

106 年度生涯規劃教育融入課程教案

教案封面

校名：中山工商

科目：生命教育

教案設計者：蔡佩琪

教案名稱：特質探索與職涯抉擇

書寫說明：

1. 教案封面須包含教案主題(人權教育、輔導知能)、各群(科)別、教案設計者及教案名稱。
2. 除上述規定文字外，教案作者可自行設計教案封面。

106 年度生涯規劃教育融入課程教案格式

【教案名稱】

內容應包括以下：

教學主題	特質探索與職涯抉擇	單元內涵	單元一：個人特質的自我探索。 單元二：破除科系/職業選擇的性別迷思。	
教學目標	1.促使學生思考個人特質，更加了解自我，對未來生涯抉擇的進行有所助益。 2.澄清科系／職業選擇重要的是性向，而非性別，鼓勵學生適性發展。			
核心素養	1.「自主行動」面向：身心素質與自我精進、系統思考與解決問題、規劃執行與創新應變。 2.「溝通互動」面向：符號運用溝通表達、科技資訊與媒體素養。 3.「社會參與」面向：人際關係與團隊合作、多元文化與國際理解。			
教學時間分配說明	1.第一節讓學生思考個人擁有之特質，運用「Holland 生涯類型論」以及「周哈里窗」的理論基礎達成認識自我特質與未來科系／職涯選擇的關係。 2.第二節課承接職涯探索，幫助學生發覺升學與職涯抉擇時常產生的性別迷思，並澄清應以興趣、性向等抉擇生涯，而非性別。			
教學設備	網路、電腦、單槍、學習單 a、學習單 b、學習單 c、「性別不設限，職涯任我行」電子檔。			
課程內容	教 學 內 容		時間設定	備 註
	<p align="center">【開啟未來的窗】</p> <p>壹、準備活動：今天誰最棒 教師分享【性別不設限，職涯任我行】中任一人物故事，並與學生初步討論成功原因(例如價值觀、行為模式、個性等均可)。</p>		10 分鐘	
		<p>貳、發展活動：特質大搜查</p> <p>一、將學生分組。教師發下學習單 a 後請學生圈選出自己擁有的特質。(「隱藏我」及「開放我」)</p> <p>二、請學生自尋一位同學，請同學互相在學習單 a 上圈選出認為對方有的特</p>	30 分鐘	<p>*注意事項： 1.學生分享個人特質時常出現女學生較具陽剛</p>

	<p>質。「盲目我」與「開放我」)</p> <p>四、教師公佈學習單 a 中哪些特質分別隸屬於六大類型，介紹六大類型所適合從事的職業（參考何倫類型論個人特質與典型職業配合表）。</p> <p>五、請學生將學習單 a 中的特質，分別填入學習單 b 的方格中，並根據特質相互分享對未來職涯的規劃，並從分享中試著找出更多特質。「未知我」)</p> <p>六、請學生根據學習單 b 中的特質多寡，將方格畫成四格狀（每人狀況不同方格內部形狀不一），完成周哈里窗圖形。</p>		<p>特質，男學生較具陰柔特質的情況，容易引發其他學生之熱烈討論，進而可能使分享學生有不舒服之感受，因此教師須多加留意班級情境，營造友善氛圍。</p> <p>2.教師適時補充陽剛／陰柔特質概念，使學生明白不同性別亦可擁有相同特質，並學習尊重她／他人之多元特質。</p>
	<p>參、綜合活動：名人傳奇</p> <p>一、教師再次回顧分享過的【性別不設限，職涯任我行】中傑出人物，並根據Holland 生涯六角圖的類型來討論該主角可能擁有的特質為何。</p> <p>二、請學生於下次上課前，自行分組閱讀【性別不設限，職涯任我行】2 則故事，思考此人物對自身的啟發，並完成學習單 c，於下次上課帶至課堂進行分享。</p> <p>【第一節課到此結束】</p>	<p>10 分鐘</p>	

課程內容	<p align="center">【解開性別的結】</p> <p>壹、準備活動：傳奇再現</p> <p>一、請學生根據學習單 c 分享，文章中人物故事與「性別面向」間的關聯性，以及故事帶給學生的啟發。</p> <p>二、引導學生思考性別是否影響了傑出事蹟的發生？還是其他因素之影響？</p>	15 分鐘	
	<p>貳、發展活動：迷思大解密</p> <p>一、運用情境題讓學生思考。(可參考範例)</p> <p>二、播放國立教育資料館性別平等教學影片【那一年，我們一起追夢】(16 分鐘)</p> <p>三、影片播放完畢後，請學生分組討論在選擇科系／職業時，可能產生的性別迷思。</p> <p>四、邀請學生上台分享：</p> <p>1.可能會產生哪些迷思？</p> <p>2.這些迷思從何而來？</p> <p>3.該如何破除？</p>	30 分鐘	
	<p>參、綜合活動：性向決定未來，而非性別</p> <p>一、澄清科系／職業選擇重要的是興趣、性向、價值觀等，而非性別。</p> <p>二、鼓勵學生適性發展。</p> <p align="center">【第二節課到此結束】</p>	5 分鐘	
教學成果	<p>1.評量方式：口語評量（學習單 c 口頭報告、分組討論並上台回答影片相關問題）、紙筆評量（學習單 a、b、c）。</p> <p>2.學生經由小組討論，完成自我特質探索（學習單 b：周哈里窗）。</p> <p>3.學生能透過楷模學習，破除性別迷思，以興趣、性向等作為未來生涯進路之決策因素。（學習單 c：名人傳奇）</p>		
參考資料	<p>1.游美惠、易言媛（2002）。男性／陽剛特質（masculinity）& 女性／陰柔特質（femininity）。性別平等教育季刊，18，101-106。</p> <p>2.吳芝儀（2000）。生涯輔導與諮商。嘉義市：濤石文化。</p> <p>3.高雄醫學院兩性研究中心編（2000）。無處不性別－高中職生的兩性平等教育讀本。台北：教育部。</p> <p>4.財團法人台灣性別平等教育協會（2006）。性別不設限，職涯任我行。台北：教育部。</p> <p>5.「那一年我們一起追夢，性別與職業」。國立教育資料館性別平等教學影片。</p>		

註:此格式擷取於十二年國民基本教育五堂課公版教材，參考網址:
<http://vtedu.mt.ntnu.edu.tw/vtedu/node/85>

※書寫說明：

- 1.教案說明書一律以 A4 大小紙張由左至右打字印刷（或正楷書寫影印）並裝訂成冊。
- 2.教案說明書內容總頁數以 10 頁為限（不含封面、封底及目錄），總檔案大小不得超過 25MB(不含影片檔)。
- 3.教案編撰時所有教具與參考資料等均需註明出處，並於教案中標明清楚，以維護智慧財產權。

特質圈一卷

請於下列六大類特質中圈選出妳／你自認所具有之特質，每類均不限數量。



順從 坦率
謙虛 自然
堅毅 實際
有理 害羞
穩健 節儉

複雜 衝動 想像
獨立 直覺 創意
理想化 情緒化
情感豐富 不重秩序
不服權威 不重實際

分析 謹慎
判斷 好奇
獨立 內向
精確 理性
好學 自信

冒險 野心
抱負 樂觀
自信 追求享樂
有衝勁 精力充沛
善於社交
能說服他人
具管理組織能力

謹慎 保守
謙遜 規律
堅毅 實際
穩重 重秩序
有效率
自我壓抑

合作 友善
慷慨 助人
仁慈 負責
擅溝通
善解人意
富洞察力
理想主義

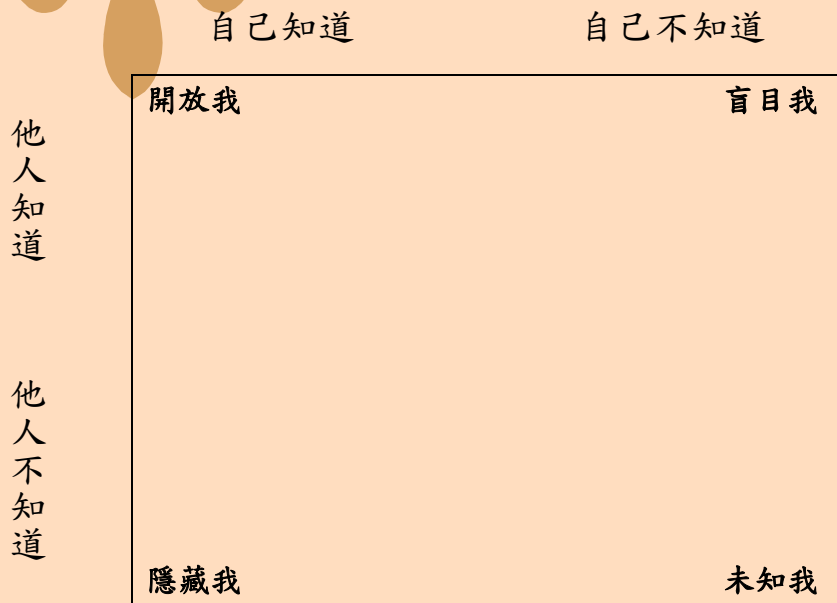
班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____



周哈里窗

Open The Window

心理學家魯夫特與英格漢提出了「周哈里窗模式」，說明一個人的內在可以分成「自己瞭解，他人也瞭解」、「自己瞭解，他人不瞭解」、「自己不瞭解，而他人瞭解」及「自己與他人都不瞭解」四個部分。



開放我 左上角那一扇窗稱為「開放我」，指的是我們自己知道而別人也知道的部份。

盲目我 右上角那一扇窗稱為「盲目我」，這個部份是指自己不知道而別人卻知道的部份。這是自己平常沒發現的，除非別人告訴你。盲目我的大小與個人自我觀察、自我省察的能力有關，通常內省特質比較強的人，則可能他的盲目我會比較小。

隱藏我 左下角那一扇窗稱為「隱藏我」，這個部份指的是自己知道而別人不知道的部份。

未知我 右下角那一扇窗稱為「未知我」，這個部份是指自己不知道而別人也不知道的部份，通常是指一些尚待開發的能力或特性。比如沒當過班級幹部，不知道原來自己領導的能力還不錯。

周哈里窗的概念提出是希望每個人能清楚掌握自己的四個部份，並且透過自我省察、自我揭露、他人的回饋…等方式，使開放我能越來越大，而其他三部份越來越小。

名人傳奇

請閱讀「性別不設限 職涯任我行」之生涯故事兩則，並回答相關問題。

第一則標題：_____

1. 文章中傑出人物的事蹟簡介：_____

2. 文章中傑出人物與「性別面向」之間的關聯性：_____

3. 對我的啟發：_____

第二則標題：_____

1. 文章中傑出人物的事蹟簡介：_____

2. 文章中傑出人物與「性別面向」之間的關聯性：_____

3. 對我的啟發：_____

班級：_____ 姓名：_____ 組別：_____

何倫類型論個人特質與典型職業配合表

類型	典型個人風格	典型職業
實用型 R	此類型的人具有順從、坦率、謙虛、自然、堅毅、實際、有理、害羞、穩健、節儉等特徵。其行為表現為： 1. 喜愛實際操作性質的職業或情境。 2. 以具體實用的能力解決工作或其他方面的問題。 3. 擁有機械和操作能力，較缺乏人際關係方面的能力。 4. 重視具體的事物或明確的特性。	工程師、工程人員、醫師、醫事技術人員、農、漁、林、牧和相關職業、機械操作員、一般技術人員。
研究型 I	此類型的人具有分析、謹慎、判斷、好奇、獨立、內向、精確、理性、保守、好學、有自信等特徵。其行為表現為： 1. 喜愛研究性質的職業或情境。 2. 以研究方面的能力解決工作或其他方面的問題。 3. 擁有科學和數學方面的能力，較缺乏領導才能。 4. 重視科學價值。	數學家、科學家、自然科學研究人員、工程師、工程研究人員、研究助理。
藝術型 A	此類型的人具有複雜、想像、衝動、獨立、直覺、創意、理想化、情緒化、感情豐富、不重秩序、不服權威、不重實際等特徵。其行為表現為： 1. 喜愛藝術性質的職業或情境。 2. 以藝術方面的能力解決工作或其他方面的問題。 3. 富有表演能力、創造能力，擁有藝術、音樂、表演、寫作等方面的能力。 4. 重視審美價值與美感經驗。	音樂家、畫家、詩人、作家、舞蹈家、戲劇演員、導演、藝術教師、美術設計人員。
社會型 S	此類型的人具有合作、友善、慷慨、助人、仁慈、負責、善溝通、善解人意、富洞察力、理想主義等特徵。其行為表現為： 1. 喜愛社會性質的職業或情境。 2. 以社交方面的能力解決工作或其他方面的問題。 3. 具有幫助別人、瞭解別人、教導別人的能力，但較缺乏機械與科學能力。 4. 重視社會規範與倫理價值。	一般教師、神職人員、輔導諮商人員、社工人員、護理人員、社會服務工作者。
企業型 E	此類型的人具有冒險、野心、抱負、樂觀、自信、有衝勁、追求享樂、精力充沛、善於社交、說服他人、獲取注意、管理組織等特徵。其行為表現為： 1. 喜歡企業性質的職業或情境。 2. 以企業方面的能力解決工作或其他方面的問題。 3. 擁有語言溝通、說服、社交、管理、組織、領導方面的能力，較缺乏科學能力。 4. 重視政治與經濟上的成就。	業務行銷人員、企業經理、公關人員、政治人員、律師、法官、媒體傳播人員、仲介代理人。
事務型 C	此類型的人具有順從、謹慎、保守、自抑、謙遜、規律、堅毅、實際、穩重、重秩序、有效率等特徵。其行為表現為： 1. 喜愛傳統性質的職業或情境。 2. 以傳統方面的能力解決工作或其他方面的問題。 3. 具有文書作業和數字計算方面的能力。 4. 重視商業與經濟價值。	會計師、會計人員、總務、出納、銀行行員、行政助理、編輯、資訊處理人員。

情境題範例

*【學生思考】

高中職推薦甄選作業，悄悄地在高中校園展開，一位長得高大，成績平平、多才多藝、文情並茂的男生也趕緊在人頭攢動的高三生中選擇自己的校系。他是學校校刊主編，熱情洋溢，才華橫溢，文筆一流，常常俯仰在中外古今文章中而喜不自禁。他一直喜愛文學，尤其是認為選讀中文系是自己一生中的最愛。那天晚上睡覺前，他詳細地把志願表再檢查一遍「xx高中職中文系」，嗯！沒錯，安心入睡吧！「嗯嗯……」。第二天起個大早，趕緊攜帶已填好的志願表到學校，當繳交班長的那一刻才發現，咦！志願順序怎麼變了，「中文系」怎麼變成「復建系」？天啊！這是怎麼一回事？看看更動的筆跡，心中大略已知道是誰動的手腳，我親愛的爹、娘啊！您們是怎麼了……

*【教師引導】

我們看到的是成人社會中男女兩性絕對劃分的刻板印象，父母親期望兒子選高中職科系要以理工農醫為主。這些刻板印象事實上出現的概率極高。因為我們傳統的社會瀰漫著強烈的「男主外女主內」、「男強女弱」的教條和信念，每人都全盤接受並順從。換個角度思考：真的要設限這麼多嗎？

許多具有聰敏智慧的女孩被要求讀她們不感興趣的科系，做她們不愛做的事，這不是社會、人力資源的浪費嗎？反之，有多少男孩是多麼適合讀較柔性的科系，但卻被嚴峻的拒絕，這不也是一種生命力的扼殺嗎？

未來的生涯規畫，若能不被性別所設限，而是以興趣、性向、工作、能力...等方面作為導向，學生將能有更多元的科系／職業選擇與發展。

資料來源：取自高雄醫學院兩性研究中心編（2000）。

附件 2-1 電腦排版格式

壹、封面：

- 一、版面設定：上、下各 2.54cm；左、右各 3.17cm
- 二、封面字型：16 級
- 三、群別(科)須填寫全銜。

貳、內頁：

- 一、版面設定：上、下各 2.54cm；左、右各 3.17cm，行距使用單行間距。
- 二、版面規格為 A4 規格，內文由左至右直式橫打印刷為原則(圖表不在此限)，並須膠裝成冊。
- 三、頁碼置於頁尾、置中、半型。
- 四、字型：中文使用標楷體；英文、數字採用 Times New Roman
- 五、標題：靠左對齊；表標題置於表上方，圖標題則置於圖下方(置中對齊，並以阿拉伯數字依序編號)

參、電子檔：

- 一、文字與圖表及封面須排版完成於 1 個檔案中。
- 二、以 WORD 文件檔 (* DOC 或 * DOCX) 及 PDF 圖檔為限。
- 三、檔案大小限 25MB 以內(不含影片檔)。
- 四、一律以內文第一頁起始插入頁碼。