

國民中學生涯發展教育 創意桌遊教材



主講人：新北市立大觀國民中學 羅珮瑜

目錄

設計緣起 ● 1

2 ● 魔鏡 Mirror
配件說明

知己知彼~特質大進擊 ● 3-1
活動說明

實際體驗 ● 3-2

4-1 ● 推開心門~邁向生涯路
活動說明

4-2 ● 實際體驗

The background features a light gray gradient with various colorful circles and dashed lines. On the left, there are overlapping circles in orange, yellow, and green, with a small pink dot. On the right, there are green and blue circles, some with dashed outlines, and a vertical orange bar. A large blue number '1' is centered within a large dashed circle.

1

設計緣起



為協助國中學校積極推動生涯發展教育工作，並能在生涯發展教育注入特色之教學活動，增進學校教師教學效果、引導學生進行生涯規劃。

The background features a light gray gradient with various decorative elements: a large orange circle with a white dashed inner circle in the top left; a large yellow circle below it; a small pink dot to the right of the yellow circle; a large light blue dashed circle in the top center containing the number '2'; a green circle with a white dot in the top right; a smaller green dashed circle below it; a large teal circle with a white center in the bottom right; a large lime green circle in the bottom left; a small teal dashed circle in the bottom right; and a vertical orange bar on the far right edge.

2

魔鏡 Mirror 配件說明

魔鏡開箱



活動說明書(教師用)

數量:1份



活動說明書(教師用)



【知己知彼~特質大進擊】活動說明書

★活動目標

1. 透過活動中的討論互動機制，瞭解自己眼中的自己與他人眼中的自己，以及人格特質展現的一致情形，藉以提升與他人溝通互動的能力。
2. 瞭解何種大型的特性，對應自己的人格特質、興趣與專長，有助於生涯規劃時能更掌握方向。

★活動材料

- 每一組人格特質卡 12 張、活動卡 12 張、詞句表 1 張、紙捲油蠟筆 1 枝、海綿標布 1 個、何倫碼海報(A3) 1 張、全班數字數字 1 個、活動骰子 1 個、骰袋 1 個、組別磁鐵 1 組、活動小磁鐵 48 個、何倫碼海報(A1) 1 張。

★活動時間

一回約 5 分鐘。

★活動人數

全班分 4 組

活動時間增加次數。活動結束，統計各組得分。

★活動討論與反思

1. 進行形式：可採取大團體或小組式的討論方式。教師需考量課程活動的時間、班級學生的學習與需求，選擇以下適合的討論方式進行延伸或自行變化。
 - (1) 大團體：將自己填寫及同學眼中符合自己的卡片貼在黑板上，邀請各組說明給予特質卡片的理由及其特質的觀察表現，答覆者可針對同學的分享進行回應。教師引導學生討論自己眼中的自己、他人眼中的自己是否會有差異(原因為何)(教師可適時加入何倫碼當概念的說明。)
 - (2) 小組討論：引導同學選擇何種大型內的人格特質與活動卡，引導學生思考、人格特質、喜歡從事的活動及擅長的事，三者之間的關係為何?怎樣會是專才功能的方式。總結解釋每一項的特性為何?理解學生可以透過這些活動的討論結果，讓自己的特質、興趣與專長可以有更好的發揮及表現。
2. 教師帶領學生將活動結果填於學生生涯檔案及國中學生生涯發展紀錄手冊 P1、P2 內。

★活動時間

一回約 10 分鐘。

★活動人數

每組 3-10 人。

決定組內答題者的推進順序。
答題者領取 1 張詞句表、1 枝紙捲油蠟筆、1 個海綿標布。
答題者將詞句表、紙捲油蠟筆、海綿標布、活動卡、剩餘卡片字面朝下。
答題者從詞句表中勾選出三項最符合自己的人格特質(不可公開)。答題者將詞句表、紙捲油蠟筆、海綿標布、活動卡、剩餘卡片字面朝下。
答題者從詞句表中勾選出三項最符合自己的人格特質(不可公開)。答題者將詞句表、紙捲油蠟筆、海綿標布、活動卡、剩餘卡片字面朝下。
答題者從詞句表中勾選出三項最符合自己的人格特質(不可公開)。答題者將詞句表、紙捲油蠟筆、海綿標布、活動卡、剩餘卡片字面朝下。
答題者從詞句表中勾選出三項最符合自己的人格特質(不可公開)。答題者將詞句表、紙捲油蠟筆、海綿標布、活動卡、剩餘卡片字面朝下。

反思

大團體討論或小組式的討論方式。教師需考量課程活動的時間、班級學生的學習與需求，選擇以下適合的討論方式進行延伸或自行變化。
大團體討論：將自己填寫及同學眼中符合自己的卡片貼在黑板上，邀請各組說明給予特質卡片的理由及其特質的觀察表現，答覆者可針對同學的分享進行回應。教師引導學生討論自己眼中的自己、他人眼中的自己是否會有差異(原因為何)(教師可適時加入何倫碼當概念的說明。)
小組討論：引導同學選擇何種大型內的人格特質與活動卡，引導學生思考、人格特質、喜歡從事的活動及擅長的事，三者之間的關係為何?怎樣會是專才功能的方式。總結解釋每一項的特性為何?理解學生可以透過這些活動的討論結果，讓自己的特質、興趣與專長可以有更好的發揮及表現。
教師帶領學生將活動結果填於學生生涯檔案及國中學生生涯發展紀錄手冊 P1、P2 內。

遊戲說明書

數量:1份



人格特質卡說明

穩定	坦率	堅毅	實際
謙虛	沉默寡言	順從	有條理
謹慎	有好奇心	觀察力敏銳	善於分析
獨立	善於判斷	保守	喜歡思考
富想像力	情感豐富	有創意	不墨守成規
直覺	崇尚理想	善於表達	獨立
善解人意	合作	善於溝通	有責任心
人際洞察	仁慈友善	助人	有耐心
樂觀積極	外向	有企圖心	好冒險
受人歡迎	有說服力	自信	善於規劃
講求效率	有恆心	實際	保守
精確	順從	有條理	謹慎

以「[國中學生生涯發展紀錄手冊](#)」第1頁「[自我認識](#)」之人格特質為發想，並依何倫碼六型，將牌卡正面分成6色。

人格特質卡(大卡)

數量:共48張



背面(分4色)



正面(6色)

人格特質卡(撲克牌小卡)

數量:共4組(192張)



背面(不分色)



正面(6色)

活動卡說明

修理或拆裝電腦、 電器等物品	打球、跑步等運動	飼養動物	組裝傢具
組合模型	種植、整理植物	操作電器、電子設備	烘焙、烹飪、手工 縫紉
做科學實驗及研究	看科學知識節目、 課外書	研究天文、觀察星 象	參觀科學、天文類 場館
研究數學問題	益智遊戲	看推理小說、影片	寫電腦程式
塗鴉、畫畫	寫作及閱讀	服裝或室內設計	做手工藝品
演奏樂器、唱歌	跳舞、編舞	觀賞或參與藝文表 演	攝影
教同學功課、才藝	幫助別人解決問題	和小組同學合作完 成任務	協助照顧病弱、身 心障礙者
傾聽他人心事	參加自我成長活動	到育幼院、養老院 等進行服務學習	研究不同族群的文 化、風俗民情
籌劃辦理活動	推銷物品	演說或辯論	擔任活動主持人
說服別人支持自己 的想法	競選或擔任幹部	研究法律情境及條 文	擴展人際關係、結 交朋友
整理圖書	使用電腦做文書處 理	整理筆記、文件	協助影印、裝訂資 料
上網找資料	整理發票、記帳	剪報或收集郵票、 錢幣、卡片	校對資料

以「[國中學生生涯發展紀錄手冊](#)」第2頁「[自我認識](#)」之各項活動為發想，並依何倫碼六型，將牌卡正面分成6色。

活動卡(大卡)

數量:共48張



背面



正面

詞句表/人格特質表

詞句表

* 人格特質：請從各組中圈出最符合自己的一項特質

第一組	第二組	第三組	第四組
穩定	坦率	堅毅	實際
謙虛	沉默寡言	順從	有條理
謹慎	有好奇心	觀察力敏銳	善於分析
獨立	善於判斷	保守	喜歡思考
富想像力	情感豐富	有創意	不墨守成規
直覺	崇尚理想	善於表達	獨立
善解人意	合作	善於溝通	有責任心
人際洞察	仁慈友善	助人	有耐心
樂觀積極	外向	有企圖心	好冒險
受人歡迎	有說服力	自信	善於規劃
講求效率	有恆心	實際	保守
精確	順從	有條理	謹慎

* 喜歡從事的活動(興趣、專長)：請從各組中圈出一項自己最喜歡的活動

第一組	第二組	第三組	第四組
修理或拆裝電腦、電器等物品	打球、跑步等運動	飼養動物	組裝傢具
組合模型	種植、整理植物	操作電器、電子設備	烘焙、烹飪、手工縫紉
做科學實驗及研究	看科學知識節目、課外書	研究天文、觀察星象	參觀科學、天文類場館
研究數學問題	益智遊戲	看推理小說、影片	寫電腦程式
塗鴉、畫畫	寫作及閱讀	服裝或室內設計	做手工藝品
演奏樂器、唱歌	跳舞、編舞	觀賞或參與藝文表演	攝影
教同學功課、才藝	幫助別人解決問題	和小組同學合作完成任務	協助照顧病弱、身心障礙者
傾聽他人心事	參加自我成長活動	到育幼院、養老院等進行服務學習	研究不同族群的文化、風俗民情
籌劃辦理活動	推銷物品	演說或辯論	擔任活動主持人
說服別人支持自己的想法	競選或擔任幹部	研究法律情境及條文	擴展人際關係、結交朋友
整理圖書	使用電腦做文書處理	整理筆記、文件	協助影印、裝訂資料
上網找資料	整理發票、記帳	剪報或收集郵票、錢幣、卡片	校對資料

數量:共8張



推開心門~邁向生涯路 人格特質表

* 請從下列人格特質中圈出最符合自己的三項特質

穩定	坦率	堅毅	實際
謙虛	沉默寡言	順從	有條理
謹慎	有好奇心	觀察力敏銳	善於分析
獨立	善於判斷	保守	喜歡思考
富想像力	情感豐富	有創意	不墨守成規
直覺	崇尚理想	善於表達	獨立
善解人意	合作	善於溝通	有責任心
人際洞察	仁慈友善	助人	有耐心
樂觀積極	外向	有企圖心	好冒險
受人歡迎	有說服力	自信	善於規劃
講求效率	有恆心	實際	保守
精確	順從	有條理	謹慎

數量:共8張

何倫碼海報



何倫碼海報

C - 事務型

此分數越高，代表你越喜歡執行具有明確標準與規則的任務。對於運用數字或機器進行計算、查核、排程、記錄，或聯繫等工作有高度的興趣，例如：校對數字、會議記錄。也喜歡將龐雜的資料統整為有條理的資訊。相較於其他興趣類型，較喜歡從事處理精確事務及規律性的工作。

R - 實用型

此分數越高，代表你越喜歡動手解決問題，並按照訂定的規則，逐步製造出成品。對於操作機械、電子產品，或使用手工工具有高度的興趣。也喜歡從事需要身體力行的活動，例如：參加運動競賽、飼養動物。相較於其他興趣類型，較喜歡從事接觸實際物體的工作。

I - 研究型

此分數越高，代表你越喜歡以觀察、分析、推理等方式，找出事物的原理原則，並運用語言、符號、數字或概念來解決問題。也喜歡花時間去鑽研感興趣的議題，以及提出新的觀念與構想，例如：觀察自然界的變化、採弄小型實驗。相較於其他興趣類型，較喜歡從事抽象思考或探索性質的工作。

E - 企業型

此分數越高，代表你越喜歡領導或遊說他人，以達到個人或團體的目標。對於獲得他人的注意、在團體中得到權力，或是改善現狀有高度的興趣，例如：帶領團隊參與競賽、爭取權益。相較於其他興趣類型，較喜歡從事影響他人或社會的工作。



A - 藝術型

此分數越高，代表你越喜歡用文字、聲音、影像、色彩與動作等方式，進行藝術相關的創作活動，例如：繪畫、音樂演奏、舞蹈表演。也喜歡依個人的審美觀或靈感，進行創意的表達，例如：編寫劇本、演戲。相較於其他興趣類型，較喜歡從事運用直覺和想像來表達感受的工作。

S - 社會型

此分數越高，代表你越喜歡與人群互動，重視人的需求感受。對於運用自身的知識教導他人有高度的興趣。也喜歡聆聽別人的困難，並主動提供關懷和協助。相較於其他興趣類型，更看重人際間的和諧，較喜歡從事與人相處或幫助他人的工作。



資料來源：宋曜廷(2013)。情境式職涯興趣測驗指導手冊，第三版。國立臺灣師範大學心理與教育測驗研究發展中心及數位學習研究室。



國立臺灣師範大學 | 機電工程學系
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY | Department of Mechatronics Engineering

數量：

A1教師用，共1張
A3學生用，共4張

其他配件-1

項目	數量	
數字骰子		1個
活動骰子		1個
組別磁鐵		1組 (共6片)
檢核清單		1張

其他配件-2

項目		數量
紙捲油蠟筆		4枝
海綿擦布		4個
眼罩		1個
活動小磁鐵		48個
外盒		1個

The background features a light gray gradient with various colorful circles and dashed lines. On the left, there are large orange, yellow, and green circles, some with dashed outlines. On the right, there are green and blue circles, some with dashed outlines. A vertical orange bar is on the far right. The text '3-1' is centered in a large blue font within a dashed light blue circle.

3-1

知己知彼~特質大進擊
活動說明
(教師用)

■ 活動目標



透過活動中的討論互動機制，瞭解自己眼中的自己與他人眼中的自己，以及人格特質展現的一致情形，藉以提升與他人溝通互動的能力。



瞭解何倫碼六型的特性，對應自己的人格特質、興趣與專長，有助於生涯規劃時能更聚焦方向。

活動材料

項目	數量
人格特質卡(大卡)	48張(每組12張)
活動卡(大卡)	48張(每組12張)
詞句表(大張)	4張(每組1張)
紙捲油蠟筆	4枝(每組1支)
海綿擦布	4個(每組1個)
數字骰子	1個(全班)
活動骰子	1個(全班)
眼罩	1個(全班)
組別磁鐵	1組(全班)
活動小磁鐵	48個(全班)
何倫碼海報	A1:1張(全班) A3:4張(每組1張)

■ 活動時間

 一回合約5分鐘。

■ 活動人數

 全班分4組。

活動進行1/7



教師將48張人格特質卡及48張活動卡，依卡片背面顏色分成4組(特質卡、活動卡請勿混合)。

第 1 組

第 2 組

第 3 組

第 4 組

組別磁鐵



人格特質卡



活動卡

活動進行2/7



各組依組別領取人格特質卡、活動卡、詞句表、紙捲油蠟筆及海綿擦布。

以「第二組」為例：



人格特質卡



活動卡

詞句表			
*人格特質：請從各組中圈出最符合自己的一項特質			
第一組	第二組	第三組	第四組
穩定	坦率	堅毅	實際
謙虛	沉默寡言	剛從	有條理
謹慎	有好奇心	觀察力敏銳	善於分析
獨立	善於判斷	保守	喜歡思考
富想像力	情感豐富	有創意	不墨守成規
真摯	崇尚理想	善於表達	獨立
善解人意	合作	善於溝通	有責任心
人際圓融	仁慈友善	助人	有耐心
樂觀積極	外向	有企圖心	好冒險
受人歡迎	有助服力	自信	善於規劃
講求效率	有信心	實際	保守
精確	順從	有條理	謹慎
*喜歡從事的活動(興趣、專長)：請從各組中圈出一項自己最喜歡的活動			
第一組	第二組	第三組	第四組
修理或拆裝電器、電器等物品	打球、跑步等運動	飼養動物	組裝傢具
組合模型	種植、整理植物	操作電器、電子設備	烘焙、烹飪、手工縫紉
做科學實驗及研究	看科學知識節目、課外書	研究天文、觀察現象	參觀科學、天文類場館
研究數學問題	益智遊戲	看推理小說、影片	寫電腦程式
塗鴉、書畫	寫作及閱讀	服裝或室內設計	做手工藝品
演奏樂器、唱歌	跳舞、編舞	演講或參與論文表演	攝影
教同學功課、才藝	幫助別人解決問題	和小組同學合作完成任務	協助照顧病弱、身心障礙者
傾聽他人心事	參加自我成長活動	到育幼院、養老院等進行服務學習	研究不同族群的文化、風俗民情
策劃辦理活動	推銷物品	演說或辯論	擔任活動主持人
說服別人支持自己的想法	競選或擔任幹部	研究法律情境及條文	擴展人際關係、結交朋友
整理圖書	使用電腦做文書處理	整理筆記、文件	協助影印、裝訂資料
上網找資料	整理發票、記帳	剪報或收集郵票、錢幣、卡片	校對資料



紙捲油蠟筆



海綿擦布

活動進行3/7



教師擲骰子，骰子擲出1-4代表起始組別，由該組推派1名成員拿取詞句表及紙捲油蠟筆出列。(若擲出點數5或6則由教師自由指派組



教師擲出「2」，即由第二組推派1名成員拿取「詞句表」及「紙捲油蠟筆」出列。



教師擲出活動骰子，確認該回合各組要討論答題者的項目是：①人格特質、②喜歡從事的活動(興趣)或③擅長的事(專長)。



教師擲出「專長」，即該回合要討論的項目是「專長」。

活動進行4/7



請答題者至教師指定的教室外地點，依據擲出的項目，於詞句表中用紙捲油蠟筆圈出符合自己的詞句，每組圈選一個。

請答題者依擲出項目，於每組圈選出一個符合自己的「專長」。

* 喜歡從事的活動(興趣、專長)：請從各組中圈出一項自己最喜歡的活動

第一組	第二組	第三組	第四組
修理或拆裝電腦、電器等物品	打球、跑步等運動	飼養動物	組裝傢具
組合模型	種植、整理植物	操作電器、電子設備	烘焙、烹飪、手工縫紉
做科學實驗及研究	看科學知識節目、讀外書	研究天文、觀察星象	參觀科學、天文類場館
研究數學問題	益智遊戲	看推理小說、影片	寫電腦程式
塗鴉、畫畫	寫作及閱讀	服裝或室內設計	做手工藝品
演奏樂器、唱歌	跳舞、編舞	觀賞或參與藝文表演	攝影
教同學功課、才藝	幫助別人解決問題	和小組同學合作完成任務	協助照顧病弱、身心障礙者
傾聽他人心事	參加自我成長活動	到育幼院、養老院等進行服務學習	研究不同族群的文化、風俗民情
籌劃辦理活動	推銷物品	演說或辯論	擔任活動主持人
說服別人支持自己的想法	競選或擔任幹部	研究法律情境及條文	擴展人際關係、結交朋友
整理圖書	使用電腦做文書處理	整理筆記、文件	協助影印、裝訂資料
上網找資料	整理發票、記帳	剪報或收集郵票、錢幣、卡片	校對資料

活動進行5/7



四組分別討論骰子擲出的項目，從該項目的卡片中找出1張最符合答題者的詞句，用組別磁鐵將牌卡貼於教室黑板上。



教師請教室外的答題者將眼罩戴上，並引領他進到教室內背對黑板，並提醒活動結束前不可回頭看黑板上的詞句。

活動進行6/7

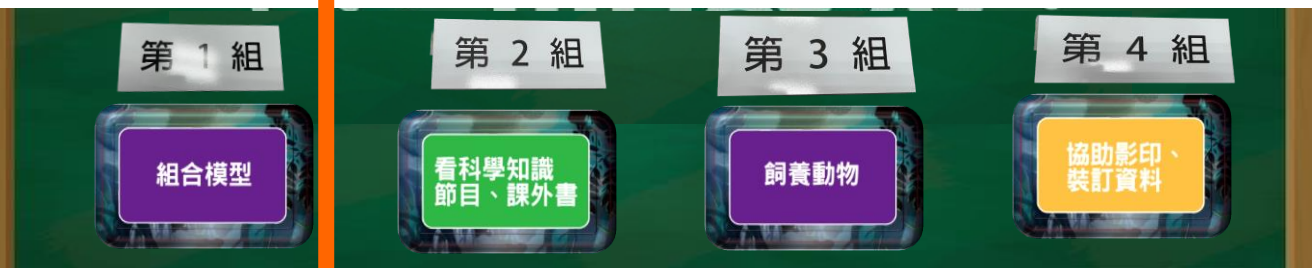


請答題者拿下眼罩，參看手上的詞句表，依組別順序分別說出自己圈選的詞句。教師協助答題者進行確認，若與該組選擇的詞句相同者，則小組與答題者組別各獲得一分。

答題者圈選的詞句分別為：

★喜歡從事的活動(興趣、專長)：請從各組中圈出一項自己最喜歡的活動

第一組	第二組	第三組	第四組
組合模型	使用電腦做文書處理	研究天文、觀察星象	烘焙、烹飪、手工縫紉



第一組詞句與答題者相同，即第一組與答題者組別各獲得1分。

活動進行7/7



第一回合結束，登記分數，再依序由後續組別推派成員進行活動，至各組進行一輪(可視課程的活動時間增加次數)。活動結束，統計各組得分。

	第一組	第二組	第三組	第四組
第一輪	1分	1分		
第二輪				
第三輪				

■ 活動討論與反思1/5



進行形式:可採取大團體或小組式的討論方式。教師需考量課程活動的時間、班級學生的學習與需求,選擇以下適合的討論方式進行延伸。

活動討論與反思2/5

教師將何倫碼海報(A1)張貼於黑板上，或請各組將何倫碼海報(A3)置於組內進行，請同學進行下列問題的討論：

(1)邀請一位答題者上台，將自己填寫及同學眼中最符合自己的卡片貼在黑板上，邀請各組說明給予答題者卡片的原因及其實際的觀察表現，答題者可針對同學的分享進行回應。教師引導學生討論自己眼中的自己、他人眼中的自己是否會有差異？原因為何？(教師可適時加入周哈里窗概念的說明。)

答題者圈選的詞句分別為：

組合模型	組合模型
使用電腦做文書處理	使用電腦做文書處理
研究天文、觀察星象	研究天文、觀察星象
烘焙、烹飪、手工縫紉	烘焙、烹飪、手工縫紉

第 1 組

組合模型 ✓

第 2 組

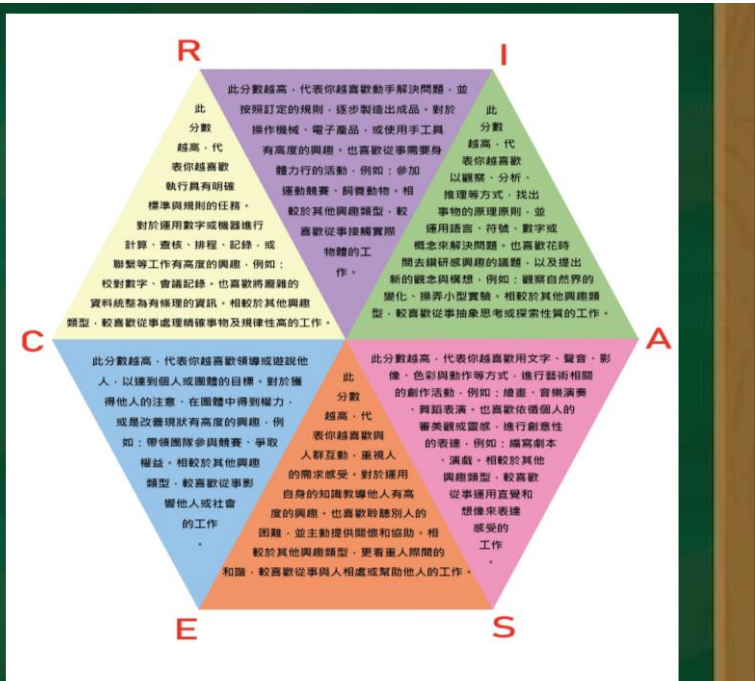
看科學知識節目、課外書

第 3 組

飼養動物

第 4 組

協助影印、裝訂資料



■ 活動討論與反思3/5



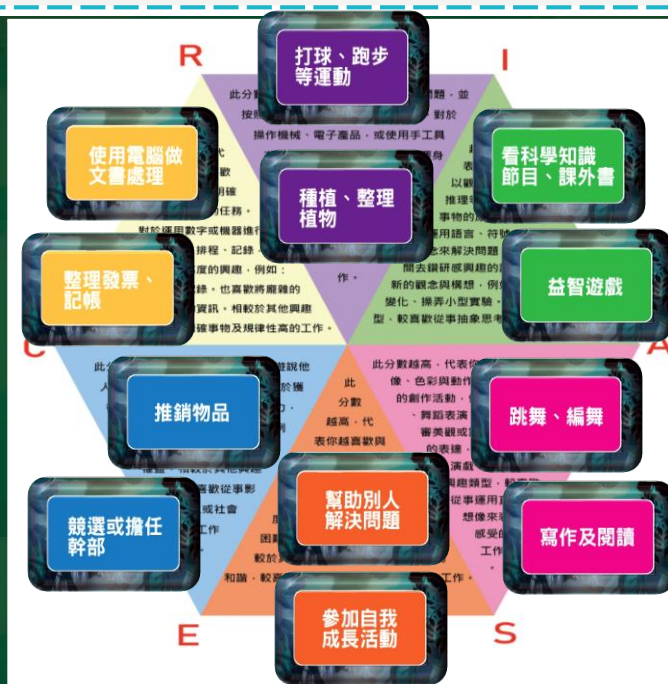
周哈里窗 (Johari Window)：美國社會心理學家 [Joseph Luft](#) 和 [Harry Ingham](#) 在1955年提出，由兩人名字的前兩個字母命名。

		自己掌握的信息	
		知道	不知道
對方能掌握的信息	知道	開放我 (Arena)	盲目我 (Blind Spot)
	不知道	隱藏我 (Facade)	未知我 (Unknown)

活動討論與反思4/5

(2) 邀請各組將組內的人格特質卡及活動卡，依卡片顏色在何倫碼海報內找出對應的區塊並貼上。教師依序引導同學瀏覽何倫六型內的人格特質與活動卡，引導學生思考，人格特質、喜歡從事的活動及擅長的事，三者之間的關係為何？怎樣會是事半功倍的方式。歸結綜整每一型的特性為何？提醒學生可以透過哪些活動的試探體驗，讓自己的特質、興趣與專長可以有更好的發揮及表現。

以「第二組」活動卡為例：



活動討論與反思5/5



教師帶領學生將活動結果填於學生生涯檔案及國中學生生涯發展紀錄手冊P1、P2內。


一、我的成長故事

(一) 自我認識

請同學就您認識的自己作勾選，可複選。

年級	一年級	二年級	三年級
	請勾選符合自己的形容詞…	請勾選符合自己的形容詞…	請勾選符合自己的形容詞…
個性 (人格特質)	<input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	<input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 坦率	<input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 謙虛
	<input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 獨立 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 有好奇心	<input type="checkbox"/> 獨立 <input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 謹慎
	<input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 直覺 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 崇尚理想 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 善於表達 <input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input type="checkbox"/> 崇尚理想 <input type="checkbox"/> 直覺 <input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 獨立 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 善於表達 <input type="checkbox"/> 有創意	<input type="checkbox"/> 善於表達 <input type="checkbox"/> 獨立 <input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 直覺 <input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 崇尚理想
	<input type="checkbox"/> 善解人意 <input type="checkbox"/> 人際洞察 <input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 仁慈友善 <input type="checkbox"/> 善於溝通 <input type="checkbox"/> 助人 <input type="checkbox"/> 有責任心 <input type="checkbox"/> 有耐心	<input type="checkbox"/> 善於溝通 <input type="checkbox"/> 有耐心 <input type="checkbox"/> 人際洞察 <input type="checkbox"/> 有責任心 <input type="checkbox"/> 仁慈友善 <input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 助人 <input type="checkbox"/> 善解人意	<input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 有責任心 <input type="checkbox"/> 善解人意 <input type="checkbox"/> 人際洞察 <input type="checkbox"/> 助人 <input type="checkbox"/> 仁慈友善 <input type="checkbox"/> 有耐心 <input type="checkbox"/> 善於溝通
	<input type="checkbox"/> 樂觀積極 <input type="checkbox"/> 受人歡迎 <input type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 有說服力 <input type="checkbox"/> 有企圖心 <input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 好冒險 <input type="checkbox"/> 善於規劃	<input type="checkbox"/> 有說服力 <input type="checkbox"/> 好冒險 <input type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 樂觀積極 <input type="checkbox"/> 善於規劃 <input type="checkbox"/> 受人歡迎 <input type="checkbox"/> 有企圖心 <input type="checkbox"/> 自信	<input type="checkbox"/> 善於規劃 <input type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 有說服力 <input type="checkbox"/> 好冒險 <input type="checkbox"/> 受人歡迎 <input type="checkbox"/> 樂觀積極
	<input type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎	<input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 講求效率	<input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 有條理
	<input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 其他_____

各項活動	<input type="checkbox"/> 1. 修理或拆裝電腦、電器等物品 2. 組合模型 3. 打球、跑步等運動 4. 種植、整理植物 5. 飼養動物 6. 操作電器、電子設備 7. 組裝傢具 8. 烘焙、烹飪、手工縫紉 <input type="checkbox"/> 9. 做科學實驗及研究 10. 研究數學問題 11. 看科學知識節目、課外書 12. 益智遊戲 13. 研究天文、觀察星象 14. 看推理小說、影片 15. 參觀科學、天文類場館 16. 寫電腦程式 <input type="checkbox"/> 17. 塗鴉、畫畫 18. 演奏樂器、唱歌 19. 寫作及閱讀 20. 跳舞、編舞 21. 服裝或室內設計 22. 觀賞或參與藝文表演 23. 做手工藝品 24. 攝影 <input type="checkbox"/> 25. 教同學功課、才藝 26. 傾聽他人心事 27. 幫助別人解決問題 28. 參加自我成長活動 29. 和小組同學合作完成任務 30. 到育幼院、養老院等進行服務學習 31. 協助照顧病弱、身心障礙者 32. 研究不同族群的文化、風俗民情 <input type="checkbox"/> 33. 籌劃辦理活動 34. 說服別人支持自己的想法 35. 推銷物品 36. 競選或擔任幹部 37. 演說或辯論 38. 研究法律情境及條文 39. 擔任活動主持人 40. 擴展人際關係、結交朋友 <input type="checkbox"/> 41. 整理圖書 42. 上網找資料 43. 使用電腦做文書處理 44. 整理發票、記帳 45. 整理筆記、文件 46. 剪報或收集郵票、錢幣、卡片 47. 協助影印、裝訂資料 48. 校對資料		
	年級	一年級	二年級
休閒興趣	我喜歡從事的活動： (請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他_____	我喜歡從事的活動： (請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他_____	我喜歡從事的活動： (請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他_____
	我擅長的事：(請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他_____	我擅長的事：(請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他_____	我擅長的事：(請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他_____
專長			



3-2

知己知彼~特質大進擊
遊戲說明書
(學生活動指引)

■ 前情提要

- ❖ 一群人來到森林裡，突然起了大霧，漸漸看不見眼前的道路。正當大家不知所措之際，魔鏡從天而降：「留下你們當中具備超能力的人，破解迷霧森林的機關，其他人才能離開」。

知己知彼~特質大進擊

實際體驗

The background features a light gray gradient with various colorful circles and dashed lines. On the left, there are large orange, yellow, and green circles, some with dashed outlines. On the right, there are green and blue circles, some with dashed outlines. A vertical orange bar is on the far right. The text '4-1' is centered in a large, bold, blue font within a dashed light blue circle.

4-1

推開心門~邁向生涯路
活動說明
(教師用)

A decorative graphic on the left side of the slide features a dark brown wavy shape. Overlapping this shape are several colorful circles and rings: a pink circle with a dashed border, an orange circle, a teal ring, a teal circle, a large lime green ring with a dashed border, and a green circle. At the bottom left, there is a yellow ring. On the right side, there are more circles: a green circle, a teal ring, a teal circle, a yellow circle with a dashed border, and a small green circle. A vertical orange bar runs along the right edge of the slide. The text '活動目標' is written in a bold, green, sans-serif font, preceded by a solid green square.

■ 活動目標



透過活動中的討論互動機制，瞭解自己眼中的自己與他人眼中的自己，人格特質展現的一致情形，藉以提升自己與他人溝通互動的能力。

活動材料


項目	數量
人格特質卡(撲克牌大小)	4組(每組內含48張)
人格特質表	4張(每組1張)
活動小磁鐵	48個(全班)
紙捲油蠟筆	1支(全班)
海綿擦布	1個(全班)
何倫碼海報	A1:1張(全班) A3:4張(每組一張)



■ 活動時間

 一回合約10分鐘。

■ 活動人數

 每組3~10人。

活動進行1/8



教師請各組玩家決定組內答題者的推派順序。



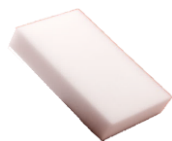
各組領取1組卡片、1枝紙捲油蠟筆、1個海綿擦布。



該回合答題者領取1張人格特質表、1枝紙捲油蠟筆、1個海綿擦布。



人格特質卡
(撲克牌大小)



海綿擦布



紙捲油蠟筆

推開心門-邁向生涯路 人格特質表

*請從下列人格特質中圈出最符合自己的三項特質

穩定	坦率	堅毅	實際
謙虛	沉默寡言	順從	有條理
謹慎	有好奇心	觀察力敏銳	善於分析
獨立	善於判斷	保守	喜歡思考
富想像力	情感豐富	有創意	不墨守成規
直覺	崇尚理想	善於表達	獨立
善解人意	合作	善於溝通	有責任心
人際洞察	仁慈友善	助人	有耐心
樂觀積極	外向	有企圖心	好冒險
受人歡迎	有說服力	自信	善於規劃
講求效率	有恆心	實際	保守
精確	順從	有條理	謹慎

人格特質
表

活動進行2/8



答題者將48張人格特質卡均勻洗牌，字面朝下，發給成員每人3張牌卡，剩餘卡片字面朝下，置於小組中間。

以「4人」為例：



活動進行3/8



答題者必須從人格特質表中勾選出三項最符合自己的人格特質(不可公開)。

★請從下列人格特質中圈出最符合自己的三項特質

穩定	坦率	堅毅	實際
謙虛	沉默寡言	順從	有條理
善於分析	有好奇心	觀察力敏銳	謹慎
喜歡思考	善於判斷	保守	獨立
富想像力	情感豐富	有創意	不墨守成規
直覺	崇尚理想	善於表達	獨立
善解人意	合作	善於溝通	有責任心
人際洞察	仁慈友善	助人	有耐心
樂觀積極	外向	有企圖心	好冒險
受人歡迎	有說服力	自信	善於規劃
講求效率	有恆心	實際	保守
精確	順從	有條理	謹慎



成員瀏覽自己手中的三張人格特質卡片(不要公開)，思考與答題者的人格特質是否相符。

活動進行4/8



請答題者決定順時鐘開始還是逆時鐘開始輪序。每位成員手上必須一直保持三張牌卡，輪序到的人，可以丟出一張手中較不符合答題者人格特質的卡片，並補充一張(可從剩餘卡片抽取一張或前一成員丟出的卡片)，如果手中三張卡片與答題者非常符合，可以PASS不丟出，但必須從剩餘卡片中翻出一張，置於桌上。

以「4人」為例：



保持三張牌卡



保持三張牌卡



保持三張牌卡

活動進行5/8



當下丟出或翻出的卡片，如果有成員想取得，可以立即喊出「Mirror」，若同時有1位以上的成員想取得，則由答題者決定給誰。但丟出或翻出的牌卡，如果沒有成員想取得，則此卡片將不可再取用。

假如A成員
想要B成員打出的牌
立即喊出「Mirror」
即可獲得。

保持三張牌卡



Mirror

A成員



B成員



C成員



活動持續進行至剩餘卡片被全數翻出為止。

活動進行6/8



每位成員公開最後手上的三張卡片，答題者公布自己的詞句表中圈選的三項人格特質。



直接猜中答題者人格特質的成員，獲得5分；
沒有猜中特質，但卡片顏色相同，獲得1分；
特質及卡片顏色都猜錯的成員，沒有得分。

答題者圈選的詞句分別為：

富想像力

有好奇心

有條理

「A成員」 得分分析：
牌卡顏色「粉紅色」
相同+1分。



A成員

「B成員」 得分分析：
牌卡顏色「粉紅色」
及「有條理」相同，
所以共+6分。



B成員

「C成員」 得分分析：
牌卡「富想像力」相
同+5分。



C成員

活動進行7/8



「實際、順從、有條理、保守、獨立、謹慎」這六個特質詞句，在何倫碼分類中不單屬一類。因此不論哪個顏色，只要猜中相同詞句，即可獲得5分。

牌卡詞句相同+5分。



活動進行8/8



教師可視課程時間增加活動次數。活動結束，統計個人得分。

	A成員	B成員	C成員	D成員
第一輪	1分	6分	5分	
第二輪				
第三輪				

■ 活動討論與反思-1/3



進行形式:可採取大團體或小組式的討論方式。教師需考量課程活動的時間、班級學生的學習與需求，選擇以下適合的討論方式進行延伸或自行變化。

活動討論與反思-2/3

教師將何倫碼海報(A1)張貼於黑板上，或請各組將何倫碼海報(A3)置於組內進行，請同學進行下列問題的討論：

邀請一位答題者上台，將自己填寫(用大卡)及同學眼中最符合自己的卡片(用小卡)貼在黑板上，邀請各組說明給予答題者卡片的原因及其實際的觀察表現，答題者可針對同學的分享進行回應。教師引導學生討論自己眼中的自己、他人眼中的自己是否會有差異?原因為何?兩者的特質能夠一致，有什麼優點或好處?如果不一致，可以怎麼做會更好?(教師可適時加入周哈里窗概念的說明。)

答題者圈選的詞句分別為：

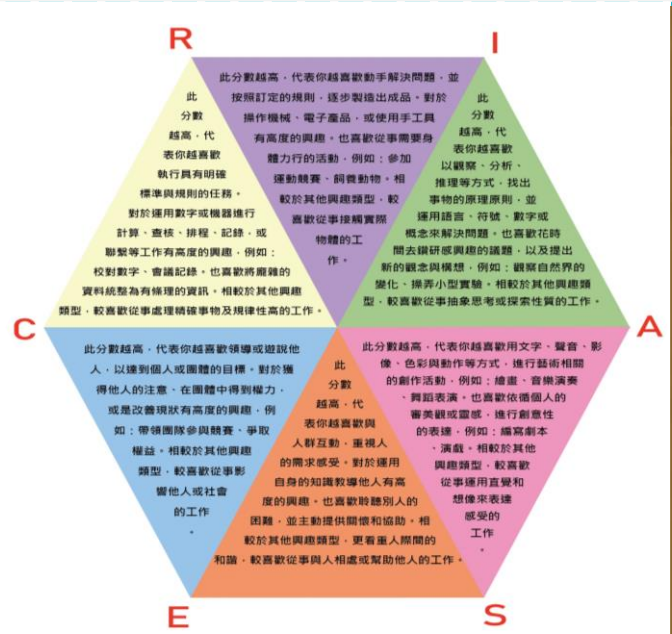
富想像力 有好奇心 有條理

謹慎 樂觀積極 善於表達 有耐心 有創意 有條理 有恆心 有責任心 富想像力

A成員

B成員

C成員



活動討論與反思-3/3



教師帶領學生將活動結果填於學生生涯檔案及國中學生生涯發展紀錄手冊P1內。

一、我的成長故事

(一) 自我認識

請同學就您認識的自己作勾選，可複選。

年級	一年級	二年級	三年級
	請勾選符合自己的形容詞…	請勾選符合自己的形容詞…	請勾選符合自己的形容詞…
	<input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	<input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 坦率	<input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 謙虛
	<input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 獨立 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 有好奇心	<input type="checkbox"/> 獨立 <input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 謹慎
	<input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 直覺 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 崇尚理想 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 善於表達 <input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input type="checkbox"/> 崇尚理想 <input type="checkbox"/> 直覺 <input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 獨立 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 善於表達 <input type="checkbox"/> 有創意	<input type="checkbox"/> 善於表達 <input type="checkbox"/> 獨立 <input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 直覺 <input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 崇尚理想
個性 (人格特質)	<input type="checkbox"/> 善解人意 <input type="checkbox"/> 人際洞察 <input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 仁慈友善 <input type="checkbox"/> 善於溝通 <input type="checkbox"/> 助人 <input type="checkbox"/> 有責任心 <input type="checkbox"/> 有耐心	<input type="checkbox"/> 善於溝通 <input type="checkbox"/> 有耐心 <input type="checkbox"/> 人際洞察 <input type="checkbox"/> 有責任心 <input type="checkbox"/> 仁慈友善 <input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 助人 <input type="checkbox"/> 善解人意	<input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 有責任心 <input type="checkbox"/> 善解人意 <input type="checkbox"/> 人際洞察 <input type="checkbox"/> 助人 <input type="checkbox"/> 仁慈友善 <input type="checkbox"/> 有耐心 <input type="checkbox"/> 善於溝通
	<input type="checkbox"/> 樂觀積極 <input type="checkbox"/> 受人歡迎 <input type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 有說服力 <input type="checkbox"/> 有企圖心 <input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 好冒險 <input type="checkbox"/> 善於規劃	<input type="checkbox"/> 有說服力 <input type="checkbox"/> 好冒險 <input type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 樂觀積極 <input type="checkbox"/> 善於規劃 <input type="checkbox"/> 受人歡迎 <input type="checkbox"/> 有企圖心 <input type="checkbox"/> 自信	<input type="checkbox"/> 善於規劃 <input type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 有企圖心 <input type="checkbox"/> 有說服力 <input type="checkbox"/> 好冒險 <input type="checkbox"/> 受人歡迎 <input type="checkbox"/> 樂觀積極
	<input type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎	<input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 講求效率	<input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 有條理
	<input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 其他_____	<input type="checkbox"/> 其他_____

The background features a light gray gradient with various colorful circles and dashed lines. On the left, there are large orange, yellow, and green circles, some with dashed outlines. On the right, there are smaller green and yellow circles, and a large blue circle with a white center. A vertical orange bar is on the far right. The text '4-2' is centered in a large blue font within a dashed light blue circle.

4-2

推開心門~邁向生涯路

遊戲說明書
(學生活動指引)

■ 前情提要

- ❖ 一群人來到森林裡，突然起了大霧，漸漸看不見眼前的道路。正當大家不知所措之際，魔鏡從天而降：「留下你們當中具備超能力的人，破解迷霧森林的機關，其他人才能離開」。歷經千辛萬苦，大家終於逃脫森林，不忍心夥伴獨留森林中，合力破解魔鏡的秘密把這一位夥伴救出來……。

推開心門~邁向生涯路

實際體驗

The background features a light gray gradient with a large, faint dashed circle. Various colorful shapes are scattered around: a large cyan ring at the top, a blue circle with white quotation marks below it, a yellow smiley face below the text, and several smaller circles in green, orange, and pink. A dark brown wavy shape is on the left side, and a yellow vertical bar is on the right.

Thank You!