

清華大學 清華學院

## 課程大綱

### 課程資訊 (Course Information)

科號 Course Number	THC-100400	學分 Credit	2	人數限制 Class Size	36
中文名稱 Course Title	探索你的可能性				
英文名稱 Course English Title	Explore Your Possibilities (EYP)				
任課教師 Instructor	彭心儀 (Hsinyi Sindy Peng)、焦傳金 (Chuan-Chin Chiao)				
授課團隊 Facilitators	郭晏瑜、陳靚、林于騏、王逸心、范茵茵、郭庭與、張雅筑				
上課時間 Time	W789	上課教室 Room	教育館 116		
英語授課	<input type="checkbox"/> 是		<input checked="" type="checkbox"/> 否		
<b>學生修課條件</b> (選課系統之備註欄)	主要招收大學部一、二年級學生。不接受期中退選。 報名採兩階段篩選，再加簽選課 (詳見課綱)。				

### 課程說明 (Course Description)

#### 課程簡述

本課程以史丹佛大學 Life Design Lab 提出的「設計人生」概念為原型，經過八學期精煉研發所設計的課程。

	<p>設計人生，是一套奠基在設計思考（Design Thinking）架構上，從以人為本的思維角度出發，將「自己」作為人生的「使用者與設計師」，系統性進行規劃與設計的方法。本課程將以銜接新課綱學生學習特質與經驗為基礎，有助於優化學習主體性，啟動其探索學習的意願，並連結至學科領域的專業學習。</p> <p>在課程中，教學團隊將設計思考作為「想法與行動」連結的基礎架構，營造一個學員夥伴（Partner）、引導員（Facilitator）、教師（Mentor）安全交流的場域，讓學員透過「探索、反思和行動」，重新定義問題、發想合適的解方，並用行動去驗證和釐清方向。</p> <p>關鍵字：設計思考（Design thinking）、人生設計（Life Design）、探索學習（Inquiry-based learning）、大學學習地圖（College planning）</p>
課程目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、 向內探索：反思過往的學習及人生歷程，重新認識真實且完整的自己。</li> <li>二、 向外探索：探尋自己在社會中的定位，釐清想像中的社會（或職業）與真實世界樣態。</li> <li>三、 夥伴社群：透過與不同學科領域夥伴的交流，拓展自身的視野，探索未來方向以及重新設計屬於自己的大學學習歷程。</li> </ul>
<p>一、 課程說明：</p> <p>大多數的學生踏入大學的時候充滿興奮，預望過一個充實和豐富的大學生活。但現實中常面臨許多限制和矛盾，例如：「不喜歡自己的科系，卻又不知道該怎麼辦？」「畢業在即，卻不知下一步該往哪走？」「想要做新的嘗試，卻又被現實綁住？」這源自於過去教育制度較少讓我們學習與思考理解自己的需求，發揮自己的優勢，以及辨別自己想要前往的方向，並依據目的規劃自我學習。</p> <p>人生沒有標準答案，本課程將以設計思考，與學員一同探索與定義人生方向，發想與嘗試創新的人生選擇。課程形式多元，包含工具介紹與實作、主題討論、小組回饋、行動方案等。設計思考方法將引導學員同理過往生命歷程，定位現階段人生目標或問題，發想不同行動解方，並用原型（prototype）開始行動迭代與反思，最終設計出屬於自己的獨特人生。</p> <p>課程分為兩部分：前半部專注於「向內探索」，從反思過往學習歷程，釐清自己的人格特質、生活經驗和生涯發展，再深入理解自我探索概念。後半部為「向外探索」，強調以行動偏好（bias toward actions）的精神，透過建立社群、提升行動誘因、資源統合、專案管理和自主學習等工具，體驗「滾動式修正」的過程。學員將真實執行人生行動方案，並透過與不同科系學員的交流、思維碰撞，挖掘更多自身的可能性，在課程結束前，發展屬於自己在大學這一個階段的學習地圖。</p>	

## 二、授課對象：

課程學員「主要」為大一、大二（若為大三、大四、或研究生，也可填寫申請表單），其原因來自每個人的生命階段皆不同，本課程將針對大學階段的不同面向，進行設計及思考。在篩選學員時，授課團隊將盡量讓課堂組成更多元，讓不同背景的生命經驗有更多碰撞及交流的空間，藉此拓展不同人生樣態的可能性。

此外，除課堂的學習外，我們期待學員每週投入三小時以上的課外時間進行實作。因此，可以評估自己這學期的 loading（包含課業、社團跟實習打工等），希望學員有餘力在課程的討論參與及回家作業的反思上，才會真的有所收穫喔！

## 三、報名方式與報名時程

本課程將採兩階段報名篩選制，透過填寫報名表單的方式篩選，且以加簽方式選課。詳細的篩選時程，請點選以下的報名表單連結。

（一）報名表單：<https://www.surveycake.com/s/6dQPv>

（二）錄取公告方式：授課團隊將以 email 的信件通知所有報名的同學（若未收到信的同學，請檢查垃圾信件），同時也將公告於 EYP 臉書粉專【[Explore Your Possibilities 探索你的可能性](#)】；第一階段未入選的同學，依然可於第二階段再次報名。

另外，本課程授課期間將不開放退選，因此，希望學員詳細閱讀課程大綱、透過訊息詢問授課團隊或詢問過往修課的同學，來確認課程是否符合你的想像。

## 三、指定用書

Burnett, B., Evans, D. & Knopf, A. (2016)。做自己的生命設計師：用「設計思考」重擬問題，打造全新生命藍圖。大塊文化。

## 四、參考用書

Ayse Birsel (2017)。設計你所愛的人生：用設計思考的創造力，建構一個你想要的未來。臺北市：遠流。

Rookie's Guide 設計思考新手手冊 (2017)，NTU D-School，<https://goo.gl/LUbQfz>。

## 五、教學方式

課程進行模式採「提問、互動、體驗、討論」等方式進行思考啟蒙，並透過回家作業，先讓學員進行自身的思考，因此除課堂本身外，學員每週預計須投入三小時以上課外時間進行實作。課程以小組型態進行分組討論與作業分享。針對已較有想法的學員，也詳列一系列閱讀書單及研究資料，並再根據不同學員背景與經驗，提供較為合適的閱讀內容。

### 【課程的三個核心元素】

#### (一) 社群—拓展視野、共同成長、促進反思

透過小組內「分享」彼此自身的生命故事和煩惱，引起「共鳴」，與自我深層「反思」，並養成一個思考的「習慣」。也因著不同背景多元的價值觀，在課程中有機會產生「碰撞」，進而「打破框架」，擴展自我的「視野」和面對未知的「勇氣」，重新定義自己的「可能性」。

#### (二) 時間—付出多少收穫多少

在生活中充斥各種死線壓力，本課程提供一個「安全」的場域，和一段不受干擾的「時間」。因此相較其他專業學科知識類型的課程，本課程更重視學員「自身」對人生重要課題的思考，投入多少時間在人生的思考及行動，也會反映在最終的成果上。

#### (三) 行動—落實自我成長

思考固然重要，但唯有行動才能使人生發生轉變，因此藉由社群的力量，激起自身對於「嘗試」新行動的「渴望」，促成「行動實踐」，並透過「反覆修正」，不斷減輕行動中所遇到的阻礙，養成「自我成長的意識」。

## 六、 每週教學進度

以設計思考作為基本架構，讓學員掌握設計思考核心概念，並能運用到人生設計上。課程將分為以下幾個階段，各階段的實際授課週次，將視學員的學習狀態進行滾動式的修正與調整。

階段	說明
同理 (Empathize)	將設計思考之同理概念運用至自我覺察與探索，學員將藉由回顧過往生命經驗、覺察此時此刻的狀態，來更了解自己是什麼樣的人、有什麼性格、對什麼感到熱情、重視哪些人與事。
定義 (Define)	以不同角度定義問題，往往能帶來創新洞見。面對人生，單一角度的單一詮釋將會限縮許多美好可能。學員將學習藉由設計思考重擬人生問題，不再只是想「以後要做什麼？」，而是進一步探討「什麼對你重要？」、「以後想成為什麼樣的人？」
第一階段發想 (Ideate)	要有好的點子，必須先有很多點子，創意發想將能避免單一思路而受侷限的風險，藉由心智圖、限制法等不同創意發想方法，學員將學習以設計思考的破框思維，發想更多不同可能性。
期中收束 (Debrief)	為前半學期的課程內容進行收束，加深思考現階段的自我追求，檢視與整合自己目前的困境，初步嘗試並重擬問題的核心。
第二階段發想 (Ideate)	透過前階段課程，更加釐清自身須面對之核心課題後，透過社群間不同背景、視角的觀點與想法，讓學員可以進一步突破環境的框架，針對未來各面向進行嘗試。

原型 (Prototype)	設計思考強調想法行動偏好 (bias toward actions)，有好的點子不該只停在想，而是要進一步「做」。學員將學習把最小可行 (minimal viable) 的原型思維套用在人生上。
測試 (Test)	設計思考是不斷迭代的過程，藉由測試來蒐集回饋，並利用回饋驗證與修正設計。人生是永遠的測試版，學員將藉由行動，實踐出獨一無二的人生，並在失敗中學習與優化。
期末發表	讓學員透過期末發表看見自身的轉變，也嘗試擬定下一個方向；同時，學員也可在社群夥伴的陪伴下，面對人生的各種挑戰。

## 七、 評量方式 (以實際公告為主)

### (一) 出缺勤 (採扣分制)

由於本課程強調討論、分享與交流，我們特別重視出缺席。因此將於第一節課程中，與學員討論相關出缺席規定與評分機制。

### (二) 課堂參與 (20%)

除了出席課堂外，也必須積極參與課上討論與實作，課堂參與分數將以「是否與社群進行互助合作」、「是否積極參與課堂討論主題分享」、「課程分享的完整程度及回饋深度」等面向進行自評、同儕互評及小組教練評分。

### (三) 各週次作業 (30%)

各週次課程結束後，均有相對應的回家作業引發學員不同階段之思考、設計與執行人生行動方案。作業將依據「自我洞察深度」、「創意發想突破性」、「實踐方案程度」、「迭代優化度」作為評分依據。

### (四) 主題報告 (25%)

主要以「個人興趣報告」、「人生訪談報告」、及「課程反思」三份主題報告為主。

每學期亦會針對學員的狀態進行內容調整。評分將依據「自我洞察深度」、「報告內容完整性」以及報告後「個人反思」做為評分依據。此部分將包含自評、學員互評、教練評分。

### (五) 學習與生涯地圖 (25%)

「學習地圖」以個人「生涯」探索為主，學員可依自己的需求分成不同主題、甚至發想不同路徑想像的地圖，可包含但不限於課程架構中「生活及職涯」等多個面向，並期待學員融合課程中的行動、工具、心法或個人思考等面向進行反思，擬訂下一階段的人生目標及方向。評分將以「個人反思程度」、「資源／資料蒐集量」、「整體規劃完整度」作為為評分依據。

## 八、學生於本課程使用 AI 的聲明

基於透明與負責任的原則，本課程有條件開放 AI 使用，鼓勵學生利用 AI 進行協作或互學，以提升本門課產出品質。根據本校公佈之「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，請註明如何使用生成式 AI 於作業或報告，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」、「訪談作業」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，教學團隊也將在投影片或口頭標註。

**修讀本課程之學生於選課時，視為同意以上倫理聲明。**

## 九、因應呼吸道症候疫情狀態，本課程依規定應急處置。