



114年大專校院職輔種子教師培訓：職輔教材運用初階工作坊

職輔教材結合AI運用融入專業課程 之經驗分享



分享人：亞洲大學幼兒教育學系 林妮燕

CONTENTS

- 01 從找到工作到找到自己
- 02 AI × 課程 × 教材
- 03 AI職涯探索系統
- 04 回應生命召喚

從找到工作到找到自己

職涯輔導不只是幫學生找工作，而是教學生一種活法



- **職涯導師，不只是提供職業資訊、辦理活動、完成績效而已**

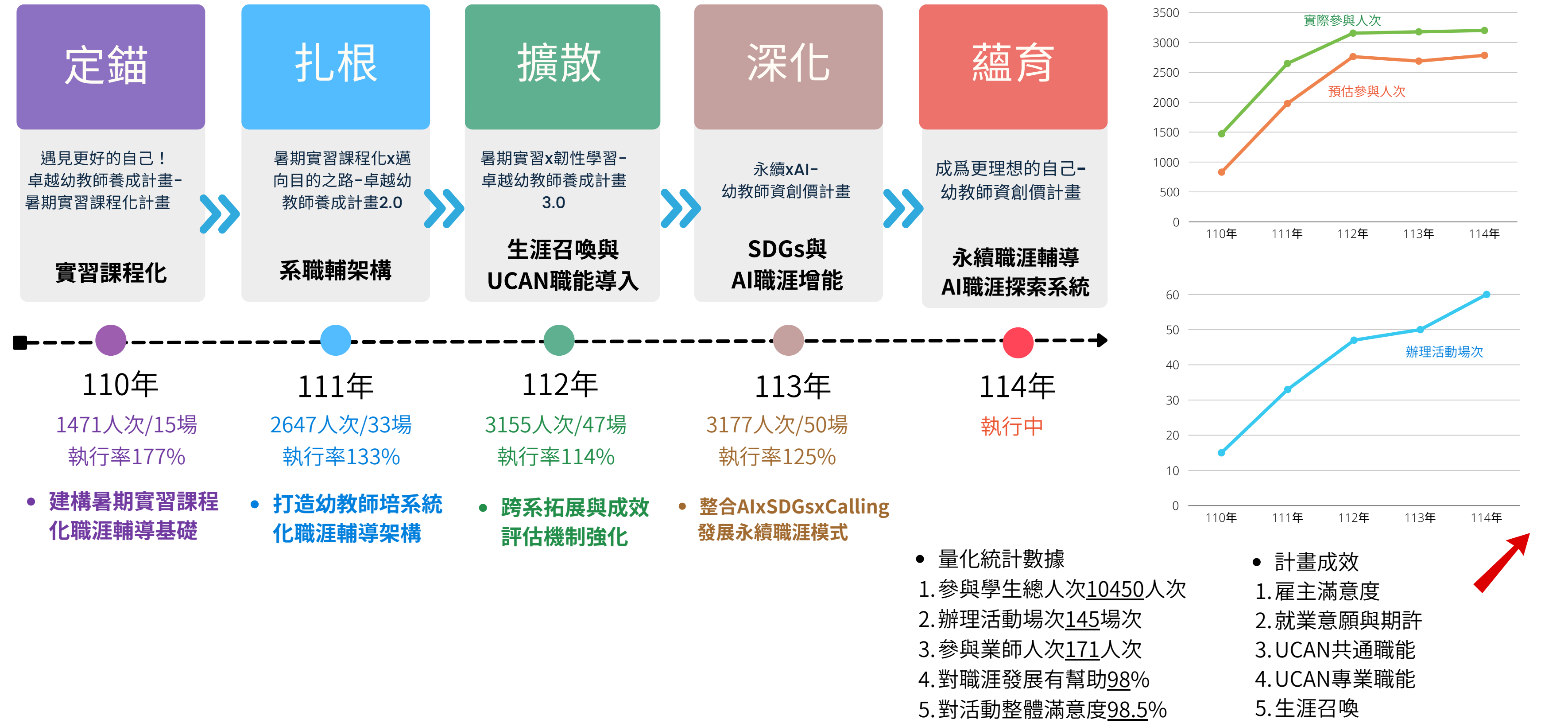
1. 陪伴學生問對問題，而不是給出正確答案。
2. 幫助他們看見自己，看見未來的多種可能。
3. 不是替學生做選擇，而是幫助他們做出有意義的選擇。
4. 在不確定中，培養方向感；在迷惘中，引導召喚感。
5. 從單點的活動設計，邁向可轉化的教育歷程。

- **重新思考職涯導師的角色，誠實面對心中的根本提問**

1. 如果我們的學生十年後回來，還記得你給過的啟發，會是什麼？
2. 當AI、職場變遷速度飛快，職涯導師能給學生什麼核心力量？
3. 若未來工作型態將反覆重構，我們現在該幫學生建構什麼樣的內在力量？
4. 當世界不斷變，我們能為學生留下的，是什麼永恆不變的底蘊？
5. 若職涯教育能從提升學生幸福感與內在動機出發，是否能更長遠地支持學生穩定就業與持續發展？

追求的不只是畢業後的就業率，而是十年後仍感謝這段教育的生命力量。

發展歷程：從定錨到蘊育的系統化職涯策略



- 關於看見與成為的教育

1. 當職涯輔導只靠個別教師苦撐，它終將侷限；唯有成為可複製、可持續的系統，才能真正照亮每一位學生的未來。
2. 工作，不該只是消耗生命的過程，而是讓生命更精彩、讓世界更美好的實踐。
3. 不只為了就業，而是為了實現人生中最重要的事
4. 不是要替學生規劃未來，而是陪他們學會看見自己、相信自己，並走出自己的路。

職涯輔導不是一門技術，而是一份深刻的生命連結。

職涯輔導核心策略

- 從成果導向，轉向**歷程陪伴**

1. 不只看就業率與量化成果，更重視學生在學習過程中的探索、覺察與召喚感養成。
2. 「講座辦完了，然後呢？」——這不是結束，而是陪伴學生成長歷程的開始。

- 將職涯教育納入**課程設計與制度支持**

1. 職涯輔導不應只靠熱心教師，而需設計出可複製、可滾動、可追蹤的課程與制度架構。
2. 「制度化 × 課程化 × 系統化」三軌並進，才能永續點亮每一位學生的未來。

- 從工具提供，轉向**價值引導**

1. 不只是提供履歷與就業資訊，而是幫助學生從中找到意義、召喚方向、啟動行動。
2. 「不只為了就業，而是為了實現人生中真正重要的事。」

- 以教育願景為底，建構**永續職涯生態**

1. 真正的職涯教育，是讓學生看見工作不只是賺錢，而是實踐夢想與價值的途徑。
2. 「工作，應該是實踐召喚與幸福感的旅程，而非消耗生命的過程。」

引導學生在不確定的未來中，看見自我價值、活出召喚，
走上具幸福感與意義的職涯之路。



理念轉化為行動：邁向永續職涯輔導的實踐歷程

● 以終為始，從價值出發的職涯教育

1. **從職能導向走向價值導向**：不再只追求「畢業即就業」，而是協助學生探索價值、形塑願景，找到願意長期投入、有目的、有意義的人生方向，實踐對自我與社會的承諾。
2. **從學科本位走向跨域素養**：將職涯輔導教材融入幼教專業課程，結合 AI、SEL、ESD 與 Calling 等多元觀點，發展具備適應力與行動力的未來人才。
3. **從工具應用走向系統建構**：不僅使用AI輔助，而是以PDCA架構打造持續更新的職涯探索與反思流程，建立模組化課程與量化回饋機制，厚植學生職涯適應力。
4. **從階段支援走向歷程陪伴**：以「定錨→扎根→深化→銜接→永續」為歷程設計，逐步培養學生在變動中定位自我、回應召喚、實踐理想。
5. **從結果導向走向生命實踐**：職涯不是單次抉擇，而是一段生命歷程；我們不是給答案，而是陪伴學生生成答案、看見自己在選擇中的價值定位。
6. **以終為始，實現願景導向的教育意義**：教育的價值，不只在於幫助學生走出一條安全的路，更在於讓他們在選擇中，看見自己正在走的，是一條回應內心召喚的路。

「以終為始」，是為了讓學生擁有能走一輩子的生命藍圖。

描繪學生圖像

- **有方向感的探索者**

1. 不再只是等待建議或跟隨指引，而是能清楚說出：「我想成為怎樣的人？我正朝哪個方向前進？」
2. 在尋路中找到定位，逐步踏出屬於自己的腳步。

- **有勇氣正視內在渴望，有能力描述自己的未來願景**

1. 擁有一顆北極星，無論外在如何變動，心中仍有方向可循。
2. 對齊內在價值，調整步伐，堅定前行。

- **是會問路的人，而非只等人指路的人**

1. 習慣自我提問、能在迷惘中行動，善於修正、辨識與選擇。
2. 理解職涯不是被安排的路，而是自己去尋、去走、去承擔的旅程。

- **擁有「說出、紀錄、行動」的職涯歷程**

1. 每一次學習不只是任務，而是生成故事的歷程，累積可見的職涯足跡。
2. 有能力組織語言：「這是我的故事，我正在這條路上。」

- **相信工作是生命的延伸，而不是消耗**

1. 不只是就業，而是承載價值：「這份工作，能實現我的理想嗎？」
2. 選擇是一種召喚回應，而非逃避不確定；職涯，是讓生命發光、讓世界更好的實踐路徑。

我想培養的，不只是能找到工作的人，而是有勇氣走在召喚之路上的人。



AI × 課程 × 教材

讓AI陪學生探索方向，讓教材承接成長的軌跡



有關AI使用的調查



2024.6.21

1. 台灣有84%的知識工作者日常會使用AI工具，79%員工自行導入AI工具，各年齡層學習使用AI的比例均超過7成。
2. 雖然有78%台灣企業老闆意識到AI的重要性，但73%缺乏實際計畫和願景，遠高於全球平均60%。
3. 全球81%企業不願意雇用沒有AI技能的職員，含有AI技能的職缺投遞率，比一般工作高17%，代表企業越來越重視AI技能。

商周

有關AI使用的調查



2024.12.10

- 台灣民眾對AI影響的認知存在反差：74.75%認為AI對自己影響不大，但超過六成認為AI對他人影響重大，顯示出獨特的心理落差。
- ChatGPT使用者具明顯世代和學歷特徵：研究所學歷使用率最高達52.91%，18到29歲年輕族群使用率53.32%，反映出高教育程度和年輕世代更易接受新科技。
- AI管理呈現世代差異：整體73.10%民眾支持規範AI，但18到29歲年輕族群僅37.07%支持政府規範，反映新世代更傾向自主管理模式。

未來城市
Future City @天下



2025.2.27

學生提到使用 AI 的主要原因，包括了節省時間、提高報告的品質等。雖然大部份人都是使用 AI 來做為研究或是學習的工具，幫助整理資訊，但也有 18% 的學生承認曾原封不動地將 AI 生成的內容「照搬」到課業裡。在調查中，較富裕、專注於 STEM 領域及男性的受訪者對 AI 的熱情更高；而相對的女性學生和年輕學生則有較多對 AI 持反對意見者。學生反對使用 AI 的主要論點包括作弊、虛假或幻覺的 AI 回應，或是 AI 回應帶有偏見。此調查是在 2024 年 12 月進行，調查對象包括了英國的 1,041 名本國及國際學生。

不過，英國大學顯然也有在正視這個問題。五分之四的受訪者表示他們的大學有明確的 AI 政策，並且有 42% 的學生認為教師有為 AI 的興起做好準備，遠高於去年的 18%。然而，僅有 36% 的學生認為學校有積極地協助他們發展使用 AI 的技能，也就是說多數大學雖然有了 AI 的政策，但還沒有將 AI 的使用加入教綱，來幫助學生更好地運用 AI 的打算。 [yahoo!](#)新聞

AI趨勢解讀

● AI趨勢解讀

- 1.AI正快速成為教育現場的共通語言
- 2.但「使用率不足」與「應用深度不夠」仍是目前校園常見的兩大落差
- 3.教育的任務，不只是接觸AI，而是賦能教師與學生有效應用AI。

● 我們可以怎麼用？

- 1.職涯探索：引導學生用AI生成未來職涯藍圖、價值語句、個人敘事。
- 2.教學設計：協助教師創意發想、生成劇本、設計任務、改寫教材。
- 3.自我覺察：透過AI對話，培養學生反思與提問的能力。
- 4.資料彙整：運用AI摘要回饋、歸納反思、撰寫成長記錄。
- 5.發掘優勢：透過AI生成關鍵字卡、優勢語句與自我描述練習，幫助學生辨識個人亮點、強化自信與自我認同。
- 6.跨域整合：結合職涯、SEL、素養導向與AI應用，建構完整歷程。
- 7.
- 8.
- 9.

AI不是問題，而是機會，關鍵在於我們怎麼用。

職輔課程設計理念

● 驅動學生**朝向自己的北極星**

1. 課程不只是提供答案或外部建議，而是透過價值探索、角色映照與AI生成等工具，協助學生對齊內在渴望與方向。
2. 課程要引導學生思考：「我想成為什麼樣的人？我在意的是什麼？我希望活出什麼樣的樣子？」——這正是召喚的起點，也是職涯教育的核心。

● 從被動接受走向**主動尋路**

1. 許多學生進入職涯輔導時，常處於「等待指導」「接受安排」的被動狀態。我們的課程策略是設計任務與創作挑戰，引導學生轉為主動規劃者。
2. 課堂不再以講授為中心，而是讓學生透過提問、價值排序、AI語句生成、目標設計等體驗與實作課程，轉化為自己職涯路徑的定義者與行動者。

● 課程中生成**價值、歷程與召喚**

1. 每堂課都是價值與召喚的建構歷程，結合AI職涯探索系統、價值導向任務與反思工具，累積成可見的職涯成長軌跡。
2. 教學歷程中強化三個面向：對價值的理解（我重視什麼？）、對方向的描繪（我想往哪裡去？）、對行動的覺察（我該怎麼開始？）

教育的目的，不只是讓學生適應世界，而是讓他們有力量選擇自己的人生方式。
當課程內建召喚與價值，職涯教育就開始長出未來的樣子。

教材融入專業課程

課程名稱	教材名稱
幼兒園教保實習II	<ul style="list-style-type: none">自我探索與高峰經驗梳理(L11)職業視窗六宮格單元活動設計(P11)無聲合作挑戰(SEL課程)用SMART原則設定見習目標(A12-1)—成為理想中的幼教師見習心得我的高光時刻(I11)
幼兒園教學實習	<ul style="list-style-type: none">幸福願景版-我想成為什麼樣子的人(A12-2)幸福願景版-給教檢前夕的你
幼兒學習評量	<ul style="list-style-type: none">生命中的五道光走在看不見的路上
繪本與說演故事	<ul style="list-style-type: none">當童話故事遇上Preschool系列故事不NG系列一個人的舞台系列
尋找自己的北極星	<ul style="list-style-type: none">職業視窗六宮格(P11)我的高光時刻(I11)我想成為什麼樣子的人(A12-2)找到那個閃閃發亮的你走在看不見的路上
暑期實習/ 史懷哲教育服務	<ul style="list-style-type: none">職場互動順勢行(P34)職場焦點人物誌(P12-丙2)檢視今日學習(L23-乙5)發掘志趣熱情(L12-乙2)

職涯覺察導向的PDCA課程迴圈設計

● 前測：建立學生學習起點的理解

1. 學期初進行「**UCAN共通職能與專業職能測驗**」，了解學生的能力基線。
2. 搭配「**大學生生涯召喚量表**」，進行學生內在方向與職涯意識初步覺察。

● 實施：結合AI教材與覺察任務的課程歷程

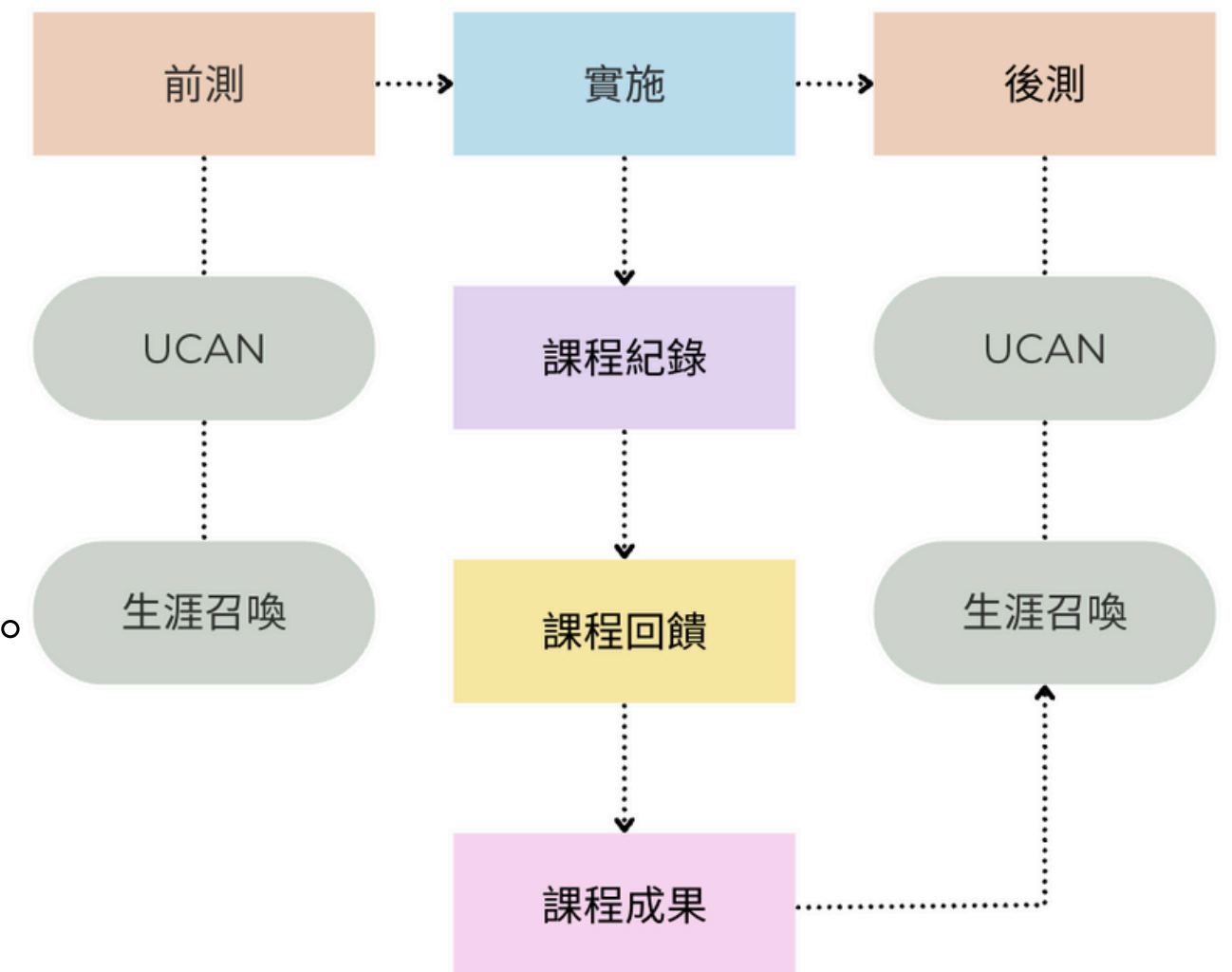
1. 結合 AI 生成、職涯發展教材，進行融入式職輔課程。
2. 教師引導學生透過學習紀錄與覺察任務產出歷程文件，累積行動與思考的軌跡。

● 課程回饋：從覺察中回饋、從回饋中行動

1. 每堂課後提供學生回饋問卷，提問聚焦於：這堂課對我來說有什麼啟發？
我是否看見新的可能或方向？

● 後測：評估成效與產出學習成果

1. 期末再次進行 UCAN 測驗與生涯召喚量表，觀察職能自評與召喚意識的變化。
2. 彙整學生生成成果：如 AI 自我敘事文本、個人價值語錄、理想人生藍圖等。
3. 這些成果進一步作為職涯發展歷程檔案的證據基礎。



我們不只是回顧學習成果，更是在累積一段段能通往職涯召喚的生命歷程。

職輔課程與教材運用時機



時機對了，一句話就能點燃一個未來。

職輔教材融入專業課程

課程設計

說課

授課/觀課

課程評量

議課

成果分享

亞洲大學 教師公開授課/教學觀摩 說課表

學院/中心	人文社會學院	學系	幼兒教育學系
授課教師	林妮燕	授課科目	幼兒園教保實習(I)
授課班級	幼教三 B		
授課時間	113 年 12 月 10 日 第 4 節		
授課地點	L001		
課程說明			
一、單元學習目標			
<p>公開授課時間為第 14 週，課程進度為「<i>幼教師的自我成長與專業實踐</i>」，本單元名稱為「<i>教師情緒覺察與教育韌性</i>」，旨在培養學生透過自我覺察培養教育韌性，以支持未來成為<i>幼教師</i>面對教學挑戰。單元學習目標有四：</p> <p>1.增進自我情緒管理</p> <p>社會情緒能力的發展有助於學生在面對工作壓力和情緒挑戰時，能夠有效管理和調整情緒，從而保持積極、穩定的心理狀態。對<i>幼教師</i>而言，這是處理班級中多樣情緒需求的重要基礎。</p> <p>2.建立與幼兒(夥伴)的信任關係</p> <p><i>幼教師</i>需要能夠創造信任的環境，讓幼兒感到安全和被支持。同理心是建立這種關係的關鍵，當<i>幼教師</i>能夠理解幼兒的情緒需求時，能更適當的回應幼兒，促進正向的師生互動。</p> <p>3.增強合作與人際溝通能力</p> <p>發展社會情緒能力還能幫助<i>幼教師</i>在與同事、家長互動中展現良好的人際技巧和情緒反應能力，從而建立和諧的工作關係。此能增進教學的支持系統，並在溝通中取得信任與理解。</p> <p>4.培養同理心，增強問題解決能力</p> <p>同理心能讓<i>幼教師</i>以更開放的態度來觀察和理解幼兒的行為，進而以適當的方式引導幼兒處理情緒，有助於班級經營與幼兒學習正向的情緒表達與行為模式。</p> <p>**團隊合作、人際溝通與問題解決能力為教學工作之共通職能。**</p>			

二、教師教學預定流程與教學方法

1.教學流程

此課程為兩節課設計，第一節課程內容有心情溫度計(自我情緒覺察)、幼兒園參訪心得分享、繪製學習心智圖。

第二節課為公開授課，時長為 50 分鐘，時間配當與教學內容如下：

(1)引起動機與準備*5 分鐘：說明活動設計理念、進行步驟與加分的好特質，將學生按照教室空間分成兩梯次，互相觀摩。

(2)發展活動*20 分鐘：進行「Start-Touchdown」活動，考量教室空間，分成 AB 兩組輪流進行，學生較能清楚聽到夥伴的指引。A 梯次學生兩人一組進行「start-touchdown」(指引者與執行者)，兩分鐘交換，B 梯次學生兩人一組進行「start-touchdown」(指引者與執行者)，兩分鐘交換，A 梯次觀摩。

(3)綜合活動*15 分鐘：學生分享活動心得(指引者、執行者與觀摩者)，並引導學生進行反思。(提問法)

(4)延伸活動*10 分鐘：回顧今天課程內容，收斂目標與概念，引導學生完成心情溫度計與自我審視今日學習，填寫學習回饋表單。

2.教學方法

(1)情緒引導與反思法

在實作活動開始前引導學生覺察自身的情緒狀態，活動結束後進行反思，讓學生分享閉眼操作時的感受和經驗，並觀察如何透過夥伴的指引逐步安全地往前。這種方法除了實際讓學生體驗自己的指引方式與聆聽聽引的反應之外，也鼓勵學生在教學中能辨識和處理自己的情緒，並理解如何協助幼兒調節情緒。

(2)角色扮演與同理訓練

讓學生分組輪流扮演指引者與執行者的角色，幫助他們感受不同角色的需求。指引者需調整指導方式以符合夥伴需求，執行者則需在閉眼狀態下信任夥伴，此練習有助於幫助學生學會如何在幼兒園裡提供支持與同理心。

(3)合作學習與回饋交流

透過小組合作學習，學生可以互相支持並給予建設性回饋，增強社會情緒技能。反思階段也可以讓學生針對自己與彼此的表現進行正向回饋，進一步提升溝通與情緒管理能力。

三、觀課重點

1.課程設計與教學方法

(1)觀察教師是否具體說明本堂課的學習目標和重要性，並以循序漸進的方式呈現教材內容，強化學生的學習動機和自信。

(2)評估教師是否能有效運用多元教學方法（如開放性提問、小組討論）來促進深度思考和學生的積極參與。

(3)注意教師在每個學習單元結束後是否進行適時的總結，以加深學生對課程重點的理解。

2.班級經營與學習氛圍

(1)觀察教師是否營造出安全、支持且友善的學習環境，並通過稱讚和建設性回饋來鼓勵學生表現自我。

(2)評估教師如何處理學生的突發行為，是否先以同理心進行處理，並適當引導學生改善。

3. 學生學習行為和成效

(1)觀察學生的出席和參與情況，包括他們是否積極參與討論、提問和筆記等學習活動。

(2)評估學生是否通過反思活動來了解自己的成長和學習進步，並根據課堂目標表現出明顯進步。

四、補充說明：教師教學理念

在瞬息萬變的教育環境中，*幼教師*扮演的不僅是知識傳遞者，更是幼兒成長過程中的支持者與啟蒙者。本課程的核心理念是培養學生具有韌性、溫暖與善良特質的卓越*幼教師*，讓他們在面對教育挑戰時能夠以堅毅的態度、關懷的心與無私的奉獻去引導幼兒。*幼兒教育工作*不僅需要專業知識和技能，更需要情緒的穩定性與高度的自我覺察能力。因此，情緒管理與自我覺察成為*幼教師*成長的核心課題。

在課程中引入「生涯召喚」的概念，讓學生思考成為*幼教師*的意義與使命，並透過教師自編職輔教材，幫助學生發展出面對教育工作挑戰的韌性和正向態度。為讓學生了解自己當下的情緒狀態，並練習正向自我對話，每堂課開始與結束時，會安排「情緒覺察」練習，讓學生透過繪製心情溫度計，覺察當下的情緒，並調節學習的心情，並於課程最後審視自己當天學習，給予正向自我鼓勵。這些練習不僅能讓學生更了解自己，也能幫助他們未來在

1.教師情緒覺察與教育韌性

2.大三幼兒園教保實習

3.113.12.10

參考自吳淑禎教授(2024)之Touchdown教材，北區職輔種子教師進階研習

職輔教材融入專業課程

亞洲大學教學觀摩回饋表

觀摩日期：113 年 12 月 10 日 時間：11:10 至 12:00 地點：L001
課程名稱：幼兒園教保實習(I) 授課教師：林妮燕老師

教學觀摩是必要的，因為它可以幫助教師了解有效的教學策略和技巧、觀察學生的反應與學習效果、體驗不同教學風格與方法的應用、獲得實際課堂管理和教學計畫的經驗。請您仔細閱讀並用心回答以下的問題，回饋給授課老師，做為彼此精進教學之參考。相信有了客觀回饋與反思，將可以使教與學更優質卓越。

授課教師		林妮燕老師		觀察時間		113 年 12 月 10 日 11:10 至 12:00			
科目		幼兒園教保實習(I)		教學單元		教師情緒覺察與教育韌性			
觀摩地點		L001							
層面	有效教學行為			觀摩者回饋				特色	
				優異	良好	普通	未呈現		
一、課程設計與教學方法	1. 事先了解學生程度，規劃適切的教學目標和內容								
	1-1 事先規劃適切且具體的教學目標								
	1-2 掌握所教授教材的概念及內容								
	1-3 了解學生的認知程度和基礎程度								
	2. 循序漸進呈現教學內容，激發學習動機								
	2-1 在學期開始時，具體說明這門課的學習目標，強調其重要性與價值，並引導學生建立自己在這門課的學習成就目標								
	2-2 有系統、有組織，由簡而繁、由易而難地呈現教材內容，強化學生的自信								
	2-3 以深入淺出的方式說明抽象、困難的概念，如常舉具體實例說明抽象概念								
	2-4 將學習內容與學生的興趣和日常生活經驗相結合，使學習變得有趣且具意義；運用實例、個案，提問問題，引發同學討論，提升學生的參與和興趣								
	2-5 正確且清楚講解重要概念、原則或技能								
	2-6 在每個學習單元結束後，進行小測驗或問答活動，適時了解學生的學習成效，注意由易到難，建立學生自信;根據學生學習表現，適時調整教材內容								

理解今天學習目標

評估自己有達到學習目標

今天課程引起我的學習興趣

今天課程對成為幼教師很有幫助

今天課程對職涯發展很有幫助

對今天課程的滿意度

0 1 2 3 4 5

- 謝謝妮燕老師今天帶了這麼精彩的活動，在過程中我除了學到建立彼此的信任外，也了解到當延伸到幼兒園時可以怎麼運用！
- 覺得老師今天的活動設計非常棒，真的能建立起與夥伴間的信任感以及在合作時或跟幼兒的溝通技巧，並且很明確的體現幼師情緒穩定的重要性！謝謝老師～
- 我覺得課程設計的很有趣！跟一般的上課不一樣，是用遊戲的方式讓我們自己去感悟，這種方式可以更印象深刻，謝謝老師設計這麼有趣的活動讓我們參與，我從中學到很多，像是換位思考及情緒穩定的重要性！

● 課程核心理念與教學設計

- 1.本課程以「理論轉化實務」為核心，透過試教省思、參訪觀察、與教保現場的真實連結，幫助學生強化專業素養與實踐能力。培養具備觀察力、反省力、實踐力的教保服務人員，透過持續對話與實作深化專業。
- 2.教學歷程四階段：感知探索→認知建構→實踐深化→成果收斂

● 職涯素養與教材融入策略

- 1.課程設計層面：系統性融入職涯發展教材，包含：自我探索與高峰經驗活動、職業視窗與未來工作探索工具、SMART目標設定與生涯規劃指導，以結構化模組引導學生從覺察到規劃，促進生涯方向明確化。
- 2.實作體驗層面：將職涯發展元素融入見習活動，鼓勵學生記錄職場中的高光時刻、暖心互動、挑戰經驗，透過SMART心得表單設定與檢視見習目標，作為後續輔導與教學調整依據

● AI與SEL教學應用

- 1.AI生成技術融入職涯教育：

--AI生成履歷工具：見習後自動生成個人學習與職涯敘述

--AIGC繪本與教學設計：應用於見習試教與觀察紀錄

--AI職涯探索系統：協助學生建構自我理解與方向建議
- 2.SEL（社會情緒學習）融入課程：

--透過合作挑戰活動，讓學生在真實互動中學習情緒辨識、團隊合作與責任行動

--結合見習與回饋歷程，強化學生對職涯與教育價值的認同與連結

週次	主題	內容概要
1	課程導論、見習注意事項、進班安排與幼教師職涯發展進路	介紹課程目標、內容與評量方式；討論幼兒園見習的準備事項，；概述幼教師的職涯發展路徑。
2	自我探索與高峰經驗梳理	引導學生透過活動與討論，回顧個人高峰經驗，發掘自身興趣與熱情，為職涯發展奠定基礎。 @運用教材中的「梳理高峰經驗」單元，透過活動與討論，協助學生發掘自己的優勢與特質。
3	職涯視窗與未來工作探索	透過職涯視窗六宮格等工具，協助學生了解不同職業選項，並探討未來工作趨勢與機會。 @使用「職業視窗六宮格」與「職涯焦點人物誌」單元，讓學生透過資料蒐集與分享，深入了解目標職業。
4	多元學習經驗與服務學習 (調整：SEL課程-無聲合作挑戰)	探討多元學習的重要性，鼓勵學生參與服務學習，拓展視野，增進實務經驗。 @參考「服務學習開展生涯」單元，討論服務學習的意義，並設計相關活動計劃。 (調整：將遊戲化學習與SEL結合，讓學生在實際體驗中發展社會情緒能力。透過這些無聲挑戰，他們學會如何覺察自己的情緒、理解他人的感受、與他人合作，以及做出負責任的決策，這些能力對於未來成為幼教老師或任何職業都相當重要。)
5	SMART目標設定與生涯規劃	教導學生運用SMART原則設定職涯目標，制定可行的生涯發展計劃。 @運用「SMART規劃個人發展」單元，指導學生撰寫個人職涯規劃書，明確短期與長期目標。
6	見習前導課程	培養觀察與互動技巧，幼兒園見習心得撰寫說明。 @見習心得：見習內容、SMART目標設定與檢核、我的高光時刻
7	幼兒園進班見習（一）	第一次進入幼兒園班級，觀察日常教學活動，了解班級經營與幼兒互動方式。
8	幼兒園進班見習（二）	持續進行班級觀察，聚焦於教保服務人員的教學策略與幼兒反應。
9	幼兒園進班見習（三）	參與班級活動，協助教師進行教學，並開始與幼兒互動，實踐所學理論。
10	幼兒園進班見習（四）	承擔更多教學任務，設計並執行小型教學活動，培養教學實務能力。
11	幼兒園進班見習（五）	獨立帶領部分課程，嘗試班級管理，並與教師討論教學心得與改進方向。
12	幼兒園進班見習（六）	完成最後一次見習，總結實習經驗，收集資料為學習歷程檔案做準備。
13	試教與專業對話	學生進行試教，並與同儕及指導教師進行專業對話，反思教學過程，提升教學能力。
14	教保理論與實務整合	透過案例討論，深化對教保理論的理解，探討理論在實務中的應用與挑戰。
15	學習歷程檔案製作指導	指導學生整理見習與試教資料，製作學習歷程檔案，強調反思與專業成長。
16	學習歷程檔案交流展示	學生展示並分享個人學習歷程檔案，進行經驗交流，互相學習與借鑒。
17	綜合心得與未來展望	回顧整個課程的學習歷程，撰寫綜合心得，討論未來職涯發展計劃，確立職業目標。
18	課程總結與評估	對整個課程進行總結與評估，收集學生反饋，為未來課程改進提供依據。

1.自我探索與高峰經驗梳理

活動目的

- 引導學生透過回顧個人高峰經驗，認識自己的興趣、熱情與價值觀，進而描繪「最理想的自己」，奠定未來職涯方向，並強化自我認同與人際互動力。

活動設計

- 活動形式：小組照片分享 + 回饋對話
- 材料準備：每人一張代表高光時刻的照片
- 進流程：
 - 1.引導與說明（10 分鐘）
 - 2.小組輪流分享與互相回饋（20–30 分鐘）
 - 3.小組總結與價值發現（10 分鐘）

活動延伸

- 我的高光時刻
- 從高峰經驗中學到什麼？
- 對職涯規劃有何新啟發？
- 後續輔導建議：個別職涯諮詢，協助學生轉化為具體目標。

學習成果

- 增強學生的自我覺察與價值定位
- 提升人際互動與回饋表達能力
- 激發對未來職涯的熱情與方向感

高峰經驗，是學生職涯召喚的起點。

2.職涯視窗與未來工作探索

活動目的

- 了解不同人對特定職業的期望與觀感
- 深入探索職業內容與挑戰機會
- 培養蒐集資訊、團隊分析與價值對話能力

活動設計

- 學生選擇幼教師主題進行深入研究
- 訪談六種對象與自己的看法
- 填寫職業六宮格學習單，並進行小組共學與回饋討論

實施流程

- 導入與說明（10 分鐘）
- 資料蒐集與分組討論（30 分鐘）call out
- 六宮格填寫與交叉分析（20 分鐘）
- 成果分享與反思（20 分鐘）
- 總結與延伸（10 分鐘）

學習成果

- 認識特定職業的多元視角與價值觀差異
- 釐清個人對職涯的偏好、興趣與適配性
- 增進團隊合作、觀點整合與表達能力
- 激發學生主動探索未來方向與職涯可能性

理解他人職涯視角，是開啟自我探索的第一步。

2.職涯視窗與未來工作探索學習單

幼兒園教保實習II

職業視窗六宮格

2025.3.11 w4

他人對OO職業的期望

組員：

Arya, Varun, Ravi, Tina, and Binod

重要他人1	重要他人2	重要他人3
Write here	Write here	Write here

幼兒園教保實習II

職業視窗六宮格

2025.3.11 w4

他人對OO職業的期望

組員：

Arya, Varun, Ravi, Tina, and Binod

重要他人6	我自己	相同之處	差異之處	我的理解： 幼教師職業的特性
Write here	Write here	Write here	Write here	Write here

3.SEL課程-無聲合作挑戰

活動目標

- 培養非語言溝通、團隊合作與社會情緒覺察能力
- 引導學生在互動中強化自我認識與人際理解
- 為未來成為幼教師奠定情緒素養與團隊能力基礎

活動設計

- 活動皆在「禁止語言」的情境中進行，強調非語言覺察與合作默契。
- 破冰與規則說明：建立安全互動基礎(10分鐘)
- 動物園大集合：覺察自我表達與他人觀察(10分鐘)
- 默契筆畫排序：任務導向溝通與集體創意實踐(10分鐘)
- 小組討論：引導情緒辨識、團隊反思與策略修正(10分鐘)
- 心得分享：聚焦情緒覺察與管理(10分鐘)

成效

- 學生在「無聲但高互動」的環境中覺察自我與他人
- 培養未來幼教現場需要的觀察力、合作力與情緒理解力
- 課程歷程可轉化為學生自傳或職能反思內容

合作不只靠語言，默契中也能培養理解與信任。

4.SMART目標設定與生涯規劃

活動目的

- 理解並應用 SMART 原則於職涯目標設定
- 根據個人興趣與能力擬定見習期具體行動目標
- 培養實習前的主動性與反思力，強化目標意識與職涯連結

實施流程

- 導入引問 | 我希望成為怎樣的幼教師？
- 認識 SMART 原則與案例解析
- 回顧個人經歷，草擬實習目標
- 填寫「見習目標設定單」並進行小組回饋
- 總結反思與收件

延伸應用

- 與「職業視窗六宮格」活動串接，形成職涯歷程軌跡
- 將目標寫入學習歷程檔案，作為期末反思與職涯敘事基礎
- 見習期間定期追蹤回顧，增進實務連結與回饋機制

成效

- 提升職涯自我覺察與實習目標設計能力
- 強化學生將想像轉化為行動的實踐力
- 為成為理想中的幼教師奠定目標導向的專業態度

目標不是壓力，而是讓夢想落地的方向感。

5.職涯發展教材融入見習心得

活動目的

- 幫助學生從見習經驗中覺察職涯成就感與價值來源，培養正向職場動機與教育召喚意識。
- 引導學生定期設定SMART見習目標與自我檢核，建立主動規劃、反思與成長的實習歷程習慣。
- 將職涯發展教材與實習真實經驗結合，深化見習心得的情感厚度與方向感。

活動內容與設計

A. 高光時刻紀錄（成就感 × 情感內化）

- 說明：引導學生回顧在實習中「感覺到成就、被孩子需要、心中溫暖」的時刻。
- 操作方式：每週紀錄1則高光時刻，內容包括：發生的情境、幼兒的反應、自身的感受與體悟，搭配一張照片。

B.SMART見習目標設定與檢核

- 說明：每週見習前設定「本週想挑戰／改進的具體行為或教學細節」，並於當週見習後進行自我評估、反思成功與挑戰、調整策略。

C. 整合式反思心得撰寫（期末階段）

- 學生將「高光時刻紀錄 × SMART目標與檢核歷程」整合成期末見習心得報告
- 引導問題如：
 1. 哪些時刻讓你更確定想成為幼教師？
 2. 哪些挑戰讓你看見自己需要成長的地方？
 3. 你對「理想中的自己」有什麼新畫面？

5.職涯發展教材融入見習心得

學習成效

1.情感層面：連結價值，召喚熱情

- 學生在紀錄「高光時刻」的歷程中，能意識到自己在現場被理解、被肯定的經驗，進而提升對職涯的歸屬感與使命感，強化「我想成為那樣的老師」的內在召喚。

2.行動層面：培養紀律，養成習慣

- 每次見習前設定 SMART 目標，事後反思與檢核，培養學生自我驅動、自我負責的實習態度，養成穩定的職涯發展行動習慣。

3.評量層面：留下軌跡，看見成長

- 教師可透過學生的高光時刻書寫與 SMART 目標歷程單，建立可追蹤、可評估的成長檔案，做為實習與職輔指導的重要依據與評鑑證據。

1132 幼兒園教保實習(II)第____次見習心得

姓名：_____ 見習學校：_____ 見習日期：_____ 見習年齡層：_____

一、見習心得：

二、是否達成見習目標（請以 SMART 原則擇一書寫即可）：

(1) ☐是 ☐否

(2) ☐S：具體 ☐M：可衡量 ☐A：可達成 ☐R：相關性 ☐T：有時限

(3) 請根據所選主題，具體寫出改善、期許等地方：

三、見習時的高光時刻（說明+照片）

從被理解的高光時刻，到踏實走過的成長軌跡，實習也能成為職涯召喚的起點。

6.職涯發展融入學習歷程檔案

檔案內容

- 自我介紹與學習目標：從個人背景到學習動機與理想教師形象。
- 課程與實習紀錄：反映課程參與、教保活動與現場觀察之成果與反思。
- 教案與活動設計：展示創意教學與課程設計歷程。
- 職涯探索紀錄：整合 UCAN職能測評、生涯召喚量表、自我探索作業。
- 職涯課程學習心得：回顧參與L10–L11等職輔課程的收穫與成長。
- 未來展望與行動方案：提出個人未來教育領域目標與職涯發展策略。
- 附錄資料：活動照片、回饋語錄、學生語音或影片作品連結。

檔案製作目的

- 展現學生學習成果、反思與成長過程
- 彙整職涯探索歷程，作為自我理解與就業的支持性證據
- 強化學習與職涯方向的內在連結

學生學習效益

- 具體呈現職涯養成歷程與專業成長
- 建立職涯自我敘事與學習歷程統整能力

歷程不只是記錄，而是讓學生看見自己成長與前行方向的鏡子。

繪本與說演故事

課程核心理念與教學設計

- 以繪本與童話為起點，透過角色轉化、劇本創作、聲音與肢體表達等實作，讓學生從經典角色的視角重新想像幼兒園生活。課程融合職涯素養、SEL、AI生成工具與教學實境轉化，協助學生建構幼教職人形象，發展敘事表達與教學應變力，並增進對未來幼教場域的理解與情感連結。

課程目標

- 分析與詮釋繪本故事角色，培養故事轉化與情境創造能力
- 運用聲音、動作與情緒，進行角色說演與幼教情境模擬
- 應用AI與劇本工具，創作符合學齡需求之教學劇本
- 融入SEL核心素養，提升自我覺察、同理合作與反應力
- 實踐教學活動轉化，建立對幼教老師形象的探索與反思

職涯素養融入

- 角色模擬與實境演練，讓學生具象理解教師專業樣貌
- 結合生涯角色探索與幼教場域觀察，進行職業想像與反思

，I與SEL教學應用

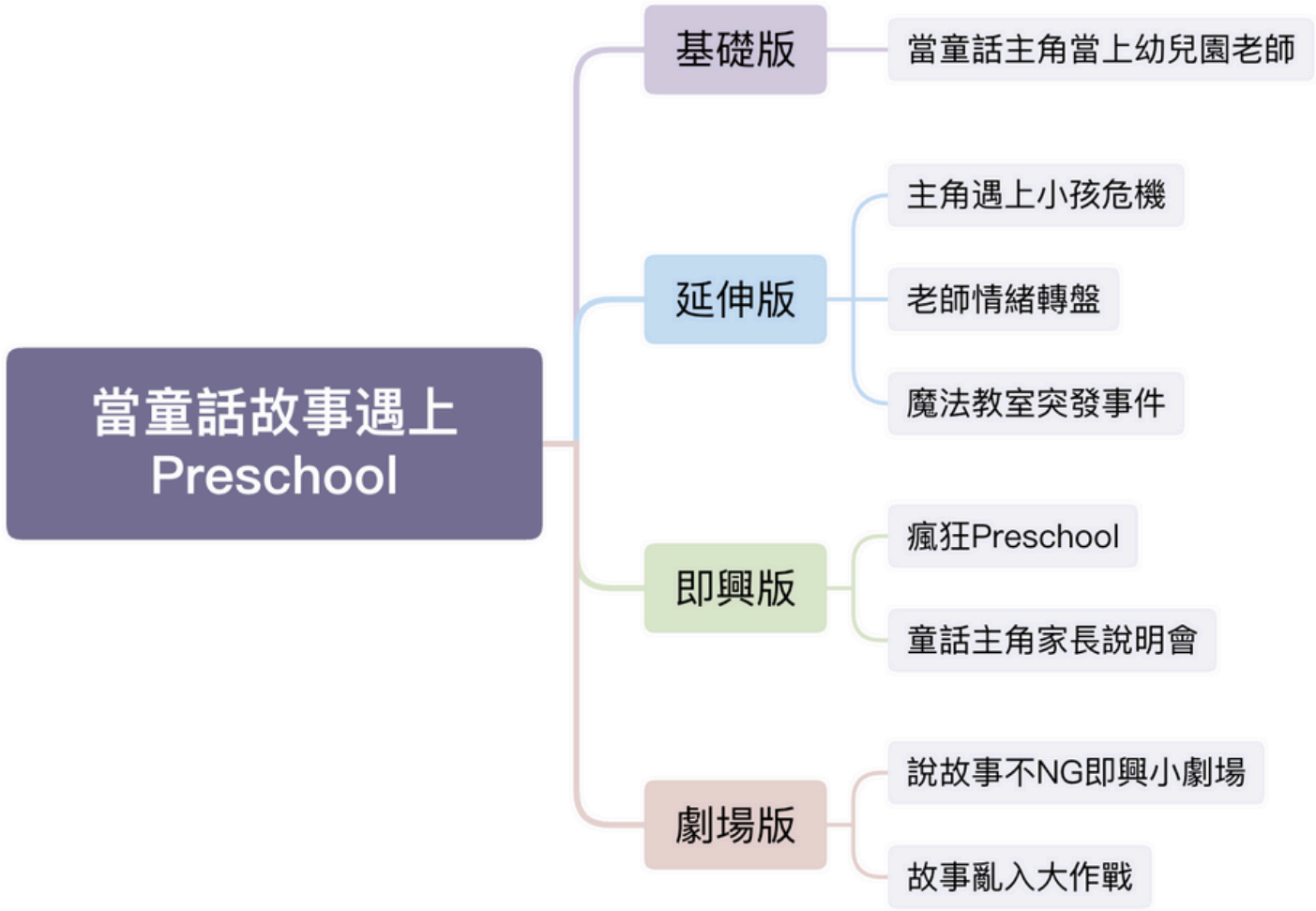
- AI生成故事腳本、台詞與教學對話（AIGC應用）
- 融入SEL於腳本與演出中
- 學生能在「演出中學習自己」「故事中覺察他人」

透過故事演出看見自己，也從孩子的回應中，找到成為理想老師的模樣。

當童話故事遇上Preschool

主角	老師樣貌
灰姑娘	潔癖狂，看到玩具沒收會馬上清掃，堅持教室一定乾淨整齊。
白雪公主	愛唱歌又愛小動物，故事時間會不自覺地唱出來，像在演音樂劇。
大野狼	試圖改邪歸正，但說話聲音太大、小孩常被嚇哭。
小紅帽	非常保護孩子，一直清點人數，動不動喊：「你們在哪？」
長髮公主	頭髮長得誇張，小孩常玩她頭髮、讓她摔倒。
睡美人	常在故事時間自己睡著，醒來不知道說到哪一頁。
魔豆傑克	帶孩子戶外種豆子，結果教室變成叢林。
醜小鴨	勵志型老師，最愛說「每個孩子都獨特」，結果講太久沒上課。
三隻小豬	三種人格三種教學風格，小孩今天不知道是哪個老師來上課。
青蛙王子	超愛照鏡子，自戀到不行，會說「你們很幸運我來教你們」。
紅心皇后	教室裡隨時像在開審判會，動不動說「不准！」、「踢出去！」
皮諾丘	說故事亂掰，鼻子變長，小孩還問：「老師你說真的嗎？」
拇指姑娘	身材迷你，小孩找不到她，不小心坐到她腿上。
阿拉丁	想用神燈快速解決所有問題，但常失敗變得更糟。
愛麗絲	活在自己的幻想世界裡，教室變得像仙境，小孩越玩越嗨。
貝兒	忘我看書，孩子在吵她沒注意。她覺得書比孩子好懂。
彼得潘	上課比孩子還會玩，結果孩子全體脫序。
辛巴	很有領導力，一直教孩子如何當小獅王，孩子有壓力。

幼兒角色	典型行為
小霸王	看到玩具就搶，還說：「我先看到的！」
為什麼寶寶	問：「為什麼太陽會下山？」「為什麼老師不能飛？」
點心偷吃王	偷吃其他小朋友的餅乾，嘴巴沾滿巧克力還說：「我沒有吃！」
情緒小火山	一言不合就爆哭，老師問也不說原因。
小老師控	搶著當老師的助手，還一直糾正其他小孩：「你要坐好喔～」
問隱私狂	問：「老師你幾歲？有男朋友嗎？你幾公斤？」
愛表演寶寶	一直要跳舞、唱歌，搶走老師麥克風。
放空王	看著窗外出神，老師叫三次才回神：「蛤？」
午睡拖拉寶	不肯睡覺，躺著還在唱歌，吵醒旁邊的人。
故事破壞者	老師說故事時一直搶說結局：「我知道了！他會死掉～」
翻箱倒櫃者	下課時間翻玩具櫃，把東西丟得滿地都是。
跟屁蟲寶寶	一直抱著老師腿走來走去：「我喜歡老師～我要跟你回家～」
爆音寶寶	發出各種車子聲音「轟轟轟～救火啦～」，打擾安靜活動。
收東西迷糊寶	把別人水壺、便當拿回家，還說「是我的啊！」
哭點低寶寶	老師只說「請坐好」，立刻爆哭：「老師罵我……」
裝睡高手	午睡時間閉著眼偷偷看別人表演，還偷笑。
摔倒控	故意跌倒再說：「哎呦～老師我好痛喔！」
語言發明家	發出自己聽不懂的語言，還很認真跟老師溝通：「嘎喀姆嚕～是我想玩意思」



透過故事演出看見自己，也從孩子的回應中，找到成為理想老師的模樣。

當童話故事遇上Preschool/一個人的舞台

成果評分＋同儕回饋表：請觀賞每組演出後，給予同儕正向回饋與建議。

組別	主角老師創意	幼兒行為真實感	表演誇張／幽默度	整體流暢與完成度

我最喜歡的橋段是：_____

我學到／發現的事情是：_____

我的幼教師圖像：_____

成果評分＋同儕回饋表：請觀賞每組演出後，給予同儕正向回饋與建議。

組別	主角老師創意	幼兒行為真實感	表演誇張／幽默度	整體流暢與完成度

我最喜歡的橋段是：_____

我學到／發現的事情是：_____

我的幼教師圖像：_____

👑童話主角老師 抽籤卡說明（進入情境）

想像你是一位童話人物，突然來到了現實世界——你成了一位幼兒園老師！

這裡有一群可愛但難搞的孩子，你要教他們唱歌、說故事、午睡、收玩具，還要安撫他們的哭鬧與吵架……
你會是什麼風格的老師？孩子會喜歡你，還是怕你？你會成功帶好班級，還是手忙腳亂呢？

抽籤後，你將獲得以下其中一位「童話主角老師」，你就是這段劇情的主角！👉請根據你抽到的主角，設計他的說話方式、肢體動作、處理問題的風格。也可以幫他加上口頭禪或經典台詞喔！

主角	老師樣貌
灰姑娘	潔癖狂，看到玩具沒收會馬上清掃，堅持教室一定乾淨整齊。
白雪公主	愛唱歌又愛小動物，故事時間會不自覺地唱出來，像在演音樂劇。
大野狼	試圖改邪歸正，但說話聲音太大、小孩常被嚇哭。
小紅帽	非常保護孩子，一直清點人數，動不動喊：「你們在哪？」
長髮公主	頭髮長得誇張，小孩常玩她頭髮、讓她摔倒。
睡美人	常在故事時間自己睡著，醒來不知道說到哪一頁。
魔豆傑克	帶孩子戶外種豆子，結果教室變成叢林。
醜小鴨	勵志型老師，最愛說「每個孩子都獨特」，結果講太久沒上課。
三隻小豬	三種人格三種教學風格，小孩今天不知道是哪個老師來上課。
青蛙王子	超愛照鏡子，自戀到不行，會說「你們很幸運我來教你們」。
紅心皇后	教室裡隨時像在開審判會，動不動說「不准！」、「踢出去！」
皮諾丘	說故事亂掰，鼻子變長，小孩還問：「老師你說真的嗎？」
拇指姑娘	身材迷你，小孩找不到她，不小心坐到她腿上。
阿拉丁	想用神燈快速解決所有問題，但常失敗變得更糟。
愛麗絲	活在自己的幻想世界裡，教室變得像仙境，小孩越玩越嗨。

👧幼兒角色 抽籤卡說明（進入情境）

你現在是一位幼兒園的小朋友。你可能很可愛，也可能……超級難搞！

請根據你抽到的幼兒角色，誇張演出他的行為、說話語氣、喜怒哀樂、甚至動作。
你就是老師劇情中的挑戰來源，小孩的表現才是真正測試老師的關鍵！👉這些幼兒角色都誇張又可愛，請大膽模仿、表現孩子的真實與趣味。

幼兒角色	典型行為
小霸王	看到玩具就搶，還說：「我先看到的！」
為什麼寶寶	問：「為什麼太陽會下山？」「為什麼老師不能飛？」
點心偷吃王	偷吃其他小朋友的餅乾，嘴巴沾滿巧克力還說：「我沒有吃！」
情緒小火山	一言不合就爆哭，老師問也不說原因。
小老師控	搶著當老師的助手，還一直糾正其他小孩：「你要坐好喔～」
問隱私狂	問：「老師你幾歲？有男朋友嗎？你幾公斤？」
愛表演寶寶	一直要跳舞、唱歌，搶走老師麥克風。
放空王	看著窗外出神，老師叫三次才回神：「蛤？」
午睡拖拉寶	不肯睡覺，躺著還在唱歌，吵醒旁邊的人。
故事破壞者	老師說故事時一直搶說結局：「我知道了！他會死掉～」
翻箱倒櫃者	下課時間翻玩具櫃，把東西丟得滿地都是。
跟屁蟲寶寶	一直抱著老師腿走來走去：「我喜歡老師～我要跟你回家～」
爆音寶寶	發出各種車子聲音「轟轟轟～救火啦～」，打擾安靜活動。
收東西迷糊寶	把別人水壺、便當拿回家，還說「是我的啊！」
哭點低寶寶	老師只說「請坐好」，立刻爆哭：「老師罵我……」
裝睡高手	午睡時間閉著眼偷偷看別人表演，還偷笑。
摔倒控	故意跌倒再說：「哎呦～老師我好痛喔！」

透過故事演出看見自己，也從孩子的回應中，找到成為理想老師的模樣。

尋找自己的北極星

設計理念

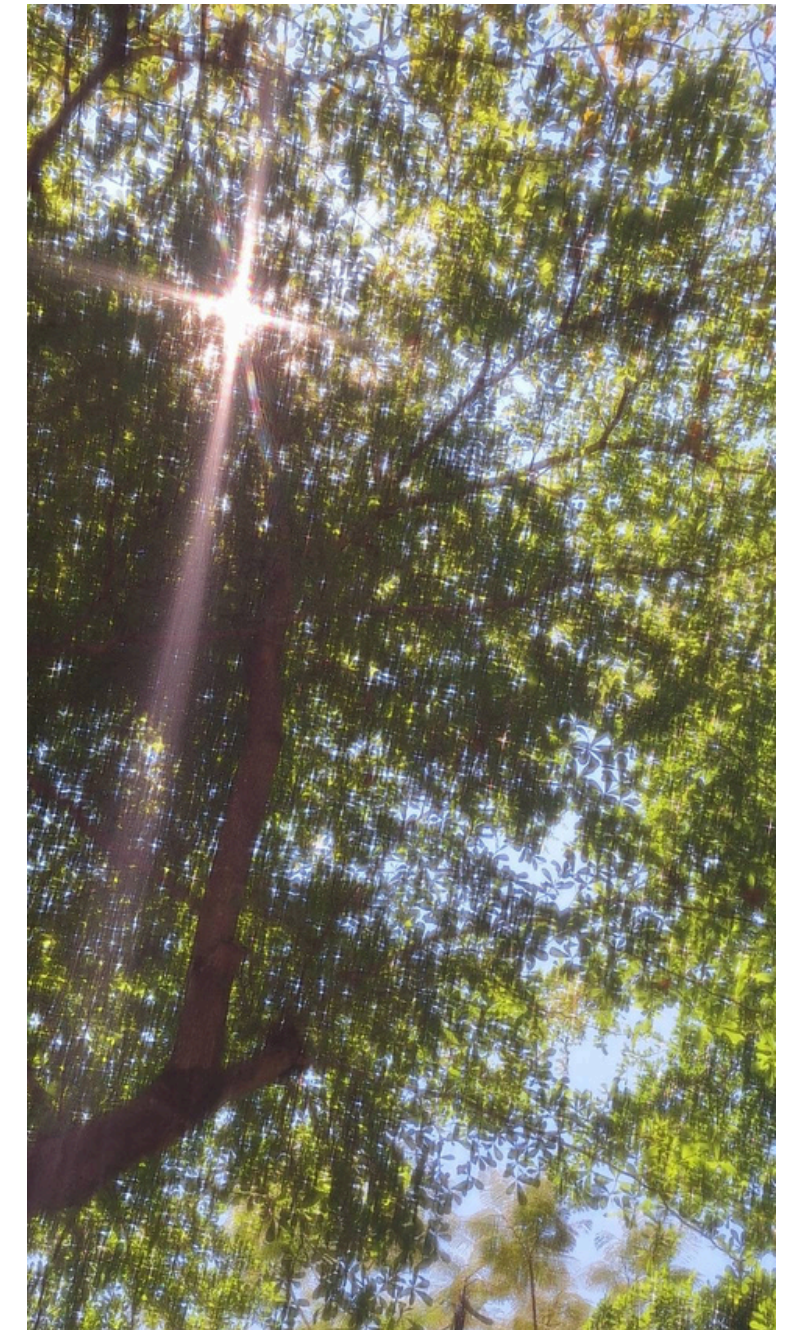
- 活動取材自青年署職涯發展教材，結合SEL與「職涯優勢學習」單元精神，透過設計思維與自我探索，引導學生覺察熱情、興趣與個人特質，找到屬於自己的生命方向與職涯亮點。
- 覺察自己→建立方向→邁出行動→指引方向

北極星的象徵意涵

- 方向感的象徵**：就像古人仰望星空找方向，北極星象徵著內在穩定不變的引導力，幫助人在混亂中看清方向、不迷失自我。
- 個人核心價值與信念**：它代表你真正在乎的事、想成為的人，是支撐你做出選擇與堅持努力的那道內在力量。
- 長期願景與人生目標**：北極星不是短期目標，而是那個你「想靠近但可能永遠不會完全抵達」的遠方。它給你一個願景，讓你即使走得慢，也走得不偏離自己所愛。

對職涯教育的啟發

- 「找到北極星，就是找到值得你努力一生的方向。」
- 「每個人都有自己的北極星，你不需要和別人一樣，只要看見屬於你的光。」
- 「尋找北極星不是為了立刻到達，而是為了在迷霧中依然知道要往哪裡走。」



尋找北極星，是與自己的生命對話，也是職涯旅程的起點。
你不需要馬上知道答案，只要願意開始尋找光。

尋找自己的北極星

教學目標

- 提升自我覺察能力：練習辨識情緒與內在狀態，面對未知保持穩定。
- 強化溝通與合作：透過非語言合作挑戰，增進傾聽與信任能力。
- 探索教育角色：從引導與執行的雙重視角，體驗「成為支持者」的價值。
- 建立職涯願景：反思未來想成為怎樣的幼兒教育者，尋找內在召喚。

重點活動

- 找到那個閃閃發亮的你（聲入人心）：透過別人的眼睛，來看見自己發光的樣子，覺察內在特質 × 建立自我形象。
- 走在看不見的路上（達陣）：學生兩人一組，一人出聲引導、一人閉眼執行，引導對方完成任務。過程中需練習信任、控制與被控制間的情緒互動，模擬未來教學現場中的應變與共感情境。
- 我想成為什麼樣子的人：透過價值排序、AI生成語句或故事任務，引導學生書寫出「我想成為的樣子」，凝聚職涯願景，並成為未來抉擇時的內在指南針。
- 生命中的五道光：以圖像繪製與自我對話的方式，引導學生覺察過往重要時刻中的正向經驗與內在能量，找出屬於自己生命歷程中的高光時刻，作為召喚的起點。
- AI職涯預測系統
- AI職涯探索系統

在這堂課程中感覺對自己有更多的了解，也沒想到原來大家都對我有這麼深的印象，也讓我對未來這四年非常期待。老師真的很正😍 愛老師❤️			
更了解如何去定義自己			

很喜歡這類的活動，我在做的事也都是在找到自己學會愛與被愛，很努力的在往這條路前進，有機會的話很想跟老師聊聊感覺可以學到很多！！			
老師透過故事、圖片、遊戲的方式讓我們了解到了自己的特質以及自身的價值 非常有趣			
說話的方式很生動，讓人印象深刻，透過寓意讓我們理解自我本身的價值！			
謝謝老師那麼用心的準備ppt，體驗不同的遊戲與課程！			
愛老師，啾咪			
下午很想睡覺 但還是愛老師			
很有趣，而且讓我對我的大學規劃以及人生安排有了更明確的定向，這堂課上的很開心！			

認識同學的同時也看見自己的特質，這堂課能學到很多生活上沒學過的東西			
謝謝妮燕老師～我很喜歡上您的課！ 您的課不會讓人覺得無聊，是一個有很有趣的課程也可以讓我們學習到很多事情以及思考人生，對我們很有幫助。			
老師講話很有趣也很有條理！也會用很多舉例來完整			
感覺自己的思考方式有轉變			
有認識到新朋友！開心～～			
謝謝老師，收穫滿滿			
謝謝老師的分享，很喜歡聽老師說故事，也很喜歡老師和我們的互動，讓我思考各個問題。			
很棒 對未來的想法又更進一步了			
讓我更認識新朋友！也讓我 know 新朋友對我的看法與評價			
讓我開始重新重視且審視自己的價值及未來			

找到那個閃閃發亮的你

參考吳淑禎教授於113年大專校院職涯輔導種子教師培訓：職輔教材運用進階工作坊（中區）之職輔課程示範教學

Step1：自我介紹

- 向大家問候：大家好，我是○○
- 有沒有哪一次經驗，讓你覺得「我真的很棒」、「我做到了」？
- 現在的你，對未來有什麼樣的想望？
- 向大家道謝：謝謝大家！
- 請真實、簡單、自在地分享你自己。

Step2：聽聲辨人

- 不打斷、不回應，只是聽

Step3：整理核對

- 請寫出「三個形容詞」，來描述你剛剛聽到的這位夥伴的樣貌。

Step4：學習單

- 「我發現自己是個_____的人，這讓我覺得_____，未來我希望_____。」

• 面向一：自我特質

1. 溫暖貼心的
2. 真誠不做作的
3. 開朗有親和力的
4. 感性有共鳴的
5. 靜靜努力的
6. 觀察細膩的
7. 勇於挑戰的
8. 樂觀不放棄的
9. 善於傾聽的
10. 願意陪伴的

• 面向二：思考風格

1. 有創意想法的
2. 喜歡整理思緒的
3. 懂得換角度思考的
4. 為團隊著想的
5. 分析能力強的
6. 腦袋清晰的
7. 善於發現問題的
8. 有原則有邏輯的
9. 願意反思的
10. 敢於表達自己想法的

• 面向三：行動特質

1. 主動積極的
2. 喜歡幫忙的
3. 承諾就會做到的
4. 不怕吃苦的
5. 行動力爆表的
6. 願意協助他人的
7. 很會帶動氣氛的
8. 喜歡完成任務的
9. 能把事做完的
10. 做事很可靠的

當我們學會看見他人的閃亮，也會更勇敢照見自己的光。

走在看不見的路上

參考吳淑禎教授於113年大專校院職涯輔導種子教師培訓：職輔教材運用進階工作坊（北區）之職輔課程示範教學

兩人一組，角色分配

- 一位擔任「引導者」，一位擔任「執行者」。
- 不讓執行者先看到路徑圖
- 執行者必須閉上眼睛或轉身，完全不知道路徑形狀。
- 由引導者單純用口語指示，引導執行者前進。

執行者動作要求

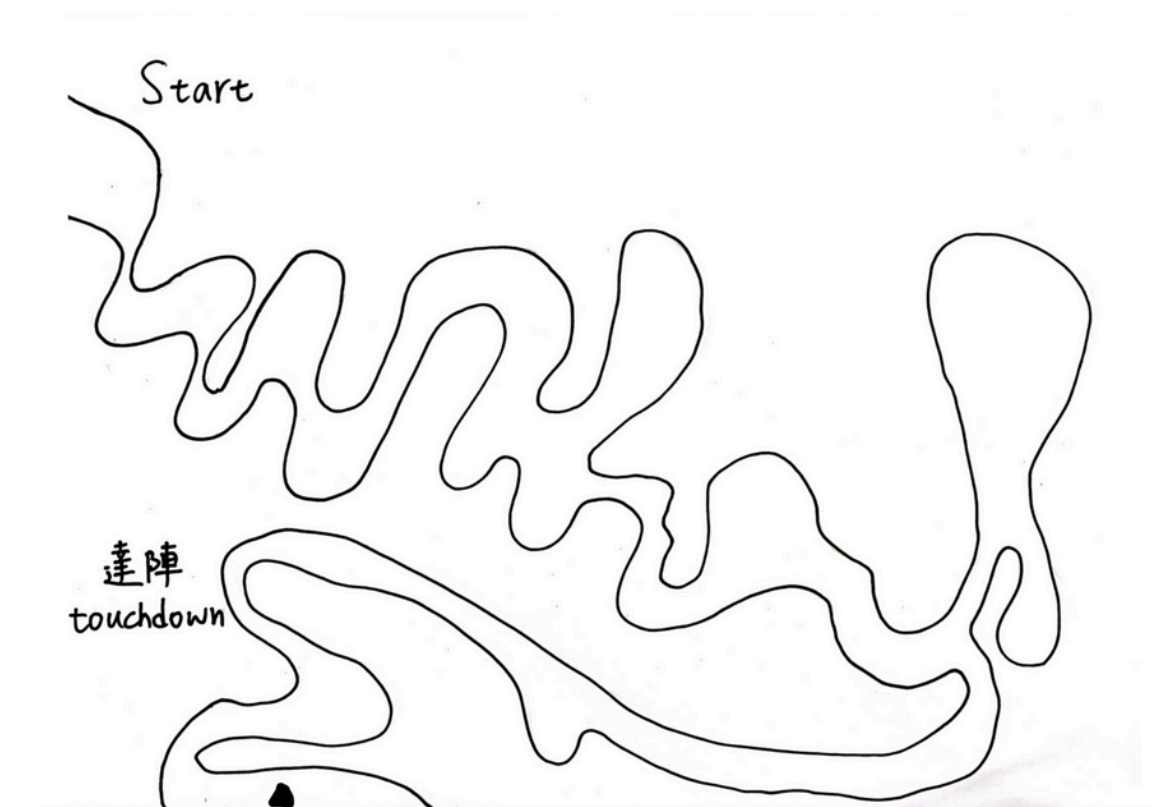
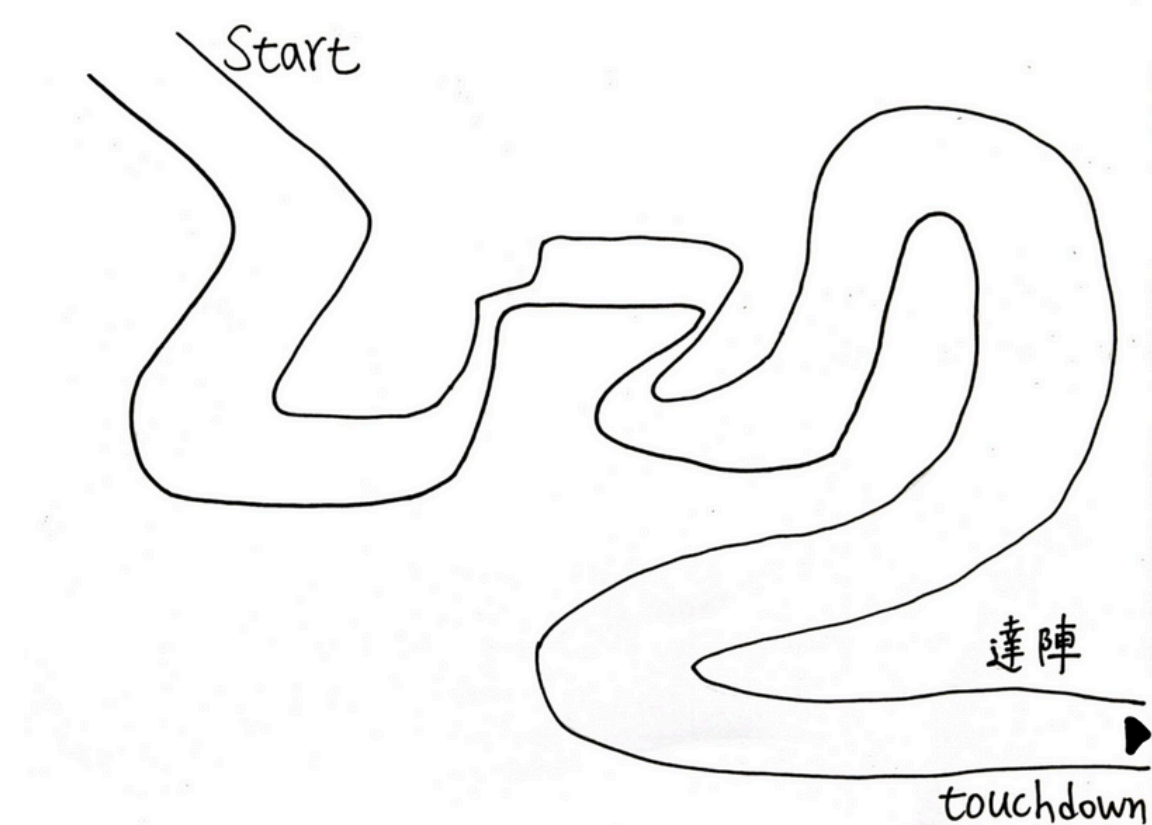
- 手指或筆尖在白紙上移動，根據指令前進。
- 盡可能專注聽覺、冷靜行動。
- 中途情緒覺察，若感覺緊張、挫折、迷惘，請默默記下自己的心情變化。

角色交換

- 完成一輪後，交換角色，讓雙方都體驗引導與被引導的情境。

課後反思學習單

- 我發現自己在遇到不確定時會_____
- 我學到一件事：_____可以幫助我穩定自己
- 我未來希望自己在團隊合作中能_____



我想成為什麼樣子的人

心中對話

- 選擇一張喜歡的小卡片
- 請閉上眼睛，想像幾年後的你，在一份你熱愛的工作上，你是怎麼與人互動的？你帶給別人的感覺是什麼？那個人，是什麼樣子的人？

許下對未來自己的承諾

- 完成這段敘述，越具體越好：我想成為一個_____的人

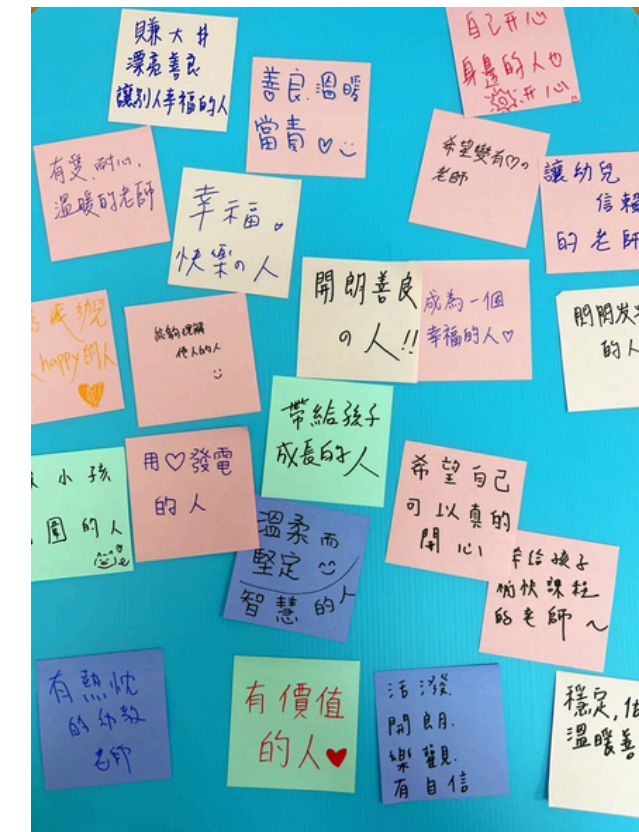
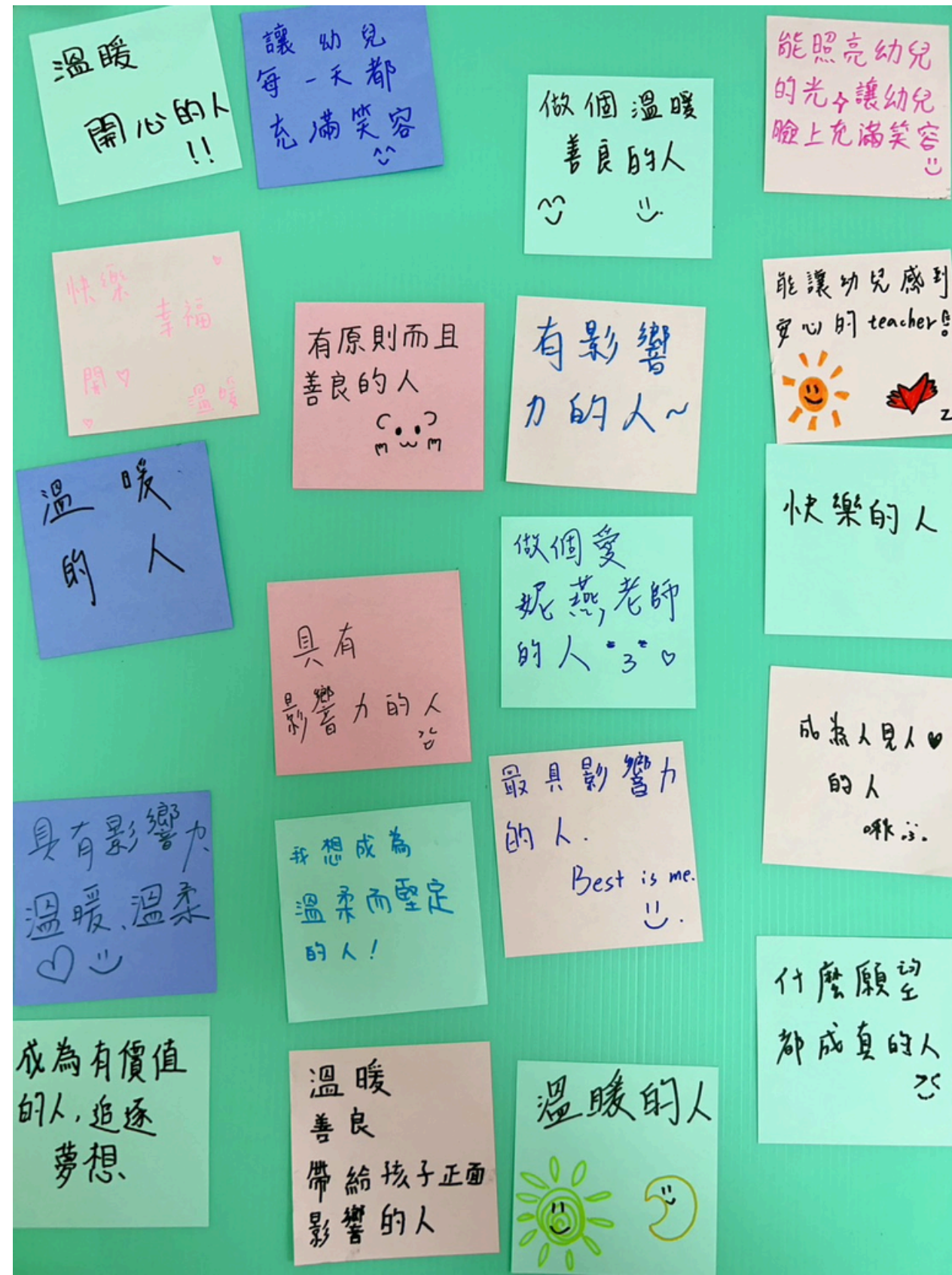
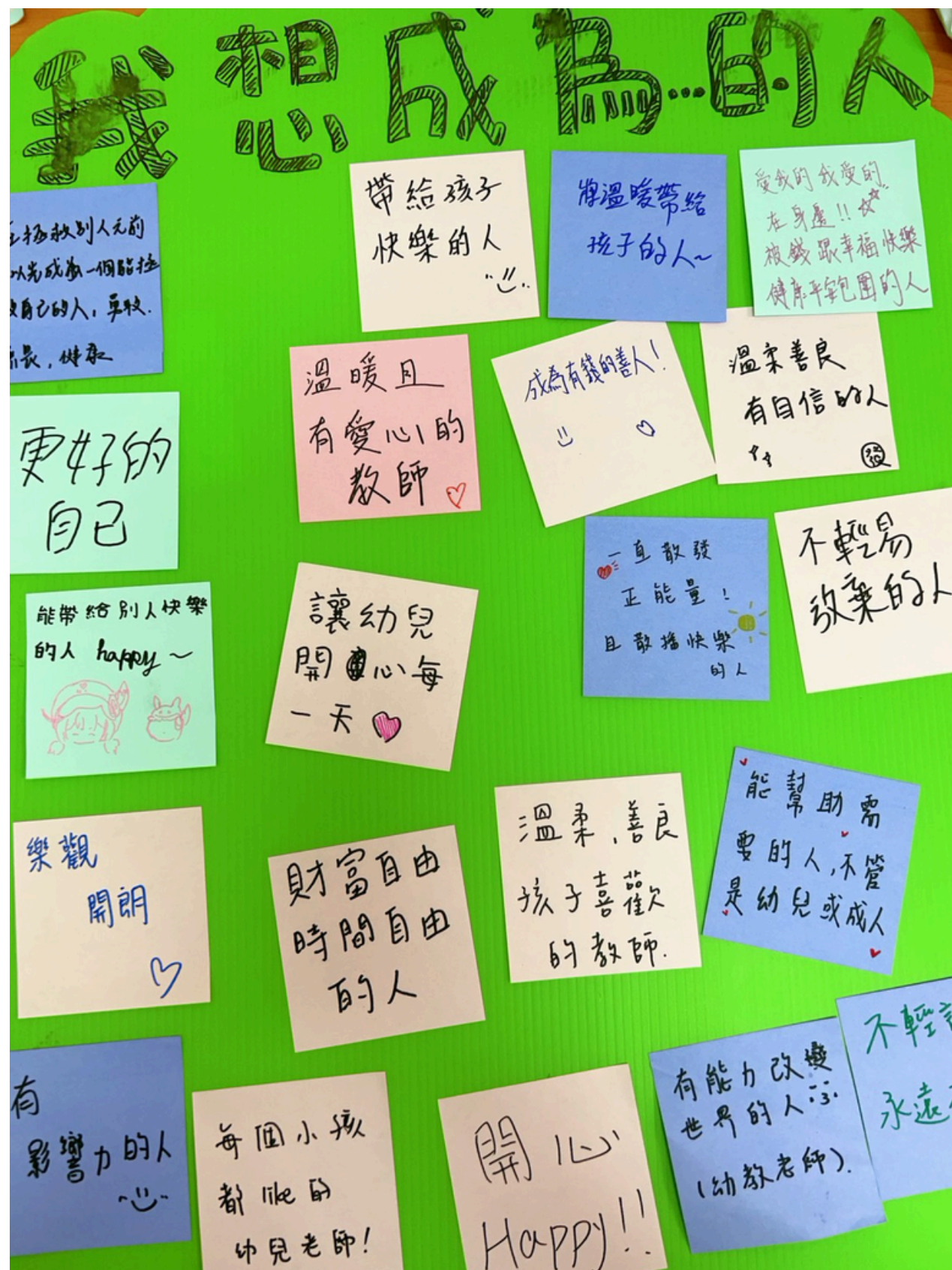
分享與回饋

- 可選擇與同組同學分享願景，彼此給予一句「鼓勵或肯定語」，並展示在願景板上。

引導句

- 我希望成為一個一直願意學習、不怕問問題的人，因為我曾經因為不敢問而錯過很多機會。我想要變得更勇敢、更願意嘗試，不怕丟臉。
- 我還不知道未來想成為什麼樣子，但我希望自己永遠是一個真誠、願意傾聽、持續前行的人。
- 我想成為一個能自在表達、敢於分享想法的人，不再害怕在大家面前講話。有一天，我希望我也能站在台上，用我的聲音影響他人。
- 我想成為一位溫暖的幼教老師，可以陪伴孩子成長，幫助他們喜歡自己、喜歡學習。我希望孩子記得我的溫柔，也學會照顧自己。

幸福願景版-為未來許下承諾



當你能說出想成為的樣子，你就開始走在那條路上了。

幸福願景板-為未來許下承諾

《幸福願景板》 職涯發展課程設計

一、課程名稱

幸福願景版：我想成為什麼樣的人？

二、對象

幼教系大四學生（即將參加教檢）

三、課程目標

- 1. 引導學生回顧自我價值觀與職涯初衷
- 2. 協助學生釐清未來人生願景，凝聚教檢動機
- 3. 透過書寫與分享，強化心理韌性與生涯召喚感

四、課程時間

20 - 30 分鐘（可依授課彈性調整）

五、課程流程

時間	活動內容	教學方法	備註
5 分	情境營造、讓情緒安定下來。 「請閉上眼睛，想像一間教室，有陽光、有孩子的笑聲……那是你夢想中的教室。你走進去時，是怎樣的自己？」	問題引導、小組對話	可搭配背景音樂、心靈語錄
5 分	題目引導：「我想成為什麼樣的人？」說明任務目標 當初選擇幼教系，是因為你想成為怎樣的大人？	教師說明	發放小卡
5-10 分	願景書寫時間（搭配引導式學習單）	個人書寫、靜心沉澱	播放輕柔音樂、提供色筆便利貼等
5 分	結語與鼓勵：「把今天的願景帶上教檢的路上」	教師總結、贈語錄卡	發送語錄

六、評量方式（形成性評量）

- 願景書寫內容是否具體、有情感、有行動方向
- 口語分享或回饋是否展現自我理解與同理他人
- 教師觀察學生參與狀態與自我反思深度
- 「有錢的人」、「錢很多的人」…(引導參加暑期實習、品牌企業實習、預聘計畫)

當你能說出想成為的樣子，你就開始走在那條路上了。

幸福願景板-給教檢前夕的你（心靈小語）

七、學習單《給教檢前的我：幸福願景版》

在人生這條教育路上，有些答案來自考試，有些答案來自心。|

1. 你所走的每一步，正悄悄鋪成一條閃亮的路。
2. 勇敢不是不害怕，而是選擇帶著希望前行。
3. 抬起頭，你值得這樣的夢想，也有能力實現它。
4. 世界會因你的一點點溫柔，而變得更柔軟。
5. 那些深夜燈光下的努力，都會在未來發光。
6. 你走得這麼遠，不是偶然，而是因為你一直在相信自己。
7. 在成為老師之前，請先成為那個願意擁抱夢想的人。
8. 認真生活的你，就已經是最動人的樣子。
9. 教室的門還沒打開，但你早就是孩子值得等待的人。
10. 你不是為了通過考試而努力，而是為了更靠近自己想成為的人。
11. 這條路你沒有走錯，只是每一步都很值得用心。
12. 安靜的努力，也會被溫柔地記得。
13. 在這個世界上，願意相信孩子的人，本身就很珍貴。
14. 一張證照是開始，而你給世界的溫暖才是真正的禮物。
15. 成為一位老師，是一場有光的冒險，而你準備好了。
16. 你有能力，也有心，請相信這樣的自己。
17. 所有的準備，不只是為了答題，更是為了成為更好的自己。
18. 那些你不聲張的堅持，終會長成光亮。
19. 當你心裡有愛，就會有答案。
20. 世界正在悄悄為你鋪路，只因你願意付出與相信。
21. 教室裡的故事，從你相信自己開始。
22. 你擁有的溫柔與認真，是孩子未來的安全感。
23. 今天的你，正為未來的某個孩子，默默點亮一盞燈。
24. 一筆一畫，一字一句，你寫下的是夢想的形狀。
25. 不需太快，只要每一步都在往心裡那個方向靠近。

26. 謝謝你選擇這條不簡單、卻很美的路。
27. 那些靜靜努力的日子，會長出堅定的心。
28. 你走的每一步，都在替未來的孩子鋪一條更好的路。
29. 每一次用心，都在累積更完整的你。
30. 請溫柔地對待自己，就像你將溫柔地對待每個孩子。
31. 一切努力的起點，不是為了考試，而是為了走進孩子的世界。
32. 即使慢一點，也請堅定地走下去，你正在成為那個值得信任的人。
33. 每一次心動與堅持，都是你選擇這條路的證明。
34. 溫柔與專業，是你最美的光芒，會被孩子牢牢記住。
35. 你願意成為老師這件事，已經讓世界更美了一點。
36. 認真的你，就是未來那一間教室的靈魂。
37. 一點一滴的學習，都是為了將來輕輕地擁抱每個孩子的靈魂。
38. 願你在這條路上，一直記得自己當初為什麼出發。
39. 知識會被記得，但愛與理解，才會被深深珍藏。
40. 成為一位老師，就是選擇成為別人生命中溫暖的存在。
41. 你不是孤單一人，你的努力，正在與世界最溫柔的力量對話。
42. 帶著真心去考試，也帶著光走進未來的教室。
43. 願你在每一次挑戰中，看見自己的堅韌與柔軟。
44. 老師，是把世界介紹給孩子的人，你準備好了。
45. 世界很大，但你願意在小小教室裡深耕，是一種了不起的選擇。
46. 教檢是一天，教育是日常，而你願意走進每一個日常。
47. 每一份準備，都是在替未來的自己點燈。
48. 給世界一點耐心，給自己一點信任，你已經很好。
49. 不管這條路多遠，你的腳步都值得被鼓掌。
50. 願你溫柔且堅定，帶著心裡的光前往每個孩子身邊。



當你能說出想成為的樣子，你就開始走在那條路上了。

課程理念與設計背景

- 設計靈感源自《在天堂遇見的五個人》(Mitch Albom)，以敘事方式引導學生回顧生命中對自己產生深遠影響的五位人物，進行自我歷程與價值的重構與覺察。為避免死亡議題可能引發的情緒壓力，本課程轉化為「我生命中的五道光」，聚焦於個體與重要他人間的正向連結與深層意義。
- 透過具體、引導性且具創意的方式，協助學生辨識個人成長歷程中的關鍵他人，發展職涯自我概念與生命敘事，進而提升其自我認識、人際理解與職涯意義感。

課程目標

- 回顧並書寫生命中五位重要人物對自己的影響，提升自我理解與價值覺察。
- 透過敘事與比喻，建構「我是如何成為現在的我」的生命故事。
- 強化人際覺察與感恩力，並思考「我想成為他人生命中怎樣的存在」。
- 在自我敘事中發展職涯方向、影響力認知與意義感。

活動階段	內容簡述
暖身引導	藉由選擇題與提問，協助學生覺察生命中被默默影響的經驗
主要活動	書寫五位對自己產生深刻影響的人，包括其行為、影響與學習
創意延伸	引導學生以創意方式表達對「那道光」的感謝、理解與傳承
分享回饋	小組對話／光之牆／影片分享，建構價值共鳴與職涯期許

尋光遊戲

- 我們每個人都是一段故事，而故事裡總有一些人——或許是家人、朋友、老師，甚至是一位陌生人——在某個時刻，給了你一句話、一個動作，或一段陪伴，讓你看見了不同的自己。
- 他們可能不知道，但他們曾經改變過你。
- 今天，讓我們靜靜地想一想：是哪些人，在你生命中點亮了一道光？你又從他們身上，看見了怎樣的自己？

回應生命召喚

讓每一份迷惘，都能成為找回方向的起點



職輔課程回饋

- 我覺得很豐富，好像又更有自信，學到很多觀點每個人都有自己的優點，不要侷限於自己的缺點或框架走不出去，**也更知道自己的優點及價值，能夠更有方向**，謝謝老師的用心！
- 上完這堂課程讓我覺得很開心 雖然課程內容容易理解 卻富有很深的寓意，不只是上課內容讓人感到愉快，老師的上課方式也讓人不自覺地不斷專注在老師身上，最大的收穫是從故事中**知道如何去展現、找尋自己的價值**。
- 透過聲音以外的表達方式比較有挑戰性，但也讓我意識到**與人溝通或合作時可以注意自己的肢體語言，正確傳達自己的意見，同時也要懂得調整自己的想法**，讓團隊合作能更順暢。
- 透過此次活動，讓我察覺自己的優點，發現原來自己也能從舒適圈中**突破自我、建立自信！也能發現每個人的看法以及自己的都不同**，從中比較以及省思，讓我瞭解每個人都有自己的價值，不需要因為別人的經歷而有所焦慮。
- 在這個活動中，可以聽到同學們分享自己想成為什麼樣子的幼教老師，我覺得非常棒！除了能了解自己、也能藉由他人的分享學習，回憶過往人生中最閃耀、最難忘的時刻，讓我感到十分感動！也給了自己滿滿的自信心，**告訴自己是可以做到的，未來遇到挫折也能用這種方法鼓勵自己**。
- 因為這個活動讓我了解到，每一個人對同一個職業會有各種不同的看法，但不論別人的看法是什麼，都是一種參考。最重要的還是自己的看法跟選擇，透過職涯視窗六宮格**讓我更了解他人對幼教師的想法，也更清楚自己對於成為幼教師的目標為何**。
- 這堂課讓我收穫滿滿，不只是學習到關於職涯與自我探索的觀點，更重要的是**重新認識了自己的價值與優勢**。透過老師引導的故事與活動，我學會了不再只看見自己的缺點，而是試著**欣賞自己的閃光點**。

北極星課程回饋

- 剛踏入大學時，其實我對未來充滿迷惘，不確定自己適不適合這個科系，也不清楚自己想成為什麼樣的人。但透過這門課，**我開始學習停下腳步，重新傾聽內心的聲音，思考自己的興趣、價值與夢想。**從一開始的探索自我，到後來試著描繪自己的藍圖，讓我意識到夢想不是一個遙不可及的名詞，而是可以一步步靠近的方向。感謝老師的引導與同學的陪伴，讓我在這段過程中不再孤單，也更加篤定地邁出追夢的第一步。
- 這門課對我來說是一個全新的體驗。以前在學校習慣聽課、考試，很少有機會深入了解自己。而這堂課讓我第一次真正思考「我是誰」、「我想成為怎樣的人」。透過每週的反思與活動，**我學會了接納自己的不完美，看到自己的優點**，也發現其實自己比想像中更有潛力。老師給予的溫暖鼓勵與引導，讓我更有勇氣相信自己可以發光。這門課不只是在學習，更像是一段**找回自信與夢想的旅程**。
- 原本我對夢想這兩個字有些距離感，總覺得那只是未來的事情，現在只要把課業顧好就好。但在這門課中，我開始意識到，夢想是現在就可以準備的東西。**我學會如何設定目標，如何在過程中找到動力與方向**。課堂上的六宮格、自我探索問卷、角色扮演等活動，都讓我重新認識自己，也更清楚未來想走的路。雖然還不是完全確定，但我已經不害怕了，因為我知道該怎麼慢慢走向那顆屬於自己的星星。
- 這堂課讓我學會「認識自己」的重要性。在以往的學習經驗中，我總是忙於課業與考試，卻很少停下來問自己：我喜歡什麼？我想成為誰？這門課的每一次練習與討論，都讓我更貼近真實的自己。尤其在撰寫夢想藍圖的時候，我驚訝於自己內心其實早已有了一些想法，只是一直不敢正視。現在的我，雖然還在探索中，但已經更清楚自己的方向，也更有信心去追尋那顆屬於自己的北極星。

未來展望：駕馭AI，做我們做不到的事

職涯發展從來不只是「計算最佳答案」，而是「尋找最適合自己的路」。
這正是我們能帶給學生的價值。



「人生的選擇就像是一條長途旅程，沒有捷徑可走，
只有一步一步走出屬於自己的風景。」

這不只是一條上山的路，更是一場成為自己的旅程。