

| 課程資訊 (Course Information)  |                                  |              |         |                       |      |
|--|----------------------------------|--------------|---------|-----------------------|------|
| 科號<br>Course Number  | 11120KPC 47340000                | 學分<br>Credit | 二學分     | 人數限制<br>Size of Limit | 25 人 |
| 中文名稱<br>Course Title   | 生涯調適與經營                          |              |         |                       |      |
| 英文名稱<br>Course English Title   | Career Adaptation and Management |              |         |                       |      |
| 任課教師<br>Instructor   | 張明敏 (CHANG MING-MIN)             |              |         |                       |      |
| 上課時間<br>Time   | 17:30 至 19:20<br>週一              | 上課教室<br>Room | 南大 1311 |                       |      |
| 開課年級   | 教育心理與諮商系四年級                      | 先修課程         |         |                       |      |
| 課程概述 (約 120 字)   |                                  |              |         |                       |      |
| <p>本課程將從全球移動力的國際趨勢、全球化素養的培育歷程以及生涯發展與調適的結合，來深入探討如何從小開始透過校園活動及融入課程，強化學生的全球素養以及提升未來的全球移動力、未來想像力與就業力潛能。此外，十二年國教課綱-綜合活動領域-普通高中-加深加廣選修課，並以一門「未來想像與生涯進路」科目作為主要規劃內涵，本課程也將為培育該門高中課程的潛在師資而設計。</p>  |                                  |              |         |                       |      |
| 課程大綱 (Syllabus)  |                                  |              |         |                       |      |
| <p>Course keywords:<br/>Career , Career Adaptation , Career Management , Career Adaptation and Management</p> <p>一、課程說明(Course Description)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識全球化時代與生涯新視野；</li> <li>2. 了解全球素養與「生涯發展藍圖」、設計思考；</li> <li>3. 了解公民素養與生涯調適力；</li> <li>4. 未來想像力與未來腳本素養—探索、選擇、想像、創建；</li> <li>5. 十二年國教課綱-綜合活動領域-普通高中-加深加廣選修課，提出核心課程「生涯調適與經營」並以一門「未來想像與生涯進路」科目作為主要規劃內涵，本課程將為培育該門高中課程的潛在師資而設計。該門課程的目標在於培育高中生達成以下幾項素養： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 透過個人成長發展脈絡，想像未來</li> <li>(2) 進行個人成長歷程、生活角色與未來生涯發展任務的探索</li> <li>(3) 維持主動積極的學習動機與態度，具備時間、壓力管理的概念</li> <li>(4) 探索想像未來市場變動與全球產業發展的趨勢</li> <li>(5) 培養職場人際關係與跨界合作的能力，以因應未來生涯變化與轉折</li> <li>(6) 運用生涯資訊分析統整，進而選擇適當的生涯進路，成為具有社會適應力與未來應變力的終身學習者。</li> </ol> </li> </ol> <p>二、指定用書(Text Books)</p> <p>依照各主題設計之參考書籍作為指定閱讀書籍。</p> |                                  |              |         |                       |      |

### 三、參考書籍(References)

#### (一) 參考書籍

- 田秀蘭(2015)。生涯諮商與輔導：理論與實務。臺北：學富。
- 田秀蘭、吳芝儀、王玉珍、楊育儀、林昱芳、劉怡佳譯(2020)。生涯諮商-優勢、多元、全方位。台北：心理出版社。
- 江文雄、江義平(2008)。生涯發展與規劃(第二版)。臺北：全華圖書。
- 林一真、鍾思嘉、吳慎慎、錢玉芬、陳彰儀(2007)。生活彩虹-全人生涯開展。臺北：心理出版社。
- 林幸台、田秀蘭、張小鳳、張德聰(2010)。生涯輔導。臺北：心理。
- 吳芝儀(2000)。生涯輔導與諮商。嘉義：濤石。
- 吳芝儀(2000)。生涯探索與規劃：我的生涯手冊。嘉義：濤石。
- 洪鳳儀(2000)。生涯規劃。揚智文化。
- 徐昊杲、陳學志、鄭慶民、鍾怡慧、徐美鈴、羅佩瑜、虞邦敏、林清南、葉菁、鄭婉儀、馬青芳、池旭臺、黃淑麗、楊曉媚、楊惠娟(2011)。國民中學推動生涯發展教育工作手冊。臺北市：教育部。
- 張明敏(2022)。高中生涯規劃。臺中：智業文化。
- 張明敏(2022)。高職生涯規劃。臺中：信樺。
- 彭慧玲、蔣美華、林月順譯(2009)。成人生涯發展—概念、議題及實務。臺北：心理出版社。
- \*Niles, S. G. (Eds.)(2009). Adult Career Development: Concepts, Issues and Practice.(成人生涯發展-概念、議題及實務，彭慧玲、蔣美華、林月順譯)。臺北：心理。
- \*Swanson, J. L. & Fouad, N. A. (2010) Career Theory and Practice: Learning Through Case Studies. (生涯理論與實務工作：案例學習，簡文英、彭天福、李佩珊等譯)臺北：巨流。
- Bobinson, K. & Aronica, L. (2011). The Element: How Finding Your Passion Changes Everything(讓天賦自由,謝凱蒂譯). 台北：天下。
- 肯尼斯.克利斯汀(Kenneth W. Christian)著，連映程譯(2009)。這輩子,只能這樣嗎?--你是自己最大的敵人。臺北市：早安財經文化出版，大和書報總經銷。
- Stella Cottrell著，林育珊譯(2007)。築人生的願景--成功的生涯規劃。臺市：寂天文化。
- 提摩西.巴特勒(Timothy Butler)著，洪士美譯(2007)。挑戰黑色太陽--生涯困境的創造性力量。臺北：天下雜誌出版。
- Pink, D. H.，查修傑譯(2005))。未來在等待的人才(A Whole New Mind.)臺北：大塊文化。
- Friedman, T. L.，楊振富與潘勛譯(2005)。世界是平的,(The World is Flat). 臺北：雅言文化。
- Niles, S. G., & Harris-Bowlsbey, J. (2009). Career development interventions in the 21st century (3rd ed.). Upper Saddle River, N.J.: Merrill Prentice Hall.

#### (二) 以一門「未來想像與生涯進路」科目作為主要規劃內涵，著重四大主題：

主題一：自我探索與未來想像（未來、生涯、夢想、熱情、意義、價值、目的感、使命感（calling in life）、青年發展、成人發展、人生設計、英雄旅程）

1. Damon, W. (原著)，許芳菊（譯）(2019)。邁向目的之路：幫助孩子發現內心召喚，踏上自己的英雄旅程。台北：親子天下。

2. Burnett, B. & Evans, D. (著), 許恬寧 (譯)。做自己的生命設計師。台北：大塊文化。
3. 網路資源：Google 學術搜尋, TED-Talk, Wiki, 有專業可信度的機構官方網站, 有專業權威的個人網站...
4. <https://www.cwbook.com.tw/product/ProductAction.shtml?prodId=0000025079>

主題二：環境探索與未來想像之一（人口趨勢、AI、科技發展趨勢）

5. Meadows, D. H. (著), 邱昭良 (譯) (2016)。系統思考。台北：經濟新潮。
6. 惜福文教基金會 (2008)。看見變化的樣子：影響孩子未來的八堂課。臺北市：商訊文化。
7. 惜福文教基金會 (2015)。見樹又見林 2：開啟孩子人生智慧的八堂系統思考課。台中：惜福文教基金會
8. 河合雅司 (著), 林詠純、葉小燕 (譯) (2018)。未來年表：人口減少的衝擊，高齡化的寧靜危機。台北：究竟。
9. 詹志禹、陳玉樺 (2011)。發揮想像力共創臺灣未來——教育系統能扮演的角色。教育資料與研究, 100, 頁 23-52。
10. 詹志禹 (2014)。2030 年的人力發電圖像。聯合新聞網，民意論壇版。  
<https://www.facebook.com/udnip/posts/691207630945741/>
11. 網路資源：Google 學術搜尋, TED-Talk, Wiki, 有專業可信度的機構官方網站, 有專業權威的個人網站...
12. 國發會人口推估查詢系統：<https://pop-proj.ndc.gov.tw/chart.aspx?c=1&uid=61&pid=60>
13. 2050 年未來腳本：<https://www.arup.com/perspectives/publications/research/section/2050-scenarios-four-plausible-futures>
14. 「未來腳本」的意義與分類（進階文獻）：  
<https://www.oecd.org/site/schoolingfortomorrowknowledgebase/futuresthinking/scenarios/whatarescenarios.htm>  
<https://www.oecd.org/site/schoolingfortomorrowknowledgebase/futuresthinking/scenarios/futuresstudiescenariosandthepossibility-spaceapproach.htm>  
<https://www.oecd.org/site/schoolingfortomorrowknowledgebase/futuresthinking/scenarios/scenariodevelopmentatypologyofapproaches.htm>

主題三：環境探索與未來想像之二（全球暖化、極端氣候、環境保護、循環經濟、環保概念設計、永續）

15. Klein, N. (著), 林鶯 (譯) (2016)。天翻地覆：資本主義 vs. 氣候危機。台北：時報出版社
16. Sachs, J. D. (著), 周曉琪, 羅耀宗 (譯) (2015)。永續發展新紀元。台北：天下文化
17. 黃育徵 (2017)。循環經濟。台北：天下雜誌
18. 網路資源：Google 學術搜尋, TED-Talk, Wiki, 有專業可信度的機構官方網站, 有專業權威的個人網站...

主題四：決策行動與未來想像

19. Egan, T., Stout, M. & Takaya, K (主編), 張曉琪 (譯) (2014)。跳脫框架的教與學：啟發課程的想像力。台北：遠流。
20. 十二年國教課綱-綜合活動領域：  
<https://www.k12ea.gov.tw/Tw/Common/SinglePage?filter=11C2C6C1-D64E-475E-916B-D20C83896343>
21. 全國高級中等學校課程計畫平臺：<https://course.tchcvs.tc.edu.tw/>
22. 網路資源：Google 學術搜尋, TED-Talk, Wiki, 有專業可信度的機構官方網站, 有專業權威的個人網站

#### 四、教學方式(Teaching Method)

講授、實作體驗、主題分組報告、小組問題與討論、教案設計、影片賞析、自我反思等，並依據主題進行混合交互運用。

#### 五、教學進度(Syllabus)

課程進度與內容

| 週次       | 課程內容   | 備註                    |
|----------|--|-----------------------|
| 一 (2/13) | 課程介紹/Say yes to your future!   | 個人學習需求與基本資料表、分組名單     |
| 二 (2/20) | 全球素養、「生涯發展藍圖」  | 2 篇專論(各小組上台分享專論，每組一篇) |
| 三 (2/27) | 全球化時代與生涯新視野  | 和平紀念日彈性放假一日(擇期補課)     |
| 四 (3/06) | 公民素養、設計思考與生涯調適力  | 2 篇專論(各小組上台分享專論，每組一篇) |
| 五 (3/13) | 主題一：自我探索與未來想像<br>(未來、生涯、夢想、熱情、意義、<br>價值、目的感、使命感 (calling in life)<br>思考工具：腦力激盪、案例分析、價值澄清   | 引言 1 主題一參考資料          |
| 六 (3/20) | 主題一：自我探索與未來想像<br>(青年發展、成人發展、設計人生、英雄旅程)<br>思考工具：腦力激盪、設計思考 (design thinking)、案例分析、價值澄清   | 引言 2 主題一參考資料          |
| 七 (3/27) | 個人分享：<br>未來生涯發展藍圖、目的感案例故事與分析、個人墓誌銘   |                       |
| 八 (4/03) | 民族掃墓節，放假一日   |                       |
| 九 (4/10) | 主題二：環境探索與未來想像之一<br>(台灣未來的人口趨勢)<br>思考工具：系統思考 (systems thinking)，<br>分析台灣未來人口發展趨勢(含工作機會)、  | 引言 3 主題二參考資料          |
| 十 (4/17) | 主題二：環境探索與未來想像之一<br>(AI 發展趨勢、數位科技發展趨勢)<br>思考工具：環境掃瞄 (Environmental scanning)、練習使用「未來腳本」(futures scenarios)、分析人類社會未來的 AI 發展趨勢、數位與科技發展 (含工作機會)。 | 引言 4 主題二參考資料          |

十一 (4/24) 主題三:環境探索與未來想像之二

引言 5 主題三參考資料

(環境變遷趨勢—全球暖化、極端氣候、環境保護、循環經濟、環保概念設計、永續)  
思考工具：未來思考 (futures thinking)、創意想像、ORID 與 4F 的討論模式

十二 (5/01) 個人分享：未來想像力與未來腳本素養—探索、選擇、想像、創建

(創意想像、循環經濟下的未來職業、分析自己的工作機會、事業或志業 (心智圖)、人生設計)

十三 (5/08) 生涯調適與經營

引言 6

(一) 主動積極的學習動機與態度，具備時間、壓力管理的概念  
(二) 培養職場人際關係與跨界合作的能力，以因應未來生涯變化與轉折

十四 (5/15) 個人分享：行動與實踐篇

(一) 我的優勢與生涯調適力

(二) 我的行動計劃--培養職場人際關係與跨界合作的能力，以因應未來生涯變化與轉折

十五 (5/22) 主題四：決策行動與未來想像 (課程規劃)

主題四參考資料

十六 (5/29) 主題四：「未來想像與生涯進路」單元教案設計

分組課堂討論與實作

十七 (6/05) 「未來想像與生涯進路」實作心得分享 (期末課程計畫與教案分享)

十八 (6/12) 「未來想像與生涯進路」實作心得分享 (期末課程計畫與教案分享)

繳交書面報告

## 六、成績考核(Evaluation)

1. 課堂討論及出席：20% (未請假而無故缺席者，一次扣 5分)

學生之學習態度列入為學期成績評量項目之一，其中學習態度包含出席率、出席準時狀況，參與課程及討論、

實作演練(現場討論與反饋作業)。將會不定時抽點，若抽點三次無故未到，學習態度成績將不予計分。

2. 課堂引言：20% (依分組輪流上台)

(1) 小組成員與引言主題，在第一週上課時確定人員及分享主題內容。

(2) 各組當週分享内容需於分享前一週之週五24:00上傳至教學平台或雲端硬碟。

(3) 分享内容涵蓋：主題重點概述、提問與討論等。分享時間以不超過 40 分鐘為原則。

3. 個人學習歷程分享共3次：30%

分別於第 7、12、14 週進行。個人學習成果內容，請於當週日晚上 12 點前上傳至教學平台或雲端硬碟。

4. 期末：課程計畫與教案分享：30%

於第 17、18 週進行期末分享，含個人教案及小組課程計畫。

七、可連結之網頁位址

如上網頁及平台