

教育部國民及學前教育署

國民小學生涯發展教育教材手冊

• 生涯發展教育課程模組 •



目錄

一、學習主題一 自我探索與成長

單元一「我」的多元小宇宙	4
單元二 我的生活角色面面觀	55
單元三 塑造心理韌性	117

二、學習主題二 資料蒐集與運用

單元四 職業世界初相會	166
單元五 生活興趣「初」發點	194

三、學習主題三 生涯規劃與發展

單元六 我的撲滿會長大	252
單元七 生涯旅程初想像	282
單元八 築夢踏實	311

附件

附件一 國小生涯發展教育課程模組學習主題與 108 課綱生涯規劃教育 「學習主題與實質內涵」對應表	354
附件二 「國小生涯發展教育課程模組」學習單元可融入之 學習領域對照表	355



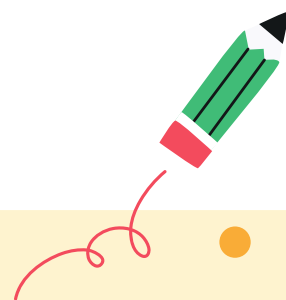


編輯序

教育部於 110 年 2 月修正發布「十二年國民基本教育課程綱要」，其中生涯規劃教育納入了課程設計中的十九項議題，更是總體課程目標之一。為了落實生涯發展教育，教育部編製了多份相關手冊，其中包括「國民中學推動生涯發展教育工作手冊」、「國中學生生涯發展紀錄手冊」、「國民中學學生生涯檔案」、「國民中學學生生涯檔案教學指引」和「國中生涯發展教育家長手冊」，引導學生發掘自我優勢、設定職涯目標、培養自我管理及溝通技巧，進而提升個人發展及社會貢獻。

生涯發展教育在學校教育中扮演著重要角色，有助於學生認識自我、規劃未來、提升自我價值及進一步的社會參與。在國中階段已有上述資源，但在國小階段仍缺乏生涯發展的教學資源，也缺乏在彈性學習課程或校本課程使用或適合各領域教師將生涯規劃教育議題融入各學科的生涯發展教材，因此國小階段的生涯發展相關課程之研發需多受關注。為求更全面及系統地推動生涯發展教育，教育部於 112 年 3 月 8 日籌組發展「生涯發展教育課程模組計畫」。目標以分齡適性的原則，設計適合國小五、六年級，並能銜接至國中階段的「生涯發展教育課程模組」，建立兼具實用及系統性的課程規劃流程，持續更新、完善生涯規劃教育課程。

本課程模組之三大學習主題：「自我探索與成長」、「資料蒐集與運用」及「生涯規劃與發展」，係以《十二年國教課綱生涯規劃教育議題融入手冊》中所列四項學習主題為基礎（即「生涯教育與自我探索」、「生涯規劃與工作／教育環境探索」、「生涯決定與行動計畫」等），作為課程設計之初始依據。進一步結合 Swain（1984）所提出之生涯金三角理論與 Savickas（2005）之生涯調適理論，進行理論整合，並依據國小階段學生的發展特性與學習需求，建構出符合其認知與社會發展的三大主題架構。另外，在課程設計上，每學習單元皆對應課綱所涵蓋之核心概念，確保內容與政策方向一致，（例如：第一單元對應到生涯教育與自我探索，包含涯 E 4、E5、E7），同時強化課程與學生實際生活經驗的連結，以培養學生初步的生涯素養與探索能力。此架構不僅呼應國小階段的學習樣態，也回應當代教育強調自主探索、多元適性與跨領域統整的教學理念。





課程設計共規劃 8 個學習單元，每個單元各 2 節課，共 16 節，單元架構如附錄，每個單元活動會細分成多組的課程活動（例如：多組 10 — 15 分鐘的活動模塊），使課程單元在授課時能夠依教師需求抽取部分內容進行彈性運用，使其能融入現有課程或提供給其他學科老師使用。因此，不但可深化國小階段綜合活動領域中的生涯發展教育成效，也可以供各校在彈性學習課程或校本課程中使用，更可以作為教師將生涯規劃教育議題融入各領域的教材。除了發展課程教案之外，本課程模組中將彙整相關的學習資源，如相關影片網址、學習單等，以提供教師在課程中靈活運用。

為利於各領域教師將生涯規劃教育議題融入授課領域，本課程模組提供『「國小生涯發展教育課程模組」學習單元可融入之學習領域對照表』（請參照附錄二），便於各領域教師對照參考。例如，藝術領域教師將生涯規劃教育議題融入藝術與人文課程使用時，可使用學習單元 2「我的生活角色面面觀」，老師可結合課程中介紹「性別角色」，補充「生活角色」的概念，討論性別角色的議題；健康與體育領域教師，可參考學習單元 1「『我』的多元小宇宙」，教師可在「獨特的自己—獨特的美」活動中探討自我價值感時，也使用「特質銀河」引導學生發掘自己更多的特質，並透過特質功能與意義的討論，探討自我的價值感。此對照表協助各領域教師快速找到適合融入教學的部分，了解如何藉由本課程模組於課程安排上做跨領域、跨議題的靈活彈性應用，同時也能確保教學內容的適切性及品質成效。

本國小生涯發展教育課程模組的設計，除了可以充實國小綜合活動領域中的生涯發展教學內容，也提供各校在彈性學習課程或校本課程使用或各領域教師們能靈活地設計及教導相關課程，以符合學生的需求。對學生而言，透過此課程及教材設計，學生可以認識自己的情緒、興趣、優勢與限制，並瞭解自己的個性與工作之間的關係，以及體認到工作者具有的權利與責任來認識社會中的工作角色，學習正確的工作態度。儘管國小兒童尚未到生涯選擇與承諾階段，無法輕易連結學科學習與未來職業的關聯性，仍應讓他們了解到基本能力訓練、學習與未來職業能力培養的關係，並初步認識未來職業世界的樣貌，以順利銜接未來的學習，以及升學與就業的選擇，迎接生涯發展的任務與挑戰。



單元一 「我」的多元小宇宙

國民小學生涯發展教育教案設計

教學單元 主題名稱	「我」的多元小宇宙		
建議教學 年級	五、六年級	節數	2 節
核心素養 與 課程融入 示例說明	總綱核心素養		A1 身心素質與自我精進
	綜合 活動 領域	核心素養	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。
		學習表現	1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。
		學習內容	Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞與接納。 Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現。
	課程融入示例說明 示例一： - 可融入科目 / 單元： 康軒 5（上）綜合活動 / 單元二人際跑跳碰（人格特質大不同） - 該領域核心素養： 綜-E-A1：認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。 - 建議執行說明： 教師可在「人格特質大不同」第一堂課引導學生探索自己特質後，可使用「特質賓果」學習單活動，協助學生更多面向的探索自己的特質，並從中發現同學間特質有異同。 示例二： - 可融入科目 / 單元： 翰林 5（上）綜合活動 / 單元三人際高峰會（特質面面觀） - 該領域核心素養： 綜-E-A1：認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。 - 建議執行說明： 教師可在「特質面面觀」的第一堂課使用「特質銀河」學習單，請同學選出自己的特質並且著色，並寫上座號與姓名，然後將學習單對摺、對摺再對摺，接著投入箱子裡，由同學隨機抽出一張，並將上面的特質大聲朗讀出來，全班一起猜這張特質銀河是誰的？ 示例三： - 可融入科目 / 單元： 康軒 5（上）健康與體育 / 單元四做自己愛自己（獨特的自己） - 該領域核心素養： 健體-E-A1：具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		

核心素養
與
課程融入
示例說明

3. 建議執行說明：

教師可在「獨特的自己—獨特的美」活動中探討自我價值感時，也使用「特質銀河」引導學生發掘自己更多的特質，並透過特質功能與意義的討論，探討自我的價值感。

示例四：

1. 可融入科目／單元：

翰林 5（上）國語／第九課擅長推理的人

2. 該領域核心素養：

國 -E-A1：認識國語文的重要性，培養國語文的興趣，能運用國語文認識自我、表現自我，奠定終身學習的基礎。

3. 建議執行說明：

教師可在上本課之前，先就「擅長推理的人」可能有哪些特質？引導學生發現特質與能力間的相關性，並進一步思考「我是擅長……的人」。

示例五：

1. 可融入科目／單元：

康軒 5（上）藝術／單元三一起來畫漫畫（我是漫畫主角）

2. 該領域核心素養：

藝 -E-A1：參與藝術活動，探索生活美感。

3. 建議執行說明：

「我是漫畫主角」活動進行前，教師可透過「特質銀河」引導學生思考希望的漫畫角色有哪些特質，將期待漫畫角色所擁有的特質在學習單上標註後，進一步思考這些特質一起放在主角身上時會是什麼樣子。

示例六：

1. 可融入科目／單元：

南一 6（下）藝術／單元十我該怎麼辦？（我的煩惱）

2. 該領域核心素養：

藝 -E-A1 參與藝術活動，探索生活美感。

3. 建議執行說明：

教師在進行「我的煩惱」兩難情境劇時，可以先引導學生了解價值觀是當我們在處理事情、做選擇時取捨的標準，所以面對自己的煩惱或者左右為難的狀況，正是我們需要了解自己的價值觀如何影響我們做選擇的時刻，可以透過「價值觀流星」學習單協助學生先檢視並思考自己的價值觀後再進入情境兩難劇。

示例七：

1. 可融入科目／單元：

南一 6（下）綜合活動／單元四愛心不落人後

2. 該領域核心素養：

綜 -E-A1：認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。

3. 建議執行說明：

教師可在進行活動一「服務行動」教學時，引導學生思考課本中提到展開服務行動（具體行為）的這些人們，他們背後可能有什麼樣的價值觀，所以他們選擇了某個方式來服務人們；可以使用「價值觀流星」學習單協助學生思考與討論。

示例八：

1. 可融入科目／單元：

翰林 5（下）自然科學／單元一璀璨星空

2. 該領域核心素養：

自 -E-A1：能運用五官，敏銳的觀察周遭環境，保持好奇心、想像力持續探索自然。

核心素養與示例說明	3. 建議執行說明： 教師可在進行「璀璨星空」單元中太陽系中的八大行星時，結合「價值觀太陽系」中的八顆特質星球探索自己小宇宙中的「八大顆價值觀行星」各自代表什麼重要的價值觀。			
議題融入	議題學習主題與實質內涵	生涯教育與自我探索 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。		
學習目標	1. 覺察並接納自己的特質。 2. 覺察每個人特質的異同，並尊重不同特質的人。 3. 覺察自己的價值觀，以及自己與他人價值觀的差異，並尊重不同價值觀的人，同時也學習如何與不同價值觀的人互動。			
節次	教 學 活 動	時間	教學資源	學習評估
第一節	壹、課前準備階段 一、教師課前準備 （一）「第一節課的課前任務單」每個學生一張，請學生於第一節課上課前完成任務。 （二）先看過五月天「頑固」MV，並熟悉 MV 中的故事。 （三）閱覽「特質銀河」中的特質，並針對學生可能不太理解的特質先行思考如何說明。 （四）「特質銀河」及「特質賓果」每個學生一張。 （五）心形便利貼（若無心形便利貼可用其他便利貼取代）。 二、學生學習準備 （一）完成「第一節課的課前任務單」。 （二）準備色鉛筆（若無色鉛筆可用三種不同顏色螢光筆取代）。 貳、發展階段 一、引起動機—「頑固」的真相 （一）本活動進行過程中，若邀請學生分享時，邀請之學生人數 2 人左右即可，因 MV 有大約 7 分多鐘，故須留意時間之掌握。	12		★能說出自己被他人用「頑固」一詞形容時的感受或想法

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(二) 教師詢問學生「如果有人用『頑固』這個特質來形容你(例如：你是個頑固的人)，你的感受會是什麼？」並請學生兩人一組互相分享。(或者教師可以直接邀請學生針對「喜歡被形容頑固」、「不喜歡被形容頑固」或「其他」做簡單的了解，若學生選擇「其他」則邀請學生進一步說明背後的想法，教師針對學生選擇喜歡、不喜歡、其他的人數統整。) (三) 教師統整學生對於被形容「頑固」的感受與想法。 「大多數的人都不太喜歡被形容是個頑固的人，由此可見『頑固』對多數的人來說是個偏向負面的特質，但這是真相嗎？接下來我們來欣賞五月天『頑固』這首歌的MV，老師想要邀請同學們欣賞的過程中留意歌詞以及MV中的故事(小太空人與主角的關係、小太空人代表什麼、故事最後發生什麼事?)」 (四) 教師播放五月天「頑固」MV (https://www.youtube.com/watch?v=YKiMrg6rgYQ)。 (五) 播放完畢後邀請 1-2 位學生分享觀後想法及感受。 (六) 教師小結： 1. 多數人不喜歡「頑固」這個特質，原因是「頑固」是指一個人固執守舊，不知變通；在這個MV中，主角有一個發射火箭成為太空人的夢想，但後來的人生境遇及各種原因使他無法從事相關的工作，但他自身「執著」的特質使得他不放棄。		★ 電腦、大電視	★ 能說出影片觀後感受或想法

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	2.但在旁人的眼裡，主角有著「頑固」的特質，因為他所從事的工作跟發射火箭成為太空人的夢想根本南轅北轍，完全沾不上邊，而他仍不知變通、轉彎，依然在做一件在他人眼中根本是「不可能的任務」。是「執著」抑或「頑固」？對主角而言他眼中只有自己當初的夢想與初衷，所以他「執著」；而對旁人來說他不懂得與時俱進，因著生活及各方面條件狀況而調整，仍不知變通固執於某事就是「頑固」。但這個他人認為「頑固」的主角很「執著」，他不願意改變初衷，把夢想轉化為興趣，在生活中持續透過很多方式來研究火箭，最後他才有機會初次完成他親手製作的火箭；他的夢想也因此才得以有機會被實踐。所以其實「特質」都有它存在的意義與功能，只要把自己的特質用在適合情境中，「特質們」會是我們人生旅途上的最佳戰友，這一堂課就讓我們來探索我們自己的小宇宙裡有哪些特質星球吧！」（教師可依照時間及實際需求增刪小結語） 二、發展活動 （一）我的特質銀河 1.教師說明「先前發下的『第一節課的課前任務單』有請同學在課前認識56個特質，這些特質會出現在「特質銀河」學習單中，有沒有哪一個特質經過查詢後還是不理解的呢？可以提出來，我們一起討論喔！」	10		★能完成自我特質的標註與著色

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	2. 接著，教師發下「特質銀河」學習單，說明「我們的小宇宙中有一個銀河系，這個銀河系中的每個星球都是一個特質，這些特質星球組成特質銀河；我們現在要來探索屬於自己的特質銀河喔！」 3. 教師事先提醒學生「學習單中有兩顆空白的星球，若發現自己想要的特質，學習單上沒有那個特質，你可以把那個特質寫在空白星球上，若空白星球仍不夠使用，可自行畫出所需數量的星球。」 4. 教師請學生先用鉛筆「打勾」標註「我認為我擁有」的特質，接著將「我認為我擁有」的特質分成「喜歡」和「不喜歡」，並且用紅色和藍色筆分別著色。 5. 接著用鉛筆以「三角形」符號標註「我目前沒有，但我希望擁有」的特質，並且用黃色筆著色。 6. 完成後請學生把「特質銀河」先放桌上備用。 (二) 特質，實果！ 1. 教師發下「特質實果」學習單，邀請學生依照空格內的提示，並參考剛剛用三種顏色分別標註的「特質銀河」填入「喜歡」的特質2個、「不喜歡」的特質2個，「我目前沒有，但我希望擁有」的特質2個。 2. 完成後請學生起身找3個同學寫下「同學認為我有的特質」，提醒學生記得向幫忙你完成任務的同學道謝。	15	★「特質銀河」學習單每個學生一張、色鉛筆或螢光筆 ★「特質實果」學習單每個學生一張	★能夠依實果單中的提示完成空格內容填寫

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(若時間足夠，教師可請學生除了寫下認為對方有的特質外，也口頭回饋實際互動或觀察到的例子。) 3. 教師提醒學生「同學認為我有」的特質若與「喜歡」、「不喜歡」、「我目前沒有，但我希望擁有」三類特質有重複是可以的。 4. 完成後，教師說明： ①「現在老師要透過選號器選出座號，被選到的同學要喊出一個自己賓果單上的特質，其他同學的賓果單若有相同的特質請你舉手，舉手的人代表你們可能都是銀河系中有著相同特質星球的夥伴喔！」 ②「接著舉手的同學們可以在賓果單上把這個特質圈起來，最先連成一條線的同學大喊賓果。請注意，如果你的賓果單上特質有重複的，例如：有兩格都是『敏感』，則一次只能圈一個。」 5. 賓果遊戲結束後，教師邀請第一個連成一條線的同學上台進行「特質大聲公」分享「我最喜歡自己的特質是_____」。 6. 教師可以視課堂時間狀況決定玩幾輪賓果遊戲。 7. 教師邀請同學分享這個活動中對自己特質的發現、活動過程中的覺察與發現，以及若有「重複出現的特質」（自己認為擁有的、同學認為我有的）其意義為何。		★ 電腦、大電視、選號器（軟體）	★ 能參與賓果活動並分享自己的想法

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	8. 賓果活動結束後，教師請學生完成學習單上的「我喜歡我自己」的笑臉著色：「請同學想一想，在認識自己的特質之後，你現在喜歡自己的程度可以用幾個笑臉來表示呢？請為笑臉著色。」 9. 學生著色完成後，教師請學生兩人一組互相分享自己著色的個數以及說明原因；接著教師可視時間狀況選擇是否邀請數個學生向全班分享。 三、綜合總結 (一) 教師摘述今日活動歷程「我們這一節課從『頑固』這首歌開啟我們對於自身特質的探索，包含自己喜歡、不喜歡、希望擁有的特質，以及同學觀察認為我擁有的特質。」 (二) 教師說明活動目的「今天的活動主要提供一個機會讓同學們思考自己內在小宇宙的特質銀河裡面的星球都是與『我』息息相關的重要夥伴，這些夥伴在我們的日常生活中經常默默的展開行動，而我們並未察覺，老師想要邀請各位同學從現在開始，在日常生活中多關心特質星球的夥伴何時出現，以及為我們的生活帶來什麼樣的影響。」 「遇到不同特質銀河系的朋友時，我們可以試著參觀一下對方的銀河系，了解對方所在的銀河系是什麼樣子，也邀請對方了解我們自己的銀河系，我們會發現，原來大宇宙中有這麼多不同的銀河系同時存在著。」	3		

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	參、延伸活動 一、回家作業： (一) 學生回家與家長共同完成「特質銀河學習單」背面的任務。 (二) 學生課後與同學共同完成「特質賓果學習單」背面的任務。 二、銜接第二節課： 教師請學生在第二節上課前觀賞並熟悉「第二節課的課前任務單」中的兩個柬埔寨簡介影片，以及完成任務單中的提問。		★「特質銀河」學習單 ★「特質賓果」學習單 ★「第二節課的課前任務單」	
第二節	壹、課前準備階段 一、教師課前準備 (一) 熟悉<u>山本敏晴</u>先生編寫「你最重要的東西是什麼」繪本的緣由，以及此繪本的短片內容（或以繪本、繪本簡報檔取代亦可）。 (二) 繪本由來：作者<u>山本敏晴</u>先生，同時也是日本知名的無國界醫師、作家與攝影師，對柬埔寨的孩子提問：「你最重要的東西是什麼？」並且請他們畫在圖畫紙上。 (三) 觀賞並熟悉「第二節課的課前任務單」中的兩個柬埔寨簡介影片。 (四) 「第二節課的課前任務單」每個學生一張，請學生於第二節課上課前完成任務。 (五) 「價值觀流星」、「價值觀太陽系」學習單，每個學生一張。 二、學生學習準備 (一) 課前完成「第二節課的課前任務單」。			

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(二) 準備色鉛筆(或螢光筆)。 (三) 準備一個自己認為「最重要的人事物」(也可以用照片、圖片或實物等呈現)，並帶來學校。 貳、發展階段 一、引起動機—你最重要的東西是什麼 (一) 教師說明將播放的影片之由來。「日本醫生、攝影暨作家<u>山本敏晴</u>先生，對柬埔寨的孩子提問：『你最重要的東西是什麼？』並且請他們畫在圖畫紙上。然後將這些作品編成一本書，我們等一下要看的短片就是這本書的內容介紹。」 (二) 教師在進入影片觀賞前先邀請 1-2 位學生分享第二節課的課前任務單：「在開始觀賞影片之前，老師想邀請同學分享課前任務單中的任務，在觀賞完兩個關於柬埔寨的課前影片後，你的想法或感受，以及假如你生長在柬埔寨對你最重要的人事物可能是什麼？」 (三) 「剛剛聽完同學的分享如果自己是生長在柬埔寨的兒童，對自己而言最重要的可能是什麼後，老師想要進一步邀請你在欣賞這本書的過程中思考，為何那些東西會成為這些柬埔寨小朋友最重要的東西？這些最重要的東西背後都隱含著某個經驗或者價值觀，那又是什麼？」	10		★ 能分享自己的想法。

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(四) 教師播放「你最重要的東西是什麼」書本內容介紹影片： https://www.youtube.com/watch?v=OMI_agt02w4 (五) 影片結束後，教師邀請學生分享「影片中的柬埔寨小朋友最重要的東西所隱含的可能是什麼價值觀或經驗。」教師同步發下「價值觀流星」學習單供學生參考。 (六) 教師小結「透過『你最重要的東西是什麼』這本書，我們可以發現原來我們所重視的東西背後都存在著某個價值觀，價值觀對我們的生活有很大的影響力，所以今天這一堂課我們進行小宇宙中的價值觀探索。」 二、發展活動 (一)「最重要人事物」分享會 1. 剛剛我們從影片中學習我們在乎的人事物中背後可能隱藏著我們個人的價值觀，現在我們要來進行每個人帶來的最重要人事物分享會。 2. 教師請同學兩人一組互相分享自己帶來的「最重要的人事物」（可能是實物、照片或圖片），分享的重點是「最重要的人事物是什麼」、「它成為最重要的人事物原因」、「它背後所隱藏的價值觀是什麼」。	6	★ 電腦、大電視 ★ 學生準備的重要的人事物（圖片、照片或實物等）	★ 能與夥伴分享關於「最重要人事物」

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	3. 接著教師抽號碼，抽到號碼的學生要向全班分享夥伴的「最重要的人事物」及其價值觀。 4. 教師小結：「今天同學們帶來的最重要的人事物背後可能有一些故事或原因，所以它成為對你而言是最重要的，但對他人而言可能只是很普通平常或不起眼的，所以同樣的人事物，對不同的人來說可能有不同的意義與重要性。」 (二) 我的價值觀流星 教師請學生拿出先前已發下的「價值觀流星」學習單，並說明「現在有價值觀流星群即將到來，請同學們看準了流星群中自己認為重要的價值觀，然後拿著色鉛筆為它著色，這樣你就摘星成功了！」 「如果你想要的價值觀沒有在學習單上面，可以在空白的流星上寫下你想要的價值觀，若空白的流星仍不夠使用，可以自行增加流星。」 (三) 我的價值觀太陽系 教師發下「價值觀太陽系」學習單，並說明「請同學依據剛剛摘星成功的『價值觀流星』中，選出你認為最重要的價值觀寫在最靠近太陽的第一圈行星，接著在第二圈的行星寫下一個次重要的價值觀，以此類推完成太陽系八大行星的價值觀，完成後學習單上有三個句子，請同學也把句子完成。」	3 8	★ 電腦 ★ 選號器 ★ 「價值觀流星」學習單每個學生一張色鉛筆或螢光筆 ★ 「價值觀太陽系」學習單每個學生一張	★ 能向全班分享關於「最重要的人事物」 ★ 能完成自己價值觀的標註與著色 ★ 能完成學習單上價值觀的重要性次序

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(四) 流浪太陽系 1. 「請同學在一分鐘內找到價值觀太陽系最靠近太陽的第一圈那顆價值觀行星跟你一樣的同學，找到相同的就蹲下喔！計時一分鐘開始！」一分鐘結束後教師邀請有找到夥伴的組別分享自己對這個價值觀的想法，沒有找到跟自己相同價值觀的人一組（若人數過多可分兩組），這一組可以分享自己獨特的價值觀，分享時間為3分鐘，3分鐘後各組向全班進行分享。 2. 教師可視時間狀況邀請各組派代表分享各組內相同或相異的價值觀。 3. 教師延伸學生的分享，視時間狀況邀請數個學生分享學習單上第三題「當遇到與我價值觀不同的人時，我的態度是……」。 4. 教師小結：「從活動中可以發現幾個現象：我們的價值觀中有些是獨特的，有些是跟很多人共通的，或者跟別人的價值觀是差異性很大的。我們可以多留意並思考獨特、相同或差異各自會為我們帶來的影響為何。」 三、綜合總結 (一) 教師摘述本節課活動歷程 「這一堂課我們從柬埔寨小朋友分享的最重要東西開始探討最重要的東西背後的價值觀，接著我們進入自己小宇宙中的價值觀太陽系，思索自己目前的價值觀，並且透過價值觀太陽系的形成，我們更加確定我們的重要價值觀的優先順序。」	9 4	★ 電腦、大電視、選號器（軟體）	★ 能向同組夥伴分享自己的價值觀 ★ 能向其他組分享自己組別相同或相異的價值觀 ★ 能分享遇到不同價值觀的人時，自己的態度

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(二) 教師統整說明： 1. 「每個人都有不同的價值觀，有時候我們會遇到價值觀跟我們相似的人，但也可能某個價值觀很獨特，或者我們的價值觀跟他人有很大的差異，價值觀會影響我們的行動，例如：有著『環保』價值觀的人就會在日常生活中開啟環保的雷達，留意跟這個議題相關的事物，也可能會要求自己節能減碳、資源回收再利用等等。」 2. 「而一個價值觀是『隨心所欲』的人，他可能因為認為活著就是要隨心所欲，東西想用就用，不想要了就丟掉，回收很麻煩，不要想那麼多，這兩個價值觀不同的人相遇時，可能會因為各自堅持自己的價值觀而引發衝突或對立。」 3. 「所以價值觀除了影響我們的行動也可能會影響人際關係，如果我們可以試著去理解每個人價值觀背後的故事或經驗，如同柬埔寨小朋友最重要的東西背後都有個故事或經驗，那我們就能夠站在對方的立場理解他。」 參、延伸活動 回家作業： 一、請學生回家與家長共同完成「價值觀流星」學習單背面的任務。 二、請學生回家「價值觀太陽系」正面的完成句子及背面的任務。			



表現規準

等級 向度	優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)
我的特質銀河	1. 完成「我認為我擁有的特質」以及「我目前沒有，但我希望擁有的特質」的標註與著色。 2. 從「我認為我擁有的特質」中找出自己「喜歡」及「不喜歡」的特質，完成標註與著色。	1. 完成「我認為我擁有的特質」以及「我目前沒有，但我希望擁有的特質」的標註與著色。	1. 完成「我認為我擁有的特質」的標註與著色。
特質，賓果！	1. 能依「特質賓果」學習單空格內的提示填入特質。 2. 能積極參與賓果遊戲並主動分享活動中覺察與他人相同或相異。 3. 能依喜歡自己的程度標註笑臉個數，並完整說出原因。	1. 能依「特質賓果」學習單空格內的提示填入特質。 2. 能參與賓果遊戲並分享活動中覺察與他人特質相同或相異。 3. 能依喜歡自己的程度標註笑臉個數，並說出原因。	1. 能依「特質賓果」學習單空格內的提示填入特質。 2. 能部分參與賓果遊戲並分享自己的特質。 3. 能依喜歡自己的程度標註笑臉個數。
你最重要的東西是什麼	1. 能積極主動分享「最重要人事物」、「最重要人事物背後的價值觀與經驗」。 2. 能主動分享影片中所觀察或連結到的價值觀與經驗。	1. 能主動分享「最重要人事物」、「最重要人事物背後的價值觀」。 2. 能分享影片中所連結到的價值觀。	1. 能分享「最重要人事物」及「最重要人事物背後的價值觀」。

等級 向度	優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)
我的價值觀太陽系	1. 能完成「價值觀流星」標註與上色。 2. 能完成「價值觀太陽系」上價值觀重要性次序排列及三個句子。 3. 能積極主動分享「遇到不同價值觀的人時，我的態度是……」的句子。	1. 能完成「價值觀流星」標註與上色。 2. 能完成「價值觀太陽系」上價值觀重要性次序排列及三個句子。 3. 能主動分享「遇到不同價值觀的人時，我的態度是……」的句子。	1. 能完成「價值觀流星」標註與上色。 2. 能完成「價值觀太陽系」上價值觀重要性次序排列。 3. 能分享「遇到不同價值觀的人時，我的態度是……」的句子。
流浪太陽系	1. 能積極主動參與活動。 2. 能積極主動分享自己與他人相同或相異的價值觀。	1. 能主動參與活動。 2. 能主動分享自己與他人相同或相異的價值觀。	1. 能參與活動。 2. 能說出自己與他人相異的價值觀。



替代活動

- 一、本教案為模組課程，教師可依學生的學習狀況、教學需求或課程時間安排進行教學活動調整（包含增刪或修改），例如：可請學生在家先看過教案中的 MV 或童書（童書亦可結合閱讀課先行閱讀）、課堂學習單可擇一進行深度討論、課堂進行學習單亦可請學生帶回去書寫。
- 二、「特質實果」的活動可以使用「特質大風吹」來取代，請學生拿著「特質銀河」喊出自己已有上色的特質，由學生決定要吹「特質相同」或「特質不同」的人。
- 三、第一節課的引起動機可用「分組活動」來取代，可以給小組一個任務，如：一起用一網毛線織成一張網，而且在上面放鋁罐裝的飲料不會掉下去。讓小組完成任務後討論回饋過程中每位成員展現了哪些特質。
- 四、第一節課的引起動機亦可結合生生用平板，請學生連結 <https://egoldenyears.com/92986/>（Blob Tree），或 <https://oopenlab.cc/quiz/sVNowwmYJYkoTt5bfZuG>（找回你最原始的無色人設），引起學生好奇關心自己「內心擁有什麼性格／特質」。
- 五、【當不同價值觀星球相遇時】小組討論活動也可透過講述南一五（上）國語第二課孔雀錯了課文中關於兩隻孔雀的故事來引導學生瞭解接納他人的特質，甚至更高層次欣賞他人的特質會更增添自己生命的豐富性，也是更好的做法。
- 六、【我的價值觀太陽系】活動可用「價值大拍賣」來取代，透過每個人願意花多少代價買進或賣出某個價值觀來斟酌思考自身的價值觀。



延伸閱讀

- 一、Bill Burnett, Dave Evans (2016). Designing Your Life: How to Build a Well-lived, Joyful Life. 許恬寧 (2016) 譯。做自己的生命設計師：史丹佛最夯的生涯規畫課，用「設計思考」重擬問題，打造全新生命藍圖。臺北市：大塊出版。
- 二、什麼是自我探索？我們為什麼需要認識自己呢？認識自己的練習。
<https://daydaypractice.com/self-exploration-001/>（瀏覽日期：2023 年 9 月 15 日）
- 三、山本敏晴 (2007)，あなたのたいせつなものはなんですか？—カンボジアより。米雅 (2007) 譯。你最重要的東西是什麼。台北：親子天下。
- 四、教育部技術及職業教育司破風者計畫 技職大玩 JOB
<https://www.twmakers.com.tw/home.jsp>

附件一

第一節課的課前任務單

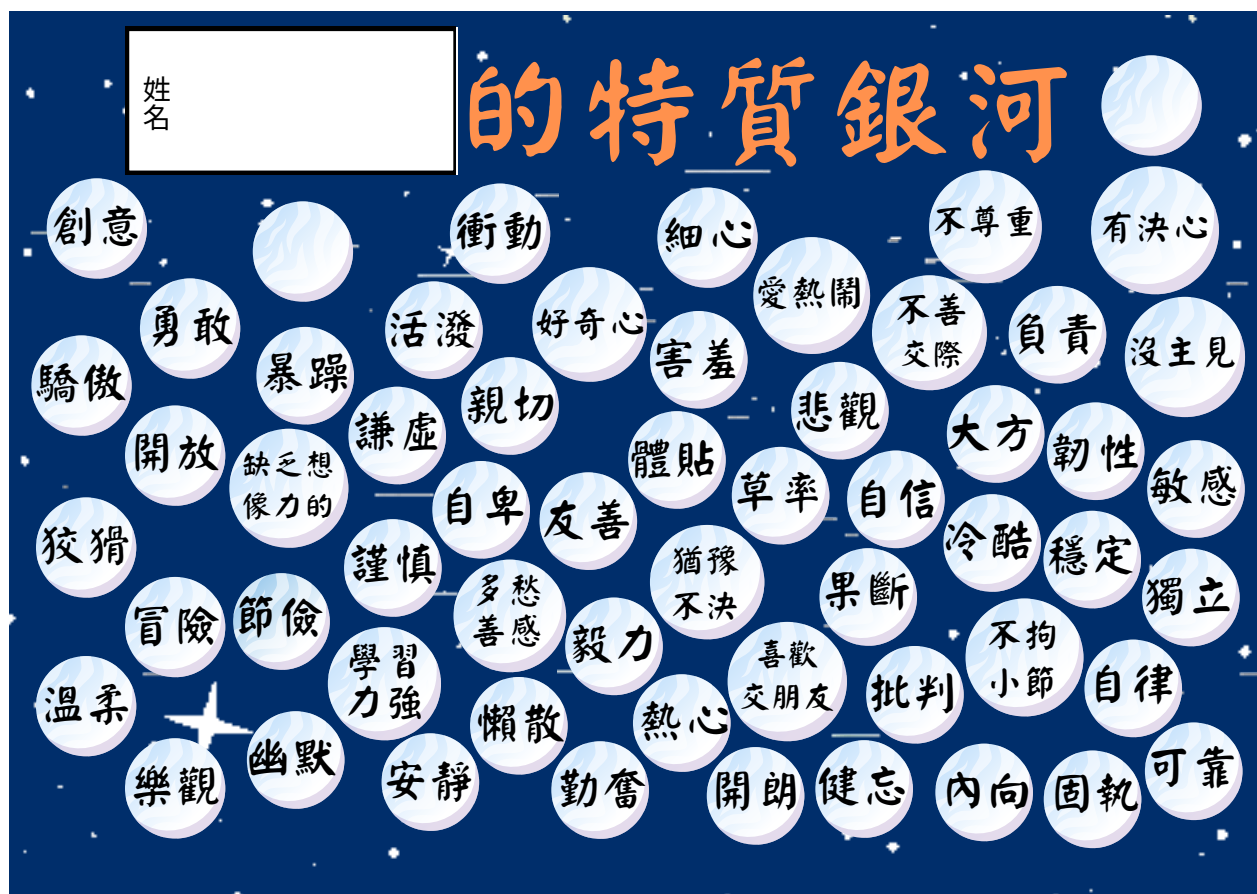
姓名：

親愛的同學，以下共有56個特質，請一一檢視每個特質，若有不清楚意思的任何特質，請透過你方便的管道(例如：上網查詢、字典查詢.....等)，以利第一節課的學習更順利。

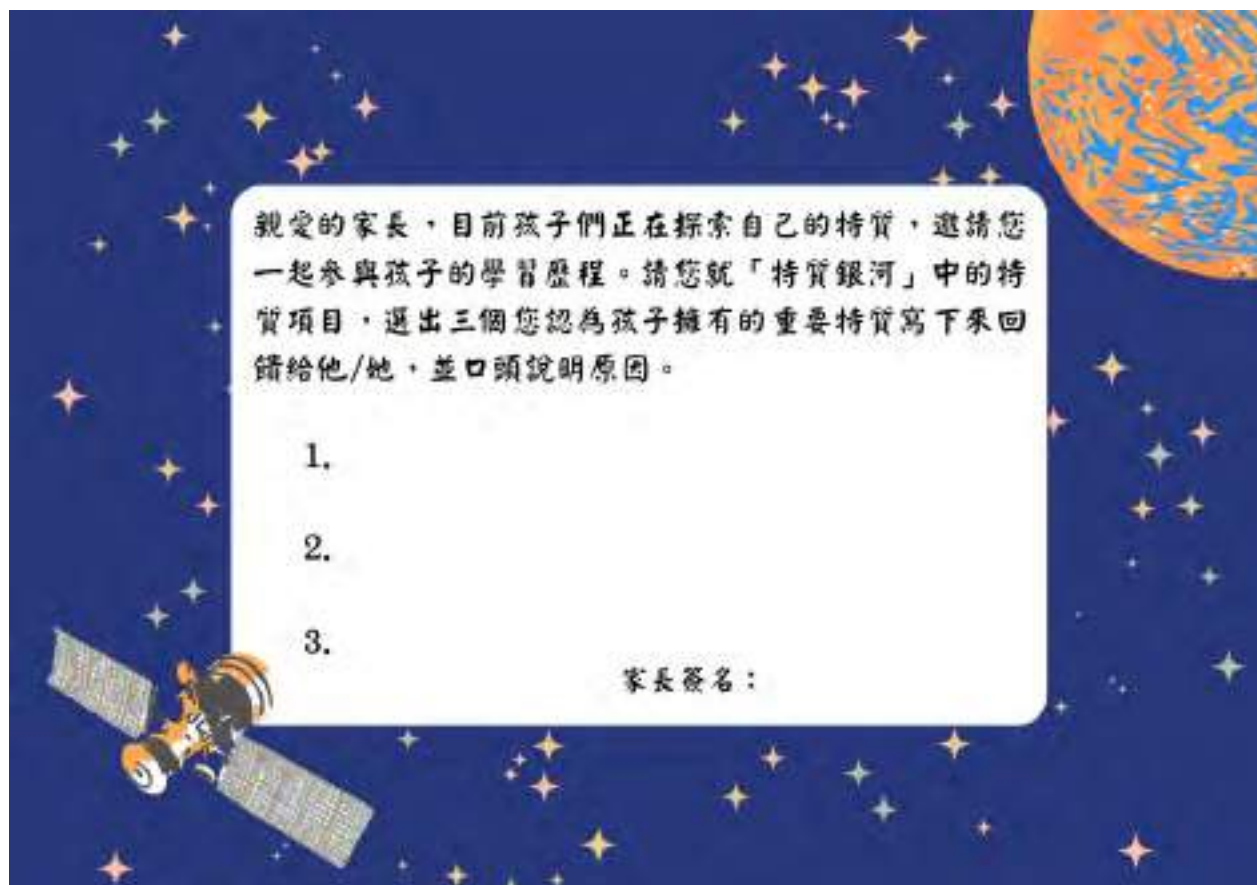
1.創意	2.冒險	3.謙虛	4.懶散	5.內向	6.獨立	7.自信	8.韌性	9.沒主見	10.衝動
11.勇敢	12.樂觀	13.活潑	14.自卑	15.固執	16.體貼	17.穩定	18.不拘小節	19.不尊重	20.害羞
21.驕傲	22.暴躁	23.安靜	24.學習力強	25.毅力	26.健忘	27.果斷	28.敏感	29.負責	30.草率
31.開放	32.節儉	33.勤奮	34.多愁善感	35.自律	36.可靠	37.喜歡交朋友	38.冷酷	39.不善交際	40.愛熱鬧
41.狡猾	42.幽默	43.好奇心	44.親切	45.友善	46.悲觀	47.猶豫不決	48.細心	49.大方	50.有決心
51.溫柔	52.謹慎	53.熱心	54.開朗	55.批判	56.缺乏想像力的				

圖一：第一節課的課前任務單

附件二



圖二：特質銀河（學習單正面）



圖三：特質銀河（學習單背面）

附件三 -1

姓名

的特質賓果

不喜歡的特質

同學認為我有的特質

我希望擁有的特質

喜歡的特質

我希望擁有的特質

不喜歡的特質

同學認為我有的特質

喜歡的特質

同學認為我有的特質

特質賓果單：

我喜歡我自己：同學，在認識自己的特質之後，你現在喜歡自己的程度可以用幾個笑臉來表示呢？請為笑臉著色。

圖四：特質賓果學習單（學習單正面）

課後任務

請找兩個同學，寫下你欣賞他的特質及原因後，向他說出來，並請他聽完後簽名。

例句：我欣賞 海綿寶寶 樂觀 的特質，因為 不管遇到多麼困難的挑戰，你總是相信一定有解決的方法。

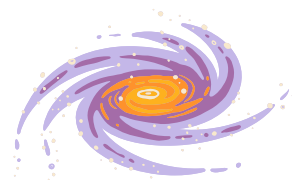
同學一：我欣賞(人名) _____ (特質) _____ 的特質，因為(原因) _____。



同學一簽名： _____

同學二：我欣賞(人名) _____ (特質) _____ 的特質，因為(原因) _____。

同學二簽名： _____



圖五：課後任務單（特質賓果學習單背面）

附件四

第二節課的課前任務單 姓名：

任務一：親愛的同學，請你利用課後時間，掃描下列QR-code開啟柬埔寨歷史背景與文化的簡介影片：

影片一：



影片二：



任務二：請你在觀賞完柬埔寨歷史背景與文化簡介影片後，用三個名詞或形容詞描述你對柬埔寨的想法或感受。

1 _____、2 _____、3 _____。

任務三：如果我是生長在柬埔寨的兒童，對我而言最重要的人事物可能是什麼？原因為何？

_____。

圖六：第二節課的課前任務單

附件五

姓名								
的價值觀流星	愛	仁慈	誠實	自尊	冒險		熱情	正直
	成就	歡笑	外貌	旅行	獨立	和平	舒適	有創意
	社群	憐憫心	知識	玩樂	智慧	傑出	信任	歸屬感
	珍惜	家人	安全感	選擇	權力	健康	秩序	正義
	快樂	獨處	被認同	自由	分享	學習	果決	進步
	改變	時間	貢獻	成功	能力	樂趣	友誼	
	有意義的工作	幫助他人	影響他人	服務他人	領導他人	有競爭力	穩定的情緒	金錢/財富

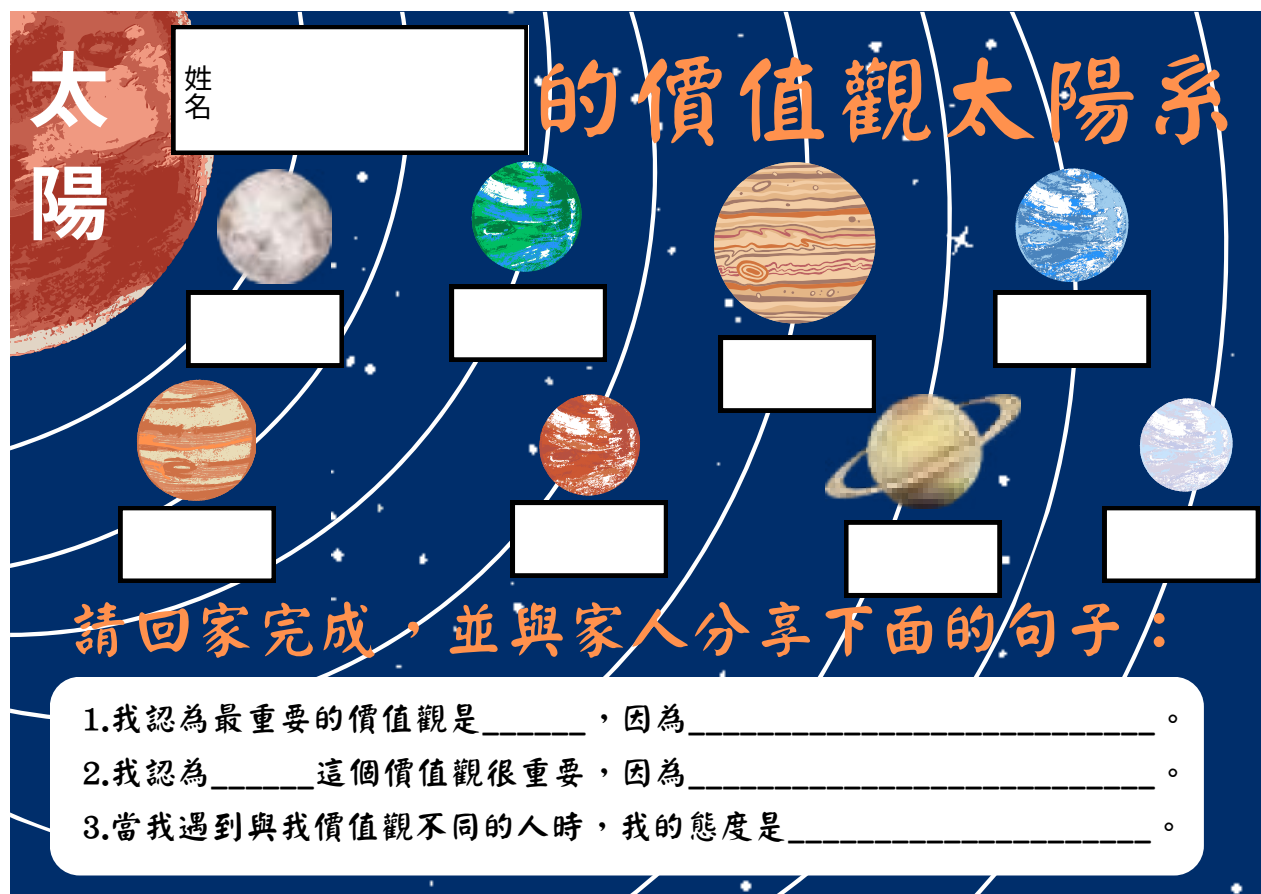
圖七：價值觀流星（學習單正面）

親愛的家長，目前孩子們正在探索自己的價值觀，邀請您一起參與孩子的學習歷程。請家長從「價值觀流星」中，選出至少一項您認為最重要的價值觀，並分享給孩子：

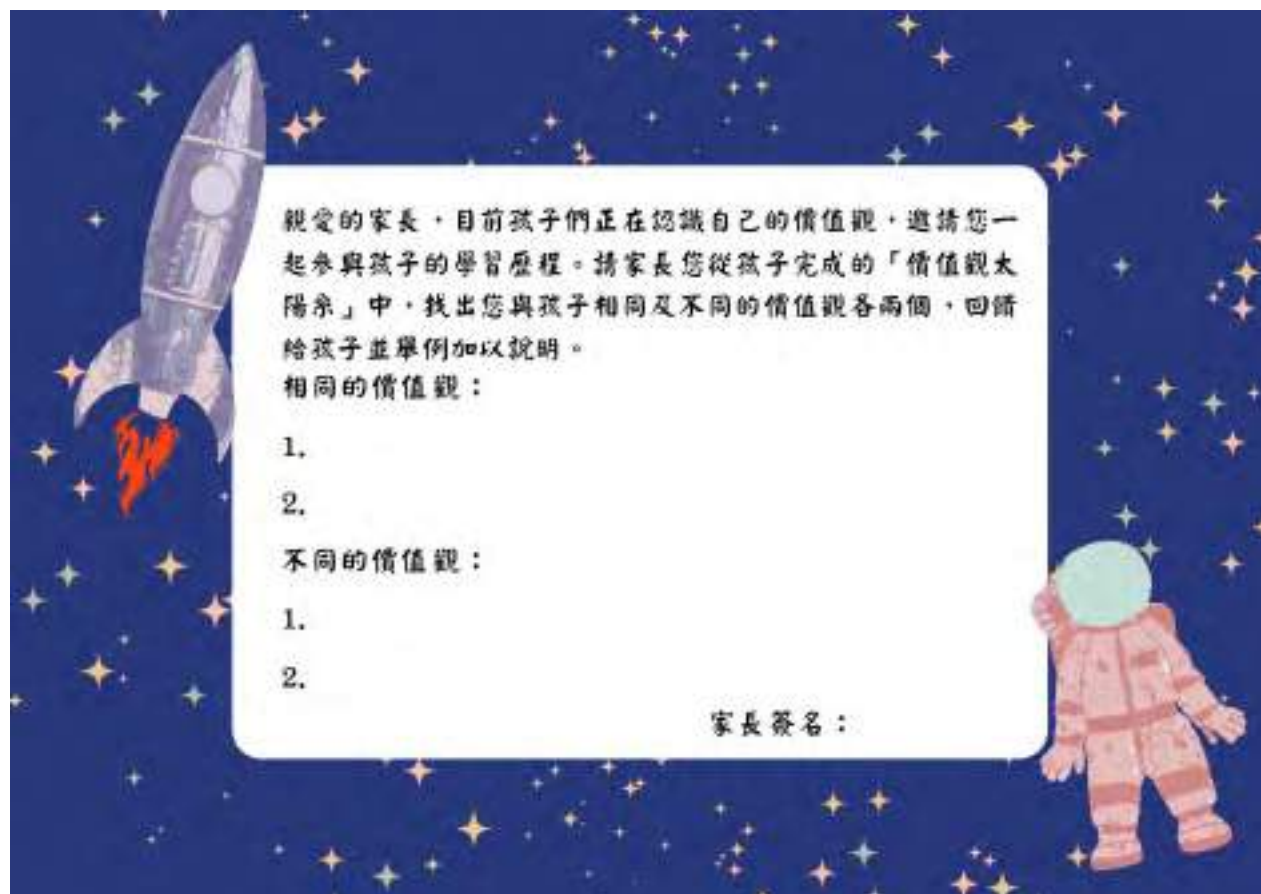
家長簽名：

圖八：價值觀流星（學習單背面）

附件六



圖九：價值觀太陽系（學習單正面）



圖十：價值觀太陽系（學習單背面）



頑固的真相



想一想

如果有人用『頑固』這個特質來形容你，你喜歡這樣的形容嗎？





觀賞中請留意：

- 1.小太空人與主角的關係？
- 2.小太空人代表什麼？
- 3.最後發生什麼事？

影片欣賞



頑固MV

<https://www.youtube.com/watch?v=YKiMrg6rgYQ>





分享時間

看完MV之後，
請說說你的**感受**或**想法**。



特質

都有它存在的**意義**與**功能**
把特質運用在**適合**的情境中
幫助自己的人生。

讓我們一起來探索
自己小宇宙中的特質星球吧！

我的特質銀河

我們已在課前任務中認識了以下56個特質

第一節課的課前任務單 姓名：

親愛的同學，以下共有56個特質，請一一檢視每個特質，若有不清楚意思的任何特質，請透過你方便的管道(例如：上網查詢、字詞查詢.....等)，以利第一節課的學習更順利。

1. 創意	2. 冒險	3. 謙虛	4. 懶散	5. 內向	6. 獨立	7. 自信	8. 任性	9. 深慮見	10. 懶惰
11. 勇敢	12. 樂觀	13. 活潑	14. 自卑	15. 勤快	16. 懶惰	17. 條文	18. 不拘小節	19. 不尊重	20. 害羞
21. 積極	22. 焦慮	23. 安靜	24. 學習力強	25. 毅力	26. 健忘	27. 喜新	28. 敏感	29. 負責	30. 草率
31. 懶惰	32. 脾氣	33. 勤奮	34. 多愁善感	35. 自律	36. 可靠	37. 喜歡交朋友	38. 冷靜	39. 不善交際	40. 愛熱鬧
41. 狡猾	42. 幽默	43. 好奇心	44. 親切	45. 友善	46. 忌妒	47. 猶豫不決	48. 細心	49. 大方	50. 有決心
51. 溫柔	52. 謹慎	53. 野心	54. 開朗	55. 批判	56. 缺乏彈力				

姓名

的特質銀河



Step. 1

請先用 **打勾**  標註

「我認為我擁有」的特質。

(若找不到想要的特質，可在
空白星球填上你想要的特質)



Step. 2

將「我認為我擁有」的特質分成

喜歡與**不喜歡**



Step. 3

分別使用紅色及藍色將喜歡與不喜歡的特質著色。



喜歡



不喜歡



Step. 4

用三角形 ▲ 標註「我目前沒有，但我希望擁有」的特質。



Step. 5

用黃色將「我目前沒有，
但我希望擁有」的特質著色。



我希望擁有

完成「特質銀河」標註
及著色後，放在桌上備用。



遊戲規則1

從特質銀河中，選擇**2個喜歡**、
2個不喜歡以及
2個「我希望擁有」的特質。

依空格指示填至賓果學習單中



遊戲規則2

請找**3個同學**，寫下
「他認為 我擁有的特質」

記得感謝協助你
完成任務的同學

特質可以重複



遊戲規則3

抽到號碼的同學可以喊出一個特質，先連成一條線者，大喊「賓果」同時獲得「特質大聲公」體驗機會

特質賓果遊戲

正式開始

我要大聲說：

只有第一個**BINGO**的人
才有這個機會喔！

我最喜歡自己的特質是
_____！



活動分享

1. 從活動中對自己特質的發現？
2. **重複出現**的特質有什麼意義？
3. 遇到**不同特質**的人，你會怎麼做呢？



課程重點

1. 了解特質的功能及意義。
2. 探索自己的特質，發現別人眼中的自己。
3. 學習與不同特質的人互動及相處。



課程回顧



課後與同學完成

課後任務

完成兩個任務，寫下你觀察到的情況及你的發現！與他分享，並互相批評與肯定。

例如：海綿寶寶、喜羊羊與灰太狼、熊貓、蜘蛛、貓鼠、玉皇大帝等。

請用你觀察到的，寫下你觀察到的情況。

同學一：_____，我的觀察/發現：_____，我的發現：_____。

同學二：_____，我的觀察/發現：_____，我的發現：_____。

同學三：_____，我的觀察/發現：_____，我的發現：_____。



回家與家長完成

親愛的家長，目前孩子們正在探索自己的特質，邀請您一起參與孩子的學習歷程。請您就「特質銀河」中的特質項目，選出三個您認為孩子擁有的重要特質寫下來，並簡短說明原因。

1. _____
2. _____
3. _____

家長簽名：_____



回家後完成 課前任務單

第二節課的課前任務單 姓名：

任務一：親愛的同學，請你利用課後時間，掃描下列QR-code開啟東埔寨歷史背景與文化的簡介影片：



影片一：



影片二：

任務二：請你在觀賞完東埔寨歷史背景與文化簡介影片後，用三個名詞或形容詞描述你對東埔寨的想法或感受。

1. _____, 2. _____, 3. _____。

任務三：如果我是生長在東埔寨的兒童，對我而言最重要的人事物可能是什麼？原因為何？

_____。



第二節





暖身活動

『你最重要的東西是什麼？』

山本敏晴先生對柬埔寨孩子的提問

課前任務單分享

第二節課的課前任務單 姓名：

任務一：親愛的同學，請你利用課後時間，掃描下列QR-code開啟柬埔寨歷史背景與文化的簡介影片：



影片一：



影片二：

任務二：請你在觀賞完柬埔寨歷史背景與文化簡介影片後，用三個名詞或形容詞描述你對柬埔寨的想法或感受。

1. _____, 2. _____, 3. _____。

任務三：如果我是生長在柬埔寨的兒童，對我而言最重要的人事物可能是什麼？原因為何？

_____。



觀賞中請思考

1. 為何那些東西會成為這些柬埔寨小朋友最重要的東西？
2. 這些東西背後隱含著某個**經驗**或者**價值觀**，那又是什麼？

可參考學習單中價值觀

姓名	愛	仁慈	誠實	自尊	冒險	熱情	正直
成就	歡笑	外貌	旅行	獨立	和平	舒適	有創意
社群	同情心	知識	玩樂	智慧	傑出	信任	謙虛
珍惜	家人	安全感	選擇	權力	健康	秩序	正義
快樂	獨處	被認同	自由	分享	學習	果決	進步
改變	時間	貢獻	成功	能力	樂趣	友誼	
有意義的工作	幫助他人	影響他人	服務他人	領導他人	有競爭力	穩定的情緒	金錢/財富



『你最重要的東西是什麼？』

https://www.youtube.com/watch?v=OMI_agt02w4



說一說(可參考價值觀流星)

- 1.為何那些東西會成為這些柬埔寨小朋友最重要的東西？
- 2.這些東西背後隱含著某個**經驗**或者**價值觀**，那又是什麼？

活動一

我的價值觀流星

並將它塗上顏色
價值觀
選出你認為重要的

姓名 _____

的價值觀流星

愛	仁慈	誠實	自尊	冒險	熱情	正直
成就	歡笑	外貌	旅行	獨立	和平	有創意
社群	情懷	知識	玩樂	智慧	傑出	歸屬感
珍惜	家人	安全	擴張	權力	健康	秩序
快樂	獨處	認同	自由	分享	學習	果決
改變	時間	貢獻	成功	能力	樂趣	友誼
有意義的工作	幫助他人	影響他人	服務他人	領導他人	有競爭力	穩定的情緒
						金錢/財富



活動三

最重要人事物分享會



分享(兩人一組)

- 1.最重要的人事物是什麼？
- 2.成為最重要人事物的原因？



想一想

我最重要的物品
代表我的某個價值觀，
那個價值觀會是什麼？



分享(班級分享)

老師抽到號碼的同學要分享
夥伴的最重要人事物及價值觀。



相同的人事物對不同的人而言，
可能有不一樣的重要性與意義。



活動四 流浪太陽系





找一找

- 一. 限時1分鐘。
- 二. 找到價值觀太陽系第一圈的價值觀和你一樣的夥伴，然後蹲下。
- 三. 分享。



從活動中我們發現...

價值觀的特性有：

獨特性

共通性

差異性

價值觀

影響我

怎麼辦？

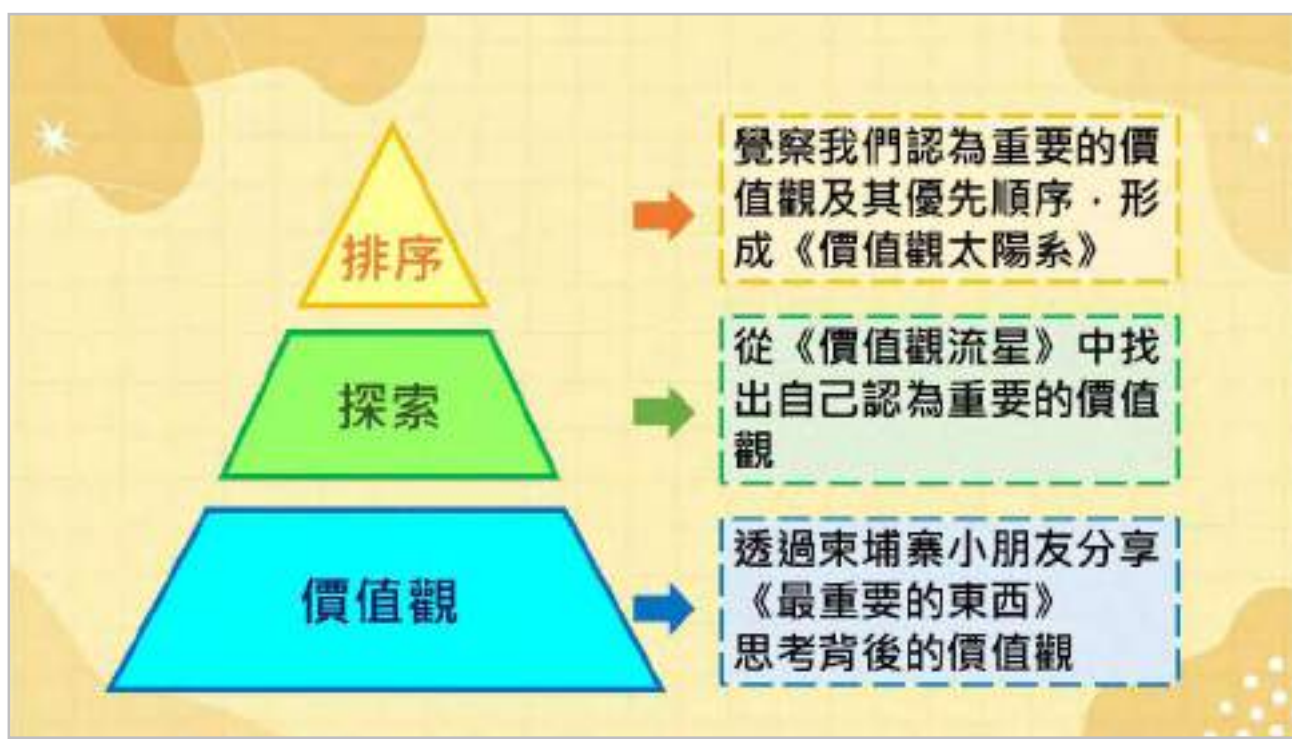
系

有時會引發衝突



我們可以...

1. 試著理解每個人價值觀背後的故事或經驗。
2. 站在對方的立場理解他。



回家與家長完成一

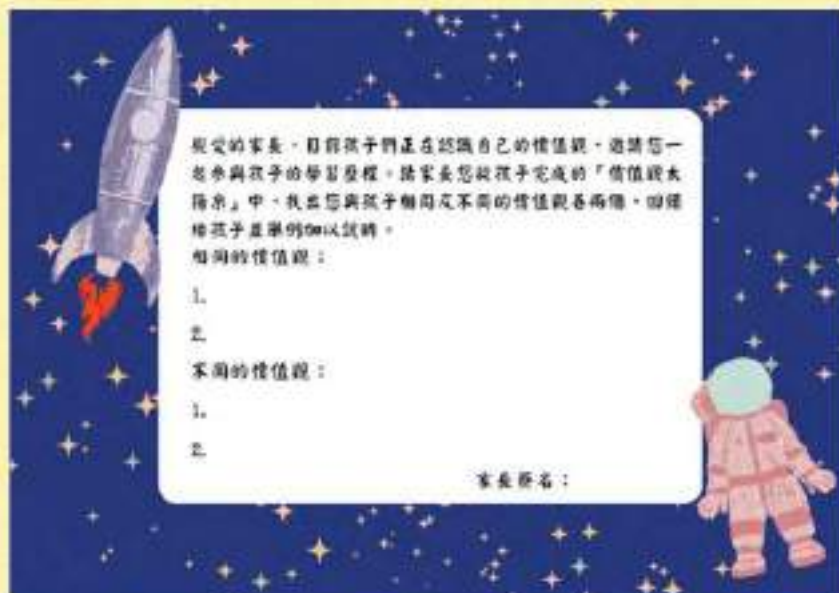


親愛的家長，目前孩子們正在探索自己的價值觀，邀請您一起參與孩子的學習歷程。請家長從「價值觀流星」中，選出至少一項您認為最重要的價值觀，並分享給孩子：

家長簽名：



回家與家長完成二



親愛的家長，目前孩子們正在認識自己的價值觀，邀請您一起參與孩子的學習歷程。請家長您與孩子完成的「價值觀太陽系」中，找出您與孩子相同及不同的價值觀各兩個，回條條孩子並舉例加以說明。

相同的價值觀：

- 1.
- 2.

不同的價值觀：

- 1.
- 2.

家長簽名：

單元二 我的生活角色面面觀

國民小學生涯發展教育教案設計

教學單元 主題名稱	我的生活角色面面觀		
建議教學 年級	五、六年級	節數	2 節
核心素養 與 課程融入 示例說明	總綱核心素養		A1 身心素質與自我精進
	綜合 活動 領域	核心素養	綜 -E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。 綜 -E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。
		學習表現	1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。
		學習內容	Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。 Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現。
	課程融入示例說明 示例一： 1. 可融入科目 / 單元： ① 翰林 5（上）綜合 / 單元二多元的角色（我和我的角色） 翰林 5（下）綜合 / 單元一我們這一家（謝謝你的愛） 翰林 5（下）綜合 / 單元二生命樂章（成長協奏曲） ② 南一 5（上）綜合 / 單元一團體中的我（角色知多少） 南一 6（上）綜合 / 單元三生命的樂章（讓青春飛揚） 南一 6（下）綜合 / 單元三共同的回憶（時光機） ③ 康軒 5（下）綜合 / 單元一快樂做自己（角色大探索） 康軒 6（下）綜合 / 單元一生命的故事（生命中的變化） 2. 該領域核心素養： 綜 -E-A1：認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。 綜 -E-B1：覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活。 3. 建議執行說明： ① 教師可以結合課程中「生活角色」概念，將「生活角色」的發展活動和附件二「生活角色大集合」學習單作為課程延伸學習活動。 ② 教師可以結合課程中有關「生命成長歷程」概念，將教案中「未來生活角色」概念融入課程中，或是將發展活動「遇見我的未來生活角色」和附件四「遇見我的未來生活角色」學習單、附件六、七「生活角色」遊戲單作為課程延伸學習活動。 示例二： 1. 可融入科目 / 單元： ① 翰林 6（上）國語 / 第十三課孫翠鳳和歌仔戲 ② 南一 6（下）國語 / 第十一課努力愛春華		

核心素養 與 課程融入 示例說明	2. 該領域核心素養： 國 -E-B1：理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。			
	3. 建議執行說明： ① 教師可以結合課文中介紹「生、旦、淨、丑」概念，將教案中「生活角色」的發展活動和附件二「生活角色大集合」學習單作為課程延伸學習活動。 ② 教師可以結合課文中提到國小學習階段告一段落的回顧與展望，將教案「遇見我的未來生活角色」中的發展活動，和附件四「遇見我的未來生活角色」學習單、附件六、七「生活角色」遊戲單作為課程延伸學習活動。			
	示例三： 1. 可融入科目 / 單元： 南一 6（下）藝文 / 單元十一小傑的洋娃娃			
	2. 該領域核心素養： 藝 -E-C1：識別藝術活動中的社會議題。 3. 建議執行說明： ① 教師可以結合課程中介紹「性別角色」，補充「生活角色」的概念，引導學生討論性別角色、性別角色刻板印象對選擇未來生活角色的關係。 ② 教師可以將「性別角色刻板印象」進行延伸教學，彈性融入課程模組第四單元職業世界初相會、第五單元生活興趣「初」發點中的探索「職業生活型態」連結，引導學生深入探索多元化的未來生活角色和職業，在性別平等觀念之下，尋找出屬於自己所嚮往的未來生活型態。			
議題融入	議題學習主題 與實質內涵	1. 生涯規劃教育之基本概念 涯 E2 認識不同的生活角色。 2. 生涯教育與自我探索 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。		
學習目標	1. 認識自己的生活角色，以及探索自己生活角色中的多元能力、情緒與任務。 2. 接納自己的生活角色，並尊重他人的生活角色。 3. 瞭解個人價值觀和自己期待的未來生活角色之間的關係。 4. 培養與人分享和表達自己的想法的能力。			
節次	教 學 活 動	時間	教學資源	學習評估
第一節	壹、課前準備階段 一、教師課前準備 （一）生活角色卡學習單(附件一) 教師準備國小高年級學生在生活裡所扮演的角色卡學習單(附件一)。 角色卡學習單內容包括：家人、兒子、女兒、姊姊、哥哥、弟弟、妹妹、學生、班級幹部、社團學員、志工、族群。 角色卡學習單中保留三個空格讓學生可以依照自己實際生活經驗填寫生活角色。 （二）「生活角色大集合」學習單 ①或②（附件二）。		★ 附件一「生活角色卡」 <	

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	1. 「生活角色大集合」學習單①引導說明：第一個→（箭頭）寫生活角色，{（括號）寫出這個生活角色會做的事（任務）。 2. 學生可以自由設計畫出要填寫生活角色的形狀或是圖案（○△□……或是不規則皆可）。 3. 教師課前可依照學生學習程度需求，自行選擇使用「生活角色大集合」學習單①或②進行教學。 （三）「訪問家人的生活角色」課後作業學習單①或②（附件三）。 教師課後可依照學生學習程度需求，自行選擇使用「訪問家人的生活角色」學習單①或②作為學生課後回家作業的延伸學習。 二、學生學習準備 學生具備生活中人物扮演的「角色」概念。 貳、發展階段 一、引起動機 （一）教師說明：這一節課我們要進行的是「生活角色大集合」，我們每個人都同時擁有不同的生活角色，小朋友你知道你們的「生活角色」嗎？學生就是你們的生活角色之一，老師也是一個生活角色。現在我們要一起進入生活角色的探索之旅。	5	★「訪問家人的生活角色」課後作業學習單	

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(二) 教師依序提問： - 小朋友，現在的你，扮演了哪些生活角色呢？ - 生活中（在家裡、學校或其他地方），你知道與自己互動的人們，他們都分別扮演著哪些生活角色呢？ (三) 教師依序提問，引導學生自由回答，並歸納學生的回答內容。 (四) 教師歸納 - 學生的生活角色：學生、同學、哥哥、姊姊、弟弟、妹妹……。 - 在家裡遇到的生活角色 - 家人的家庭角色：爸爸（兒子、先生）、媽媽（女兒、老婆）、阿姨、伯父、舅舅、姑姑、祖父、祖母……。 - 家人的職業生活角色：店員、老師、警察、記者、里長、教授、老闆、船長、醫生、公務員、設計師、演員、會計師、律師、工程師、教練、藝術表演者……。 - 家人的其他生活角色：公民、新住民、客家人、顧客、病人、休閒者、志工……。 - 在學校遇到的生活角色：同學、班級幹部、社團成員、老師、護理師、主任、組長、校長、清潔人員、廚房人員、志工、修繕人員、書業務員……等。 - 在其他地方遇到的生活角色：			★ 能回答自己的生活角色和在生活中遇到的人的生活角色。

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	① 診所或是醫院：醫生、護理師、櫃台掛號人員。 ② 商店：服務人員、店員。 ③ 理(美)髮店：理(美)髮師。 ④ 補習班(或安親班)：安親班老師(或是主任)、清潔人員。 ⑤ 其他：學生在實際生活中遇到的生活角色。 (五) 教師歸納 我們每一個人在生活中，在同一場域同一時間，以及在不同場域不同時間，都有可能扮演不同的生活角色，例如：你們現在是學生，在家中也可能扮演兄弟姊妹的生活角色，家裡爸爸的生活角色可能同時是兒子、哥哥(弟弟)、孫子、叔叔(伯伯)、外送員，學校老師的生活角色可能同時是媽媽、姊姊(妹妹)、阿姨和志工，每一個人都會扮演著多元的生活角色。 教師提醒學生：我們所扮演的多元生活角色也都有不同的角色任務，要接納自己的生活角色，並尊重他人的生活角色。 二、發展活動—生活角色大集合 (一) 教師說明：剛剛我們已經分享過自己和在我們身邊會遇到的生活角色，現在老師要請你們想一想這些生活角色帶給你的感受，還有這些生活角色會做的事情(任務)。	5		

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(二)教師提問：每一個人在不同的成長階段，都會扮演多元的生活角色，現在的你，扮演了哪些生活角色呢？你喜歡或是不喜歡哪些生活角色呢？ (三)教師引導學生回答，並整理歸納學生的回答。 (四)教師歸納 1. 家庭裡的生活角色：家人、兒子、女兒、姊姊、哥哥、弟弟、妹妹……。 2. 學校裡的生活角色：學生、同學、班級幹部、大哥哥、大姊姊……。 3. 其他的生活角色：顧客、病人、小志工、休閒者、社團裡的角色(學員)、族群角色(原住民、客家人等)……。 (五)老師以「生活角色卡學習單」內容呈現學生的生活角色，學生可以圈(畫)出自己的生活角色，並引導學生思考在這些生活角色會(要)做的事情。 (六)學生寫學習單 1. 教師發下「生活角色大集合」學習單。 2. 教師說明學習單上的主題：「我的生活角色」、「生活角色會(要)做的事情」、「心情臉譜」的三個主題，並舉例講解如何寫學習單內容。 3. 請學生思考與整理自己的生活角色、任務、和面對角色的心情，並想一想需要具有哪些特質或是能力，才能完(達)成生活角色的任務，再寫在「生活角色大集合」學習單上。 (七)教師示範與說明小組討論 1. 教師先示範如何分享學習單的內容，並請學生選擇學習單上2~3個生活角色主題內容分享即可。	10	★ 附件一「生活角色卡」 ★ 附件二「生活角色大集合」	★ 能回答自己的生活角色及感受 ★ 能寫出「生活角色大集合」學習單上自己的生活角色和任務、特質(或能力)，並能畫出心情臉譜。

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	2. 教師進一步引導學生思考在心情臉譜上，自己接納或是不喜歡這個生活角色的原因，及如何調適心情，並在小組討論時進行分享。 3. 教師將學生分成 3~4 人小組。教師可依班級實際人數調整小組人數，並依照學生們的個性(特質)、或是溝通互動、表達能力，適時提供學生進行分小組的指導協助，並注意成員之間的互動對小組討論學習成效的影響，例如：小組學生的分享內容是否聚焦主題。 (八) 小組討論 1. 教師請學生在小組內輪流分享學習單的內容。學生在小組內分享順序可以自願或是猜拳等方式決定輪流順序。 2. 教師提醒學生在討論過程中，當其中一人分享時，其他人要專注聆聽。 3. 教師在學生小組討論時，在各組巡視以瞭解學生討論情形，並適時的給予引導。 (九) 學生分享 1. 小組討論結束，教師邀請各組學生上台分享(各組可協調一位或是由一位自願分享)。 2. 教師請學生分享自己的學習單內容，或是在討論過程中，其他人令自己印象深刻的分享內容。 3. 教師聆聽學生的分享內容，適時給予正向的回饋，並根據學生分享的內容進一步引導，例如：	10 5		★ 能跟小組成員表達自己學習單所寫的內容能參與小組討論、專注聆聽他人的發表 ★ 能表達在小組討論的內容

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	① 如果感受到生活角色任務帶來壓力時，你會如何調適自己的想法與情緒呢？ ② 當你有兩個生活角色要做的事情無法同時配合時，你可能會出現什麼想法與情緒？你會如何面對處理呢？ 三、綜合總結 (一) 生活角色也會隨著成長階段的轉變而增減，我們要學習接納自己的多元生活角色，並尊重身邊他人的生活角色。 (二) 每一個人雖處在相同的成長階段，生活角色相似，但是每個人的生活角色會做的事情（任務），則會隨著自己的家庭成長背景、個性、興趣不同。 例如：因為個性熱心，參加了環保小尖兵，喜歡幫忙班級服務，就當了服務股長。 (三) 瞭解與思考家庭裡的生活角色任務可能會受到性別或是性別刻板印象的影響。 例如：女兒要做家事，兒子則不用，或是「男主外、女主內」男性要做的事情是外出賺錢、女性就一定要負責家事分工中的煮飯、洗衣服、照顧家人生活起居等任務。 (四) 學生學習察覺因所扮演的生活角色而會出現的各種情緒，練習接納自己的情緒，如果感覺自己出現了負面情緒，試著找出適合自己抒發情緒的方式，例如運動、跳舞、聽音樂、閱讀、玩遊戲、或是做一件令自己感到開心又正向的事情等，轉化自己的心情。	5		

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(五)當面臨到生活角色任務出現困難或挑戰時，若是感到無助，產生了負面情緒或壓力時，我們除了可以尋求父母、親友、師長的幫助解決，也可以尋求學校輔導室、社福單位專線電話(例如：兒福聯盟～唉呦喂呀兒童專線：0800-003-123； https://www.children.org.tw/service/index/2313/2033)的協助。 參、延伸活動 一、課後作業 (一)教師說明「訪問家人的生活角色」課後作業學習單的內容： 1. 訪問一位家人的生活角色，並記錄他在自己的生活角色中，會(要)做哪些事情(任務)，並畫上他對所扮演生活角色的情緒臉譜。 2. 引導學生思考連結家人的生活角色任務與職業內容的關係。 (二)附件三課後作業學習單共有二張，教師可依照學生學習程度，自行選擇使用一張符合學習需求的課後作業學習單。 二、銜接課程說明 (一)「我的生活角色面面觀」共設計兩個主題教學活動，分別為「生活角色大集合」和「遇見我的未來生活角色」。本次為「生活角色大集合」。 本單元課程結束，教師可以繼續銜接本教學單元第二個主題「遇見我的未來生活角色」，進行單元銜接教學。		★ 附件三「訪問家人的生活角色」	★ 能訪問一位家人的生活角色和任務，並將訪問內容記錄在「訪問家人的生活角色」學習單

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(二) 此外，教師可以將「生活角色大集合」課程內容與活動，融入各科教科書相關議題的課程中(請參考課程融入示例說明)。 (三) 教師進行附件二「生活角色大集合」教學活動，在引導學生探索個人所具備的特質與達(完)生活角色任務的關係時，可以參考第一單元「我」的多元小宇宙的「特質銀河」學習單，指導學生從「特質銀河」學習單找自己的特質。若是要進一步引導學生情緒覺察與練習情緒處理的方式，可以連結課程模組第三單元「塑造心理韌性」：情緒五指山、想法轉個彎，進行延伸教學。			
第二節	壹、課前準備階段 一、教師課前準備 (一) 「遇見我的未來生活角色」學習單(附件四)。 (二) 師若銜接「生活角色大集合」課程，在課後可收集學生完成的「訪問家人的生活角色」課後作業學習單，以了解學生書寫的內容。 (三) 「看見我的未來生活角色」課後作業學習單(附件五)。 二、學生學習準備 (一) 學生具備「生活角色」概念。 (二) 教師若銜接「生活角色大集合」課程，請學生準備已經完成的「訪問家人的生活角色」課後作業學習單(附件三)。 貳、發展階段 一、引起動機 (一) 銜接課程，連結舊經驗 教師邀請學生自由分享上次課後作業「訪問家人的生活角色」學習單。 (二) 教師說明：這一節課要進行探索自己的未來生活角色。 (三) 教師引導學生思考與提問：	5	★ 附件四「遇見我的未來生活角色」 ★ 附件三「訪問家人的生活角色」 ★ 附件五「看見我的未來生活角色」 ★ 附件三「訪問家人的生活角色」 ★ 附件三「訪問家人的生活角色」	★ 能發表課後作業學習單的內容

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	1. 小學畢業後，你將會進入國中階段，想像那时候的你，會帶著什麼心情迎接這個起點？ 2. 進入國中階段，你會增加或是減少哪些生活角色呢？ (四) 教師請學生們自由回答，並歸納學生們的回答內容。 (五) 教師歸納 學生進入國中新的學習階段，面對新環境的人事物，會感受到身心的變化，也會因此出現一些情緒感受，例如：可以認識新同學而感到興奮、開心、因為覺得國中課業壓力大感到緊張、擔心等，當感受到情緒壓力時，可以尋求正向的紓解方式，例如找信任的長輩、師長、同學聊一聊，進行呼吸練習、聽音樂歌曲、跳舞、運動、閱讀等。 二、發展活動－遇見我的未來生活角色 (一) 教師引導學生想像未來的生活角色。 1. 想像你現在已經 18 歲了 (高中畢業)，那時你可能會做些什麼事情呢？ 2. 18 歲之後，你未來的生活角色可能有哪些呢？ 3. 在這些未來的生活角色裡，都會做些什麼事情呢？ (二) 教師引導學生自由回答，並整理與歸納學生的回答內容。 (三) 教師歸納 1. 18 歲之後，高中學習階段就告一段落了，此時每一個人都會開始思考下一個階段是選擇升學或是就業，自己的未來生活角色也會隨之改變，可能增加或減少一些生活角色。	5		★ 能參與問題討論活動與回答問題 ★ 能回答 18 歲後，自己可能會出現的未來生活角色和任務。

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	2. 每一個人都會有屬於自己的未來生活角色，生活角色裡會各有不同且多元的任務、內容、責任、感受，我們要學習接納自己的角色和角色中的責任。 3. 未來的生活角色會跟生活型態有關，也會與自己選擇的職業相關。 (四) 學生寫學習單 1. 教師發下「遇見我的未來生活角色」學習單。 2. 教師說明學習單上的主題：「年齡」、「未來的生活角色」、「要(會)做的事情」、「喜歡的程度」，並舉例學習單上的例子講解說明。 3. 教師請學生整理自己未來的生活角色和對應的年紀、要(會)做的事情、喜歡的程度，並想一想需要具有哪些特質或是能力，才能完(達)成自己的未來生活角色的任務，及選擇這些未來生活角色的原因，再寫在「遇見我的未來生活角色」學習單。 (五) 老師示範與說明小組討論 1. 教師先示範如何在小組裡分享學習單的內容。 2. 教師進一步引導學生思考學習單上對未來生活角色「喜歡程度」的高低原因，及如何調適心情，並在小組討論時進行分享。 3. 教師將學生分成 3~4 人小組。教師可依班級實際人數調整小組人數，也可觀察學生們的個性、表達能力、溝通互動，適時提供學生分小組過程的彈性協助，	10	★ 附件四「遇見我的未來生活角色」	★ 能寫出「遇見我的未來生活角色」學習單上自己的未來生活角色和任務，特質(或能力)、選擇自己未來生活角色的原因，並能標記喜歡的程度

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	並注意成員之間的互動對小組討論學習成效的影響。 (六) 小組討論 1. 教師請學生在小組內輪流分享學習單的內容。學生在小組內分享順序可以自願或是猜拳等方式決定輪流順序。 2. 教師提醒學生在討論過程中，當其中一人分享時，其他人要專注聆聽。 3. 教師在學生小組討論時，在各組巡視以瞭解學生討論情形，並適時的給予引導。 (七) 學生分享 1. 討論結束，教師邀請各組學生上台分享。 2. 教師請學生分享自己的學習單內容，或是在討論過程中，其他人令自己印象深刻的分享內容。 3. 教師聆聽學生的分享內容，適時給予正向的回饋，並根據學生分享的內容進一步引導，例如： ① 你的未來生活角色是受到了什麼原因的影響呢？(例如：興趣、家人期待……) ② 你認為性別也會影響一個人選擇他(她)的未來的生活角色嗎？ ③ 你在想像自己未來生活角色時，是否有受到性別角色刻板印象的影響呢？	10 5		★ 能跟小組成員表達自己學習單所寫的內容 ★ 能參與小組討論、專注聆聽他人的發表 ★ 能表達在小組討論內容

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	三、綜合總結 (一) 學生選擇的未來的生活角色可能會跟自己的將來的生活型態或是職業類型相關，所以在思考自己的未來生活角色時，可以從自己的興趣、價值觀或是能力上，多方面的評估、調整，找出自己喜歡；也適合自己的未來生活角色，例如：樂於助人的人，他可能期待的未來生活角色是去非營利組織擔任助人者，喜歡分享主題和拍攝影片的人，他可能會選擇網紅 (Youtuber) 的未來生活角色。 (二) 學生可以進一步思考性別角色刻板印象可能會對未來生活角色選擇的影響，才不會受到其限制，例如：男生對美麗的服裝有興趣，從小就喜歡設計衣服給娃娃穿，他可以選擇的未來生活角色是服裝設計師，此外男生也可以擔任托育人員、化妝師、護理師、收納整理師、服裝設計師、廚師、美髮師、幼兒保育員……，女生可以擔任總統、消防隊員、工程師、保鏢、水電工、公車 (交通運輸) 司機、攀樹師、機長……。 (三) 學生可以從課程探索或是生活中觀察與未來生活角色和生活型態的關係。 1. 需要輪班或是上夜班的工作，像工程師、護理師、超商店員等，自己的生活型態就會日夜顛倒。 2. 擔任山林巡守員、機師、空服員或是導遊的生活型態，不能每天正常上下班。	5		

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	3. 在國外工作或是外交官，會居住在國外體驗異國文化和生活。 4. 高科技公司的工程師需要不斷創新系統、開發設計、數據分析、團隊合作、抗壓性強。 5. 獸醫、動物園保育員、寵物店員工，工作環境需要與動物相處。 6. 消防救難人員、電力和公路維修人員，天災時，必須冒著危險出任務。 7. 運動員、體育比賽選手，需要體能訓練、參加國內外比賽、承受壓力。 (四) 學生可以從多元文化家庭背景看到自己的未來生活角色的優勢。 例如：新住民生活角色，因為多元文化家庭背景的優勢，也可以擴展自己未來更多元化生活角色。 參、延伸活動 一、「看見我的未來生活角色」課後作業學習單： (一) 教師舉例說明 - 感興趣或是好奇的未來生活角色：獸醫。 - 對這些未來生活角色感興趣或是好奇的原因： ① 喜歡動物、照顧傷病的動物。 ② 我是有耐心和愛心的人。 ③ 喜歡解決問題。 ④ 把動物醫治健康是一件快樂的事。 - 連結的相關活動： ① 照顧自己的寵物。		★ 附件五「看見我的未來生活角色」	★ 能寫出「看見我的未來生活角色」課後作業學習單的內容

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	② 加入動物保護協會、參與保護動物相關活動、就讀研究動物相關科系。 二、除了進行「遇見我的未來生活角色」教學單元主題課程，教師也可以選擇將「遇見我的未來生活角色」課程內容融入各科教科書相關議題的課程中(請參考課程融入示例說明)。 三、教師可針對本單元活動中的學習議題或是內容，連結本課程模組其他教案相關的單元教學活動，進行融入教學。 (一)教師進行附件四「遇見我的未來生活角色」教學活動，在引導學生探索個人所具備的特質與達(完)未來生活角色任務的關係時，可以參考第一單元「我」的多元小宇宙的「特質銀河」學習單，指導學生從「特質銀河」學習單找自己的特質。 (二)教師在教學過程中，若是觀察到學生在選擇未來生活角色上出現了性別角色刻板印象，可以進行延伸教學，彈性融入第三單元塑造心理韌性中的「非理性想法」，和第四單元職業世界初相會、第五單元生活興趣「初」發點中的「職業生活型態」的學習活動，以引導學生深入探索多元化的未來生活角色和職業類型，也在性別平等觀念之下，尋找出自己嚮往的未來生活型態。 四、教師在教學時可以運用AI工具，例如 Gemini，引導學生討論自己感到好奇的未來生活角色，或是與職業有關的未來生活角色的內容，進一步探索自己現在可以培養哪些特質、能力、興趣。			

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	五、教師可以配合教材簡報列出的替代活動：「生活角色探索之旅」（附件六）和「生活角色遊戲卡片」（附件七）進行延伸教學活動，或是設計為教學主要的發展活動。 （一）「生活角色探索之旅」： （附件六） 1. 教師課前準備 ① 「生活角色探索之旅」學習單。 教師可以將「生活角色探索之旅」學習單放大成 A3 或是 B4，每一小組提供一張學習單。 ② 教師依學生人數和組數，準備跳棋（或替代品）和骰子。 2. 教學活動 ① 教師說明學習單上的遊戲規則，並請各小組將學習單平放在桌面上。 教師評估實際教學需要自行決定遊戲時間。 ② 教師說明「生活角色探索之旅」遊戲不是比賽性遊戲，學生們在過程中的自我探索、表達和分享才是遊戲重點。 ③ 教師將學生分成 3~4 人一組，小組學生依序投骰子，依照骰子點數找到定點，唸出題目並回答。 ④ 回答問題的方式可只由一人回答自己骰子落點的題目，或是同一人骰子落點的題目，大家一起輪流回答。			

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	⑤ 學生在小組內輪流回答骰子落點的問題，直到遊戲時間結束，就可以結束生活角色探索之旅活動。 ⑥ 說明： 時間結束前，若有小組學生已全部玩過一輪之後，可以再重頭開始繼續玩，直到遊戲時間結束。 如果學生無法立即說出題目內容，可以尊重學生不回答的意願。 ⑦ 教師可以依照實際教學或是學生學習狀況，調整學習單(附件六)上的題目。 3. 學生分享 教師引導學生分享從遊戲過程中發現、想到了什麼？或印象深刻的部分？ 4. 教師引導方向 教師引導學生從活動中練習自我表達，並接納、尊重自己和他人的想法，並給予學生肯定。 (二)「生活角色」牌卡遊戲： (附件七) 1. 教師課前準備 ① 「生活角色」遊戲卡學習單，建議教師可以將「生活角色」遊戲卡學習單放大成 A3 或是 B4，再剪成一張一張的題目紙片，每一小組提供一份卡片。			

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	②學習單也可以貼在卡紙上(增加紙片厚度)，再剪成一張一張的卡片。 2. 教學活動 ①教師說明遊戲進行方式，並請各小組將卡片題目面朝下，平放在桌面上。 教師評估實際教學需要，自行決定遊戲時間。 ②教師將學生分成3~4人一組，進行「生活角色」牌卡遊戲。 ③學生輪流抽牌卡，唸出抽到的題目並回答。 回答問題的方式可只由一人回答自己抽到的題目，或是同一人抽到的題目，大家一起輪流回答。 ④如果學生無法立即說出題目內容，可以更換題目回答，或是尊重學生不回答的意願。 ⑤教師可以依照實際教學或是學生學習狀況，調整學習單(附件七)上的題目。 3. 學生分享 教師引導學生分享從遊戲過程中發現、想到了什麼？或印象深刻的部分？ 4. 教師引導方向 教師引導學生從活動中練習自我表達，並接納、尊重自己和他人的想法，並給予學生肯定。			



表現規準

等級 向度	優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)
生活角色大集合	1. 能寫出「生活角色大集合」學習單上三個以上生活角色、任務、和標出心情。 2. 能寫出三個以上生活角色中所需要的特質或是能力。 3. 能主動積極參與課堂和小組討論和分享。	1. 能寫出「生活角色大集合」學習單上二個生活角色、任務、和標出心情， 2. 能寫出二個生活角色中所需要的特質或是能力。 3. 能參與課堂和小組討論和分享。	1. 能寫出「生活角色大集合」學習單上一個生活角色、任務、和標出心情， 2. 能寫出一個生活角色中所需要的特質或是能力。 3. 能參與小組討論。
訪問家人的生活角色	能寫出「訪問家人的生活角色」學習單上三個以上生活角色和任務，並能完整敘述內容。	能寫出「訪問家人的生活角色」學習單上二個生活角色和任務，並能完整敘述內容。	能寫出「訪問家人的生活角色」學習單上一個生活角色和任務，並能敘述內容。
遇見我的未來生活角色	1. 能寫出「遇見我的未來生活角色」學習單上三個以上未來生活角色、任務、和標出喜歡程度。 2. 能寫出達成未來生活角色所需要的三個以上特質或是能力。 3. 能完整詳細寫出影響自己選擇未來生活角色的原因。 4. 能主動積極參與課堂和小組討論和分享。	1. 能寫出「遇見我的未來生活角色」學習單上二個未來生活角色、任務、和標出喜歡程度。 2. 能寫出達成未來生活角色所需要的二個以上特質或是能力。 3. 能完整寫出影響自己選擇未來生活角色的原因。 4. 能參與課堂和小組討論和分享。	1. 能寫出「遇見我的未來生活角色」學習單上一個未來生活角色、任務、和標出喜歡程度。 2. 能寫出達成未來生活角色所需要的一個以上特質或是能力。 3. 能寫出影響自己選擇未來生活角色的原因。 4. 能參與小組討論。
看見我的未來生活角色	能寫出「看見我的未來生活角色」學習單上的四個問題，並能完整敘述內容。	能寫出「看見我的未來生活角色」學習單上的三個問題，並能敘述內容。	能寫出「看見我的未來生活角色」學習單上的二個問題，並能敘述內容。



替代活動

- 一、「生活角色大集合」發展活動：使用「生活角色」簡報。
老師上課時，可以使用「生活角色」PPT，將「生活角色」字卡的內容以PPT呈現出來（附件一），引導學生學習。
- 二、「生活角色大集合」發展活動：使用便利貼。
 - （一）請學生將自己的生活角色寫在便利貼上，可以貼在桌面或是黑板上，再由老師進行引導學生歸納出各種生活角色。
 - （二）引導學生探索同一成長階段也會有不同的生活角色，同一生活角色也會有不同的任務（會做的事情），察覺生活角色的多元化，和扮演的角色裡會出現的個人情緒。
- 三、「生活角色大集合」發展活動：使用生活角色箱。
 - （一）將各個生活角色放置在袋子或是箱子內，讓學生抽出「生活角色」，說說自己扮演的這個生活角色，會做哪些事情（任務）、感受。
 - （二）引導學生探索同一成長階段也會有不同的生活角色，同一生活角色也會有不同的任務（會做的事情），察覺生活角色的多元化。
- 四、「生活角色大集合」發展活動：「我的生活角色」小書
 - （一）製作「我的生活角色」小書，學生針對自己的生活角色每一頁設計一個生活角色，內容包括插圖、文字敘述。
 - （二）封面設計，完成後裝訂成一本小書。
 - （三）學生分享與介紹我的「我的生活角色」小書內容。
- 五、「遇見我的未來生活角色」發展活動：「生活角色探索之旅」遊戲單。（附件六）
 - （一）「生活角色探索之旅」遊戲單建議可以放大成A3或是B4。
 - （二）將學生分成3~4人一組，進行「生活角色探索之旅」遊戲。
 - （三）學生輪流回答遊戲中的問題，直到終點，結束生活角色探索之旅。
 - （四）老師引導學生分享從遊戲過程中發現了什麼？
 - （五）老師引導學生從活動中練習自我表達，和接納、尊重自己和他人的想法。
- 六、「遇見我的未來生活角色」發展活動：「生活角色」牌卡遊戲。（附件七）
 - （一）「生活角色」牌卡單建議可以放大成A3或是B4，剪成各題目紙片後，也可以貼在卡紙上，就可以成為卡片使用。
 - （二）將學生分成3~4人一組，進行「生活角色」牌卡遊戲。
 - （三）學生輪流抽牌卡，回答卡片中的問題。
 - （四）老師引導學生分享從遊戲過程中發現了什麼？
 - （五）老師引導學生從活動中練習自我表達，和接納、尊重自己和他人的想法。



延伸閱讀

- 一、Alla Hutnichenko 艾拉・胡蒂芊蔻 (2021)。不平凡的職業：揭開 12 個工作的秘密 Unusual Professions(李欣怡譯、尤莉亞・寇羅莫耶茲 Yuliia Kolomoiets 圖)。青林。
- 二、Babette Cole 芭貝・柯爾 (2022)。精采過一生 (25 周年紀念版) (二版) DROP DEAD(黃迺毓譯)。三之三。
- 三、Catherine Barr 凱瑟琳・巴爾 (2022)。長大後你想做什麼工作？(84 種職業名稱中英對照) WHAT JOBS COULD YOU DO ? (邱孟嫻譯、安娜・戈梅茲 Ana Gomez 圖)。小熊出版。
- 四、Thierry Lenain 提利・勒南 (2016)。薩琪不想當空中小姐
Mademoiselle ZAZI ne veut pas être hôtesse de l' air(王婕譯、戴爾飛 Delphine Durant 圖)。米奇巴克。
- 五、池上彰 (2025)。如何找到你真正想做的事：AI 世代生涯探索行動指南 (周子琪譯)。親子天下。
- 六、金應 (2023)。我的家人超級棒우리는 보통 가족입니다 (葉雨純譯、李藝淑圖)。維京國際。
- 七、亞平 (2023)。波波麗珍奶店 1：貓熊外送 007。POPOLAND 波寶島圖。親子天下。
- 八、亞平 (2024)。波波麗珍奶店 2：網虹網紅變變變。POPOLAND 波寶島圖。
親子天下。
- 九、許慧貞、胡芳芳 (2015)。設計你的夢想：衣鳴驚人吳季剛。五南。
- 十、鄭博真 (2022)。我的爸爸是白衣天使：性別工作平等，熱愛工作，成為職場英雄！。許家瑋圖。五南。
- 十一、鄭博真 (2022)。我的媽媽是公車司機：職業性別平等，展現自己的優勢，就是職場達人！許家瑋圖。五南。
- 十二、鄭博真 (2023)。我的媽媽是救火英雄：為火場的女消防員喝采！。許家瑋圖。五南。
- 十三、賴秋江 (2024-01-02)。期末省思！從學生最愛自己的學校角色看學習與人際關係 | 翻轉教育」

網址 <https://flipedu.parenting.com.tw/article/008891>

- 十四、教育部技術及職業教育司破風者計畫 技職大玩 JOB

網址 <https://www.twmakers.com.tw/home.jsp>



延伸教學影片

一、「廚師都在做什麼」

網址 https://www.youtube.com/watch?v=Lzu6R_LDEwE&t=53s/

二、我的家人超級棒 - SDGs 兒童永續書房 @ 天下

網址 <https://sdgreading.cw.com.tw/sdgs-永續書單>

三、【居心誌】人物專訪 | 台灣樹醫詹鳳春：樹木的世代交替，才是真正的永續。

網址 https://www.youtube.com/watch?v=j_phYW81bLQ

四、就是這 Young_ 教案分享 Plans 公共電視

網址 https://www.pts.org.tw/young3/plan_04.html

五、第一次爬樹就因為懼高症暈樹，後來她卻成為國際認證攀樹師，還出國比賽。 | #誠品閱讀光影

網址 <https://www.youtube.com/watch?v=8GeJvkJuAAk>

六、海洋職涯影片 (2016 實景版)

網址 <https://www.youtube.com/watch?v=Swi0ZYEZrqs>

七、海洋職涯影片 (2018 動畫版)

網址 <https://www.youtube.com/watch?v=hhWPJzWpRa4>

附件一 「生活角色卡」學習單

生活角色卡

學生	兒子	同學
孫子	女兒	孫女
哥哥	家人	姊姊
妹妹	朋友	弟弟
社團學員 ()	社團學員 ()	族群 ()
說明與引導： 1. 表格空白處，學生可以自己寫上表格中未列出的生活角色。 2. 除了在家庭、學校的生活角色，還有在哪些場所或是時間場合，我們會扮演的生活角色呢？		

附件二 「生活角色大集合」學習單①

生活角色大集合

我是：

家長簽名：

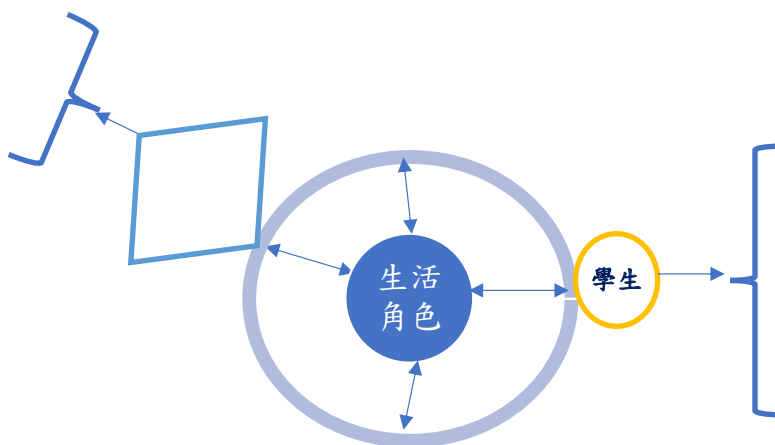
一、想一想你的生活角色有哪些？並圈下你的生活角色。



家人、兒子、女兒、弟弟、妹妹、哥哥、姊姊、孫子、孫女、學生、
同學、朋友、班級幹部（ ）、社團學員（ ）、
志工（ ）、_____

我的生活角色圖

二、完成自己的生活角色圖，和這些生活角色裡會（要）做的事情。（標上心情臉譜 😊）



你需要具有哪些**能力**或是**特質**，才能完(達)成**生活角色**的任務？



附件二「生活角色大集合」學習單①範例

生活角色大集合

我是：

家長簽名：

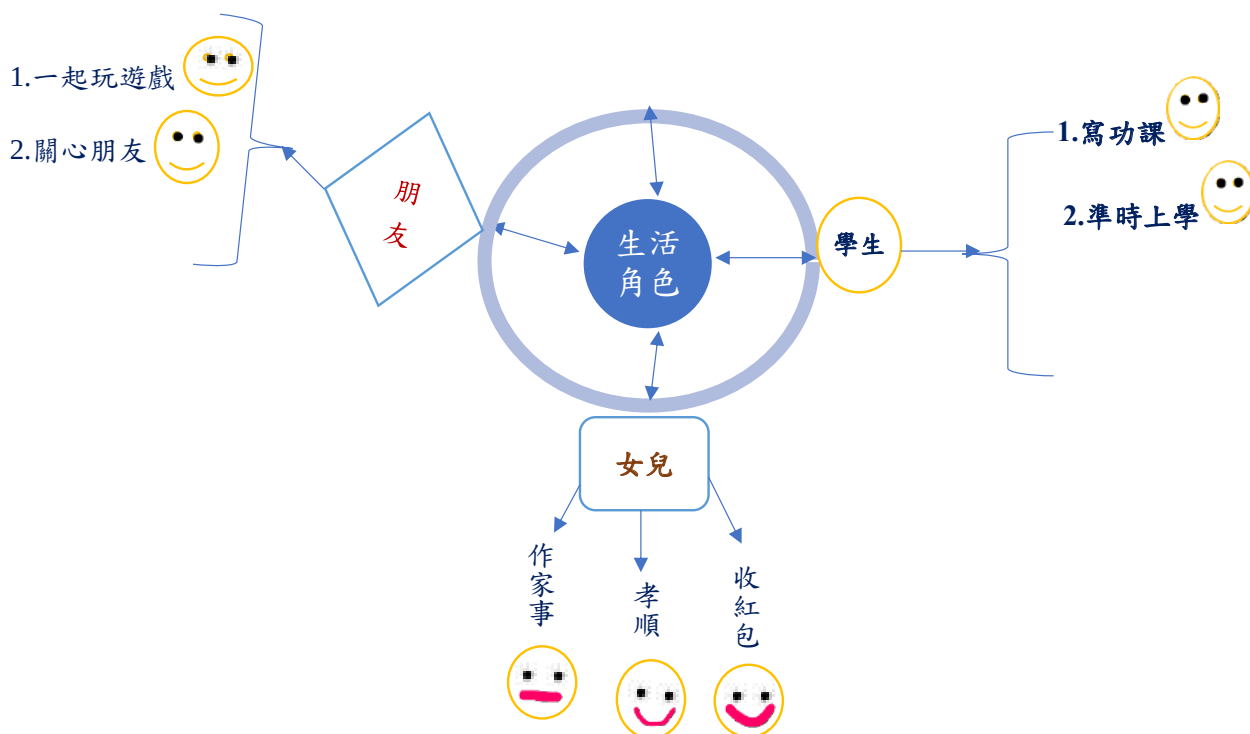
一、請圈出你的生活角色，如果你還要增加其他生活角色，請寫下來。



家人、兒子、女兒、弟弟、妹妹、哥哥、姊姊、孫子、孫女、學生、
同學、朋友、班級幹部（ ）、社團學員（ 田徑隊員 ）、
志工（ ）、

我的生活角色圖

二、完成自己的生活角色圖，和這些生活角色裡會（要）做的事情。（標上心情臉譜）



你需要具有哪些能力或是特質，才能完（達）成生活角色的任務？



自律、體貼、友善、負責任、喜歡交朋友、勤奮、可靠。

附件二 「生活角色大集合」學習單②

生活角色大集合

我是：

家長簽名：

一、請圈出你的**生活角色**，如果你還要增加其他**生活角色**，請你寫下來。

我的生活角色 有哪些？	家人、兒子、女兒、弟弟、妹妹、哥哥、姊姊、孫子、孫女、 學生、同學、朋友、班級幹部（ ）、志工（ ）、 社團學員（ ）、_____
------------------------	--

我的生活角色知多少？

二、請寫上**生活角色**裡會（要）做的事情，並畫上你面對這些**生活角色**的**心情感受**。

生活角色	會(要)做的事情	心情臉譜
學生	1. 按時交作業。 2.	

你需要具有哪些**能力**或是**特質**，才能完(達)成**生活角色**的任務？

想一想時間

- 如果感受到**生活角色**任務帶來壓力時，你會如何調適自己的**想法**與**情緒**呢？
- 當你有兩個生活角色要做的事情無法同時配合時，你可能會出現什麼**想法**與**情緒**？你會如何面對處理呢？例如：考試前，你(學生)需要複習功課，又想和(同學)打球。

附件二「生活角色大集合」學習單②範例

生活角色大集合

我是： 家長簽名：

一、請圈出你的**生活角色**，如果你還要增加其他**生活角色**，請你寫下來。

我的生活角色 有哪些？	家人、兒子、 女兒 、弟弟、妹妹、哥哥、 姊姊 、孫子、 孫女 、
	學生 、 同學 、 朋友 、 班級幹部 （學藝股長）、 志工 （環保志工）、
	社團學員（ ）、 _____

我的生活角色知多少？

二、請寫上**生活角色**裡會（要）做的事情，並畫上你面對這些**生活角色**的**心情感受**。

生活角色	會(要)做的事情	心情臉譜
學生	1. 按時交作業。 2. 準時上學。 3. 專心上課。 4. 跟同學和諧相處。	
朋友	1. 關心朋友。 2. 陪朋友面對問題。 3. 安慰朋友。 4. 一起玩遊戲。 5. 幫助朋友。	
姊姊	1. 照顧弟妹。 2. 做好弟妹的榜樣。 3. 教他們功課。 4. 保護他們不讓別人欺負他們。	
女兒	1. 關心媽媽和爸爸。 2. 自動寫完功課，不要讓爸爸和媽媽操心。 3. 做家事(拖地)。 4. 自動完成每天要做的事情。	

你需要具有哪些**能力**或是**特質**，才能完(達)成**生活角色**的任務？

自律、體貼、友善、負責任、喜歡交朋友、勤奮、可靠。

想一想
時間

- 如果感受到**生活角色**任務帶來壓力時，你會如何調適自己的**想法與情緒**呢？
- 當你有兩個生活角色要做的事情無法同時配合時，你可能會出現什麼**想法與情緒**？你會如何面對處理呢？例如：考試前，你(學生)需要複習功課，又想和(同學)打球。

附件三 「訪問家人的生活角色」課後作業學習單①

我是：

一、訪問家人的生活角色

1. 訪問的家人：()

2. 他(她)生活角色有哪些呢？在這些生活角色裡會做哪些事情？

生活角色有哪些	在這個生活角色裡要(會)做的事情	喜歡程度幾顆心
		
		
		
		

這位家人的生活角色會(要)做的事情中，有哪些會與職業內容有關呢？



他(她)擔任的職業(或是職務)是？



三、想像 18 歲後的自己，未來的生活角色可能有哪些？喜歡程度幾顆心？ 

			
---	---	--	---

家人簽名：

家長簽名：

附件三「訪問家人的生活角色」課後作業學習單範例①範例

我是:

一、訪問家人的生活角色		
1. 訪問的家人: (爸爸 / 媽媽)		
2. 他(她)生活角色有哪些呢? 在這些生活角色裡會做哪些事情?		
生活角色有哪些	在這個生活角色裡要(會)做的事情	喜歡程度幾顆心
兒子 / 女兒	照顧爸爸和媽媽。	
爸爸 / 媽媽	1. 照顧我和弟弟。 2. 賺錢讓我繳學費。	
行政人員	處理行政事務。	
圖書館志工	圖書上架、歸位，支援圖書館辦理的活動。	
這位家人的生活角色會(要)做的事情中，有哪些會與職業內容有關呢？ ➡ 他(她)擔任的職業(或是職務)是？ ➡ 公司行政組長		
三、想像 18 歲後的自己，未來的生活角色可能有哪些？喜歡程度幾顆心？		
高中畢業生 大學生 愛護動物志工 工讀生		

家人簽名:

家長簽名:

附件三「訪問家人的生活角色」課後作業學習單②

訪問家人的生活角色

我是：

家人簽名：

一、請你圈出家人的**生活角色**，如果你還要增加家人的其他**生活角色**，請你寫下來。

訪問的家人	訪問家人的生活角色有哪些？
	兒子、女兒、弟弟、妹妹、哥哥、姊姊、學生、同學、朋友、 志工()、_____

家人生活角色知多少？

一、請寫上家人的**生活角色**裡會(要)做的事情，並畫上他對**生活角色**的**心情感受**。

生活角色	會(要)做的事情	心情臉譜

二、這一位家人的**生活角色**會(要)做的事情中，有哪些會與**職業內容**有關呢？
他(她)擔任的**職業(或是職務)**是？

想一想
時間

1. 你的家人需要具有哪些**能力**或是**特質**，才能完(達)成他的**生活角色**任務？
2. 如果家人感受到**生活角色**任務帶來壓力時，可如何調適自己的**想法**與**情緒**呢？

附件三「訪問家人的生活角色」課後作業學習單②範例

訪問家人的生活角色

我是：

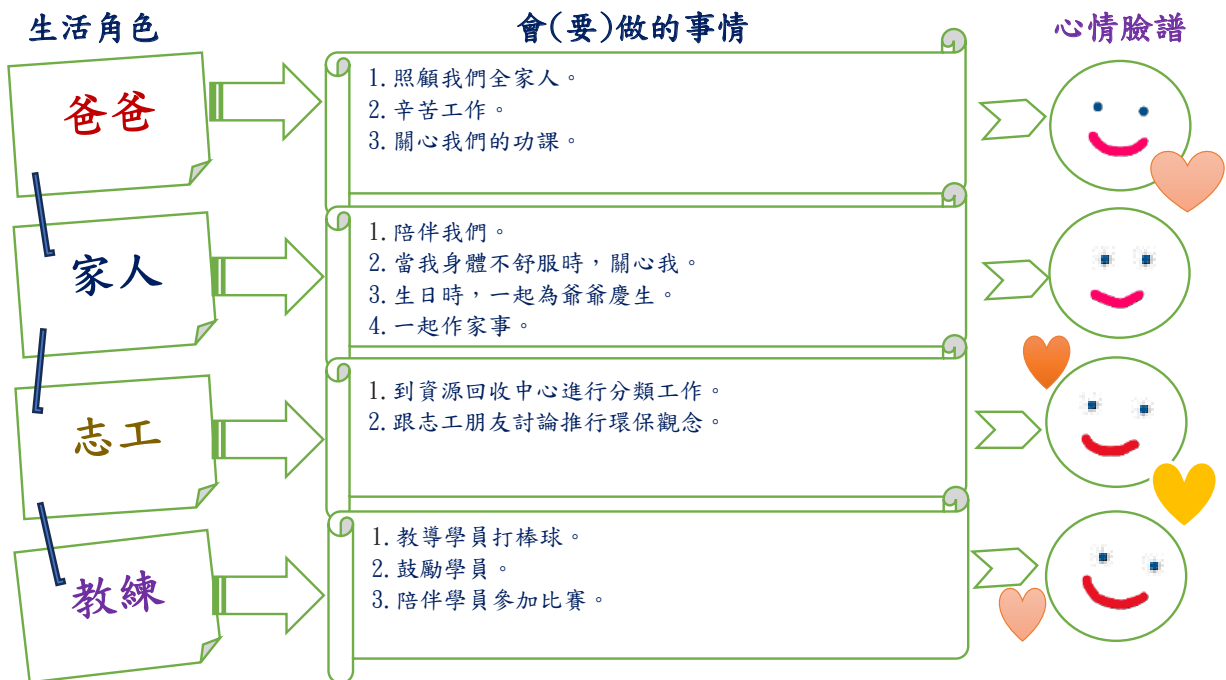
家人簽名：

一、請你圈出家人的生活角色，如果你還要增加家人的其他生活角色，請你寫下來。

訪問的家人	訪問家人的生活角色有哪些？
爸爸	家人、兒子、女兒、弟弟、妹妹、哥哥、姊姊、學生、同學、 志工、朋友、教練

家人生活角色知多少？

一、請寫上家人的生活角色裡會（要）做的事情，並畫上他對生活角色的心情感受。



二、這一位家人的生活角色會(要)做的事情中，有哪些會與職業內容有關呢？

他(她)擔任的職業(或是職務)是？

棒球教練

想一想
時間

1. 你的家人需要具有哪些能力或是特質，才能完(達)成他的生活角色任務？
2. 如果家人感受到生活角色任務帶來壓力時，可如何調適自己的想法與情緒呢？

附件四「遇見我的未來生活角色」學習單



遇見我的未來生活角色



我是： 家長簽名：

一、遇見 18 歲時的自己～想像一下 18 歲的自己，可能會改變了哪些生活角色呢？

年齡	生活角色	要做的事情	(低)喜歡程度(高)
18 歲	大學生	1. 找資料寫報告。	
		2. 修教育學分。	
25 歲	國外打工者	上補習班學英語。	
28 歲	英語老師	1. 準備英語教學課程。	
		2. 管理班級與維持課堂秩序。	
		3. 辦理國際交流活動。	

遇見我的未來生活角色

年齡	生活角色	要(會)做的事情	(低)喜歡程度(高)
18 歲			
歲			
歲			
歲			
歲			

二、你需要具有哪些特質或是能力，才能完(達)成你的未來生活角色的任務？

➡ ()、()、()、()、()

三、你寫出的未來生活角色是受到了什麼因素的影響呢？(例如：興趣、家人期待)



想一想
時間

- 我們可能會依據自己的興趣來選擇喜歡的未來生活角色，你認為性別也會影響一個人選擇他（她）的未來的生活角色嗎？
- 你想像的未來生活角色要做的事，會達成你未來所嚮往的生活方式嗎？

看見我的未來生活角色

家長簽名：

我感到興趣(或是好奇)的未來生活角色

我可以從哪些方式，更進一步認識這個未來生活角色？

想一想
時間

- 88

附件五「看見我的未來生活角色」課後作業學習單範例



看見我的未來生活角色

我是：

家長簽名：

1. 喜歡動物、照顧傷病的動物。
2. 我是有愛心和耐心的人。
3. 喜歡解決問題。

我對這個未來生活角色感到興趣(或是好奇)的原因？

獸醫

我感到興趣(或是好奇)的未來生活角色

我可以從哪些方式，更進一步認識這個未來生活角色？

1. 加入動物保護協會。
2. 就讀研究動物的科系。

這個未來生活角色可以達成我所嚮往的哪些生活方式？

1. 心情愉快的做自己喜歡的工作。
2. 有穩定的收入，可以去做我喜歡的休閒活動。
3. 可以利用下班時間去參加保護動物的活動。

這個未來生活角色的角色任務有那些？

1. 將生病或是受傷的動物醫治好。
2. 與動物的家人討論動物的問題。
3. 研究最新的治療方法。

**想一想
時間**

1. 在性別平等觀念之下，哪些未來生活角色不再受限於性別角色刻板角色印象的影響？
2. 你想像的未來的生活角色具有那些美好的特點呢？
3. 你列出的未來生活角色，可以達成你的哪些人生夢想呢？
4. 當你達成你的人生夢想時，你會對自己說……

附件六「生活角色」遊戲單

探索生活角色之旅 起點	說一句肯定自己的話	分享一個生活角色	哪一個生活角色？ 讓你感到有壓力情緒？	感到自信的生活角色	期待的未來生活角色	達成夢想之後，你會對自己說什麼？	18歲的生活角色
遇到壓力時，我會做什麼事 紓解壓力？	生活角色探索之旅					喜歡的 生活角色	國小的 生活角色
如果可以選擇演出 一個角色，你想要 演出哪個角色？	★遊戲規則說明：					分享令你欣賞的 一位人物	恭喜你 完成生活角色 探索之旅
長大後，你會持續 做的一件事。	1. 遊戲進行方向可以向右或是由下進行，接著回答落點上的題目。 2. 分享題目中你可能會有的生活角色有哪些？分享這個生活角色會做的事情。 3. 分享你對落點題目的想法。 4. 遊戲時間內，小組學生若是到達終點後，仍可以繼續從起點玩，直到時間結束。 5. 遊戲結束，學生們謝謝一起遊戲分享的夥伴和自己。					你覺得最重 要的事情是 什麼？	國小的 生活角色
如果你一位家人在你 身旁，他會跟你說 什麼？ 表達支持你未來過 自己喜歡的生活。	國中的 生活角色	用三個 形容詞 形容自己	快樂的 生活角色	為了完成我 的未來夢想 藍圖，我現 在開始可以 做什麼？	高中的 生活角色	你覺得最重 要的事情是 什麼？	恭喜你 完成生活角色 探索之旅

附件七「生活角色」遊戲卡片

國小高年級學生「生活角色」遊戲卡片內容參考

自信的 生活角色	分享一個 家庭裡的 生活角色	25 歲的 生活角色	期待的 生活角色
用 3 個形容詞 形容自己	分享一個 學校裡的 生活角色	如果一位家人在 你身旁，他會跟 你說什麼？ 表達支持你未來 過自己喜歡的生 活。	如果可以選擇演 出一個角色，你 想要演出哪個角 色？
長大後，你會持 續做的一件事。	你知道的家人的 生活角色和任務 有哪些？	遇到生活中的挫 折時，我可以做 些什麼？	你喜歡的 生活角色
說一句肯定 自己的話	選擇一個生活角 色，說說你選擇 它的理由。	你欣賞的 一位人物	用一種動物 形容自己
18 歲的 生活角色	快樂的 生活角色	高中的 生活角色	國中的 生活角色



我的生活角色面面觀

第一節

生活角色 大集合

我的生活角色面面觀

生活角色 大集合

生活中，與我們互動的人們中，各扮演著哪些生活角色？

小朋友
你有哪些「生活角色」呢？



想一想

- 1.在**家中**互動的家人的多元生活角色
- 2.在**學校**裡遇到的多元生活角色
- 3.在**其他地方**遇到的多元生活角色

每一個人在成長過程的各個階段，
都會有**多元的生活角色**。

我們每一個人都會擁有多元的**生活角色**，
我們要接納自己的**生活角色**，
也要學習尊重他人的**生活角色**。



生活角色大集合

想一想

從大家的回答中，我們可以瞭解每
一個人都有不同的**生活角色**。

現在的你，扮演了哪些**生活角色**呢？

我的多元生活角色

1. 家庭裡的多元生活角色
2. 學校裡的多元生活角色
3. 生活中其他的多元生活角色

生活角色大集合

學生	兒子	同學
孫子	女兒	孫女
哥哥	弟弟	姊姊
班級幹部 ()	社團學員 ()	族群 ()
妹妹	朋友	家人





學習單主題

1. 寫出自己的生活角色
2. 這個生活角色會(要)做的事情
3. 這個生活角色可能會出現的心情臉譜

我的生活角色圖

完成自己的生活角色圖，和這些生活角色裡會(要)做的事情。(標上心情臉譜)





小組討論說明

- 1.老師先示範，並將學生分成3~4人小組。
- 2.請小組內學生先決定分享順序。
- 3.請學生輪流分享學習單上的內容。
- 4.請學生要專注聆聽他人的分享。
- 5.分享結束，其他人要謝謝分享者。



老師的話

- 每一個人雖處在相同的成長階段，生活角色相似，但是每個人的生活角色會做的事情（任務），則會隨著自己的家庭**成長背景**、**個性**、**興趣**不同。
- 例如：因為**個性**熱心，參加了環保小尖兵，喜歡幫忙班級事務，就當了服務股長。



延伸思考方向

- 如果感受到**生活角色**任務帶來壓力時，你會如何調適自己的**想法與情緒**呢？
- 當你有兩個生活角色要做的事情無法同時配合時，你可能會出現什麼想法與情緒？你會如何解決呢？
例如：考試前，你需要準備考試(**學生角色**)，又想和同學去打球(**同學角色**)。



想一想

你的家人的生活角色
有哪些呢？
他(她)在生活角色裡，
各有什麼心情臉譜呢？

想像18歲後的自己，
未來的生活角色可能有哪些？
喜歡程度幾顆心？



訪問家人的生活角色

1. 訪問的家人是哪一位？
2. 他(她)的生活角色有哪些呢？
3. 他(她)在這些生活角色裡會做哪些事情？
4. 他(她)的生活角色可能會出現的心情臉譜？
5. 想像18歲後的自己，未來的生活角色可能有哪些？
喜歡程度幾顆心？

幫助自己理解自己的生平角色，讓陪伴者更清楚自己的計劃

姓名: _____

一、我的生平角色

1. 我的生平角色 (請填滿) _____

2. 他(她)生平角色有什麼特點? 在這些生平角色中會遇到哪些事情?

生平角色名稱	我在該生平角色裡(會)做的事情	喜歡程度(請圈出)
兒女	照顧外孫。	♥♥♥♥♥
孫子	1. 照顧錢和弟弟。 2. 賺錢讓我做學費。	♥♥♥♥♥
行政人員	處理行政事務。	♥♥♥♥♥
阿姨	照顧小表妹。	♥♥♥♥♥

這些生平角色中我會(想)做什麼事情? (請填滿) _____

他(她)想做的職業(或志願)是? _____

這是我目前做 _____

三、想像一下我的自己，我的生平角色可能有哪些? 喜歡程度(請圈出)

生平角色	我將來	我將來	我將來
兒女	♥♥♥♥♥	♥♥♥♥♥	♥♥♥♥♥
孫子	♥♥♥♥♥	♥♥♥♥♥	♥♥♥♥♥
行政人員	♥♥♥♥♥	♥♥♥♥♥	♥♥♥♥♥
阿姨	♥♥♥♥♥	♥♥♥♥♥	♥♥♥♥♥

家人姓名: _____ 姓名: _____

我的生活角色面面觀

第二節

遇見我的
未來生活角色

我的生活角色面面觀

遇見我的 未來生活角色

想像我的未來生活角色

小學畢業後，你將會進入國中的學習階段，想像那時候的你，會帶著什麼心情迎接這個起點？

好奇

擔心

興奮

緊張



想像我的未來生活角色

國中階段的你，扮演了
哪些**生活角色**呢？

跟小學階段所扮演的**生活角色**會
有哪些不一樣呢？



想像我的未來生活角色

- 現在乘著時光機飛，想像你現在是18歲，你的**生活角色**可能會增加（或減少）哪些呢？
- 你的未來的**生活角色**跟你的**個性**、**興趣**、**價值觀**會有關係嗎？



想像一下~ **★ 遇見我的未來生活角色 ★**

若是遇見18歲後的自己，那時候的自己又會增加哪些「生活角色」呢？

年齡	生活角色	要做的事情	(低)喜歡程度(高)
18歲	大學生	1.找資料寫報告。	
		2.修教育學分。	
25歲	國外打工者	上補習班學英語。	
28歲	英語老師	1.準備英語教學課程。	
		2.管理班級與維持課堂秩序。	
		3.辦理國際交流活動。	

想像一下~ **★ 遇見我的未來生活角色 ★**

若是遇見成年(18歲)後的自己，那時候的自己又會增加哪些「生活角色」呢？

遇見我的未來生活角色

年齡	生活角色	要做的事情	(低)喜歡程度(高)
18歲			

想一想時間：

- 1.你需具備那些能力或是特質才能完(達)成未來生活角色的任務呢？
- 2.你所選擇的未來生活角色是受了什麼因素的影響呢？



小組討論說明

- 1.老師先示範，並將學生分成3~4人小組。
- 2.請小組內學生先決定分享順序。
- 3.請學生輪流分享學習單上的內容。
- 4.請學生要專注聆聽他人的分享。
- 5.分享結束，其他人要謝謝分享者。



老師的話

1. 我們在思考自己的未來生活角色時，可以從自己的興趣、價值觀或是能力多方面的評估、調整，找出適合自己或是自己喜歡的未來生活角色。
2. 我們可以思考性別角色刻板印象可能對未來生活角色選擇的影響，而不會受到限制。



老師的話

我們可以進一步思考未來生活角色和生活型態的關係。



老師的話

你還想到哪些工作的生活型態呢？



延伸思考方向

1. 我們可能會依據自己的興趣來選擇喜歡的未來生活角色，你認為**性別**會影響一個人選擇他(她)跟工作有關的未來的生活角色嗎？
2. 你想像的**未來生活角色要做的事**，會達成你未來所嚮往的生活方式嗎？



小朋友
你感到興趣(或是好奇)的
未來生活角色有哪些呢？

想一想：
跟自己未來想要
從事的職業有關的
未來生活角色～

看見我的未來生活角色







生活角色探索之旅遊戲說明

1. 教師將學生分成3~4人一組。
2. 小組學生依序投骰子，依照骰子點數找到定點，唸出題目並回答。
3. 回答問題的方式可只由一人回答自己骰子落點的題目，或是同一人骰子落點的題目，大家一起輪流回答。
4. 分享過程中，當其中一人分享時，其他人要專注聆聽。
5. 每一個人分享結束，其他人要謝謝分享者。

「生活角色探索之旅」遊戲單

探索生活角色之旅 起點	請一位同學說自己的話	分享一個生活角色	第一個生活角色? 讓你感到最有動力情緒?	感到負面的生活角色	幫你的未來生活角色	這組關係之後，你會對自己說什麼?	18歲的 生活角色
遇到壓力時，我會做什麼來紓解壓力?	生活角色探索之旅 遊戲規則說明: 1. 遊戲進行方向可以向前或是由下進行，依照骰子落點上的題目。 2. 分享題目時你可能會有的生活角色有哪些? 分享這個生活角色背後的事情。 3. 分享你對這個點題目的想法。 4. 遊戲時間內，小組學生要是到達終點後，仍可以繼續從起點玩，直到時間結束。 5. 遊戲結束，學生們謝謝一起遊戲分享的夥伴和自己。						喜歡的 生活角色
如果可以選擇再選一個角色，你想選擇哪個角色?							分享令你欣賞的 一位人物
長大後，你會有讀到的一本書。							高中時 生活角色
如果一位家人在非常窮，你會做什麼? 透過支持你來度過自己最難的生活。	當中的 生活角色	用三個 形容詞 形容自己	我讀的 書的角色	為了完成我的 未來夢想需要 我在期間可以 做什麼?	當中的 生活角色	你覺得最重要的事情 是什麼?	恭喜你 完成生活角色 探索之旅



好好玩卡

讓我們一起來玩
生活角色卡

生活角色知多少？



好好玩卡遊戲說明

1. 教師將學生分成3~4人一組。
2. 學生輪流抽排卡，唸出抽到的題目並回答。
3. 回答問題的方式可只由一人回答自己抽到的題目，或是同一人抽到的題目，大家一起輪流回答。
4. 分享過程中，當其中一人分享時，其他人要專注聆聽。
5. 每一個人分享結束，其他人要謝謝分享者。

「生活角色」遊戲卡片				
自信的生活角色	分享一個家庭裡的生活角色	25歲的生活角色	期待的未來生活角色	國中的生活角色
用3個形容詞形容自己	分享一個學校裡的生活角色	如果一位家人在你身旁，他會跟你說什麼？表達支持你未來過自己喜歡的生活。	如果可以選擇演出一個角色，你想要演出哪個角色？	高中的生活角色
長大後，你會持續做的一件事。	你知道的家人的生活角色和任務有哪些？	遇到生活中的挫折時，我可以做些什麼？	你喜歡的生活角色	快樂的生活角色
說一句肯定自己的話。	選擇一個生活角色，說說你選擇它的理由。	你欣賞的一位人物	用一種動物形容自己	18歲的生活角色

單元三 塑造心理韌性

國民小學生涯發展教育教案設計

教學單元 主題名稱	塑造心理韌性		
建議教學 年級	五、六年級		節數 2 節
核心素養 與 課程融入 示例說明	總綱核心素養		A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題
	綜合 活動 領域	核心素養	綜 -E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程， 激發潛能，促進身心健全發展
		學習表現	1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 1c-III-1 運用生涯資訊，初探自己的生涯發展
		學習內容	Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。 Ac-III-1 職業與能力。 Ad-II-1 情緒的辨識與調適
	課程融入示例說明 示例一： 1. 可融入科目 / 單元： 康軒 5（下）綜合 / 單元二與壓力共處 2. 該領域核心素養： 綜 -E-A1：認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能， 促進身心健全發展。 3. 建議執行說明： 透過單元與壓力共處，學生可以學習到面對壓力情境時，如何轉化想法正 向思考，提升心理韌性。 示例二： 1. 可融入科目 / 單元： 康軒 6（上）綜合 / 單元一發現不同的自己 2. 該領域核心素養： 綜 -E-A1：認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能， 促進身心健全發展。 3. 建議執行說明： 在本單元發現不同的自己，結合生涯目標覺察個人的優勢能力，能使學生 對自己的優勢能力有更多覺察，並肯定自己的優勢。		
議題融入	議題學習主題 與實質內涵	生涯教育與自我探索 涯 E6 覺察個人的優勢能力。 生涯決定與行動計畫 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。	
學習目標	1. 透過自我覺察、他人回饋，協助學生發掘自己的優勢能力。 2. 當學生遇到壓力或挫折時，透過想法轉換協助學生學習用適當的方式因應， 提升心理韌力。		

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
第一節	壹、課前準備階段 複習「我的生活角色面面觀」單元，認識自己所擁有的特質、不同的角色，並欣賞自己的特質，思考自己的優勢能力。 貳、發展階段 一、引起動機—心理韌性 (一)教師提問：你們覺得什麼是「心理韌性」呢？韌性是什麼意思呢？ 學生擬答：很堅固、不放棄等等。 (二)教師引導後說明：韌性是復原力，就像橡皮筋被拉長後，能彈回原來的樣子；韌性是「克服困難的能力」：雖然遇到挑戰會覺得緊繃，但我們有辦法應對；也可以說是「跌倒後重新站起來」的能力：就像不倒翁，被推倒了，拍拍灰塵，我們能自己找回平衡，透過自己調整，回到平衡的狀態。 (三)心理韌性就像我們手上的橡皮筋。當生活中有壓力、有傷心的事時，就像有兩隻手在拉扯我們。橡皮筋會變得很長、很緊，這就是「壓力」的感覺。」 (四)擁有韌性的橡皮筋，雖然被拉得很緊，但手一放開，就能變回原本的形狀（重回心理平衡），甚至變得更有力。而缺乏韌性的橡皮筋，在被拉扯後，會開始鬆弛、斷裂，沒辦法回到原本的樣子。 (五)每個人都有能力，把自己的橡皮筋鍛鍊得更強韌，就像是在幫大腦「重訓」，讓我們能夠克服壓力和困難。一起來看看如何鍛鍊心的韌性吧！	10	★ 教學簡報	

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	二、引起動機—配對挑戰 (一) 教師說明什麼是能力？能力是指我們完成事情的本領，每個人都有不同的能力，有些能力是天生的，有些能力是學習或練習之後得到的。 (二) 能力就像工具箱，裡面裝著不同的工具，每一種工具代表一種能力，可以幫助我們解決問題、達成目標。 (三) 教師說明：將工作與其能力進行配對。也就是將工作與其主要做的事、工作內容進行配對。 (四) 方式一，說明：將工作與其能力進行配對。例如：「記者」聯想的能力是「觀察力、好奇心、提問能力」；「老師」聯想的能力是「表達能力、同理心、耐心」。 (五) 題目卡：工程師、空服員、農夫、醫生、網紅、托育人員、警察、運動員等。 〔提醒老師留意高年級同學的生活經驗與學習認知，適時調整職業屬性、類別與內容喔！〕 (六) 教師依序提問職業角色，請學生思考後舉手回答角色所需要的能力。 (七) 學生可能回答：工程師（邏輯推理、喜歡動腦想辦法）、空服員（同理心、親切有禮、溝通能力）、農夫（勤勞、了解農作物知識、注意天氣變化）、醫生（專注力高、抗壓力強、聰明、判斷力）、網紅（幽默感、口才好、有創意）、托育人員（細心、耐心）、警察（勇敢、體力好）、運動員（身體協調、靈活、體力好）等。	15		★ 口頭評量 學生能說出職業相對應需要之能力

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(八) 方式二，選擇題： ① 展示出職業圖片 - 警察，請學生選出相對應的能力。 A 我能冷靜地處理突發狀況。 B 我很會說故事。 C 我能畫出一幅圖畫。  ② 展示出職業圖片 - 空服員，請學生選出相對應的能力。 A 我能冷靜地處理突發狀況。 B 我能寫出通順的句子及文章。 C 我能組裝／拆解物品。  ③ 展示出職業圖片 - 網紅，請學生選出相對應的能力。 A 我能協調地使用運動能力。 B 我很會說故事。 C 我能組裝／拆解物品。 	15		★ 紙筆評量 能圈出自己的所擁有的能力或強項。

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	請學生回答職業題目與相對應的能力，並回答可能的原因與思考脈絡。 〔教師可依照學生的生活經驗與學習認知，適時調整職業能力選項。〕 (九) 接續進行教師提問：你如何從線索中猜中角色所需要的能力？ (十) 學生可能回答：從平時的觀察、生活經驗中回憶、家長的職業、閱讀等等。 (十一) 教師小結：擔任各職業角色需要不同的能力，每個人都有不同擅長之處。 二、發展活動 (一) 天生我材必有用 - 教師提問：你擅長做什麼事呢？ - 你的優點和長處是什麼呢？ - 學生可能回答：我跑步很快、我咬字很清晰、我學習語言很快、我唱歌很好聽、我很會照顧動物等等。若學生回應不知道自己擅長什麼。 教師補充：可先從「這件事可以比別件事做的好」、「某部分表現還不錯」視為優點。也可以透過留意旁人的稱讚，就能一步步發現自己的長處！不要覺得自己比不上別人，只要投入自己的長處和優點，有一天能發光發熱。 - 教師說明：每個人擅長的能力都不同，有的人運動很厲害、有的人擅於想有趣的點子、有的人精通繪畫。另一方面，也要找到自己個性上的優勢，例如有的人具有領袖風範、有的人心思縝密，能探究各種事物等。		★ 能力強項學習單（資料來源：健康卡片發明家系列-能力強項卡）	

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估												
	(二) 我的超能力 1. 玩法一：教師說明並發下能力強項表。 2. 學生閱讀後與小組討論各項能力之意思，針對不理解的名詞提問，書寫在學習單能力標題旁。 3. 教師針對學生對於能力強項表中的困惑進行釐清，並說明這些內容可以歸類成 12 大能力向度。 <table border="1"><tr><td>A 操作能力</td><td>B 表達能力</td><td>C 文書能力</td></tr><tr><td>D 基本工作能力</td><td>E 數與分析能力</td><td>F 執行力 / 完成力</td></tr><tr><td>G 人際親和力</td><td>H 問題解決能力</td><td>I 美感藝術</td></tr><tr><td>J 創意 / 發明</td><td>K 管理 / 領導</td><td>L 勤奮 / 持續 / 動機強</td></tr></table> ① A 操作能力： ① 我能協調地使用運動能力 ② 我能用靈巧的手做事情 ③ 我能組裝 / 拆解物品 ② B 表達能力： ① 我很會說故事 ② 我有清楚的邏輯思考 ③ 我能善用聲音、肢體動作或表情來表達 ③ C 文書能力： ① 我能看出作業裡面的錯字 ② 我能寫出通順的句子及文章 ③ 我有文字、圖案搭配的能力 ④ D 基本工作能力： ① 我能夠完成別人交辦的事情 ② 我會找出方法處理簡單的問題 ③ 我遇到問題會主動發問	A 操作能力	B 表達能力	C 文書能力	D 基本工作能力	E 數與分析能力	F 執行力 / 完成力	G 人際親和力	H 問題解決能力	I 美感藝術	J 創意 / 發明	K 管理 / 領導	L 勤奮 / 持續 / 動機強		★ 附件二	
A 操作能力	B 表達能力	C 文書能力														
D 基本工作能力	E 數與分析能力	F 執行力 / 完成力														
G 人際親和力	H 問題解決能力	I 美感藝術														
J 創意 / 發明	K 管理 / 領導	L 勤奮 / 持續 / 動機強														

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	⑤ E 數與分析能力： ① 我能快速的計算或估算數字 ② 我能以表格或圖形來呈現數字與資料 ③ 我能看出數字的規律 ⑥ F 執行力 / 完成力： ① 我能有效率的完成事情 ② 我能掌控自己的時間 ③ 我能完成每天需書寫的作業 ⑦ G 人際親和力 ① 我能對他人友善 ② 我可以找到別人來幫助我 ③ 我很會跟朋友聊天 ⑧ H 問題解決能力 ① 我能清楚明快地做出決定 ② 我會先預想可能會遇到的問題，並思考解決方法 ③ 我能冷靜地處理突發狀況 ⑨ I 美感藝術 ① 我能寫出動人的故事 ② 我能與別人分享感動的事物 ③ 我能畫出一幅圖畫 ⑩ J 創意 / 發明 ① 我喜歡新點子 ② 我勇於和別人不一樣 ③ 我有發明的能力 ⑪ K 管理 / 領導 ① 我能夠影響 / 說服別人 ② 我能組織並且領導班級 ③ 我能整合不同的意見，協調同學一起合作	10		

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(12) L勤奮 / 持續 / 動機強 Ⓐ 我能自動自發做事情 Ⓑ 我願意接受更多挑戰 Ⓒ 我不怕被拒絕，禁得起失敗 4. 全班一起瀏覽並勾選自己“擁有 / 擅長”的能力。 5. 從“擁有 / 擅長”的能力中挑出最有把握的前3項，用螢光筆標示。 6. 教師提問： ① 勾選能力的過程中，有沒有遇到困難？ ② 與組員分享這些能力是如何養成的？這些能力對自己有什麼幫助？ ③ 生活中或曾參與的團體活動有什麼例子支持你選這個能力？ ④ 哪些能力是你沒有，但最想擁有的2項能力，用紅筆圈出來，說一說想擁有的原因為何。 ⑤ 能力強項表學習單請家人簽名，並請家長回饋自己的優勢能力。 ⑥ 全班分享與討論。 備註玩法二：可使用附件二之能力強項卡附件，以小組遊戲之方式，請學生分類自己擁有之能力，再進行問題討論。 三、綜合總結—優點大轟炸 (一) 思考自身優點：請小組成員每個人分享「自身的」長處。 (二) 回饋彼此優點： 1. 每人領取5張圓形貼紙。 2. 請小組成員分享其他小組夥伴的優點，並依序送給其他成員，貼在成員能力右邊的空白處。		★ 便利貼 ★ 圓形貼紙 ★ 學習單	★ 口頭評量 學生能說出自己和他人的優點。

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
第二節	3. 若有表格中未寫到的能力，請寫在便利貼上送給成員。 (三) 教師總結：在培養心理韌性的歷程中，學會看見自己的強項與能力，能幫助我們提升自我看法，進而感受到：「原來我其實是個不錯的人。」當我們相信自己有能力完成任務或達成目標時，便能建立面對壓力的重要內在資源。這些被肯定、被看見的經驗，會逐漸累積成內在的力量，使我們在面對挑戰時，更有能力調節壓力，也更能從中理解自己的價值。即使遭遇挫敗，也不會輕易否定自己，不會讓一次的失敗動搖我們對自我價值的肯定。 有韌性的人，不一定總是一帆風順，但他們相信自己值得努力、值得被善待，也相信自己終將一步一步找到解決問題的方法。 每一次願意肯定自己的努力、嘗試調整情緒，就是在鍛鍊我們的「心理韌性」。 韌性就像藏在心裡的一顆彈力球——當我們遇到挫折或不開心的事，它可能會被壓扁，但只要給自己一點時間與空間，它總能再次彈起來，帶我們重新出發。 參、延伸活動 請學生攜回「天生我材必有用」學習單，邀請家長一同參與，於學習單上簽名，並回饋孩子展現出的優勢能力或特質，鼓勵親子之間對孩子能力的理解與肯定。	8	★ 可使用影片： 1. https://youtu.be/0woGbAi4QUY?si=9NFhb_yV43zSkbxxJ 五指山	
	壹、課前準備階段 教師準備正念指導語。 貳、發展階段 一、引起動機—呼吸五指山 上節課我們練習找出自己的長處，發掘自己優勢能力的過程中，我們可能會遇到挫折或感到有壓力，讓我們一起來看看如何增加心理韌性。			

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	首先，第一個好妙招是呼吸五指山，研究指出正念可以提升心理韌性，在壓力之下情緒容易受波動，影響著自己的思考，可能無法深思熟慮，以致難以做決定，所以經此活動幫助情緒平緩。當你專注在自己的呼吸時，能使自己平靜。 (一)呼吸覺察：請大家雙腳與肩同寬，雙手放在腿上，身體輕輕地靠在椅背上，閉上眼睛，感覺自己的吸氣，氣流通過鼻子經過喉嚨到肺，呼氣時把氣緩緩地吐出來。一起練習三次。 (二)呼吸五指山：伸出非慣用手的手掌，另一隻手的食指靠在非慣用手手掌的下方，吸氣時手指沿著指尖最高峰移動，吐氣時沿著指尖往下到低谷，重複做五次，到小拇指下山後，再沿著原路回到大拇指，重複五次。 (三)教師詢問學生做完呼吸五指山的感受？想法？學生舉手發表。 學生可能回應：心跳變慢了、肩膀變輕了、變輕鬆了。 (四)教師總結透過呼吸五指山，專注在當下，能使我們增加心理的空間，感覺更舒暢。 二、發展活動—想法轉個彎 (一)圖片轉個彎 1. 觀察看看，圖片中你看到什麼？ 2. 圖片一：學生可能回答「馬」，再請學生找一找還有什麼圖案呢？引導學生找到青蛙圖案。  (圖片：網路資源)	12	★ 可使用影片： 2. https://www.youtube.com/watch?v=sbvQS7mpjX0 正念靜心三分鐘	★ 口語評量： 學生能說出呼吸五指山練習後身體感受。

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	3. 圖片二：觀察看看，圖片中你看到什麼？學生可能回答：年輕女生的側臉，引導學生找到年邁女生的圖案。  (圖片：年輕老婦人的網路資源，引用自 Pinterest。) 4. 總結：詢問學生從兩張圖片，要告訴我的什麼啟發？教師引導很多事情都有不同的角度和看法。我們每個人都有自己的想法和觀點，但這不代表我們的想法就是唯一且正確的。 (二) 覺察自己的情緒 1. 想一想，當下列的情境來臨時，你有哪些想法或感受？通常你會以怎樣的態度面對呢？ ① 考卷上的題目明明都看過，但是我腦袋一片空白…… 學生可能回應：我什麼都想不起來，只好先用猜的……告訴自己一定要冷靜下來，緊張只會更糟…… ② 廁所很髒又很難清潔，我已經盡力打掃，老師還是說我不夠認真…… 學生可能回應：我會先自我反省，試著找出打掃時能再改進的地方……已經努力清掃還被罵，真倒楣……	15		★ 紙筆評量 學生能寫下自己面對挫折的好妙招。

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	【上述示例教師可根據班級學生所遇到的狀況與困難進行調整，例如：同學開我的玩笑，說我喜歡某同學，但我已經說沒有了、不要再說了，而同學還是一直講……。】 2. 教師提問：每個人對壓力事件的想法有何不同？為什麼？邀請學生兩兩一組分享。 3. 教師引導學生思考：不同的想法會改變你的情緒和感受嗎？不同的想法可能對事件的結果造成哪些影響呢？ 4. 教師說明並提問：壓力和情緒常常伴隨著想法而產生，而什麼是非理性想法？就是我會常覺得或是常說：「一定要、必須、絕對、應該、完蛋等」你覺得下面這些想法合理嗎？ ① 每件事都只有一個正確且完美的解答，沒有任何例外。 ② 我一定要受到每個人歡迎，這樣才算是個很棒的人。 ③ 我很怕交不到朋友，如果有人不跟我玩，就代表他不喜歡我…… 5. 教師提問並引導學生分享自己的想法：你認為產生這些想法時的情緒如何？這些想法和情緒與壓力來源之間有什麼關係呢？			

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(三) 找出自己的非理性想法 - Ellis 提出 ABC 理論：引起情緒或行為結果的並非是事件本身，而是個人對事件的看法、想法、態度或內在語言所致。每個人的特質和價值觀，亦會影響每個人面對事情時的非理性想法。 - 教師提問：「如果朋友沒跟你打招呼，你會有什麼感覺？」 - A (Activating event) 事件：朋友沒打招呼 - B (Belief) 想法 / 信念： - 甲：他討厭我。 - 乙：他沒看到我。 - C (Consequence) 結果 / 情緒行為： - 甲：我很生氣、失落。 - 乙：我沒事或會關心對方。 - 教師說明：真正影響情緒的不是事件，是對事件的想法與態度！每個人的特質和價值觀，亦會影響每個人面對事情時的非理性想法。 - 教師提問：最近的生活中，哪些事件帶給你壓力？（例如：考試考差了、被他人批評、人際衝突等） - 分組想一想，你會如何思考或反應呢？寫下那件事，以及當下的想法和感覺。 - 學生小組分享和討論。 三、綜合總結－我有好妙招 - 教師發下「我有好妙招學習單」，請學生圈選並寫下自己有用的獨門方法。 - 教師說明：當你的心情受到影響，感覺不舒服，可能是生氣、難過等感受，這時候我們可以透過一些方法來幫助自己，一起來看看四個類別的好妙招吧！	5		

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	A 方法一：抒發情緒 - 找信任的人把情緒說出來、寫下來、寫日記、畫心情圖，都是抒發情緒的好方法。 B 方法二：轉移注意 - 去做別的事（聽音樂、運動、玩積木等），讓心情慢慢平靜。 - 捏捏肩膀、張張手指、拉拉耳朵，讓身體放鬆。 - 小任務：全班一起伸展一下手腳、做3次深呼吸，體驗轉移的感覺。 C 方法三：問題解決 - 想辦法解決讓你不開心的問題。 - 問自己：「我可以做什麼讓這件事好一點？」，並制定行動計畫。 - 例如：如果作業太多，你會怎麼解決？（分段做、請教同學、先做簡單的） D. 方法四：忍耐一下 - 告訴自己「我先忍耐一下，等心情穩了再處理」、「我先休息一下，待會再想。」 - 練習呼吸、慢數1～10。 （三）和小組成員分享自己的心情妙招。 （四）教師小結：情緒來的時候，每個方法都是你的「秘密武器」，只要是不傷害自己和他人的方法，對自己有幫助的，可以多試試看唷！ （五）單元總結：每個人面對壓力有不同的想法，透過覺察想法，正向自我的看法，有助於增加自我韌力，也書寫不同的妙招，幫助自己有更多能量渡過困難！			

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	參、延伸活動 -- 撰寫好事日記 請學生在一天結束時，靜下心來回想一天當中，三件讓你覺得感恩、開心、美好的事情，並記錄下來。這些事情可以是很細微的日常片段，例如： ・ 同學主動幫忙提書包 ・ 和家人開心地聊天 ・ 吃到一頓喜歡的晚餐 ・ 原本不會的數學題，經過思考與請教後終於理解了 透過每天撰寫三件「好事日記」，不僅能幫助我們培養正向思考的習慣，也能提升心理韌性與幸福感，讓我們學會在生活中看見美好、欣賞自己與他人。			





表現標準

等級 向度	優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)
天生我材必有用 學習單	能寫出三個以上「能力強項」學習單，並主動參與課堂和小組討論和分享教師提問。	能寫出兩個「能力強項」學習單，參與課堂和小組討論和分享教師提問。	能寫出一個「能力強項」學習單，參與課堂和小組討論和分享。
我有好妙招	能圈出「我有好妙招」學習單上三個以上的方法，並寫下自己兩個獨特方法。	能圈出「我有好妙招」學習單上兩個方法，並寫下自己一個獨特方法。	能圈出「我有好妙招」學習單上一個方法。



替代活動

一、第一節課替代活動：想法轉個彎—缺點變優點

- (一) 前言：許多人認為有缺點是件不好的事，應該想辦法或修正，但優點與缺點，其實是一體兩面的關係，例如：缺點是沒定性的人，同時也具備「好奇心旺盛」的優點。
- (二) 當他人指出自己的缺點時，當然要懂得反省，但也能將缺點變成自己的人格特質，下一點功夫，改變看事情的角度，或許能變成討人喜歡的個性。
- (三) 教師提問：缺點是死不認輸的人，如何轉化變成優點？學生思考後回答。教師回應：優點是很有毅力，即使被勸說放棄，依舊不願放棄的人，也能說是很有毅力，努力直到最後一刻的態度可能會帶來成功。
- (四) 小組討論：
請小組將「雞婆、容易隨波逐流、太敏感神經質」轉換為優點。
學生發表與討論。
- (五) 自我省思：
請學生寫下一個自己的缺點，並將缺點轉換為優點。

二、第二節課替代活動一：我們的信箱（取自於康軒版五下綜合單元一快樂做自己）

- (一) 教師事先準備一個班級信箱。
- (二) 兒童寫出個人在團體中扮演角色時遇到的困境，並投入班級信箱。
 1. 可以不記名的方式實施。
 2. 教師可請兒童把困境記錄在回收紙上，避免資源浪費。

(三) 教師請兒童討論解決困境的方法以及各種方法可能造成的結果。

教師可依據收到的困境數量，決定由全班一起討論或分組討論。

(四) 教師統整各種困境的解決方法，尊重提出困境的學生，請他們在心中思考各種做法的利弊，做出最後的決定並實踐。

三、第二節課替代活動二：圖片轉個彎。

圖片示例：

(一) (圖片：網路資源)



(二) 教師可搜尋類似的教學資源，以展現出觀點不同將影響情緒或行為。



延伸閱讀

- 一、為什麼我們要讀書？為什麼要工作？（2022），池上彰，采實文化。
- 二、心理韌性（二版）：重建挫折復原力的 132 個強效練習大全（2022），琳達·格拉翰，日出出版。
- 三、心理韌性：顛覆起跑點迷思，教出有耐挫力、熱情與目的感的孩子（2020），陳品皓，親子天下。
- 四、新北市萬里區大鵬國民小學 109 學年度國小組綜合活動學習領域教學課例研究：未來的我－設計者、教學者陳桂蓮；共備者溫大吉、劉瓊宜、董家寧、師麗碧、李岩勳、江英瑞、郭貞瑩老師。
- 五、能力強項卡
- 六、多元智能評量表
- 七、教育部技術及職業教育司破風者計畫 技職大玩 JOB

網址 <https://www.twmakers.com.tw/home.jsp>

附件一

天生我材必有用學習單

姓名：_____

- ① 每個人都有不同的能力，請勾選自己“擁有／擅長”的能力。
② 從“擁有／擅長”的能力中挑出最有把握的前3項，用螢光筆標示

A 操作能力：_____		B 表達能力：_____		C 文書能力：_____	
☐	我能組裝／拆解物品	☐	我很會說故事	☐	我能看出作業中的錯字
☐	我能正確使用各種工具或設備，例如剪刀、電腦、實驗器材。	☐	我有清楚的邏輯思考	☐	我能寫出通順的句子及文章
☐	我有好體力，能做好體力勞動（例如：搬東西）	☐	我能善用聲音、動作或表情來表達	☐	我有文字、圖案搭配的能力
☐		☐		☐	
D 基本工作能力：_____		E 數與分析能力：_____		F 執行力完成力：_____	
☐	我能遵守各項規定	☐	我能快速的計算數字	☐	我能有效率的完成老師指派的任務
☐	我會找出簡單解決的方法	☐	我能以表格或圖形來呈現資料	☐	我能管理自己的時間
☐	我遇到問題會主動發問	☐	我能看出數字的規律	☐	我能完成每天需書寫的作業
☐		☐		☐	
G 人際親和力：_____		H 問題解決能力：_____		I 美感藝術：_____	
☐	我能對他人友善	☐	我能清楚明快地做出決定	☐	我能寫出動人的故事
☐	我可以找到別人來幫助我	☐	我會先預想可能會遇到的問題，並思考方法	☐	我能與別人分享感動或美的事物
☐	我很會跟朋友聊天	☐	我能冷靜地處理突發狀況	☐	我能畫出一幅圖畫
☐		☐		☐	
J 創意發明：_____		K 管理領導：_____		L 勤奮／持續／動機強：_____	
☐	我喜歡新點子	☐	我能夠影響／說服別人	☐	我能自動自發做事情
☐	我勇於和別人不一樣	☐	我能組織並且領導班級	☐	我的企圖心強，願意接受更多挑戰
☐	我有發明的能力	☐	我能整合不同的意見，協調同學一起合作	☐	我不怕被拒絕，禁得起失敗
☐		☐		☐	
我還有其他能力 ...		☐	1. _____	☐	2. _____

→我的能力有_____，因為我觀察到自己_____

→家人正向回饋：

家長簽名：_____

附件二

天生我材必有用圖卡

★ 此附件之圖卡，請小朋友沿著邊緣剪下。

我能協調地使用運動能力	我很會說故事	我很會看出作業裡面的錯字	我能冷靜地處理突發狀況	我能快速的計算數字
我會做手工	我會和外國人溝通	我能寫出通順的句子及文章	我能完成每天需書寫的作業	我能以表格或圖形來呈現資料
我能組裝 / 拆解物品	我能善用聲音、肢體動作或表情來表達	我有文字、色彩、圖案搭配的能力	我遇到問題會主動發問	我能看出數字的規律
我能對他人友善	我能清楚明快地做出決定	我能寫出動人的故事	我喜歡新點子	我能整合不同的意見，協調同學一起合作
我能找得到的人幫忙	我能完成別人交辦的事情	我能與別人分享感動或美的事物	我勇於和別人不一樣	我能短時間內完成許多事
我很會和朋友聊天	我會找出方法處理簡單的問題	我有藝術創作的的能力	我有發明的能力	我能自律或自我管理
我能組織並且領導班級	我會先預想可能會遇到的問題，並思考方法	我能夠影響 / 說服別人	我不怕被拒絕，禁得起失敗	我能自動自發做事情
我願意接受更多挑戰				

附件三

塑造心理韌性學習單

—我有好妙招 姓名：_____

1. 我有好妙招：
 哪些方法對你有用呢？請圈出自己的好妙招，幫助自己渡過挫折和壓力。

抒發情緒	轉移注意	問題解決	忍耐一下
大哭、大叫	在心理想好笑的事	想想看為什麼我會有 這個心情 原因 _____	盡量冷靜，我可以的
唱喜歡的歌	想想超級英雄 會怎麼做		還是不要都怪別人好了
想想最好的朋友 會怎麼做	在心理想從 1 數到 30，再從 30 數到 1	那我可以怎麼做 來解決這件事呢？	等一下下， 壞心情就過去囉
深呼吸 10 次	閉上眼睛，仔細聽有 沒有聽到什麼聲音	方法 _____	可以生氣，但 壞心情就過去囉
在心理想罵回去	我先去洗臉、上廁所	我需要找別人來幫忙 嗎？	沒關係，我是個好棒 的孩子，我做的到
玩喜歡的玩具、看喜 歡的漫畫	不然等等去吃個點心	可以找誰 _____	別人可能不是故意的
繪畫	跑步、運動	不需要我可以自己來	算了啦，這件事情不 用反應這麼大
_____ (自己的獨門方法) _____ (自己的獨門方法)			

家長回饋與簽名：

改編自蔡百祥心理師，情緒圖卡「我的心情，我決定」

附件四、學生學習單完成範例

天生我才必有用學習單			姓名：_____		
1. 每個人都有不同的能力。請勾選自己“擁有/擅長”的能力。					
2. 從“擁有/擅長”的能力中挑出最有把握的前 3 項，用螢光筆標示					
勾	A 操作能力	勾	B 表達能力	勾	C 文書能力
✓	我能協調地使用運動能力	✓	我很會說故事		我很會看出作業裡面的錯字
	我能用靈巧的手做事情		我能用不同語言溝通	✓	我能寫出通順的句子及文章
	我能組裝/拆解物品		我能善用聲音、動作或表情來表達		我有文字、色彩、圖案搭配的能力
	D 基本工作能力		E 數與分析能力		F 執行力完成力
✓	我能完成別人交辦的事情		我能快速的計算數字	✓	我能有效率的完成事情
✓	我會找出方法處理簡單的問題	✓	我能以表格或圖形來呈現資料		我能自律或自我管理
✓	我遇到問題會主動發問		我能看出數字的規律	✓	我能完成每天需書寫的作業
	G 人際親和力		H 問題解決能力		I 美感藝術
✓	我能對他人友善	✓	我能清楚明快地做出決定		我能寫出動人的故事
✓	我能找得到的人幫忙	✓	我會先預想可能會遇到的問題，並思考方法	✓	我能與別人分享感動或美的事物
✓	我很會跟朋友聊天	✓	我能冷靜地處理突發狀況		我有藝術創作的的能力
	J 創意發明		K 管理領導		L 勤奮/持續/勤快性
✓	我喜歡新點子	✓	我能夠影響/說服別人	✓	我能自動自發做事情
✓	我勇於和別人不一樣	✓	我能組織並且領導班級	✓	我的企圖心強，願意接受更具挑戰
	我有發明的能力	✓	我能整合不同的意見，協調同學一起合作	✓	我不怕被拒絕，禁得起失敗

• 我有能力**領導與管理**，因為我觀察到自己**可以幫助班上同學做事**。

• 家人朋友的正向回饋：_____

天生我才必有用學習單

姓名：_____

1. 每個人都有不同的能力，請勾選自己“擁有/擅長”的能力。

2. 從“擁有/擅長”的能力中挑出最有把握的前 3 項，用螢光筆標示

句	A 操作能力	句	B 表達能力	句	C 文書能力
	我能協調地使用運動能力		我很會說故事		我很會看出作業裡面的錯字
✓	我能用靈巧的手做事情		我能用不同語言溝通		我能寫出通順的句子及文章
	我能組裝/拆解物品	✓	我能善用聲音、動作或表情來表達	✓	我有文字、色彩、圖案搭配的能力
	D 基本工作能力		E 數與分析能力		F 執行力完成力
	我能完成別人交辦的事情		我能快速的計算數字		我能有效率地完成事情
	我會找出方法處理簡單的問題	✓	我能以表格或圖形呈現資料		我能自律或自我管理
✓	我遇到問題會主動發問	✓	我能看出數字的規律		我能完成每天需書寫的作業
	G 人際親和力		H 問題解決能力		I 美感藝術
✓	我能對他人友善		我能清楚明快地做出決定		我能寫出動人的故事
✓	我能找得到的人幫忙		我會先預想可能會遇到的問題，並思考方法	✓	我能與別人分享感動或美的事物
	我很會跟朋友聊天		我能冷靜地處理突發狀況		我有藝術創作的的能力
	J 創意發明		K 管理領導		L 勤奮/持續/勤敏速
✓	我喜歡新點子		我能夠影響/說服別人	✓	我能自動自發做事情
	我勇於和別人不一樣		我能組織並且領導班級		我的企圖心強，願意接受更多挑戰
	我有發明的能力		我能整合不同的意見，協調同學一起合作	✓	我不怕被拒絕，禁得起失敗

- 我有能力主動學習與探究，因為我觀察到自己也很聰明可以學習新事物。
- 家人朋友的正向回饋：_____





課程大綱

- 01 玩配對
- 02 天生我「材」必有用
- 03 我的超能力
- 04 優點大轟炸



心理韌性

- = 復原力
- = 克服困難的能力
- = 跌倒後如何重新站起
- = 面對逆境時，能夠自我調整，重回心理平衡。

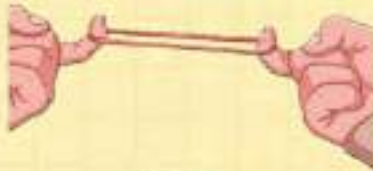
鍛鍊你的心





心理韌性

有韌性
(有彈性，回復原本形狀)



橡皮筋 壓力

缺乏韌性
(鬆弛，斷裂)

心理韌性就像我們手上的橡皮筋。當生活中有壓力、有傷心的事時，就像有兩隻手在拉扯我們。橡皮筋會變得很長、很緊，這就是「壓力」的感覺。有韌性的橡皮筋，雖然被拉得很緊，但手一放開，就能變回原本的形狀，甚至變得更有力量。



心理韌性

「每個人都有能力，把自己的橡皮筋鍛鍊得更強韌，讓我們能夠克服壓力和困難。」

- 一起來看看如何鍛鍊心的韌性吧！





玩配對

活動說明：將工作與其能力進行配對。

例如：

「服務員」聯想的能力是「說歡迎光臨」

「老師」聯想的能力是「會教學、有耐心」



玩配對

題目：

工程師



玩配對

題目：

空服員



玩配對

題目：

農夫



玩配對

題目：

醫生



玩配對

題目：

網紅





玩配對

題目：

運動員



玩配對

你如何從線索中猜中角色所需要的能力？
擔任各個角色、工作，有不同的能力！



天生我材必有用

你擅長做什麼事呢？

舉例：

我唱歌很好聽

我跑步很快

我咬字很清晰

我學習語言很快

我很會照顧動物



天生我材必有用

1. 說一說，你的優點和長處是什麼呢？
2. 你有哪些能力強項呢？



天生我材必有用

每個人擅長的能力都不同，有的人運動很厲害、
有的人擅於想有趣的點子、有的人精通繪畫。
找到自己個性上的優勢，例如有的人具有領袖風範、
有的人心思縝密，能探究各種事物等。



我的超能力

能力一覽表

A 操作能力	B 表達能力	C 文書能力
D 基本工作能力	E 數與分析能力	F 執行力/完成力
G 人際親和力	H 問題解決能力	I 美感藝術
J 創意/發明	K 管理/領導	L 勤奮/持續/動機強



我的超能力

發下學習單，請各小組
討論各項能力，針對不
理解的名詞提問。

[illegible]

我的超能力 小組討論

- 1.勾選能力的過程中，有沒有遇到什麼困難呢？
- 2.與組員分享自己的能力是如何養成的？
能力對自己有什麼幫助？
- 3.生活中或曾參與的團體活動有什麼例子
支持你選這個能力？



我的超能力 全班進行

1. 哪些能力是你沒有，但最想擁有的2項能力，
用紅筆圈出來。



優點大轟炸

1. 每人領取5張圓形貼紙。●●●●●
2. 請小組成員分享他們觀察到的自己的優點，
並依序送給其他成員，貼在成員能力右邊的
空白處。
3. 若有表格中未寫到的能力，
請寫在便利貼上送給成員。





塑造心理韌性

請家人簽名於「天生我材必有用學習單」上，
並請家長回饋自己的優勢能力。

每個人擅長的能力都不同，發現自己擅長之處，
留意旁人的稱讚回饋，就能一步步發現自己的
長處！



第二節





課程大綱

- 01 呼吸五指山
- 02 圖片轉個彎
- 03 想法轉個彎
- 04 我有好妙招



呼吸五指山

1. 雙腳與肩同寬、雙手放大腿、閉上眼睛。
2. 感覺自己的吸氣，氣流通過鼻子經過喉嚨到肺，呼氣時把氣緩緩地吐出來。





呼吸五指山

伸出左手，
右手沿著手指上升時吸氣，
下降時吐氣，進行五次。



替代活動：正念飲食

用五感吃東西，有哪五種感官呢？
視覺、嗅覺、觸覺、聽覺、味覺
關注在此時此刻自己的感受。





想法轉個彎

說一說，
你觀察到什麼呢？



想法轉個彎

說一說，
你觀察到什麼呢？





想法轉個彎

說一說，
你觀察到什麼呢？



想法轉個彎

說一說，
你觀察到什麼呢？





想法轉個彎

說一說，
你觀察到什麼呢？



想法轉個彎

說一說，
你觀察到什麼呢？

老奶奶





想法轉個彎

說一說，
你觀察到什麼呢？

年輕女孩



想法轉個彎

(圖翻攝自臉書/Andreas Hemb)





情緒表

開心	期待	滿足	平靜
生氣	煩躁	驚喜	得意
難過	委屈	羞愧	孤單
害怕	緊張	尷尬	嫉妒



想法轉個彎

覺察情緒

想一想，當下列的情境來臨時，你有哪些**想法**或**感受**？通常你會以什麼樣的態度面對呢？



想法轉個彎 情境一

考卷上的題目明明都看過，
但是我腦袋一片空白



想法轉個彎 情境二

廁所很髒又很難打掃，我已經盡力打掃，
老師還是說我不夠認真



想法轉個彎

想一想，每個人對壓力事件的想法
有何不同？為什麼？



想法轉個彎



不同的**想法**會改變你的情緒和感受嗎？
不同的**想法**可能對事件的結果造成哪些影響呢？



想法轉個彎

壓力和情緒常常伴隨著想法而產生，
你覺得下面這些想法合理嗎？為什麼？



想法轉個彎

每件事都只有一個正確且完美的解答，
沒有任何例外。



PERFECT



想法轉個彎

我一定要受到每個人歡迎，
這樣才算是個很棒的人。



想法轉個彎

我很怕交不到朋友，
如果有人不跟我玩，
就代表他不喜歡我





找出自己的非理性想法

心理學家Ellis提出「非理性想法」的概念。

- ☉ 每件事都**只有一個**正確且完美的解答，沒有任何例外。
- ☉ 我**一定要**受到每個人歡迎，這樣才算是個很棒的人。
- ☉ 我很怕交不到朋友，**如果**有人不跟我玩，**就**代表他不喜歡我

→非理性想法：**一定要、必須、絕對、應該、完蛋等。**



想法轉個彎

你認為產生這些想法時的情緒如何？
這些想法和情緒與壓力來源之間有什麼關係呢？

壓力

想法

情緒



ABC理論

心理學家Ellis提出「ABC理論」的概念。

1. ABC理論：引起情緒或行為結果的並非是事件本身，而是個人對事件的看法、想法、態度或內在語言所致。
2. 教師提問：最近的生活中，哪些事件帶給你壓力？
分組想一想，你可以如何思考或反應呢？



我有好妙招

1. 發下「我有好妙招學習單」，請學生圈選並寫下自己有用的獨門方法。
2. 和小組成員分享自己的心情妙招。

1. 我有好妙招：

請你圈選對你有幫助了學習單上的心情妙招，並圈選自己覺得最棒的方法。

好習慣	轉移注意力	問題解決	忍耐一下
先哭一哭	去山裡散步或散步	在想清楚為什麼我會這樣做之前，先哭一哭	盡量忍耐一下，我可以的
喝杯溫開水	聽聽輕快的音樂	哭完，想一想	還是生氣那樣子好
做做深呼吸	去山裡散步（數到100，再回「好」為止）	到底可以怎麼做才能解決這件事呢？	再想一想，讓心情好起來
深呼吸10次	閉上眼睛，仔細聽聽流水聲或打掃聲	哭完，想一想	可以生氣，但別讓別人知道
去山裡散步	找些有趣的事，去做	到底要怎麼做才能解決呢？	去問問，我是誰的對手，我的對手
做喜歡的活動（看喜歡的電影）	去山裡散步或散步	可以解決	別人可能不見得知道
做件好事	做件好事	生氣那樣子好	別生氣，這件小事不值得生氣

記得去山裡散步，聽聽流水聲，聽聽打掃聲，聽聽鳥叫聲。



每個人面對壓力有不同的想法，透過覺察想法，
正向自我的看法，有助於增加自我韌力，幫助自己
有更多能量渡過困難！



Thank You!



單元四 職業世界初相會

國民小學生涯發展教育教案設計

教學單元 主題名稱	職業世界初相會		
建議教學 年級	五、六年級	節數	2 節
核心素養 與 課程融入 示例說明	總綱核心素養		A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養
	綜合 活動 領域	核心素養	綜 -E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程， 激發潛能，促進身心健全發展。 綜 -E-B2 蒐集與應用資源，理解各類媒體內容的意義與影響， 用以處理日常生活問題。
		學習表現	1c-III-1 運用生涯資訊，初探自己的生涯發展。
		學習內容	Ac-III-1 職業與能力。 Ac-III-2 職業興趣。 Ac-III-3 未來職業想像。
	課程融入示例說明 示例一： 1. 可融入科目 / 單元： ①康軒 6（下）綜合／單元四 活用資源便利多 ②南一 5（下）綜合／單元五 生活管理師 ③南一 6（上）綜合／單元五 關懷你我他 ④翰林 6（上）綜合／單元二 學習天地 2. 該領域核心素養： 綜 -E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能， 促進身心健全發展。 綜 -E-B2 蒐集與應用資源，理解各類媒體內容的意義與影響，用以處理日 常生活問題。 3. 建議執行說明： ① 老師說明此活動搜尋內容主要為職業的類別與工作內容，先從關懷周遭 親人，進而了解目前社會尚有哪些工作與職業。 ② 老師進行資源搜查方向的示範與舉例。首先，弄清楚問題內容與方向， 做好規劃與安排是需要學習的。最後，透過小組合作，學習聆聽與分享 搜尋到的資源。 示例二： 1. 可融入科目 / 單元： ①康軒 5（下）國語／單元壹 機智的故事（名人記趣） ②康軒 5（下）國語／單元叁 問題與答案（生命中的「大石頭」） ③南一 5（上）國語／單元壹 品格天地（做人做事做長久）		

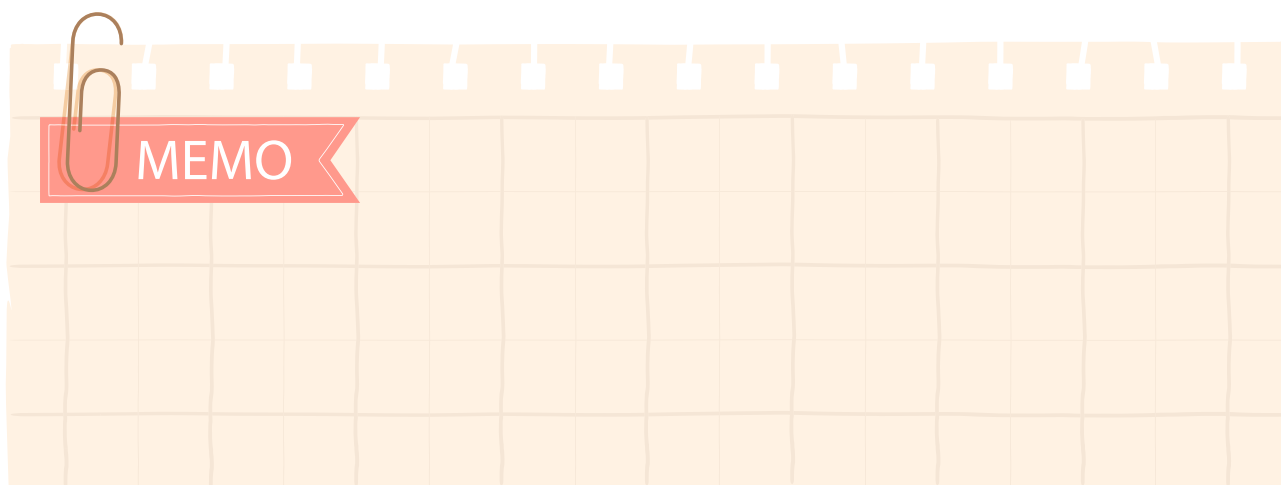
核心素養 與 課程融入 示例說明	2. 該領域核心素養： 國 -E-B2 理解網際網路和資訊科技對學習的重要性，藉以擴展語文學習的範疇，並培養審慎使用各類資訊的能力。 國 -E-A1 認識國語文的重要性，培養國語文的興趣，能運用國語文認識自我、表現自我，奠定終身學習的基礎。 3. 建議執行說明： ① 進行完《職業搜索 go!!》學習單，老師說明職業工作有很多種，那大家知道進行某項工作要具備怎樣的條件或態度嗎？ ② 配合國語課本「做人做事做長久」一文中，提到冷氣師傅的仔細、認真、負責任的態度，說明職業沒有貴賤之分，認真、負責任的工作態度，才是工作者是否令人敬佩與尊重的主要關鍵。 ③ 配合國語課本「名人記趣」一文中，提到當一個領導者的氣度，除了要有寬闊的胸襟，幽默的特質是化解誤會與衝突的「潤滑劑」。 示例三： 1. 可融入科目 / 單元： ①南一 6（下）數學／第 7 單元 統計圖表 ②翰林 5（下）數學／第 9 單元 比率與百分率 ③康軒 6（下）數學／第 6 單元 圓形圖 2. 該領域核心素養： 數 -E-B2 具備報讀、製作基本統計圖表之能力 3. 建議執行說明： ① 在進行完《親友職業樹》或《職業搜索 go！！》學習單後，結合數學課，繪製統計圖表。老師可根據學生家長職業內容或搜尋到的自己未來有興趣、想要從事的職業內容，繪製班上學生親友職業統計圖表或班上學生未來想要從事的職業統計圖表，提供數學科知識內涵之教學參考。 ② 繪製班上家長從事職業內容統計圖表時，老師需考量班級學生家庭成員的個別差異，兼顧部分單親孩子的感受，講解說明時，可以家中主要經濟來源工作者的工作項目來進行繪製，呈現重點以真實生活中的資料蒐集與應用，如何將職業知識結合數學科統計圖表的繪製（參見附件八）。				
	議題融入	議題學習主題 與實質內涵	生涯規劃與工作 / 教育環境探索 涯 E8 對工作 / 教育環境的好奇心 涯 E9 認識不同類型工作 / 教育環境。		
學習目標	1. 認識身邊各種工作與職業世界，增進生涯發展基本能力。 2. 經由資料的蒐集，培養初步認識工作世界與環境的能力。 3. 透過討論與分享，激發對不同工作類別與職業內容的想像。				
節次	教 學 活 動		時間	教學資源	學習評估
第一節	壹、課前準備階段 請學生回去訪問家人、親戚、鄰居或朋友的工作內容，課前完成《親友職業樹》學習單。			★《親友職業樹》學習單（附件一）。	

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	貳、發展階段 一、引起動機： (一) 常會聽到有人提到「我的夢想」、「我的志願」、「我長大想當什麼」……小朋友，你有想過這個問題嗎？播放一小段李壽全的歌曲《我的志願》 https://www.youtube.com/watch?v=MLIbw9AyaJ8 (官方完整版 MV 播放到 2' 40" 停) (二) 老師說明歌詞中，作者隨著年齡不同而對自己長大要做什么，有了一些探索與認識。而在探索自己長大想做什么之前，我們先來了解周遭的大人都在做什么？請小朋友拿出回去進行的《親友職業樹》學習單。 二、發展活動—親友職業樹 (一) 小組分享《親友職業樹》 1. 將學生分為 3~4 人一組（老師可根據學生的人數與空間自行彈性安排），小組成員互相分享家人及親友的工作名稱。如學生訪問親友職業過程，親友有談到工作內容及工作上的甘苦，老師可鼓勵學生進行分享，增進學生對工作現場的了解。 2. 老師在各小組討論中走動與聆聽，對於學生較非理性或帶有強烈好惡的情緒字眼，可以適時引導，能以正向態度善解親人如何面對工作中的甘與苦。 (二) 上台分享《親友職業樹》 1. 每一小組推派一人上台報告他（她）的《親友職業樹》。或老師可根據時間狀況，抽取 2~3 人上台分享。 2. 老師巡視小組討論時，主動邀請書寫較完整的或較願意公開分享的學生上台報告。	5 15 15 10	★ 電腦影音設備《我的志願》歌詞（附件二）。 ★ 學生回家書寫的《親友職業樹》學習單	★ 能寫出《親友職業樹》學習單內容參閱（表現評估標準） ★ 能安靜聆聽別人的報告 ★ 能跟大家口頭或書面報告與分享

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
第二節	三、綜合總結 (一) 老師總結：根據班上學生家人或親友的職業主要工作內容：大概可分為～ 例如負責管理機械工廠的老闆(製造業)、軟體工程師(資訊及通訊傳播業)、餐廳裡的廚師(住宿及餐飲業)、在學校教書(教育服務業)、營造機械操作員(營造業)、船員(運輸及倉儲業)、陸軍少校(公共行政及國防業)等等。老師可參考中華民國行業統計分類或興趣何倫碼，簡要整理與分類班上學生親友的職業內容與類別(參見附件三)。 (二) 老師提問：你會想跟家人做一樣的工作嗎？為什麼？家人會期待你妳將來從事什麼工作呢？學生自由回答	5	★ 中華民國行業統計分類及興趣何倫碼(附件三)	
	參、延伸活動 發下《職業搜索 go!!》學習單，老師根據學習單內容，說明職業資訊取得的方法 大概有哪些？並可參考延伸閱讀，示範如何搜尋。請學生回去搜尋各種不同的職業內容，下次課堂上與同學分享。	5	★ 《職業搜索 go!!》學習單(附件四)	
	壹、課前準備階段 請學生回去透過訪問親朋好友、回想學校曾學過的、曾參訪過(觀光工廠、職業體驗營等等)或看過企業介紹影片、網路資料、報章雜誌、書籍、圖書館等等，完成《職業搜索 go!!》學習單。 貳、發展階段 一、引起動機 (一) 觀看”幸福職人生涯”相關影片 https://www.youtube.com/playlist?list=PLSBgFtd1KrqhndXZ4mghBXu7LIWrNWqDk	7	★ 學生已書寫的《職業搜索 go!!》學習單 ★ 電腦、投影機等影音設備 教育部國民教育及學前教育署—學生生涯輔導網	

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(一集約 2-3 分鐘，老師可事先觀看，配合學生相關生活經驗，撥放 2 部影片，深化學生的感受。推薦其中一部可撥放「揚眉兔氣的餐廳老闆」，此部影片主角年紀與高年級孩子年齡相差較近，或許更有共鳴。) 影片來源：教育部國民教育及學前教育署—學生生涯輔導網—認識產業職場--產業職場面面觀—歷屆幸福職生涯短片競賽得獎作品 (二) 老師提問：小朋友，你想像影片中的工作者都那麼幸福嗎？看完影片是否對自己未來的職業有一些想像與憧憬呢？ 二、發展活動--職業大觀園 (一) 搜尋好手 1. 請學生拿出完成的《職業搜索 go!!》學習單。 2. 老師大約巡看學生書寫內容，肯定學生願意花時間去搜尋與書寫，詢問是否有人想上台分享自己的學習單內容？ 3. 老師主動邀請學習單書寫較完整的學生，上台報告。 (二) 職業世界拼圖 1. 請每個學生將所找到的職業寫在小拼圖上。 2. 根據前一堂課學到的職業類別為參考，尋找同一類別的同學成為一組。 3. 全班學生合作將各類別的職業內容拼圖，連同職業類別名條，分別貼在全開海報紙上一角，拚出「職業世界的拼圖」。老師提醒學生在海報上用彩色筆標示出「職業大觀園」，或是老師在海報紙上事先標示出。(參見附件七)	8 20	★ 學生已完成的《職業搜索 go!!》學習單 ★ 事先裁切好職業世界拼圖素材(附件五)及職業類別名條(附件六放大裁切)、全開海報紙、彩色筆、膠水	★ 能寫出學習單內容(參閱表現評估標準) ★ 能安靜聆聽別人的報告 ★ 能跟別人分組討論，合作完成任務

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	三、綜合總結 (一) 老師總結求職應徵途徑大概可分為 - 需要經過專業資格考試、技能測試或檢定、面試等多重關卡才能擔任的工作，例如機長、外交官、警察、消防員等。不需要經過考試，直接應徵的工作，例如行政助理、加油員、服務員等。 (二) 老師說明職業沒有貴賤之分，因環境的需要而各有不同的重要性。而不同的工作類別有不同的工作內容、工作要求、薪水與待遇，工作所得的收入是否符合你的生活開銷或是你對生活品質的要求，都是需要考慮進去的。 (三) 工作有性別或角色的限定嗎？那怎樣的人才適合當OOO呢？（為後續自我特質及專長與職業的關係做鋪陳） 參、延伸活動 教師可以根據學生搜尋到的職業，再進一步帶領學生去探索職業與自己興趣的相關性。可以參閱本教案第五單元生活興趣「初」發現。	5		





表現標準

等級 向度	優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)
親友 職業樹	1. 能根據《親友職業樹》的學習單內容，實際去訪問親友並填寫於學習單上，完成學習單的內容。 2. 上課能仔細聆聽別人發言，分享自己的學習單，參與小組討論，並上台報告討論結果。	1. 能根據《親友職業樹》的學習單內容，實際去訪問親友並填寫於學習單上，填寫完成度至少一半以上。 2. 上課能仔細聆聽別人發言，參與小組討論，並分享自己的學習單內容。	1. 能根據《親友職業樹》的學習單的內容，實際去訪問親友，並完成部分學習單內容。 2. 小組討論或同學發表時，能安靜聆聽別人發言。
職業 搜索 go	1. 能根據《職業搜索 go!!》學習單的內容，實際去搜尋或訪問親友一項職業資訊，將搜尋方法的優缺點及職業資訊內容，依照學習單的問題，完成填寫，填寫內容豐富又完整。 2. 上課能分享自己所搜尋到的職業資訊及方法的優缺點，仔細聆聽別人發言，並參與小組討論，及上台報告討論結果。	1. 能根據《職業搜索 go!!》學習單的內容，實際去搜尋或訪問親友一項職業資訊，將搜尋方法的優缺點及職業資訊內容，依照學習單的問題，大致完成填寫。 2. 上課能分享自己所搜尋到的職業資訊及搜尋方法的優缺點，參與小組的討論及仔細聆聽別人發言。	1. 能根據《職業搜索 go!!》學習單的內容，實際去搜尋或訪問親友一項職業資訊，將搜尋方法的優缺點及職業資訊內容，依照學習單的問題，填出部分內容。 2. 小組討論或同學分享與發言時，能安靜聆聽。



替代活動

- 一、活動一“親友職業樹”的引起動機可以“職業雕塑—猜猜我是誰”替代播放歌曲
 - (一) 老師事先寫下幾個行業，做成職業籤筒
 - (二) 請學生抽一個名條，看完名條後，擺出有關於該行業特有的姿勢或特徵（在進行過程中可以用身體或語言來表示，但語言中不可夾雜著題項中的文字）。
 - (三) 其餘學生猜猜是那個行業。
- 二、活動二“職業大觀園的”的“職業世界”的拼圖”可以合作畫出“職業世界”的心智圖替代（附件九）。
 - (一) 全班學生將所找到的工作項目寫在小紙張上
 - (二) 老師在黑板展示出上一節課所整理出的職業類別為參考。
 - (三) 學生帶著紙張，出發重新尋找同一類別的成員為新的一組。
 - (四) 全班合作繪製出“職業世界”心智圖。



延伸閱讀

- 一、“工作內容”—可參考影片
教育部國民教育及學前教育署—學生生涯輔導網—認識產業職場 -- 產業職場面面觀—百工一日 VR（一集約 7-8 分鐘）
網址 <https://www.youtube.com/playlist?list=PLGxRV4er3RmCFPwgRAReeRL3goMZ0bxBw>
- 二、“工作中的幸福”—可參考影片
教育部國民教育及學前教育署—學生生涯輔導網—認識產業職場 -- 產業職場面面觀—歷屆幸福職人生涯短片競賽得獎作品
網址 <https://www.youtube.com/playlist?list=PLSBgFtd1KrqhndXZ4mghBXu7LlWrNWqDk>（一集約 2-3 分鐘）
- 三、“104 工作世界內容”—可參考影片
教育部國民教育及學前教育署—學生生涯輔導網—認識產業職場 -- 產業職場面面觀—104 工作世界
網址 <https://guide.104.com.tw/wow/>
- 四、教育部青年署職場體驗網
網址 <https://rich.yda.gov.tw/rich/#/>
- 五、勞動部勞動力發展署職涯探索
網址 <https://emps.wda.gov.tw/Internet/Index/jobs-exploration.aspx>
- 六、勞動部青年職涯發展中心
網址 <https://kys.wda.gov.tw/>
- 七、勞動部勞動力發展署職涯測評專區
網址 <https://exam.taiwanjobs.gov.tw/JobExam/>
- 八、一日系列～各行各業影片
網址 https://www.youtube.com/watch?v=6N6jhu9bhzo&list=PLmdITDph7YjdClTzHJJwBv07ws_W7w9Z
- 九、教育部技術及職業教育司破風者計畫 技職大玩 JOB
網址 <https://www.twmakers.com.tw/home.jsp>

附件一

年 班 姓名： _____
家長簽名： _____

親友職業樹

填寫說明：依據可訪問到的親友，例如爸爸、媽媽、祖父、祖母、伯父、姑姑、舅舅、鄰居阿姨等等，填入其稱謂及職業。

附件二

我的志願

作詞：李壽全 作曲：李壽全 編曲：陳志遠

很小的時候 爸爸曾經問我 你長大後要做什麼
我一手拿著玩具 一手拿著糖果 我長大後要做總統
六年級的時候 老師也曾問我 你長大後要做什麼
愛迪生的故事 最讓我佩服 我長大要做科學家
慢慢慢慢慢慢長大以後 認識的人越來越多
慢慢慢慢慢慢我才知道 總統只能有一個
慢慢慢慢慢慢我才知道 科學家也不太多

中學的時候 作文的題目 你的志願是什麼
耳邊又響起 母親的叮嚀 醫生、律師都不錯

大學聯考時候 作文題目又是 「我的志願」是什麼
回想報名時候 心裡毫無選擇 志願填了一百多

慢慢慢慢慢慢長大以後 認識的人越來越多
慢慢慢慢慢慢我才知道 每個人都差不多
慢慢慢慢慢慢我才知道 我的志願 （到此約 2' 40"）

是沒有煩惱 沒有憂愁 唱出我心裡的歌
告訴我的孩子 每個人都需要 平平靜靜的生活

慢慢慢慢慢慢長大以後 認識的人越來越多
慢慢慢慢慢慢你會知道 每個人都差不多
慢慢慢慢慢慢你會知道 人生就是這麼過

附件三

依據中華民國 115 年 1 月行政院主計總處第 12 次行業統計分類修訂，行業分類內容如下列 20 類：

- A 大類「農、林、漁、牧業」
- B 大類「礦業及土石採取業」
- C 大類「製造業」
- D 大類「電力及燃氣供應業」
- E 大類「用水供應及污染整治業」
- F 大類「營建工程業」
- G 大類「批發及零售業」
- H 大類「運輸及倉儲業」
- I 大類「住宿及餐飲業」
- J 大類「出版及影音等內容傳播業」
- K 大類「電信及資訊服務業」
- L 大類「金融及保險業」
- M 大類「不動產業」
- N 大類「專業、科學及技術服務業」
- O 大類「支援服務業」
- P 大類「公共行政及國防；強制性社會安全」
- Q 大類「教育業」
- R 大類「醫療保健及社會工作服務業」
- S 大類「藝術、娛樂及休閒服務業」
- T 大類「其他服務業」

詳細內容連結如下

[https://ws.dgbas.gov.tw/001/Upload/463/relfile/11195/235560/%E5%88%86%E9%A1%9E%E7%B3%BB%E7%B5%B1%E5%B0%8D%E7%85%A7%E8%A1%A8\(12%20vs%2011\).pdf](https://ws.dgbas.gov.tw/001/Upload/463/relfile/11195/235560/%E5%88%86%E9%A1%9E%E7%B3%BB%E7%B5%B1%E5%B0%8D%E7%85%A7%E8%A1%A8(12%20vs%2011).pdf)

美國心理學博士 John Holland 將人格與興趣結合，分成六大類型：

- I- 研究型 (Investigative；重觀察、思考、分析、提出策略的工作)：如程式設計師、醫師、藥廠研發人員、各種研究人員等等。
- A- 藝術型 (Artistic；用文字、圖像、聲音、色彩、表達感受與創意的工作)：如藝術家、設計師、音樂或文字工作者等等。
- S- 社會型 (Social；喜歡跟人接觸、關心與協助他人、與人合作的工作)：如教師、心理師、社工師、護理師、牧師等等。
- R- 實作型 (Realistic；講求實際、具體明確、動手操作的工作)：如從事機械、電子器材維護、汽車駕駛、水電裝設、房屋建設、動物養育等等。
- E- 企業型 (Enterprising；偏冒險、競爭、做事有計劃、行動力強、擅長溝通與說服他人的工作)：如企業經營管理者、銷售業務、公關部門、從政、行銷、投資與證券操作等等。
- C- 事務型 (Conventional；較注重細節精打細算的工作)：如從事銀行、金融、會計、秘書、行政等相關工作。

104 工作世界 -- 興趣何倫碼相關內容連結如下：<https://guide.104.com.tw/wow/jobworld/holland>

職業搜索 go!!

____年____班 姓名：_____ 家長簽名：_____

一、取得職業資訊的方法有很多，想想看除了下列之外，是否還有其他的方法。

Question:
如何取得
職業資訊?

Answer:

- 網路資訊
- 報章雜誌
- 職涯博覽會
- 職業體驗活動
- 訪問別人
- 其他 _____

二、請用上述的其中一種方法，蒐集一項你有興趣的職業，
寫下職業的相關資料，並寫出搜尋方法的優、缺點。

該職業名稱：

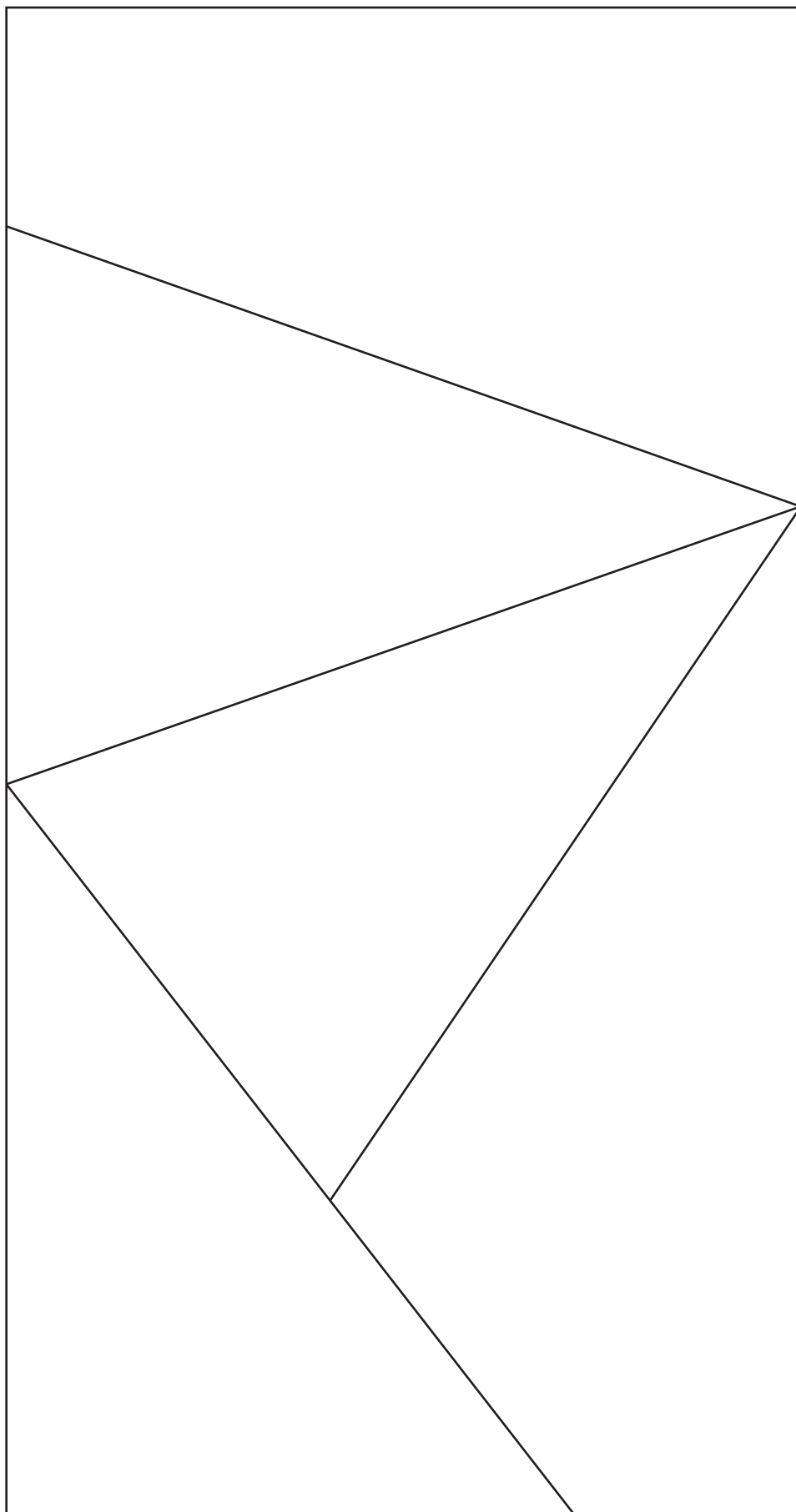
取得職業資訊的方法：

- 取得資訊方法的優點：
- 取得資訊方法的缺點：
- 該職業的工作內容：
- 簡述該職業的工作條件：

附件五

使用說明：
1. 事先裁出各形狀，提供學生書寫
2. 可準備多張素材，方便書寫
3. 拼出的圖案，可自由創作命名

職業世界拼圖素材



附件六

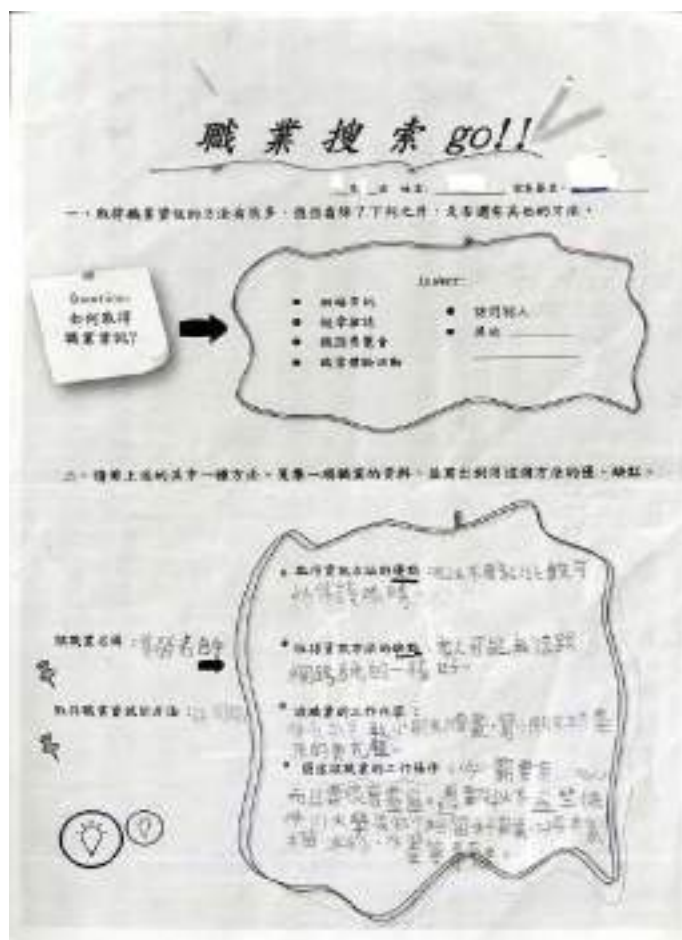
行政院主計總處 19 類行業分類：

農、林、漁、牧業	礦業及土石採取業	製造業	電力及燃氣供應業	用水供應及污染整治業
營建工程業	批發及零售業	運輸及倉儲業	住宿及餐飲業	出版及影音等內容傳播業
電信及資訊服務業	金融及保險業	不動產業	專業、科學及技術服務業	支援服務業
公共行政及國防；強制性社會安全	教育業	醫療保健及社會工作服務業	藝術、娛樂及休閒服務業	其他服務業

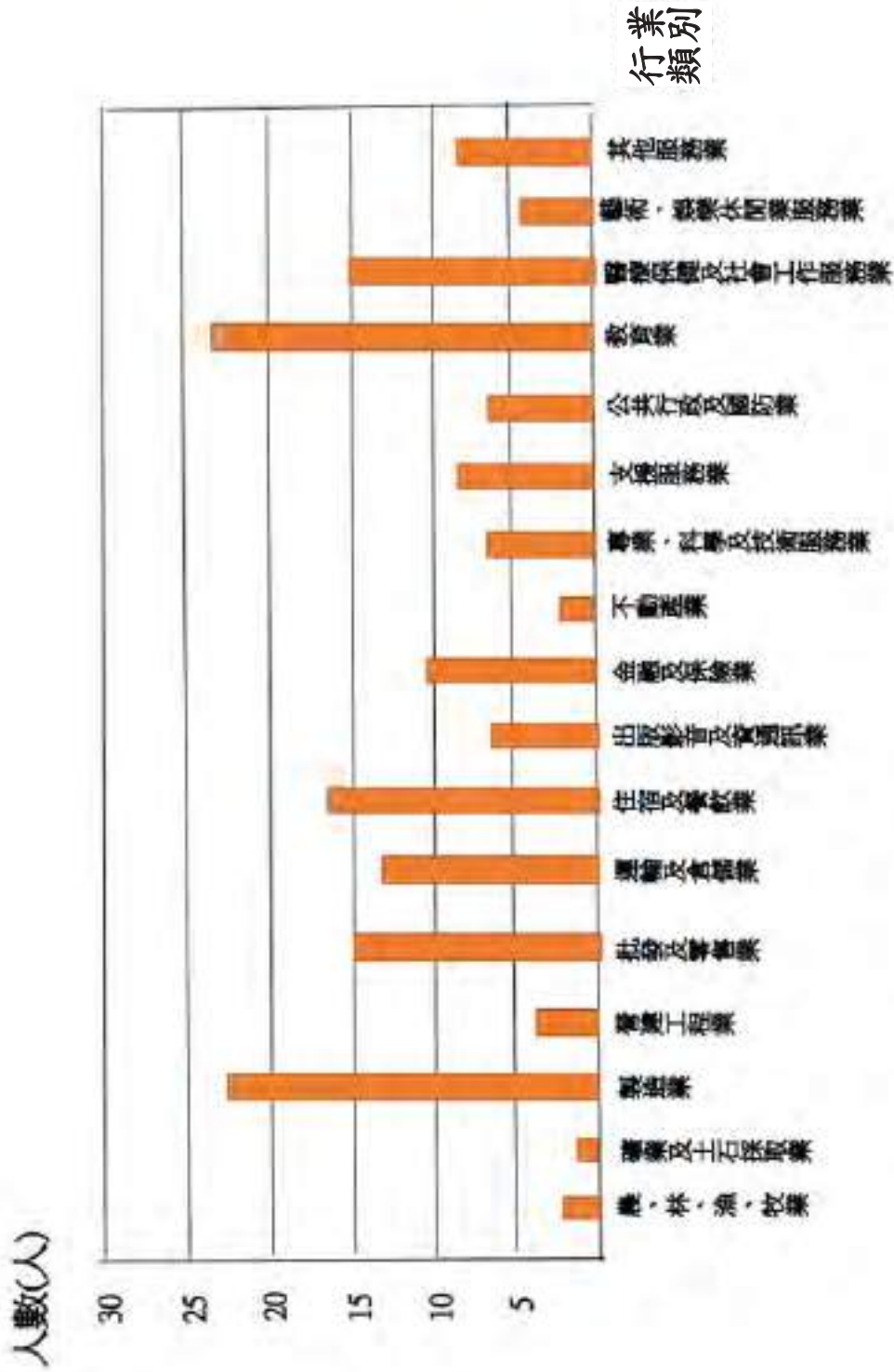
Holland 六大類型何倫碼與相關工作類型：

研究型 (Investigative；重觀察、思考、分析、提出策略的工作)
藝術型 (Artistic；用文字、圖像、聲音、色彩、表達感受與創意的工作)
社會型 (Social；喜歡跟人接觸、關心與協助他人、與人合作的工作)
實作型 (Realistic；講求實際、具體明確、動手操作的工作)
企業型 (Enterprising；偏冒險、競爭、行動力強、擅長溝通與說服他人的工作)
事務型 (Conventional；較注重細節，井然有序，精打細算的工作)

附件七
教學成果示例



「學生親友職業樹」結合數學課長條圖製作示例

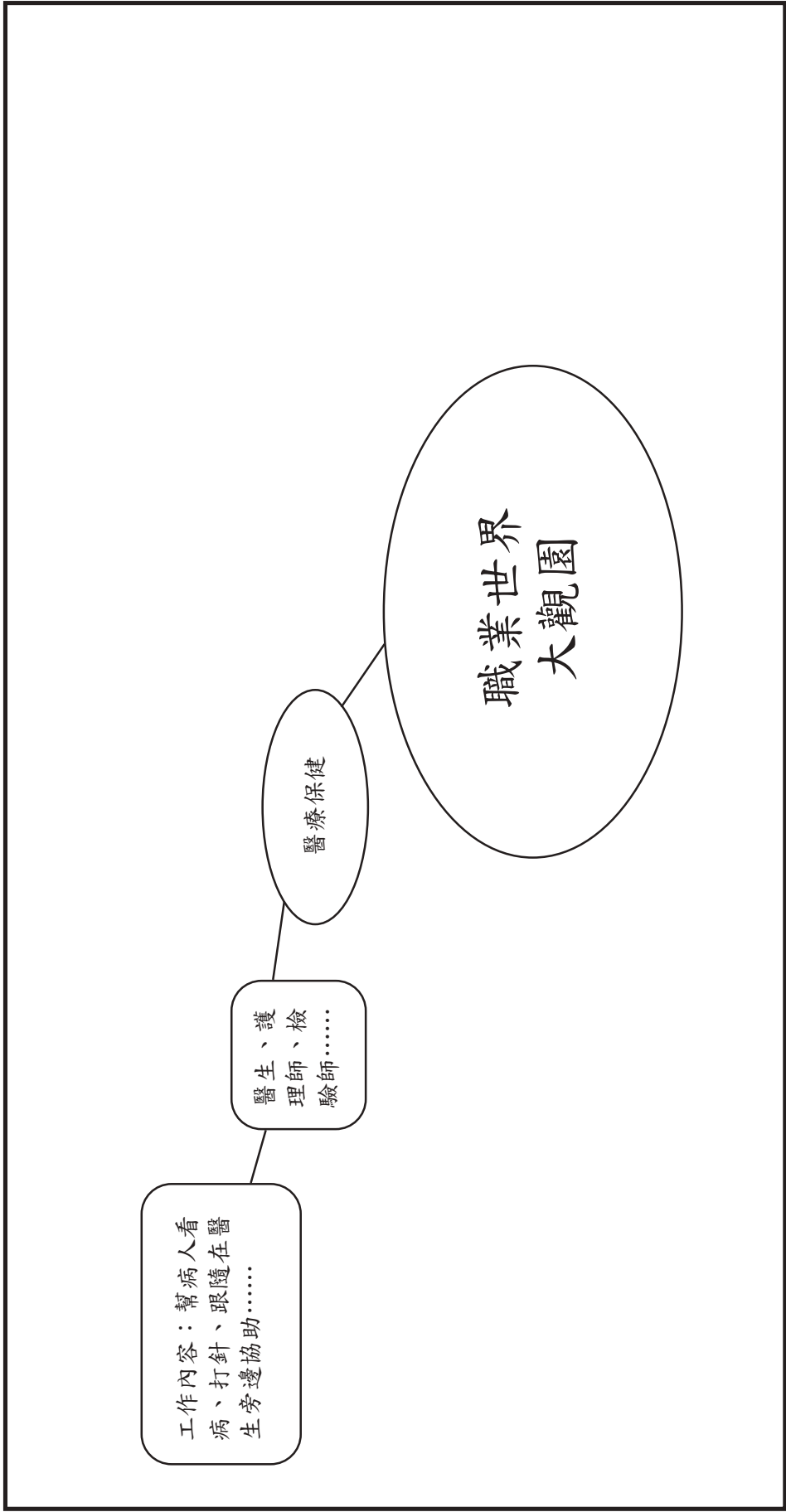


○○國小○○年○班學生親友行業類別人數長條圖

附件九

- 使用說明：
- 1. 提供全開海報紙供學生寫書分類
 - 2. 小組先找出職業大致分類
 - 3. 拼合作繪製心智圖

職業世界心智圖範例





參考資料

田秀蘭 (2011)。兒童生涯輔導。載於王文秀、田秀蘭、廖鳳池著，兒童輔導原理。心理出版。

金樹人 (2011)。生涯諮商與輔導。東華書局。

香港特別行政區教育局 (2012)。個人成長教育修訂版。https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/2122/20210914/Resources_of_LPE_tc.pdf

Sharf, R. S. (1998)。生涯諮商理論與實務（李茂興譯）。揚智文化。（原著出版於1998年）



MEMO











工作行業分類參考

中華民國115年1月行政院主計總處分為20類

A大類「農、林、漁、牧業」 B大類「礦業及土石採取業」 C大類「製造業」 D大類「電力及燃氣供應業」 E大類「用水供應及污染整治業」 F大類「營建工程業」 G大類「批發及零售業」 H大類「運輸及倉儲業」 I大類「住宿及餐飲業」 J大類「出版及影音等內容傳播業」	K大類「電信及資訊服務業」 L大類「金融及保險業」 M大類「不動產業」 N大類「專業、科學及技術服務業」 O大類「支援服務業」 P大類「公共行政及國防；強制性社會安全」 Q大類「教育業」 R大類「醫療保健及社會工作服務業」 S大類「藝術、娛樂及休閒服務業」 T大類「其他服務業」
--	---



工作行業分類參考

美國心理學博士John Holland將人格與興趣結合，
分成六大類型

I-研究型 (Investigative ; 如研究人員、醫師等工作)

A-藝術型 (Artistic ; 如藝術家、設計師等工作)

S-社會型 (Social ; 如教師、護理師等工作)

R-實作型 (Realistic ; 如汽車駕駛、房屋建設等工作)

E-企業型 (Enterprising ; 如企業經營者、行銷等工作)

C-事務型 (Conventional ; 如會計、秘書、行政等工作)



提問與思考

你會想跟家人做一樣
的工作嗎？為什麼？

家人會期待你將來從事
什麼工作呢？為什麼？



延伸活動

小朋友，請根據《職業搜索go!!》學習單，回去搜尋一種職業工作內容與條件，並寫出搜尋方法的優缺點，下次課堂上與同學分享。



《職業搜索go!!》

學習單說明

職業搜索方式示範

104工作世界

<https://guide.104.com.tw/wow/>





第二節



什麼是幸福職人？

📖 “幸福職人生涯” 相關影片

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLSBgFtd1KrghndXZ4mghBXu7LIWrNWqDk>

📖 小朋友，等你長大，你想像影片中的工作者那樣樂在自己的工作中嗎？



職業大觀園

～讓我們開始進入職業的世界

請小朋友拿出你所填寫的
《職業搜索go!!》學習單



搜尋好手

- 小組互相分享學習單內容
- 上台分享自己搜尋到的內容



職業世界拼圖

- ❏ 每個人將所找到的職業寫在小拼圖上。
- ❏ 參考職業類別，尋找同一類別的同學成為一組。
- ❏ 將各類別職業內容拼圖，分別貼在海報紙上，合作完成「職業大觀園」。



綜合總結

- ❏ 求職應徵途徑可簡要分為：
需要經過**專業資格考試**、技能測試或**檢定**、面試。
不需要經過考試，**直接應徵**的工作。
- ❏ **職業沒有貴賤之分**，**因環境的需要而各有不同的重要性**。



提問與思考

工作有性別或角色的限定嗎？

怎樣的人才適合當OOO呢？

工作所得的收入是否能符合生活開銷或是對生活品質的要求？



延伸活動

自己搜尋到的職業，符合自己興趣嗎？
可以參閱第五單元生活興趣「初」發現。

單元五 生活興趣「初」發點

國民小學生涯發展教育教案設計

教學單元 主題名稱	生活興趣「初」發點		
建議教學 年級	五、六年級	節數	2 節
核心素養 與 課程融入 示例說明	總綱核心素養		A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題
	綜合 活動 領域	核心素養	綜 -E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程， 激發潛能，促進身心健全發展。 綜 -E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度， 並透過體驗與實踐解決日常生活問題。
		學習表現	1c-III-1 運用生涯資訊，初探自己的生涯發展。
		學習內容	Ac-III-1 職業與能力。 Ac-III-2 職業興趣。 Ac-III-3 未來職業想像。
	課程融入示例說明 示例一： 1. 可融入科目 / 單元： ①康軒 5（上）綜合 / 單元二人際跑跳碰 ②康軒 6（上）綜合 / 單元一發現不同的自己 ③翰林 6（上）綜合 / 單元二學習天地 2. 該領域核心素養： 綜 -E-A1：認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能， 促進身心健全發展。 3. 建議執行說明： ① 當學生分享自己的興趣、專長之後，可以依照「跟人互動有關」、「跟處理事情有關」、「跟心智思考有關」、「跟動手操作有關」為自己的興趣專長進行分類，協助學生看見自己的優勢能力。 ② 學生在課堂中分享的興趣、專長、人格特質後，可以使用「頻道訂閱小鈴鐺」活動或是附件之「Holland 六大類型與興趣特質、工作類型之關聯」，協助學生增加理解自己興趣專長類型的分類架構，作為未來工作方向的連結與發想。 示例二： 1. 可融入科目 / 單元： ①南一 5（上）國語 / 第一課做人做事做長久 ②南一 5（上）國語 / 第七課海洋朝聖者 ③康軒 5（上）國語 / 第六課田裡的魔術師 ④康軒 5（下）國語 / 第一課名人記趣		

核心素養 與 課程融入 示例說明	⑤康軒 6（上）國語 / 第五課滿修女採訪記 ⑥南一 5（下）國語 / 第六課凝聚愛的每一哩路 2. 該領域核心素養： 國 -E-A1：認識國語文的重要性，培養國語文的興趣，能運用國語文認識自我、表現自我，奠定終身學習的基礎。 國 -E-A2：透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。 3. 建議執行說明： ① 可以使用「頻道訂閱小鈴鐺」活動或是附件之「Holland 六大類型與興趣特質、工作類型之關聯」，嘗試將課文中提到的工作類型、生活進行歸類。 ② 可以運用附件「價值清單」邀請學生思考課文提到的工作類型與生活，可以實現哪些生活價值，或是搭配附件「工作分析表格」邀請孩子對於課文提到的工作類型進行分析思考。 示例三： 1. 可融入科目 / 單元： ①翰林 5 下綜合 / 單元一我們這一家 2. 該領域核心素養： 綜 -E-C2：理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。 3. 建議執行說明： 當學生完成「家人的生活方式和工作的關係」紀錄表後，邀請學生運用附件「價值清單」思考家人的工作實現了哪些生活價值，或是搭配附件「工作分析表格」邀請學生對於家人的工作類型進行分析思考。				
	議題融入	議題學習主題 與實質內涵	生涯規劃與工作 / 教育環境探索 涯 E8 對工作教育環境的好奇心。 涯 E9 認識不同類型工作教育環境。 涯 E10 培養對不同工作教育環境的態度。		
	學習目標	1. 連結自身的興趣、生活與工作類型，展現對生涯選擇多元面向的理解。 2. 覺察、表達自己重視的價值觀，並說明這些價值觀與工作類型及生活方式的可能關聯。 3. 運用多種思考策略以面對生涯決策，發展問題解決的能力。			
節次	教學活動		時間	教學資源	學習評估
第一節	壹、課前準備階段 一、課前任務 （一）完成事件調查表（附件一）： 1. 請學生寫下兩件從小到大認為自己「有成就感 / 表現不錯的事情」，以及兩件「生活中最喜歡做的事情」。			★ 事件調查表	

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	2. 另外邀請家長或老師寫下一件「孩子有能力、表現不錯的事情」以及一件「你觀察到孩子生活中喜歡、有興趣從事的活動」。 貳、發展階段 一、引起動機 (一) 分享事件調查表 1. 請同學兩兩一組，分享課前學習單上的一件有成就感的事情，跟一件喜歡做的事情。 二、發展活動 (一) 我的成就感與興趣事件 1. 請學生將自己的學習單上的事件，依照「跟人互動有關」、「跟處理事情有關」、「跟心智思考有關」、「跟動手操作有關」進行分類，並在空白處畫上對應的四個符號。 ★ 教師指導語：「現在大家可以看看自己的六個事件，我們一起來做一個簡單的標記，如果你覺得學習單上的事件類型，跟與人互動有關，例如說教同學寫作業，請畫上人的符號；如果你覺得那個事件跟處理事情有關，例如：幫老師輸入成績，請畫上電腦的符號；	5 10	★ 課程 PPT	★ 能夠將自己的成就感與興趣事件進行初步分類

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	如果跟需要不斷的動腦思考、絞盡腦汁有關，請畫上心的符號，例如：設計海報；如果是比較需要動手操作的，請畫上手的符號。」 「同一件事可能會有不只一種符號，這是很正常的，因為同一件事可能需要不同的能力。」 2. 請學生看看自己的事件調查表中，哪一類型的符號比較多？ 教師可以用數量、比例來詢問學生。 (二) 頻道訂閱小鈴鐺 1. 教師發下頻道節目介紹單(附件二)，並將教室分成六個區塊，每個區塊桌面放上對應的頻道介紹海報(從課程 PPT 中印出)，布置為六大頻道區，以利學生後續進行兩階段的移動。 2. 播放頻道介紹影片。 影片連結：生涯興趣初發點 頻道介紹影片 https://www.youtube.com/watch?v=ECxD2-Y1lZE ★ 指導語：「現在你們的手上有一個頻道節目介紹清單，你可以先選一個頻道訂閱，每一個頻道都有不同的特色，你最想先訂閱的頻道是哪一個呢？」 3. 第一階段選擇： ① 請學生移動至所選頻道的區塊，跟選同一個頻道的人聚集在一起。(※教師亦可引導學生先於個人『頻道節目介紹清單』上勾選確認後再進行移動分組，以降低同儕跟隨效應。)	15	★ 頻道節目介紹單 ★ 6 張頻道介紹海報、6 盒彩色筆 ★ 影片	

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	★ 指導語：「現在，請你們開始移動到第一個想訂閱的頻道桌，然後跟選同一個頻道的人聚集在一起」 ② 待學生就定位後，請學生每個人從桌上的頻道介紹海報中，圈出 1-3 個吸引自己的關鍵字。 ★ 指導語：「請你們像是平常在圈圈詞一樣，從桌面上的頻道介紹海報中，圈出吸引你們訂閱這個頻道的關鍵字，每個人圈 1-3 個」 ③ 請學生看看自己的事件調查表（成就事跟興趣事），在與該頻道的內容有關聯的事件上，寫下頻道的代碼。 ★ 指導語：「如果你覺得哪幾個事件，跟這個頻道的風格、特色有關，請你把它挑出來，然後在右上角寫上頻道的代碼。如果沒有，也沒有關係。」 4. 第二階段選擇 ① 請學生選擇第二個有興趣的頻道，並移動到該頻道的區域。 ★ 指導語：「現在，請你們選擇第二個有興趣的頻道，移動到頻道桌，跟選同一個頻道的人聚集在一起」 ② 請學生從頻道介紹海報中，圈出 1-3 個吸引自己的關鍵字。			★ 能夠在海報圈出自己感興趣的關鍵字。 ★ 可以找出與頻道特色相似類型的生活事件 ★ 能夠在海報圈出自己感興趣的關鍵字。

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	③ 請學生看看事件調查表（成就事跟興趣事），在與該頻道的內容有關的事件上，寫下頻道的代碼。 ⚠ 提醒學生，一個事件可以有不只一個代碼。 5. 團體討論：教師按照頻道節目介紹單的順序，依序詢問學生：「現在在你們學校生活中，有哪些課程、社團、活動是與這個頻道有相關的？」 三、綜合總結 （一）教師介紹六個頻道代表的六種興趣特質類型（附件三及簡報），也對應到生活中不同的工作類型。 介紹六大類型的時候，可以詢問學生：「你有家人、親戚朋友是從事這個工作類型的同學，請舉手。」 「他們從事的是什麼職業？」 （二）邀請學生看看學習單上的事件和代碼，觀察這些過去的經驗可能會跟哪些工作類型有關，並鼓勵在小組、班級中分享。 （三）總結：「這六個類型的分類，可以作為大家未來把自己的興趣跟工作結合的參考。」 「即便我們現在看到了一個大概的興趣方向，但隨著我們的成長、累積不同的經驗，興趣依然可能改變，是一個不斷變化的動態過程」	10		★ 可以找出與頻道特色相似類型的生活事件

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估								
第二節	參、延伸活動 一、課後作業 配合翰林綜合五上第一單元，完成家人／工作調查表。 壹、課前準備階段 一、課前任務 （一）可以配合翰林綜合五下第一單元，也可以使用附件四的家人／工作調查表。架構大致如下： （可參考附件範例） <table><tr><td>家人／工作</td><td>作息生活方式</td><td>這個工作的優點</td><td>這個工作的缺點</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	家人／工作	作息生活方式	這個工作的優點	這個工作的缺點					5	★ 家人／工作調查表	
	家人／工作	作息生活方式	這個工作的優點	這個工作的缺點								
貳、發展階段 一、引起動機 （一）價值清單排排看 1. 請學生從價值清單（附件五）中先刪掉自己沒有那麼重視的項目，然後留著自己還算在意的項目。 2. 空白項目可以填上自己重視、在意的價值項目。 3. 從自己在意的項目中，排出最重視的第一名到第五名，並完成表格第一欄。 二、發展活動 （一）價值澄清說說看 1. 請學生拿著自己的清單與小組進行討論，嘗試形成一個大家有共識的小組順序，完成表格第二欄。 ★ 若時間允許，亦可引導學生先發表「如何形成小組共識」之方法，並於過程中引導分享協商歷程。 2. 請學生將小組討論的順序寫在黑板上。												
		10	★ 課程 PPT ★ 價值清單、彩色筆	★ 能夠運用刪去法初步覺察自己在意與不在意的價值								

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估				
	★ 教師可搭配運用數位教學平台 Slido 上的小組排序討論功能進行教學，學生討論結果便可直接呈現於螢幕。 (詳細說明請見替代活動三) 3. 班級討論 ① 教師邀請學生反思與討論，並統整摘要排序結果。 「為什麼 _____ 價值會出現在第 _____ 名？」 ② 請學生完成清單背後的反思問題 1，並簡單書寫反思中的例子。 「回想國小階段的生活，我覺得我是擁有一些 _____、 _____、 _____。」(填上清單中的價值項目) (二) 工作價值想想看 1. 請學生從課前完成的家人 / 工作調查表中最後一欄空白處，寫下你覺得這份工作可以實現的價值 (可參考價值清單)。 2. 請學生從自己的調查表中，圈出 1-3 個「如果要考慮是否選擇這項工作，你覺得自己會在意的項目」，可以是優點、缺點或實現價值。 3. 各小組將海報紙摺成四等分，每一格分別填上項目名稱，如範例。 <table><tr><td>職業</td><td>這個工作的優點</td></tr><tr><td>這個工作的缺點</td><td>可以實現的價值</td></tr></table>	職業	這個工作的優點	這個工作的缺點	可以實現的價值	5	★ Slido 平台 (選用)	★ 能夠向其他組提出問題
職業	這個工作的優點							
這個工作的缺點	可以實現的價值							
		5	★ 職業籤、海報紙、彩色筆	★ 能夠清楚的表達自己的想法和立場				
		10		★ 能夠進行小組討論並完成分析				

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估				
	4. 各小組抽出一個職業（附件六），請小組依照該項職業的優點、缺點、可以實現的價值進行討論，並寫在分析海報上。如以下實例。 實例 <table border="1"><tr><td>警察</td><td>很帥 可以拿槍 薪水穩定</td></tr><tr><td>生命危險 隨時會被叫去支援</td><td>發揮個人正義感 發揮能力 冒險刺激</td></tr></table> 5. 請每個學生從自己小組的分析表格中，圈出 1-3 個「如果要考慮是否選擇這項工作，你覺得自己會在意的項目」，可以是優點、缺點或實現價值。 三、綜合總結 （一）學生反思 1. 請學生嘗試思考並完成價值清單背面的反思問題 2、3。 「在選擇工作時，你覺得那些價值對你來說是重要的：____、____。」 「你覺得從你所知道的或是這幾堂課學習到的職業中，哪些職業可以對應到你重視的這些價值？」 2. 邀請學生在小組、班級中分享。 （二）教師總結 1. 我們留意到，不同工作可以實現不同的價值，這個價值可能是你期待的，也可能是你不是那麼在意的。	警察	很帥 可以拿槍 薪水穩定	生命危險 隨時會被叫去支援	發揮個人正義感 發揮能力 冒險刺激	5		★ 能夠覺察自己的想法，並透過圈選的方式表示。
警察	很帥 可以拿槍 薪水穩定							
生命危險 隨時會被叫去支援	發揮個人正義感 發揮能力 冒險刺激							

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	2. 當某些工作可以實現你重視的好處、價值，相對來說，他的代價和缺點可能就是你可以承擔、願意承擔的；或是某些工作的缺點有你特別不喜歡的特點，你可能就不會追求這樣的工作。 3. 價值觀也可能隨著我們的成長和人生經驗而不斷的變化，也具有一個動態變化的性質。 4. 所以我們可以用這堂課練習的分析方法（刪去、排序、優缺分析、找出重視項目），作為未來面對生涯選擇的思考策略。 參、延伸活動 一、家人的工作故事 （一）活動目標 透過家庭訪談，讓學生認識家人選擇職業的考量因素，並連結課堂所學的興趣類型與價值觀概念。 （二）活動說明 1. 請學生選擇一位家人（爸爸、媽媽、祖父母、叔叔阿姨等）進行訪談，進一步了解他們的工作內容與職業選擇歷程。 2. 訪問題目： ① 您目前從事什麼工作？工作內容主要是做什麼？ ② 您小時候的夢想職業是什麼？現在的工作跟當時的夢想一樣嗎？			

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	③ 您當初為什麼選擇這份工作？（興趣？專長？家庭因素？收入？） ④ 您覺得這份工作最有成就感的地方是什麼？ ⑤ 如果用我們課堂學的六種興趣類型（實用型、研究型、藝術型、社會型、企業型、事務型），您覺得您的工作比較偏向哪一種？ 3. 在課堂中運用 10 分鐘時間與同分享訪談內容 二、一週興趣觀察日記 （一）活動目標 透過為期一週的自我觀察，讓學生更深入覺察自己日常生活中的興趣傾向與價值追求。 （二）教師總結 1. 請學生在一週內，每天記錄 1-2 件讓自己感到「開心」、「有成就感」或「很投入」的事情 2. 並記錄以下三個部分： ③ 完成這件活動過程的心情（例如：興奮、專注、滿足、放鬆、有挑戰感...） ③ 這個活動比較偏向哪一個興趣類型？（實用型、研究型、藝術型、社會型、企業型、事務型） ③ 在進行這件事情的過程中，看到自己展現出哪些能力和特質？ 3. 記錄一周後，寫下對自己觀察後的新的發現與心得			



表現規準

等級 向度	優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)
事件調查與分類	1. 能完整寫出事件調查表上四件以上的成就感與興趣事件，內容具體明確。 2. 能運用四種符號（人、電腦、心、手）為所有事件進行分類，並能觀察出自己數量較多的符號類型。 3. 能主動積極與同學分享自己的事件與分類結果。	1. 能寫出事件調查表上二至三件成就感與興趣事件。 2. 能運用四種符號為大部分事件進行分類。 3. 能與同學分享自己的事件。	1. 需經引導才能寫出成就感與興趣事件。 2. 對於運用四種符號進行分類感到困難，需教師協助。 3. 能在提示下參與分享。
頻道訂閱小鈴鐺	1. 能在兩階段的頻道選擇中，各從海報圈出 1-3 個吸引自己的關鍵字。 2. 能將事件調查表中的事件與所選頻道特色進行連結，寫下對應的頻道代碼。 3. 能說明自己選擇該頻道的理由與吸引自己的特色。	1. 能從頻道介紹海報中圈出吸引自己的關鍵字。 2. 能將部分事件與頻道代碼進行配對。 3. 能簡要說明自己的選擇。	1. 需經引導才能從海報中圈出關鍵字。 2. 對於將事件與頻道代碼配對感到困難，需教師引導。 3. 對於說明選擇理由較為困難。
價值清單排排看	1. 能運用刪去法篩選出自己在意的價值項目，並清楚排出個人前五名的順序。 2. 能清楚表達自己重視某項價值的理由，並舉出生活中的例子。 3. 能主動積極參與小組討論，與組員溝通協商並形成小組共識排序。	1. 能從價值清單中找出自己在意的項目，並完成排序。 2. 能簡單說明自己的選擇理由。 3. 能參與小組討論並表達自己的意見。	1. 不太容易從價值清單中找到自己在意的項目，需教師引導才能完成排序。 2. 對於說明重視某項價值的理由較為困難。 3. 需提醒後才能投入小組討論。
工作價值想想看	1. 能主動貢獻想法，與小組共同完成職業分析海報，完整列出該職業的優點、缺點與可實現的價值。 2. 能從分析表格中圈出 1-3 個自己在意的項目，並能說明理由。 3. 能將職業分析結果連結到自己重視的價值觀，思考該職業是否符合自己的期待。	1. 能參與小組討論並協助完成職業分析海報。 2. 能從分析表格中圈出自己在意的項目。 3. 能初步連結職業分析結果與自己的價值觀。	1. 參與職業分析海報的過程較為被動，需提醒才能投入。 2. 對於圈出在意項目感到困難，需教師引導。 3. 對於連結職業與個人價值觀的思考需要協助。



替代活動

一、生涯島嶼旅遊

（一）活動布置

1. 教師將教室分成六個區塊，布置為六座生涯島嶼（放置旗幟、象徵物、空白海報），以利學生後續進行兩階段的移動。
2. 教師發下並簡介生涯島嶼旅遊指南（附件六）。

★ 指導語：「現在教室裡有六座島嶼，每座島嶼的旅遊指南現在就在你們的手上，每一座島嶼都有不同的特色，…」

（二）第一階段移動：

請學生想像現在有一個機會選一個島嶼去探險跟生活，並進行移動和選擇。

★ 指導語：「現在，你們每個人有一張機票，可以選擇一個島嶼去生活跟探險。你們可以開始移動到你們要去的島嶼，然後跟同一個島嶼的人聚集在一起」

（三）第一階段提問：

1. 詢問學生：「你是這座島上學校的校長，你會比較希望學生學習哪些課程、參加哪些活動、你會特別規劃哪些活動跟社團。」請學生將想到的答案寫在島嶼空白海報上。寫完後，教師摘要整理學生的答案。
2. 請學生看看事件調查單上的事件（成就事跟興趣事），將與該島嶼的描述氛圍有關的事件，寫上島嶼的代碼。

★ 指導語：「現在請你們看看自己的事件，如果你覺得哪幾個事件，跟這個島嶼的風格、生活、氣氛有關的，請你把他挑出來，然後在右上角寫上島嶼的代碼。如果沒有，也沒有關係。」

（四）第二階段移動：請學生想像有第二個機會可以去不同的島嶼去探險跟生活，並進行移動和選擇。

（五）第二階段提問

1. 「你是這個島上的市長，你會想要邀請哪些職業的人來，跟你一起經營這個島？」。請學生將想到的答案寫在島嶼空白海報上，教師摘要整理學生的答案。
2. 請學生看看事件調查單上的事件（成就事跟興趣事），將與該島嶼的描述氛圍有關的事件，寫上島嶼的代碼。提醒學生，一個事件可以有不只有一個代碼。

二、價值大拍賣

（一）將價值清單（附件四）改變為用大拍賣的活動進行，活動規則如下。

1. 每個小組有 100 萬的額度，起標價 5 萬，每次喊價需向上加碼 1 萬以上。
2. 最終喊三次無人再出價即售出。不得借錢，且流標後不可再回頭購買項目。

(二) 活動前討論

1. 各小組先從 26 個項目中選出 1-10 名重視的項目，與組員一同討論每個項目預計會以多少價值售出。
2. 推派出一位會計負責紀錄每個項目最後以多少元售出及該組所剩金額，並在自己小組得標的項目上打勾。

(三) 活動後討論

競標活動結束後，教師參考下列問題帶領班級討論。

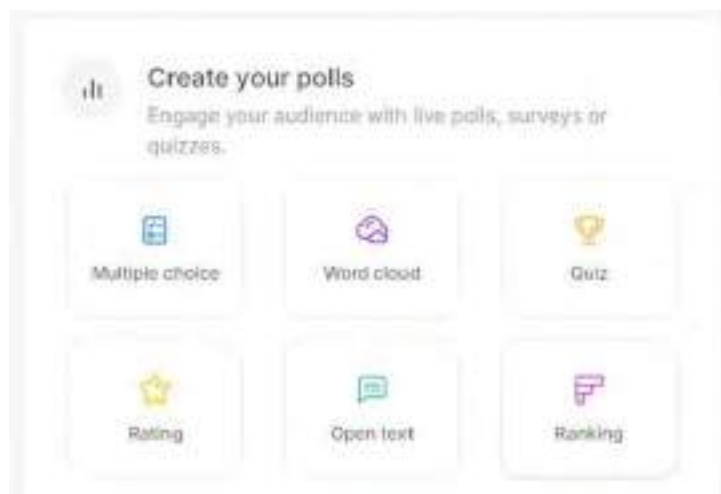
1. 我們這組花最多錢買的是_____、_____、_____。
2. 我很驚訝_____的價格怎麼會那麼高／低！
3. 回想國小階段的生活，我覺得我是擁有一些_____、_____。
4. 我覺得最高興有買到_____。因為有了它_____。
5. 如果還有錢，我會想買_____，因為有了它_____。
6. 買到_____是我們意料之外，但如果有了這個，可能會帶來的影響是：_____。

三、以 Slido 平台搭配小組平板進行價值排序活動

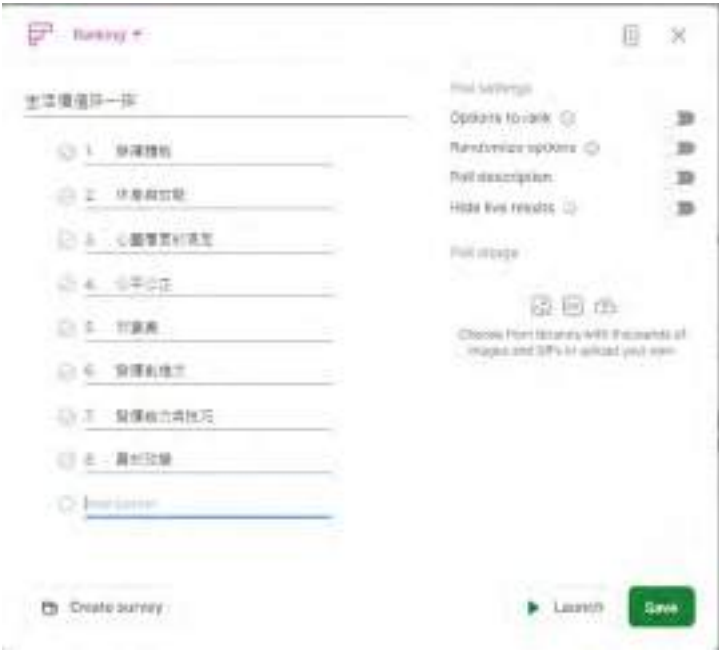
(一) 所需設備：電腦、投影設備（或電子白板）、平板（一組一台）

(二) 操作步驟

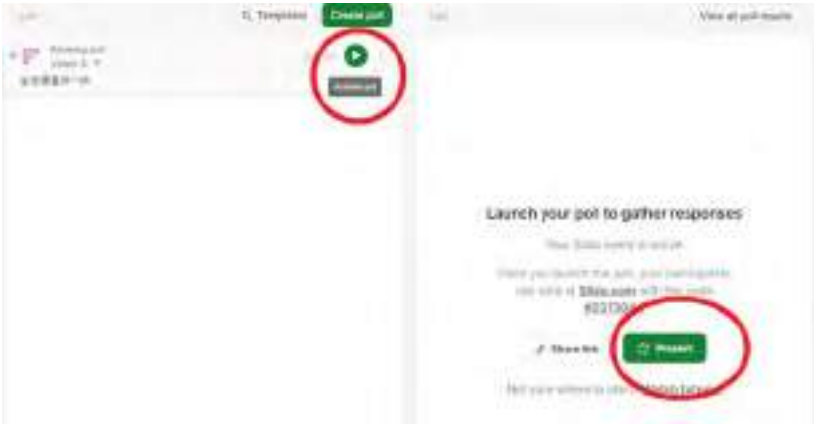
1. 建立 Slido 帳號：<https://www.slido.com>
2. 建立一個活動「Create Slido」
3. 選擇「Ranking」



4. 將提問設定為「生活價值排一排」或是其他教師認為與活動概念相符的提問
5. 將附件五價值清單表的 26 個價值項目輸入（複製）至下方選項後，點選 Save。



6. 正式活動開始時，點選「Active Pull」，並點選「」



(四) 學習畫面與成果

1. 學生操作畫面



2. 教師電子白板呈現畫面



3 執行效益

- ① 透過平板操作，提升學生的學習興趣。
- ② 平板操作可以直接滑動價值項目的排序，促進小組更有效率的討論彼此的想法。
- ③ 各小組的討論結果將直接呈現於投影設備，節省上台公布的時間，Slido 平台會整合全班的排序結果，以利全班進行大團體討論。



延伸閱讀

一、職務大辭典百科列表，工作職務說明書 -1111 職涯大師

網址 <https://careermaster.1111.com.tw/list>

二、Holland 學職涯探索測驗

網址 <https://www.hollandexam.com/>

三、Youtube：你是何種職涯性格？六種性格何倫六碼 | 小萬 Aries

網址 <https://www.youtube.com/watch?v=DeRx5m6HEQk>

四、各類型 youtube 頻道統整

(一) 實作型

1. 客家電視兒少頻道 Hakka Kids 《登山總動員》

網址 https://youtube.com/playlist?list=PL0hwEluhTamYc_mYU4raIFPS6J_aokl0nY&si=1hw307u1mhD17Lhb

2. YOYOTV YOYO 好好玩自然 | 第一季 + 第二季 + 第三季 | 兒童節目

網址 https://youtube.com/playlist?list=PLo_HY74ov2N1M5nuSRzV5AX6HOdrb6fxN&si=Eo3RFaL6TTV44mkQ

3. 昆蟲擾西吳沁婕 Dee the bugbuff

網址 <https://www.youtube.com/@deethebugbuff6953>

4. Little Sports

網址 <https://www.youtube.com/@LittleSports>

5. 年代新聞 台灣向錢衝

網址 https://youtube.com/channel/UCuvXtvqlB_18K3y2KXkyqQ?si=HBGj7c44feCSLrRU

(二) 研究型

1. 數感實驗室 Numeracy Lab

網址 <https://www.youtube.com/@NumeracyLab>

2. LIS 情境科學教材

網址 <https://www.youtube.com/@LISscience>

3. 科科抱抱

網址 <https://www.youtube.com/@HugSci>

4. Taiwan Bar

網址 <https://www.youtube.com/@TaiwanBar>

(三) 藝術型

1. Easy Note Origami 便條摺學

網址 <https://www.youtube.com/@EasyNoteOrigami>

2. 安妮，手作吧！Let's Craft by Anny！

網址 <https://www.youtube.com/c/Letscraftbyanny/videos>

(四) 社會型

1. 小公視

網址 <https://www.youtube.com/@PTSKIDS>

2. 小兒子阿甯咕 My Little Boys- A Nee Gu

網址 <https://www.youtube.com/@ANeeGu>

3. 客家電視兒少頻《小 O 事件簿》

網址 <https://youtube.com/playlist?list=PL0hwEluhTambgXPGz160gb8Pw4UUOMYds&si=m4YMju4hOqJo9lXs>

4. 青春發言人

網址 <https://www.youtube.com/channel/UCs1CM12oLnHgJnEK32V2akg>

5. 下課花路米 兒童少年館 公共電視教育影音公播網

網址 <https://ptsvod.sunnystudy.com.tw/kindPage.aspx?cid=4&scid=27>

(五) 企業型

1. 富蘭克林國民的基金 富小孩學理財 | 國小系列

網址 <https://youtube.com/playlist?list=PLfDiOGc79eMhFBbLZu-a7OiT0tYuS7O-R&si=N8tT1DZKzPcQNWyl>

2. Taiwan Bar 拼經濟吧 第 2 集

網址 <https://www.youtube.com/watch?v=xyfaDf3Bkfl&t=13s>

3. NyoNyoTV 妞妞 TV

網址 <https://www.youtube.com/@NyoNyoTV>

(六) 事務型

1. 木曜 4 超玩 一日警察系列

網址 https://youtube.com/playlist?list=PL_mdITDph7YjNl1EXZMENRNTDmundsK8t&si=Ts6ZhjJepb8izmp4

2. 蛙家 Waja

網址 <https://www.youtube.com/@wajatw>

五、教育部技術及職業教育司破風者計畫 技職大玩 JOB

網址 <https://www.twmakers.com.tw/home.jsp>

附件一：事件調查表

事件調查表		班級	姓名
請在每個方格各寫下一件事情或經驗			
從小到大我認為自己有成就感 / 表現不錯的事情	從小到大我認為自己有成就感 / 表現不錯的事情		
我在生活中喜歡做的事情	我在生活中喜歡做的事情		
邀請一位家長或老師回答，然後把答案寫下來（各寫一件）			
你觀察到 這位同學有成就感 / 表現不錯 / 頗有貢獻的事情	你觀察到 這位同學生活中喜歡、 有興趣從事的活動類型？		
家長檢核與回饋 能列出至少 2 件找出自己有成就感的事情： ☐ 已經做到 ☐ 部分做到 ☐ 未做到 能列出至少 2 件自己平常喜歡做的事情： ☐ 已經做到 ☐ 部分做到 ☐ 未做到 家長簽名與鼓勵：			

附件一：事件調查表【學習單範例】

事件調查表		班級 601	姓名 Lewis
請在每個方格各寫下一件事情或經驗			
從小到大我認為自己有成就感/表現不錯的事情	從小到大我認為自己有成就感/表現不錯的事情		
整理教室	做科展		
我在生活中喜歡做的事情	我在生活中喜歡做的事情		
打籃球	玩樂高		
邀請一位家長或老師回答，然後把答案寫下來（各寫一件）			
你觀察到這位同學有成就感/表現不錯/頗有貢獻的事情	你觀察到這位同學生活中喜歡、有興趣從事的活動類型？		
數學考試	跟朋友聊天		
家長檢核與回饋 能列出至少 2 件找出自己有成就感的事情：■已經做到 □部分做到 □未做到 能列出至少 2 件自己平常喜歡做的事情：■已經做到 □部分做到 □未做到 家長簽名與鼓勵：			



頻道節目介紹



Rachel的頻道

這個頻道有許多關於自然生態的節目，他們蒐集了許多原始的動、植物的生態紀錄片。

這個頻道主—Rachel，喜歡動手操作，她會拍攝自己山上搭建房屋、架設生活所需的設備的Vlog。也常常會Po一些修理機械、汽車的實況影片。此外，這個頻道還會邀請許多專家來分享怎麼修理物品。也會邀請農場主人上節目來分享如何自己種植生活所需的食物。



Iris的頻道

這個頻道有兩個特色節目一個是如何觀測星象的節目，讓你出遊時成為觀星達人，另一個節目是專門介紹如何運用生活可得的物品進行有趣的科學實驗。

頻道主—Iris，是一個對於許多事情都很好奇的人，她喜歡透過做實驗找到解答，喜歡觀察自然現象、觀察天文，Po各種科學實驗的直播限動。

這個頻道也經常邀請許多科學家、天文專家、心理學家上節目分享有趣又專業的科學新知。



Andy的頻道

主持人Andy喜歡欣賞美的事物，他IG上的照片都是世界各地各種風格的建築，牆上的彩繪塗鴉。當然，也有各式各樣的服裝設計和穿搭美照。

Andy的限時動態充滿不同的藝術類型，有的是音樂家演奏的短片，有的是如何快速畫出可愛插圖的影片，有的是充滿動感的舞蹈。

這個頻道經常會分享許多各地的畫展、音樂會資訊，也會邀請小說家上節目分享自己的作品。



Sam的頻道

Sam是一個喜歡跟觀眾互動、喜歡幫助他人的直播主，每星期他都會定期開直播，觀眾可以私訊留言提出生活的大小疑惑、煩心的困擾，Sam會在節目上解答觀眾的提問、給予支持和鼓勵。

每次颱風或地震過後，Sam都會自願到災區擔任志工，協助辛苦受災民眾。在節目上除了會幫助社會大眾看見他們的辛苦之外，也會運用自己的影響力協助募集物資，幫助需要幫忙的人們。



Emily的頻道

Emily是一個流量很高的直播主，許多很有名的品牌都會找她當業配，除了在網路上開頻道之外，平時的她可是知名國際企業的主管級人物。

在她頻道裡，有許多頗具特色的節目，例如：介紹各種新奇的美妝、科技商品，也會分享如何可以賺錢的商業技巧，以及投資理財的相關知識。

因她的人脈廣闊，她經常會邀請有名的大老闆分享許多商場奮鬥的成長故事。



Chris的頻道

在這個頻道裡，有一個專門教人如何收納、整理東西的節目，許多粉絲學習了他的方法，不只家裡變得整齊乾淨又舒適，還節省出了許多的空間。還有專門為學生開設如何制定讀書計畫的節目，教你們如何穩紮穩打、按部就班的複習每次要考試的內容。

頻道主持人Chris是一個個性謹慎、注意細節的人，所以如果你想要了解如何過一個精打細算又有效率的質感生活，看Chris的節目就對了！

你，最想訂閱哪個頻道呢？



學生實作範例



Iris的頻道

這個頻道有兩個特色節目一個是如何觀測星象的節目，讓你出遊時成為觀星達人，另一個節目是專門介紹如何運用生活可得的物品進行有趣的科學實驗。

頻道主—Iris，是一個對於許多事情都很好奇的人，她喜歡透過做實驗找到解答，喜歡觀察自然現象、觀察天文，Po各種科學實驗的直播限動。

這個頻道也經常邀請許多科學家、天文專家、心理學家上節目分享有趣又專業的科學新知。



Andy的頻道

主持人Andy喜歡欣賞美的事物，他的IG上的照片都是世界各地各種風格的建築，牆上的彩繪塗鴉。當然，也有他各式各樣的服裝設計和穿搭美照。

Andy的限時動態充滿各式各樣的藝術類型，有的是音樂家演奏的短片，有的是如何快速畫出可愛插圖的影片，有的是充滿動感的舞蹈。

這個頻道經常會分享許多各地的畫展、音樂會資訊，也會邀請小說家上節目分享自己的作品。

附件三：Holland 六大類型與興趣特質、工作類型之關聯

特質類型	興趣、特質	工作類型
實作型 (Realistic)	講求實際，喜歡具體明確，動手操作的環境。 對機械和工具比較有興趣。 喜歡實際行動代替言語表達，喜歡現在的事物勝過未來，喜歡獨自工作。	喜歡從事機械、電子、土木建築、農業等相關工作。 例如：機器修理、電子器材維護、汽車駕駛、動物養育、房屋建造、水電裝設。
研究型 (Investigative)	喜歡觀察、思考、分析。 喜歡與相同興趣的人討論或是自己看書思考，對科學有興趣。 喜歡提出新方法和策略。 喜歡抽象的文字、符號、概念。	喜歡數理、生物、醫學、程式設計、天文學等需要研究分析的工作。 例如：程式設計師、醫師、生物學家、藥廠研發人員、各種研究人員。
藝術型 (Artistic)	喜歡自由自在、有創意。 喜歡用文字、圖像、聲音、色彩來表現內心感受和對美的感受。 有豐富的想像力和創造力。 對美的事物喜歡且敏銳。	喜歡音樂、寫作、戲劇、繪畫、舞蹈、設計等工作。 例如：藝術家、設計師、音樂或文字工作者。
社會型 (social)	喜歡跟人接觸，個性和善、喜歡幫助別人。 喜歡關心他人感受、瞭解他人想法。 喜歡和大家一起做事，喜歡與他人合作。	喜歡教育、輔導、社會工作、護理、宗教等幫助他人有關的工作。 例如：教師、心理師、社工師、護理師、牧師。
企業型 (Enterprising)	喜歡冒險、競爭，喜歡成為領導者。 精力旺盛、生活緊湊、有衝勁。 做事有計劃，行動力強，當機立斷，擅長溝通跟說服他人。 喜歡權力，喜歡成為焦點人物。	喜歡管理、銷售、政治、法律等相關的工作。 例如：企業經營管理、銷售業務、從政、公關部門、行銷部門、投資與證券操作。
事務型 (Conventional)	個性謹慎仔細，喜歡注意細節、精打細算。 做事按部就班，重視規範、守規矩。 喜歡安定，不喜歡改變或創新。 樂於配合、盡本分、有效率。	喜歡從事銀行、金融、會計、秘書、行政等相關工作。

附件四：家人／工作調查表

家人／工作型態調查表

班級

姓名

各位同學，請你從家人親戚朋友中，選擇一位親友在從事的職業，透過觀察、訪問、網路資料等方式，完成這張職業分析調查表吧！

我使用到的資訊來源（請打勾，如果可以運用至少兩項是最好的哦！）

- ☐觀察（自己平日觀察） ☐訪談（詢問本人得到的資訊，用電話、LINE 訊息詢問都算）
☐網路資料（網站資訊來源的：_____）
☐報章雜誌（參考報紙／雜誌名稱：_____）
☐其他來源：

家人的職業：

主要的工作內容（請用 1-3 句話描述）：

這個職業的生活方式與作息：

（平常幾點要上班？一天工作時間要多久？假日需要上班嗎？回家後需不需要處理工作的事情？）

我覺得從事這個職業的優點

我覺得從事這個職業的缺點

家長檢核與回饋

能大致描述這份工作的內容與生活方式：☐已經做到 ☐部分做到 ☐未做到

能列出至少 2 件這份職業的優點：☐已經做到 ☐部分做到 ☐未做到

能列出至少 2 件這份職業的缺點的事情：☐已經做到 ☐部分做到 ☐未做到

家長簽名與鼓勵：

附件四：家人／工作調查表【學習單範例】

家人／工作型態調查表

班級：601

姓名：Lewis

各位同學，請你從家人親戚朋友中，選擇一位親友在從事的職業，透過觀察、訪問、網路資料等方式，完成這張職業分析調查表吧！

我使用到的資訊來源（請打勾，如果可以運用至少兩項是最好的哦！）

☐觀察（自己平日觀察） ☒訪談（詢問本人得到的資訊，用電話、LINE 訊息詢問都算）

☒網路資料（網站資訊來源的：_____）

☐報章雜誌（參考報紙／雜誌名稱：_____）

☐其他來源：

家人的職業：專題記者

主要的工作內容（請用 1-3 句話描述）：

採訪國內厲害的農產加工、工業企業，介紹他們的產品製造技術與流程，特別是有獨特的技術和很環保的製造過程。然後將採訪內容寫成一篇採訪稿，並且配音、結合攝影畫面，製作成 10-15 分鐘的新聞專題。

這個職業的生活方式與作息：

（平常幾點要上班？一天工作時間要多久？假日需要上班嗎？回家後需不需要處理工作的事情？）

通常一天要上 8-9 小時的班，工作時間比較彈性。但經常需要出去採訪，如果要中南部比較遠的地方採訪，就會需要很早出發，採訪日的工作時間也會比較長。有的時候回家還是需要處理聯繫採訪等工作的事情。

我覺得從事這個職業的優點

可以認識很多很特別的人物、產業、很厲害的先進技術、品嚐好吃的東西。
工作時間算是彈性。可以上電視。

我覺得從事這個職業的缺點

採訪日的時候會非常累，當天工作時間很長。需要常常站著，對膝蓋不好。有時候需要在非常熱的地方採訪，像是大太陽下、田裡或是工廠。

家長檢核與回饋

能大致描述這份工作的內容與生活方式：☒已經做到 ☐部分做到 ☐未做到

能列出至少 2 件這份職業的優點：☒已經做到 ☐部分做到 ☐未做到

能列出至少 2 件這份職業的缺點的事情：☒已經做到 ☐部分做到 ☐未做到

家長簽名與鼓勵：

學生實作範例

家人生活職業型態調查表

各位同學，請你從家人親戚朋友中，選擇一位親友在從事的職業，透過觀察、訪問、網路資料等方式，完成這張職業分析調查表吧！

我使用到的資訊來源（請打勾，如果可以運用至少兩項是最好的哦！）

- ☒ 觀察（自己平日觀察） ☐ 訪談（詢問本人得到的資訊，用電話、LINE 訊息詢問都算）
- ☐ 網路資料（網站資訊來源的：_____）
- ☐ 報章雜誌（參考報紙／雜誌名稱：_____）
- ☐ 其他來源：_____

家人的職業：建築師

主要的工作內容（請用 1-3 句話描述）：我爸的工作是建築師，我目前知道的事，是在辦公桌上，畫建築圖、水管圖。（用電腦）

這個職業的生活方式與作息：

（平常幾點要上班？一天工作時間要多久？假日需要上班嗎？回家後需不需要處理工作的事情？）

7:30 上班 11 小時左右 不需要 不需要
不過 6:45 就要出門

我覺得從事這個職業的優點

1. 上、下班時間剛剛好。 2. 假日回家
都不用加班。 3. 可以坐在椅子上，不
用一直走動。

我覺得從事這個職業的缺點

1. 建築圖、水管圖沒畫好會出大事。
2. 離家有點遠。 3. 可能圖有點大張，要
分多張，一張一張黏。

規律、安穩的生活

家人生活職業型態調查表

各位同學，請你從家人親戚朋友中，選擇一位親友在從事的職業，透過觀察、訪問、網路資料等方式，完成這張職業分析調查表吧！

我使用到的資訊來源（請打勾，如果可以運用至少兩項是最好的哦！）

- ☒觀察（自己平日觀察） ☒訪談（詢問本人得到的資訊，用電話、LINE 訊息詢問都算）
- ☐網路資料（網站資訊來源的：_____）
- ☐報章雜誌（參考報紙／雜誌名稱：_____）
- ☐其他來源：_____

家人的職業：銷售員

主要的工作內容（請用 1-3 句話描述）：

我的爸爸是一位賣車子的銷售員，平常都在拉客人。沒客人時會整理資料，有時會有外展，假日有時要參加公司舉辦的活動。

這個職業的生活方式與作息：

（平常幾點要上班？一天工作時間要多久？假日需要上班嗎？回家後需不需要處理工作的事情？）

平時 9 點開始工作，沒值班時工作 7-8 小時，要值班時有時甚至要 12 小時。假日通常一天上班，一天不上班。回家後還需要處理工作的事，因為有以前或現在的客人打電話給他。

我覺得從事這個職業的優點

1. 業績好時能領比較好的薪水。
2. 沒事做時能用公司的設備洗自己的車，還不用錢。
3. 公司有時有好玩的活動，有時員工家屬可免費參加。

我覺得從事這個職業的缺點

1. 業績爛時薪水領很少。
2. 會有以前的客人因為車子出問題再次找上門。
3. 很常過於操勞。

發揮能力與技巧，可以成為專家

附件五：價值清單表

項目	個人順序	小組順序
1. 發揮體能		
2. 休息與放鬆		
3. 心靈層面的滿足		
4. 公平公正		
5. 欣賞美		
6. 發揮創造力		
7. 發揮能力與技巧		
8. 勇於改變		
9. 冒險與刺激		
10. 挑戰新事物		
11. 獨立自主		
12. 有影響力		
13. 可以成為專家		
14. 幫助、支持別人		
15. 和一群人一起打拼		
16. 有社會地位 / 擁有聲望		
17. 會賺錢 / 有財富		
18. 外觀形象好看		
19. 做喜歡的事		
20. 規律、安穩的生活		
21. 平凡單純的生活		
22. 可以持續的學習		
23. 豐富多彩的生活		
24. 滿足好奇心		
25. 喜歡交朋友		
26. 果斷、有行動力		
27.		
28.		

反思問題：

1. 回想國小階段的生活，我覺得我是擁有一些_____、_____
_____。（請填上價值項目中文名稱，非號碼）

生活中的例子：

2. 在選擇工作時，我覺得_____、_____，對我來說是重要的。
3. 從你所知道的職業中，哪些職業可以實現你重視的這些價值？

附件五：價值清單表【學習單範例】

價值清單表

項目	個人順序	小組順序
1. 發揮體能		
2. 休息與放鬆		3
3. 心靈層面的滿足		
4. 公平公正		
5. 欣賞美		
6. 發揮創造力	4	
7. 發揮能力與技巧		
8. 勇於改變		
9. 冒險與刺激		
10. 挑戰新事物		
11. 獨立自主		
12. 有影響力	3	
13. 可以成為專家		4
14. 幫助、支持別人	1	1
15. 和一群人一起打拼		
16. 有社會地位/擁有聲望		
17. 會賺錢/有財富		
18. 外觀形象好看		
19. 做喜歡的事	5	2
20. 規律、安穩的生活	2	
21. 平凡單純的生活		
22. 可以持續的學習		
23. 豐富多彩的生活		5
24. 滿足好奇心		
25. 喜歡交朋友		
26. 果斷、有行動力		

反思問題【學習單範例】

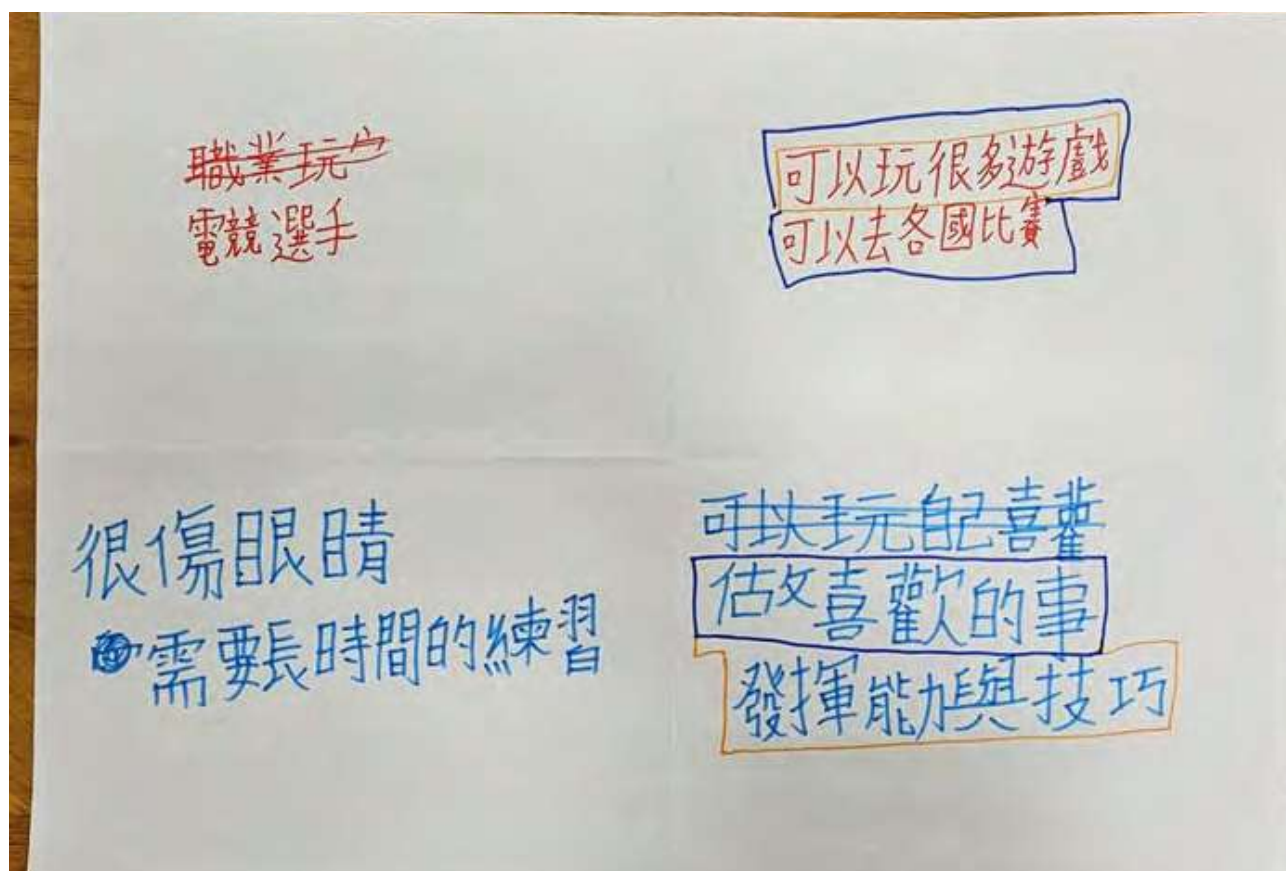
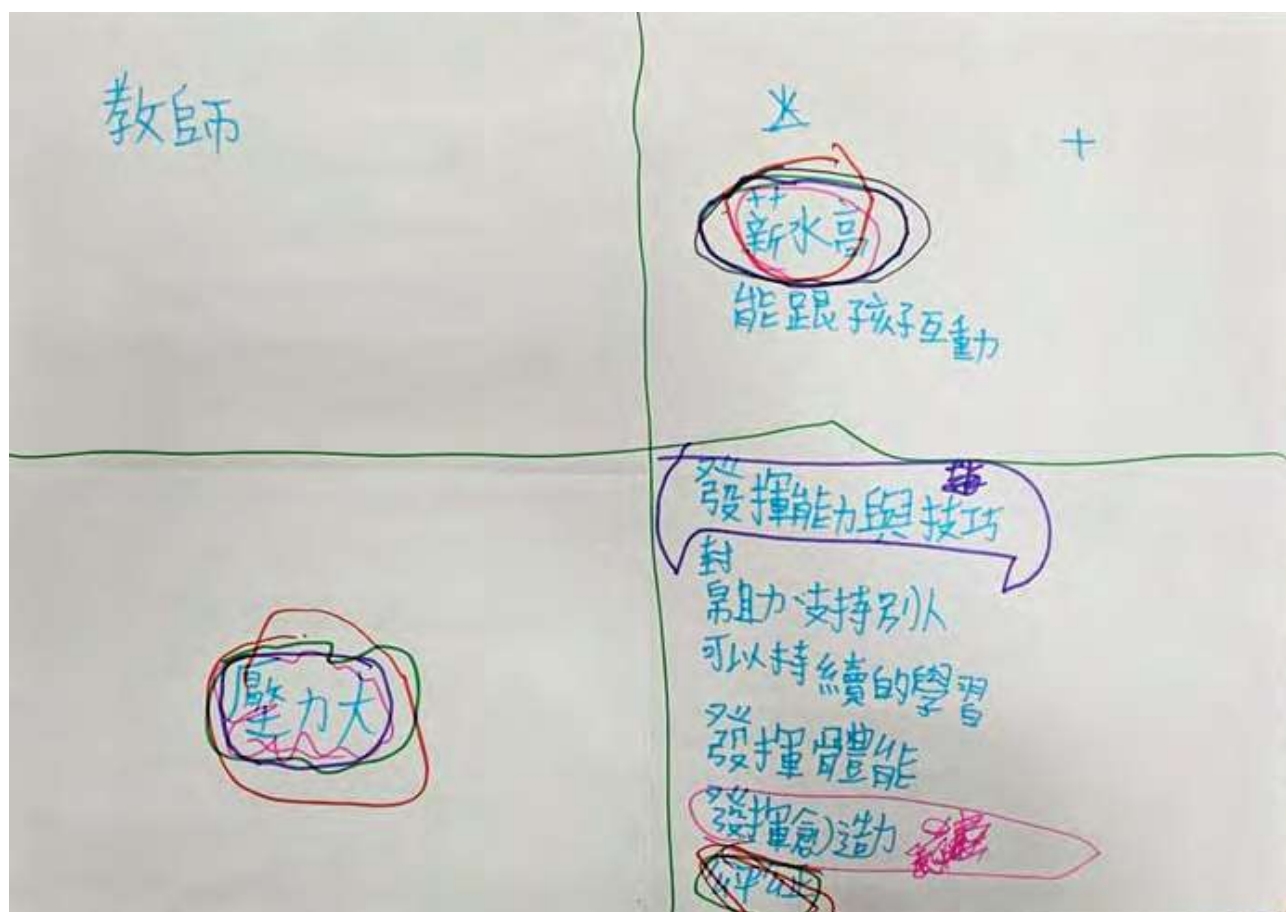
1. 回想國小階段的生活，我覺得我是擁有一些 幫助、支持別人、
做喜歡的事。（請填上價值項目中文名稱，非號碼）
2. 在選擇工作時，我覺得 規律安穩的生活、可以成為專家，
對我來說是重要的。
3. 從你所知道的職業中，哪些職業可以實現你重視的這些價值？

老師

附件六、職業籤

警察	記者	化學工程師	插畫家	志願役士兵
教師	汽車維修人員	音樂家	護理師	餐飲服務人員
空服人員	電競選手	髮型設計師、美容師	運動員 / 教練	大客車司機
公家機關 相關人員	門市銷售人員	托育人員	醫師	電腦工程師
律師	建築工人	廚師	演員	Youtuber

附件七：職業分析海報 學生實作範例



生涯島嶼旅遊手冊

Rara島

這裡充滿著自然生態，島上保留有許多原始的動植物，設立了很多動物園、水族館、植物園。

島上居民喜歡動手操作，他們會自己蓋房子、架設生活所需的設備。他們喜歡製造需要用到的工具、機械、汽車。這裡有許多工廠，如果東西壞掉了，他們擅長自己修理。這裡也有很多農場，所有的食物都是居民自己栽種、畜牧而來。



Ioio島

島上人口較少，有廣闊的平原，適合夜觀星象。這裡有多個天文館、科博館、圖書館和實驗室。

島上居民喜好沉思、對於好奇的事情，他們喜歡做實驗找到解答，也喜歡觀察自然現象、觀察天文。

雖然人口不多，但他們喜歡和來自各地的哲學家、科學家、心理學家等討論彼此有共同興趣的事情。



Abu島

這裡有各種風格的建築，牆上充滿著不同的彩繪塗鴉。島上隨處可見有人在街上演奏樂曲、有人在河畔繪畫寫生、有人坐在咖啡廳寫著小說。

居民有著各式各樣的打扮，他們會定期舉辦畫展、音樂會，也喜歡交流彼此所寫的故事和作品。

這裡的原住民保留了傳統的舞蹈、音樂與繪畫，文藝界的朋友都喜歡來這裡尋找靈感。



Sasa島

島上居民個性溫和、十分友善、喜歡幫助他人。

島上的社區居民感情融洽，經常一起活動、一起工作、一起分享心事，他們也很願意關心彼此的感受和生活。

在這裡人們大多互助扶持，他們會伸出援手幫助遇到困難的人，他們也重視教育，願意把自己知道的知識分享給他人。



Ewa島

島上的居民熱情豪爽，而且善於企業經營和買賣貿易。島上的經濟高度發展，處處是商店、會議室、高級飯店。

為了能夠讓自己的公司在這裡蓬勃發展，賺更多錢。居民的生活非常緊湊，每天為了工作的事情到處奔波，也會擔心一休息，生意和業績就會被其他人搶走。這裡處處都是商機，很容易遇到許多來這邊談生意的企業經理人、公司老闆。



Coco島

島上有如同一般的都市，有著完善的法律制度、交通制度，一切井然有序。

在這裡，居民重視公平和規範，例如垃圾要怎麼丟、房子要怎麼蓋、資源要怎麼分配，許多事情他們都願意規劃制度，每個人都可以好好遵守。

因為他們謹慎仔細的特質、做事情有條理、按部就班，所以他們擅長資料處理、數字計算、金融管理，以及能夠維持制度運行的重要工作。



你，想去哪座島嶼探險跟生活呢？



參考資料

- 田秀蘭（2003）。社會認知生涯理論之興趣模式驗證研究。教育心理學報，34(2)，247-266。
- 田秀蘭（2011）。兒童生涯輔導。於王文秀、田秀蘭、廖鳳池主編，兒童輔導原理。心理。
- 金樹人（1993）。大學生職業興趣結構分析。輔導與諮詢諮商學報，(1)，37-55。
- 金樹人（2011）。生涯諮商與輔導。東華。
- 金樹人、宋德忠（1993）。大學科系圖之初步研究：興趣量表之應用。第一屆華文社會教育與心理測驗研討會，中國測驗學會主辦，1993年12月13-16日。
- Holland, J. L. (1997). Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments. Psychological Assessment Resources.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2013). Social cognitive model of career self-management: Toward a unifying view of adaptive career behavior across the life span. Journal of Counseling Psychology, 60, 557-568. <http://doi.org/10.1037/a0033446>
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. Journal of Vocational Behavior, 45(1), 79-122. <http://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>.
- Prediger, D. J. (1976). A world of work map for career exploration. Vocational Guidance Quarterly, 24(3), 198-208.





你曾經想過， 未來要從事什麼類型的工作嗎？

事件調查表	
興趣	技能
請在每個方格填寫下一件事情或經驗	
從小到大我認為自己最有成就感/表現不錯的事情	從小到大我認為自己最有成就感/表現不錯的事情
我在生活中喜歡做的事情	我在生活中喜歡做的事情
選擇一位家長或老師問答，然後把答案寫下來（各寫一件）	
◎觀察計劃 這位同學或教員/表現不錯/頗有貢獻的事情	◎研究計劃 這位同學或教員/表現不錯/頗有貢獻的事情

現在，請你們想想看 你寫下的那幾件事

如果你覺得那件事跟「**心智思考有關**」，請你在那格的空白處畫上 

如果你覺得那件事跟「**動手操作有關**」，請你在那格的空白處畫上 

如果你覺得那件事跟「**與人互動有關**」，請你在那格的空白處畫上 

如果你覺得那件事跟「**處理事情有關**」，請你在那格的空白處畫上 

同一件事可能會有不只一個符號，
這是很正常的，
因為同一件事可能需要不同的能力。

頻道訂閱訂起來

請看影片



你可以先選一個頻道訂閱，
每一個頻道都有不同的特色
你最想先訂閱的頻道是哪一個呢？



頻道節目介紹

Rachel的頻道



這個頻道有許多關於自然生態的節目，他們蒐集了許多原始的動、植物的生態紀錄片。

這個頻道主—Rachel，喜歡動手操作，她會拍攝自己山上搭建房屋、架設生活所需的設備的Vlog。也常常會Po一些修理機械、汽車的實況影片。

此外，這個頻道還會邀請許多專家來分享怎麼修理物品。也會邀請農場主人上節目來分享如何自己種植生活所需的食物。



頻道節目介紹

Iris的頻道



這個頻道有兩個特色節目一個是如何觀測星象的節目，讓你出遊時成為觀星達人，另一個節目是專門介紹如何運用生活可得的物品進行有趣的科學實驗。

頻道主—Iris，是一個對於許多事情都很好奇的人，她喜歡透過做實驗找到解答，喜歡觀察自然現象、觀察天文，Po各種科學實驗的直播限動。

這個頻道也經常邀請許多科學家、天文專家、心理學家上節目分享有趣又專業的科學新知。



頻道節目介紹

Andy的頻道



主持人Andy喜歡欣賞美的事物，他IG上的照片都是世界各地各種風格的建築，牆上的彩繪塗鴉。當然，也有各式各樣的服裝設計和穿搭美照。

Andy的限時動態充滿不同的藝術類型，有的是音樂家演奏的短片，有的是如何快速畫出可愛插圖的影片，有的是充滿動感的舞蹈。

這個頻道經常會分享許多各地的畫展、音樂會資訊，也會邀請小說家上節目分享自己的作品。



頻道節目介紹

Sam的頻道



Sam是一個喜歡跟觀眾互動、喜歡幫助他人的直播主，每星期他都會定期開直播，觀眾可以私訊留言提出生活的大小疑惑、煩心的困擾，Sam會在節目上解答觀眾的提問、給予支持和鼓勵。

每次颱風或地震過後，Sam都會自願到災區擔任志工，協助辛苦受災民眾。在節目上除了會幫助社會大眾看見他們的辛苦之外，也會運用自己的影響力協助募集物資，幫助需要幫忙的人們。



頻道節目介紹

Emily的頻道



Emily是一個流量很高的直播主，許多很有名的品牌都會找她當業配，除了在網路上開頻道之外，平時的她可是知名國際企業的主管級人物。

在她頻道裡，有許多頗具特色的節目，例如：介紹各種新奇的美妝、科技商品，也會分享如何可以賺錢的商業技巧，以及投資理財的相關知識。

因她的人脈廣闊，她經常會邀請有名的大老闆分享許多商場奮鬥的成長故事。



頻道節目介紹

Chris的頻道



在這個頻道裡，有一個專門教人如何收納、整理東西的節目，許多粉絲學習了他的方法，不只家裡變得整齊乾淨又舒適，還節省出了許多的空間，還有專門為學生開設如何制定讀書計畫的節目，教你們如何穩紮穩打、按部就班的複習每次要考試的內容。

頻道主持人Chris是一個個性謹慎、注意細節的人，所以如果你想要了解如何過一個精打細算又有效率的質感生活，看Chris的節目就對了！

1. 移動到想訂閱的頻道桌
2. 在頻道**海報**上，圈出1-3個吸引你訂閱的關鍵字
3. 看看自己的事件調查表中，有哪些與這個頻道有點關聯的事件，請寫上**頻道代碼**
(主持人名字的第一個字母)



實作型 R (Realistic)

1

講求實際，喜歡具體明確，
動手操作的環境。
對機械和工具比較有興趣。
喜歡實際行動代替言語表達，
喜歡現在的事物勝過未來，
喜歡獨自工作。

2

喜歡從事機械、電子、土木
建築、農業等相關工作，
例如：機器修理、電子器材
維護、汽車駕駛、動物養養、
房屋建造、水電裝設。



研究型 I (Investigative)

1

喜歡觀察、思考、分析。
喜歡與相同興趣的人討論或是自己看書思考，對科學有興趣。
喜歡提出新方法和策略。
喜歡抽象的文字、符號、概念。

2

喜歡數理、生物、醫學、程式設計、天文學等需要研究分析的工作。
例如：程式設計師、醫師、生物學家、藥廠研發人員、各種研究人員。



藝術型 A (Artistic)

1

喜歡自由自在、有創意。
喜歡用文字、圖像、聲音、色彩來表現內心感受和對美的感受。
有豐富的想像力和創造力。
對美的事物喜歡且敏銳。

2

喜歡音樂、寫作、戲劇、繪畫、舞蹈、設計等工作。
例如：藝術家、設計師、音樂或文字工作者。



社會型 S (Social)

1

喜歡跟人接觸，個性和善，
喜歡幫助別人。

喜歡關心他人感受、瞭解他人想法。

喜歡和大家一起做事，喜歡
與他人合作。

2

喜歡教育、輔導、社會工作、
護理、宗教等幫助他人有關
的工作。

例如：教師、心理師、社工
師、護理師、牧師。



企業型 E (Enterprising)

1

喜歡冒險、競爭，

喜歡成為領導者，

精力旺盛、生活緊湊、有衝勁。

做事有計劃，行動力強，當機
立斷，擅長溝通跟說服他人。

喜歡成為焦點人物。

2

喜歡管理、銷售、政治、法律
等相關的工作。

例如：企業經營管理、銷售業
務、從政、公關部門、行銷部
門、投資與證券操作。



事務型 C (Conventional)

1

個性謹慎仔細，喜歡注意細節、
精打細算。

做事按部就班，重視規範、守
規矩。

喜歡安定，不喜歡改變或創新。
樂於配合、盡本分、有效率。

2

喜歡從事銀行、金融、會計、
秘書、行政等相關工作。

即便我們現在看到了一個大概的興趣方向，
但隨著我們的成長、累積不同的經驗，
興趣依然可能改變，是一個不斷變化的動態過程

同學們也可以思考一下
現在發現的這些興趣方向
可能跟哪些職業選項有關唷



第二節



上次我們談到擅長做的事情
跟喜歡做的事情
可以成為我們未來發展的依據

有時候，
在未來選擇從事什麼工作時
這個工作能不能帶來我們想要的生活
能不能滿足我們認為重要的價值
這也是人們會考量的

家人/工作經驗調查表

姓名：_____ 編號：_____

各位同學，請你從家人親友中，選擇一位親戚或同事的職業，透過觀察、訪問、網路資料等方式，完成這項職業分析調查表吧！

我使用到的資訊來源（請打勾，如果可以選兩至三個還是最好哦！）

☐ 觀察（當工作時觀察） ☐ 面試（詢問家人親戚的意見，請寫明，110字以內說明結果）

☐ 網路資料（網路資料來源：_____）

☐ 職業雜誌（參考雜誌/雜誌名稱：_____）

☐ 其他來源：_____

家人的職業：_____

主要的工作內容（請用1-5分描述）：_____

這個職業的生活方式與作息：_____

（平常能夠早上班了一週工作時間多久？加班需要上晚嗎？回家後需不需要處理工作的事情？）

我覺得從事這個職業的優點：_____

我覺得從事這個職業的缺點：_____

生活價值排排看

生活價值排排看

項目	個人順序	小組順序
1. 發揮體能		
2. 休息與放鬆		
3. 心靈方面的滿足		
4. 公平公正		
5. 欣賞美		
6. 發揮創造力		
7. 發揮能力與技巧		
8. 勇於改變		
9. 冒險與刺激		
10. 挑戰新事物		
11. 獨立自主		
12. 有影響力		
13. 可以成為專家		
14. 幫助、支持別人		
15. 和一群人一起打拼		

生活價值排排看

- 從清單中先**刪掉**自己沒有那麼重視的項目，
留著自己還算在意的項目
- 從自己在意的項目中，**排出最重視的第一名
到第五名**，完成表格第一欄

價值澄清說說看

和你的組員一起討論出五個
你們覺得重要的價值，
然後嘗試排出一個**順序**
呈現在平板連結中



回想國小階段的生活，
我覺得我是擁有一些_____、_____
(填上清單中的價值項目)

哪一件事情是我真的比較在意的？

- 拿出課前任務：家人職業生活型態調查表
- 從你寫的優跟缺點格子中，用有顏色的筆，**圈出如果是你，你會比較重視、在意的項目。**
- 在表格下方的空白處，填上你覺得這份職業可以實現的價值有哪些？



工作價值想想看



活動說明

- 各組會抽到一個職業，並且依據這個職業的優點、缺點、可以實現的價值進行討論
- 將分析海報折成四格（如附圖），並依照指示將想到的內容填在海報上

職業名稱	這份工作的優點
這份工作的缺點	可以實踐的價值

從優點、缺點、價值三個格子中，
用有顏色的筆
圈出1-2項你會重視、比較在意的項目

完成價值清單背面問題討論的第二題

在選擇工作時，

我覺得_____、_____對我來說是重要的。

不同工作可以實現不同的價值，
這個價值可能是你期待的，
也可能是你不是那麼在意的

價值觀也可能隨著我們的成長
和人生經驗而不斷的變化，
也具有一個動態變化的性質。



單元六 我的夢想（撲滿）會長大

國民小學生涯發展教育教案設計

教學單元 主題名稱	我的夢想（撲滿）會長大		
建議教學 年級	五、六年級	節數	2 節
核心素養 與 課程融入 示例說明	總綱核心素養		A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變
	綜合 活動 領域	核心素養	綜 -E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 綜 -E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
		學習表現	1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 1c-III-1 運用生涯資訊，初探自己的生涯發展。
		學習內容	Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。 Ab-III-2 自我管理策略。 Ac-III-1 職業與能力。 Ac-III-2 職業興趣。
	課程融入示例說明 示例一： 1. 可融入科目 / 單元： 五下南一數學 - 第八單元比率和百分率（課本 p.165 ~ 182） 五下康軒數學 - 第九單元比率與百分率（課本 p.103 ~ 116） 五下翰林數學 - 第九單元比率與百分率（課本 p.109 ~ 122） 應用百分率解決生活中常有的買、賣之情形，如打折和加成，使學生能使用比率來表示兩數量間的關係。 2. 該領域核心素養： 數 -E-A3 能觀察出日常生活問題和數學的關聯，並能嘗試與擬訂解決問題的計畫。在解決問題之後，能轉化數學解答於日常生活的應用。 3. 建議執行說明： ① 學生使用「收支結算紀錄表」（附件四）、「夢想儲蓄簿」（附件五）來進行活動。 ② 學生進行「收支結算紀錄表」（附件四）、「夢想儲蓄簿」（附件五）中「固定」與「流動」比率換算，求出百分率。 ③ 學生藉由討論分享可以掌握自己的零用金（玩具鈔票）來源與收支所占比率，進而修正配比。		

示例二：

1. 可融入科目 / 單元：

五上南一健康與體育第一單元聰明消費樂無窮（課本 p.9 ~ 17）

學習從事消費活動時，如何選擇良好的產品或服務，在經濟能力許可下挑選適合的商品。

2. 該領域核心素養：

健體 -E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。

3. 建議執行說明：

- ① 學生完成夢想卡（附件三），並分類自己的夢想較屬於「能力」或是「興趣」的主題。
- ② 透過競標活動，學生可以利用有限的鈔票，學習在消費的過程中如何選擇及取捨，才能在有限的預算中競標到自己想要的夢想。
- ③ 教師引導每位競標學生分享自己購買的理由，並在競標結束後結算收穫，讓學生體驗並了解消費行為。

示例三：

1. 可融入科目 / 單元：

五下南一綜合活動第五單元生活管理師（課本 p.46 ~ 64）

建立理性的消費態度，認識記帳、儲蓄與投資，並培養金錢規劃的能力。

六上翰林綜合領域第一單元生活大富翁（課本 p.6 ~ 23）

針對自己在日常生活中的各項消費進行價值判斷和選擇。

六下康軒綜合領域第四單元活用資源便利多（課本 p.52 ~ 64）

了解各項資源所提供的服務，學習判斷應用資源的時機與使用資源的方式。

2. 該領域核心素養：

綜 -E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。

綜 -E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。

3. 建議執行說明：

- ① 學生先完成「我的夢想學習單及夢想卡」（附件三）、「收支結算紀錄表」（附件四）及「夢想儲蓄簿」（附件五）。
- ② 教師透過詢問及學生分組討論紀錄表內容，了解記帳及儲蓄的概念，相互分享如何有效的使用零用金（玩具鈔票）理性消費。
- ③ 小組討論開源節流的方式，修正儲蓄方法並持續調整，培養金錢規劃能力。

核心素養 與 課程融入 示例說明	示例四：				
	1. 可融入科目 / 單元：				
	五下康軒社會第三章第二單元消費行為（課本 p.44 ～ 49）及第四章理財與投資（課本 p.54 ～ 60）				
	了解消費行為的意義並學習分辨生活中的「需要」與「想要」，透過記帳養成金錢規劃習慣，藉此了解自己的消費情形，檢視支出是否符合需要，減少不必要的支出。				
	六上南一社會第三單元投資理財與經濟活動（課本 p.38 ～ 51）				
	透過記帳了解分類支出比例，進而分析個人消費習慣、控制消費慾望，並理解儲蓄及理性消費的重要。				
	2. 該領域核心素養：				
	社 -E-A3 探究人類生活相關議題，規劃學習計畫，並在執行過程中，因應情境變化，持續調整與創新。				
	3. 建議執行說明：				
	① 學生先完成「我的夢想學習單及夢想卡」（附件三）、「收支結算紀錄表」（附件四）及「夢想儲蓄簿」（附件五）。				
	② 教師詢問學生經過一週的儲蓄紀錄後與原先自己訂下的目標是否有落差，並透過小組討論分享紀錄表，讓學生了解自己的消費情形，引導學生辨別「需要」與「想要」的重要。				
	③ 教師說明量入為出及開源節流的觀念，培養學生理性消費的概念。				
議題融入	議題學習主題 與實質內涵	生涯決定與行動計畫 涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力			
學習目標	1. 透過存量與流量的體驗，探究夢想與自己所需充實的能力及待加強的準備的關係。 2. 決定夢想目標，運用策略規劃具體行動，並以儲蓄累積成果，有效管理選擇，朝夢想邁進。				
節次	教 學 活 動		時間	教學資源	學習評估
第一節	壹、課前準備階段 一、自製小撲滿或存錢筒： （一）教師問學生：「你們覺得自己家裡有哪些廢棄的材料，可以製作撲滿或存錢筒呢？」 （二）事先讓學生收集材料，利用早自習或課前時間，指導學生運用廢棄的鐵罐或紙筒自製簡易的撲滿或存錢筒。由於後續活動須將存錢筒內的鈔票投入及拿出，須提醒學生存錢筒要預留可拿出鈔票的開口。 貳、發展階段 一、引起動機 （一）教師可以問學生：		2	★ 鐵罐或紙筒、筆、色筆、存錢筒製作圖（附件一）	★ 可以完成自己的小撲滿或存錢筒

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	「平時零用金從哪裡來？」 「都如何使用？」 「你會把它存起來嗎？」 (二) 如果你有個具體可行的夢想，需要一筆錢，你如何運用手上的零用金來擁有這些夢想？ 二、發展活動 (一) 我的夢想： ★ 想要當一個(_____) (例如：廚師、教師、法官、醫生...) ★ 想要成為(_____)的人 (例如：勇敢、幽默、自信、大方...) ★ 想要做到/學會(_____) (例如：打羽球、騎踏車、爬百岳...) ★ 想要得到(_____) (例如：優秀的成績、好的人緣...) 引導學生認真說出自己的夢想，例如：「我想當一位老師。」「我想當閱讀王。」「我想當一名廚師。」等等。 當學生提出想要卻不符合社會期望價值的項目(例如耍廢、被包養等等)或不適合目前「能要」的項目(例如得到一支iphone18、成為億萬富翁)，教師必須適時導正並排除。 (二) 統整夢想： 教師：「各位的夢想都很棒，而為了達成這些夢想，我們需要具備一些具體策略和做法。」，讓學生選擇其中一個夢想，從「能力」和「興趣」層面，(參考延伸閱讀1)，讓學生腦力激盪並加以統整。	3 10	★ 我的夢想學習單(附件三) ★ 我的夢想學習單(附件三)	

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	例如，夢想：我要當一個老師 1. 能力：是合適的人生發展平台 / 不是他人的評價 教師：「需要具備哪些能力？」 學生：「傳遞知識」、「解答困惑」、「清楚表達」…。 2. 興趣：是解決問題的意願與動機 / 不是測驗分數 教師：「可以培養哪些興趣？」 學生：「喜歡探究學問及道理」「喜歡和學生相處」 上述教師若覺得討論時間不夠，可以只選擇能力或興趣之一的內容來進行，夢想卡則挑一種顏色即可。 (三) 製作夢想卡 提供學生夢想卡，共計兩種顏色(每個學生發放四張夢想卡片，包括紅、藍各兩張，紅色-能力、藍色-興趣)。 (四) 夢想卡標價 1. 引導學生在夢想卡下方標價(底價不超過200元)。 2. 教師收回卡片並協助做適度的調整後，公告於黑板上。 (五) 夢想拍賣 1. 每個學生發給3張100元、2張50元、5張10元、8張5元、10張1元，共計500元的玩具鈔票。 2. 教師將夢想卡貼在黑板上：「現在我們要開始競標夢想卡，可以買其他同學製作的卡片，重點是，每個學生在課堂結束前，要擁有至少兩張夢想卡。」。	10	★ 夢想卡(附件三)	
		10	★ 玩具鈔票(附件二) 我的夢想學習單及夢想卡(附件三)、收支結算紀錄表(附件四) 夢想儲蓄簿(附件五)	★ 能參與競標並向大家分享購買的理由

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	3. 學生開始競標，可以用手上的玩具鈔票買自己想要的夢想。若有多位競標者，價高者得標。 (六) 結算收穫 完成競標後，學生分別將自己所買到的夢想及所剩的金額記錄於收支結算紀錄表上。 三、綜合總結。 教師讓學生將剩餘玩具鈔票放入撲滿或存錢筒中，並給予適當的肯定與回饋。 (一) 每個人都要有夢想，人也因為夢想而偉大，有夢最美，希望相隨。 (二) 但夢想不會憑空實現，我們必須透過實際的努力和付出，才能穩健地朝夢想前進。 (三) 引導學生在儲蓄簿上寫要實現夢想的具體策略，條列在夢想儲蓄簿上(包含項目、內容和時間)，例如：(能力)練習中英文打字/每週兩天每次至少20分鐘；(興趣)聆聽古典音樂/每週三天，每天至少20分鐘。 (四) 希望各位利用一個禮拜時間，訂定努力實踐自己手中的夢想儲蓄簿，並告訴學生：只要確實完成手中的夢想，並由家長認證簽名，繳回老師處，即可再兌換玩具鈔票點數(收入)。 (五) 原則 1. 老師明訂兌換點數的標準。 2. 每個人依照自己願意努力，領取「能力」及「興趣」不等張的夢想儲蓄簿。	5	★ 收支結算表 (附件四)	★ 能清楚說出自己收穫及收支情形

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	3. 學生在儲蓄簿上寫要實現夢想的具體策略，條列在夢想儲蓄簿上（包含項目、內容和時間）。 4. 一周內，學生可依照自己完成的速度換不同的夢想儲蓄簿繼續努力。 參、延伸活動 一、教師可以重新調整或增加夢想卡的數量及內容，公布於公開的展示空間或佈告欄。也可以運用 Canva、小畫家等軟體製作夢想卡片放置於班級雲端公開空間中，以利學生課後瀏覽，以理解卡片的內容及其價值。教師可以加強連結金錢管理與學生對於金錢與物質的正確觀念，如讓學生有機會展示、推銷。 二、教師可於實施週間，讓學生領取「夢想儲蓄簿」，並讓家長來進行監督，幫助學生完成設定目標，例：每日閱讀 30 分鐘獲得 10 點。 三、學生清點「夢想儲蓄簿」時，要確實寫上努力的事項及完成時間，教師可以每天固定一個時間點讓學生兌換點數。或透過公開點數累積的情形，以增加學生在完成夢想的信心與競標時的信心。 四、視教學情況，補充觀賞影片（「金融教育宣導短片 數學和公民課都沒有教的知識，錢的四大用途！」、「理財第 1 課：『想要』還是『必要』」？）。		★ 夢想儲蓄簿（附件五）、Youtube 影片	★ 能完成自己一週中做了哪些努力的清單
第二節	壹、課前準備階段 一、帶自製小撲滿或存錢筒 學生可在一週中透過夢想儲蓄簿，直接兌換玩具鈔票。並在上課前將金額紀錄於收支結算紀錄表中。		★ 撲滿或存錢筒、收支結算紀錄表（附件四）、夢想儲蓄簿（附件五）	★ 能將金額紀錄於收支結算紀錄表（附件四）及夢想儲蓄簿（附件五）

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	貳、發展階段 一、引起動機 教師詢問學生： 「經過一週的時間，你規劃哪些目標？增加多少零用金？（撲滿有沒有長大？）」。 「覺得做得很不錯的地方是？覺得有困難的地方是？」。 二、發展活動 （一）分組討論： 將班上同學分組，分享一週以來自己規劃哪些目標？並討論增加零用金的方法，例如：如何增加代幣兌換的機會？ （二）得勝規則 1. 教師說明這節課的得勝規則：「我們即將舉行競賽，選出夢想王以及儲蓄王。」。 2. 所謂夢想王，就是可以善用自己手上的代幣競標黑板上的夢想卡，能收集兩種顏色（同時擁有紅藍）最多者，即是夢想王。 3. 所謂儲蓄王，即是能夠拍賣或兌現自己手中的夢想卡（附件三），在儲蓄簿（附件五）上累積最多財富者，即是儲蓄王。 4. 老師準備證書和禮品，將針對這節課的得勝者，進行頒獎。 （三）交易平台 1. 教師：「如果同學手中有之前競標得到的夢想卡，但是卻未能在一週內完成實現並兌換的，可以現在繳回重新拍賣，拍賣金額也可以變成你的收入。」學生可以權衡自己的需求，	5 5 5 15	★ 夢想卡（附件三）、夢想儲蓄簿（附件五）、點數或代幣	★ 能與同學分組討論出適當且有效的方法 ★ 學生能完成拍賣並完成夢想卡（附件三）及夢想儲蓄簿（附件五）

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	可以先售出自己之前尚未完成的夢想卡，如果成功再次拍賣出去，原先的持有者可以將所得金額登載入收支結算紀錄表。 2. 學生開始競標。若發現零用金不足時，也可直接拍賣已獲得的夢想卡。 三、綜合總結 (一) 學生分享自己的夢想卡並選出班上 1. 夢想王：擁有最多兩種類別的夢想卡者，得獎人數不侷限一人。 2. 儲蓄王：擁有最多財富者，得獎人數不侷限一人。 3. 教師公開頒獎。 教師：「你覺得在現實生活中，你看到哪些周遭的人或工作者就像我們的夢想王和儲蓄王？」 「如果你想要在生活中成為夢想王或儲蓄王，有哪些技巧和注意事項？」 (二) 教師引導學生建立金錢價值與選擇能力的關聯。 參、延伸活動 一、教師可以將此運作持續訓練學生，讓他們以自己「想要」與「能要」的夢想為設定目標，累積一段時間的努力後，再一起檢視成果，並促進學生對努力的歷程及在乎的價值間進行討論、反思。 二、教師與家長也可運用「夢想儲蓄簿」連結良好的生活習慣養成或能力的提升進步，讓學生感受到為自己目標努力的踏實感，引導學生為自己的未來儲蓄更好的量能。 三、視教學情況，補充觀賞影片（「理財第 10 課：金錢規劃 - 建立願望清單」、「理財第 11 課：金錢規劃 - 記帳」）	10	★ 夢想卡（附件三） ★ Youtube 影片	★ 能欣賞肯定他人的優點並連結生活經驗及可努力的方法。



表現規準

等級 向度	優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)
夢想拍賣	能完成「我的夢想學習單及夢想卡」(附件三)。能主動積極參與夢想拍賣並將結果記錄於收支結算紀錄表。能主動與老師及同儕分享自己的收穫及收支情形。	能完成「我的夢想學習單及夢想卡」(附件三)。能參與夢想拍賣並將結果記錄於收支結算紀錄表。能分享自己的收穫及收支情形。	能完成「我的夢想學習單及夢想卡」(附件三)。能參與夢想拍賣。
學習單 - 夢想儲蓄簿 (附件五)	在一週期間能完成全部兩個類別的夢想儲蓄簿。能分享自己做的不錯及有遇到困難的地方，並能主動與同儕分組討論出適當且有效的方法。	在一週期間能完成全部兩個類別的夢想儲蓄簿。能了解自己做的不錯及有遇到困難的地方及主動參與同儕討論。	在一週期間能完成至少一個類別的夢想儲蓄簿並參與同儕討論。
交易平台	能權衡自己的需求、參與競標及盡可能將夢想點數用盡，並能綜整自己的夢想卡及與同儕討論適當且有效的方法。 能在接下來一個月持續應用，累積點數或代幣。	能權衡自己的需求、參與競標及盡可能將夢想點數用盡，並能綜整自己的夢想卡及參與同儕討論。 能在接下來一個月嘗試累積點數或代幣。	能參與競標及盡可能將夢想點數用盡，並能綜整自己的夢想卡及參與同儕討論。



MEMO



替代活動

一、夢想股市買賣平台

(一) 課前準備階段

教師可以利用電腦課教導學生利用簡易計算軟體或交易介面來設計「線上模擬買賣」的交易平台。然後將夢想卡的「命名」當作不同「品項」。結合平板使用練習來進行活動。

(二) 發展階段

1. 固定時間競標買賣，操作方式如本教案「價值拍賣」與「交易平台」的方式，主要將畫面操作放在平板中進行，增加操作的速度並讓學生更能身歷其境感受競價的過程。
2. 教師可掌握原則
 - ①配合生活規則建立或鼓勵勤奮努力的歷程來增加兌換的零用金點數。
 - ②固定交易平台開盤的時間及呈現方式。
 - ③可增加夢想品項的增值及拋售的原則。
 - ④從立即滿足到延宕滿足。
 - ⑤重視過程中的開源節流方法的討論。

(三) 綜合總結

學生分享使用平板操作買賣平台的學習經驗，討論是否有不同的優缺點。教師引導學生討論並綜整討論結果，讓學生們了解在不同媒介（線上、實體交易）競價的優勢，也可以討論即使使用不同的方式競標，但理財觀念、如何開源節流，如何有效消費都是同等重要的。

二、跳蚤小市場

(一) 課前準備階段

學生回家準備吸引自己的廣告宣傳。

盤點自己的日用品及玩具，固定某一天集結於跳蚤市場。

(二) 發展階段

1. 引起動機
 - ①教師展示市面上流行的日常用品及廣告宣傳，請學生說一說家人或自己曾被廣告、購物台吸引而買東西的經驗。
 - ②分辨「真正需要」、「喜歡想要」、「因贈品而買」。
2. 發展活動
 - ①小組準備
 - A. 每個人必須先替自己的物品標上合理的價格。每個人身上有等值金額的禮券可使用。
 - B. 討論：
 - I. 如何替組內的物品標上合理的價格？
 - II. 如何為組內的物品制定推銷的策略及方法？
 - ②進行跳蚤市場買賣（可在自己班級或跨不同班群進行）

A. 經過一定時間的買賣後，計算支出與收入並討論調整方法後，再繼續第二輪或第三輪……。

B. 討論：

I. 如何用最合理的價錢買到理想的物品？

II. 如何替小組得到最好的效益？

III. 利用簡易帳簿記錄下自己的收入與支出。

③ 分享討論

觀摩展示收穫並將過程中學習到的理財技能寫下來。

(三) 綜合總結

學生討論並分享在跳蚤小市場活動買賣過程的心得及收穫，以及在活動中如何記錄收支與理財。

教師綜整學生們討論出的理財技能，並結合收支紀錄表讓學生瞭解透過記帳能更清楚自己的財務情況，買賣的過程中是否有虧損或是盈餘。



延伸閱讀

一、黃素菲：生涯 GPS 建構生涯輔導的內在地圖 PowerPoint Presentation

網址 <https://www.slideserve.com/catalin/gps>

二、路寒袖台語詩《夢咧振動》，可參考潘麗麗(1996)【往事如影(冬季圓)】專輯第8首

三、FINLEA 財金智慧教育推廣協會

網址 <http://www.finlea.org.tw/List.aspx?id=61>

四、台北市理財教育專區（包含理財教育計劃及相關教材、手冊）

網址 <https://sites.google.com/view/tp-money-management>

五、CHA-CHING 兒童理財教育計劃

網址 <https://www.cha-chingtw.com/>

六、富小孩學理財 | 國小系列（國小財商系列影片）

網址 <https://reurl.cc/A0jZY3>

七、均一教育平台理財系列相關影片

網址 <https://reurl.cc/QZRv6O>

（一）理財第1課：「想要」還是「必要」？

網址 <https://youtu.be/67ctd6G5yA4?si=ex8xkt-qkIIL0pps>

（二）理財第10課：金錢規劃 - 建立願望清單」

網址 <https://youtu.be/Evw8WlmDzu0?feature=shared>

（三）理財第11課：金錢規劃 - 記帳

網址 <https://youtu.be/tMVUNxV9wo0?feature=shared>

八、理財小達人養成記 1+2

網址 <https://book.moc.gov.tw/book/new/books-detail/?id=24519>

九、【專家精選】10 本兒童理財書，透過親子共讀培養理財觀念！

網址 <https://reurl.cc/0ZvNLo>

十、從小養成理財好習慣，7 本兒童理財書，幫孩子提早達成財務自由！

網址 https://www.wooh11.com/edcontent_d.php?lang=tw&tb=3&id=17289

十一、給孩子的圖解理財課：一看就懂，從小培養用錢、存錢、賺錢、守住錢的財金素養，長大以後不愁錢！

網址 <https://www.eslite.com/product/1001116172682353806003>

十二、小學生的第一本理財素養書：每個孩子，都能成為金錢的主人

網址 <https://www.eslite.com/product/1001321732682310041003>

十三、60 億人的幸福互助會—改變世界的用錢方法

網址 <https://www.books.com.tw/products/0010371143>

十四、趣味繪本：小鱷魚的錢包

網址 <https://www.kingstone.com.tw/basic/2028592167299/>

十五、金融教育宣導短片 | 數學和公民課都沒有教的知識，錢的四大用途！

網址 https://youtu.be/fEGzS8_DLN4?si=EQtc4Z6_K7HK-8PR

十六、教育部技術及職業教育司破風者計畫 技職大玩 JOB

網址 <https://www.twmakers.com.tw/home.jsp>



簡易存錢筒製作

• 拿出紙筒或鐵罐，在厚紙板上描出紙筒圓形面大小兩片（若準備的容器已有底部，則準備一片厚紙板即可），使用剪刀或美工刀將圓形割下。

• 準備的容器若沒有底部，將其中一片紙板黏好做為存錢筒底部。由於紙鈔在活動中須拿出，存錢筒要預留開口。

• 將另一片紙板描繪出投幣孔大小並割開

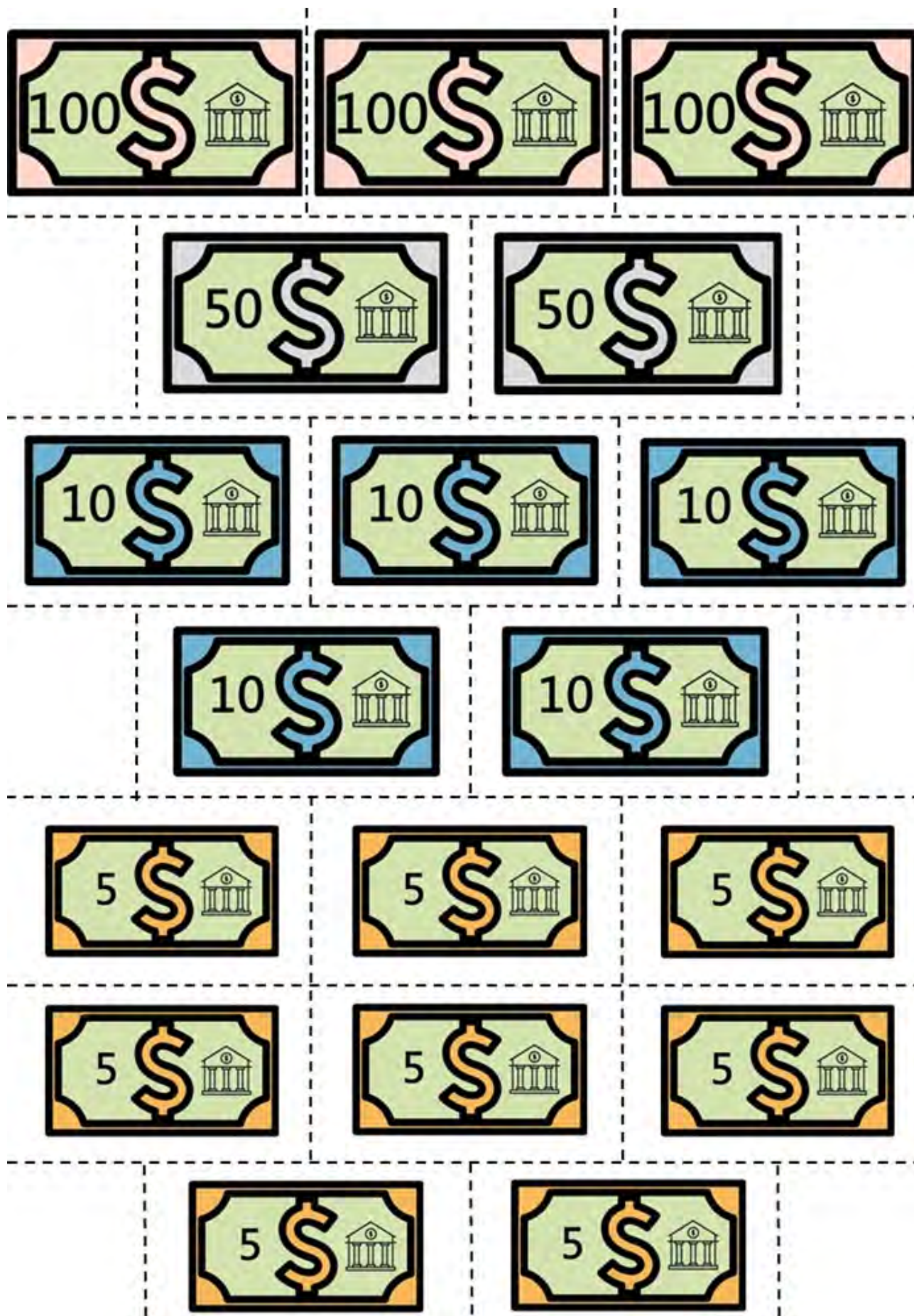


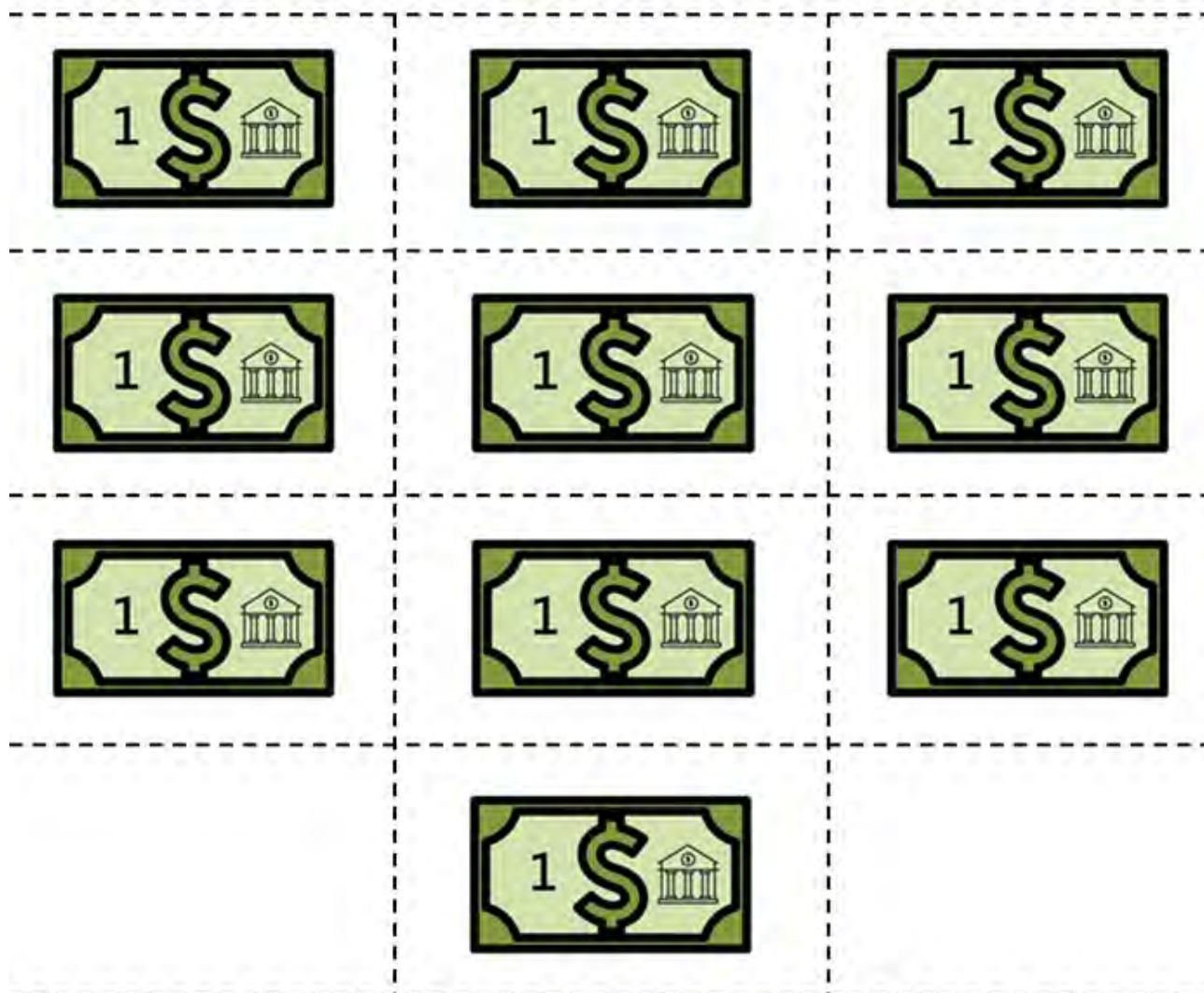
• 使用漂亮的紙張或彩繪來裝飾存錢筒。



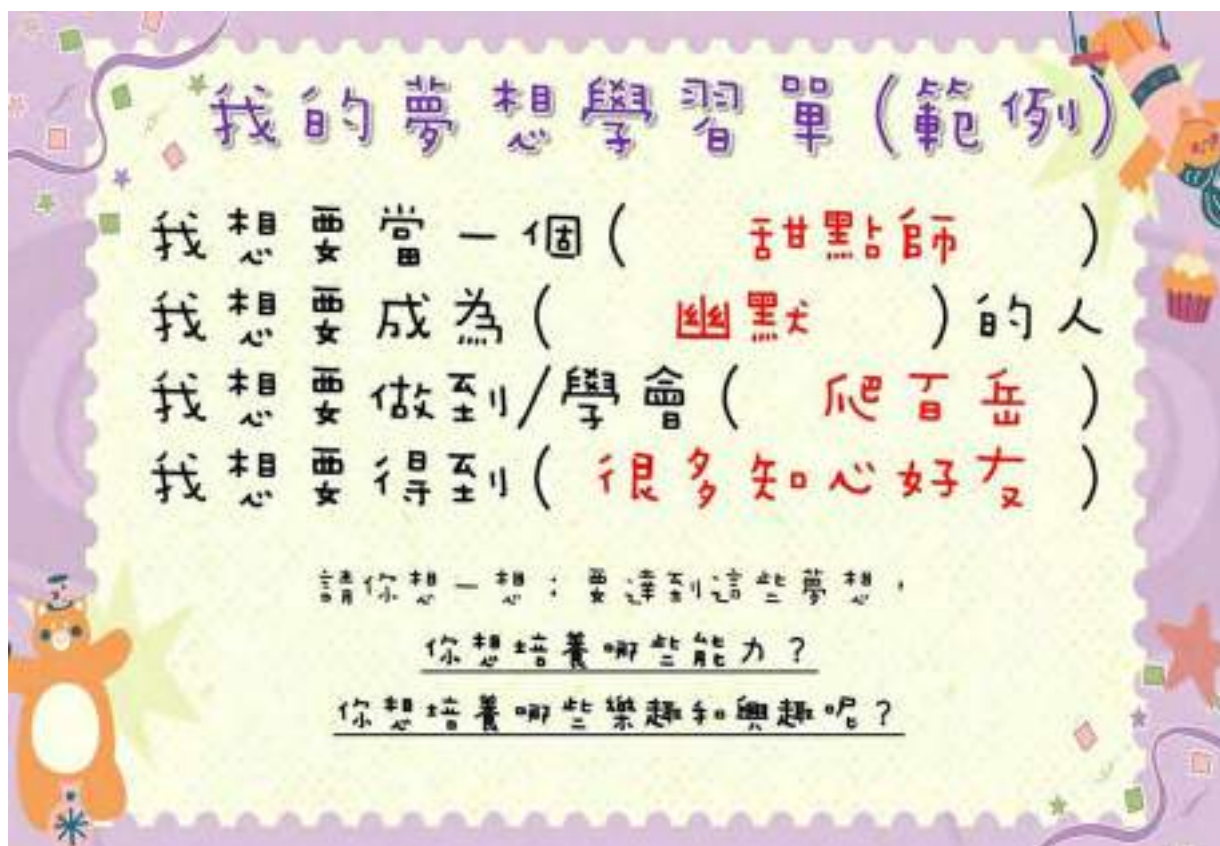
• 將有投幣孔的紙板以膠帶固定，方便後續開合，存錢筒就完成了！

附件二：玩具鈔票





附件三：我的夢想學習單
範例



我的夢想學習單 (範例)

我 想 要 當 一 個 (**甜 點 師**)

我 想 要 成 為 (**幽 默 犬**) 的 人

我 想 要 做 到 / 學 會 (**爬 百 岳**)

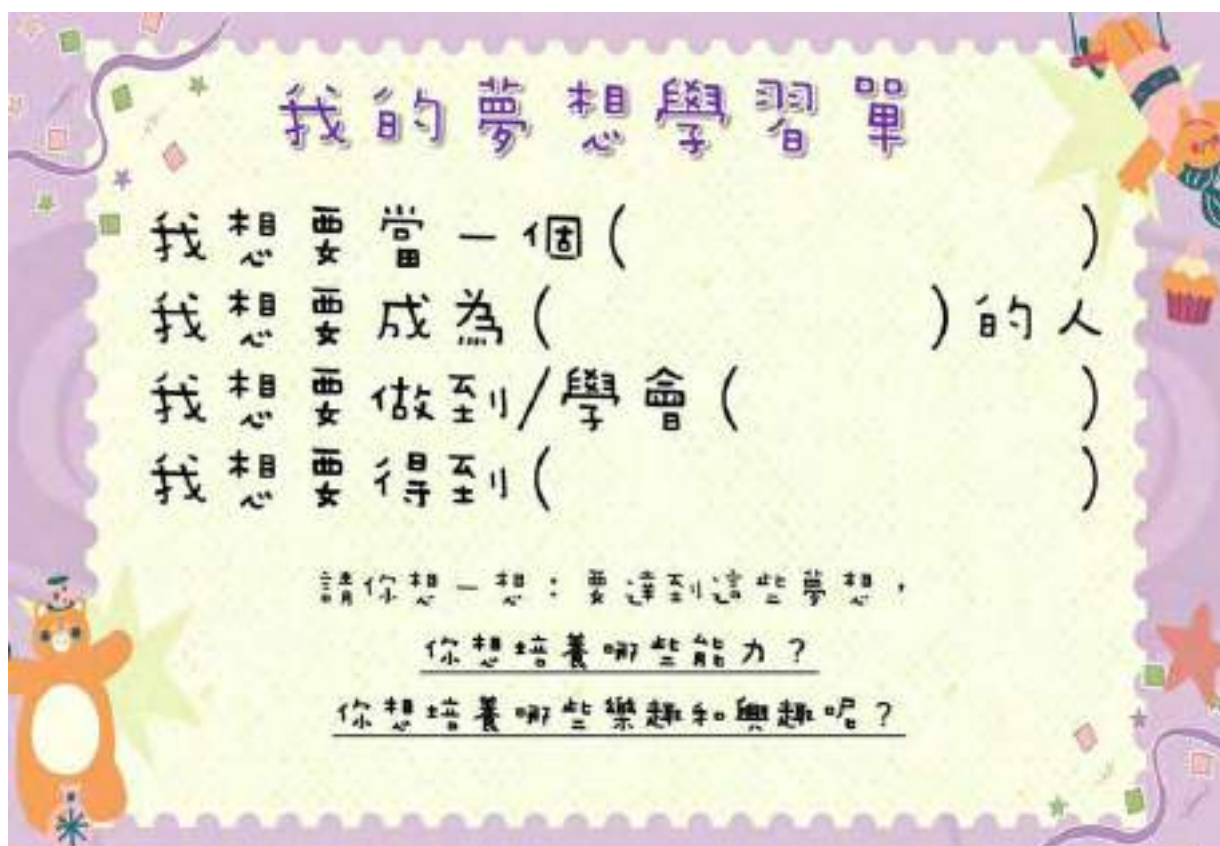
我 想 要 得 到 (**很 多 知 心 好 友**)

請 你 想 一 想 : 要 達 到 這 些 夢 想 ,

你 想 培 養 哪 些 能 力 ?

你 想 培 養 哪 些 樂 趣 和 興 趣 呢 ?

我的夢想學習單



我的夢想學習單

我 想 要 當 一 個 ()

我 想 要 成 為 () 的 人

我 想 要 做 到 / 學 會 ()

我 想 要 得 到 ()

請 你 想 一 想 : 要 達 到 這 些 夢 想 ,

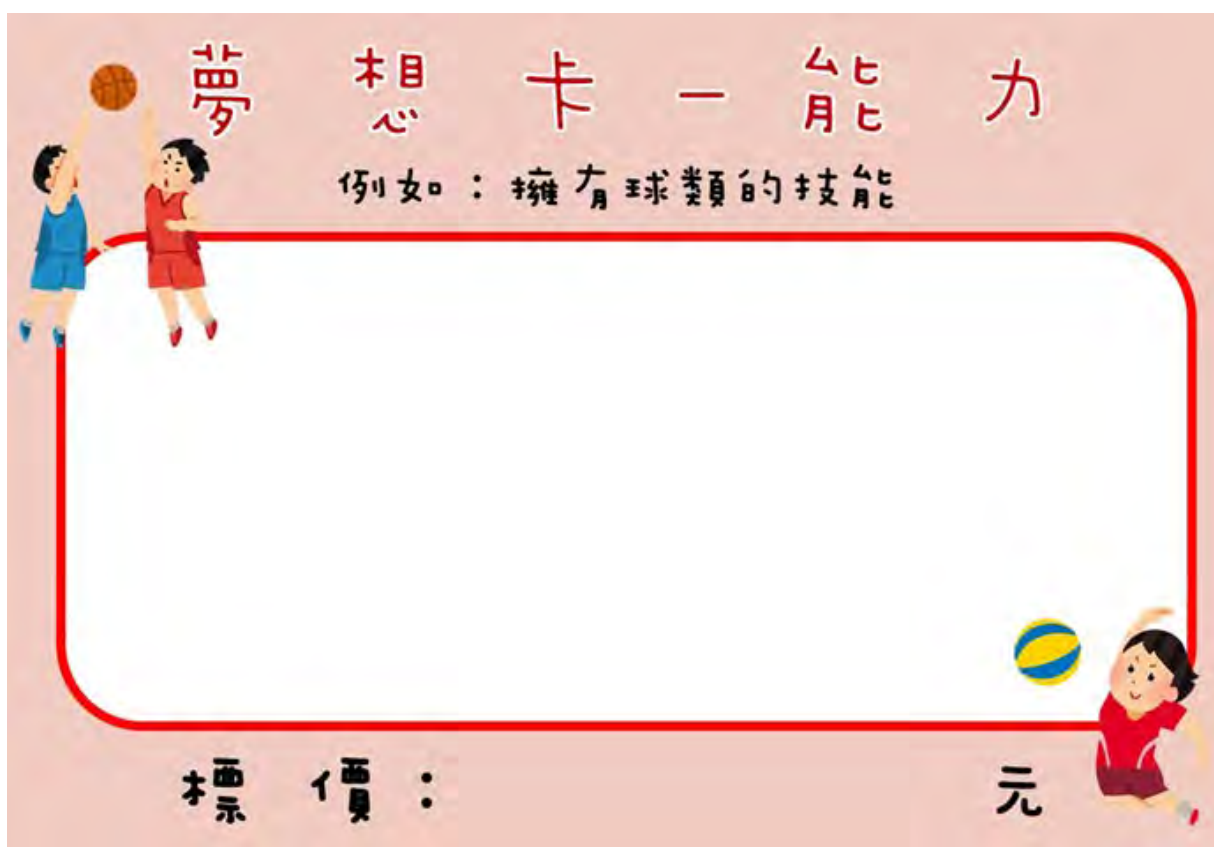
你 想 培 養 哪 些 能 力 ?

你 想 培 養 哪 些 樂 趣 和 興 趣 呢 ?

附件三：

夢想卡

3-1 夢想卡 - 能力



夢想卡 - 能力

例如：擁有球類的技能

標示價： 元

This template features a light pink background. At the top, the title '夢想卡 - 能力' is written in large, stylized red characters. Below it, an example '例如：擁有球類的技能' is provided in black text. The central area is a large white rectangle with a red border. On the left side of the border, two cartoon children are playing basketball. On the right side, a cartoon child is playing volleyball. At the bottom, there is a label '標示價：' followed by a space for a price and the character '元'.

3-2 夢想卡 - 樂趣



夢想卡 - 樂趣

例如：挑戰爬百岳

標示價： 元

This template features a light blue background. At the top, the title '夢想卡 - 樂趣' is written in large, stylized blue characters. Below it, an example '例如：挑戰爬百岳' is provided in black text. The central area is a large white rectangle with a blue border. On the left side of the border, three cartoon children are playing musical instruments. On the right side, a cartoon hiker is standing on a rock. At the bottom, there is a label '標示價：' followed by a space for a price and the character '元'.

[illegible]

附件五：夢想儲蓄簿

5-1 能力

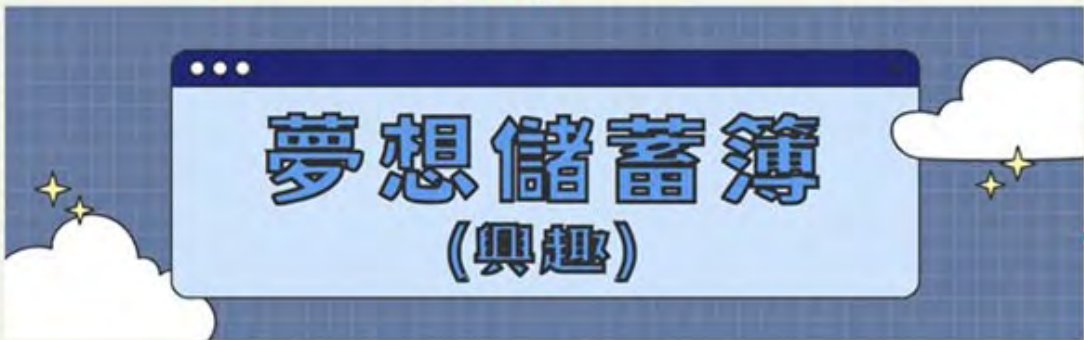
夢想儲蓄簿

(能力)

日期	項目及內容	時間	家長檢核
9/1	練習中英文打字	15分鐘	

結算：_____ 簽名：_____

附件五：夢想儲蓄簿
5-2 興趣



夢想儲蓄簿

(興趣)

日期	項目 及內容	時間	家長 檢核
9/1	聆聽古典音樂	20分鐘	

結算：_____
簽名：_____





小撲滿與夢想卡



自製小撲滿或存錢筒

1. 小朋友！你們可以用紙筒或鐵罐，做一個屬於自己的撲滿或存錢筒
2. 注意要能安全放置，方便開合及取出鈔票。
3. 你如果已經有現成的撲滿或容器，也可稍加彩繪，顯現出你的特色。

簡易存錢筒製作

• 準備紙筒或鐵罐，在厚紙板上描出紙筒圖形並剪下（若準備的容器已有底部，則省略一步剪紙板即可），儘量剪出盡量大的紙筒圖形。

• 準備的容器底部有底部，將其中一片紙筒剪下作為紙筒底部，由於紙筒在活動中會震動，在紙筒底部剪開口。

• 黏上一片紙筒或鐵罐，將其中一片紙筒剪下作為紙筒底部。

• 使用膠帶或紙筒黏貼在紙筒底部，將紙筒黏在紙筒上。

• 將剪下的紙筒或鐵罐以膠帶固定，方便存錢筒使用，在紙筒底部剪開口。



夢想拍賣活動



- 1.小朋友！你平時零用金從哪裡來？
你都如何使用？
- 2.你會把零用金存起來嗎？



如果你有個具體可行的夢想，需要一筆錢，
你如何運用手上的零用金來擁有這些夢想？



我的夢想 想要VS能要

我想要當一個 ()
(例如：律師、教師、法官、醫生...)

我想要成為 () 的人
(例如：勇敢、幽默、自信、大方...)

我想要做到/學會 ()
(例如：打羽毛球、騎單車、踢足球...)

我想要得到 ()
(例如：優秀的成績、好的人緣)

我的夢想學習單

我想要當一個 ()
我想要成為 () 的人
我想要做到/學會 ()
我想要得到 ()

請你想一想：要達到這些夢想，
你想培養哪些能力？
你想培養哪些興趣和興趣呢？

請你想一想：要達到這些夢想，你想培養哪些能力？你想培養哪些興趣和興趣呢？



我的未來我作主

1. 「你想培養哪些能力？」
例如：書法、繪圖、球類技能等等。

2. 「你想培養哪些興趣和興趣呢？」
例如：打保齡球、聽古典音樂、爬百岳.....







製作夢想卡

- 紅色-能力、藍色-興趣。
- 將你決定好的兩個卡片內容直接寫在不同顏色的卡片上
- 在夢想卡底部標價（底價不超過200元）。



夢想拍賣

1. 現在，每人都有3張100元、2張50元、5張10元、8張5元、10張1元，共計500元的玩具鈔票。
2. 小朋友！請你用手上的玩具鈔票來買自己想要的夢想。
競標時，請先舉牌，並說出標價。
若有多位競標者，價高者得標。
3. 每位得標者需要說出自己想買此夢想的理由。





綜合總結

- ◎ 每個人都要有夢想，人也因為夢想而偉大，有夢最美，希望相隨。
- ◎ 但夢想不會憑空實現，我們必須透過實際的努力和付出，才能穩健地朝夢想前進
- ◎ 每個人依照自己願意努力，領取不同「能力」、「樂趣和興趣」不等張的梦想儲蓄簿
- ◎ 希望各位利用一個禮拜時間，訂定努力實踐自己手中的夢想儲蓄簿，並告訴學生：「只要確實完成手中的夢想，並由家長認證簽名，繳回老師處，即可再兌換玩具鈔票(收入)」(老師決定兌換點數的標準)一週內，可依照自己完成的速度換不同的夢想儲蓄簿



夢想儲蓄簿

寫出實現夢想的具體策略，條列在夢想儲蓄簿上 (包含日期、項目及內容、時間)

例如：(能力)練習中英文打字/每週兩天每次至少20分鐘。

(興趣)聆聽古典音樂/每週三天，每天至少20分鐘。

日期	項目及內容	時間



第二節



「經過一週的時間，你規劃哪些目標？做了哪些努力？
增加多少零用金？（撲滿有沒有長大？）」

「覺得做得很不錯的地方是？
覺得有困難的地方是？」。

和小組同學分享
你是如何規劃及運用時間？





交易平台活動



「我們即將舉行競賽，選出夢想王以及儲蓄王。」

- 夢想王，就是可以善用自己手上的代幣競標黑板上的夢想卡，能完整收集兩種顏色各一(同時擁有紅、藍者)，即是夢想王。
- 儲蓄王，即是能夠拍賣或兌現自己手中的夢想卡，在儲蓄簿上累積最多財富者，即是儲蓄王。

老師有準備證書和禮品，

將針對這節課的得勝者，進行頒獎。





交易平台

1. 兌換與拍賣

(1) 同學手中有之前競標得到的夢想卡，但是卻未能在一週內完成實現並兌換的，先進行兌換。

(2) 卡片可以重新拍賣，拍賣金額也可以變成你的收入。

2. 權衡自己的需求

我現在擁有的？哪些是我需要的？

我需要捨棄的是？

3. 開始競標

競標時，請先舉牌，並說出標價。

若有多位競標者，價高者得標。

發現零用金不足時，也可直接拍賣已獲得的夢想卡。

4. 調整自己的夢想卡與剩下的金額



綜合總結

1. 「如果你們想要在生活中成為夢想王，需要有哪些技巧或注意事項呢？」

2. 「如果你們想要在生活中成為儲蓄王，需要有哪些技巧或注意事項呢？」

(二) 教師從學生發表中統整能開源節流的方式及優點。

1. 討論並發表買賣交易的方法

及如何運用點數得到最佳的效益。

2. 統整能開源節流的方式及優點。



單元七 生涯旅程初想像

國民小學生涯發展教育教案設計

教學單元 主題名稱	生涯旅程初想像		
建議教學 年級	五、六年級	節數	2 節
核心素養 與 課程融入 示例說明	總綱核心素養		A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題
	綜合 活動 領域	核心素養	綜 -E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程， 激發潛能，促進身心健全發展。 綜 -E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度， 並透過體驗與實踐解決日常生活問題。
		學習表現	1c-III-1 運用生涯資訊，初探自己的生涯發展。
		學習內容	Ac-III-1 職業與能力。 Ac-III-2 職業興趣。 Ac-III-3 未來職業想像。
	課程融入示例說明 示例一： 1. 可融入科目 / 單元： ①南一 5（上）國語第七課海洋朝聖者 ②康軒 5（上）國語第六課田裡的魔術師 ③南一 5（下）國語第六課凝聚愛的每一哩路 2. 該領域核心素養： 國 -E-A1：認識國語文的重要性，培養國語文的興趣，能運用國語文認識自我、表現自我，奠定終身學習的基礎。 國 -E-A2：透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。 3. 建議執行說明： ① 先讓學生閱讀文本，理解故事主人翁生涯相關的發展歷程。 ② 依據本教案第一節課之「探查他人興趣與生活的關係」的設計讓學生以整理與歸納主人翁的興趣、投入的活動以及收穫的成果對其生涯產生哪些影響。 ③ 亦可跨領域結合多個人物生命傳記，以小組為單位，各組分派不同的主人翁進行分析，再於小組發表時，從不同的生命傳記或故事中歸納出「個人興趣」、「目標行動」與「結果 / 成就感」是影響個人生涯發展的重要因素。 示例二： 1. 可融入科目 / 單元： 康軒 6（上）綜合活動第一單元發現不同的自己		

核心素養 與 課程融入 示例說明	2. 該領域核心素養： 綜 -E-A1：認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。 綜 -E-B3：覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。 3. 建議執行說明： ① 本教案第一節課之「尋找自己的生涯小故事」可作為該單元的延伸教材，讓學生在整理「對不同課程的興趣」與「投入學習的時間」後，接續思考「收穫的成果」以及「個人心情」，最後歸納出願意在未來繼續投入或願意多做嘗試的課程或課餘活動。 ② 上述討論的內容，亦可再帶回該單元「活動三 - 持續發展」，結合學生自身的動機與需求，同時又於討論中協助學生將其興趣或期待與現實生活相接軌，形成具體可操作且可調整的學習計畫。 示例三： 1. 可融入科目 / 單元： 南一 5（上）藝文第九單元工作高手 2. 該領域核心素養： 藝 -E-A1：參與藝術活動，探索生活美感。 藝 -E-B3：善用多元感官，察覺感知藝術與生活的關聯，以豐富美感經驗。 3. 建議執行說明： ① 本教案第二節課可作為該課程的延伸教材，讓學生在演出各行各業以後，回過頭思考自己可能從事的職業內容，再用拼貼畫的形式表現出來。 ② 可將本教案第二節課之拼貼畫的創作方式調整為戲劇演出，進行方式為引導學生發想及佈置出二十年後的工作場景，接著想像自己可能會說的話與會做的事並演出來，亦可引導學生演出不同職業的人相遇時會出現的互動與對話。				
	議題融入	議題學習主題 與實質內涵	生涯規劃與工作 / 教育環境探索 涯 E8 對工作 / 教育環境的好奇心。 涯 E10 培養對不同類型工作 / 教育環境的態度 涯 E13 認識職業倫理及相關法律概念。		
學習目標	1. 覺察自身能力與未來職業選擇之關係。 2. 發想未來生涯藍圖並規畫現階段可培養之個人能力。 3. 職業倫理概念初探，認識職業有其需要遵循之義務與規範。				
節次	教 學 活 動		時間	教學資源	學習評估
第一節	壹、課前準備階段 一、教師課前準備 （一）本節課以「南一 5（上）國語第七課海洋朝聖者」為例，文本內容可依教學進度或教師需求替換成其他單元，				

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	如：康軒 5(上) 國語第六課田裡的魔術師、南一 5(下) 國語第六課凝聚愛的每一哩路，或其他描寫人物成長經歷之相關文本。教師可指定章節，請學生進行課前閱讀。 (二) 本節課亦可作為「康軒 6(上) 綜合活動第一單元發現不同的自己」之延伸教材，讓學生在整理「對不同課程的興趣」與「投入學習的時間」後，接續思考「收穫的成果」、「個人心情」以及「學習到的能力」，最後歸納願意在未來繼續投入或多做嘗試的課程或課餘活動。 二、學生課前準備 閱讀教師指定的課程範圍。 貳、發展階段 一、引起動機－探查他人興趣與生活的關係 (一) 教師進行文本導讀或撥放影片。 (二) 請學生以小組為單位，討論文本中或影片裡的人物對什麼事物產生興趣，選擇投入什麼活動以及最後獲得哪些成果或表現。 (三) 請小組將討論結果寫在海報(附件一)上，各組推派一位成員上台分享。 (四) 討論海報如下：  二、發展活動－尋找自己的生涯小故事 (一) 書寫自己的生涯小故事 1. 請學生回想從小到大生活中，曾經覺得有一點成就感的事情，或曾經參加過的喜歡的活動。	3 3 9 5	★ 文本或影片 ★ 小組海報(附件一) ★ 學習單(附件二)	★ 能與同儕討論並摘要出文本人物的興趣生涯選擇之關係。 ★ 能回顧與整理個人興趣或成功經驗

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	2. 教師指導語：「從剛剛的故事中會發現一個人會從他的興趣或是有成就感的事情開始找到自己想要投入的活動，所以接著想請大家想一想你從小到大的生活中，你覺得有成就感的事情、曾經參加過的喜歡的活動、曾擔任過的幹部，或曾有哪些被師長肯定、被指派、被推薦參加的活動等等，請在學習單上（附件二）寫出3個事件、收穫與成果以及心情。」。 （二）分享時間 1. 教師舉例說明事件與能力之關係，如：參加跳舞社團讓自己學會跳舞的能力或能肢體協調能力高，擔任小老師讓自己發現擁有完成他人交辦事情的能力或有處理事情的能力。亦可搭配第三單元「天生我材必有用圖卡」之內容，協助學生發想自身能力。 2. 請學生兩兩一組，輪流分享自己書寫的內容，接著相互回饋看見對方在事件中運用到哪些能力。 3. 請學生將討論後的發現一看見自己擁有的能力，寫到學習單上。 4. 邀請學生上台分享他們在小組相互回饋時發現自身在某一事件裡運用什麼能力。 三、綜合總結 （一）本節回顧 引導學生從文本主人翁、自身事件及他人分享中發現「事件、成果、心情與展現的特質或運用的能力」等因素會交互影響一個人的生涯選擇，帶出現階段的他們開始探索並累積多元經驗的重要性。	15		★ 能進行生活經驗的書寫 ★ 能協助同儕發現其展現的特質或運用的能力 ★ 能覺察自己的「特質／能力」與「興趣／成功經驗」之關係
		2		★ 能覺察個體的特質、價值觀跟生涯選擇之間的關係。

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(二) 教師總結 1. 教師指導語：「每個人都是一個興趣開始，慢慢找到一個或數個想要投入的活動，接著在活動中會開始有一些表現、學到一些能力並累積成就感，而這些習得的能力和成就感又會支持我們繼續去做這件事。最後，這整個過程會幫助我們在未來找到個人人生願意投入與付出的工作。」。 2. 教師指導語：「一個人可能同時會有好幾個興趣，可能會同時想嘗試或發展不同的興趣或有許多想要投入的活動，那就會帶給一個人有不同的選擇和組合，像是有醫生同時也是漫畫家，或有老師同時也會潛水射魚等等（可依本節討論的內容進行歸納與舉例）。也就是說你可能會有一個你喜歡的東西，但你同時還是可以嘗試、探索其他東西。現在的你們最是可以去體驗各種你們感興趣的事物以及學習各種能力的時候，不要只侷限在一個或兩個興趣上，好比許多人喜歡的遊戲直播主，你們會發現他們後來大多斜槓去做其他的事情，如：賣飲料、賣麵或跨去其他領域等等。仔細看看，你會發現有很多人會盡可能去拓展生活的多樣性。」。 參、延伸活動 請學生從興趣出發，想像二十年後的自己可能的樣子，如：從事什麼工作、工作的地方長什麼樣子、遇到哪些人等等，進行生涯拼貼畫。	3		

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	壹、課前準備階段 一、教師課前準備 (一) 本節課可作為「南一5(上)藝文第九單元工作高手」之延伸教材，讓學生在認識各行各業後，思考自身未來可能從事的職業。 (二) 本節課請學生從興趣出發，想像二十年後的自己可能的樣子，如：從事什麼工作、工作的地方長什麼樣子、遇到哪些人等等。請學生搜集家中不會用到的報章雜誌、傳單、海報等有圖案的報章雜誌，下次上課時帶過來。 二、學生課前準備 (一) 引導學生搜集家中不會用到的報章雜誌、傳單、海報等有圖案的報章雜誌中，有關符合自己興趣且是『自己二十年後的工作場景』所想像的人物，將其事蹟、工作內容、環境與作息等報章雜誌上的訊息，於上課時帶來。 (二) 從自己的興趣出發，想像二十年後的自己可能的樣子，如：從事什麼工作、工作的地方長什麼樣子、可能會遇到哪些人等等，並請學生想像自己31-32歲時會在什麼地方、什麼樣的環境從事什麼工作或可能會遇到哪些人事物等等。 貳、發展階段 一、引起動機 (一) 各行各業的職業倫理 1. 教師說明各行各業在從事該職業時會有需要遵循的道德原則與行為原則，列出四個職業引導學生發想可能的規範內容。	5		★ 能將職業與該職業倫理相對應

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	3. 教師在選擇要討論的職業時，可參考家長職業進行探討，亦可搭配單元四第一節課之家人親友工作之甘苦談進行討論。 3. 請學生將「職業」與「職業倫理標語」進行連連看，加深學習印象。 (二) 生涯故事初想像 1. 引導學生想像如果時間快轉到二十年後，那時候的自己可能是什麼樣子？如：從事什麼工作、工作的地方長什麼樣子、職場上會遇到哪些人等等。 2. 教師指導語：「時間快轉到 20 年後，那時候的你們大約 31、32 歲，大多已經踏入職場工作了，你覺得那時候的你會在這裡工作？你的工作場景會長什麼樣子？有哪些用具？可能會碰到哪些人？發生哪些事情？」。 (三) 小組分享 請學生兩兩一組分享自己的理想中的工作場景樣貌。 二、發展活動 (一) 生涯故事拼貼畫 1. 請學生將蒐集到的報章雜誌或圖片拿出來，教師將自身提供的雜誌或圖片放在教室講台等處。 2. 教師說明生涯拼貼畫的進行方式後，讓學生開始進行創作。 3. 教師指導語：「現在每人有自己蒐集的資料，教室講台也有報章雜誌圖片，你們除了運用自己準備的資料以外，還可以跟他人交換或到講台來尋找讓你覺得有符合『自己二十年後的工作場景』」	5		★ 能想像自己在未來工作時的可能樣貌
		15	★ 報章雜誌 ★ 圖畫紙 ★ 剪刀 ★ 膠水	★ 能從親友或大眾的工作樣態連結到自身經驗與對未來的期盼，進行藝文創作

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	這個主題的圖片，蒐集完成後將圖片剪下來，拼貼在圖畫紙上。你可以自由的決定這些元素要放在哪裡、要不要重疊、誰跟誰要靠在一起等等。接下來就是你們的時間，圖畫紙就是你們的空間，創作時間約15分鐘。」。 (二) 來自未來的一句話 1. 創作完成後，請學生兩兩一組分享自己的理想中的場景內容。 2. 引導學生想像，如果二十年後的自己坐著時光機來到現在，要給現在的自己一句加油打氣的話，可能會說什麼，將來自未來的鼓勵的話寫下來。 3. 教師指導語：「現在請你想像一下，二十年後，已經成為大人的你特地坐時光機回來找你，你覺得他看到現在的你，第一句話會跟你說什麼？接著他會跟你說什麼鼓勵或加油打氣的話？請你把他會跟你說的加油打氣的話寫在學習單上。」。 4. 教師指導語：「你可以參考老師簡報上的句型，照樣造句寫在學習單上，鼓勵自己。」。 5. 參考句型如下： ① 謝謝你願意做或培養_____（某件事情／某個能力），讓二十年後的我能從事我們夢想／理想的工作。 ② 我發現你擁有_____（某個能力），相信這個會幫忙你達成未來的夢想。	5	★ 個人作品、學習單（附件三）	★ 能覺察並寫下自身擁有能力。

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	③ 我相信只要你繼續 _____（某件 事情 / 某個能力）， 未來會成為你喜歡的 樣子！ 三、綜合總結 （一）回到現在 1. 引導學生回到現在的自己，看看未來的自己給現在的自己的鼓勵，想想如果要達到拼貼畫上的景象，現在可以做的第一步會是什麼，將現在可以做的第一步寫在學習單上。 2. 教師指導語：「請你回到現在的座位上，你變回現在的你，請你看著你的作品以及未來的你給你的鼓勵，想一想如果想要達到拼貼畫上面的那幅景象，你現在可以做的第一步是什麼？請將你的第一步寫在學習單上。」。 3. 請學生兩兩一組分享自己現在可以做的第一小步，再邀請 3-5 位學生上台分享自己可以做的第一小步。 （二）教師總結 1. 教師指導語：「現在的生活經驗將會是你們未來生涯與生活的重要養分來源，趁著現在多方嘗試你感興趣的事物，並且開始想像這些事物對你未來的生活可能會有什麼影響，如果這些影響是你喜歡的或是你期待的，那可以從現在開始你的第一小步。」。	8 2	★ 個人作品、學習單	★ 能發想並寫下現在可以嘗試的第一小步。 ★ 能與同儕相互分享並見證彼此的第一小步。

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	2. 教師指導語：「一件事情做一天、一個月、一年甚至持續十年的力量是很不一樣的，所以從現在開始去尋找你覺得重要、你願意投入而且會讓你想在未來持續經營的事物吧！」。 參、延伸活動 無			



表現規準

等級 向度	優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)
探查他人興趣與生活的關係	1. 能與同儕充分討論，並完整摘要出文本人物的興趣、投入的活動及獲得的成果。 2. 能清楚說明興趣、活動與生涯選擇三者之間的關係。	1. 能參與小組討論，摘要出文本人物的部分興趣或成果。 2. 能說明興趣與生涯選擇的關係。	1. 引導後能說出文本人物的部分資訊。 2. 引導後能初步理解興趣與生涯選擇的連結。
尋找自己的生涯小故事	1. 能回顧並整理個人興趣或成功經驗，書寫3件有成就感或喜歡的活動，記錄成果與心情。 2. 能從事件中具體發現自身運用到的能力或特質。 3. 能在兩人討論中協助同儕找出其事件中展現的能力。	1. 能書寫2至3件有成就感或喜歡的活動，記錄部分成果與心情。 2. 經引導後能從事件中發現自身的能力或特質。	1. 能書寫1件有成就感或喜歡的活動，記錄部分成果與心情。 2. 經引導後能從喜好或興趣中發現自身部分的能力或特質。
各行各業的職業倫理	1. 能正確將職業與對應的職業倫理標語配對。 2. 能舉例說明該職業應遵循的道德原則或行為規範。	1. 能完成職業與職業倫理標語的配對。 2. 經引導後能說明職業需遵循的部分規範。	1. 經引導後能完成部分職業與職業倫理標語的配對。 2. 能初步認識職業需要遵守一定的規範。

等級 向度	優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)
生涯故事 拼貼畫	1. 能從生活經驗出發，發想對未來工作場景的具體期盼，選取符合主題的圖片進行拼貼創作。 2. 作品能清楚呈現二十年後工作場景的人、事、物等細節。	1. 能發想未來工作場景並完成拼貼創作。 2. 能部分說明作品中呈現的工作情境。	1. 經引導後能選取圖片並完成基本的拼貼創作。 2. 能說明作品中至少一項與未來工作相關的元素。」
來自未來 的一句話	1. 能從未來的身分寫下完整的鼓勵或肯定的話，內容具體且連結自身能力或特質。 2. 能清楚說明未來自己對現在自己的期許與肯定。	1. 經引導後能嘗試從未來的身分寫下鼓勵或肯定的話。 2. 內容有部分連結自身能力或特質。	1. 經引導後能參考句型寫下一句給自己的鼓勵或肯定的話。 2. 能初步體驗從未來身分回望現在自己的想像歷程。
回到現在	1. 能結合未來場景的想像，訂定現在可具體執行的第一小步。 2. 能與同儕相互分享並見證彼此的第一小步。	1. 經引導後能訂定現在可具體嘗試的第一小步。 2. 能參與同儕分享。	1. 經引導後能說出或寫下一個現在想嘗試的方向。 2. 能聆聽同儕分享。



MEMO



替代活動

- 一、第一節課之「尋找自己的生涯小故事」的小卡，可參考或結合第六單元第一節課之「我的成就感與興趣」中書寫六張手牌的活動，延續進行之。
- 二、第一節課「引起動機—探查他人興趣與生活的關係」的部分，除搭配課程內容之相關文本以外，亦可結合時事或名人進行討論。本教案提供一樂團主唱（五月天阿信：<https://www.youtube.com/watch?v=x4dL7yl-PIE&t=365s>）的網路影片連結，教師則可依教學需求，挑選可讓學生討論「興趣」、「投入的活動」與「成果或表現」三者關聯之素材。
- 三、第二節課之「生涯故事拼貼畫」的藝術創作可以調整為戲劇演出，進行方式為引導學生發想以及用手邊可得的物品佈置出二十年後的工作場景，接著想像自己可能會說的話與會做的事並演出來，亦可引導學生演出不同職業的人相遇時會出現的互動與對話，用以協助其對該畫面、該職業有更深刻的想像與體驗。
- 四、第二節課之「生涯故事拼貼畫」的藝術創作可以結合教師資訊專長或資訊教育，運用 AI 繪圖軟體，引導學生發想與建構其二十年後的工作場景。首先引導學生發想並寫下對二十年後的工作場景之想像，諸如：人物的表情或穿著的服裝、所在位置、做什麼事情、旁邊有哪些人等等，然後將文字輸入 AI 繪圖中產出圖像，接著進行修改與調整，引導學生創作出對二十年後工作狀態之想像。
- 五、第二節課之「生涯故事拼貼畫」之創作，可調整為「生涯故事想像畫」，可結合資訊工具，讓學生上網查詢對生涯想像之相關圖片並輔以自行繪畫之方式，以提升素材取得的便利性與創作彈性。
- 六、第二節課之「來自未來的一句話」若課程時間允許，或教師將其與國語領域之短文寫作或作文相結合，可引導學生書寫「來自二十年後的自己的一封信」。
- 七、第二節課學習單之「我現在可以做的第一小步」，可延伸討論與培養自我決策的能力。從學生希望培養的能力或現在能開始做的第一小步，引導學生討論具體可行的作法並規劃於日常活動中。



延伸閱讀

- 一、吳嘉麗（2009）。追夢，我的世界宇宙大，女書文化。
- 二、醫生漫畫家阿毛，臉書專頁：<https://www.facebook.com/DoodleMau>
- 三、「圓夢繪本資料庫」之生涯發展教育
<https://storybook.nlpi.edu.tw/all-books-filter.aspx?SearchType=5&SearchVal=9>，或以「圓夢繪本」為關鍵字進行搜尋，再點開「繪本主題」中的「生涯發展教育」。
- 四、教育部技術及職業教育司破風者計畫 技職大玩 JOB
網址 <https://www.twmakers.com.tw/home.jsp>



參考資料

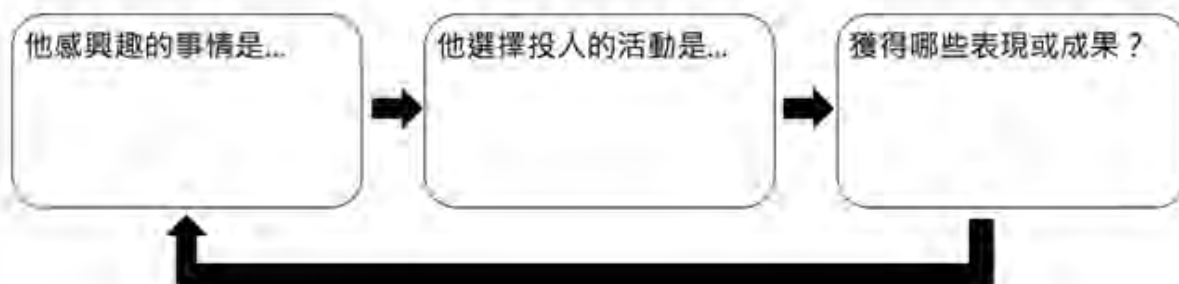
- OMIO BEN（2020）。五月天阿信介紹 | 五月天是來自垃圾桶的天團！？阿信最一開始不是主唱！？7分鐘認識阿信45年的夢想人生。【OMIO 重回華語榮耀EP6】。YouTube。<https://www.youtube.com/watch?v=x4dL7yl-PIE&t=365s>

附件一

小組海報之探查他人興趣與生活的關係

第 _____ 組

- 討論對象的姓名：_____
- 討論對象的職業：_____
- 從文章中我們發現



說明：海報大小可輸出為 A3 尺寸，方便各組於黑板上展示。

尋找自己的生涯小故事



____ 年 ____ 班 座號：____ 姓名：____

能力清單(參考用)

1. 我能協調地使用運動能力
2. 我能用靈巧的手做事情
3. 我能善用聲音、肢體動作或表情來表達
4. 我能看出作業裡面的錯字
5. 我能寫出通順的句子/文章
6. 我能夠完成別人交辦的事情
7. 我遇到問題會主動發問
8. 我能快速的計算或估算數字
9. 我能有效率的完成事情
10. 我能完成每天需書寫的作業
11. 我可以找到別人來幫助我
12. 我很會跟朋友聊天
13. 我會先預想可能會遇到的問題，並思考解決方法
14. 我能冷靜地處理突發狀況
15. 我能與別人分享感動的事物
16. 我能畫出一幅圖畫
17. 我喜歡/會發想新點子
18. 我能跟同學一起合作
19. 我能自動自發做事情
20. 我願意接受不同的挑戰
21. 我不怕被拒絕，禁得起失敗
22. 其他：_____

事件：_____

成果：_____

心情：_____

運用的能力：_____

事件：_____

成果：_____

心情：_____

運用的能力：_____

事件：_____

成果：_____

心情：_____

運用的能力：_____

家長檢核與回饋

已做到 部分做到 未做到

能寫出有成就感的事情或喜歡從事的活動

☐
☐
☐

能回想當時收穫的成果與心情

☐
☐
☐

能發現自己展現的特質與能力

☐
☐
☐

家長簽名與愛的鼓勵：

附件三

從現在想未來，從未來看現在

___ 年 ___ 班 座號：___ 姓名：___

二十年後，已經成為大人的你特地坐時光機回來找你，你覺得他會跟你說什麼鼓勵或打氣的話？請你把他會跟你說的話寫下來。

例句：

- 1.謝謝你願意培養 _____（能力），讓二十年後的我能做我們理想的工作。
- 2.我相信只要你繼續做 _____（事情），未來會成為你喜歡的樣子！

未來的我給我的一句話：

想一想，如果二十年後想要成為你理想的模樣，現在可以做的第一小步是什麼？

例句：

- 1.我可以學習/練習 _____（事情），_____（時間/頻率）練習一次。
- 2.我可以多接觸 _____（事情），方法是 _____。

我現在可以做的第一小步：

家長檢核與回饋

已做到 部分做到 未做到

能發想未來可能的工作景象

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

能寫下給自己的鼓勵或肯定的話

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

能訂定現在可以做的第一小步

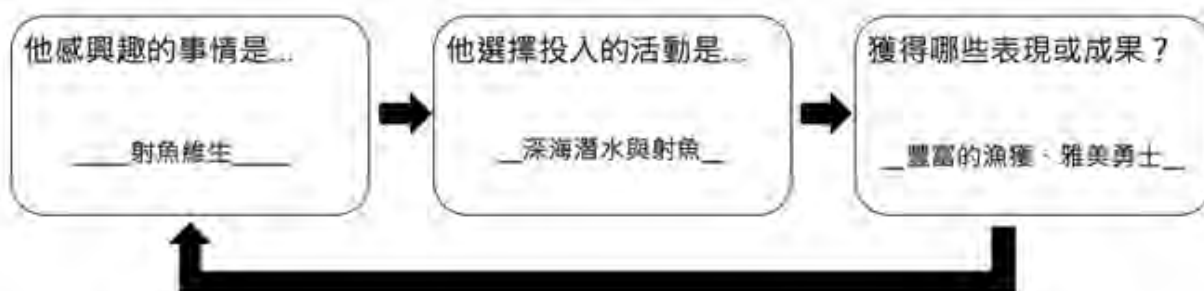
☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

家長簽名與愛的鼓勵：

附件四 學生學習成果示例之「小組海報之探查他人興趣與生活的關係」
(僅供教師備課參考用)

第__1__組

- 討論對象的姓名：__作者的表哥__
- 討論對象的職業：__自由潛水與射魚__
- 從文章中我們發現



附件五 學生學習成果示例之「尋找自己的生涯小故事」
(僅供教師備課參考用)

尋找自己的生涯小故事



5 年 _1_ 班 座號：_3_ 姓名：_王小明_

能力清單(參考用)

1. 我能協調地使用運動能力
2. 我能用靈巧的手做事情
3. 我能善用聲音、肢體動作或表情來表達
4. 我能看出作業裡面的錯字
5. 我能寫出通順的句子/文章
6. 我能夠完成別人交辦的事情
7. 我遇到問題會主動發問
8. 我能快速的計算或估算數字
9. 我能有效率的完成事情
10. 我能完成每天需書寫的作業
11. 我可以找到別人來幫助我
12. 我很會跟朋友聊天
13. 我會先預想可能會遇到的問題，並思考解決方法
14. 我能冷靜地處理突發狀況
15. 我能與別人分享感動的事物
16. 我能畫出一幅圖畫
17. 我喜歡/會發想新點子
18. 我能跟同學一起合作
19. 我能自動自發做事情
20. 我願意接受不同的挑戰
21. 我不怕被拒絕，禁得起失敗
22. 其他：_____

事件：__體育課打籃球__

成果：__學會上籃與投球__

心情：__開心、得意__

運用的能力：__我的肢體協調能力好__

事件：__參加書法比賽__

成果：__得到參加獎小禮物__

心情：__一點點失落__

運用的能力：__我願意接受挑戰__

事件：__幫家裡的小狗洗澡__

成果：__會幫他洗澡與吹毛__

心情：__好玩、開心__

運用的能力：__我會照顧動物__

家長檢核與回饋

已做到 部分做到 未做到

能寫出有成就感的事情或喜歡從事的活動



能回想當時收穫的成果與心情



能發現自己展現的特質與能力



家長簽名與愛的鼓勵：能看到自己的能力，很棒！ 王大明

附件六 學生學習成果示例之「從現在想未來，從未來看現在」
(僅供教師備課參考用)

從現在想未來，從未來看現在

5 年 _1_ 班 座號：_3_ 姓名：__王小明__

二十年後，已經成為大人的你特地坐時光機回來找你，你覺得他會跟你說什麼鼓勵或打氣的話？請你把他會跟你說的話寫下來。

例句：

- 1.謝謝你願意培養 _____（能力），讓二十年後的我能做我們理想的工作。
- 2.我相信只要你繼續做 _____（事情），未來會成為你喜歡的樣子！

未來的我給我的一句話：

我相信你只要繼續練習投籃，未來就能成為職業籃球選手！

想一想，如果二十年後想要成為你理想的模樣，現在可以做的第一小步是什麼？

例句：

- 1.我可以學習/練習 _____（事情），_____（時間/頻率）練習一次。
- 2.我可以多接觸 _____（事情），方法是 _____。

我現在可以做的第一小步：

1. 每週有三天去打籃球、練習投籃。

2. 國中參加籃球社。

家長檢核與回饋

	已做到	部分做到	未做到
能發想未來可能的工作景象	☒	☐	☐
能寫下給自己的鼓勵或肯定的話	☒	☐	☐
能訂定現在可以做的第一小步	☒	☐	☐
家長簽名與愛的鼓勵：能想像未來的職業並訂定現在的目標，繼續努力！ 王			







興趣與生活

興趣與生活關係大搜查

各小組請選出一個你們想多認識的人物進行討論，並完成填空。

討論對象的姓名：_____

討論對象的職業或從事的活動：_____

從文章中我們發現

他感興趣的事情

他選擇投入的活動

獲得的成果與表現



興趣與生活

教師示範說明

興趣與生活關係大搜查

各小組請選出一個你們想多認識的人物進行討論，並完成填空。

討論對象的姓名：作者的表哥

討論對象的職業或從事的活動：自由潛水與射魚

從文章中我們發現

他感興趣的事情

射魚與潛水

他選擇投入的活動

深潛潛水與射魚

獲得的成果與表現

豐富的生活、替米蘭士



興趣與生活

興趣與生活關係大搜查

小組分組報告時間



興趣與生活

尋找自己的生涯小故事

接著想想自己



興趣與生活 尋找自己的生涯小故事

請在學習單上寫下3個你喜歡的活動或事件、收穫的成果與當時的心情（先寫咖啡色字體的欄位即可）

01

事件：
參加跳舞比賽
成果：
得到獎牌
心情：
很開心
能力：

02

事件：

成果：

心情：

能力：

03

事件：

成果：

心情：

能力：



興趣與生活 尋找自己的生涯小故事

• 想一想，這些事件裡蘊含哪些能力呢？

- 操作能力：我能協調地使用運動能力，我能用靈巧的手做事情
- 表達能力：我能善用聲音、肢體動作或表情來表達
- 文書能力：我能看出作業裡面的錯字，我能寫出通順的句子及文章
- 基本工作能力：我能夠完成別人交辦的事情，我遇到困難會主動發問
- 數與分析能力：我能快速的計算或估算數字
- 執行力/完成力：我能有效率的完成事情，我能完成每天需書寫的作業
- 人際親和力：我可以找到別人來幫助我，我很會跟朋友聊天
- 問題解決能力：我會先預想可能會遇到的問題，並思考解決方法，我能冷靜地處理突發狀況
- 美感藝術：我能與別人分享感動的事物，我能畫出一幅圖畫
- 創意/發明：我喜歡/會發想新點子
- 管理/領導：我能跟同學一起合作
- 動盪/持續/動機強：我能自動自發做事情，我願意接受不同的挑戰，我不怕被拒絕，拿得起放得下



興趣與生活

尋找自己的生涯小故事

兩人小組分享時間

請注意：每聽完一個對方的故事，請跟對方說你看見對方在該事件中
運用了什麼能力，幫對方找出他的優點並告訴他😊



興趣與生活 尋找自己的生涯小故事

請將剛剛夥伴幫你發現的特質或能力寫到小卡上，並且
再肯定自己一次！

01

事件：
參加跳舞比賽
成果：
得到獎牌
心情：
很開心
特質/能力：
練習的毅力 & 學會跳舞

02

事件：

成果：

心情：

特質/能力：

03

事件：

成果：

心情：

特質/能力：



興趣與生活

總結

- 從興趣出發，多多嘗試與累積經驗！
- 興趣可以很多元，盡可能拓展生活的多樣性。
- 從現在開始尋找自己會覺得重要、願意投入而且會讓未來的人生更自在的事物吧！



第二節







興趣、生活與未來 各行各業的職業倫理

連連看，這些工作會對應到的「職業倫理標語」可能是哪一個？



保障電力安全，提供節能方案，創造舒適生活。



誠信守法，維護正義。



仁心仁術，守護健康；專業關懷，尊重生命。



耕耘自然，收穫健康；永續農業，守護地球，滋養未來。



興趣、生活與未來 生涯故事初想像

你覺得31-32歲的你會做什麼工作？你的工作場景會是什麼模樣？會有哪些設備？









興趣、生活與未來 生涯故事拼貼畫

1. 請想像自己在二十年後工作時的場景會出現的人、事、物等樣貌，然後開始進行創作。
2. 每人拿出自己蒐集的資料，教室講台也有一些報章雜誌圖片，你們除了運用自己準備的資料以外，還可以跟他人交換或到講台尋找符合『自己二十年後的工作場景』這個主題的圖片或照片剪下來，貼在圖畫紙上。
3. 你可以自由的決定這些元素要放在哪裡，要不要重疊，誰跟誰要靠在一起等等。
4. 接下來的時間交給你運用與創作，圖畫紙就是你們的空間，創作時間約15分鐘。



興趣、生活與未來 來自未來的一句話

二十年後，已經成為大人的你特地坐時光機回來找你，你覺得他會跟你說什麼鼓勵或打氣的話？請你把他會跟你說的話寫到學習單上。

謝謝你願意培養 _ _ _ _ _（能力），讓二十年後的我能從事我們理想的工作。

我發現你擁有 _ _ _ _ _（能力），相信這個會幫忙你達成未來的夢想。

我相信只要你繼續 _ _ _ _ _（事情），未來會成為你喜歡的樣子！



興趣、生活與未來 回到現在

現在，你回到現在的你。

請看著未來的你給你的鼓勵，以及你的作品！

想一想，如果想要達到你理想的未來樣貌（拼貼畫上的景象），

現在可以做的**第一小步**會是什麼？

請將第一小步寫在學習單上。

例如：

1. 我可以學習/練習_____ (事情)，_____ (時間/頻率)練習一次。
2. 我可以多接觸_____ (事情)，方法是_____。



興趣、生活與未來 總結

- 現在的生活經驗將會是未來的重要養分，把握現在多去探索！
- 找到喜歡的事情，從現在開始你的第一小步。
- 一件事情做一天、一個月、一年或甚至持續十年的力量是很不一樣的，所以從現在開始累積這些點點滴滴吧！

單元八 築夢踏實

國民小學生涯發展教育教案設計

教學單元 主題名稱	築夢踏實		
建議教學 年級	五、六年級	節數	2 節
核心素養 與 課程融入 示例說明	總綱核心素養		A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變
	綜合 活動 領域	核心素養	綜 -J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。 綜 -E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
		學習表現	2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。
		學習內容	Bc-III-1 各類資源的分析與判讀。 Bc-III-3 運用各類資源解決問題的規劃。
	課程融入示例說明 示例一： - 可融入科目 / 單元： 康軒 5（下）語文 / 第一課名人記趣 - 該領域核心素養： 國 -E-A2：透過國語文學習，掌握文本要旨、發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐，處理日常生活問題。 國 -E-A3：運用國語文充實生活經驗，學習有步驟的規劃活動和解決問題，並探索多元知能，培養創新精神，以增進生活適應力。 - 建議執行說明： 教師可在內容探究時，帶領全班討論：(1) 故事主角所遭遇的困難或困境是什麼？(2) 想像自己是故事中人物，可能會有什麼心情、想法？(3) 哪些「錦囊妙計」、有什麼資源或是人可以幫助你度過這個挑戰？(4) 課文中三個主角各有不同解決問題的策略，哪一個是你想納入自己的錦囊中，成為未來的法寶？ 示例二： - 可融入科目 / 單元： 翰林 6（上）社會 / 單元二投資理財 - 該領域核心素養： 社 -E-A2：敏覺居住地方的社會、自然與人文環境變遷，關注生活問題及其影響，並思考解決方法。 社 -E-A3：探究人類生活相關議題，規劃學習計畫，並在執行過程中，因應情境變化，持續調整與創新。		

核心素養 與 課程融入 示例說明	3. 建議執行說明： 教師可在第一堂時，依以下步驟執行融入教學之內容： ① 帶領全班討論：課文中小俊的父親投資的目標是什麼？ ② 用心智圖寫下：小俊的父親想要達成這個夢想，需要哪些「築夢攻略」？ ③ 全班討論：可能會遇到哪些大蟒蛇會阻礙他的夢想之路？ ④ 腦力激盪：如果你是小俊的父親，你會如何解決這個困難？會找什麼資源？會找誰幫忙？ ⑤ 小組討論：現在的你，理財的目標是什麼？有了這些財富，你有什麼想實現的夢想嗎？預計多久達成？需要哪些「築夢攻略」？可能會遇到哪些大蟒蛇會阻礙你的夢想之路？你會如何解決這個困難？會找什麼資源？會找誰幫忙？ ⑥ 發表討論內容。			
議題融入	議題學習主題 與實質內涵	生涯規劃教育之基本概念 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E3 認識生涯規劃的意涵。 生涯教育與自我探索 涯 E5 探索自己的價值觀 涯 E6 生涯決定與行動計畫 生涯規劃與工作／教育環境探索 涯 E9 認識不同類型工作／教育環境 生涯決定與行動計畫 涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 涯 E13 認識職業倫理及相關法律概念		
學習目標	1. 知道自己與他人的夢想及其原因。 2. 知道達成目標的具體策略以及實施的步驟。 3. 預測實踐目標的過程可能遇到的困難。 4. 知道生活中幫助自己解決困難之資源或人力的種類及運用方式。 5. 評估所使用的策略或方法的成效、職業倫理及相關法律，並類化至未來相似之境。			
節次	教 學 活 動	時間	教學資源	學習評估
第一節	壹、課前準備階段 一、教師帶領討論： （一）十年後的你幾歲？你是誰？ （二）教師引導：十年後的你 21 或 22 歲，你可能是大學生、研究人員、演奏者、YOUTUBER、醫護人員、電競選手… （三）教師說明：請你描述十年後，有一件讓你自己滿意的事情，而且這件事情是你努力很久，很希望做到的，我們如果稱它為夢想，你覺得那是什麼？另外，再請說明你有什麼原因你把它設定為夢想？		★ 教學簡報	★ 能聆聽教師說明

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(四) 教師舉範例說明：十年後的我 22 歲，是一個建築系的大四學生，也是一個網紅，主要在介紹世界各地的建築地標。我希望未來能成為一個建築師，蓋出很酷的大樓。希望透過我的 Youtube 頻道，讓更多的人欣賞到美麗與壯觀的建築，而且也可以透過這個賺到生活費。 (五) 請學生回家完成學習單「寫信給十年後的自己」。		★ 學習單	★ 完成學習單
	貳、發展階段 一、引起動機—時光膠囊 (一) 教師提問：十年後的你幾歲？想像一下你在做什麼？你是什麼身份？你喜歡那時候自己的樣子嗎？ (二) 教師引導學生思考「如果 21、22 歲的你有一件讓你自已滿意的事情，而且這件事情是你努力很久，很希望做到的，我們如果稱它為夢想，你覺得那是什麼？請把它寫在桌遊紙上的下方框框。」 (三) 「有什麼原因你把它設定為夢想？請把它寫在第 10 格。」 (四) 小組討論，請學生每位學生在小組內輪流分享自己的夢想及設定為夢想的原因。 (五) 全班討論，請學生分享小組討論內容。	3	★ 學習單	★ 回答
	(二) 教師引導學生思考「如果 21、22 歲的你有一件讓你自已滿意的事情，而且這件事情是你努力很久，很希望做到的，我們如果稱它為夢想，你覺得那是什麼？請把它寫在桌遊紙上的下方框框。」	5	★ 桌遊活動單，每 3-4 人一組，每人一張。	★ 能在一分鐘內寫出，並與同組同學分享自己的夢想，及把它設定為夢想的原因。
	(三) 「有什麼原因你把它設定為夢想？請把它寫在第 10 格。」	4		
	(四) 小組討論，請學生每位學生在小組內輪流分享自己的夢想及設定為夢想的原因。	3		
	(五) 全班討論，請學生分享小組討論內容。			
	二、發展活動—夢想之路 (一) 依據學習單指引製作「夢想之路」遊戲單 (二) 教師引導： 1. 這是一張夢想之路的遊戲地圖，第 10 格是十年後你想要的夢想，你現在在這（起點），走到夢想之路需前進到第 10 格，這 01-09 格是你的「築夢攻略」，裡面的每件事都是你未來要做，而且都對促進夢想實踐是有幫助的，請把它寫在格子裡。	17		★ 完成桌遊創作

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	2. 在走向夢想之路不會都是風平浪靜，你可能會遇到一些讓你覺得很困難的事，假設會有1條大蟒蛇會阻礙你，你猜可能是什麼？把它寫在蛇的旁邊。 3. 不過不要擔心，因為你有魔法錦囊，可能有幫助你的人，也可能有幫助你的資源，你可以幫自己製作這些錦囊妙計，屬於幫助你的人就是遊戲中的機會；屬於幫助你的資源就是遊戲中的命運，沒有限制張數喔！（若有不足，再向老師領取）。 4. 最後，我們要為未來夢想實現的你，辦一場 party，請你列出賓客名單。 （三）創作「夢想之路」桌遊。 三、綜合總結 （一）總結課程與延伸活動 1. 教師總結：今天我們討論了十年後的自己，進入時光隧道，把它做成「夢想之路桌遊」，我們想要實現自己的夢想，有好多築夢攻略，可能也會遇到大蟒蛇，不過我們有魔法錦囊幫助我們夢想實現，最後舉辦一場有紀念意義的 party。 2. 因為時間有限，如果沒有完成桌遊創作者，回家完成，也可以把他畫得更精美，下次上課帶來和同學一起玩你做的桌遊。 （二）美的眼睛 1. 教師說明：最後請學生說一說，今天上課時，誰的表現或是分享的內容讓你覺得很想跟他學習？讚美別人和被讚美者都可以得到一個美的果實。 2. 學生發表。	3		
	1. 教師說明：最後請學生說一說，今天上課時，誰的表現或是分享的內容讓你覺得很想跟他學習？讚美別人和被讚美者都可以得到一個美的果實。 2. 學生發表。	5	★ 小組計分板或點數卡	★ 說出同學課堂分享的內容、參與之優點

315

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	向批評。成員間對每個「築夢攻略」的提問，最多一分鐘。 ⑤ 走到「機會」可以從自己的魔法錦囊拿出一個需要的資源，其他成員也可以提供自己的魔法錦囊，該名成員自行決定要採用誰的「魔法錦囊」，被採用者可以獲得一分，自行記錄在桌遊紙的空白處，接著棋子延梯子前進到梯子頂端之格子。 ⑥ 當走到「命運」沿著蛇身往下滑落蛇尾的格子，並選擇一張自己的「魔法錦囊」，其他成員也可以提供自己的魔法錦囊，該名成員自行決定要採用誰的「魔法錦囊」，被採用者可以獲得一分，自行記錄在桌遊紙的空白處，接著棋子往前走一格。 ⑦ 最先抵達終點者（若前進步數超過終點，不須折返），其他成員給予掌聲。 ⑧ 老師聽到拍手，則移動至該組提醒學生分享想邀請參加PARTY的名單。 ⑨ 接續，繼續遊戲，直到所有人都抵達終點。 ⑩ 頒獎：最先抵達終點者為最優勝者，獲得做多點數則為最佳貢獻獎。 3. 學生分組進行遊戲。	10	★ 小組計分板或點數卡	★ 能專注聆聽

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(二) 築夢踏實 全班共同討論，教師提問： 1. 剛剛各組的遊戲中，別人有哪些是你覺得對你也有用的「築夢攻略」？ 2. 你們用哪些「魔法錦囊」去打敗「大蟒蛇」？ 3. 這些資源或是幫忙的人是怎麼找到的？ 4. 選擇資源或策略時需要考慮到什麼普遍強制性的規範或法律？	4		
	三、綜合總結 (一) 教師總結： 1. 人生是有很多小目標累積起來成為一個中目標，好多中目標累積起來成為一個大目標，這些目標都在實現我們的夢想。夢想不是空想，是要靠一點一滴的努力去達成。 2. 剛剛在遊戲中同學有很多有創意的「魔法錦囊」，這些都是未來面對學習、人際、生活的解決問題方法及策略。 3. 你的周遭也有很多資源或人可以幫忙你，同學也分享了很棒的方式去找到這些資源與人來幫忙自己，這些都可以納入我們未來的「魔法錦囊」。 4. 我們在選擇資源或是採用策略時，要想一想行為結果是不是符合一般的規範或法律，例如：法律是許可的嗎？會不會影響別人？是符合道德常規的嗎？	3		
	(二) 擴充我的魔法錦囊 1. 每位同學發下 3 張小卡 2. 教師說明：請同學寫下遊戲或討論過程中，你聽到或知道哪個你原來沒有想到的方法、資源、人，你現在也覺得可以納入自己的「魔法錦囊」。	3	★ 3 張小卡	★ 能說出 1-3 張「擴充的魔法錦囊」

節次	教學活動	時間	教學資源	學習評估
	(三) 美的眼睛 1. 教師說明：最後請學生說一說，今天上課時，誰的表現或是分享的內容讓你覺得很想跟他學習？讚美別人和被讚美者可得到一個美的果實。 2. 學生發表。 (四) 回家任務 1. 教師說明「啟航未來，勇敢去追」學習單。 ① 請依自己在「夢想之路」桌遊的遊戲過程，寫下你十年之後的夢想，以及設定這個夢想的原因，是因為自己的哪些興趣、能力或特質？ ② 寫下要達成這個夢想的具體「築夢攻略」。 ③ 寫下你可能遇到的挑戰或困難有什麼？ ④ 你有哪些資源或是人在你遇到困難時，可以幫助自己？你是如何找到這些幫助自己的資源或是人？ ⑤ 如果你達成這個夢想，你想邀請哪些人來見證你的成功。 參、延伸活動 一、完成「啟航未來，勇敢去追」學習單。 二、視學生學習需求，完成學習單「夢想起飛」。 三、視教學情況，補充觀賞「夢想啟動」（周杰倫 X 郎朗 X 林義傑 熱血奮鬥紀錄片）	3 2	★ 學習單「夢想起飛」 ★ Youtube 影片	★ 說出同學課堂分享的內容、參與之優點 ★ 「夢想起飛」學習單



評量規準

等級 向度	優秀 (A)	良好 (B)	基礎 (C)
時光膠囊	能完成學習單「寫信給十年後的自己」以及說出十年後自己的樣子。並能在一分鐘內說出自己的夢想，及把它設定為夢想的原因。	能完成學習單「寫信給十年後的自己」以及說出十年後自己的樣子。	能完成學習單「寫信給十年後的自己」。
夢想之路	能完成製作「夢想之路」遊戲單。能寫出不同的「築夢攻略」(10個)，「可能的阻礙」(2個)，及數個「錦囊妙計」。能根據個人狀況預估「可能的阻礙」，並評估「築夢攻略」與「錦囊妙計」的可行性。	能完成製作「夢想之路」遊戲單。能寫出不同的「築夢攻略」(10個)，「可能的阻礙」(2個)，及數個錦囊妙計。	能說出同學課堂參與之優點。
美的眼睛	能以具體事實說出同學課堂參與之優點，以及值得學習之處。	能以具體事實說出同學課堂參與之優點。	能說出同學課堂參與之優點。
大顯身手	能依據遊戲規則進行遊戲，並能在遊戲中說出並解釋築夢攻略、魔法錦囊。能給予同學正向支持，或具體建議。	能依據遊戲規則進行遊戲，並能在遊戲中說出並解釋築夢攻略、魔法錦囊。	能依據遊戲規則進行遊戲。
築夢踏實	能舉手且具體的回答第1-7題的問題，並能專注聆聽其他同學的回答，並給予正向回饋或具體建議。	能舉手且具體的回答第1-7題的問題，並能專注聆聽其他同學的回答。	能舉手回答第1-7題的問題，並能專注聆聽其他同學的回答。
擴充我的魔法錦囊	能說出1-3個原來沒有想到的方法、資源、人，你現在也覺得可以納入自己的「魔法錦囊」，並能說明原因。亦能從他人的錦囊中修改為適合自己狀況的「魔法錦囊」。	能說出1-3個原來沒有想到的方法、資源、人，你現在也覺得可以納入自己的「魔法錦囊」，並能說明原因。	能寫出1-3個原來沒有想到的方法、資源、人，你現在也覺得可以納入自己的「魔法錦囊」



延伸閱讀

- 一、佐野洋子著，林真美譯（2018）。我是聖誕樹わたし クリスマスツリ。步步出版社。
- 二、劉清彥（2018）。狐狸馬可與鹿角船（Slater, Dashka（2017）. The Antlered Ship. Beach Lane Books）。小天下出版
- 三、如遇（2020）。雲海上的小郵差。布克文化
- 四、教育部技術及職業教育司破風者計畫 技職大玩 JOB

網址 <https://www.twmakers.com.tw/home.jsp>



課前準備

- 壹、課前作業指導：請老師指導學生回家作業學習單「寫信給十年後的自己」，可以利用簡報第一至四頁引導學生思考，並確認學生於課前完成。
- 貳、當天上課準備
 - 一、第一節上課：
 1. 將全班分組，安排分組座位，四人一組。
 2. 每組使用一份蛇梯桌遊，在老師講解完後簡報第 6-17 頁後，依逆時針方向分發蛇梯桌遊 1-4 號發給每組成員。
 3. 每人分發一張學習單「機會」與「命運」各 5 張，「賓客名單」1 張。
 - 二、第二節上課：
 1. 將全班分組，安排分組座位，四人一組。（座位如第一節課）
 2. 上課前先確認學生已完成蛇梯桌遊、學習單「機會」與「命運」各 5 張，「賓客名單」1 張製作。



「夢想之路」桌遊教學指引

學習目標	議題學習主題與實質內涵	配合的簡報	教師說明
1. 知道自己與他人的夢想及其原因。	涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E5 探索自己的價值觀 涯 E9 認識不同類型工作／教育環境		1. 教師提問：十年後的你幾歲？想像一下你在做什麼？你是什麼身份？你喜歡那時候自己的樣子嗎？ 2. 教師引導學生思考「如果 21、22 歲的你有一件讓你自已滿意的事情，而且這件事情是你努力很久，很希望做到的，我們如果稱它為夢想，你覺得那是什麼？請把它寫在桌遊紙上的下方框框。」 3. 「有什麼原因你把它設定為夢想？請把它寫在第 10 格。」

2. 知道達成目標的具體策略以及實施的步驟。 5. 評估所使用的策略或方法的成效、職業倫理及相關法律，並類化至未來相似之情境。	涯 E6 生涯決定與行動計畫 涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。		1. 這是一張夢想之路的遊戲地圖，第 10 格是十年後你想要的夢想，你現在在這（起點），走到夢想之路需前進到第 10 格，這 01-09 格是你的「築夢攻略」，裡面的每件事都是你未來要做，而且都對促進夢想實踐是有幫助的，請把它寫在格子裡。
3. 預測實踐目標的過程可能遇到的困難。	涯 E9 認識不同類型工作／教育環境		1. 在走向夢想之路不會都是風平浪靜，你可能會遇到一些讓你覺得很困難的事，假設會有 1 條大蟒蛇會阻礙你，你猜可能是什麼？把它寫在蛇的旁邊。
4. 知道生活中幫助自己解決困難之資源或人力的種類及運用方式。 5. 評估所使用的策略或方法的成效、職業倫理及相關法律，並類化至未來相似之情境。	涯 E9 認識不同類型工作／教育環境 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 涯 E13 認識職業倫理及相關法律概念		1. 不過不要擔心，因為你有魔法錦囊，可能有幫助你的人，也可能有幫助你的資源，你可以幫自己製作這些錦囊妙計，屬於幫助你的人就是遊戲中的機會；屬於幫助你的資源就是遊戲中的命運，沒有限制張數喔！（若有不足，再向老師領取）。 2. 幫你的人在遊戲中屬於「機會」，例如：建築系的老師、出資的爸媽… 3. 幫你的資源在遊戲中屬於「命運」，例如：大老闆投資、買廣告、保險…

1. 知道自己的梦想及其原因。	涯 E3 認識生涯規劃的意涵		1. 我們要為未來夢想實現的你，辦一場 party，請你列出賓客名單。
1. 知道自己的梦想及其原因。	涯 E5 探索自己的價值觀 涯 E9 認識不同類型工作／教育環境		1. 請同學將回家完成之桌遊放置桌上展示，可以欣賞其他人的遊戲設計。 2. 教師引導分享：我想成為 OOOOO，因為 _____，過程可能遇到《 》(困難)，不過我準備好築夢攻略，以及魔法錦囊。
1. 知道自己的梦想及其原因。 2. 知道達成目標的具體策略以及實施的步驟。 3. 知道生活中幫助自己解決困難之資源或人力的種類及運用方式。 5. 評估所使用的策略或方法的成效、職業倫理及相關法律，並類化至未來相似之情境。	涯 E6 生涯決定與行動計畫 涯 E9 認識不同類型工作／教育環境 涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。		1. 讓我們從現在出發(找一個代表自己的物件放置起點) 2. 猜拳選擇第一位出發者，擲骰子。 3. 移動至格子，並分享自己達成夢想的方式。 4. 以順時針的方式，輪流擲骰子並分享。 5. 在夢想路上遇到挫折或挑戰！碰到蛇頭會被甩至蛇尾！
4. 知道生活中幫助自己解決困難之資源或人力的種類及運用方式。	涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。		1. 恭喜在實現夢想時遇到貴人！所有人出示一張「機會」牌，讓出發者挑選(也可選自己的)。被選到的人，代表你很有貢獻，請在空白處紀錄一分。得到機會後，可直接爬梯至對應的格子。

4. 知道生活中幫助自己解決困難之資源或人力的種類及運用方式。	涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。		1. 當走到「命運」沿著蛇身往下滑落蛇尾的格子，並選擇一張自己的「魔法錦囊」，其他成員也可以提供自己的魔法錦囊，該名成員自行決定要採用誰的「魔法錦囊」，被採用者可以獲得一分，自行記錄在桌遊紙的空白處，接著棋子往前走一格。
1. 知道自己的梦想及其原因。	涯 E3 認識生涯規劃的意涵		1. 最先抵達終點者(若前進步數超過終點，不須折返)，其他成員給予掌聲。 2. 走到第 10 格，恭喜達成夢想！大家掌聲鼓勵與歡呼！成功者分享你想邀請誰來參加見證 PARTY。 3. 一起等待所有人完成夢想，並繼續為別人貢獻機會與命運！ 4. 頒獎：最先抵達終點者為最優勝者，獲得做多點數則為最佳貢獻獎。
2. 知道達成目標的具體策略以及實施的步驟。 3. 預測實踐目標的過程可能遇到的困難。 4. 知道生活中幫助自己解決困難之資源或人力的種類及運用方式。	涯 E6 生涯決定與行動計畫 涯 E9 認識不同類型工作／教育環境 涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。		全班共同討論，教師提問： 1. 剛剛各組的遊戲中，別人有哪些是你覺得對你也有用的「築夢攻略」？ 2. 你們用哪些「魔法錦囊」去打敗「大蟒蛇」？ 3. 這些資源或是幫忙的人是怎麼找到的？

● 選擇或試吃時請記得要考慮到什麼一直在修什的有礙或出錯了





寫信給十年後的自己



To: _____

(先請你描述十年後自己的年齡與樣貌、讀哪個學校？或
在做什麼工作？對未來有什麼目標？)

(接著，請你描述這十年間，你做了哪些努力讓自己變成十年後的自己？)

最後，請你寫一段鼓勵自己，感謝自己努力的一段話)

	已做到	部分做到	未做到
知道十年後的夢想			
知道可以運用的資源與幫助的人			
知道達成夢想的策略			
知道要遵守的法規			

家長簽名及愛的鼓勵：

_____ (簽名)

年 月 日

請你寫一封信給十年後的自己，
鼓勵自己在這十年中的努力，
信中描述十年後自己在哪讀書、工作、生活樣態...

附件二

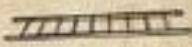


附件三

慶功PARTY 我終於成為_____， 我想邀請以下的人來參加我的 PARTY，見證我的努力成果。 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 	慶功PARTY 我終於成為_____， 我想邀請以下的人來參加我的 PARTY，見證我的努力成果。 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 
慶功PARTY 我終於成為_____， 我想邀請以下的人來參加我的 PARTY，見證我的努力成果。 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 	慶功PARTY 我終於成為_____， 我想邀請以下的人來參加我的 PARTY，見證我的努力成果。 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 
慶功PARTY 我終於成為_____， 我想邀請以下的人來參加我的 PARTY，見證我的努力成果。 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 	慶功PARTY 我終於成為_____， 我想邀請以下的人來參加我的 PARTY，見證我的努力成果。 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 
慶功PARTY 我終於成為_____， 我想邀請以下的人來參加我的 PARTY，見證我的努力成果。 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 	慶功PARTY 我終於成為_____， 我想邀請以下的人來參加我的 PARTY，見證我的努力成果。 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 

附件三

機會	機會	機會	機會	機會	機會	機會
命運	命運	命運	命運	命運	命運	命運
機會	機會	機會	機會	機會	機會	機會
命運	命運	命運	命運	命運	命運	命運


「夢想之路」桌遊


- (1) 這是一張夢想之路的遊戲地圖。第十格是十年後你想要的夢想。你現在在第一格。走到夢想之路需前進10格。這10格是你的「奮鬥攻略」。裡面的每件事都是你未來要做。而且都對促進夢想實踐是有幫助的。
- (2) 在走向夢想之路不會都是風平浪靜。你可能會遇到一些讓你覺得很困難的事。假設會有一個大魔王會阻礙你。你猜可能是什麼？
- (3) 不過不要擔心，因為你有魔法鈴鐺。可以有人來幫你。也可以有你要的資源。你可以幫自己製作這幾招魔法計放入魔法鈴鐺。沒有阻礙阻礙！
- (4) 最後，我們要為未來夢想實現的你，辦一場PARTY。請你列出賓客名單。




夢想起飛

小朋友：
請你根據學習單的說明與步驟填寫，找到解決遇到困難的機會、命運，希望你能「夢想起飛」囉！

2.寫下可以幫忙你解決這個困難的人、資源或策略。

3.運用這些人、資源或策略，你可以怎麼做？

1.請寫下你遇到的困難

4.選擇資源或策略時需要考慮到什麼一定要遵守的規範或法律？



	已做到	部分做到	未做到
知道遇到的困難	☐	☐	☐
知道可以運用的資源與幫助的人	☐	☐	☐
知道解決困難的步驟	☐	☐	☐
知道要遵守的規範	☐	☐	☐

家長師長及堂的鼓勵：

附件五

**啟航未來
勇敢去追**

I am brave

我是_____，十年後想成為_____，
因為_____，
過程可能遇到《_____》(困難)，
不過我準備好築夢攻略，以及魔法錦囊。

WE ARE THE FUTURE

dream

我在國小的
夢想攻略

我在國高中的
夢想攻略

中學畢業後的
夢想攻略

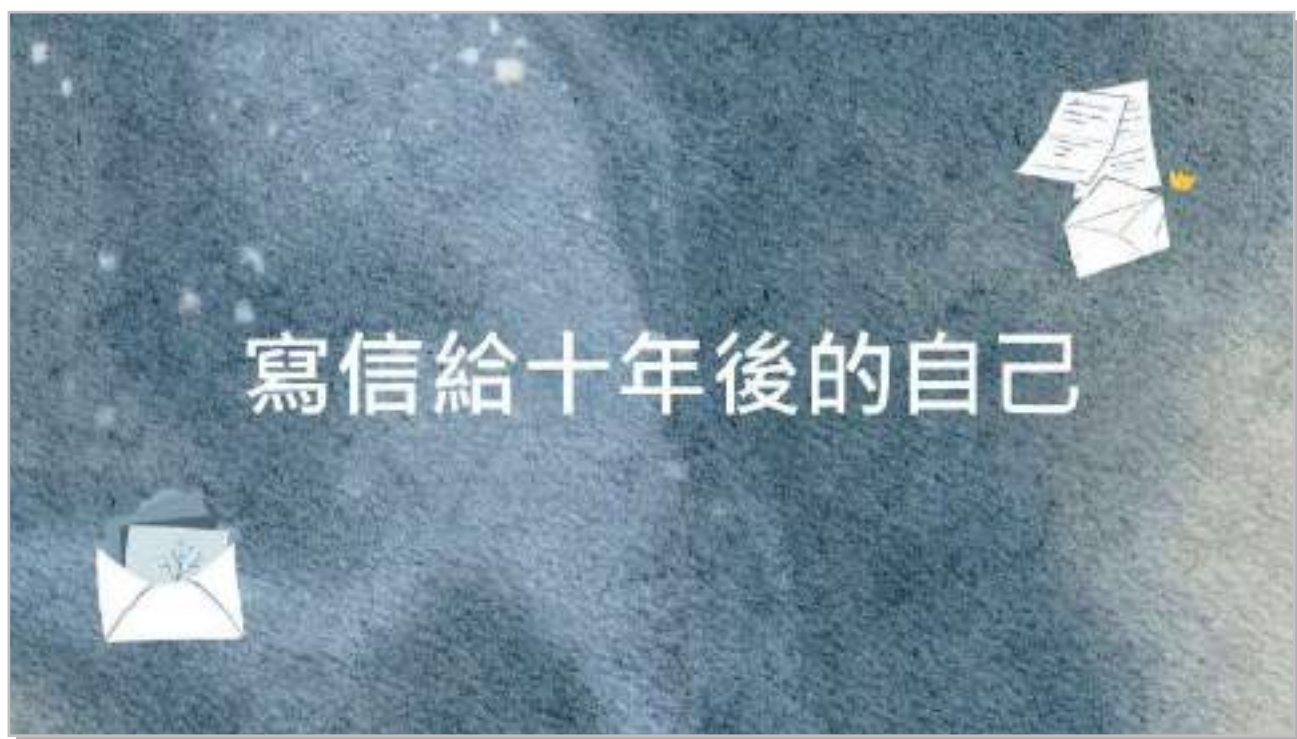
我的魔法錦囊
可以幫助我的人

可以幫助我的資源

見證夢想成功實現
PARTY賓客名單

330







請你描述十年後，有一件**讓你自己滿意的事情**，
而且這件事情是**你努力很久，很希望做到的**，
我們如果稱它為**夢想**，你覺得那是什麼？

範例：

十年後的我 22歲，是一個建築系的大四學生，也是一個網紅，主要在介紹世界各地的建築地標。我希望未來能成為一個建築師，蓋出很酷的大樓。

請你描述十年後，有一件**讓你自己滿意的事情**，
而且這件事情是**你努力很久，很希望做到的**，
我們如果稱它為**夢想**，你覺得那是什麼？

**夢想是建築師和介紹世界建築的網紅，
想蓋出特別的大樓**

有什麼**原因**你把它設定為夢想？

範例：

希望過我的Youtube頻道，讓更多的人欣賞到美麗與壯觀的建築，而且也可以透過這個賺到生活費。

請你描述這十年間，你**做了哪些努力**讓自己變成十年後的自己？

範例：

我從喜歡畫房子的興趣，立下要讀建築系的夢想，我在國中與高中很努力讀書，讓自己能有機會選擇建築系，上大學後我很認真讀書、學畫畫，寒暑假透過旅遊，拍攝youtube介紹照片、影片，去建築公司實習。十年來我真的很努力。

請你描述這十年間，你做了哪些努力讓自己變成十年後的自己？

- 1.立下夢想
- 2.努力讀書
- 3.學畫畫
- 4.旅遊拍建築照片
- 5.實習



小組分享

夢想

原因

做了什麼努力





請你描述這十年間，你做了哪些努力讓自己變成十年後的自己？

範例：

我從喜歡畫房子的興趣，立下要讀建築系的夢想，我在國中與高中很努力讀書，讓自己能有機會選擇建築系，上大學後我很認真讀書、學畫畫，寒暑假透過旅遊，拍攝youtube介紹照片、影片，去建築公司實習。十年來我真的很努力。



在走向夢想之路不會都是風平浪靜，可能會遇到一些困難，假設會有1個大蟒蛇會阻礙你，你猜可能是什麼？

範例：

我覺得可能是粉絲點閱率太少，花了很多時間，沒人觀看。



魔法錦囊

生涯路上，會遇到各種狀況，不過不要擔心，
因為你有魔法錦囊，可以有**人**來幫你**(機會)**，
也可以有你要的**資源(命運)**。
你可以幫自己製作這些錦囊妙計放入魔法錦囊！

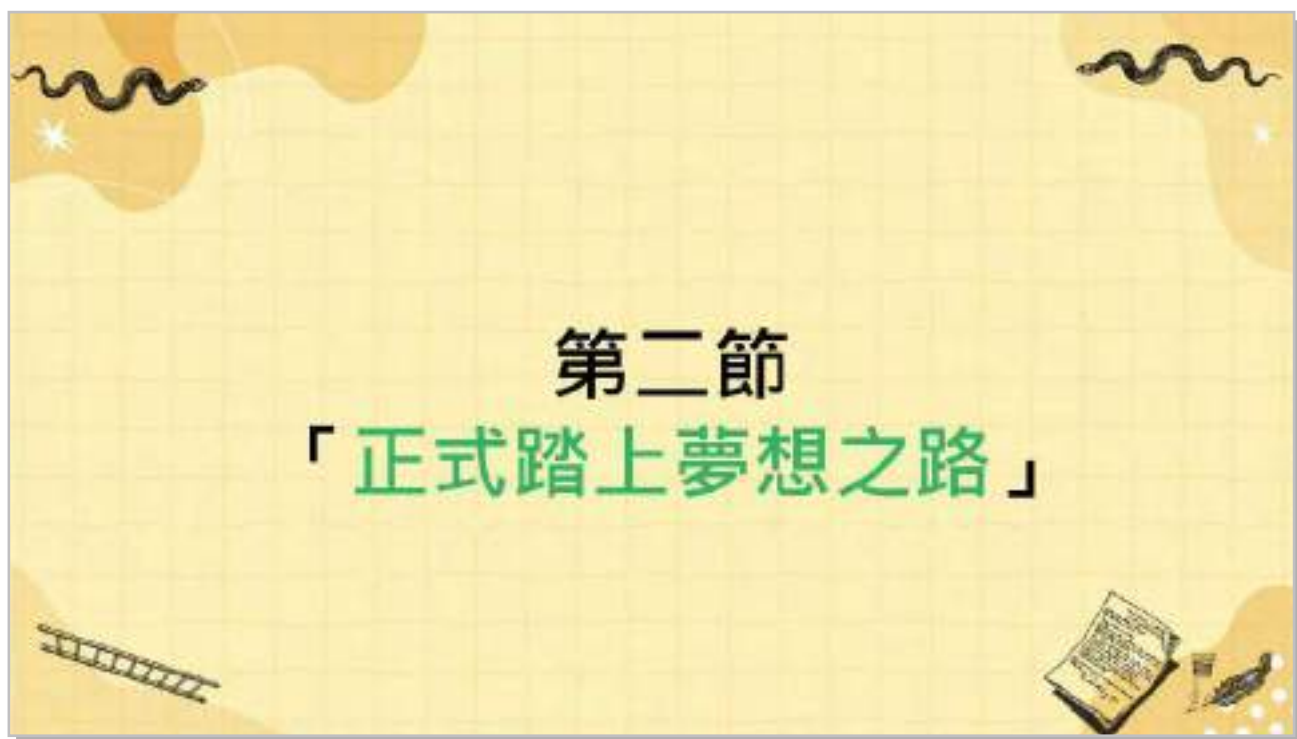
範例：

機會：建築系的老師、出資的爸媽...

命運：大老闆投資、買廣告、保險...







1. 讓我們從現在出發(找一個代表自己的物件放置起點)

1. 機會牌
以下可以幫助你和你的朋友

2. 機會牌
以下可以幫助你和你的朋友

2. 猜拳選擇第一位出發者，擲骰子。

1. 機會牌
以下可以幫助你和你的朋友

2. 機會牌
以下可以幫助你和你的朋友

3. 移動至格子，並分享自己達成夢想的方式。



4. 以順時針的方式，輪流擲骰子並分享。



5. 恭喜在實現夢想時遇到貴人！所有人出示一張「機會」牌，讓出發者挑選（也可選自己的）。被選到的人，代表你很有貢獻，請在空白處紀錄一分。得到機會後，可直接爬梯至對應的格子。



6. 在夢想路上遇到挫折或挑戰！碰到蛇頭會被甩至蛇尾！



7. 在夢想路上遇到挫折或挑戰！碰到蛇頭會被甩至蛇尾，別怕有魔法錦囊！所有人出示一張「命運」牌，讓出發者挑選(也可選自己的)。被選到的人，代表你很有貢獻，請在空白處紀錄一分)來幫你，同時可以前進一格



8. 走到第10格，恭喜達成夢想！大家掌聲鼓勵與歡呼！成功者分享你想邀請誰來參加見證PARTY。一起等待所有人完成夢想，並繼續為別人貢獻機會與命運！





想一想



剛剛各組的遊戲中，
前進目標分別是什麼？
有哪些「**築夢攻略**」？

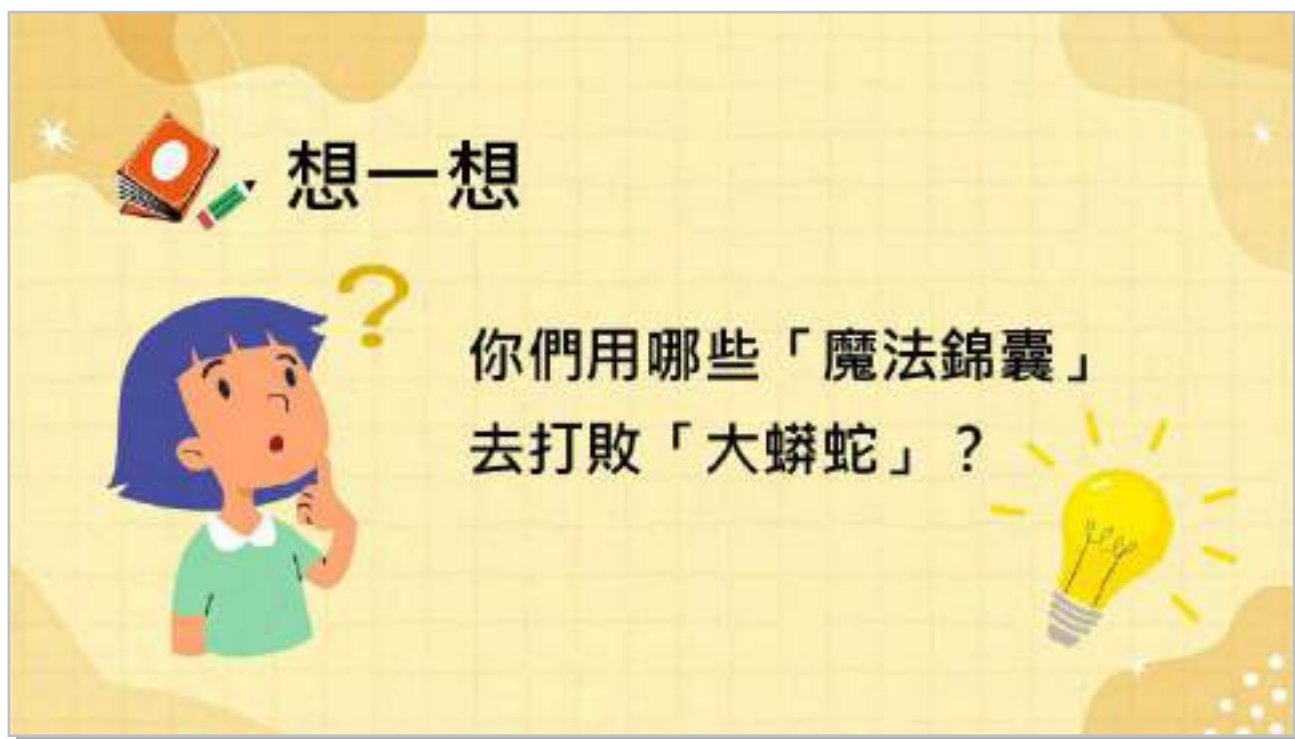


想一想



剛剛各組的遊戲中，遇到
哪些「大蟒蛇」？也就是
實現夢想所遭遇的困難









想一想



選擇資源或策略時需要考慮到什麼一定要遵守的規範或法律？

例如：
Youtuber不能用假帳號去衝高點閱率



擴大我的魔法錦囊







夢想起飛

會請你根據學習單的說明與步驟填寫，找到解決遇到困難的機會、命運，希望你能「夢想起飛」喔！

範例：

解不出剛剛老師教的數學

1.請寫下你最近遇到的困難



範例：

我有的命運(資源)有課本、
網路、參考書、筆記

2.寫下可以幫忙你解決 這個困難的機會、命運

範例：

我有的機會(可以幫助我的人)有：爸爸、
老師、同學、堂哥。





夢想啟動



夢想啟動【周杰倫 X 郎朗 X 林義傑 熱血奮鬥紀錄片】詞 林義傑 曲 周杰倫

- 「你說你的奔跑總是想要超越自己 我說我的音樂努力想要跨越時代 / 即將看世界的地圖從你腳下過」，周杰倫、林義傑的方向不同，追求的堅持、努力與對夢想的信念卻是一樣的
- 「微笑吧 就算不斷失敗 站起來 再重來 把脆弱推開 信心在腦海別讓靈魂空白 在現在 在未來 我為你喝采」；跟著林義傑的飛奔的腳步、周杰倫狂飆的音符，讓屬於自己的夢想努力實現吧！

附件一 國小生涯發展教育課程模組學習主題與 108 課綱生涯規劃教育「學習主題與實質內涵」對應表

	自我探索與成長		資料蒐集與運用		生涯規劃與發展	
國小組	一、「我」的多元小宇宙		四、職業世界初相會		六、我的撲滿會長大	
	課程單元說明	對應內涵	課程單元說明	對應內涵	課程單元說明	對應內涵
	1. 探索、覺察並接納自己的特質。 2. 能覺察每個人特質的異同，並尊重不同特質的人。	涯 E4 認識自己的特質與興趣。	能經由資料的蒐集，培養初步認識工作世界與環境的能力。	涯 E8 對工作 / 教育環境的好奇心。	1. 學生能夠建立儲蓄觀念學習管理自己零用錢的使用。 2. 學生能夠規劃時間設定努力目標並達成夢想。	涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。
	能覺察所重視事物背後自己的價值觀，價值觀對我們生活的影響。	涯 E5 探索自己的價值觀。				
	能覺察自己與他人價值觀的差異，並尊重不同價值觀的人，同時也學習如何與不同價值觀的人互動。	涯 E7 培養良好的人際互動能力。	1. 認識身邊各種工作與職業世界，增進生涯發展基本能力。 2. 能透過討論與分享，激發對不同工作類別與職業內容的想像。	涯 E9 認識不同類型工作 / 教育環境。	1. 透過競標活動，學生可以利用有限的鈔票，學習在消費的過程中如何選擇及取捨，才能在有限的預算中競標到自己想要的夢想。 2. 同儕討論開源節流的方式，修正儲蓄方法並持續調整，培養金錢規劃能力。	涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。
	二、我的生活角色面面觀		五、生活興趣「初」發點		七、生涯旅程初想像	
	課程單元說明	對應內涵	課程單元說明	對應內涵	課程單元說明	對應內涵
	能認識與接納自己的生活角色與尊重他人的生活角色。	涯 E2 認識不同的生活角色。	引導學生思考自己的興趣、生活和工作類型之間有什麼關聯。	涯 E8 對工作 / 教育環境的好奇心。	1. 透過「尋找自己的生涯小故事」，引導學生回顧過往成就、學習經驗與個人能力，並串起其與未來生涯之關聯，引起對未來生涯之好奇與想像。 2. 引導學生發想、創作並分享自己二十年後的職業場景，以具體化未來職業之想像。	涯 E8 對工作 / 教育環境的好奇心。
	能瞭解個人價值觀和自己期待的未來生活角色之間的關係。	涯 E5 探索自己的價值觀。	藉由「頻道訂閱小鈴鐺」活動，來認識不同類型之的工作。結合 Holland 六大類型，協助學生增加理解自己興趣專長類型。	涯 E9 認識不同類型工作 / 教育環境。	1. 引導學生換位到未來的自己，試想會如何肯定或鼓勵現在的自己。 2. 能從未來可能工作樣態，發想現階段能培養之個人能力。	涯 E10 培養對不同工作 / 教育環境的態度。
	能探索與肯定自己生活角色中的正向能力。	涯 E6 覺察個人的優勢能力。				
	能培養與人分享和表達自己的想法的能力。	涯 E7 培養良好的人際互動能力。	1. 引導學生思考自己重視的價值觀與工作類型和生活有什麼關聯。 2. 嘗試練習解決生涯困境的思考策略。	涯 E10 培養對不同工作 / 教育環境的態度。	認識「職業倫理」之概念，能從職業特性對應到該職業之倫理內容。	涯 E13 認識職業倫理及相關法律概念。
	三、塑造心理韌性				八、築夢踏實	
	課程單元說明	對應內涵			課程單元說明	對應內涵
	透過自我覺察、他人回饋，協助學生發掘自己的優勢能力。	涯 E6 覺察個人的優勢能力。			能預測實踐目標的過程可能遇到的困難，知道生活中哪些資源或人力可以幫助自己解決困難。	涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。
	在活動過程中，增進對自我的認識之外，亦透過相互分享進行交流。	涯 E7 培養良好的人際互動能力。			覺察自己要實現的目標，了解目標對自己的重要性，知道達成目標的具體策略以及實施的步驟，了解尋找、運用資源及人力以幫助自己解決困難的方式，並評估所使用的策略或方法的成效。	涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。
	當學生遇到壓力或挫折時，透過想法轉換協助學生學習用適當的方式因應，增加心理韌性。	涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。			能評估所使用的策略或方法是否符合職業倫理及相關法律。	涯 E13 認識職業倫理及相關法律概念。

附件二 「國小生涯發展教育課程模組」學習單元可融入之學習領域對照表

序 號	學習 單元	學習單元可融入之學習領域								
		分項 / 領域	語文領域	數學領域	自然科學領域	社會領域	藝術領域	健康與體育領域	綜合活動領域	科技領域
一	「我」的多元小宇宙	科目	國語		自然與生活科技		藝術與人文	健康與體育	綜合活動	
		版本及學習案例	翰林 5（上）／第九課擅長推理的人		翰林 5（下）／單元一璀璨星空		康軒 5（上）／單元三一起來畫漫畫 南一 6（下）／單元十我該怎麼辦？	康軒 5（上）／單元四做自己愛自己	康軒 5（上）／單元二人際跑跳碰 翰林 5（上）／單元三人際高峰會 南一 6（下）／單元四愛心不落人後	
		學習重點 深化連結 之建議	教師可在上本課之前，先就「擅長推理的人」可能有哪些特質？引導學生發現特質與能力間的相關性，並進一步思考「我是擅長……的人」。		教師可在進行「璀璨星空」單元中太陽系中的八大行星時，結合「價值觀太陽系」中的八顆特質星球探索自己小宇宙中的「八大顆價值觀行星」各自代表什麼重要的價值觀。		1. 「我是漫畫主角」活動進行前，教師可透過「特質銀河」引導學生思考希望的漫畫角色有哪些特質，將期待漫畫角色所擁有的特質在學習單上標註後，進一步思考這些特質一起放在主角身上時會是什麼樣子。 2. 教師在進行「我的煩惱」兩難情境劇時，可以先引導學生了解價值觀是當我們在處理事情、做選擇時取捨的標準，所以面對自己的煩惱或者左右為難的狀況，正是我們需要了解自己的價值觀如何影響我們做選擇的時刻，可以透過「價值觀流星」學習單協助學生先檢視並思考自己的價值觀後再進入情境兩難劇。	教師可在「獨特的自己—獨特的美」活動中探討自我價值感時，也使用「特質銀河」引導學生發掘自己更多的特質，並透過特質功能與意義的討論，探討自我的價值感。	1. 教師可在「人格特質大不同」第一堂課引導學生探索自己特質後，可使用「特質實果」學習單活動，協助學生更多面向的探索自己的特質，並從中發現同學間特質有異同。 2. 教師可在「特質面面觀」的第一堂課使用「特質銀河」學習單，請同學選出自己的特質並且著色，並寫上座號與姓名，然後將學習單對摺、對摺再對摺，接著投入箱子裡，由同學隨機抽出一張，並將上面的特質大聲朗讀出來，全班一起猜這張特質銀河是誰的？ 3. 教師可在進行活動一「服務行動」教學時，引導學生思考課本中提到展開服務行動（具體行為）的這些人們，他們背後可能有什麼樣的價值觀，所以他們選擇了某個方式來服務人們；可以使用「價值觀流星」學習單協助學生思考與討論。	
二	我的生活角色面面觀	科目	國語				藝術與人文	健康與體育	綜合活動	
		版本及學習案例	翰林 6（上）／第十三課孫翠鳳和歌仔戲 南一 6（下）／第十一課努力愛春華				南一 6（下）／單元十一小傑的洋娃娃	康軒 5（上）／單元四做自己愛自己	翰林 5（上）／單元二多元的角色 翰林 5（下）／單元一我們這一家 翰林 5（下）／單元二生命樂章 南一 5（上）／單元一團體中的我 南一 6（上）／單元三生命的樂章 南一 6（下）／單元三共同的回憶 康軒 5（下）／單元一快樂做自己 康軒 6（下）／單元一生命的故事	
		學習重點 深化連結 之建議	1. 老師可以結合課文中介紹「生、旦、淨、丑」概念，將教案中「生活角色」的發展活動和附件二「生活角色大集合」學習單作為課程延伸學習活動。 2. 老師可以結合課文中提到國小學習階段告一段落的回顧與展望，將教案中「未來的生活角色」的發展活動，和附件四「遇見我的未來生活角色」、附件五「生活角色」遊戲單作為課程延伸學習活動。				老師可以結合課程中介紹「性別角色」，補充「生活角色」的概念，討論性別角色的議題。	教師可在「獨特的自己—獨特的美」活動中探討自我價值感時，也使用「特質銀河」引導學生發掘自己更多的特質，並透過特質功能與意義的討論，探討自我的價值感。	1. 老師可以結合課程中「生活角色」概念，將「生活角色」的發展活動和附件二「生活角色大集合」學習單作為課程延伸學習活動。 2. 老師可以結合課程中有關「發展歷程」概念，將教案中「未來生活角色」概念融入課程中，或是將發展活動和附件四「遇見我的未來生活角色」、附件五「生活角色」遊戲單作為課程延伸學習活動。	

附件二 「國小生涯發展教育課程模組」學習單元可融入之學習領域對照表

序號	學習單元	學習單元可融入之學習領域								
		分項 / 領域	語文領域	數學領域	自然科學領域	社會領域	藝術領域	健康與體育領域	綜合活動領域	科技領域
三	塑造心理韌性	科目							綜合活動	
		版本及學習案例							康軒 5（下）／單元二與壓力共處 康軒 6（上）／單元一發現不同的自己	
		學習重點 深化連結之建議							1. 透過單元與壓力共處，學生可以學習到面對壓力情境時，如何轉化想法正向思考，提升心理韌性。 2. 在本單元發現不同的自己，結合生涯目標覺察個人的優勢能力，能使學生對自己的優勢能力有更多覺察，並肯定自己的優勢。	
四	職業世界初相會	科目	國語	數學					綜合活動	
		版本及學習案例	康軒 5（下）／單元壹機智的故事 康軒 5（下）／單元叁問題與答案 南一 5（上）／單元壹品格天地	南一 6（下）／統計圖表 南一 5（下）／比率和百分率 翰林 5（下）／比率與百分率 康軒 6（下）／第 6 單元					康軒 6（下）／單元四活用資源便利多 南一 5（下）／單元五生活管理師 南一 6（上）／單元五關懷你我他 翰林 6（上）／單元二學習天地	
		學習重點 深化連結之建議	1. 進行完《職業搜索 go!!》學習單，老師說明職業工作有很多種，那大家知道進行某項工作要具備怎樣的條件或態度嗎？ 2. 配合國語課本「做人做事做長久」一文中，提到冷氣師傅的仔細、認真、負責任的態度，說明職業沒有貴賤之分，認真、負責任的工作態度，才是工作者是否令人敬佩與尊重的主要關鍵。 3. 配合國語課本「名人記趣」一文中，提到當一個領導者的氣度，除了要有寬闊的胸襟，幽默的特質是化解誤會與衝突的「潤滑劑」。	參考《親友職業樹》學習單，老師詢問班上學生家長職業內容。 繪製班上家長從事職業內容長條圖或統計圖表，或繪出圓形圖。 老師需考量班級學生家庭成員的個別差異，兼顧部分單親孩子的感受，講解說明時，可以家中主要經濟來源工作者的工作項目來進行繪製統計圖表。或是將班上學生親友職業畫出長條圖（附件八）。					1. 老師說明此活動搜尋內容主要為職業的類別與工作內容，先從關懷周遭親人，進而了解目前社會尚有哪些工作與職業。 2. 老師進行資源搜查方向的示範與舉例。首先，弄清楚問題內容與方向，做好規劃與安排是需要學習的。最後，透過小組合作，學習聆聽與分享搜尋到的資源。	

附件二 「國小生涯發展教育課程模組」學習單元可融入之學習領域對照表

序 號	學習 單元	學習單元可融入之學習領域								
		分項 / 領域	語文領域	數學領域	自然科學領域	社會領域	藝術領域	健康與體育領域	綜合活動領域	科技領域
五	生涯興趣 「初」 發點	科目	國語						綜合活動	
		版本及 學習案例	南一 5（上）國語第一課做人做事做長久 南一 5（上）國語第七課海洋朝聖者 康軒 5（上）國語第六課田裡的魔術師 康軒 5（下）國語第一課名人記趣 康軒 6（上）國語第五課滿修女採訪記 南一 5（下）國語第六課凝聚愛的每一哩路						康軒 5（上）綜合 / 單元二人際跑跳碰 康軒 6（上）綜合 / 單元一發現不同的自己 翰林 6（上）綜合 / 單元二學習天地 翰林 5（下）綜合 / 單元一我們這一家	
		學習重點 深化連結 之建議	可以使用「頻道訂閱小鈴鐺」活動或是附件之「Holland 六大類型與興趣特質、工作類型之關聯」，嘗試將課文中提到的工作類型、生活進行歸類。 可以運用附件「價值清單」邀請學生思考課文提到的工作類型與生活，可以實現哪些生活價值，或是搭配附件「工作分析表格」邀請孩子對於課文提到的工作類型進行分析思考。						當學生分享自己的興趣、專長之後，可以依照「跟人互動有關」、「跟處理事情有關」、「跟心智思考有關」、「跟動手操作有關」為自己的興趣專長進行分類，協助學生看見自己的優勢能力。 學生在課堂中分享的興趣、專長、人格特質後，可以使用「頻道訂閱小鈴鐺」活動或是附件之「Holland 六大類型與興趣特質、工作類型之關聯」，協助學生增加理解自己興趣專長類型的分類架構，作為未來工作方向的連結與發想。 當學生完成「家人的生活方式和工作的關係」紀錄表後，邀請學生運用附件「價值清單」思考家人的工作實現了哪些生活價值，或是搭配附件「工作分析表格」邀請學生對於家人的工作類型進行分析思考。	
六	職業世界 初相會	科目	國語	數學		社會		健康與體育	綜合活動	
		版本及 學習案例		五下南一數學第八單元比率與百分率（課本 p.165 ～ 182） 五下康軒數學第九單元比率與百分率（課本 p.103 ～ 116） 五下翰林數學第九單元比率與百分率（課本 p.109 ～ 122）		五下康軒社會第三章第二單元消費行為（課本 p.44 ～ 49）及第四章理財與投資（課本 p.54 ～ 60） 六上南一社會第三單元投資理財與經濟活動（課本 p.38 ～ 51）		五上南一第一單元聰明消費樂無窮（課本 p.9 ～ 17）	五下南一綜合活動第五單元生活管理師（課本 p.46 ～ 64） 六上翰林綜合領域第一單元生活大富翁（課本 p.6 ～ 23） 六下康軒綜合領域第四單元活用資源便利多（課本 p.52 ～ 64）	
		學習重點 深化連結 之建議		學生使用「我的未來我作主卡」（附件三）及「收支結算紀錄表」（附件五）、「夢想儲蓄簿」（附件六）來進行活動。 學生進行「收支結算紀錄表」（附件五）、「夢想儲蓄簿」（附件六）中「固定」與「流動」比率換算，求出百分率。 學生藉由討論分享可以掌握自己的零用錢來源與收支所占比率。進而修正配比。		學生先完成「我的未來我作主卡」（附件三）、「我的夢想學習單及夢想卡」（附件四）、「收支結算紀錄表」（附件五）及「夢想儲蓄簿」（附件六）。 教師詢問學生經過一週的儲蓄紀錄後與原先自己訂下的目標是否有落差，並透過小組討論分享紀錄表，讓學生了解自己的消費情形，引導學生辨別「需要」與「想要」的重要。 教師說明量入為出及開源節流的觀念，培養學生理性消費的概念。		學生完成我的未來我作主卡（附件三）及夢想卡（附件四），並分類自己的夢想較屬於「能力」、「知識」、「關係」、「榮譽」、「樂趣」哪些主題。 透過競標活動，學生可以利用有限的鈔票，學習在消費的過程中如何選擇及取捨，才能在有限的預算中競標到自己想要的夢想。 教師引導每位競標學生分享自己購買的理由，並在競標結束後結算收穫，讓學生體驗並了解消費行為。	學生先完成「我的未來我作主卡」（附件三）、「我的夢想學習單及夢想卡」（附件四）、「收支結算紀錄表」（附件五）及「夢想儲蓄簿」（附件六）。 教師透過詢問及學生分組討論紀錄表內容，了解記帳及儲蓄的概念，相互分享如何有效的使用零用錢理性消費。 小組討論開源節流的方式，修正儲蓄方法並持續調整，培養金錢規劃能力。	

附件二 「國小生涯發展教育課程模組」學習單元可融入之學習領域對照表

序號	學習單元	學習單元可融入之學習領域								
		分項 / 領域	語文領域	數學領域	自然科學領域	社會領域	藝術領域	健康與體育領域	綜合活動領域	科技領域
七	生涯旅程初想像	科目	國語				藝文		綜合活動	
		版本及學習案例	南一 5（上）國語第七課海洋朝聖者 康軒 5（上）國語第六課田裡的魔術師 南一 5（下）國語第六課凝聚愛的每一哩路				南一 5（上）藝文第九單元工作高手		康軒 6（上）綜合活動第一單元發現不同的自己	
		學習重點 深化連結 之建議	先讓學生閱讀文本，理解故事主人翁生涯相關的發展歷程。 依據本教案第一節課之「探查他人興趣與生活的關係」的設計讓學生以整理與歸納主人翁的興趣、投入的活動以及收穫的成果對其生涯產生哪些影響。 亦可跨領域結合多個人物生命傳記，以小組為單位，各組分派不同的主人翁進行分析，再於小組發表時，從不同的生命傳記或故事中歸納出「個人興趣」、「目標行動」與「結果／成就感」是影響個人生涯發展的重要因素。				本教案第二節課可作為該課程的延伸教材，讓學生在演出各行各業以後，回過頭思考自己可能從事的職業內容，再用拼貼畫的形式表現出來。 可將本教案第二節課之拼貼畫的創作方式調整為戲劇演出，進行方式為引導學生發想及佈置出二十年後的工作場景，接著想像自己可能會說的話與會做的事並演出來，亦可引導學生演出不同職業的人相遇時會出現的互動與對話。		本教案第一節課之「尋找自己的生涯小故事」可作為該單元的延伸教材，讓學生在整理「對不同課程的興趣」與「投入學習的時間」後，接續思考「收穫的成果」以及「個人心情」，最後歸納出願意在未來繼續投入或願意多做嘗試的課程或課餘活動。 上述討論的內容，亦可再帶回該單元「活動三-持續發展」，結合學生自身的動機與需求，同時又於討論中協助學生將其興趣或期待與現實生活相接軌，形成具體可操作且可調整的學習計畫。	
八	築夢踏實	科目	國語			社會				
		版本及學習案例	康軒 5（下）語文／第一課名人記趣			翰林 6（上）社會／單元二投資理財				
		學習重點 深化連結 之建議	教師可在內容探究時，帶領全班討論：(1) 故事主角所遭遇的困難或困境是什麼？(2) 想像自己是故事中人物，可能會有什麼心情、想法？(3) 哪些「錦囊妙計」、有什麼資源或是人可以幫助你度過這個挑戰？(4) 課文中三個主角各有不同解決問題的策略，哪一個是你想納入自己的錦囊中，成為未來自己的法寶？			教師可在第一堂時，依以下步驟執行融入教學之內容： 帶領全班討論：全班討論：課文中小俊的父親投資的目標是什麼？ 用心智圖寫下：小俊的父親想要達成這個夢想，需要哪些「築夢攻略」？ 全班討論：可能會遇到哪些大蟒蛇會阻礙他的夢想之路？ 腦力激盪：如果你是小俊的父親，你會如何解決這個困難？會找什麼資源？會找誰幫忙？ 小組討論：現在的你，理財的目標是什麼？有了這些財富，你有什麼想實現的夢想嗎？預計多久達成？需要哪些「築夢攻略」？可能會遇到哪些大蟒蛇會阻礙你的夢想之路？你會如何解決這個困難？會找什麼資源？會找誰幫忙？ 發表討論內容。				

國民小學生涯發展教育教材手冊

主辦人	彭富源
諮詢委員	許麗娟、戴淑芬、葉信村、張硯凱、廖曼雲、謝雅君
編輯團隊	田秀蘭、陳學志、莊雅婷、廖興國、李招美、簡秀雯、 邱于婷、許玉芳、蔡政霖、方惠生、陳紫娟、吳盈瑩、 胡瓊之
主辦單位	教育部國民及學前教育署
執行單位	國立臺灣師範大學
特別感謝	潘文忠、李大偉、俞克維、曾淑惠、覺文郁、張嘉育、 徐昌慧、薛博文、蔡幸君、江英瑞、莊雅君、李凱婷、 周易萱、袁慧英、張芸臻、戴亞純、曾婉婷、張嘉錄、 傅淑宜、廖婉竹、李紫綺、劉玉萍、游麗蓉、江采潔、 黃正鴻、陳琬菁、張曦文、張惠琪、王彥傑、黃郁婷

115 年 8 月



