

## 4.15 生涯規劃教育

### 4.15.1 基本理念

生涯發展是指個人一生發展過程中，在家庭、學校、社會等不同場域所從事的工作以及所扮演角色的整合。個人生涯發展，除時空連續及全面生活之特性外，也包括個人獨特、主觀，以及對未來視野的擴展等涵意。因此，個人整體生活品質的滿意及快樂，與其生涯發展有密切的相關。

在協助個人進行生涯規劃時，應當涵蓋對個人特質及興趣的了解，對工作/教育環境的認識與適應，以及對發展過程中重要事件的決定、計畫和行動，並培養學生具備洞察未來與應變的能力。

### 4.15.2 學習目標

- ◆ 了解個人特質、興趣與工作環境。
- ◆ 養成生涯規劃知能。
- ◆ 發展洞察趨勢的敏感度與應變的行動力。

### 4.15.3 學習主題與實質內涵

#### ◆ 整體說明

- **生涯規劃之基本概念與重要性**：生涯規劃的內容主要包括認識自我、認識工作/教育環境，以及生涯決定與適應技巧。但不同階段學生的特性與需求並不相同，國小階段的生涯發展著重自我概念的發展以及覺察能力的培養；國中階段的生涯發展除了自我特質及價值觀的探索外，也增加決策能力的培養。高中（職）教育階段，決定技巧是其應具備的能力，而工作與職業興趣的探索及能力的培養更是畢業前應完成的發展任務。
- **自我探索與生涯規劃的關係**：生涯規劃與自我探索重視個人特質、興趣、能力、價值觀，及道德意識之覺察與認識，藉由實際的觀察和具體的操作練習，進一步在生活中探索其生活角色，以及該角色與教育與工作環境之關係。同時培養其職業道德及倫理概念。
- **工作/教育環境探索與生涯規劃的關係**：生涯規劃教育強調個人對於教育及工作環境的認識與分析能力，以適應全球化環境下之社會變遷。生涯規劃教育應教導學生蒐集與分析工作/教育環境的方法，認識教育學習內涵與生涯進路的關係，並了解社會、經濟及科技

的變化對人才供需市場及職業工作內容的影響，以作為升學及就業選擇的依據。

- **生涯決定分析與生涯行動計畫**：生涯規劃教育強調對自我與工作/教育環境的探索後，能夠更進一步學習生涯評估與抉擇的方法，發展彈性因應的能力，並且能夠確認不同發展階段的生涯目標，擬訂適當的行動計畫與方案，在實踐過程中不斷反思與修正。

#### ◆ 各教育階段說明

以下表 4.15.1 表格的左欄，即「議題學習主題」；而表格的中間，希望學習者能逐步隨教育階段而擴展，因此規劃不同教育階段（國民小學、國民中學、高級中等學校）相應的議題實質內涵。

表 4.15.1 生涯規劃教育議題學習主題與實質內涵

議題 學習主題	議題實質內涵		
	國民小學	國民中學	高級中等學校
生涯規劃 教育之基 本概念	涯 E1 了解個人的自我 概念。 涯 E2 認識不同的生活 角色。 涯 E3 認識生涯規劃的 意涵。	涯 J1 了解生涯規劃的意 義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知 識與概念。	涯 U1 從個人生涯發展過 程與脈絡理解生 涯規劃的意義與 重要性。 涯 U2 思考生命與存在的 價值，建構個人生 涯願景。
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 E6 覺察個人的優勢 能力。 涯 E7 培養良好的人際 互動能力。	涯 J3 覺察自己的能力與 興趣。 涯 J4 了解自己的人格特 質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規 劃的關係。 涯 J6 建立對於未來生涯 的願景。	涯 U3 分析與統整個人特 質、興趣、性向、 價值觀、生涯態度 及信念的能力。 涯 U4 發展主動建構個人 生涯願景的能力。
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	涯 J7 學習蒐集與分析工 作/教育環境的資 料。 涯 J8 工作/教育環境的類 型與現況。	涯 U5 培養對教育環境變 化的覺察與調適能 力。 涯 U6 能夠運用科技資訊 進行工作/教育環

議題 學習主題	議題實質內涵		
	國民小學	國民中學	高級中等學校
	/教育環境的態度。	涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。 涯 J10 職業倫理對工作環境發展的重要性。	境與生涯進路的探索與分析。 涯 U7 理解工作/教育環境的內涵，掌握全球產業發展的趨勢。
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。	涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	涯 U8 具備生涯評估與決定的方法，展現反思與彈性的能力。 涯 U9 確認生涯目標，擬訂生涯行動方案，並在實踐中反思與修正。 涯 U10 理解職業倫理對個人職場發展的重要性。

#### ◆ 融入領域/科目的說明

- **建議融入之領域/科目：**綜合活動領域及高中生涯規劃課程等，其他相關領域（如語文、藝術、自然科學、生活課程等）亦可適切融入。
- **融入原則說明：**依據各教育階段的課程內涵，逐步設計生涯規劃相關課程、教材、教學及評量方式，鼓勵教師將生涯規劃基本理念、自我探索、工作/教育環境探索及生涯決定與行動計畫等概念融入課程中，以引導學生適性發展，開展生涯願景，並陶冶其終身學習的意願與能力。
- **例舉**
  - (1) 綜合活動領域：活動課程可設計履歷自傳書寫活動、訪談親友職業活動，或藉由蒐集求職資訊、社區參訪等，融入了解自我特質與工作世界之關係等生涯主題。
  - (2) 社會領域：歷史事件或故事，可融入人生各階段的生涯角色轉化、終身學習概念，以及生涯楷模；公民科涉及理財，可將探索經濟、成就、利他等工作價值觀融入。

- (3) 健康與體育領域：引用重要風雲人物為生涯楷模，融入成功背後的歷練、探索生涯發展資源與自我的關連，規劃個人生涯抉擇等主題。
- (4) 數學領域：涉及數學相關數據運算、原理時，可融入探索自己的性向與職業之關係。