

課程資訊 (Course Information)					
科號 Course Number	11220KPC 473400	學分 Credit	二學分	人數限制 Size of Limit	15 人
中文名稱 Course Title	生涯調適與經營				
英文名稱 Course English Title	Career Adaptation and Management				
任課教師 Instructor	張明敏 (CHANG MING-MIN)				
上課時間 Time	17:30 至 19:20 週一	上課教室 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: 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"> 1. 認識全球化時代與生涯新視野； 2. 了解全球素養與「生涯發展藍圖」、設計思考； 3. 了解公民素養與生涯調適力； 4. 未來想像力與未來腳本素養—探索、選擇、想像、創建； 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"> (1) 透過個人成長發展脈絡，想像未來 (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 (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 (4) 探索想像未來市場變動與全球產業發展的趨勢 (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 (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。 <p>作為該門課程的教師，自然應該也具有這些能力與素養。</p> <p>二、學生使用 AI 之說明-有條件開放參考</p>					

基於透明與負責任的原則，本課程鼓勵學生利用 AI 進行協作或互學，以提升本門課程產出品質。根據本校公布之「大學教育場域 AI 協作、共學與素養培養指引」，本門課程採取有條件開放，說明如下：

1. 學生可於課堂作業或報告中的「標題頁註腳」或「引用文獻後」簡要說明如何使用生成式 AI 進行議題發想、文句潤飾或結構參考等使用方式。然而，在本課程的「個人反思報告」、「小組教案編寫」中，學生不得使用生成式 AI 工具撰寫作業。若經查核使用卻無在作業或報告中標明，教師、學校或相關單位有權重新針對作業或報告重新評分或不予計分。
2. 本門課授課教材或學習資料若有引用自生成式 AI，教師也將在投影片或口頭標注。
3. 修讀本課程之學生於選課時視為同意以上倫理聲明。

三、指定用書(Text Books)

1. 依照各主題設計之參考書籍作為指定閱讀書籍。
2. 陳聿(2022)。未來想像與生涯進路。臺中：育達。

四、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。

宋佩芬(譯)(2020)。2030 世界未來報告書：區塊鏈、AI、生技與新能源革命、產業重新洗牌，接下來 10 年的工作與商機在哪裡？。高寶。

謝凱蒂(譯)(2022)。讓天賦自由。天下文化。

許恬寧(譯)(2023)。重啟人生：一個哈佛教授的生命領悟，給你把餘生過好的簡單建議。天下雜誌。

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.

Damon, William(2009)。The Path to Purpose: How Young People Find Their Calling in Life。Free Press。

Cochran, Larry(1997)。Career Counseling: A Narrative Approach。Sage Publications, Inc。

Robinson, Ken/ Aronica, Lou (2009)。The Element: How Finding Your Passion Changes Everything。Penguin Books

Brooks, Arthur(2022)。From Strength to Strength: Finding Success, Happiness, and Deep Purpose in the Second Half of Life。Portfolio

(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（關鍵字：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. 謝凱蒂(譯)(2022)。讓天賦自由。天下文化。
4. 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...
5. <https://www.cwbook.com.tw/product/ProductAction.shtml?prodId=0000025079>

主題二：環境探索與未來想像之一（關鍵字：人口趨勢、AI、科技發展趨勢）

6. 宋佩芬(譯)(2020)。2030 世界未來報告書：區塊鏈、AI、生技與新能源革命、產業重新洗牌，接下來 10 年的工作與商機在哪裡？。高寶。
7. 許恬寧(譯)(2023)。重啟人生：一個哈佛教授的生命領悟，給你把餘生過好的簡單建議。天下雜誌。
8. Meadows, D. H. (著)，邱昭良（譯）(2016)。系統思考。台北：經濟新潮。
9. 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。
10. 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

11. 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。
12. 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。
13. 詹志禹 (2014)。2030 年的人力發電圖像。聯合新聞網, 民意論壇版。
14. 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...
15. <https://www.facebook.com/udnip/posts/691207630945741/>
16. 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>
17. 2050 年未來腳本：<https://www.arup.com/perspectives/publications/research/section/2050-scenarios-four-plausible-futures>
18. 「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 (關鍵字：全球暖化、極端氣候、環境保護、循環經濟、環保概念設計、永續)

19. 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
20. 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
21. 黃育徵 (2017)。循環經濟。台北：天下雜誌
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...

主題四：決策行動與未來想像 (關鍵字：決策、行動力、未來想像、生涯進路)

23. 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。
24. 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>
25. 全國高級中等學校課程計畫平臺：<https://course.tchcvs.tc.edu.tw/>
26. 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

五、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。

六、教學進度(Syllabus)

課程進度與內容

週次	課程內容	備註
一 (2/19)	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 (2/26) 主題一：自我探索與未來想像 **引言 1** 主題一參考資料
關鍵字：全球化時代與生涯新視野、未來、生涯、夢想、熱情、意義、價值、目的感、使命感 (calling in life)
實操工具：尋嘗日(牌卡)
思考工具：腦力激盪、案例分析、價值澄清

三 (3/04) 主題一：自我探索與未來想像 **引言 2** 主題一參考資料
關鍵字：全球素養與「生涯發展藍圖」、設計思考、青年發展、成人發展、設計人生
實操工具：人生設計卡(牌卡)
思考工具：腦力激盪、設計思考 (design thinking)、案例分析、價值澄清

四 (3/11) 主題一：自我探索與未來想像 **引言 3** 主題一參考資料
關鍵字：英雄旅程、公民素養與生涯調適力
實操工具：愛情設計卡(牌卡)
思考工具：腦力激盪、設計思考 (design thinking)、案例分析、價值澄清

課後個人反思(一)：

目的感案例(一個)之故事與分析、未來生涯發展藍圖、個人生涯願景、墓誌銘

五 (3/18) 主題二：環境探索與未來想像之一 **引言 4** 主題二參考資料
未來想像力與未來腳本素養—探索、選擇、想像、創建
關鍵字：台灣未來的人口趨勢、經濟發展及 AI 發展趨勢、數位科技
思考工具：系統思考 (systems thinking)、環境掃描 (Environmental scanning)、練習使用「未來腳本」(futures scenarios) 等

分析台灣未來人口發展趨勢、經濟發展(含工作機會)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)

六 (3/25) 主題三：環境探索與未來想像 **引言 5** 主題三參考資料
未來想像力與未來腳本素養—探索、選擇、想像、創建
關鍵字：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)、創意思像、ORID 與 4F 的討論

課後個人反思(二)：未來想像力與未來腳本素養—探索、選擇、想像、創建
(循環經濟下的未來職業、創意思像、分析自己的工作機會、事業或志業 (心智圖) / IKIGAI 圖、人生設計)

七 (4/01) 生涯調適與經營 **引言 6**

未來想像力與未來腳本素養—探索、選擇、想像、創建

(一) 主動積極的學習動機與態度，具備時間、壓力管理的概念

思考工具：九大職能星、時間管理/壓力調適之相關工具(例如 APP)與資源

八 (4/08) 生涯調適與經營

引言 6

未來想像力與未來腳本素養—探索、選擇、想像、創建

(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

思考工具：生涯彩虹圖、創意思像、跨界合作

九 (4/15) 主題四：決策行動與未來想像

引言 7

(一) 我的優勢與生涯調適力

(二) 生涯抉擇與評估工具

(三) 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

思考工具：SWOT分析、生涯平衡單

課後個人反思(三)：

(一) 我的優勢與生涯調適力

(二) 生涯抉擇與評估工具

(三) 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 (4/22) **繳交期中報告—課後個人反思**

「未來想像與生涯進路」單元教案設計 分組課堂討論與實作

十一 (4/29) 「未來想像與生涯進路」單元教案設計

教案分享與實作 1

十二 (5/06) 「未來想像與生涯進路」單元教案設計

教案分享與實作 2

十三 (5/13) 「未來想像與生涯進路」單元教案設計

教案分享與實作 3

十四 (5/20) 「未來想像與生涯進路」單元教案設計

教案分享與實作 4

十五 (5/27) 「未來想像與生涯進路」單元教案設計

教案分享與實作 5

十六 (6/03) 「未來想像與生涯進路」單元教案設計

教案分享與實作 6

十七 (6/10) **端午節放假一天**

十八 (6/17) 「未來想像與生涯進路」單元教案設計

教案分享與實作 7

繳交書面報告

課程統整與回顧

註一：以上課程進度將視同學們學習情形，會進行適度調整。

註二：選修(加選)本課程同學，務必參加第一節課程介紹及成績考核說明。

七、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、教案實作演練(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：30% (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六24:00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. 期中報告：30% (4/22繳交個人報告：一至九週，課程反思)

課後個人反思(一)：

未來生涯發展藍圖、目的感案例故事與分析、個人生涯願景/墓誌銘

課後個人反思(二)：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)/IKIGAI、人生設計)

課後個人反思(三)：

我的優勢與生涯調適力、生涯抉擇與評估工具、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。

4. 期末實作報告-教案分享與實作：40% (6/03-6/17 繳交教案設計、學習單及PPT)

素養導向教學上台演示，含分組教案、學習單、引導影片、實操活動及教學PPT。

教案課程主題

(一) 蓄勢待發-開展生命故事

未來想像與生涯憧憬(角色、生活型態、休閒安排)

(二) 按圖索驥-探索職業生活

1. **資訊分析**與生涯進路

2. **職業內涵與市場變動**

3. **未來需求與發展**

4. **國際趨勢與生活型態**

5. **職場人際與跨界合作**

(三) 明日世界-實踐生涯願景

1. 生涯發展歷程與脈絡

2. 生涯**抉擇與評估**工具

3. 生涯**願景建構**

4. 實現願景正確心態

5. 迎戰未來使命宣言

(四) 裝備升級-經營自我管理

1. 跨科學習與自主規劃
2. E化生活
3. 未來生涯策畫與時間管理

(五) 柳暗花明-因應生涯轉折

1. 生涯轉折與機緣
2. 生涯設限與妥協
3. 未來危機管理與壓力調適
4. 生涯反思與彈性因應

八、可連結之網頁位址：[如上網頁及平台](#)

註：學生使用 AI 之相關規範

基於透明與負責任的原則，本課程鼓勵學生利用 AI 進行協作或互學，以提升本門課產出品質。根據本校公布之「大學教育場域 AI 協作、共學與素養培養指引」，本門課程採取有條件開放，說明如下

- 學生可於課堂作業或報告中的「標題頁註腳」或「引用文獻後」簡要說明如何使用生成式 AI 進行議題發想、文句潤飾或結構參考等使用方式。然而，在本課程的「個人反思報告」、「小組採訪作業」中，學生不得使用生成式 AI 工具撰寫作業。若經查核使用卻無在作業或報告中標明，教師、學校或相關單位有權重新針對作業或報告重新評分或不予計分。

- 本門課授課教材或學習資料若有引用自生成式 AI，教師也將在投影片或口頭標注。
- 修讀本課程之學生於選課時視為同意以上倫理聲明。