

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J3	科目序號 / 代號	3032 / CDC7063
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	(四)34 / B503	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(%) 【A】	檢核能力指標(績效指 標)	教學策略	評量方法及配分 權重	核心能力 學習成績 【B】	期末學習 成績 【C=B*A 】
基礎能力	20%		講述法 小組討論 小組合作	期中考: 10% 作業: 30% 課程參與度: 30% 書面報告: 20% 上網次數: 10%	加總: 100	20
專業能力	20%		講述法 小組討論 小組合作	期中考: 10% 作業: 30% 課程參與度: 30% 書面報告: 20% 上網次數: 10%	加總: 100	20
實踐能力	10%		講述法 小組討論 小組合作	期中考: 10% 作業: 30% 課程參與度: 30% 書面報告: 20% 上網次數: 10%	加總: 100	10
主動學習	10%		講述法 小組討論 小組合作	期中考: 10% 作業: 30% 課程參與度: 30% 書面報告: 20% 上網次數: 10%	加總: 100	10
創意創新	10%		講述法 小組討論 小組合作 影片欣賞	期中考: 10% 作業: 30% 課程參與度: 30% 書面報告: 20% 上網次數: 10%	加總: 100	10

信心毅力	30%	講述法 小組討論 小組合作	期中考: 10% 作業: 30% 課程參與度: 30% 書面報告: 20% 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

週次	教學內容	分配時數(%)				
		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
