

整體課程架構與應用說明¹

壹、學生生涯發展所需能力與任務

不同生涯理論對於「何謂好的生涯發展」以及「如何籌劃與實現理想」提出各式論點，亦即，各個生涯理論自有一套「生涯觀」，用以說明生涯發展圓滿的人「要在生涯中追求什麼（生涯願景）」以及「要如何在生涯中追求願景或欣賞所有（籌劃策略）」。

下文簡要回顧與生涯發展相關的理論，剖析該理論所彰顯的籌劃策略，從而歸納出大專學生所需要的生涯素養與生涯發展任務。

人境適配取向的生涯籌劃策略就是「應用理性，精挑掌控」，用以綢繆的生涯素養就是掌控力和執行力。建構取向觀點關注的是個人揀選生活經驗並加以組織串連形成統整而有主題的故事的建構力，計畫性巧合理論與生涯混沌理論則主張個人同時具有自我組織以及開放交換兩種特性，一方面會根據自己所設定的目標展開行動，積極運用自己所擁有的資產來發展自己想要的生涯，另一方面也不斷與外界互動，並且在持續交換中相互改變，也就是在掌控力、執行力、建構力、開放力之間找到動態平衡。

然則，掌控力、執行力、建構力、開放力彼此之間的動態平衡所為何來？存在現象學取向生涯觀提供了答案：生命力，也就是個人對自己生命意義與價值的體會與實踐，個人必須承擔自己的存在自由，為自己創造出值得一活的有意義生活。

綜合上述，劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎²主張，在當今社會文化脈絡中，對任何族群而言，需要具備的生涯素養（career literacy）均包含掌控力、執行力、建構力、開放力和生命力。分述如下。

一、掌控力：

在生涯發展歷程中選擇目標與籌劃行動的能力。其具體行動包括運用邏輯理性蒐集與分析客觀資料，據以做出符合個人最佳利益的抉擇，並針對目標實現籌劃出步步為營的流程與行動策略。

¹ 本文節錄彙編自下列三篇文章：劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎（2014）。知識經濟時代的大專學生之學習目標與生涯發展任務。國立彰化師範大學華人生涯研究中心；教育部青年發展署編印（2014）。大專校院生涯輔導工作參考手冊。第一章大專學生生涯發展與其所需生涯服務；教育部青年發展署編印（2014）。大專校院生涯輔導工作參考手冊。第四章生涯發展課程。

² 劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎（2014）。知識經濟時代的大專學生之學習目標與生涯發展任務。國立彰化師範大學華人生涯研究中心。

二、執行力：

在生涯發展歷程中付諸行動、承擔挑戰以完成所願的能力。其具體行動包括面對、排除或轉化來自困難、挫折或不確定性的諸種壓力或問題，以及在此歷程中的各種自我監控、時間管理、行為調節、情緒調適等等。

三、建構力：

針對生涯經驗形成相互呼應、和諧統整的個人故事的能力。其具體行動在於揀選多元面向的生活經驗並加以組織串連，以及藉由反思探究個人意義建構歷程與影響因素。

四、開放力：

在生涯發展歷程中抱持好奇、冒險、堅持、樂觀、彈性等態度，透過欣賞與嘗試週身人事物，開啟新的可能性。應用前述態度的時機包含抉擇之前與之後以及整個實踐歷程中，也就是任何時候；應用的場域或對象則包括任何資訊或人事物。

五、生命力：

在生涯發展歷程中承擔抉擇自由與責任並決心活出個人生命意義。其決心展現於覺察抉擇的責任、面對現實的限制、承擔抉擇的後果，以及覺察生命有限、創造生命意義。

針對正接受特定領域專業訓練並且終將進入職場的大專學生，劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎³參酌大專學生的主要生涯發展任務、成年人的生涯職能、職場工作者的生涯職能、生涯管理，提出大專學生需要完成的 8 大生涯任務。

一、發掘志趣熱情：

透過客觀心理評量與主觀生活經驗，觀察與反思個人特質傾向，據以發掘志趣熱情。

二、建立才幹資產：

掌握學習資源與方法，培養基本素養、博雅素養、學習創新力、職場軟實力、專業硬實力等才幹資產，並發展出個人特色與優勢，據以做為生涯願景的憑藉。

三、掌握資源網絡：

藉由搜尋與掌握多元的學習、工作與生活資源，發掘有助生涯發展（例如帶來學習或工作機會）的各種機會與管道；以及藉由溝通、人際、政治、

³ 劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎（2014）。知識經濟時代的大專學生之學習目標與生涯發展任務。

組織等技能建立與維持有助生涯發展的人際網絡。

四、勾勒生涯願景：

在教育或職業環境脈絡中，勾勒出呼應個人志趣熱情與才幹資產以及照顧群體需求與福祉的生涯願景。

五、實踐理想生活：

針對個人生涯願景，盤點個人才幹資產、資源網絡，應用個人生涯籌劃與管理方法，勾勒出實際可行的實踐歷程，在大學校園中實際活出理想生活。

六、展現行銷自我：

針對爭取學習、工作或生活相關機會的需要，儲備梳理個人經歷、展現個人特色優勢、爭取未來發展機會。

七、準備適應職場：

針對未來適應職場的需要，瞭解與適應職場運作、職場潛規則以及工作角色扮演，需要瞭解與適應的範圍包括執行工作任務所需才幹、職業道德與職場倫理、工作相關法律規範與安全守則以及其他職場相關文化與規則。

八、持續建構調整：

持續關注自己的生涯發展，應用個人生涯籌劃策略與管理方法來探索與實踐自己的生涯願景，在此歷程中欣賞與享受各種預期和非預期的經驗，並時時反思與調整生涯願景或生涯管理與實踐方法。

貳、 整體課程架構

根據鍾思嘉（2008）的歸納，臺灣大專校院學生對於未來職涯的煩惱來自「五不二缺一沒有」。「五不」是：不瞭解自我、不瞭解現實世界的運作與要求、不清楚所學專業與未來發展關係、不知如何處理理想與現實衝突、不知如何做決定，「二缺一」是缺乏工作世界的資訊、缺乏動機與主動探索，「一沒有」是對所學專業沒興趣，結果造成大專學生在學期間對自己的未來感到茫然、進入職場後面臨學用落差。

此外，在資訊爆炸、知識擅場的時代，職涯發展課程也更加需要仰賴資訊系統來相輔相成。再者，大專學生的職涯發展已經進入分流階段，需要在各自選擇的領域當中學習特定領域的知識技能，因此，大專學生的職涯發展課程也需要針對各個系所的特殊脈絡做更具體深入的職涯探索與籌劃。

教育部青年發展署（以下簡稱青年署）於民國 102-103 年委託何希慧、劉孟

奇、劉淑慧、辛宜津研發大專院校學生職生涯發展教材。這套教材呼應前兩項需求，包含生涯理念、自我探索、職涯探索、學涯發展、學職轉換、生涯籌劃、回顧展望等七個主題，引介大鵬網、華人生涯網(CCN)、生涯與就業協助系統(CVHS)、大專校院就業職能診斷平臺(UCAN)等生涯資訊系統給大專學生，幫助大專學生培養掌控力、執行力、建構力、開放力和生命力等五項生涯素養，用以提升五項學術與職業知能，進而完成八項生涯發展任務：發掘志趣熱情、建立才幹資產、掌握資源網絡、勾勒生涯願景、實踐理想生活、展現行銷自我、準備適應職場、持續建構調整等，藉以消解、轉化現今臺灣大專學生的「五不二缺一沒有」現象。此教材包含 19 個基本單元與 7 個延伸單元（其中 5 個來自國立彰化師範大學華人生涯研究中心），每個單元兩節課，授課教師可自行篩選、修改、組合而形成通識或系所課程，或形成序列性工作坊。

青年署續於 104 學年度委託國立彰化師範大學華人生涯研究中心協助執行「104 學年度推動大專校院生涯輔導工作計畫」課程型計畫，進行上學期之修課學生學習成效調查，根據統計分析重整相似功能的單元，形成契合青年署職涯輔導政策方向的三大主軸，編撰大專校院學生職涯發展教材。

一、L 職涯優勢學習：

藉由多元方式瞭解個人特質優勢，據以投入提升職業能力的學習。

- 1.L1 發掘優勢，包含「L11-乙 1 梳理高峰經驗」、「L12-乙 2 發掘志趣熱情」、「L13-乙 3 掌握才幹資產」。
- 2.L2 提升優勢，包含「L21-丁 1 多元學習經驗」、「L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化（或「L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略」）」、「L23-乙 5 檢視今日學習」。

二、P 職涯進路準備：

藉由多元方式瞭解職業與職場，據以投入職場競爭力與社會化的準備。

- 1.P1 體察職業運作，包含「P11-丙 1 職業視窗六宮格」、「P12-丙 2 職涯焦點人物誌」。
- 2.P2 創造個人競爭力，包含「P22-乙 4 開創未來工作」、「P23-乙 6 統整理想現實」、「P24-戊 2 求職與自我行銷」。
- 3.P3 掌握職場社會化，包含「P31-戊 1 角色脫離-進入職場」、「P32-丙 3 職場倫理與權益」、「P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課（或「P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣」）」。

三、A 職涯籌劃實踐：

藉由建立理想的未來願景，以及掌握實踐方法、克服挑戰困難，實現圓滿職涯發展。

1. A1 打造希望感，包含「A11-甲 1 圓滿人生怎麼過」、「A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇本（或「A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像）」、「A13-己 21 籌劃圓夢行動」。
2. A2 提升實踐力，包含「A21-1-己 22 盤點實踐資產（或「A21-2-己 13 享受意外變動）」、「A22-1-己 23 落實實踐之道」（或 A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話）、「A23-1-庚 1 延伸實踐力量_製作圓滿（或「A23-2-己 24 延伸實踐力量_展望未來）」。

而 108 年由蔡文彬、葉慶鴻、何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津等之研發團隊，在既有的 3 大主軸、7 個主題中，修改 2 個單元，完善地整合舊教材，因此取代原有教材，包含「P32-丙 3 職場守護與捍衛」整合了「P32-丙 3 職場倫理與權益」；以及「A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展」整合了「A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇本」。此外，並針對未來生涯發展的新趨勢新增 8 個單元，包含「L14 打造個人特色」、「L24 服務學習開展生涯」、「P13 三創打開新視界」、「P14 國際移動拓展職涯」、「P25 求職心法 show 大亮點」、「P34 職場互動順勢行」、「P35 職場減壓沒煩惱」、「A12-3 我的人生製片師」等。綜此，增修後的整體教材共有 34 個單元。

表 1 至表 3 為 103 年、105 年與 108 年的教材研發團隊，表 4 呈現出大專校院生涯發展教材主軸與單元歸類，表 5、6 呈現出職涯發展教材與 103 年、108 年之單元對照，分別以 103 年和 105 年教材單元排序，表 7 呈現出單元課程與生涯素養、生涯發展任務之對應，表 8 則彙整各單元所應用到的職涯資訊系統。

表 1：103 年教材研發團隊

主題 / 單元數	召集人	單元設計者 / 主講者
生涯理念 1	劉淑慧	楊育儀
自我發展 4~6	吳淑禎	吳淑禎、劉淑慧、陳斐娟、洪雅鳳、許鶯珠、許菊芬
職涯探索 3	辛宜津	辛宜津、吳秉衡、楊曜瑗
學涯發展 3	蔡秦倫	王思峰、張慈宜、劉兆明、鍾億儕、蔡秦倫、林楠
學職轉換 4~6	夏侯欣鵬	周志明、林俊宏、呂亮震、夏侯欣鵬
生涯籌劃 3~7	劉淑慧	劉淑慧、洪瑞斌、管貴貞、彭心怡、鍾雅惠、蔡羽柔
回顧展望 1	辛宜津	辛宜津、陳思帆

表 2：105 年教材研發團隊

主題／單元數	召集人	單元設計者／主講者
甲、生涯理念 1	劉淑慧	楊育儀
乙、自我發展 4~6	吳淑禎	吳淑禎、劉淑慧、陳斐娟、洪雅鳳、許鶯珠、許菊芬
丙、職涯探索 3	辛宜津	辛宜津、吳秉衡、楊曜瑗
丁、學涯發展 3	蔡秦倫	王思峰、張慈宜、劉兆明、鍾億儕、蔡秦倫、林楠
戊、學職轉換 4~6	夏侯欣鵬	周志明、林俊宏、呂亮震、夏侯欣鵬
己、生涯籌劃 3~7	劉淑慧	劉淑慧、洪瑞斌、管貴貞、彭心怡、鍾雅惠、蔡羽柔
庚、回顧展望 1	辛宜津	辛宜津、陳思帆

表 3：108 年教材研發團隊

單元名稱	單元設計者／協同編撰者
打造個人特色	管貴貞、辛宜娟
服務學習開展生涯	何慧卿、黃偉琦
三創打開新視界	李怡穎、許順發／楊家裕、徐羿甄、黃婉如
國際移動拓展職涯	劉豫鳳、林宜秀
求職心法 show 大亮點	周鳳瑛、王淑慧
職場守護與捍衛	趙娟黛
職場互動順勢行	許碧芬、魏郁禎
職場減壓沒煩惱	藍菊梅、楊曜瑗、盧怡廷
SMART 規劃個人發展	毛菁華、黃菲菲、劉淑慧、洪瑞斌、彭心怡、鍾雅惠
我的人生製片師	孫毓英、張慕平、楊慧琳

表 4：大專校院學生職涯發展教材之主軸與單元對應清單

三大主軸 / 34 單元	甲類課程		乙類課程		對應 磨課師單元
	常用	多元效用	常用	多元效用	
主軸一 L 職涯優勢學習 (Learn)					
L1 發掘優勢					
L11-乙 1 梳理高峰經驗	V	V	V	V	A3 生涯主題
L12-乙 2 發掘志趣熱情	V		V		B1 志趣熱情 B2 開展風格
L13-乙 3 掌握才幹資產	V	V		V	B3 才幹優勢 B4 學職信念
L14 打造個人特色	NA	NA	NA	NA	
L2 提升優勢					
L21-丁 1 多元學習經驗		V		V	C1 發展學涯
L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化		V			C1 發展學涯
L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略					B4 學職信念
L23-乙 5 檢視今日學習		V		V	D3 管理時間
L24 服務學習開展生涯	NA	NA	NA	NA	
主軸二 P 職涯進路準備 (Prepare)					
P1 體察職業運作					
P11-丙 1 職業視窗六宮格	V		V		C2 開展職涯
P12-丙 2 職涯焦點人物誌	V		V		C2 開展職涯
P13 三創打開新視界	NA	NA	NA	NA	
P14 國際移動拓展職涯	NA	NA	NA	NA	
P2 展現個人競爭力					
P22-乙 4 開創未來工作		V		V	C2 開展職涯
P23-乙 6 統整理想現實		V		V	
P24-戊 2 求職與自我行銷		V		V	C2 開展職涯
P25 求職心法 show 大亮點	NA	NA	NA	NA	
P3 掌握職場社會化					
P31-戊 1 角色脫離-進入職場		V			
P32-丙 3 職場守護與捍衛		V			
P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課		V		V	

三大主軸 / 34 單元	甲類課程		乙類課程		對應 磨課師單元
	常用	多元效用	常用	多元效用	
P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣					
P34 職場互動順勢行					
P35 職場減壓沒煩惱					
主軸三 A 職涯籌劃實踐(Actualiz e)					
A1 打造希望感					
A11-甲 1 圓滿人生怎麼過	V		V		A1 生涯理念
A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展		V		V	D1 計畫圓夢
A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像					
A12-3 我的人生製片師	NA	NA	NA	NA	
A13-己 21 籌劃圓夢行動		V		V	D1 計畫圓夢
A2 提升實踐力					
A21-1-己 22 盤點實踐資產		V		V	A4 生涯韌性
A21-2-己 13 享受意外變動					D4 享受萬變
A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心		V			D2 超越衝突
A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話		V			D2 超越衝突
A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿		V			
A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來					

註 1：以上預期成效指標參考劉淑慧所編製的大專生涯教育學習成效量表。

註 2：預期成效指標如下。

L 職涯優勢學習 (Learn)：

釐清自己想要在生涯中追求什麼（個人的興趣、價值觀等）、釐清自己能夠在生涯中做些什麼（具備的專長、技能等）、釐清自己對大學學習的看法（講求精專或追求廣博等）、瞭解自己所就讀的學系可以學到什麼、學會選擇或創造適合自己的學習或升學機會。

P 職涯進路準備 (Prepare)：

瞭解從事自己所感興趣的職業需要具備什麼條件、學會選擇或創造適合自己的職業或工作機會、瞭解學生角色與工作角色的差異、學會如何準備求職。

A 職涯籌劃實踐 (Actualiz e)：

釐清自己的生涯理念和風格（強調掌控或開放等）、學會實踐自己生涯夢想的方法、建立自己的整體生涯籌劃（含學習、工作與生活等）、學會因應生涯變動的方法、實際實踐自己的生涯夢想。

註 3：甲類課程（學系或通識的生涯課程）的「常用」表示 104 學年度第一階段獲補助計畫中有 50% 的課程選用該單元，乙類課程（生涯融入專業課程）「常用」表示第一階段獲補助計畫中有 30% 的課程選用該單元；甲乙類課程的「多元效用」都表示第一階段獲補助計畫使用該單元都可能同時提升八個成效指標，包括：三向度學習成效（夢想開創實踐、個人優勢學習、職涯定向發展）、兩向度生涯開展風格（掌控落實、悅納變通）以及三向度生涯發展（定向前瞻、目前滿意、未來效能）等。表中標記「NA」的是 108 年新增的單元，因為不在 104 學年度第一階段獲補助計畫所參照的教材中，因此沒有相關統計。

註 4：完整教材下載網址：

1. 教育部青年發展署>>生涯發展>>推動大專校院職涯輔導工作實施計畫>>檔案下載 <https://www.yda.gov.tw/content/downloads/list.aspx?siteid=563426067575657313&MmmID=563620307033052570>
2. 國立彰化師範大學華人生涯研究中心 http://incareer.heart.net.tw/career_work.php?action=list&cwm_no=1445660190

註 5：磨課師教材網址與使用說明：以磨課師課程「e 時代的生涯發展」作為青年署生 / 職涯輔導教材之線上輔助教材。

1. 「e 時代的生涯發展」可提供的輔助資源
 - (1) 「e 時代的生涯發展」的部分單元是青年署編撰之生 / 職涯發展教材相關單元的「修訂版+數位化」，另一部分單元則補充其教材原有架構中的不足。
 - (2) 開課教師可以選用「e 時代的生涯發展」中任何單元的任何小節教材，作為指定學生課前瀏覽教材、課堂上播放教材、課間自行練習教材。
 - (3) 「e 時代的生涯發展」提供各單元的作業發表與討論區，開課教師可以要求學生將作業 PO 到討論區並進行相互討論回饋。
2. 「e 時代的生涯發展」課程教材的使用方式
 - (1) 平臺名稱：EWANT 育網開放教育平臺 (<http://www.ewant.org/>)
 - (2) 課程名稱：FM-e 時代的生涯發展
 - (3) 課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC：e 時代的生涯發展 <http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221>
3. 課程通道小提示：
 - (1) 個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習
 - (2) 所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

表 5：大專校院學生生涯發展教材 105 年與 103 年、108 年之單元對照：以 103 年單元排序

103 年教材	105 年教材	108 年教材
甲 1 釐清生涯理念(青年署)	A11-甲 1 圓滿人生怎麼過(青年署)	A11-甲 1 圓滿人生怎麼過(青年署)
乙 1 梳理高峰經驗(青年署)	L11-乙 1 梳理高峰經驗(青年署)	L11-乙 1 梳理高峰經驗(青年署)
乙 2 發掘志趣熱情(青年署)	L12-乙 2 發掘志趣熱情(青年署)	L12-乙 2 發掘志趣熱情(青年署)
乙 3 掌握才幹資產(青年署)	L13-乙 3 掌握才幹資產(青年署)	L13-乙 3 掌握才幹資產(青年署)
乙 4 開創未來工作(青年署)	P22-乙 4 開創未來工作(青年署)	P22-乙 4 開創未來工作(青年署)
乙 5 檢視今日學習(青年署)	L23-乙 5 檢視今日學習(青年署)	L23-乙 5 檢視今日學習(青年署)
乙 6 統整生涯願景(彰師大)	P23-乙 6 統整理想現實(彰師大)	P23-乙 6 統整理想現實(彰師大)
丙 1 工作視窗六宮格(青年署)	P11-丙 1 職業視窗六宮格(青年署)	P11-丙 1 職業視窗六宮格(青年署)
丙 2 職業訪談報告(青年署)	P12-丙 2 生涯焦點人物誌(青年署)	P12-丙 2 生涯焦點人物誌(青年署)
丙 3 職業停看聽(青年署)	P32-丙 3 職場倫理與權益(青年署)	P32-丙 3 職場守護與捍衛(青年署)
丁 1 多元經驗(青年署)	L21-丁 1 多元學習經驗(青年署)	L21-丁 1 多元學習經驗(青年署)
丁 2 看見變化的樣子(青年署)	L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化(青年署)	L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化(青年署)
丁 3 學用關係與學習策略(青年署)	L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略(青年署)	L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略(青年署)
戊 1 角色脫離-進入(青年署)	P31-戊 1 角色脫離-進入職場(青年署)	P31-戊 1 角色脫離-進入職場(青年署)
戊 2 求職與自我行銷(青年署)	P24-戊 2 求職與自我行銷(青年署)	P24-戊 2 求職與自我行銷(青年署)
戊 3 職場社會化(青年署)	P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課(青年署)	P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課(青年署)
戊 4 職場高效習慣(青年署)	P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣(青年署)	P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣(青年署)
己 11 剪輯理想生涯(青年署)	A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像(青年署)	A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像(青年署)

103 年教材	105 年教材	108 年教材
己 12 宣告未來故事（青年署）	A12-1-己 12 打造未來願景_編製劇本（青年署）	A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展（青年署）
己 13 享受生涯變動（青年署）	A21-2-己 13 享受意外變動（青年署）	A21-2-己 13 享受意外變動（青年署）
己 21 勾畫圓夢計畫（彰師大）	A13-己 21 籌劃圓夢行動（彰師大）	A13-己 21 籌劃圓夢行動（彰師大）
己 22 盤點生涯資產（彰師大）	A21-1-己 22 盤點實踐資產（彰師大）	A21-1-己 22 盤點實踐資產（彰師大）
己 23-1 落實實踐之道_同心圓版（彰師大）	A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心（彰師大）	A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心（彰師大）
己 23-2 落實實踐之道_對話版（彰師大）	A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話（青年署）	A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話（青年署）
己 24 延伸實踐經驗（彰師大）	A23-2-己 24 延伸實踐力量_展望未來（彰師大）	A23-2-己 24 延伸實踐力量_展望未來（彰師大）
庚 1 展開未來行動：學習心得分享（青年署）	A23-1-庚 1 延伸實踐力量_製作圓滿（青年署）	A23-1-庚 1 延伸實踐力量_製作圓滿（青年署）
		L14 打造個人特色（青年署）
		L24 服務學習開展生涯（青年署）
		P13 三創打開新視界（青年署）
		P14 國際移動拓展職涯（青年署）
		P25 求職心法 show 大亮點（青年署）
		P34 職場互動順勢行（青年署）
		P35 職場減壓沒煩惱（青年署）
		A12-3 我的人生製片師（青年署）

表 6：大專校院學生生涯發展教材 105 年與 103 年、108 年之單元對照：以 105 年單元排序

105 年教材	103 年教材	108 年教材
L 生涯優勢學習		
L1 發掘優勢		
L11-乙 1 梳理高峰經驗 (青年署)	乙 1 梳理高峰經驗 (青年署)	L11-乙 1 梳理高峰經驗 (青年署)
L12-乙 2 發掘志趣熱情 (青年署)	乙 2 發掘志趣熱情 (青年署)	L12-乙 2 發掘志趣熱情 (青年署)
L13-乙 3 掌握才幹資產 (青年署)	乙 3 掌握才幹資產 (青年署)	L13-乙 3 掌握才幹資產 (青年署)
		L14 打造個人特色 (青年署)
L2 提升優勢		
L21-丁 1 多元學習經驗 (青年署)	丁 1 多元經驗 (青年署)	L21-丁 1 多元學習經驗 (青年署)
L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化 (青年署)	丁 2 看見變化的樣子 (青年署)	L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化 (青年署)
L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 (青年署)	丁 3 學用關係與學習策略 (青年署)	L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 (青年署)
L23-乙 5 檢視今日學習 (青年署)	乙 5 檢視今日學習 (青年署)	L23-乙 5 檢視今日學習 (青年署)
		L24 服務學習開展生涯 (青年署)
P 生涯進路準備		
P1 體察職業運作		
P11-丙 1 職業視窗六宮格 (青年署)	丙 1 工作視窗六宮格 (青年署)	P11-丙 1 職業視窗六宮格 (青年署)
P12-丙 2 生涯焦點人物誌 (青年署)	丙 2 職業訪談報告 (青年署)	P12-丙 2 生涯焦點人物誌 (青年署)
		P13 三創打開新視界 (青年署)
		P14 國際移動拓展生涯 (青年署)
P2 展現個人競爭力		
P22-乙 4 開創未來工作	乙 4 開創未來工作 (青年署)	P22-乙 4 開創未來工作

105 年教材	103 年教材	108 年教材
(青年署)	署)	(青年署)
P23-乙 6 統整理想現實 (彰師大)	乙 6 統整生涯願景(彰師大)	P23-乙 6 統整理想現實 (彰師大)
P24-戊 2 求職與自我行銷 (青年署)	戊 2 求職與自我行銷(青年署)	P24-戊 2 求職與自我行銷 (青年署)
		P25 求職心法 show 大亮點 (青年署)
P3 掌握職場社會化		
P31-戊 1 角色脫離職場- 進入職場(青年署)	戊 1 角色脫離-進入(青年署)	P31-戊 1 角色脫離職場- 進入職場(青年署)
P32-丙 3 職場倫理與權益 (青年署)	丙 3 職業停看聽(青年署)	P32-丙 3 職場守護與捍衛 (青年署)
P33-1-戊 3 職場社會化_ 新人功課(青年署)	戊 3 職場社會化(青年署)	P33-1-戊 3 職場社會化_ 新人功課(青年署)
P33-2-戊 4 職場社會化_ 高效習慣(青年署)	戊 4 職場高效習慣(青年署)	P33-2-戊 4 職場社會化_ 高效習慣(青年署)
		P34 職場互動順勢行(青年署)
		P35 職場減壓沒煩惱(青年署)
A 職涯籌劃實踐		
A1 打造希望感		
A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 (青年署)	甲 1 釐清生涯理念(青年署)	A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 (青年署)
A12-1-己 12 打造未來願景_ 編製劇本(青年署)	己 12 宣告未來故事(青年署)	A12-1-己 12 SMART 規劃 個人發展(青年署)
A12-2-己 11 打造未來願景_ 勾勒圖像(青年署)	己 11 剪輯理想生涯(青年署)	A12-2-己 11 打造未來願景_ 勾勒圖像(青年署)
		A12-3 我的人生製片師 (青年署)
A13-己 21 籌劃圓夢行動 (彰師大)	己 21 勾畫圓夢計畫(彰師大)	A13-己 21 籌劃圓夢行動 (彰師大)
A2 提升實踐力		
A21-1-己 22 盤點實踐資產 (彰師大)	己 22 盤點生涯資產(彰師大)	A21-1-己 22 盤點實踐資產 (彰師大)
A21-2-己 13 享受意外變	己 13 享受生涯變動(青	A21-2-己 13 享受意外變

105 年教材	103 年教材	108 年教材
動（青年署）	年署）	動（青年署）
A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心（彰師大）	己 23-1 落實實踐之道_同心圓版（彰師大）	A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心（彰師大）
A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話（青年署）	己 23-2 落實實踐之道_對話版（彰師大）	A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話（青年署）
A23-1-庚 1 延伸實踐力量_製作圓滿（青年署）	庚 1 展開未來行動：學習心得分享（青年署）	A23-1-庚 1 延伸實踐力量_製作圓滿（青年署）
A23-2-己 24 延伸實踐力量_展望未來（彰師大）	己 24 延伸實踐經驗（彰師大）	A23-2-己 24 延伸實踐力量_展望未來（彰師大）

表 7：單元課程與生涯素養、生涯發展任務之對應

重點工作項目	生涯素養					生涯發展任務							
	掌控力	執行力	建構力	開放力	生命力	發掘志趣熱情	建立才幹資產	掌握資源網絡	勾勒生涯願景	實踐理想生活	展現行銷自我	準備適應職場	持續建構調整
L 職涯優勢學習													
L1 發掘優勢													
L11-乙 1 梳理高峰經驗（青年署）			◆		◆	◆	◆						
L12-乙 2 發掘志趣熱情（青年署）	◆					◆							
L13-乙 3 掌握才幹資產（青年署）	◆						◆				◆		
L14 打造個人特色（青年署）	◆		◆			◆	◆						
L2 提升優勢													
L21-丁 1 多元學習經驗（青年署）			◆		◆		◆	◆					
L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化（青年署）	◆		◆				◆	◆	◆				
L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略（青年署）	◆		◆				◆						
L23-乙 5 檢視今日學習（青年署）			◆		◆					◆			◆
L24 服務學習開展生涯（青年署）			◆		◆					◆			◆

重點工作項目	生涯素養					生涯發展任務							
	掌控力	執行力	建構力	開放力	生命力	發掘志趣熱情	建立才幹資產	掌握資源網絡	勾勒生涯願景	實踐理想生活	展現行銷自我	準備適應職場	持續建構調整
P 職涯進路準備													
P1 體察職業運作													
P11-丙 1 職業視窗六宮格（青年署）			◆					◆				◆	
P12-丙 2 職涯焦點人物誌（青年署）	◆		◆					◆				◆	
P13 三創打開新視界（青年署）	◆			◆					◆			◆	
P14 國際移動拓展職涯（青年署）	◆			◆					◆			◆	
P2 展現個人競爭力													
P22-乙 4 開創未來工作（青年署）	◆		◆	◆	◆			◆	◆				◆
P23-乙 6 統整理想現實（彰師大）			◆	◆	◆				◆				
P24-戊 2 求職與自我行銷（青年署）	◆										◆		
P25 求職心法 show 大亮點（青年署）	◆										◆		
P3 掌握職場社會化													
P31-戊 1 角色脫離-進入職場（青年署）	◆				◆							◆	
P32-丙 3 職場守護與捍衛（青年署）				◆								◆	
P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課（青年署）	◆											◆	
P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣（青年署）	◆											◆	
P34 職場互動順勢行（青年署）	◆											◆	
P35 職場減壓沒煩惱（青年署）	◆											◆	
A 職涯籌劃實踐													
A1 打造希望感													
A11-甲 1 圓滿人生怎麼過（青年署）			◆	◆	◆				◆				

重點工作項目	生涯素養					生涯發展任務							
	掌控力	執行力	建構力	開放力	生命力	發掘志趣熱情	建立才幹資產	掌握資源網絡	勾勒生涯願景	實踐理想生活	展現行銷自我	準備適應職場	持續建構調整
署)													
A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展 (青年署)	◆		◆		◆				◆				
A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 (青年署)	◆		◆		◆				◆				
A12-3 我的人生製片師 (青年署)	◆		◆		◆				◆				
A13-己 21 籌劃圓夢行動 (彰師大)	◆	◆	◆		◆				◆	◆			
A2 提升實踐力													
A21-1-己 22 盤點實踐資產 (彰師大)	◆	◆	◆							◆			
A21-2-己 13 享受意外變動 (青年署)			◆	◆	◆				◆				◆
A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心 (彰師大)	◆	◆	◆	◆					◆	◆			◆
A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 (青年署)	◆	◆	◆	◆					◆	◆			◆
A23-1-庚 1 延伸實踐力量_製作圓滿 (青年署)			◆		◆				◆				
A23-2-己 24 延伸實踐力量_展望未來 (彰師大)		◆	◆		◆				◆	◆			

資料來源：劉淑慧、陳斐娟、吳淑禎、許鶯珠、洪雅鳳、楊育儀 (2014)。知識經濟時代的大專生涯發展課程設計：陰陽調和、頂天立地之道。載於華人生涯研究中心 (主編)，系所脈絡個人創新大專生涯輔導教材。

註：標註 (青年署) 為青年署研發的教材，由國立彰化師範大學、輔仁大學、正修科大共同編製；標註 (國立彰化師範大學) 為國立彰化師範大學所研發的教材，由國立彰化師範大學編製。

表 8：大專校院學生職涯發展教材各單元之搭配職涯資訊系統

職涯發展教材單元名稱	103 年單元名稱	大鵬網	華人生涯網 CCN	生涯與就業協助系統 CVHS	其他
L11-乙 1 梳	乙 1 敘說往				

職涯發展教材單元名稱	103 年 單元名稱	大鵬網	華人生涯網 CCN	生涯與就業 協助系統 CVHS	其他
理高峰經驗	日生涯				
L12-乙 2 發掘志趣熱情	乙 2 發掘志趣熱情		自我探索- 量化評量： 生涯開展風格量表 職業興趣量表 路徑探索- 資料查詢 條件篩選 契合度篩選 路徑探索： 瞭解學系 瞭解職業		
L13-乙 3 掌握才幹資產	乙 3 掌握才幹資產		自我探索- 量化評量： 知識量表 技能量表 學職涯信念量表 路徑探索- 資料查詢 條件篩選 契合度篩選 路徑探索： 瞭解學系 瞭解職業		
L14 打造個人特色					
L21-丁 1 多元學習經驗	丁 1 多元經驗				
L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化	丁 2 看見變化的樣子			生涯世界- 瞭解學系	
L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略	丁 3 學用關係與學習策略			能耐發展： 高教生涯信念量表	
L23-乙 5 檢視今日學習	乙 5 檢視今日學習				
L24 服務學習開展生涯					
P11-丙 1 職業視窗六宮	丙 1 工作視窗六宮格	職涯博覽會：產業職	路徑探索： 瞭解職業	生涯世界- 學類職業進	人力銀行： 104 人力銀

職涯發展教材單元名稱	103 年單元名稱	大鵬網	華人生涯網 CCN	生涯與就業 協助系統 CVHS	其他
格		業資料庫	故事交流	路 生涯世界- 職業世界	行學長姐導 航 104 人力銀 行職務大百 科 1111 人力 銀行 yes123 求 職網 臺灣就業通 臺北人力銀 行 OKWORK 青年署 RICH 職場 體驗網
P12-丙 2 職 涯焦點人物 誌	丙 2 職業訪 談報告				
P13 三創打 開新視界					
P14 國際移 動拓展職涯					
P22-乙 4 開 創未來工作	乙 4 開創未 來工作		路徑探索： 名稱搜尋 條件篩選		
P23-乙 6 統 整理想現實	乙 6 統整生 涯願景				
P24-戊 2 求 職與自我行銷	戊 2 求職與 自我行銷	職涯百寶箱 -職涯觀 念：專欄文 章		學職轉換： 求職力檢測 學職轉換： 知能評量 學職轉換： 就業空間探 索	
P25 求職心 法 show 大 亮點					
P31-戊 1 角 色脫離-進 入職場	戊 1 角色脫 離-進入	職涯百寶箱 -職涯觀 念：專欄文 章			
P32-丙 3 職 場守護與捍 衛	丙 3 職業停 看聽	職涯百寶箱 -職涯觀 念：專欄文 章			UCAN：八大 共通職能量 表

職涯發展教材單元名稱	103 年單元名稱	大鵬網	華人生涯網 CCN	生涯與就業協助系統 CVHS	其他
P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課	戊 3 職場社會化	職涯百寶箱-職涯觀念：專欄文章			
P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣	戊 4 職場高效習慣	職涯百寶箱-職涯觀念：專欄文章			
P34 職場互動順勢行					
P35 職場減壓沒煩惱					
A11-甲 1 圓滿人生怎麼過	甲 1 釐清生涯理念	職涯百寶箱-職涯規劃：職涯規劃 DIY 職涯百寶箱-職涯觀念：專欄文章	故事交流 自我探索-量化評量：生涯開展風格量表 生涯開展力量表		
A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展	己 12 宣告未來故事				
A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像	己 11 剪輯理想生涯				
A12-3 我的人生製片師					
A13-己 21 籌劃圓夢行動	己 21 勾畫圓夢計畫				
A21-1-己 22 盤點實踐資產	己 22 盤點生涯資產		自我探索-量化評量：生涯開展風格量表 生涯開展力量表		
A21-2-己 13 享受意外變動	己 13 享受生涯變動		故事交流		
A22-1-己 23 落實實踐之道_回	己 23-1 落實實踐之道_同心圓版	職涯百寶箱-職涯觀念：專欄文	故事交流		

職涯發展教材單元名稱	103 年單元名稱	大鵬網	華人生涯網 CCN	生涯與就業 協助系統 CVHS	其他
歸圓心		章			