

國立中興大學 通識課程 教學大綱

Syllabus of NCHU General Education Course

課程名稱 course name	(中) 職涯發展與生涯規劃：從自我探索到行動實踐				
	(Eng.) Career Development and Life Planning: From Self-Exploration to Action				
開課系所班級 dept. & grade	通識教育中心 General Education Center	學分 credits	2	規劃教師 instructor	吳政憲教授
課程屬性 course type	必修 required	授課語言 language	中文	開課學期 semester	114-2 fall or spring
課程分類 course classification	109 學年度前入學新生適用 enrolled in or before academic year 2020		通識自由選修		
	110 學年度起入學新生適用 enrolled in or after academic year 2021		核心素養：自我表達		
課程簡述 course description	本課程以社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）為理念基礎，系統融入「生涯規劃六步驟」設計教學歷程。				
	一、課程前段（第 1～5 週）：著重透過興趣、人格、能力與價值觀等活動培養學生「自我覺察」與「自我管理」，並帶領學生系統性蒐集職業、產業與校園學習機會資訊，奠定作出負責任生涯決策的基礎。 二、課程中段（第 6～12 週）：聚焦於「負責任的決策」與「人際技巧」，透過生涯抉擇案例分析、短中長程目標設定、行動藍圖設計與履歷、自傳、面試實作等活動，讓學生在實際演練中學習目標設定、時間管理、職涯溝通與合作能力，並在實習、求職與實作經驗規劃中，落實「自我管理」與「社會覺察」。 三、課程後段（第 13～16 週）：透過成效檢視、障礙分析、備案與彈性生涯規劃以及期末行動計畫書與反思，強化學生持續自我省思與滾動修正生涯計畫的能力。 國內外研究指出，有系統的自我覺察、職業探索與目標設定，有助於提升大學生的生涯發展能力與就業準備度，並降低學用落差。本課程期待學生善用跨域學習與多元探索，拓展生涯選擇的彈性與可能，學會在變動世界中滾動調整自己的生涯路徑。				
	This course is grounded in the framework of Social and Emotional Learning (SEL) and systematically integrates the “Six Steps of Career Planning” into its instructional design.				
	1. Early phase (Weeks 1–5): The focus is on cultivating students’ <i>self-awareness</i> and <i>self-management</i> through activities related to interests, personality, abilities, and values. Students are guided to systematically collect information on occupations, industries, and learning opportunities on campus, thereby laying the foundation for making responsible career decisions. 2. Middle phase (Weeks 6–12): The emphasis is on <i>responsible decision-making</i> and <i>relationship skills</i>. Through activities such as case analyses of career choices, setting short-, medium-, and long-term goals, designing action blueprints, and practicing résumé writing, autobiographical statements, and interviews, students learn—via hands-on exercises—how to				

	set goals, manage time, and develop career communication and collaboration skills. At the same time, they put <i>self-management</i> and <i>social awareness</i> into practice when planning internships, job searches, and experiential projects. 3. Final phase (Weeks 13–16): By reviewing outcomes, analyzing obstacles, developing contingency plans and flexible career pathways, and completing a final career action plan and reflective assignments, the course strengthens students' capacity for ongoing self-reflection and continuous adjustment of their career plans. Research in Taiwan and abroad indicates that systematic self-awareness, career exploration, and goal setting help enhance university students' career development competencies and job readiness, while reducing the gap between academic learning and workplace demands. This course encourages students to make good use of cross-disciplinary learning and diverse forms of exploration to broaden the flexibility and possibilities of their career choices, and to learn how to continually adjust their career paths in a changing world.				
教學目標 course objectives	1. 理解生涯發展與生涯規劃的基本概念與重要性。 2. 透過測驗與活動覺察自我之興趣、能力、人格特質與價值觀，建構個人優勢輪廓。 3. 熟悉蒐集與評估職業、產業與進修資訊的方法，批判性解讀勞動市場訊息。 4. 運用生涯決策與目標設定原則（如 SMART 原則），擬定短、中、長期生涯目標。 5. 擬定具體可行的生涯行動策略與備案，並在學期間實際執行部分行動（如資訊訪談、職涯活動參與、實習規劃）。 6. 建立自我評估與滾動修正生涯計畫的能力，完成個人「生涯行動計畫書」與 E-portfolio。 1. Understand the basic concepts and importance of career development and career planning. 2. Become aware of one's interests, abilities, personality traits, and values through tests and activities, and build a personal profile of strengths. 3. Become familiar with methods for collecting and evaluating information on occupations, industries, and further education, and critically interpret labor market information. 4. Apply principles of career decision-making and goal setting (such as the SMART principle) to formulate short-, medium-, and long-term career goals. 5. Develop concrete and feasible career action strategies and backup plans, and actually carry out part of these actions during one's studies (such as conducting informational interviews, participating in career activities, and planning internships). 6. Build the ability to conduct self-assessment and to continuously adjust one's career plan, and complete a personal "Career Action Plan" and E-portfolio.				
先修課程 prerequisites	無 None				
六項核心能力配比（加總為 100%） The 6 core learning outcomes add up to 100%					
人文素養	科學素養	溝通能力	創新能力	國際視野	社會關懷
15%	5%	35%	20%	10%	15%

Humanities Literacy	Scientific Literacy	Communication Skills	Innovative Ability	International Perspective	Social Concerns
教學方法 teaching methods			學習評量方式 evaluation		
1. 講授與迷你講座：介紹生涯理論、決策與規劃步驟。 2. 個人與團體活動：興趣與能力量表、價值觀排序、生涯故事分享。 3. 分組討論與案例分析：解析不同科系與職涯路徑的選擇情境。 4. 實作與工作坊：履歷與自傳撰寫、資訊訪談設計、生涯地圖與行動藍圖繪製。 5. 反思寫作：學習單，記錄每一步驟的收穫與疑問。 6. 校內外資源運用：結合 UCAN 測驗、學校職涯活動與校友/企業講座。			1. 出席與課堂參與：30% 2. 生涯學習單：30% 3. 期末生涯行動計畫：40%		
授課內容（單元名稱與內容、習作/考試進度） course contents and homework/tests schedule					
週次	主題	對應 SEL 能力			
第 1 週	生涯規劃導論與六步驟地圖	自我覺察、負責任的決策			
第 2 週	認識自我（一）：興趣與人格	自我覺察			
第 3 週	認識自我（二）：能力、價值觀與生活風格	自我覺察、自我管理			
第 4 週	蒐集相關資料（一）：職業世界與產業趨勢	社會覺察、負責任的決策			
第 5 週	蒐集相關資料（二）：校園與學習機會盤點	自我管理、負責任的決策			
第 6 週	確立發展目標（一）：生涯決策與抉擇困境	負責任的決策、社會覺察			
第 7 週	第 7 週：確立發展目標（二）：設定短中長程目標	自我管理、負責任的決策			
第 8 週	第 8 週：訂定目標行動策略（一）：行動藍圖設計	自我管理、負責任的決策			
第 9 週	第 9 週：訂定目標行動策略（二）：時間管理與學習策略	自我管理			
第 10 週	第 10 週：執行與實現目標（一）：履歷、自傳與 E-portfolio	自我覺察、人際技巧			
第 11 週	第 11 週：執行與實現目標（二）：面試與職涯溝通	人際技巧、自我管理			
第 12 週	第 12 週：執行與實現目標（三）：實習、求職與實作	自我管理、負責任的決策			
第 13 週	第 13 週：評估與修正目標（一）：檢視成果與障礙	自我覺察、自我管理			
第 14 週	第 14 週：評估與修正目標（二）：備案與彈性生涯	自我管理、負責任的決策			
第 15 週	第 15 週：整合與完成個人生涯行動計畫書	自我管理、負責任的決策			
第 16 週	第 16 週：期末反思與課程總結	自我覺察、人際技巧、社會覺察			
教科書與參考書目（書名、作者、書局/代理商…） textbooks & other references (title, author, publisher...)					

1. 茱莉·李斯寇特—漢姆斯，《做自己的人生教練：致富、堅強、受人喜愛——史丹佛大學的生涯規劃必修課》，感電出版，2023。
2. 鄭金謀，《生涯規劃與人生發展》（第四版），新文京，2025。
3. 朱湘吉，《生涯規劃與發展》（四版），華立圖書，2023。
4. 陳澤義，《生涯規劃》（第四版），五南圖書，2022。

英文參考書與線上資源

5. Isabella Wells, *Career Planning for College Students: A Comprehensive Guide to Essential Skills for Career Exploration and Development for Young Adults in the Digital Age*, Amazon KDP, 2024。
6. Ferriss, Timothy, *The 4-Hour Workweek: Escape 9-5, Live Anywhere, and Join the New Rich*, Harmony, 2009。
7. Fetherstonhaugh, Brian, *The Long View: Career Strategies to Start Strong, Reach High, and Go Far*, Diversion Books, 2016。

課程教材（教師個人網址請列在本校內之網址）

teaching aids & teacher's website

同上

課程輔導時間

office hours

每週三下午 1-3 點，人文大樓 602 研究室

◎為了統計各類別課程的數量，請根據課程的整體內容，評估所選項目的相關程度。可勾選多個項目，若課程內容不符合任何項目，則無需勾選。

To categorize the number of courses in each category, please evaluate the overall course content and indicate the relevance of the selected categories. Multiple selections are allowed. If the course content does not match any category, no selection is required.

一、UCAN：【可複選 Multiple selections allowed】

UCAN	整體課程內容之相關程度 Relevance to the overall course content				
☐ 創新 Innovation	☐	☐	☐	☒	☐
☐ 問題解決 Problem Solving	☐	☐	☐	☒	☐
☐ 人際互動 Interpersonal Interaction	☐	☐	☐	☒	☐
☐ 工作責任及紀律 Work Responsibility and Discipline	☐	☐	☐	☒	☐
☐ 持續學習 Continuous Learning	☐	☐	☐	☐	☒
☐ 團隊合作 Teamwork	☐	☒	☐	☐	☐
	低(L)		中(M)		高(H)

☐ 溝通表達 Communication Skills	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☒	☐ 高(H)
☐ 資訊科技應用 Information Technology Application	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☒ 高(H)

二、USR：【可複選 Multiple selections allowed】

USR	整體課程內容之相關程度 Relevance to the overall course content				
☐ 在地關懷 Local Care	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 文化永續 Cultural Sustainability	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 健康促進 Health Promotion	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☒	☐ 高(H)
☐ 永續環境 Sustainable Environment	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 產業鏈結與經濟永續 Industrial Linkages and Economic Sustainability	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☒	☐ 高(H)
☐ 食品安全 Food Safety	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 其他社會實踐 Other Social Practices	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)

三、STEAM：【可複選 Multiple selections allowed】

STEAM	整體課程內容之相關程度 Relevance to the overall course content				
☐ 科學 Science	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 科技 Technology	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 工程 Engineering	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 數學 Mathematics	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 藝術 Arts	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)

四、主題項目 Theme Project：【可複選 Multiple selections allowed】

主題項目 Themed Project	整體課程內容之相關程度 Relevance to the overall course content				
☐ 氣候變遷 Climate Change	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)

主題項目 Themed Project	整體課程內容之相關程度 Relevance to the overall course content				
☐ 淨零排放 Net Zero Emissions	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 永續發展 Sustainable Development	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☒ 情緒管理 Emotional Management	☐ 低(L)	☐	☒ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☒ 人文關懷 Humanistic Care	☐ 低(L)	☐	☒ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 性別平等 Gender Equality	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☒ 生命教育 Life Education	☐ 低(L)	☐	☒ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 資訊安全 Information Security	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 資訊科技 Information Technology	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☒ 資訊判讀 Information Literacy	☐ 低(L)	☐	☒ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 媒體識讀 Media Literacy	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 智慧財產 Intellectual Property	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 臺灣文學 Taiwanese Literature	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 實作 Implementation	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☒ 行動導向 Action-oriented	☐ 低(L)	☐	☒ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 跨域 Interdisciplinary	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 走讀台中山水遊學 Study Tour of Taichung's Landscape	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 空間綠化設計 Space Greening Design	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 生活環境創意美學 Creative Aesthetics of Living Environment	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 運算思維程式設計 Computational Thinking and Programing Design	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 創新創意 Innovation and Creativity	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)

五、SDGs：【可複選 Multiple selections allowed】

SDGs	整體課程內容之相關程度 Relevance to the overall course content				
☐ 1. 消除貧窮 No Poverty	☐	☐	☐	☐	☐
	低(L)		中(M)		高(H)
☐ 2. 消除飢餓 Zero Hunger	☐	☐	☐	☐	☐
	低(L)		中(M)		高(H)
☒ 3. 健康與福祉 Good Health and Well-Being	☐	☐	☐	☒	☐
	低(L)		中(M)		高(H)
☒ 4. 教育品質 Quality Education	☐	☐	☒	☐	☐
	低(L)		中(M)		高(H)
☐ 5. 性別平等 Gender Equality	☐	☐	☐	☐	☐
	低(L)		中(M)		高(H)
☐ 6. 淨水與衛生 Clean Water and Sanitation	☐	☐	☐	☐	☐
	低(L)		中(M)		高(H)
☐ 7. 可負擔能源 Affordable and Clean Energy	☐	☐	☐	☐	☐
	低(L)		中(M)		高(H)
☒ 8. 就業與經濟成長 Decent Work and Economic Growth	☐	☐	☐	☐	☒
	低(L)		中(M)		高(H)
☐ 9. 工業、創新基礎建設 Industry, Innovation and Infrastructure	☐	☐	☐	☐	☐
	低(L)		中(M)		高(H)
☐ 10. 減少不平等 Reduced Inequalities	☐	☐	☐	☐	☐
	低(L)		中(M)		高(H)
☐ 11. 永續城市 Sustainable Cities and Communities	☐	☐	☐	☐	☐
	低(L)		中(M)		高(H)
☐ 12. 責任消費與生產 Responsible Consumption	☐	☐	☐	☐	☐
	低(L)		中(M)		高(H)
☐ 13. 氣候行動 Climate Action	☐	☐	☐	☐	☐
	低(L)		中(M)		高(H)
☐ 14. 海洋生態 Life Below Water	☐	☐	☐	☐	☐
	低(L)		中(M)		高(H)
☐ 15. 陸地生態 Life on Land	☐	☐	☐	☐	☐
	低(L)		中(M)		高(H)
☐ 16. 和平與正義制度 Peace and Justice	☐	☐	☐	☐	☐
	低(L)		中(M)		高(H)
☐ 17. 全球夥伴 Partnerships for the Goals	☐	☐	☐	☐	☐
	低(L)		中(M)		高(H)
請填寫與課程最相關之上列已勾選 SDGs 目標序號：_____ 3 _____ (無勾選者則免填)					
Please fill in the selected SDG goal most relevant to the course: _____ (If no goals have been selected, please leave blank.)					

