

中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵成果報告書

壹、計畫名稱

以多元媒材介入和合作學習提升「生涯探索與規劃」課程之學習成效

貳、實施課程、授課教師姓名

實施課程：生涯探索與規劃

授課教師姓名：管貴貞

參、前言

大一新生從高中過渡到大學，教學者所扮演的角色相當重要。「生涯探索與規劃」是心理輔導學系大一必修的課程，幫助大一思考並探索自己的生涯，協助釐清並認識個人特質，確認自己在心理輔導專業的興趣與價值觀，理解可能的發展方向和未來出路，同時能夠思考與規劃未來的專業生涯。

大一對大學的學習環境和方式感到陌生，讓學生開啟學習且喜歡學習是這計畫很重要的目的，研究者為班級的導師，期盼讓學生大一上學期就有好的開始，奠定良好的基礎，養成良好的學習習慣。從過去教學經驗發現心理輔導學系的學生課業壓力大，學生素質落差也大，從這中間不斷調整教學內容，以貼近學生需要，進而提升學生學習成效。但這學期這門課程不只是大一修課，還包含外系、雙主修、轉系生和他校大五學生。

本課程主要目標為協助本系大一學生進行生涯定向之探索，為心理輔導學系必修課程。計畫課程以多元媒材介入，透過牌卡、心理測驗、藝術媒材等運用在探索學生個人的特質、價值觀、興趣、家庭期待等，並以合作學習的分組方式，促進學生的學習。輔以生涯理論教學，協助大一學生了解自己的個性特質之優勢與限制，在心理輔導專業助人工作中所形成的阻力與助力，探索過去經驗在邁向心理專業的影響，最後期望學生能確認自己走上心理輔導專業的定向，有能力規劃自己的生涯目標，進而為自己的助人生涯夢想努力。

以多元媒材介入的方式，上課有時以分組討論進行、訪談報告也分組進行，期待能透過此活潑的上課型態，讓學生可以更為廣泛的理解自我在生涯發展上的多元面貌，洞察自己的情緒、需求與感受，發展生涯選擇與決定之歷程，建構未來的生涯道路。根據以上計劃緣由，本計畫具有以下目的：

- 一、 以多元媒材方式進行生涯之探索。
- 二、 邀請師長與優秀校友分享經驗，激勵學生對生涯楷模的認同。
- 三、 以合作學習的方式，促進學生相互學習，增進學生的人際互動，提升學習動機。
- 四、 透過活動建構生涯定向之理解，讓學生規劃未來可能之生涯發展。

肆、 計畫特色及具體內容

一、計畫特色

生涯探索包含對自我特質的認識和對職業相關知識之理解，並期望能讓學生將個人特質與職能發展之做結合，也就是能找到自己適合在輔導諮商發展之可能性，確認自己在心理輔導學系的生涯定向之學習。

本計畫讓剛進大學的大一新生，體會有別於高中講述教學為主的學習法，因此本課程以活潑而具有創意的教學方案，進行生涯規劃有關之個人自我探索內容和職業世界的理解；並以分組活動形式進行合作學習，提升學生動機與效能。本課程雖然沒有指定教科書，但配合課程進行時，運用相關的教學媒材。課程中的探索活動部分參考青發署的大專生涯活動教案，及研究者自行設計的活動引導，帶領學生在活動過程中整理個人對自我的期待與理解，並透過建構自我與職業興趣之連結，最後能以發展出自己的獨特生涯計劃。其中會運用的媒材包含：「生涯卡」、「紅花卡 2」、生涯信念檢核表、名片設計和藝術媒材等等，讓提昇修課學生的興趣，促進學生積極自我探索與學習規劃。

每位修課學生的生涯圖像是具個人獨特性，課程以小組活動的方式進行時，畢竟大一同學還不熟，讓學生有機會相互分享和討論，研究者是這個班級的導師，希望可以增進連結學生的人際互動，增進分享與溝通的能力，在分享中理解並有機會確認自己對個人的整理，接受他人的回饋，以及釐清自我生涯定向之間的關係。

職業探索部分，由學生分組進行人物和機構訪談，以合作學習的模式，分組進行訪談，擴展學生學習的範圍，更加清楚助人工作者的特質，及助人專業的實務現場。另外，邀請王孟心老師進行生

涯發展與定向經驗的分享，孟心老師國外學習經驗提供同學更廣的思考；也邀請優秀且具良好生涯規劃的陳彥宏學長，進行生涯探索與規劃經驗的演講分享，提供學生認同助人領域優秀師長與學長姐生涯楷模的機會。

二、 具體內容

「生涯探索與規劃」課程是本系特別安排給導師授課的，讓同學釐清自己的特質與價值觀，且了解心理輔導學系可能發展的方向和路徑，進而釐清自己的生涯發展方向；另外也可以透過這門課程讓導師可以更認識導生。這學期邀請分享者包含以下：

日期	主講人	主題	備註
10/4	陳彥宏	走上教育與助人之路 — 走得很歪也不會怎麼樣	
10/18	王孟心	不一樣的大學之路	
11/1	蔡孟璋	大學生學習困擾量表施測	
11/15	盧美玟	人生設計工作坊	2.5 小時
12/6	陳芳儀	槓槓好的世代／剛剛好的你	

本課程修課學生，主要是大一新生，以及轉學、轉系的大二學生、外系與兩位外校的大五生等。本課程執行方法分別以下說明：

一、 以生涯及相關牌卡進行生涯自我探索：

使用「紅花卡 2」、「生涯卡」兩種牌卡。相關使用說明如下：

1. 引起動機，投入課程活動：使用「紅花卡 2」在開始上課時，讓修課同學感到興趣和好奇，進而能積極參與課程。
2. 針對課程主題：透過「生涯卡」進行個人價值觀的探索，讓學生有機會透過輕鬆的方式，進行個人的探索。

二、以合作學習促進互動和彼此學習：

由於修課同學眾多，除了大一學生外，也少數其他年級的同學，期待大二轉學與轉系生融入本課程，且大班教學進行討論有實質的困難。因此一開學就說明期末報告，並進行分組，讓修課同學開始進行討論。

在課程進行中，也多次使用小組討論與分享的方式，例如在生涯卡或人生設計工作坊等。在課程分組的當中，學生可形成相互支持與理解的小團體，共讀共學，並在媒材主題的分享中，習得生涯相關知識。

三、以生涯測驗進行自我探索：

使用大學生學習困擾量表促進修課學生對自我學習狀態的了解。生涯探索進行的過程中，對於進入文大的學生中有許多是認真學習卻難以得到相對肯定的，透過此測驗探索個人的學習狀況。

四、運用藝術創作，形成生涯圖像與願景：

學期預計使用三次藝術創作，一次是生命線、名片和夢想版，期末時，也在好進入年底，邀請同學創作屬於自己的生涯願景，運用藝術媒材讓同學實際動作做，實際去體悟各種可能性，並透過分享過程，再一次去釐清自己的願景，也期盼小組的分享和討論促進學生將願景更具體化。其餘創作結束後也同樣進行小組討論與分享，整理圖像內容與自己的想法，同時由小組成員互相給予回饋，刺激分享者思考呈現於圖像但自己並未想到的內容，進一步探索個人特質中尚未理解的部分。

五、生涯楷模演講：

為了激勵大一新生對專業生涯的憧憬與學習，本課程邀請王孟心老師分享，透過孟心的分享班上有同學希望到國外學習，也對於接下來要學習遊戲治療等課程稱滿期待。在傑出系友演講分享，邀請在東園國小擔任專任輔導老師的陳彥宏學長，這位學長在大學時擔任系學會會長，積極參與校園活動，碩士班就讀清華大學，以第一名考上台北市的國小輔導教師徵試，是屬於能動能靜的學生，透過他的回校演講，喚起學生對於大學生涯的積極態度，進而對未來生涯有所計劃。另外，心理測驗部分由學生諮商中心協助進行測驗，剛好來進行施測的是本系大學部畢業在台北市立教育大學就讀碩士班的學姐，因此也要請他做分享，也讓同學對於未來充滿希望感。

六、生涯人物與機構訪談：

課後的訪談作業，內容需包括選擇人物或機構的理由、職業類別介紹、該職業養成過程、職業甘苦談、給生涯課學生的忠告等。大一新生可能尚未熟悉訪談訪的報告學習，課堂上教導訪談對象選擇的優勢與限制、訪談問題的設計、優良且吸引人的PPT檔案製作、文字報告撰寫方法等等。任課老師將在課餘與同學進行討論，凝聚小組的討論氣氛，讓同學的訪談能有更深入理解人物或機構的機會，有助於同學深入認識相關專業的人。

伍、實施成效及影響

身為導師的我希望讓大一新生開啟新動力和凝聚力，學生帶著過去視框，用一種營養學分的方式看待這門課程，讓學生保有良好的出席率，投注極大的學習熱誠，無論是課前思考的學習準備，或是課程

進行中的師生互動對答與小組熱烈討論，以及課後作業，希望可以呈現良好的學習成效。成效評估可由以下幾點進行：

一、課堂生涯探索多元媒材運用與說明：

每次課程進行的生涯探索媒材實，因課程人數眾多，老師無法在課堂上逐一獲得學生的探索結果。藉由學生撰寫的生涯探索之媒材活動，由老師收回批閱，很多作業都讓我驚艷，不論是夢想板或是名片設計等，都看到學生透過課程開啟對未來的想像和計畫。

二、學生合作學習展現學習成效：

本課程由選課學生期末報告分為六人小組形式，也在課程中進行各項分組討論和分享，學生在參與不同組的討論中，透過分享感受到他們的學習情況。也在期末報告中理解學生分享與學習狀況，在八組期末報告中，三組進行機構的訪問，五組進行助人專業的訪問，由於是大一學生，報告素質差異很大，有一組同學請他們補充資料；也有三組同學報告內容深入充實。

三、課後反思心得與回饋：

課程進行時，期中和期末進行反思作業，透過此反思作業師可以深入理解個別學生的學習狀況，由老師逐一批閱並給予回饋，鼓勵學生的優秀表現，並了解學生學習的問題。

四、期中匿名課程滿意度評估表：

透過期中教學問卷調查，學生在 22 題問卷中 21 題都是 100% 的填”是”，只有其中一題”教師於課外或課後提供輔導時間”有同學填否，正好可以跟大一同學說明一下輔導時間在課輔系統

和老師研究室外可以看到，評估結果提供老師作為課程改進的參考。

五、小組討論與個別約談：

「生涯探索與規劃」課程不僅僅在課堂上的聽講、多元媒材探索、小組討論分享及課後訪談，授課老師透過小組期末報告討論了解學生情況，有需要者可與老師約個別約談時間，必要的時候，轉介職涯發轉組、學生諮商中心提供深度的協助。

六、諮商相關機構與人物訪談：

過程中授課教師與各小組進行討論，了解學生思考和學習，掌握學生學習的狀況與困難，及時提供學生協助，透過期末訪談的小組討論和內容呈現，評估學生學習狀況。

陸、結論

新冠肺炎在課程中出現影響，超過一半同學因染疫或隔離而請過假，雖然有開 teams 進行，因為本課程有許多媒材介入，影響了學習的成效，除此之外，學生出席狀況優良。在課堂中進行多元媒材的活動、創作、討論與分享，且以合作學習的小團體形式；課程內容十分緊湊，除授課教師外，還有五位講者進行不同主題的分享，多元媒材介入和合作學習教學方式在這項計畫中獲得不錯的成效，讓學生開啟對於生涯發展的動機，課程的施實方法提供未來相關課程教師參考運用。

柒、執行計畫活動照片

一、陳彥宏學長分享



二、心理測驗

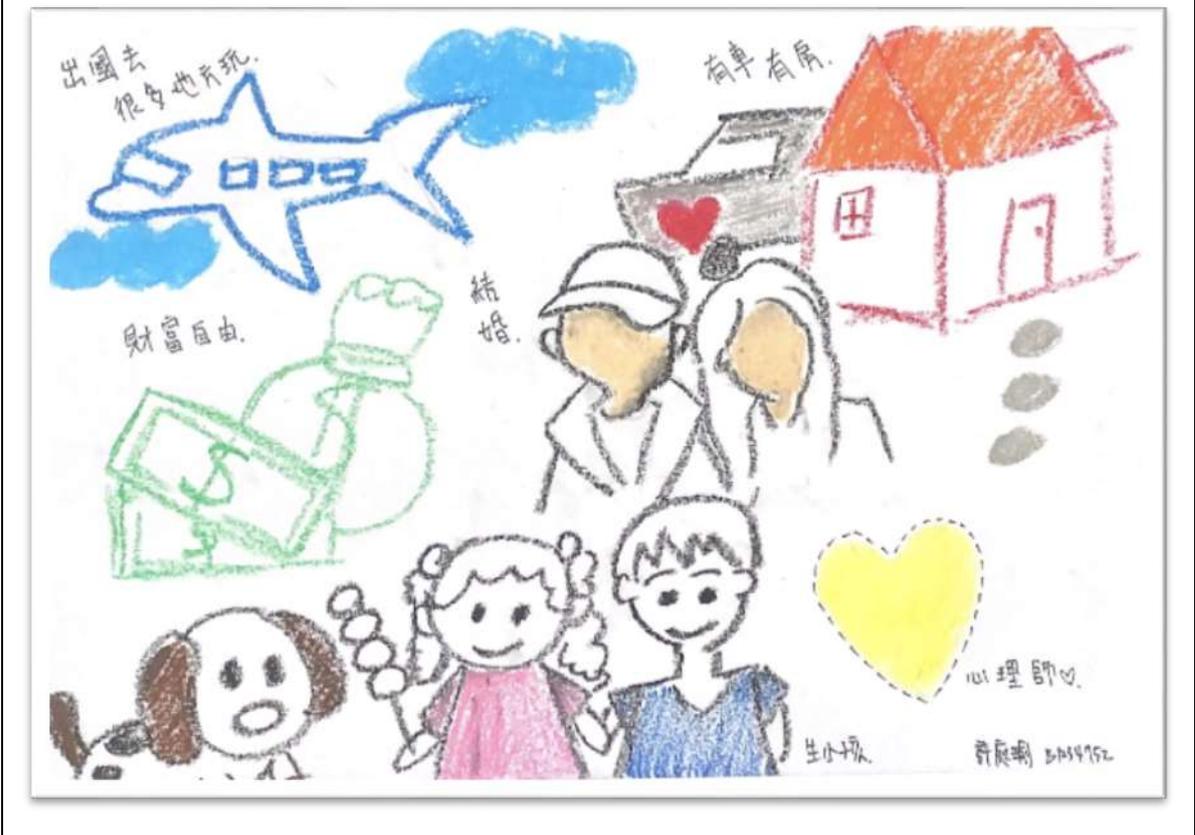


三、生涯卡



四、人生設計工作坊





附錄一：課程大綱

生涯探索與規劃

任課班級：心輔系一年級

任課教師：管貴貞

上課地點：孝 0609

聯絡方式：286105

E-mail: @live.pccu.edu.tw

壹、課程簡介(目標與概述)：

本課程旨在協助大一新生規劃未來生涯方向與探索職業定向，增進學生對影響生涯目標的個人層面（包括個人人格特質、職業興趣與價值等）、個人與環境層面以及職業資訊等層面的瞭解與探索。授課重點包括生涯規劃模式或理論的基本認識；透過測驗以及生涯探索活動，協助學生對自己的生涯方向有更進一步的探索；並邀請心輔系學姐長、系所老師以及諮商心理師等，分享個人學習過程與生涯發展經驗，提供給大一新生做為生涯規劃的參考。

課程目標如下：

- 一、 協助學生了解自己個人特質、興趣、性向和能力。
- 二、 協助學生透過探索進行自己的生涯定向與規劃。
- 三、 培養學生合作學習方式進行生涯訪談。
- 四、 協助學生瞭解各場域的輔導工作概況，增進學生對輔導工作
在不同場域運用的基本素養。

貳、授課方式：

1. 多元媒材運用
2. 測驗與解釋
3. 合作學習
4. 職場經驗分享
5. 講述法

參、評分方式：

1. 課堂參與與活動作業(15%)
2. 課堂省思報告二篇 (10%)
3. 諮商相關生涯人物或機構訪談報告 (30%)
4. 個人生涯探索期末報告 (30%)
5. 出席(15%)

肆、參考書目：

劉淑慧(2016)。變易的力量：e時代的生涯籌劃，台北：張老師文化。

馬克(2017)。五斗米靠腰：非官方職務說明書。台北：天下出版社。

[教育部青年發展署教案](#)(2019)。推動大專校院生涯輔導工作計畫教案。

王淑俐(2020)。生涯發展與規劃：為職涯發展做準備，台北：揚智。

鄭金謀(2020)。生涯規劃與人生發展。台北：新文京。

邱美華、杜惠英(2016)。生涯與職能發展學習手冊。麗文文化。

林仁和(2013)。生涯規劃與發展：掌握生活與就業優勢。心理出版。

何琦瑜(2014)。晨讀 10 分鐘：生涯探索故事集，台北：天下出版社。

吳芝儀 (2000)。生涯探索與規劃《我的生涯手冊》，台北：濤石。

林育珊譯(2016)。築人生的願景：成功的生涯規劃，台北：深思。

金樹人(1997)。生涯諮商與輔導，台北：東華。

朱湘吉(2006)。生涯規劃與發展，台北：華立。

林清文 (2000)。大學生生涯發展與規畫手冊。台北：心理。

陸、課程說明

一、課堂省思報告二篇

1. 每人至少書寫二篇課堂省思與學習心得報告，上傳教材區。
2. 期中考前至少繳交一篇。
3. 每篇 A4 一頁，標楷體，14 號字，一般行高，至少 700 字
4. 請於報告中註明姓名學號以及課程日期與繳交日期

二、諮商相關生涯人物訪談或機構參訪口頭暨書面報告

1. 諮商相關生涯人物訪談：

請同學四至五人一組，訪談有執照的諮商心理師或沒有執照的輔導相關工作人員，進行約 2 小時的生涯訪談，瞭解不同心理師的生涯發展經驗與樣貌，除了口頭報告約 15 分鐘外，並需做出重點整理與心得的書面報告繳交，至少 3000 字。

2. 心理諮商相關機構參訪報告：

請同學四至五人一組，聯絡並參訪心理諮商相關機構，進行約 2 小時的參觀與訪談，瞭解不同機構的服務內容、發展經驗與經營重點，並

做出重點整理與心得報告。除了口頭報告約 15 分鐘外，並需做出重點整理與心得的書面報告繳交。至少 3000 字。

(三) 個人生涯規畫期末報告：

請同學整合上課期間所有學習與探索，繳交本學期的個人生涯探索與規劃總整理報告，完成「個人生涯規劃」報告，至少 2000 字。