與興趣測驗結果解釋
	破除生涯罩門—生涯信念與自我肯定
認識大學	大學與我—個人特質與大學學群+參訪大學報告 1
	條條大路通羅馬—入學管道+參訪大學報告 2
	學類與學群
	多采多姿大學夢—大學學習領域+參訪大學報告 3

	全方位的自我栽培大學學習型態與生活形態+參訪大學報告 4
	如願的生涯願景—科系與職業選擇的迷失與澄清+參訪大學報告 5
生命教育	生命教育班級團體輔導 1+參訪大學報告 6
	生命教育班級團體輔導 2
	生命教育班級團體輔導 3
選組輔導	發現自己的天分—能力探索
	我的快樂磁場—興趣分析
	選組決定與生涯 1
	選組決定與生涯 2
職業世界	工作看人生—工作意義與生活方式
	職場風向球—市場變動與人力供需
	工作度量衡—職業道德與工作倫理
生涯資訊與決策	生涯廣播站—探索生涯相關資源（職訓局線上測驗）
	讀家心聞台—生涯資源統整與人生涯評估
	生涯探戈—探索與了解個人決策風格
	與未來共舞—運用決策技巧擬定生涯目標

四、在教師資格條件方面

根據調查，本校輔導教師曾在大學及研究所修習生涯規劃相關課程 5-15 學分，參加 15-60 小時的相關研習，再加上長年的輔導工作經驗，我們相信輔導老師足以升任生涯規劃課程，因此安排所有輔導教師擔任生涯規劃課程師資。

五、結語

本校正式實施生涯規劃課程才二個月，全體輔導教師都兢兢業業，認真投入工作，定期討論與修訂教材與教法。但是，目前我們的經驗還不足以對課程與教學的改進方向提出建議，當然暫時也沒有辦法對課程綱要提出檢討與建議，或許一年或二年後，我們就有能力累積足夠的經驗提出具體的建議了。

高中生涯規劃課程與教學的檢討與建議

胡敏華
羅東高中輔導中心

1. 高中「生涯規劃」課程與教學的實施現況？

● 在課程學分安排方面

就本校課務發展圈的調查發現（如附件一），多數學校開設生涯規劃為選修課（或必選），學分數多為1學分。

以本校生涯規劃與生命教育課程為例，是高一必選課程，與生命教育上下學期對開，合為1學分。

● 在教材選擇呈現方面

本校教材選擇需經過課程發展委員會討論通過，因本校與生命教育課程整合，所以自編教材與課程大綱（附件二），經課發會同意實施。坊間出版社教材及書籍雜誌均列為參考資料。

● 在教學活動設計方面

以討論、講授、實際操作為主軸，輔以校友經驗分享或社區人力資源協助、影片閱讀、相關測驗工具等方式，協助學生在操作性與討論課程中思考、反省。並著重與大學校系及產業界對話，盡可能安排參訪與職涯講座。

● 在教師資格條件方面

由本校專任輔導教師授課。

2. 高中「生涯規劃」課程與教學所遭遇的困境？

在開課方面：

普通高中的學科課程擠壓了生涯規劃課程的開設。生涯與自我的探索應該是持續而漸進的歷程，高中每一年都有應該完成的生命探索功課，但現在只能勉強在高一開課，二、三年級完全找不到時間，我們只能每學期零星借課，針對學系探索與多元入學重點輔導，結果高三需要更多的自我探索與決

策時，反而無法充分的與學生討論。這是最大的困境。

在教學方面：其實資源的分配與城鄉差距是有的。不論是校系的了解或未來產業的認識，我們很希望開拓學生多元的視野，但礙於宜蘭工商業並不發達，交通也不像都會區便利，以致於只要邀請產業界或校友分享，甚至是參訪就要消耗許多時間，一周一堂課無法處理這樣的課程安排。學生所能理解的世界也就較片面。我們需要更努力的聯結資源。

在師資方面：

(一)目前多由輔導教師授課，輔導教師對於生涯理論與多元入學也許清楚，但對於未來產業與如何做決策等方面的理解仍有待加強，尤其是輔導教師多為諮商輔導系畢業，一出校門就進入校園，對於生活與職涯的認知與體驗也不足，對於與學生的生涯方向討論恐怕需要很多的知識補充。尤其是大學校系與產業日趨多元與細微，除了校友與社區資源網絡要更妥善利用之外，如何讓授課教師有充分的生涯探索專業及產業相關知能，應屬當務之急。(行政院青輔會近幾年所辦之職涯講座就發揮頗好的效果)

(二)除了輔導教師可能授課，也應該讓一般教師有這樣的知能，因為學生不可能只找生涯規劃課教師或輔導教師討論生涯，若能讓一般教師也都具備上述相關知能，學生的生涯探索必有加乘之效。

在生涯探索工具方面：社會的分工日趨細微，各種證照考試、新興行業與四技院校等門戶大開，對於高中生而言，舊有的性向或興趣量表是否能因應目前的需求？是否須開發新的探索工具，建立新的參考標準？需要再審慎評估。

3. 高中「生涯規劃」課程與教學的改進方向與建議？

在開課方面：

建議列為必修課，可與生命教育共同開課，每學年均設課程(到高三上)。

在教學方面：

可以比照班週會連續排兩堂，隔週上課，可以用比較多元的教學方式呈現(如影片閱讀、大學或產業參訪等等，較好調配時間)。

在師資方面：

(一)若每學年均設課程，以目前多由輔導教師授課的狀況勢必不足，建議就可以調訓一般學科教師補修生涯教育學分與產業趨勢、人力資源等知能，讓每位第一線教師均有生涯輔導知能，每位教師均可排部分生涯規劃課程，以建立預防性的生涯輔導網絡。而輔導教師則除了授課外，也應有較多時間從事專業的生涯諮商，如此較能周全進行生涯輔導。

(二)為因應日趨多元的大學校系與生涯產業，除校友與社區資源網絡要妥善利用之外，高中與大學、四技及產業界的對話機制應建立(例如鄰近大學或四技與高中職的合作)；行政院青輔會的職涯講座也可擴大辦理，與學科教師、家長等有更多聯結。

4. 對於 95 年高中「生涯規劃」課程暫行綱要的檢討。

在環境與資源探索部分，最重要的便是「大學生涯與職業選擇」及「職業生活與社會需求」領域，主旨在了解大學校系、市場變動與人力資源供需情況，以及職場可能的變化，而這部份卻也是最難克服的部分。

目前因為高二開始分流，高一生涯規劃常會讓學生或家長只集中在選組的考量，而忽略全面的自我探索，如果延後分流，且增加學生選修課程的彈性(例如學科學分數減少…)，也許會讓學生有更多意願或充分時間進行生涯資訊的探索。

5. 對於 98 年高中「生涯規劃」課程綱要的建議。

(一)增加課程選修的彈性，將生涯規劃列為必修課程。

(二)高一可設基礎課程，例如多元入學制度的瞭解、大學校系與生活的介紹、廣為培訓一般教師，協助授課(也可以增加一般教師對多元入學與助人知能的瞭解)；高二則進入探索課程，例如生涯理論與決策過程、測驗工具與自我

探索等，增加參訪與國家產業發展趨勢等課程，讓受過專業培訓的輔導教師或認證的其他教師授課，也為高三的志願規劃（或延後分流的選課）做準備。師資培訓與課程內容皆循序漸進，以協助全體師生都有生涯探索的知能與體認（因為生涯輔導不是輔導教師的事而已，應是全體教育人員的義務）。

附件一：

95 高中新課程高一上學期(普通科)選修科目-生涯規畫類開設情形調查表

學校代碼	學校名稱	科目名稱	學分數	選修或必選	原班或跑班	備註
40302	國立竹東高中	生涯探索	1	選修	跑班	
183306	市立成德高中	生涯規畫	1	選修	跑班	
31326	私立大華高中	生涯規畫	1	必選	原班	
61313	私立明道高中	生涯規畫	1	必選	原班	
361301	私立靜修女中	生涯規畫	1	必選	原班	
070F01	國立和美實驗學校	生涯規畫	1	選修	原班	
330301	國立師大附中	生涯規畫	1	必選	原班	
30304	國立桃園高中	生涯規畫	1	選修	原班	
180302	國立新竹女中	生涯規畫	1	必選	原班	
331302	私立金甌女中	生涯規畫 I	1	選修	原班	
213316	市立土城高中	生涯規劃	1	選修	原班	
343301	市立中山女中	生涯規劃	1	必	原班	上學期開設
423302	市立中正中學	生涯規劃	0.5	必	原班	
533301	市立左營高中	生涯規劃	1	必選	原班	
323302	市立永春高中	生涯規劃	1	選修	原班	
353302	市立成功中學	生涯規劃	1	選修	原班	
193303	市立忠明高中	生涯規劃	1	必選	原班	
363301	市立明倫高中	生涯規劃	0.5	必選	原班	
593301	市立前鎮高中	生涯規劃	1	選修	原班	
393301	市立南港高中	生涯規劃	0.5	必選	原班	
353301	市立建國中學	生涯規劃	0.5	選修	原班	
183307	市立香山高中	生涯規劃	1	必選	原班	
573301	市立高雄女中	生涯規劃	1	選修	原班	1~21 班
403302	市立麗山高中	生涯規劃	1	選修	原班	
341302	私立大同高中	生涯規劃	1	選修	跑班	
31324	私立大興高中	生涯規劃	1	選修	原班	
151307	私立四維高中	生涯規劃	1	選修	原班	
91307	私立永年高中	生涯規劃	1	必選	原班	
381301	私立東山中學	生涯規劃	1	選修	原班	
11310	私立恆毅高中	生涯規劃	1	選修	原班	
11318	私立徐匯高中	生涯規劃	1	必選	原班	

381305	私立景文高中	生涯規劃	1	必選	原班	
191311	私立衛道高中	生涯規劃	1	選修	原班	
11329	私立辭修高中	生涯規劃	1	必選	原班	
10338	國立三重高中	生涯規劃	1	選修	原班	
10336	國立中和高中	生涯規劃	1	選修		每生選修 3 學分
10339	國立林口高中	生涯規劃	1	必選	原班	
150303	國立花蓮高中	生涯規劃	1	必修	原班	
60305	國立清水高中	生涯規劃	1	必選	原班	
10301	國立華僑中學	生涯規劃	1	必選	原班	
30325	國立陽明高中	生涯規劃	1	選		上下學期對開
140301	國立臺東大學附中	生涯規劃	1	選修	原班	
140302	國立臺東女中	生涯規劃	2	必選	原班	
210303	國立臺南二中	生涯規劃	1	選修	跑班	
14357	縣立三民高中	生涯規劃	1	選修	原班	
64342	縣立中港高中	生涯規劃	1	必選	原班	
34347	縣立永豐高中	生涯規劃	1	選修	原班	
84309	縣立旭光高中	生涯規劃	1	選修	跑班	
14322	縣立樹林高中	生涯規劃	1	必選	原班	
31320	私立新興高中	生涯規劃 I	1	選修	原班	
64336	縣立長億高中	生涯規劃 (上)	1	選修	原班	
323301	市立松山高中	生涯規劃(含 生命教育)	1	選修	原班	
31310	私立六和高中	生涯規劃 I	1	選修	原班	
20308	國立羅東高中	生涯規劃與 生命教育	1	必選	原班	
593302	市立瑞祥高中	生涯發展	1	選修	原班	
343303	市立大直高中	生涯輔導	0.5	必選	原班	
313302	市立中崙高中	生涯輔導	1	必選	原班	與論孟選單雙週對開
353303	市立北一女中	生涯輔導	1	必選	原班	
141307	私立育仁高中	生涯輔導	1	選修	原班	
411302	私立衛理女中	生涯輔導	0	選修	跑班	一班分四組
90305	國立斗六高中	生涯輔導	1	選修	原班	
190301	國立臺中女中	生涯輔導	1	選修	原班	
14311	縣立三重高中	生涯輔導	1	必選	原班	
173307	市立暖暖高中	選修生涯規	1	選修	原班	

		劃				
11322	私立崇光女中	輔導活動	0.5	選修	原班	生涯規劃類
80302	國立南投高中	職業試探	1	必選	原班	
140302	國立臺東女中	職業試探	2	必選	原班	
44320	縣立湖口高中	職業試探 I	1	選修	原班	
130302	國立屏東女中	生涯規劃	2	選修	跑班	共 1 班，每班 68 人，與屏東商業技術學院師資合作。另外，還有應用心理學
180309	國立新竹高中	生涯規劃、綜合選修	1	選修	原跑班	前八個班級(1-8)上學期選修生涯規劃，原班上課；後八個班級(9-16)自由選修 8 種不同的課程：GIS 應用、趣味科學 DIY、生物探索、國文互動教學、英文口語練習、數學演習 A.B.C，跑班上課。下學期班級課程對調。

附件二：

國立羅東高級中學 95 學年度第 1 學期高一選修課程開課計畫

課程名稱	生涯規劃 與生命教育	開課 年級	一年級	每週上 課節數	1 節
------	---------------	----------	-----	------------	-----

壹、課程目標

- 一、協助學生瞭解個人成長歷程與生涯發展的關係，學習規劃人生未來的目標。
- 二、協助學生探索生命的價值與意義，發展學生探索自我、有效學習與規劃生涯方向的知能。
- 三、瞭解人格的類型及其發展歷程與影響因素。
- 四、增進健康情緒的知識，態度與能力，協助學生處理自己的情緒；並能辨識危機、主動尋求資源。
- 五、提供人力資源供需、產業結構與學習及職業生活相關資訊，引導學生進行生涯評估與行動方案。
- 六、引導學生覺察並克服阻礙生涯發展的可能因素，培養學生宏觀及具前瞻性的人生態度與信念。

貳、教材內容（含單元名稱/主題、學習目標、融入議題）

單元	名稱/主題	學習目標	融入議題
1	高中生涯起步走【1】	1. 協助學生瞭解高中的學習內涵與目標。 2. 協助學生認識並善用高中的學習與輔導資源。	☐ 生命教育
2	高中生涯起步走【2】	透過校友的經驗分享，引導學生因應高中生活的變化，調整自己的學習與生活態度。	☐ 生命教育 ☐ 人權教育
3	學習生活面面觀	1. 引導學生探索適合自己的學習方法。 2. 檢測與反省自我學習的效果。 3. 培養積極主動的學習態度。	☐ 生命教育 ☐ 性別平等教育
4	社團生活與時間管理	1. 引導學生妥善規劃自己的社團參與及休閒生活。 2. 協助學生規劃與管理時間	☐ 生命教育

5	生涯金字塔—認識生涯規劃之重要性與方法	1. 協助學生瞭解生涯發展階段之任務與生涯規劃之重要性。 2. 協助學生瞭解學校所提供之生涯輔導內涵並學習主動參與。 3. 協助學生學習生涯探索並開始蒐集資料。	☐ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化
6	生命檔案—認識多元智慧與學習檔案	1. 培養學生多元智慧之概念，懂得善用自己的優勢。 2. 協助學生瞭解生涯學習檔案的功能與製作方式。 3. 開始製作自己的生涯檔案並蒐集資訊。	☐ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化
7	大學殿堂—生涯進路介紹	1. 協助學生瞭解大學各種生涯進路與所在位置。 2. 協助學生瞭解各種大學型態及其學習領域。 3. 透過網路尋訪作業，能對感興趣之大學做進一步之瞭解與報告。 4. 熟悉各種有助於了解生涯方向的相關資源。 5. 協助學生思考與澄清校系選擇時的迷思。	☐ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化
8	多元入學方案—制度篇	1. 協助學生認識甄選入學與考試分發制度各項之要求。 2. 指導學生學會解讀各種升學簡章與會使用各項網路資源。	☐ 生命教育
9	多元入學方案—考試篇	1. 協助學生瞭解學科能力測驗、指定科目考試、術科考試等規定。 2. 協助學生認識入學制度與考試之關係。 3. 協助學生瞭解考試的準備方向。	☐ 生命教育
10	壓力與生活	1. 壓力之下的身心反應。 2. 不同人格特質面對不同事件的壓力程度與因應方式。 3. 抒壓方式。	☐ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化
11	情緒的內涵與糾結	1. 協助學生探索青少年階段情緒的特徵，以及不同類別的情緒經驗，對個人產生的影響。 2. 學習檢視衝突而糾結的情緒困境，以協助學生處理問題。 3. 情緒與身心疾病之關聯。	☐ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化

12	情緒的認知與因應	1. 了解引發情緒困擾的過程(不合理信念)。 2. 反省高中與國中學習的落差、學習挫折的調適之道。 3. 覺察並接受自己的情緒、確定真正的情緒或感受。 4. 學習適當時機並清楚具的表達情緒、練習使用「我…訊息」(I message)方式表達情緒。	☐ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化
13	同理與傾聽	協助學生運用「積極傾聽」及「同理心」的態度，來面對他人不同的情緒反應。	☐ 生命教育 ☐ 性別平等教育
14	生命曲線—生命中重要事件對我的影響	帶領學生探索自我的成長歷程，反省自己的生活態度與信念。	☐ 生命教育 ☐ 性別平等教育
15	人格的定義與類型	1. 實施人格特質相關測驗或檢核表。 2. 瞭解人格有不同的類型，而人格類型的形成是受到社會文化、成長歷程等因素所影響。	☐ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化
16	人格特質與刻板印象	1. 透過學習活動、生活經驗等分享，幫助學生了解自己人格的形成。 2. 與學生討論星座、血型、面相等因素對自己人格特質影響的可能性及真實性。 3. 了解傳統刻板印象(包括性別、文化等)對自我認識的影響與限制，透過活動與討論，協助學生對自己有更完整的認識。	☐ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化
17	我看重的是… 影片閱讀	1. 透過影片，協助學生澄清原生家庭/重要他人、或生活事件對自己價值觀的影響。 2. 協助學生省思自我的價值觀與對生命的看法。	☐ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化
18	影片閱讀		
19	天生我才必有用——我的性向	1. 實施高一性向測驗 2. 學生能瞭解測驗的意義與在選組上的參考建議。 3. 協助學生瞭解自己的優勢能力、學業成就與升學進路的關係。	☐ 生命教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化
20	天生我才必有用——我的性向		

參、課程設計理念：

課程設計理念係參照普通高級中學選修科目「生涯規劃」課程綱要，並融入教育部 95 年度「友善校園」學生事務與輔導工作作業計畫中各項輔導議題，以及因應本校學生需求而設計，包括生涯發展、生命教育、情緒教育、品德教育、

休閒輔導、家庭溝通、性別平等教育等內容，因而課程名之『生涯發展與生命教育』，希望多元化的引導學生探索與實踐自我，以達到全人發展的目標。開課節數為一週一節課，上下學期各 1 學分。

課程設計分為以下幾個主軸：

- 一、學習方法的檢視與因應：培養學生積極主動的學習習慣與態度、引導學生建立適合自己的讀書方法、建立終身學習與自主學習的信念。
- 二、情緒的辨識與危機處理：協助學生認識自己的情緒及其意義、感覺自己的情緒、進而覺察及接納別人的情緒；對於憂鬱、焦慮或壓力情境時的因應之道。
- 三、生命意義的了解與肯定：對於生命意義的探索、人生目標的找尋、死亡事件與悲傷的因應、以及對於自我及他人生命的了解與接納。
- 四、家庭溝通與人際互動：學習正向溝通的方法。修正阻礙溝通與親密關係的互動模式。
- 五、生涯探索與規劃：配合本校生涯輔導金字塔概念，落實高一選課選組輔導、鼓勵高二充份探索、輔導高三甄選入學、軍警、藝術等多元入學與選填志願等階段性生涯任務概念，引導學生主動參與學校所辦理之各種活動，並積極引進產業界的各項新資訊，藉著學系導航、職涯座談、大學博覽會、大學參訪、大學營隊、生涯訪談、學習檔案等活動..... 充分做好生涯探索與規劃工作。

肆、**教材編選（說明編選之方式採自編或選用，並註明教材之名稱）**

- 一、教材：多方參考各出版社之生涯規劃教材。
- 二、配合自編之講義、出版品（如選組輔導或甄選入學輔導手冊）及各式學習單。
- 三、有關大學多元入學方案或相關簡章之說明依最新年度狀況補充說明。
- 四、連結社區之輔導資源網絡。

伍、 評量方式

- 一、學習態度及課堂參與：25%
- 二、書面報告(期中學系探索個人報告)：25%
- 三、學習檔案(期末各種競賽、活動、心得整理報告)：50%

陸、 教學資源

- 一、書籍、期刊：生涯諮商與輔導、Career、Cheers、遠見…
- 二、影片：歡喜城、夢想起飛的季節、迴光報告、綠巨人、離婚女律師
意外的人生、今天暫時停止、看看我聽聽我、舞動人生…
- 三、光碟：各大學、技專院校、生涯資訊光碟
- 四、網路資源：

教育部	http://www.edu.tw
大學入學考試中心	http://www.ceec.edu.tw
大學校系查詢系統 -漫步在大學	http://major.ceec.edu.tw/search/
哈學網	http://w3.mingdao.edu.tw/ceec/
大專校院入學測驗中心	http://www.tcte.edu.tw/tcte-four-1.php
行政院青輔會	http://web1.nyc.gov.tw/nyclife/
勞委會職訓局	http://www.ejob.gov.tw/
104 人力銀行	http://www.104.com.tw/
Cheers 雜誌	http://www.cheers.com.tw/default.asp
Career 就業情報網	http://www.career.com.tw/
教育部技職司	http://www.tve.edu.tw/
教育部國教司	http://teach.eje.edu.tw/9CC/basic/basic3.php
東吳大學生涯發展中心	http://www.scu.edu.tw/career/
彰化師大輔導與諮商學系	http://career.ncue.edu.tw/
希望森林生涯輔導網	http://www.seewant.net/?START=TOP&TOP=study
台灣公益資訊中心	http://www.npo.org.tw/
人與人相處電子書	http://mis.im.tku.edu.tw/~rex14a/p&p/
生命教育全球資訊網	http://210.60.194.100/life2000/indexhome1.asp
教育部生命教育學習網	http://life.edu.tw/homepage/091/index.html
教育部性別平等教育全球資訊網	http://www.gender.edu.tw/
臺北市政府教育局性別教育網	http://w3.tp.edu.tw/gender/gender.htm

五、生涯資訊室：各校系簡介、甄選第二階段考古題、備審資料範例、研究資料…

六、心理測驗：高一性向測驗、大考中心興趣量表、學系探索量表、職業組合卡…

柒、 輔助教材或參考書目

1	生涯諮商與輔導	金樹人	東華
2	生涯發展的理論與實務	吳芝儀譯	揚智
3	生涯規劃概論—生涯與生活篇	黃天中	桂冠
4	生涯諮商理論與實務	李茂興譯	揚智
5	生涯輔導	林幸台、田秀蘭 張小鳳、張德聰	國立空中大學用書
6	生涯規劃自己來	洪鳳儀	揚智
7	大學考試分發選填志願輔導手冊	臺北市高中輔導計劃輔導團	臺北市政府教育局
8	知識經濟時代來臨對產業結構的影響	薛琦	行政院青輔會
9	和孩子一起學習時間管理	梁志媛	稻田
10	探索生命的價值	傅佩榮	天下
11	管理自我的潛能	傅佩榮	天下
12	各年度學測、指考試題與解析		大考中心
13	各類招生簡章		各招聯會
14	新領袖：12位開創新局企業家故事	商周編輯顧問群	商周文化
15	女生愛男生-兩性平等教育教師手冊	施寄青	財團法人婦女權益促進發展基金會
16	性別教育大補帖(上)教師基礎觀念大挑戰	楊佳羚	女書文化
17	性別教育大補帖(下)學生活動作業百寶箱	楊佳羚	女書文化
18	全方位壓力管理	藍采風	幼獅文化
19	EQ	張美惠譯	時報文化
20	創意過生活～作自己的生涯贏家	張天洲編著	正中書局
21	外國名人格言一百題	賀平、傅蓮霞	台灣商務
22	窮爸爸富爸爸	楊君、楊明 譯	高寶文化
23	黃金階梯	曹明星	宇宙光
24	第十名狀元	曾寶璐	商業週刊
25	挑戰你的信仰	李恕權	揚智
26	情緒管理的探索	徐瑞珠譯	桂冠出版
27	各種雜誌 (Career、Cheers、遠見…)		
28	各種測驗及使用手冊、升學輔導手冊		

教材二之 1：羅高生涯行動指數

下面是進入羅東高中的學生在三年內必須完成的生涯行動 **check** 表，你可以參考每個句子的行動指示，這三年內，如果你完成某項任務，可在□內打勾，準備開始探索了嗎？

高一新鮮人【生涯起步走】

- ☐了解國、高中學習態度的調整與生活挫折的因應。
- ☐妥善規劃自己的課外活動、社團與學習的時間比例。
- ☐不管有沒有興趣或有多少挫折，先認真準備高中功課試試看。
- ☐找到幾個志同道合的好朋友，一起努力。
- ☐逛逛輔導中心 or 生涯相關機構、網站，看看有什麼生涯活動或資料。
- ☐利用相關的心理測驗【高一性向測驗、大考中心興趣量表】，瞭解你的興趣、能力、工作價值觀。
- ☐至少參加一個生涯或心理成長活動，激發你的潛能。
- ☐參加「學系或職涯導航」介紹的活動。
- ☐與家長或找諮商輔導老師、任課老師談談未來的方向。
- ☐花點時間接觸你有興趣的專業，如文法商、社會服務、生命科學等、or 參加研習營。
- ☐找一個你有興趣的職業，嘗試做個職業訪問。
- ☐拿出打電動的精神，上網、翻雜誌或到輔導中心多了解科系的發展職業。
- ☐把經驗開放，參加有興趣的研習活動，如社團、領袖研習營、學生自治組織等，以培養你的未來競爭力。
- ☐找學長姊、學科老師或導師各要一本書單，好好培養你的氣質。
- ☐在高一寒、暑假參與大學營隊，做初步生涯探索。
- ☐試寫一份『自傳』或『履歷表』，找輔導老師或任課老師討論。

計算看看你總共打了____個勾

※如果你的勾愈多，則表示你的生涯成熟度愈高，在生涯規劃的路程上已打下相當好的基礎，在此給你拍拍手。

※如果你的勾很少，則表示你的生涯成熟度偏低，尚在幼幼班的程度，需要快快加油囉！請再回頭仔細看看你沒有打勾的項目，想想看這一年內你可以透過哪些管道、方式完成這些任務。

高二中堅份子【生涯冒險】

下面是高二學生的生涯行動 check 表，請看看每一個句子的行動指示，如果你已完成這項任務，請在□內打個勾。

- ☐ 如果你有轉組的念頭，最好先找輔導老師、任課老師或家長好好聊聊。
- ☐ 完成高一的學習檔案。
- ☐ 完成高一新鮮人的生涯行動。
- ☐ 逛逛輔導中心 or 生涯相關機構、網站，看看有什麼生涯活動或資料。
- ☐ 利用心理測驗【學系探索量表】、生涯書籍瞭解你的興趣、能力、工作價值觀。
- ☐ 至少參加一個生涯 or 心理成長活動，學習生涯規劃技巧。
- ☐ 不管有沒有興趣或有多少挫折，依然認真準備高二功課試試看。
- ☐ 參加「科系或職涯導航」介紹的活動。
- ☐ 關心高三學生正在進行的甄選入學，翻閱相關簡章，甚至跟學長姐索取簡章看看。
- ☐ 拿出打 B 的精神，上網、翻雜誌或到輔導中心多了解科系的發展職業。
- ☐ 大膽決定一個努力的學群或學系方向，準備相關資料與努力探究。
- ☐ 透過參加不同的生涯活動，持續地發掘你的興趣。
- ☐ 找一個你有興趣的職業，做個職業訪問。
- ☐ 把經驗開放，參加有興趣的研習活動，如社團、領袖研習營、學生自治組織等，以培養你的未來競爭力。
- ☐ 找學長姊、學科老師或導師各要一本書單，好好培養你的專業能力 and 氣質。
- ☐ 嘗試利用青輔會、生涯探索等相關資訊查詢產業競爭的實況。
- ☐ 在高二寒、暑假參與大學營隊，做初步生涯探索。
- ☐ 試寫一份『自傳』或『履歷表』，找輔導老師或任課老師討論。

計算看看你總共打了____個勾

※如果你的勾愈多，則表示你的生涯成熟度愈高，在生涯規劃的路程上已打下相當好的基礎，在此給你拍拍手。

※如果你的勾很少，則表示你的生涯成熟度偏低，尚在幼幼班的程度，需要快快加油囉！請再回頭仔細看看你沒有打勾的項目，想想看這一年內你可以透過哪些管道、方式完成這些任務。

高三大將【生涯決策】

下面是高三學生的生涯行動 check 表，三年級應該是發展出行動目標和決策方向了，請看看每一個句子的行動指示，如果你已完成這項任務，請在□內打個勾。

- ☐完成高一、高二的生涯行動。
- ☐逛逛輔導中心 or 生涯相關機構、網站，以作為決策參考。
- ☐尋找相關學系之學長姐，打探準備甄選入學方向、各大學發展趨勢和如何做出生涯決策。
- ☐尋找考古題或準備考試與指定項目甄試的方法，以累積實力，加強練習。
- ☐找諮商輔導老師或任課老師討論你的生涯目標 or 其他可能的進修計畫。
- ☐在你有興趣的領域中，找到相關的工作者 or 專家談談，以了解真實工作世界的內涵&要求。
- ☐單打獨鬥不如合組讀書會，找夥伴互通學習情報、互相鼓勵。
- ☐持續透過書面或網路資料了解各大學概況 and 能力要求等訊息。
- ☐趕快透過網路或招生說明會了解各系所的介紹&未來發展。
- ☐分類整理高中這幾年你在專業學習（修課）、社團參與、實習、工讀、課外活動等經歷。
- ☐勇敢地和導師、任課老師或諮商老師討論你的生涯目標或者升學計畫。
- ☐試寫一份『自傳』或『履歷表』，找輔導老師或任課老師討論。
- ☐透過學生相關活動、義工&工讀等經驗，持續地累積你的實務經驗。
- ☐想想「十年後，你在做什麼？」的問題。
- ☐作息正常，持之以恆，不到最後一分鐘絕不放棄。

計算看看你總共打了____個勾

※如果你的勾愈多，則表示你的生涯成熟度愈高，在生涯規劃的路程上已打下相當好的基礎，在此給你拍拍手。

※如果你的勾很少，則表示你的生涯成熟度偏低，尚在幼幼班的程度，需要快快加油囉！請再回頭仔細看看你沒有打勾的項目，想想看在這最後一年內你可以透過哪些管道、方式完成這些任務。

生涯是一輩子的事，且包含生活各層面

蔡俊良

台東大學附屬體育高中導師

1. 高中「生涯規劃」課程與教學的實施現況？

- **在課程學分安排方面：**本校目前生涯規劃課程安排與高一上下學期各一學分，為必選課，主要原因為本要為體育單類科高中，專長訓練課程佔了 15 節課，許多課程已經無法排入，排此堂課為希望進入本校的學生，能立即開始思考三年的體育生涯如何規劃安排。
- **在教材選擇呈現方面：**教材選擇為職業學校使用的東大圖書公司「生涯規劃」課本，為田秀蘭、楊淑涵、王麗芬三位老師編著，內容相當豐富，舉例也相當實用，非常適合本校學生使用。
- **在教學活動設計方面：**教學活動除了課堂講授與習作學習單填寫外，另外配合各大學招生宣導影片以及教育部技職司所贈送的「技高一籌」四技二專科系類別簡介宣導影片來讓學生了解各學科特性，另外也會至電腦教室使用網路，教導學生使用網路查詢各種升學就業管道資料如「大學入學考試中心」、「聯招策進會」、「國軍人才招募中心」、「勞委會職訓局」等等。另外輔導室每學期也會邀請體育相關業界人士來校專題演講。
- **在教師資格條件方面：**目前本校因班級數減少，輔導室僅留下一位輔導老師兼主任，我接任導師，因為我為彰化師大輔導研究所畢業，也通過諮商心理師考試，因此由我擔任生涯規劃科教師。

2. 高中「生涯規劃」課程與教學所遭遇的困境？

目前本校會有的困境為，課程時數不夠，所以今天排的進去，可是就不曉得明年會不會在能夠排入，因為規定一天只能排 7 小時，5 天僅能 35 小時，扣掉班週會，加上本校體育術科專業科目時數 15 小時，僅剩 20 小時，各學科老師都覺得上課時數不夠，所以將來可能會因為主科要求增加時數而將生涯規劃課犧牲掉。

3. 高中「生涯規劃」課程與教學的改進方向與建議？

個人覺得就生涯規劃「知識」傳授或許一個學期或一個學年的課程就足

夠教授完畢，但是生涯規劃的行動卻不是一個學期或一個學年就執行完畢，而是整個高中三年都必須隨時有所調整與評估。因此僅將課程排在一學期或學年，相信對高一學生的探索，高二學生的調適決策，高三學生的付諸行動並不能有全面性的幫助。但若此而將生涯規劃課程排定於三年，擔心會造成只是將許多無關的資料填塞。

我覺得之前國民中學有排定輔導活動課(現改為「綜合活動領域」)，其內容就包含從「自我探索」、「人際、兩性、家庭關係」、「生涯規劃」、「生命教育」等等內涵，我覺得這樣可以在整個三年當中，配合學生發展特性，以及生涯任務需要，人際關係培養等等教導不同的課程。

將生涯規劃課程列為選修，將使得此課程列入備用，而將此課程列入必修，又有如生命教育等其他選修課程也想列入，個人覺得是否可以仔細思考學校學生的諮商輔導工作究竟要教導學生學生，要給學生什麼，能將其內涵統整為一堂課(或許稱為「生活應用心理」)並列為高中三年必修，每學期各一學分，由教育部統整大專院校之心理諮商學系相關類科的教授們編定統整教材，內容就包含學生三年所需的各項之事內涵。或許這樣比較是個全面性的考量，也不是造成心理輔導在高中細分為「性別關係」、「心理學」、「生命教育」、「家庭教育」等等，且各相爭奪上課時數，其實上課的老師多數為輔導老師，但老師卻只能在眾多課程中努力的爭取一個科目，只能面對一個年級的學生，僅能教授單一知識，相信這不是對學生最好的選擇。

心理輔導相關課程的分化除了上述的問題外，再來的問題就是任課教師資格認定的問題，不曉得為何一個輔導研究所或心理諮商所畢業的學生，因為面對「高中輔導老師的學分認定」、「諮商心理師的應考資格認定」、「高中生涯規劃科」、「高中生命教育科」授課教師認定、高中「家庭教育宣導人員」學分認定竟然沒有辦法全部符合，僅能符合一項，然後就要開始無止盡想辦法補修許多學分，但是這些學分拿到後，究竟沒有實際運用到還不曉得，那第一線的輔導老師可能就先產生的生涯困惑。真的希望大專院校的教授學者們，能夠好好的將心理諮商進行統整合作，究竟怎樣的資格可以擔任輔導老師，可以傳授學生可以應用的心理輔導相關知識，謝謝。

高中生涯規劃課程與教學的檢討與建議

謝淑萍

台北縣立金山高中專任教師

1. 高中「生涯規劃」課程與教學的實施現況？

● 在課程學分安排方面

目前本校生涯規劃課程為高一、高二必修，高三選修。生涯規劃為每週上課一次，是一個學分的課程。96 學年度起擬改成高一、高三必修，高二選修。

● 在教材選擇呈現方面

未選用固定教材及讀本，由教師自行選擇適合之教材。教師在選擇教材時，仍會參考各出版社提供之「生涯規劃」課本。

● 在教學活動設計方面

高一課程重點：上學期：測驗（賴氏人格、性向測驗）、自我探索（人格特質、優缺點、家庭職業樹）

下學期：測驗（興趣測驗）、選組、生命教育

高二課程重點：上學期：兩性交往、學習輔導、認識學群。

下學期：情緒教育、生命教育

高三課程重點：上學期：激勵、自傳、讀書計畫、履歷表

下學期：升學輔導（準備個人申請）

● 在教師資格條件方面

95 學年度起聘任一名專業背景（具輔導專長，領有合格輔導教師）之師資擔任生涯規劃課程，另有二名老師各搭配二堂生涯規劃課程。其中一名為東華族群所背景之公民老師（東華族群所偏重心理學）；教授高一二個班級；另一名老師為學務主任，背景為國文老師，熟悉升學管道，教授高三職業學程之生涯規劃課程。

在此之前的生涯規劃課程採配課制。仍由學務主任、公民老師、輔導老師兼任生涯規劃課程之教授。

2. 高中「生涯規劃」課程與教學所遭遇的困境？

(1) 學生需求不明顯

學生對生涯的概念仍集中在升學，對於這堂課能提供什麼之需求不明顯，關心的焦點集中在如何升學、想了解大學之校系、如何做推甄之備審資料。

(2) 學生素質中庸

本校學生素質較為中庸，讀書動機較薄弱、被動，對於課業積極性不足。

(3) 學生有所偏好

1. 多數學生關心升學之事，多半亦希望透過推薦甄選之方式升上大學，但礙於成績不佳，對學業有力不從心之憾。
2. 學生對主科、藝能科之重視程度大不相同，未能強烈感受到生涯規劃對他們的重要性，因此在上課時即容易分心讀課外書或寫功課、準備其他科的考試。

(4) 生涯規劃課程未獲重視

生涯規劃課程與主要學科相較之下，仍具邊緣性而被視為藝能科目。因此受重視程度不一。生涯規劃課程往往被定位成是推甄輔導的推手，而被宰化成升學輔導。

3. 高中「生涯規劃」課程與教學的改進方向與建議？

高一至高三的生涯規劃課如能連貫成一系列之課程，變成必修課程，使之兼具生涯、升學輔導、自我探索、施測及解釋、促進心理健康之多重功能的課程。應有助益於學生之身心發展。

4. 對於95年高中「生涯規劃」課程暫行綱要的檢討

95 年高中「生涯規劃」課程暫行綱要臚列清楚，就大方向而言，清晰明確，然而在實際執行層面上可能遭遇配課不足之問題，使得生涯規劃課程只能進行一學期 / 年而無法延續。因此學生對生涯規劃的概念是斷續而不連貫的。

5. 對於98年高中「生涯規劃」課程綱要的建議

暫無建議。

參 與 名 單

高中生涯規劃課程與師資培育研討會(北區)

◎研習時間：95 年 12 月 8 日(星期五)，AM9:00~PM4:30

◎研習地點：台北市立教育大學公誠樓二樓第二會議室

◎與會學者名單(依姓名筆劃排序)：

序號	姓名	服務單位/職稱
001	田秀蘭	國立台灣師範大學教育心理與輔導系教授
002	李家純	台東市 台東高中輔導教師
003	吳芝儀	國立嘉義大學輔導與諮商系副教授兼系主任
004	金樹人	國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教授
005	林蔚芳	台北市立教育大學心理與諮商學系副教授兼系主任
006	張德聰	國立空中大學生活科學系副教授兼台北中心主任
007	胡敏華	宜蘭縣 羅東高中主任輔導教師
008	曾淑華	苗栗縣苑裡高中主任輔導教師
009	廖遠光	台灣師範大學教育研究中心主任
010	劉源俊	台北市立教育大學校長
011	葉寶珠	桃園市桃園高中主任輔導教師
012	陳益興	教育部中等教育司司長
013	鍾思嘉	國立政治大學心理學系教授
014	蔡裕婷	台北縣三民高中專任輔導教師
015	謝淑萍	台北縣立金山高中專任老師
016	蔡俊良	台東市台東大學附屬體育高中導師

高中生涯規劃課程與師資培育研討會(北區)

◎研習時間：95 年 12 月 8 日(星期五)，AM9:00~PM4:30

◎研習地點：台北市立教育大學公誠樓二樓第二會議室

◎與會人員名單：

序號	姓名	服務單位/職稱
001	尤淑玲	臺中縣私立華盛頓高中輔導教師
002	文苑	國立徐匯中學輔導主任
003	王立邦	台北縣能仁家商職業學校
004	王怡穆	台北市立教育大學心理與諮商學系研究生
005	王柳婷	台北縣秀峰高級中學實習老師
006	王素燕	苗栗縣國立苗栗高中主任輔導教師
007	王淑霞	國立林口高中主任輔導教師
008	王稠鳳	高雄市私立三信家商教師兼組長
009	江欣怡	台北市立教育大學心理與諮商學系研究生
010	江嶺	台北市私立中興高中輔導教師
011	余芷勻	桃園縣立大興高級中學實習教師
012	吳火圍	泰北高中輔導教師
013	吳秀美	台北縣國立華僑高中專任輔導教師
014	吳明德	宜蘭縣國立蘇澳海事學校輔導主任
015	吳淑琬	嘉義大學輔導與諮商學系研究生
016	吳蓓芬	台北市立教育大學心理與諮商學系研究生
017	呂坤政	嘉義大學輔導與諮商所研究生
018	李佩瑜	台北市私立靜修女中輔導組長
019	李明慧	台北市立教育大學心理與諮商學系研究生
020	李訓維	台北市立教育大學心理與諮商學系研究生
021	李華潤	台中縣私立明道中學輔導教師
022	李嘉文	宜蘭縣國立頭城家商專任輔導教師
023	李勵佳	花蓮市國立花蓮高中專任輔導教師
024	李韵茹	台北市私立方濟高中輔導教師
025	林水見	國立淡水商工主任輔導教師
026	林正綺	台北市立教育大學心理與諮商學系研究生
027	林佑欽	花蓮市私立四維高中專任輔導教師
028	林妤芳	台南市台南高商專任輔導教師
029	林佳玲	國立板橋高中輔導老師

030	林季儀	台北縣國立三重商工輔導資料組長
031	林香秀	台中縣國立台中啟明學校心理諮商教師
032	林珈吟	台北縣國立基隆高中專任輔導老師
033	林家妃	台北縣國立三重高中輔導資料組長
034	林榮岳	台中縣國立東勢高工主任輔導教師
035	林薇	台北市立成功高級中學教師兼秘書
036	邱卉綺	台北市立陽明高級中學輔導教師
037	洪祥仁	台北縣國立基隆商工主任輔導教師
038	茅慧齡	新竹市世界高中輔導組長
039	韋雪琴	花蓮市慈濟高中教師
040	徐雅雯	桃園縣國立龍潭農工主任輔導教師
041	馬心正	台中市國立和美實驗學校實驗研究組長
042	高玫	私立南山中學輔導主任
043	高華雪	桃園縣立六和高中諮商中心輔導教師
044	高嘉郁	南投市立中興高級中學輔導教師
045	張吉勝	台北縣私立恒毅高級中學輔導教師
046	張淑瑩	台北市私立達人女中輔導組長
047	張碧冬	新竹縣國立關西高中主任輔導教師
048	莊文庭	台中市國立台中文華高中主任輔導教師
049	莊雅惠	宜蘭市國立宜蘭高中輔導教師
050	許舒雅	桃園市國立陽明高中輔導教師
051	許雅文	台中縣慈明高級中學輔導組長
052	許雅雯	雲林縣慈明高級中學輔導組長
053	郭佩菁	台北市立成功高中輔導組長
054	郭季美	台北市立教育大學心理與諮商學系組源
055	郭瓊淳	新竹市國立新竹高商教學組長
056	陳幼欣	新竹市國立新竹高工輔導教師
057	陳志澤	台中市國立台中二中輔導教師
058	陳怡如	台北市立成功高中輔導教師
059	陳怡君	台北市立百齡高級中學輔導教師
060	陳青青	宜蘭市國立宜蘭高中公民科教師
061	陳姿樺	台北縣私立辭修高中輔導主任
062	陳美蘭	國立宜蘭高商輔導教師
063	陳美琪	桃園縣國立龍潭農工輔導教師
064	陳淑卿	台北縣私立崇光女中輔導組長
065	陳雅琴	基隆市國立光隆家商輔導組長
066	陳聖泰	台北縣私立淡江高中輔導老師

067	陳錦極	台北市私立東山高中主任輔導教師
068	陸金竹	空中大學兼任講師
069	彭佳伶	國立台北教育大學心理與諮商所研究生
070	游晴雯	台北市立教育大學心理與諮商學系研究生
071	黃東永	國立澎湖海事高職主任輔導教師
072	黃玫穎	台南市光華女中諮商中心主任
073	黃淑美	台北市立教育大學心理與諮商學系研究生
074	黃錦鈞	桃園縣私立光啟高中專任輔導教師
075	楊雅雯	桃園縣國立中壢高級中學輔導組長
076	溫嬛椿	國立花蓮女中主任輔導教師
077	萬文隆	台北縣立致遠技術學院講師
078	葉哲夫	台北縣立華興中學專任輔導教師
079	葉淑珍	新竹市國立新竹高商輔導主任
080	葉毓則	國立雲林科技大學技術與職業教育所研究生
081	劉曉雯	桃園縣立南崁高級中學主任輔導教師
082	劉蕙菁	台北市立教育大學心理與諮商學系研究生
083	蔣素娥	空中大學輔導市專任輔導老師
084	蔡佳芬	台北市立成功高中註冊組長
085	蔡秋明	國立彰化師大附屬高中輔導主任
086	鄭芳芸	國立泰北高中輔導老師
087	鄭富家	國立彰化師大附屬高中學程主任
088	黎美玉	台北縣國立基隆女中教師
089	蕭秀香	中壢市國立內壢高中主任輔導教師
090	蕭堯維	台北縣國立新莊高級中學輔導教師
091	蕭雅瑛	台北縣國立瑞芳高工實習老師
092	謝念儒	花蓮市私立慈濟大學教育研究所研究生
093	謝明惠	桃園縣立復旦高級中學實習教師
094	謝發昌	桃園市振聲高中資料組長
095	簡慧嫻	台北縣私立聖心女中輔導教師
096	羅玉雲	新竹縣國立竹北高中教師
097	羅仲賢	私立衛理女子高級中學輔導主任
098	蘇秀雯	國立科學工業園區實驗中學輔導教師
099	蘇延任	國立花蓮高級農工輔導教師
100	顧筱珮	台北縣能仁家商職業學校

高中生涯規劃課程與師資培育研討會—北區

任務分組及工作人員

指導老師： 吳芝儀 主任
林蔚芳 主任

組別	工作執掌	組長	組員
行政組	1. 計劃撰寫、申請、經費編擬及公文作業 2. 場地申請借用 3. 召開第 1~4 次籌備會議—任務分組與檢核工作事項與進度 4. 規劃和確定議程、任務分組和各組聯繫協調及統籌 5. 決定宣傳海報、邀請函、會議手冊、資料袋樣式 6. 宣傳研討會資訊，發送宣傳研討會公文 7. 發送演講人、主持人、引言人、評論人、發表人之公文 8. 接受報名及諮詢(作為對外聯絡窗口) 9. 經費預支、控管、結報及核銷	系務助理 陳蕙敏 呂坤政 吳淑琬	系辦工 讀生及 協助研 辦研究 生
會務組	1. 演講人、主持人、引言人之邀請及確認 2. 製作接待事項清單，確認來賓接送時間、地點、人員及方式 3. 宣傳海報與邀請函印製、張貼與發放 4. 彙整報名資料、製作與會人員名冊及簽到單 5. 製作路標、名牌、桌牌、研習條、餐券、紅布條 6. 製作各場次海報及總議程海報	吳淑琬 呂坤政	丁凱莉 陳怡婷
編輯組	1. 蒐集彙整研討會論文 2. 會議手冊及論文集之編輯印刷 3. 資料袋準備及裝袋(內含手冊、筆、空白紙或發言條等) 4. 研討會成果報告編輯製作(會後二週內)	呂坤政 吳淑琬	蘇芸仙
接待組	1. 貴賓行前聯繫提醒 2. 接待處規劃及設置、受理報到及簽到 3. 大門口停車引導、來賓入場引導、與會人員入場引導 4. 貴賓休息室與會場主持人、引言人等之茶水準備與更換 5. 會場清潔維護、垃圾袋置換及會後海報回收及場地復原 6. 中餐用餐地點之引導與餐後之整理 7. 會後研習條分發並回收名牌(以回收名牌換研習條)	楊善真 張玉薇	江欣怡 吳蓓芬 劉蕙菁

議事組	1. 會場、接待處及貴賓休息室佈置 2. 與會來賓及人員座位安排(含桌牌放置及更換) 3. 司儀燈光與音響管控 4. 照相及錄影、各場次錄音及會議記錄(含器材借用與歸還) 5. 各場次時間控制/論文發表時間提示/休息時間控制 6. 各場次海報置換、會後議場整理及復原 7. 議場秩序維持及工作人員調度	郭季美 游晴雯	王怡穆 李明慧 李訓維 林正綺 黃淑美
總務組	1. 購置資料袋及飲用杯水、紙杯、茶包、咖啡包、餅乾點心及衛生紙之準備及補充(含會場外及休息室) 2. 茶敘方式及地點安排，茶敘(點心、水果)準備 3. 用餐地點安排，訂購與會人員、工作人員及貴賓中餐 4. 演講費/出席費/交通費等相關領具簽收及發放	楊善真 張玉薇	郭季美 游晴雯

附錄一

普通高級中學「生涯規劃學科」實施現況與師資培育需求調查表

壹、個人基本資料

一、您的服務單位？

_____縣市_____高中

二、您的學校屬性（可複選）？

- ☐ 普通高中
☐ 完全中學（含高中部、國中部）
☐ 綜合高中（含學術課程、專業課程）
☐ 附設其他學制（可複選，包含：☐ 高中部、☐ 高職部、☐ 國中部、
☐ 小學部、☐ 其他：_____）

三、您所服務的學校規模？

高中部班級數共計：_____班

高一：_____班；高二：_____班；高三：_____班

四、您所擔任的工作（可複選）？

- ☐ 輔導教師 ☐ 輔導組長或_____組長 ☐ 主任輔導教師或輔導主任
☐ 生涯規劃學科教師 ☐ 其他專科教師兼授生涯規劃
☐ 其他：_____

五、您所畢業的科系？

- ☐ 輔導與諮商系所 ☐ 輔導相關系所（教育、心理、社工…等）
☐ 其他非相關科系：_____系

六、您的教育程度？

- ☐ 碩士（含）以上 ☐ 大學 ☐ 專科學校

七、您的性別？

- ☐ 男 ☐ 女

八、您的年齡階段？

- ☐ 21-30 歲 ☐ 31-40 歲 ☐ 41-50 歲 ☐ 51-60 歲 ☐ 61 歲以上

貳、學校開設生涯規劃學科情形

一、您所服務學校開設「生涯規劃學科」的情形（可複選）？

- ☐ 開設選修課（*請續填答下列第二、三題）
☐ 利用彈性課程時間上生涯規劃課程
☐ 利用其他學科時間上生涯規劃課程
☐ 利用寒暑假時間上生涯規劃課程
☐ 為部分學生開辦生涯規劃團體
☐ 完全未開設
☐ 其他：_____

二、您所服務學校開設「生涯規劃學科」時間（可複選，未開設學校免填）？

- ☐ 高一上_____學分；☐ 高一下_____學分
☐ 高二上_____學分；☐ 高二下_____學分
☐ 高三上_____學分；☐ 高三下_____學分

非常感謝您撥冗填答，
並提供寶貴意見！

國立嘉義大學輔導與諮商系敬啟
95.11.10.

三、您所服務學校學生選修「生涯規劃學科」之情形（未開設學校免填）：

☐ 學生一律參加 ☐ 學生自行選修 ☐ 其他情形_____

參、對於教育部頒「95 年生涯規劃課程綱要」之意見（參見附件一）

一、在學分規劃方面：

☐ 應列入「必修」課程 _____ 學分

☐ 應維持「選修」課程 _____ 學分

二、在領域及主題方面：

☐ 仍維持三大領域九大主題，無須修改。

☐ 應部分修改如：_____

三、在主要內容方面：

☐ 九大主題項下之主要內容均稱適當，無須修改。

☐ 應部分修改如：_____

四、在核心能力方面：

☐ 九大主題均能適當對應核心能力，無須修改。

☐ 應部分修改如：_____

五、在參考節數方面：

☐ 九大主題之參考節數均稱適當，無須修改。

☐ 應部分修改如：_____

肆、對於教育部頒「普通高中生生涯規劃專門科目及學分」之意見（參見附件二）

一、在必備科目及學分數方面：

☐ 必備科目及學分數規劃均稱適當，無須修改。

☐ 應增加科目如：_____

☐ 應刪除科目如：_____

二、在選備科目及學分數方面：

☐ 選備科目及學分數規劃均稱適當，無須修改。

☐ 應增加科目如：_____

☐ 應刪除科目如：_____

伍、對於師資培育大學開設「生涯規劃」教師在職進修課程之期待

一、期待師資培育大學開設之班別

☐ 第二專長碩士學分班（26 學分） ☐ 第二專長學士學分班（26 學分）

☐ 學科增能碩士學分班（4~6 學分） ☐ 學科增能學士學分班（4~6 學分）

☐ 其他：_____

☐ 無須開設，或不考慮參加。

二、期待師資培育大學開設之時間規劃

☐ 學期中之週一至週五夜間

☐ 學期中之週六、日

☐ 寒暑期之週一至週五夜間

☐ 寒暑期之週六、日

☐ 其他：_____

附件一 普通高級中學選修科目「生涯規劃」課程暫行綱要

本課程二至四學分，各校可分別於適當的年級和學期中，彈性安排授課之學分。

領域	主題	主要內容	核心能力	參考節數
個人方面的生涯探索	一、成長歷程與生涯發展	1.生涯發展階段任務與生涯規劃 2.生命故事／重要事件 3.原生家庭／重要他人	瞭解個人成長歷程與生涯發展的關係	4~8
	二、個人特質與潛能探索、瞭解與澄清之	1.特質與潛能：能力與興趣 2.特質與潛能：性格與價值觀 3.特質與潛能：生涯信念與自我肯定	分析個人特質與潛能	8~16
	三、生活角色與生活型態	1.各種生活角色內涵 2.工作、家庭和生活角色間的互動關係 3.性別角色與生涯發展	探索個人特質與生活角色間的關係	3~6
環境資源的探索	四、教育發展與大學學群	1.高中學習內涵與生涯進路 2.探索生涯相關資源 3.個人特質與大學學群／學類	關切高中教育發展、學習內涵與生涯進路	4~8
	五、大學生涯與職業選擇	1.大學學習領域 2.大學學習型態與生活型態 3.科系／職業選擇的迷思與澄清	瞭解大學生涯與職業生活間的關係	3~6
	六、職業生活與社會需求	1.市場變動與人力供需 2.工作世界分析 3.職業生活及工作倫理	認識人力資源供需與職業生活相關資訊	3~6
自我與環境間的互動與抉擇	七、生涯資訊與生涯評估	1.運用生涯資源統整有效訊息 2.入學管道與個人生涯評估	統整生涯資訊以完成生涯評估	3~6
	八、決策風格與技巧	1.探索／瞭解個人決策風格 2.運用決策技巧擬定生涯目標	運用決策技巧以規劃行動方案	2~4
	九、生涯行動與實踐	1.擬定行動方案 2.實踐行動方案 3.升學及職業選擇之模擬和演練	演練並實踐生涯抉擇	6~12

附件二 普通高級中學「生涯規劃」專門科目及學分一覽表

類別		專門科目名稱	必/選備	學分
必備科目		輔導原理與實務	必備	2
		諮商理論與技術	必備	2
		團體輔導與諮商	必備	2
		生涯與職業資訊分析與應用	必備	2
		生涯輔導與諮商	必備	2
		助人專業倫理	必備	2
		測驗與評量	必備	2
		生涯規劃課程設計與實施	必備	2
選備科目	青少年問題與輔導	青少年心理學	選備	2
		青少年問題與輔導	選備	2
		生涯發展與規劃	選備	2
		人際關係與溝通	選備	2
		情緒管理與壓力調適	選備	2
		網路使用與成癮問題	選備	2
		家庭關係與溝通	選備	2
		性別教育	選備	2
		生命教育	選備	2
		休閒教育與輔導	選備	2
	輔導策略與方法	行為改變技術	選備	2
		學習輔導	選備	2
		學校輔導方案的設計與評估	選備	2
		學校輔導工作	選備	2
		短期心理諮商	選備	2
		藝術治療	選備	2
		婚姻與家庭諮商	選備	2
		社區資源運用與諮詢	選備	2
		人力資源運用與管理	選備	2

說明：

1、必備 16 學分，選備至少 10 學分，合計應至少修滿 26 學分。

2、各師資培育之大學採認專門科目及學分之原則如下：於 98 學年度「普通高級中學課程綱要」正式實施前，各師資培育之大學所開設與培育本學科（生涯規劃科）任教教師相關專門科目名稱不一致時，由各師資培育之大學自行依 95 學年度實施「普通高級中學課程暫行綱要」之精神為專業審核之認定，惟各校認定之專門課程科目及學分仍應依師資培育法報部核定。

