

## 102-2 大葉大學 完整版課綱

### 基本資訊

|           |              |            |                |
|-----------|--------------|------------|----------------|
| 課程名稱      | 職涯探索與自我發展J2  | 科目序號 / 代號  | 2428 / CDC7052 |
| 開課系所      | 共同教學中心       | 學制 / 班級    | 大學日間部6年2班      |
| 任課教師      | 林育如          | 專兼任別       | 專任             |
| 必選修 / 學分數 | 選修 / 2       | 畢業班 / 非畢業班 | 非畢業班           |
| 上課時段 / 地點 | (三)56 / B506 | 授課語言別      | 中文             |

### 課程簡介

本課程在提供學生生涯規劃發展之基本指引，期盼經由生涯規劃與發展課程，提供學生生涯規劃的正確觀念。透過課程的一系列安排，協助學生進行自我認識、職涯探索，最後到生涯發展。本課程主要內容包括：

- 一、瞭解生涯與生涯規劃的基本理論。
- 二、透過相關測驗工具，協助學生了解自我。
- 三、介紹工作、職業、就業的基本概念，以增進對工作世界的認識。
- 四、說明自我發展的觀念，包含生涯發展、生涯管理與生涯抉擇，並建立職涯規劃書。
- 五、透過職涯出路與能力之連結，並運用大葉大學職涯發展中心的各項資源，強化學生反思與學習動機。

### 課程大綱

- 一、生涯篇：生涯概論與生涯規劃理論
- 二、自我篇：從自我概念、自我認識到自我實現
- 三、職業篇：職場 EQ 與就業準備
- 四、發展篇：SWOT 分析與未來發展方向
- 五、實踐篇：生涯能力的發展

### 基本能力或先修課程

1. 基礎能力
2. 專業能力
3. 實踐能力
4. 主動學習
5. 創意創新
6. 信心毅力

### 課程與系所基本素養及核心能力之關連

-  基礎能力
-  專業能力
-  實踐能力
- 團隊合作

-  主動學習
-  創意創新
- 國際視野
- 專業倫理
- 領導管理
-  信心毅力
- 人文素養

## 教學計畫表

| 系所核心能力 | 權重(%)<br>【A】 | 檢核能力指標(績效指<br>標) | 教學策略                        | 評量方法及配分<br>權重   | 核心能力<br>學習成績<br>【B】 | 期末學習<br>成績<br>【C=B*A<br>】 |
|--------|--------------|------------------|-----------------------------|---|---------------------|---------------------------|
| 基礎能力   | 20%          |                  | 講述法<br>小組討論<br>小組合作         | 期中考: 10%<br>作業: 30%<br>課程參與度: 30%<br>書面報告: 20%<br>上網次數: 10% | 加總: 100             | 20                        |
| 專業能力   | 20%          |                  | 講述法<br>小組討論<br>小組合作         | 期中考: 10%<br>作業: 30%<br>課程參與度: 30%<br>書面報告: 20%<br>上網次數: 10% | 加總: 100             | 20                        |
| 實踐能力   | 10%          |                  | 講述法<br>小組討論<br>小組合作         | 期中考: 10%<br>作業: 30%<br>課程參與度: 30%<br>書面報告: 20%<br>上網次數: 10% | 加總: 100             | 10                        |
| 主動學習   | 10%          |                  | 講述法<br>小組討論<br>小組合作         | 期中考: 10%<br>作業: 30%<br>課程參與度: 30%<br>書面報告: 20%<br>上網次數: 10% | 加總: 100             | 10                        |
| 創意創新   | 10%          |                  | 講述法<br>小組討論<br>小組合作<br>影片欣賞 | 期中考: 10%<br>作業: 30%<br>課程參與度: 30%<br>書面報告: 20%<br>上網次數: 10% | 加總: 100             | 10                        |

|      |     |                     |   |         |    |
|------|-----|---------------------|---|---------|----|
| 信心毅力 | 30% | 講述法<br>小組討論<br>小組合作 | 期中考: 10%<br>作業: 30%<br>課程參與度: 30%<br>書面報告: 20%<br>上網次數: 10% | 加總: 100 | 30 |
|------|-----|---------------------|---|---------|----|

### 成績稽核

作業: 30%  
課程參與度: 30%  
書面報告: 20%  
期中考: 10%  
上網次數: 10%

### 教科書(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

| 書名              | 作者   | 譯者 | 出版社      | 出版年  |
|-----------------|------|----|----------|------|
| 生涯規畫發展          | 周談輝  |    | 全華科技圖書公司 | 2003 |
| 生涯規劃：彩繪生命的藍圖    | 黃怡瑾  |    | 華泰文化     | 2008 |
| 生涯規劃            | 林綺雲等 |    | 華杏出版社    | 2002 |
| 生涯規劃概論 - 生涯與生活篇 | 黃天中  |    | 桂冠圖書     | 1998 |

### 參考教材及專業期刊導讀(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

| 書名      | 作者   | 譯者 | 出版社      | 出版年  |
|---------|------|----|----------|------|
| 生涯規劃    | 李鴻章  |    | 華騰文化     | 2005 |
| 生涯諮商與輔導 | 金樹人  |    | 東華書局     | 2011 |
| 生涯規劃    | 徐曼瑩等 |    | 華杏出版社    | 2009 |
| 生涯規劃與管理 | 吳思達  |    | 全華科技圖書公司 | 2007 |

| 上課進度 |                             | 分配時數(%) |    |    |    |     |
|------|-----------------------------|---------|----|----|----|-----|
| 週次   | 教學內容                        | 講授      | 示範 | 習作 | 實驗 | 其他  |
| 1    | 生涯概論 & 智財權宣導(含告知學生應使用正版教科書) | 80      | 0  | 0  | 0  | 20  |
| 2    | 生涯規劃理論                      | 80      | 0  | 0  | 0  | 20  |
| 3    | 自我認識                        | 80      | 0  | 0  | 0  | 20  |
| 4    | 職涯中心介紹與測驗                   | 40      | 30 | 0  | 0  | 30  |
| 5    | 生涯規劃抉擇                      | 50      | 30 | 0  | 0  | 20  |
| 6    | 工作世界                        | 80      | 0  | 0  | 0  | 20  |
| 7    | 求職與就業                       | 50      | 30 | 0  | 0  | 20  |
| 8    | 與組織共舞的生涯管理                  | 80      | 0  | 0  | 0  | 20  |
| 9    | 期中考                         | 0       | 0  | 0  | 0  | 100 |

|    |           |    |    |   |   |    |
|----|-----------|----|----|---|---|----|
| 10 | 時間管理      | 50 | 30 | 0 | 0 | 20 |
| 11 | 溝通與人際關係   | 50 | 30 | 0 | 0 | 20 |
| 12 | 壓力處理與情緒管理 | 50 | 30 | 0 | 0 | 20 |
| 13 | 個人理財      | 50 | 30 | 0 | 0 | 20 |
| 14 | 性別平等與兩性關係 | 50 | 30 | 0 | 0 | 20 |
| 15 | 休閒安排      | 50 | 30 | 0 | 0 | 20 |
| 16 | 退休規劃      | 80 | 0  | 0 | 0 | 20 |
| 17 | 電影賞析-陣頭   | 20 | 0  | 0 | 0 | 80 |
| 18 | 生涯成功與反思   | 50 | 30 | 0 | 0 | 20 |

---