

單元名稱：A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿

修訂日期：2016. 3. 20

■ 本單元設計者：

辛宜津（正修科技大學幼保系教授）
陳思帆（正修科技大學學務處學輔中心心理師）

■ 引用本單元請依據「創用 CC 公眾授權條款」 （<http://www.creativecommons.org.tw/about>）註明下列兩者之一：

辛宜津、陳思帆（2016）。延伸實踐經驗_製作圓滿。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津（主編），教育部青年發展署大專校院學生職涯發展教材（2016版）。

註：本單元原名「展開未來行動：學習心得分享」，2016年職涯發展教材更改為「延伸實踐力量_製作圓滿」。

■ 摘要

1. 回顧生涯：藉由整理該學期的生涯課程，回顧自我生涯之阻礙、抉擇與定位等。
2. 思索生涯：播放五月天《乾杯》影片，引領學生思考並更加定位自我生涯。
3. 再構生涯：透過生涯圓滿球的手作歷程，讓學生可以獲得啟發祝福，再次領略建構自我生涯形塑的努力與價值。
4. 定位生涯：透過生涯圓滿球的手作反思，除了協助學生進行生涯定錨，更引領學生檢視自我生涯歷程中有形與無形資源，賦能其自我價值。
5. 啟動生涯：教師予以圓滿生涯球手作活動總結，並給予同學祝福與希望。
6. 給授課老師的課程進行小提醒。

一、單元定位

(一) 基本資料

主 軸 與 單 元	L 職涯優勢學習		
	L1 發掘優勢 <input type="checkbox"/> L11-乙 1 梳理高峰經驗 <input type="checkbox"/> L12-乙 2 發掘志趣熱情 <input type="checkbox"/> L13-乙 3 掌握才幹資產 <input type="checkbox"/> L14 打造個人特色	L2 提升優勢 <input type="checkbox"/> L21-丁 1 多元學習經驗 <input type="checkbox"/> L22-1-丁 2 提升才幹之道_看見變化 <input type="checkbox"/> L22-2-丁 3 提升才幹之道_學習策略 <input type="checkbox"/> L23-乙 5 檢視今日學習 <input type="checkbox"/> L24 服務學習開展生涯	
	P 職涯進路準備		
	P1 體察職業運作 <input type="checkbox"/> P11-丙 1 職業視窗六宮格 <input type="checkbox"/> P12-丙 2 職涯焦點人物誌 <input type="checkbox"/> P13 三創打開新視界 <input type="checkbox"/> P14 國際移動拓展職涯	P2 展現個人競爭力 <input type="checkbox"/> P22-乙 4 開創未來工作 <input type="checkbox"/> P23-乙 6 統整理想現實 <input type="checkbox"/> P24-戊 2 求職與自我行銷 <input type="checkbox"/> P25 求職心法 show 大亮點	P3 掌握職場社會化 <input type="checkbox"/> P31-戊 1 角色脫離-進入職場 <input type="checkbox"/> P32-丙 3 職場守護與捍衛 <input type="checkbox"/> P33-1-戊 3 職場社會化_新人功課 <input type="checkbox"/> P33-2-戊 4 職場社會化_高效習慣 <input type="checkbox"/> P34 職場互動順勢行 <input type="checkbox"/> P35 職場減壓沒煩惱
A 職涯籌劃實踐			
A1 打造希望感 <input type="checkbox"/> A11-甲 1 圓滿人生怎麼過 <input type="checkbox"/> A12-1-己 12 SMART 規劃個人發展 <input type="checkbox"/> A12-2-己 11 打造未來願景_勾勒圖像 <input type="checkbox"/> A12-3 我的人生製片師 <input type="checkbox"/> A13-己 21 籌劃圓夢行動	A2 提升實踐力 <input type="checkbox"/> A21-1-己 22 盤點實踐資產 <input type="checkbox"/> A21-2-己 13 享受意外變動 <input type="checkbox"/> A22-1-己 23 落實實踐之道_回歸圓心 <input type="checkbox"/> A22-2-己 23 落實實踐之道_衝突對話 <input checked="" type="checkbox"/> A23-1-庚 1 延伸實踐經驗_製作圓滿 <input type="checkbox"/> A23-2-己 24 延伸實踐經驗_展望未來		
授課 時數	2 節	場地	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他特殊場地：_____

課堂場景設定	在課堂場景部分，以營造溫馨平靜的教室環境空間為佳，建議可以在課程開始前播放輕音樂，引領學生沉澱心思，慢慢醞釀進入該堂課程的情緒。
授課者	無特殊限制，主要以該課程授課老師為主（可能為導師、科任老師或是學校心理師），然需於課程前針對該學期生涯課程的樣貌進行。
教師課前準備	1. 教師需於課前先行瞭解本堂課程架構，以利課程進行。 2. 教師需先聆聽五月天《乾杯》一曲，以利課程銜接與引導。 3. 教師需先進行圓滿生涯球試做，以利課程講解與引導。
教學資源工具	1. 引言影片推薦（以MV音樂具生涯觀點均可）。 (1) Angela Aki / 手紙~拜啟 給十五歲的你~2014 http://goo.gl/h1hU6q （縮網址） (2) 五月天 MV《乾杯》參考網址： https://www.youtube.com/watch?v=qX2GsMj7154 2. 西卡紙、12面體紙模、彩色筆、剪刀、雙面膠。
作業	課前作業：無 課後作業：無
評量方式	最後一堂課，故不再額外指派家庭作業。屬該學生主觀生涯的經驗統整與回顧，無標準答案，建議教師在課堂中予以行為觀察作為評分參考。
備註	在課堂場景部分，以營造溫馨平靜的教室環境空間為佳，建議可以在課程開始前播放輕音樂，引領學生沉澱心思，慢慢醞釀進入該堂課程的情緒。

(二) 單元學習目標

整體學習目標		本單元學習目標
生涯素養	掌控力	
	執行力	引導學生展望未來，啟動生涯。
	建構力	
	開放力	
	生命力	
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	

整體學習目標		本單元學習目標
	展現行銷自我	
	準備適應職場	
	持續建構調整	1. 透過同儕分享，強化學生生涯效能。 2. 引導學生進行本學期課程心得整理與分享。

*表中空白目標欄表示這個項目並非此單元欲注重、凸顯之能力指標。

二、授課計畫

(一) 回顧生涯 (15分鐘)

1. 教師：「今天是我們這學期最後一堂課，在今天的課程裡，我們主要針對自己的生涯進行回顧，看看在這學期中，我們的生涯發生了什麼有趣的事情？」
2. 邀請學生閉上眼睛，教師進行整學期單元活動口述，協助學生進行課程回顧。
3. 說明完後，學生仍然維持閉眼狀態，教師說明「試著想看看這學期的課程中，你發現了什麼？」邀請學生進行個人內在整理，之後進行小組討論與分享。

【預期成效】

藉由整理該學期的生涯課程，回顧自我生涯之阻礙、抉擇與定位等。

(二) 思索生涯 (10分鐘)

1. 教師：「接下來，請大家看一部 MV。除了歌詞之外，邀請大家也觀看 MV 內容。」
2. 教師播放五月天《乾杯》影片。
3. 教師：「(不開燈)看完影片後，請大家閉上眼睛，試著想看看，在你有限的一生中，你希望怎麼豐厚自己的生命厚度呢？你想為自己的生涯做哪些安排呢？」

【預期成效】

播放五月天《乾杯》影片，引領學生思考並更加定位自我生涯。

(三) 再構生涯 (25分鐘)

1. 從 2D 到 3D 生涯圓滿球手作說明
 - (1) 教師引導：常說出生開始是一張白紙，建構人生就是在白紙上彩繪上色，再從平面轉化成立體的不同樣貌。
 - (2) 以下紙模為 12 方體，請再置入格填入姓名及生涯夢，再分請 11 位同學夥伴為你開展夢想球。

- (3) 彩繪每一面再依折線切割黏貼成圓滿生涯球。
2. 邀請學生完成《圓滿生涯球》手作。

【預期成效】

透過生涯圓滿球的手作歷程，讓學生可以獲得啟發祝福，再次領略建構自我生涯形塑的努力與價值。

(四) 定位生涯 (40分鐘)

1. 從 2D 到 3D 生涯圓滿球手作反思
分組討論：教師邀請學生進行小組討論，分享生涯圓滿球作過程中，對於自我生涯藍圖完整樣貌建構的接觸與反思。
2. 教師邀請學生進行圓滿生涯球手作反思分享。
 - (1) 班上最快完成者。
 - (2) 各小組推派代表 / 自願分享者。

【預期成效】

透過生涯圓滿球的手作反思，除了協助學生進行生涯定錨，更引領學生檢視自我生涯歷程中有形與無形資源，賦能其自我價值。

(五) 啟動生涯 (10分鐘)

教師生涯圓滿球手作活動結語：

1. 從 2D 到 3D 的生涯實踐，就像鑽石塑形前，需要掌握折線，切割磨合與他人接觸密合，才能產出獨特價值。
2. 生涯是一個持續的過程，雖然課程結束，但生涯持續啟動。願每一位同學可以帶著充滿同學夥伴們祝福的生涯圓滿球，離開教室後，依然保有熱忱與重複的努力，讓夢想不光只是想，而是可以真真實實的被實踐，讓生涯啟航。

【預期成效】

教師予以圓滿生涯球手作活動總結，並給予同學祝福與希望。

(六) 給授課老師的課程進行小提醒

【回顧生涯】

1. 本單元主題呼應前一單元「己、生涯籌劃」，將剪輯理想生涯、宣告生涯劇本、享受生涯變動之活動內容進行整合，並且強化勾畫圓夢計畫、清點生涯資產，進而強化落實實踐之道，也透過生涯圓滿球的手作歷程，藉由從 2D 到 3D 的實作過程，將抽象概念具體化，讓學生可以獲得啟發祝福，再次領略建構自我生涯形塑的努力與價值，以利課程結束後持續帶著希望啟動生涯夢想。
2. 在進行課程回顧時，建議不要隨機抽取單元活動進行回顧，鼓勵可依照本教案之各主題與單元，從「甲、生涯理念風格」、「乙、自我探索」、「丙、工作與我」、「丁、學涯發展」、「戊、學職轉換」、「己、生涯籌劃」依序進行內容回顧，以利協助同學可以進行完整生涯歷程回顧與反思。

3. 待教師引導課程歷程回顧後，學生維持閉眼狀態約 10 秒，藉由等待以強化其內在資源整理，之後再邀請學生張開眼睛與組內夥伴進行分享。

【思索生涯】

1. 建議授課教師先行觀看五月天《乾杯》一曲，以作為引導學生討論準備。
2. 播放五月天《乾杯》曲畢後，建議先不開燈 10 秒，讓學生沉澱心思並思考自我狀態，以利進行討論內容的豐厚性。

【再構生涯、定位生涯】

1. 在製作生涯圓滿球時，尊重學生的製作順序與意願，因此不強加規範需要先進行生涯夢想祝福的撰寫邀請，抑或是先剪裁紙模；若學生詢問時，可以回應：「由你決定」。
2. 在進行生涯圓滿球的手作過程中，相關注意事項如下：
 - (1) 在進行生涯夢想填寫時，可以結合前一單元之「己、勾畫圓夢計畫」中的圓夢九宮格活動的產出，進行中間格的定調撰寫。
 - (2) 中間格生涯夢部分鼓勵學生想得越具體越好，建議以 SAMIC 3 為原則進行夢想具體化的參考標準（簡單 simple、可獲得的 attainable、可測量的 measurable、立即性 immediate、投入 involved、可由計畫者控制 controlled by the planner、承諾 committed to 與持續去做 continuously done）。
 - (3) 在提供生涯祝福時，可以邀請學生在每一面體上進行顏色彩繪，顏色的選擇由祝福者自行提供並賦予意義性（如：我想送你黃色是因為黃色代表很溫暖的感覺），教師可引領學生思考並鼓勵分享。
 - (4) 在生涯圓滿球製作的過程中，學生在球型組合黏貼的部分會反應有困難，教師只需口頭鼓勵持續完成作品，並且將焦點放在反思討論，教師可以引領學生看見從平面紙張到立體紙盒的製作過程的發現、不同的摺痕所代表的意涵、去剪或挖空的過程與自我生涯的連結等，對於自我生涯藍圖完整樣貌建構的接觸與反思。

【啟動生涯】

1. 本課程為學習最後一堂，雖然課程結束，但透過生涯圓滿球的製作，讓學生在課程結束後，攜帶著具體手作的實體物件，讓有形和無形的資源都持續延續。
2. 在課程結束或是日後辦理相關課程學習成果發表會時，可以邀請學生出示生涯圓滿球進行展演。

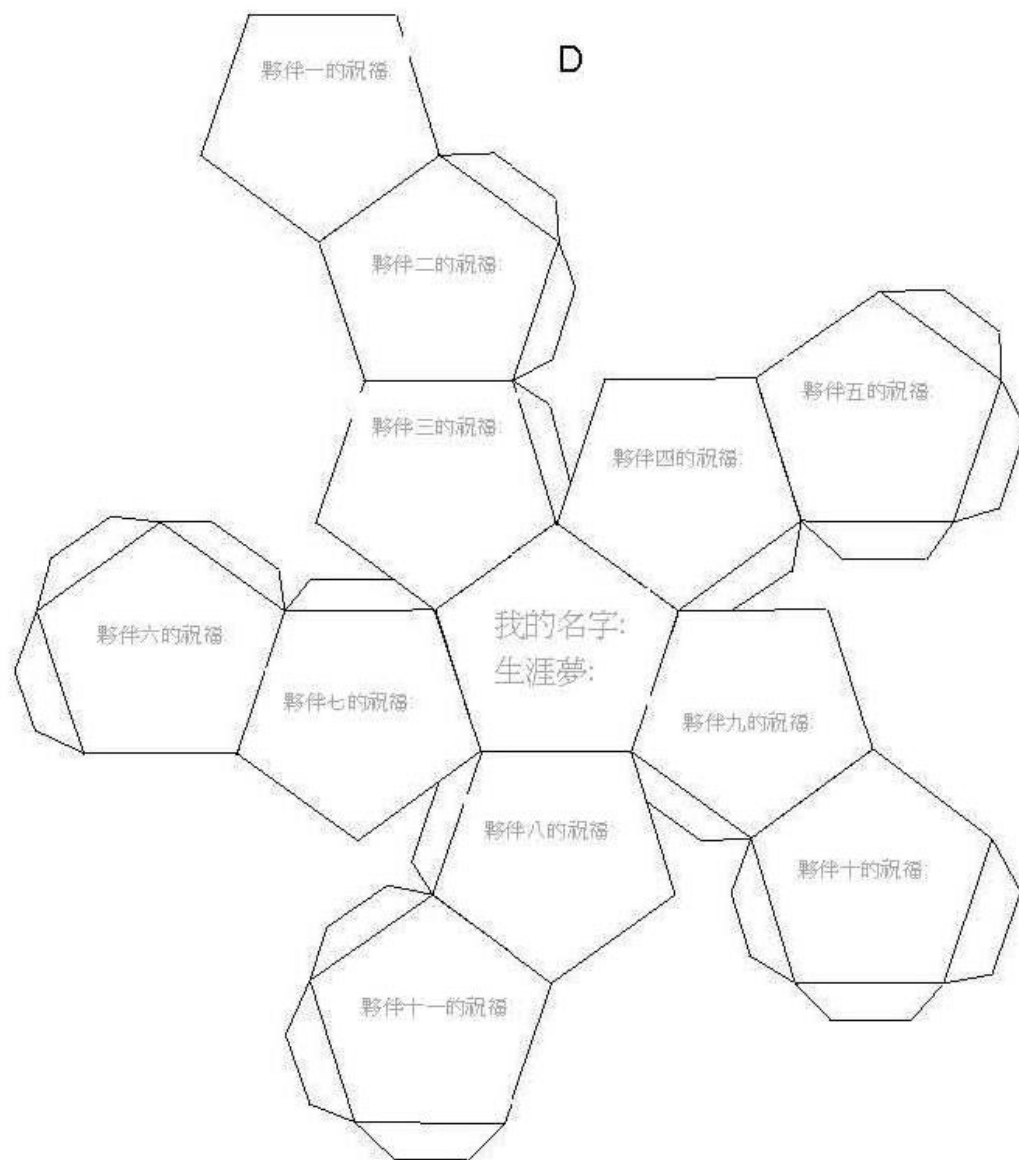
三、參考資料

胡碩勻（2012）。**重複的力量：你覺得單調沒成就感的事，卻是成功的保證**。臺北：大是文化。

齊若蘭譯（2011）。**一萬小時的神奇威力：熱忱＋深度訓練，讓你在高壓力下仍能表現出色**。臺北：遠流。

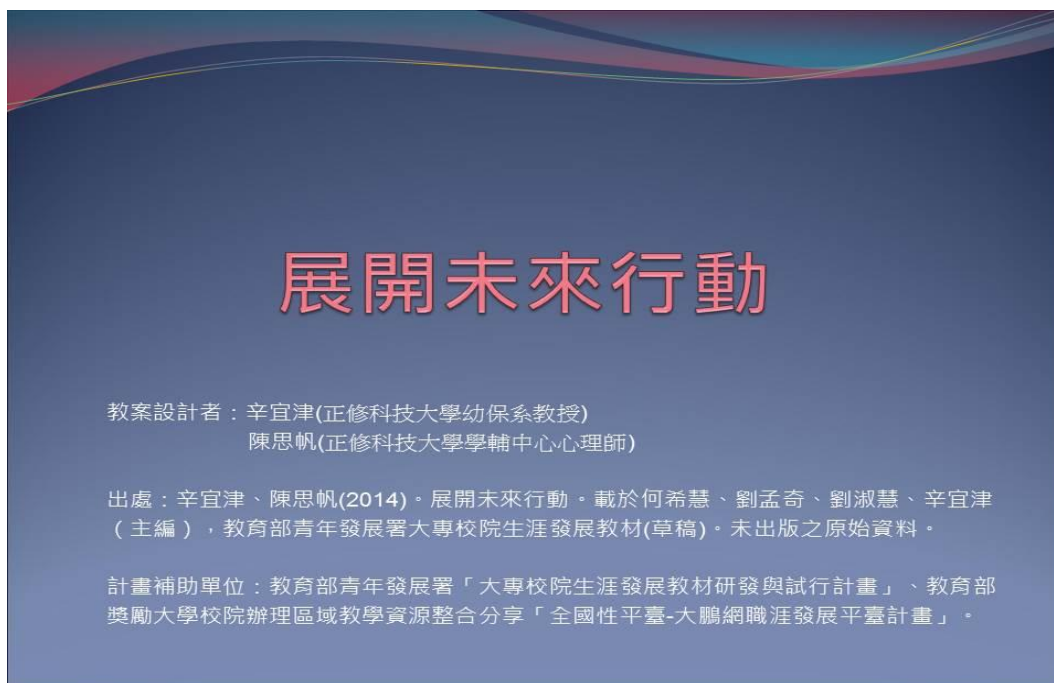
附件 1：

《圓滿生涯球》手作紙模



附件 2：

課程內容參考簡報



展開未來行動

教案設計者：辛宜津(正修科技大學幼保系教授)
陳思帆(正修科技大學學輔中心心理師)

出處：辛宜津、陳思帆(2014)。展開未來行動。載於何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津(主編)，教育部青年發展署大專校院生涯發展教材(草稿)。未出版之原始資料。

計畫補助單位：教育部青年發展署「大專校院生涯發展教材研發與試行計畫」、教育部獎勵大學校院辦理區域教學資源整合分享「全國性平臺-大鵬網職涯發展平臺計畫」。



思索生涯



- <https://www.youtube.com/watch?v=qX2GsMj7154>

再構生涯

- 如果可以，我理想中的生活是.....

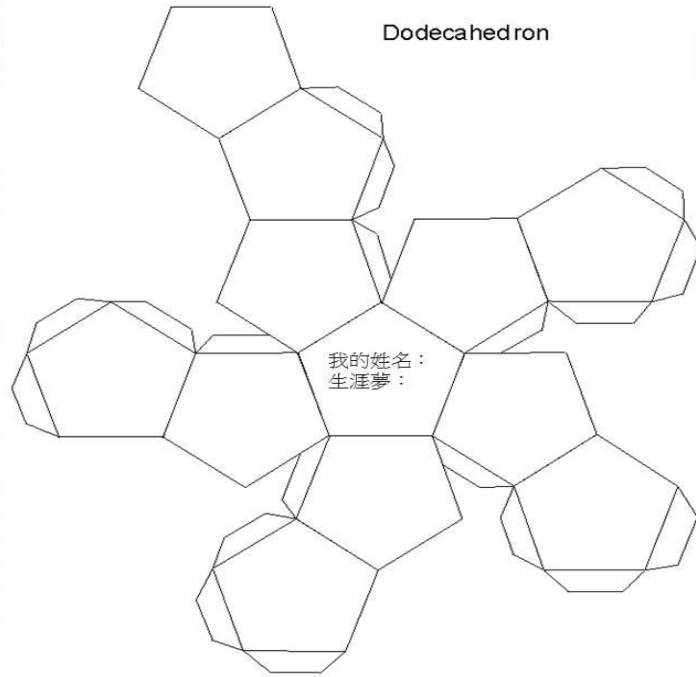
從2D-3D生涯圓滿球手作與反思

- 常說出生開始是一張白紙，建構人生就是在白紙上彩繪上色彩，再從平面轉化成立體的不同樣貌。
- 紙模為12方體，請在置中格填入姓名及生涯夢，再分請11位同學夥伴為你開展生涯夢想祝福祈願話語。
- 彩繪每一面再依摺線切割黏貼成圓滿夢想球。
- 從2D到3D的生涯實踐，就像鑽石塑形前，需要掌握折線，切割模和與他人接觸密合，才能產出獨特價值。

教具：西卡紙、12面體紙模、彩色筆、剪刀、雙面膠

透過生涯圓滿球的繪製、手作與反思，讓學生獲得啟發祝福，再次領略建構自我生涯形塑的努力與價值。

Dodecahedron





生涯圓滿球
完成示意圖

心情分享



