

教案格式

一、設計理念

十二年國民基本教育課程綱要的課程目標為以下四點：啟發生命潛能、陶養生活知能、促進生涯發展及涵育公民責任。其中「促進生涯發展」意旨引導學生適性發展，培養終身學習、創新進取的活力，並且適應社會變遷與世界潮流（教育部，2016）。從中我們可以知曉，「生涯規劃」是國中生必經的自我探索與決策之路，除列入綜合活動領域主題軸外，更為十九大議題之一，攸關學生面對未來升學、就業等重要的人生規劃，為此，我們應奠定好學生的基礎，使其擁有生涯規劃知識、態度及能力。

在生涯輔導課程上，教師往往將重點置於學生在特質、興趣面向的自我探索，抑或是提供升學相關管道與資源等，使學生能夠了解工作世界的脈絡，進而進行綜合性的思考，了解未來「想要」做什麼。然我們卻忽略了生活中有很多不定性，尤以近期疫情時代來臨，伴隨而來的是日常生活的改變、工作產業的變遷等，其在在都會影響到學生對於他人、自己及未來的生涯規劃與想像，撇除疫情之元素，舉凡生活中好比考試沒有考好、發現新的興趣、深化自身專長等等，這些因素都可能促成學生的生涯轉折，所以我們可以知道：「生涯進路並非筆直走至終身，學生口中的『想要』真的能完全等同於『能要』嗎？」。為此，如何培養存在主義提及之「在限制下擁有選擇的自由」，或如正向學派所持之「危機就是轉機」的態度與觀點，是生涯輔導課程上不得忽視的盲點。

故設計者以 Swain(1984)生涯金三角作為課堂開端，透過動畫片段、生活脈絡下疫情世界的變動，打破學生對於生涯規劃的迷思，讓學生深刻體會生涯中的不確定性，並且以全面的觀點看待這些變動，建構自我看待生涯轉折的意義。而在知識與態度建立後，結合面對生涯轉折策略—生涯適應力 5C (Savickas, 1997)，經課堂實際練習、分析名人故事後，嘗試統合自身身旁資源並以具體作法面對生涯轉折，使生涯目標在遇到變動的情況下能夠彈性調整。

二、單元構想

(一) 學生的先備知識與經驗

本系列課程教學對象適用於國中二三年級的學生，主軸將置於「生涯轉折及應對策略」上，故學生在進入課堂前，應對自我有基礎了解，明白自身人格特質、興趣、能力等，並連結未來可能的生涯發展，在此前提之下，學生得以進一步了解生涯發展中的不定性，滾動式修正自己對於生涯規劃的期望，將可能發生在現有或是未來生活上的生涯轉折列入培養生涯規劃能力中的一環。

(二) 學校或社區特色的學習情境設計

第一堂課探討生涯轉折時，連結近期因疫情關係而形成工作世界的轉變，像是有些職業因此漸趨倒閉、有些職業卻因此發展、興盛，學生共同生活於疫情時代下，對於環境的改變較有體悟，進而更加投入於課堂討論中。

第二堂課探討面對生涯轉折時的生涯適應力時，以學生較常接觸到的人物，像是前一陣子得到奧運金牌的舉重女神郭婞淳、網紅界的長青樹蔡阿嘎，透過兩位知名人物的生涯故事，讓學生得以結合練習自身學過的生涯金三角，及從中嘗試找出生涯適應力的具體作法，更甚，可以成為自我面對生涯轉折的楷模人物。

(三) 教材的價值分析

本教案主要利用「卡」「簡」「單」原則貫穿三堂課：

1. 卡：將六頂思考帽製成可重複使用的教具，其中包括大而清楚的帽子圖形及字卡(圖 A)，使教師得以於課前介紹；另外也包括小而輕便的圖卡(圖 B)，使學生在討論時得以隨意移動帽子的位置。而在課堂結束後，六頂思考帽的兩組教具皆能夠挪用至其他主題教學中。



2. 簡：三堂課皆製成簡易的教學簡報，使學生對於教師指示、說明能夠一目了然，同時放上符合課程內容的插圖，提升學生的學習動機；然不使簡報成為教學重心，而是作為教師的輔助工具。
3. 單：利用學習單、討論單、自評單(可參考附錄)，使學生能夠記錄討論的脈絡，並且系統性地整理資訊與想法；同時留檔置於國中生涯檔案夾中，做為日後生涯規劃的參考依據。
4. 其他(網路資源)：在教學影片選擇上，選取近期熱門且富有教育意義的皮克斯動畫片—靈魂急轉彎(圖 C)，透過角色有趣的對白及簡易的故事呈現，抓住學生的目光，藉以增加學習與討論的動機；利用網路互動平台—slido 其中的 word cloud 功能(圖 D)，讓學生得以運用經常接觸的電子設備進行學習，且透過 word cloud，教師及學生皆得以於課堂中同步了解其他同學的作答分布情形。



圖 C



圖 D

(四) 教師教學的思考或意圖

1. 以關卡作為生涯轉折的比喻

本教案名稱為「遊戲人生」，指涉生涯轉折為每個人生命中都可能會遭遇的經歷，如果能夠像遊戲中打關卡一樣，遇到困難時就出招應對，便能夠順利跨越這個關卡，往下一關邁進。

活動名稱	簡單意涵
【活動一】打怪升級剖析	了解生涯發展中存有生涯轉折
【活動二】突變關卡降臨	疫情下的工作世界變動
【活動三】練功！衝裝備！	面對生涯轉折的策略
【活動四】我的打怪秘笈	統整身旁資源及針對可預期的生涯轉折事件 訂定應對方法

2. 結合自主學習的概念

本主題設計三堂課，在教師教學的思考上結合「自主學習」的概念，亦即「我做—我們做—你們做—你做」（圖 E）。套用至教案中，教師在教導時會先介紹理論的內涵，再透過媒介 e.g. 電影、名人故事等，引導學生運用理論概念，最終讓學生自行著手設計一份計畫。透過自主學習的四個層級，學生能夠將生涯轉折的概念、態度及應對方式有更深一層的了解，更符應 108 課綱闡述之核心素養，亦即培養「帶得走」的能力，將所學所獲學習遷移至未來。

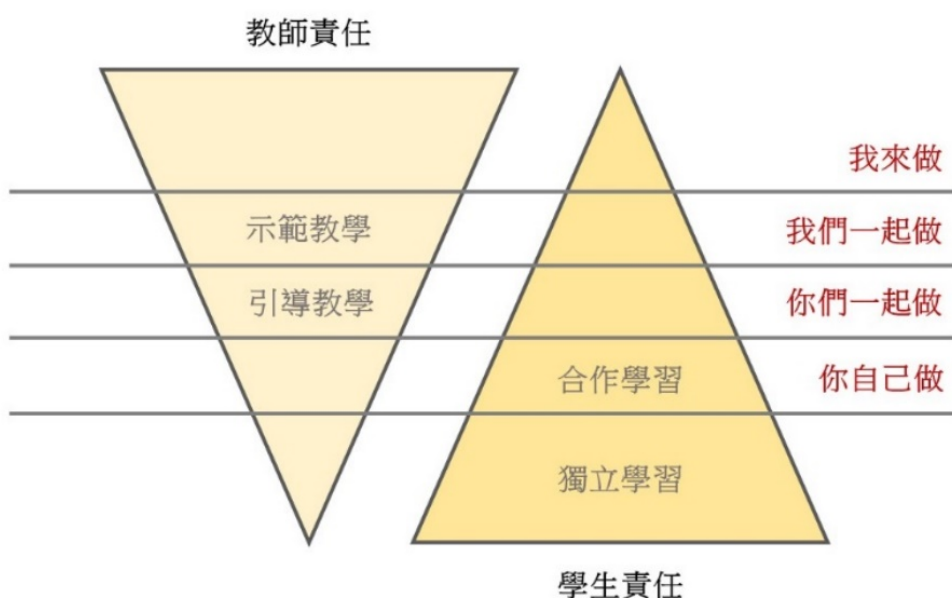
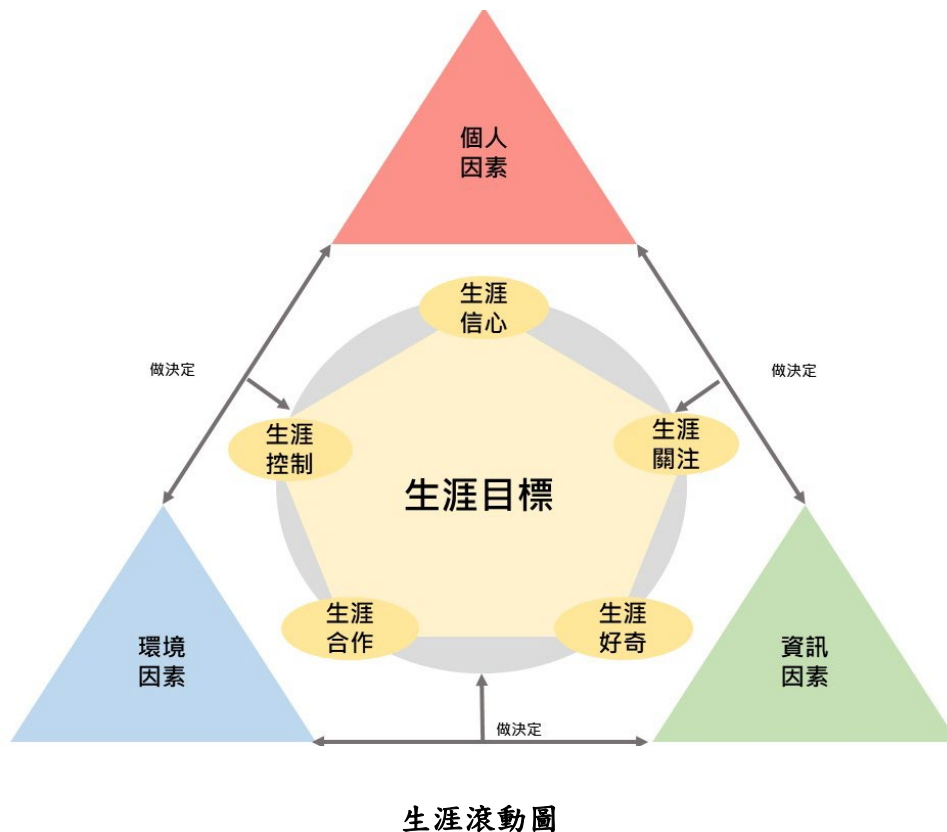


圖 E

資料來源：洪詠善（引自 Douglas Fisher, Nancy Frey, 2013）

3. 形成新的理論架構



資料來源：設計者參考 Swain 生涯金三角及 Savickas 生涯適應力 5C 製作而成

- ❖ 圖為設計者根據三堂課的課程內容設計而來，其中結合 Swain(1984)提出之生涯金三角，及 Savickas(1997)提出之生涯適應力 5C。

(1) 生涯滾動圖之概念構想

Swain(1984)認為在每個人的生涯發展中，都會受到「個人」、「環境」、「資訊」這三大因素的影響，在這些因素的影響下，我們會選擇適合自身發展的生涯目標。然生活中存有很大的不確定性，我們可能會因為一些可預期的生涯規劃(e.g.結婚、生孩子、邁入老年階段等)；或是因為一些不如預期的生涯規劃(e.g.懷才不遇、職缺變少、社會轉變等)；甚至是因為一些不可預期的生涯規劃(e.g.疫情、突如其來的意外等)事件，間接或是直接影響我們原先認定的生涯目標，面對這些變動，Savickas 認為我們應該要發展一些應對方式，故在 1997 年提出生涯適應力 4C，亦即「生涯關注 career concern」、「生涯控制 career control」、「生涯好奇 career curiosity」、「生涯信心 career confidence」，後來更在 2009 年新增一個生涯適應力—生涯合作 career cooperation，形成最完整的生涯適應力 5C (楊淑涵等人，2015)。

綜合上述，我們可以得知「生涯目標」除了會受到自我、環境等因素影響外，也會因為生命中的不定性再次調整，且在我們所處的大環境下，這些變動是終身不息的，故希望藉由這張結合「生涯金三角」及「生涯適應力」的「生涯滾動圖」，讓學生了解生涯目標的形成與改變，以釐清自我的生涯發展。

(2) 生涯滾動圖之理論內涵

此圖重點在於生涯適應力 5C 為配合生涯金三角構成一個兼顧的五角形，**5C 位置也因而進行搭配**：例如生涯信心著重於個體未來面對生涯轉折時對於自我的態度，故列在個人之下；生涯關注著重個體對於未來自我生涯發展的瞭解進行規劃，故列在自我及資訊之間；生涯好奇著重個體針對不同領域的好奇、興趣，進行進一步的探索與嘗試，故列在資訊之下等等，當然生涯適應力 5C 的對應位置並不會完全不變動，其中的概念雖為設計者自行訂定，但誠如生涯中的不定性般，生涯適應力 5C 也會配合個體對於生涯的期待、看法等調整，故在了解基本的概念後，個體也能夠滾動式修正其中的內涵。**最主要的部份仍在於教師如何教導學生了解如何分析自己的生涯金三角後，更進一步剖析自己擁有的生涯適應力，藉以面對人生中的生涯轉折事件，形成帶著走的認知、情意與技能。**

(五)學習評量的應用

活動名稱	學習目標	學習紀錄	評量工具
【活動一】 打怪升級剖析	學生能澄清生涯發展的迷思，認識生涯金三角及各個因素下的生涯轉折事件。	黑板	口語評量 「生涯金三角的三個因素下，各有哪些生涯轉折事件？」
【活動二】 突變關卡降臨	學生能評估疫情底下工作世界的發展，並利用六頂思考帽了解生涯轉折帶來的生命意義。	小白板	實作評量 「六頂帽子如何看待疫情底下的生涯轉折？」
【活動三】 練功！衝裝備！	學生能認識因應生涯轉折的策略，並反省自身尚缺乏的生涯適應力。	討論單	實作評量 討論單的撰寫
【活動四】 我的打怪秘笈	運用生涯適應策略，規劃未來因應生涯轉折事件的方法與資源。	學習單	高層次紙筆評量 「我的打怪秘笈」學習單

三、素養導向教學設計

素養導向教學原則項目	本教案如何達成	是否符合
整合知識、技能與態度	<ul style="list-style-type: none"> 知識：認識生涯轉折，及面對生涯轉折的策略。 技能：統合身旁資源，並結合運用生涯適應力以形成面對未來可預期生涯轉折事件的計畫。 態度：以全面的觀點看待生涯轉折，並建構自我對其的意義。 	V
情境脈絡化的學習	利用 疫情時代 下工作世界變化的情況，學生思考生涯轉折帶來的影響，從中建構自我對於生涯轉折的意義；利用 名人故事 讓學生學習運用生涯金三角及生涯適應力。	V
學習方法及策略	利用 六頂思考帽 ，全面思考疫情底下工作世界的變動；教導 生涯適應力 5C ，形成面對生涯轉折的策略；結合 生涯金三角 ，使學習產生遷移與整合；套用 自主學習 概念。	V
活用實踐的表現	撰寫 未來面對可預期與不可預期生涯轉折事件之計畫 ，內容涵蓋身旁資源的統整及生涯適應力 5C 的具體運用方式。	V

四、課程架構圖(或表)



五、 教案內容

領域/科目	綜合活動領域		設計者	李佩綺
實施年級	國中三年級		總節數	共四節，180 分鐘
單元名稱	遊戲人生			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。	核心素養	A 自主行動 A1 身心素質自我精進
	學習內容	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。		綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。
議題融入	學習主題	<ul style="list-style-type: none"> 生涯規劃與工作/教育環境探索 生涯決定與行動計畫 		
	實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> 涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。 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。 		
教材來源	自編教材、網路媒材			
教學設備/資源	電腦、投影機			
學習目標				
核心素養				
綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。				
學習內容	學習表現	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。		
		1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。 1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。		
	輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。 輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。	<ol style="list-style-type: none"> 能澄清生涯發展的迷思，認識生涯金三角及各個因素下的生涯轉折事件。(1c-IV-2、輔 Ca-IV-1) 能評估疫情底下工作世界的發展，並利用六頂思考帽了解生涯轉折帶來的生命意義。(1c-IV-2、輔 Ca-IV-1) 能認識因應生涯轉折的策略，並反省自身尚缺乏的生涯適應力。(1b-IV-2、輔 Ca-IV-1、輔 Cc-IV-2) 運用生涯適應策略，規劃未來因應生涯轉折事件的方法與資源。(1c-IV-3、輔 Cc-IV-2) 		

<p>(二) 教師指派作業：詢問身邊親友、師長曾遇到的不可預期生涯轉折經驗為何(例如疫情)?他如何應對這個生涯轉折?</p>		
第二堂課		
<p>一、引起動機</p> <p>(一) 請小組互相分享上周的回家作業。</p> <p>(二) 教師引導學生進一步思考家中長輩應對生涯轉折的方式與態度有哪些共同點。</p> <p>二、發展活動</p>	5'	
<p>【活動三】練功！衝裝備！</p> <p>(一) 教師總結長輩面對生涯轉折的共通點，並以例子輔助介紹 Savickas(1997)提出的生涯適應力 5C。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生涯信心 Career confidence：相信自己有能力做出適當的生涯決定。 2. 生涯控制 Career control：平衡自己與他人的狀況，獨立地做出生涯決定。 3. 生涯關注 Career concern：對於未來生涯有所準備、計畫。 4. 生涯合作 Career cooperation：生涯上的溝通與合作。 5. 生涯好奇 Career curiosity：對不同類型、有興趣的工作機會產生學習與探索的想法。 <p>(二) 簡單回顧第一節課學過的生涯金三角，並結合生涯適應力，說明面對生涯轉折時，可以結合身旁資源與生涯適應力因應。</p> <p>(三) 教師發下一組一份名人故事(附錄一)，請小組討論以下問題，並將討論的結果紀錄在討論單(附錄二)上。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 完成名人的生涯金三角。 2. 分析故事中的生涯適應力具體作法為何。 <p>(四) 討論完後每組派一至二人上台分享討論結果。</p> <p>(五) 教師總結學生討論的結果，並請學生兩兩一組討論以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自己最具備的生涯適應力及最需要學習的生涯適應力為何?為什麼? 2. 針對最需要學習的生涯適應力，可以透過哪些態度、具體行為增強? <p>三、總結活動</p>	35'	<p>實作評量：</p> <p>能分析生涯發展中的生涯轉折，體會生涯轉折的意義，並結合相關資訊提出面對生涯轉折的具體作法。</p>
<p>(一) 教師總結：我們應了解、運用自己本身具有的生涯</p>	5'	

<p>適應力及充實其他生涯適應力，使自己在遇到可預期與不可預期的生涯轉折當下，得以彈性調整、好好應對。</p>		
第三堂課		
<p>一、引起動機</p> <p>(一) 教師發下自評表(附錄四)，並請學生翻到地圖。</p> <p>(二) 教師引導學生回顧前幾周課堂的內容，並透過課堂名稱說明：「其實生涯中遇到的小小困難就像是關卡中的『怪物』一樣，我們知道這些怪物勢必會出現，所以必須裝備好適當的態度與能力，培養面對生涯轉折的策略，所以在今天最後一堂課，我們就來仔細觀察，自己周邊有什麼資源能夠面對未來可能出現的困難。」</p> <p>二、發展活動</p> <p>【活動四】我的打怪秘笈</p> <p>(一) 教師發下「我的打怪秘笈」學習單(附錄三)。</p> <p>(二) 教師引導學生為將來的生涯轉折進行準備與規劃：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 統整目前身旁擁有的資源。 2. 針對一個可預期的生涯轉折(例如現在準備要考會考，但可能考不到想要的學校或科系；參加技藝班後發現自己的興趣改變了等等)，綜合身旁資源及生涯適應力，寫下應對此生涯轉折的計畫。 <p>(三) 請學生將完成的學習單貼在黑板上，並上台瀏覽其他同學的學習單。</p> <p>(四) 瀏覽完後，教師請學生兩兩一組進行分享與討論。</p> <p>(五) 教師邀請學生分享自己的打怪秘笈，或是與組員討論時印象最深刻的部分。</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一) 教師請同學再次拿出自評表，填寫第二頁的表格，並說明此表格不列為評分依據，主要目的在於了解學生的學習狀況，以評估是否需要進一步協助。</p> <p>(二) 教師總結：連接前幾周的主題，在碰到生涯轉折時，我們應學習統合身旁資源，並且利用生涯適應力發展出具體作法，以奠定未來在遇到生涯轉折時的能力與態度；或者在身旁親朋好友遇到相似的狀況時，你也可以利用自己的所學所或幫助他們！</p> <p>(三) 提醒學生可將課堂中所有資料放在生涯檔案夾中，做為日後生涯規劃的參考依據。</p>	<p>5'</p> <p>30'</p> <p>10'</p>	<p>高層次紙筆評量：</p> <p>能評估生涯發展中的生涯轉折事件，建構生涯轉折的意義，並結合各項資訊系統規劃合宜的策略形成未來面對生涯轉折議題的計畫。</p>

參考資料

- 洪詠善 (2021 年 10 月 22 日)。自主學習探究、實踐與反思 [專題演講]。2021 綜合活動領域「自主學習與生涯發展」課程與教學研討會，高雄市，台灣。
- 楊淑涵、田秀蘭、吳欣倫、朱惠瓊 (2015)。職場工作者生涯自我效能、生涯適應力與工作適應之因素模式驗證。輔導與諮商學報，37 (1)，21-42。
- Douglas Fisher, Nancy Frey(2013). *Better Learning Through Structured Teaching: A Framework for the Gradual Release of Responsibility(2nd Edition)*. ASCD.
- Soul First 10 Minutes - Exclusive (2021) | FandangoNOW Extras
<https://www.youtube.com/watch?v=-qcUG6ajHno&t>
- Soul (2020) - Joe & 22 Into The Barber Shop | Barber Shop Scene | MOVIECLIP4U | Movie Clip 4K
<https://www.youtube.com/watch?v=KgJdklGVaI4>
- Sigmon, R. (1996). *The problem of definition in service-learning*. In R. Sigmon & others, *The journey to service-learning*. Washington, D.C.: Council of Independent Colleges.

● 評量標準與評分指引

次主題	A	B	C	D	E
生涯規劃與發展 1c-IV-2	能評估工作世界現況、未來發展及所需的專業素養，並規畫個人未來可能的進路選擇。	能分析工作所需的專業素養與未來進路選擇之關聯，體會工作對個人生涯發展的意義。	能探索工作世界的現況與未來的發展，覺察工作所需的知能、態度及職業道德等專業素養。	能表達對工作世界現況及社會狀況的認識。	未達D級
生涯規劃與發展 1c-IV-3	能善用生涯規畫、適性升學相關資訊，執行個人生涯決策與家庭發展計畫，評估執行的情形並加以調適。	能運用生涯規畫、適性升學相關資訊，擬訂個人生涯決策與家庭發展計畫。	能探索生涯規畫、適性升學相關資訊以及個人與家庭生活的相關資源。	能表達生涯規畫的重要性。	未達D級
自主學習與管理 1b-IV-2	能評估或運用合宜的策略，處理個人或家庭生活危機、衝突等議題，以克服生活逆境。	能蒐集個人或家庭生活危機、衝突等議題的相關資源，並提出可行的因應方法。	能覺察個人或家庭面對生活問題與變化時的想法與感受。	能表達個人或家庭生活遇到的問題與變化。	未達D級
本單元的 評分指引	能評估生涯發展中的生涯轉折事件，建構生涯轉折的意義，並結合各項資訊系統規劃合宜的策略形成未來面對生涯轉折議題的計畫。	能分析生涯發展中的生涯轉折，體會生涯轉折的意義，並結合相關資訊提出面對生涯轉折的具體作法。	能探索生涯發展中的生涯轉折事件與資訊，並覺察生涯轉折帶來的影響、想法與感受。	學生能表達對於生涯規劃（含生涯金三角及生涯轉折）的認識。	未達D級

六、附錄

【附錄一】名人故事

知名 Youtuber—蔡阿嘎

網紅界的長青樹，從 2008 年開始，以誇張的肢體表情、口語化的描述方式，在網路上崛起。

父母在蔡阿嘎一歲的時候離異，他跟著父親一起度過童年時光，但是在蔡阿嘎九歲農曆生日的前一天晚上，他的父親發生車禍過世，但蔡阿嘎仍覺得自己是一個幸運的人，因為爸爸還有其他四個兄弟姊妹，他們便更疼愛、陪伴蔡阿嘎度過這個人生低潮，他也深知身邊親戚朋友對自己很好，不希望自己走上歪路，所以總是認真讀書、表現乖巧，加上當時進入嘉義市一間校風嚴謹的教會學校讀書，所以蔡阿嘎只能隱藏自己的表演欲望，只有親近的死黨才知道他私底下很有娛樂天分，很喜歡模仿各個時期的偶像。

當時蔡阿嘎畢業之後聽從家人的建議，知道社工系能夠習得一技之長，畢業後還有機會進入公家單位工作，有穩定的工作，因此大學就讀東吳大學社工系，北上展開全新的生活。到了大學以後，脫離原先較嚴謹的環境，蔡阿嘎漸漸解放自己的表演能力，參加許多大型活動，成為校園內的風雲人物。

另外，因為蔡阿嘎就讀社工系，需要學習許多心理技巧，包括如何與陌生人溝通互動、學習心理學讓受助者卸下心防、同理心等。當時，系上需要蔡阿嘎與其他同學對拾荒老人進行個案研究，但蔡阿嘎認為光是用文字紀錄恐怕不夠生動，因此嘗試用影像紀錄拾荒老人的一天，並且在拍攝完後開始美編、排版，讓聽報告的人能夠了解他們是如何了解拾荒老人的需求，這也同時開啟了他與影像接觸的機會。

大學畢業後蔡阿嘎繼續進修，考上中國文化大學社會福利研究所，為了轉換每天讀書、寫論文的煩悶心情，蔡阿嘎發揮自己的搞笑天分，班上同學也慣性將他的行為拍攝下來，這恰巧讓他趕上了 2000 年後網路崛起的浪潮，當蔡阿嘎上傳第一部自己的短片後就馬上爆紅、點閱率飆升，從素人升級為網紅。

研究所畢業後，蔡阿嘎考過高考，取得社會工作師證照，並進入國家政策研究基金會擔任研究助理，但在那段期間，他仍沒有停止拍片。而他在網路上的流量，受到海基會的青睞，請他企劃拍攝網路宣傳影片，讓年輕族群認識政府機關，結果影片上傳之後，卻因為片中以不雅詞彙稱呼原住民引發軒然大波。即便當時蔡阿嘎火速道歉，但網友的謾罵還是排山倒海而來，這讓蔡阿嘎不得不開始思考剛開始做起的網紅之路是否還要繼續。

而後來蔡阿嘎又再去考中正大學的社會福利博士班，當時口試時教授不是詢問蔡阿嘎關於社會福利相關研究的事情，反倒不斷詢問其網紅副業，甚至質疑拍攝搞笑影片是否沒有辦法認真去做一份專業學術的研究出來，導致博士班沒有考取成功。

網路上的批評加上博士班報考失敗，這讓蔡阿嘎進入人生的低潮，但蔡阿嘎仍決定給自己再一次機會，決定結合自己在社工領域的專長以及網路影片這一塊，用不一樣的方式來幫助弱勢族群。其後，又結合自己在「台語」這方面的能力，邀請知名明星一同拍攝影片，讓點閱率再次回到高峰。甚至跟香港四大天王之一的郭富城，一同拍攝電影宣傳影片，搞笑的宣傳手法吸引了不少觀眾的目光，並且引發熱烈討論，成為蔡阿嘎創業初期的代表作，也決定成為全職部落客。最後，蔡阿嘎成為台灣第一個破百萬人次點閱的 Youtuber。

舉重女神－郭婞淳

郭婞淳屏氣凝神、一鼓作氣，以抓舉、挺舉總和 236 公斤的成績，打破了奧運女子舉重 59 公斤量級的大會紀錄，同時獲得第一面奧運金牌，成為貨真價實的舉重女神，不過在這光鮮亮麗的成績背後，其實藏有很多故事。

郭婞淳小時候家庭經濟狀況一直不是很好，與外婆、小阿姨及表弟 4 人擠一間小套房，有時候沒錢吃晚餐，甚至曾因繳不出房貸而遭法院法拍房子，只得連夜搬到工寮或親戚家借住。而郭婞淳從小就是運動好手，從國中後就沒有花過家裡一毛錢的她靠著比賽獎金支付學費，高二之後即擔起家庭重擔。

在運動生涯中，其實郭婞淳在 13 歲前是籃球和田徑校隊，一直到國中才因為教練的建議開始嘗試舉重，然而她一開始並不喜歡，因為籃球和田徑有伙伴，可以一起練習一起進步，相比之下舉重就顯得孤伶伶，而且教練管很嚴，逛街、染髮一律不准，一個愛美的小女生才不會甘願。但沒想到郭婞淳卻在一次全中運 400 公尺接力賽跑不慎掉棒，沮喪不已，而隔天比賽，鮮少練習的舉重卻獲得金牌，才決定接受上天安排，往與生俱來的天賦邁進。

之後，郭婞淳漸漸在舉重項目中找到自己的舞台，在 2010 年的青年奧運拿下銀牌之後，教練的一句話讓她抱著對亞奧運的一直努力訓練，希望站上那個更高的舞台，把眼光從台灣望向世界。18 歲那年婞淳入選了國家代表隊到倫敦出戰，被外界看好具有奪牌的實力，卻不幸因腳步不穩被判失敗，賽後難掩落寞表示會再努力；而 2012 年倫敦奧運僅拿第 12 名；加上 2014 年亞運會時，處於巔峰狀態的她，誓言奪回金牌，卻在練習時不慎被 140 公斤槓鈴砸傷右腳大腿，大腿有 70% 肌肉斷裂，緊急送醫治療，這使她在亞運會中無法獲得前 3 名，甚至因此一度想放棄舉重，而當眾人認為她不可能登上亞運舞台時，亦師亦父般的林敬能教練允諾會陪她到站起來的那刻，並給了她一本書《放聲笑吧，就像從未受過傷一樣》，描述一個女孩在汶川地震失去雙腿而不放棄的故事，深深激勵了她，決定要在短時間內盡早復出。

受傷痊癒後，郭婞淳帶著健康的身體，2016 年再戰里約奧運，最終成績獲得銅牌肯定，但心裡卻很受傷，她自認表現失常，才沒有將勢在必得的金牌收入囊中，哭得比受傷時還慘。一直到 2020 決定再戰東京奧運前，郭婞淳的生涯裡裡彷彿只有舉重，聽起來很辛苦，但她一直很享受向前的感覺，也會把許多小型賽事當作近期小目標，奧運則是大目標，當今天能夠征戰一個個小目標之後，就代表自己離大目標越來越近了，也會因此有種安全感、按部就班的感覺。雖然這次奧運因為疫情延期，讓郭婞淳很焦慮，但這段時間除了訓練時間外，有時會去打羽球、踢足球，訓練的閒暇時間也可以去指導其他人，有點轉移但又不會脫離，其實滿快就調整好了。

儘管這次在東京奧運，郭婞淳以大幅領先其他選手的成績，終於拿回了金牌，她還是多次對媒體表示不滿意。無關獎牌顏色，對一個有目標的運動選手來說，打破世紀紀錄、創造歷史，才是終極目標。

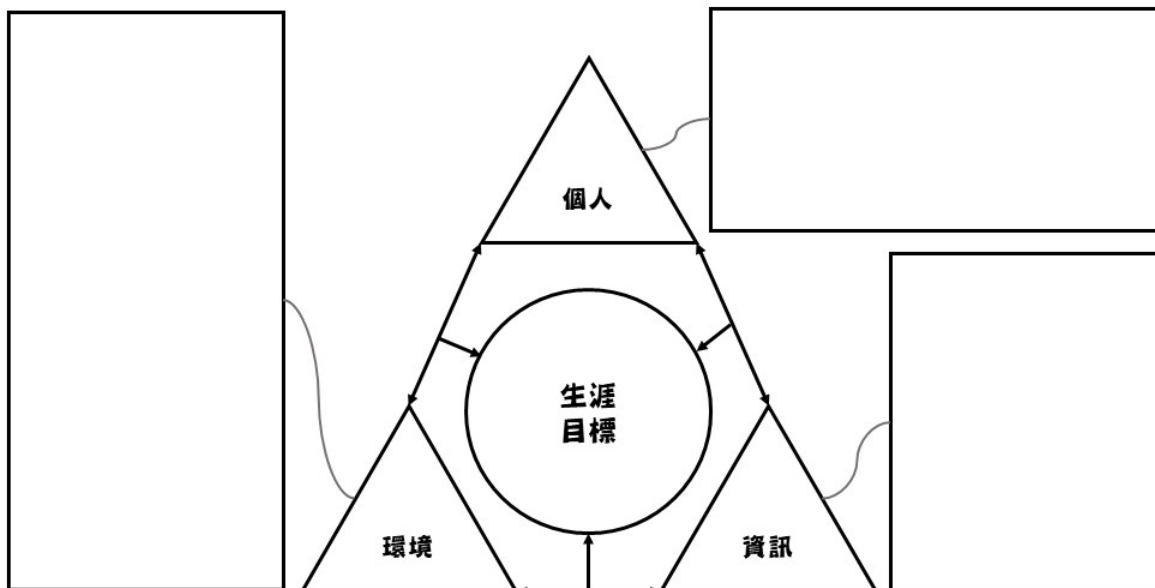
七、學習單或評量單

【附錄二】「練功！衝裝備！」A3 討論單

練功！衝裝備！ 組別：
組員：

請根據故事裡的資訊以及個人對名人的了解，完成下表！

生涯金三角（簡易填寫即可）



生涯信心 Career confidence：確信自己有能力做出合適的生涯決定。

生涯控制 Career control：平衡自己與他人的狀況，獨立性做出生涯決定。

生涯關注 Career concern：對於未來生涯有所準備、計畫。

生涯合作 Career cooperation：生涯上的溝通與合作。

生涯好奇 Career curiosity：對不同類型、有興趣的工作機會產生學習與探索的想法。

轉折事件 (3件即可)

應對方式 (結合生涯適應力，並盡量舉出具體作法)

我的打怪秘笈

遇到生涯轉折時，我有哪些資源可以運用呢…

其他資源	人際資源	自身資源

班級： 座號： 姓名：

我可能/即將遇到哪些生涯轉折事件呢…

以上述一個生涯轉折事件為主，綜合資源及生涯適應力5C訂定一個應對計畫。
(範例參考PPT，可用文字或畫圖表達)

自評表

班級座號：

姓名：

打怪升級剖析

生涯金三角、
生涯轉折

練功！衝裝備！

生涯適應力5C

突變關卡降臨

疫情底下的生涯轉折、
六頂思考帽

我的打怪秘笈

生涯規劃計畫表

***請依照自己的真實感受勾選，不會列入學期成績！**

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
我能了解如何分析個人的生涯金三角					
我明白生涯規劃中充滿不定性					
對於生涯轉折，我能有全面的解讀與想法 e.g.生涯轉折雖讓生活產生變動，但同時也可能是個契機					
我能舉出生涯適應力5C的具體作法					
我明白自己需要學習的生涯適應力為何					
呈上，我知道如何補足自己的生涯適應力					
我能統合身旁資源，以面對未來的生涯轉折					
我能針對可預期的生涯轉折事件列出具體計畫					

1. 三堂課中最有收穫的一件事是什麼呢？為什麼？

2. 三堂課中最困難的部分是什麼呢？為什麼？

3. 其他想要跟老師說的話(例如:需要老師協助的部分、課堂感想...)

八、教學簡報

第一堂課

遊戲人生 #1 打怪升級剖析

你理想中的人生規劃...

發大財

穩定工作

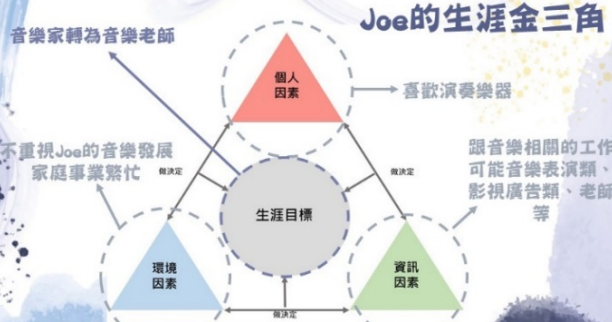
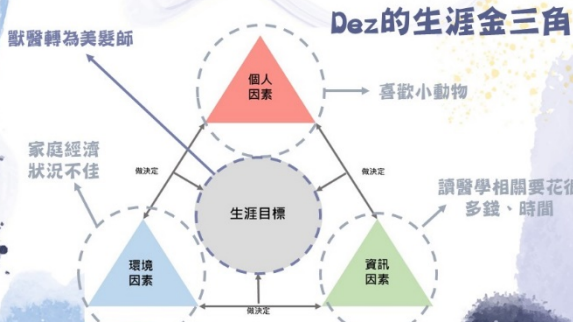
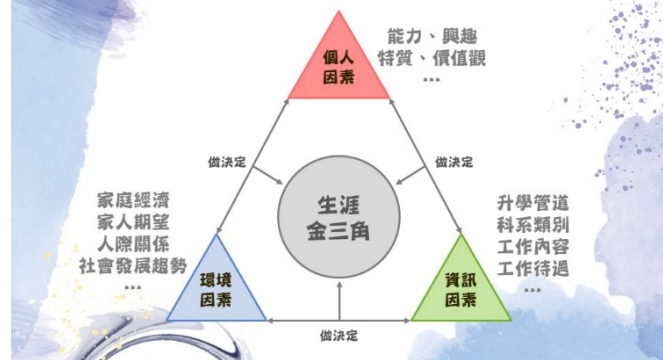
國外深造

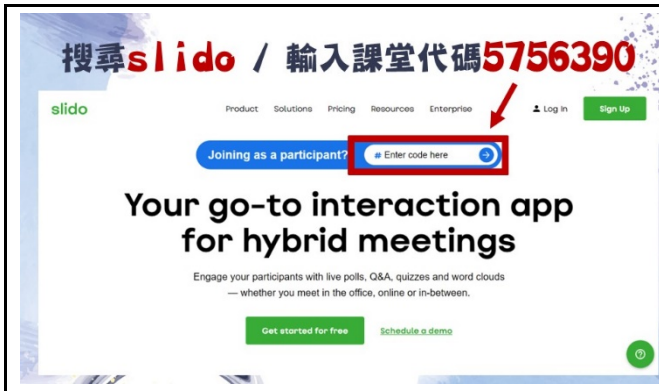
還是有其他的規畫呢？

老師理想中的人生規劃...

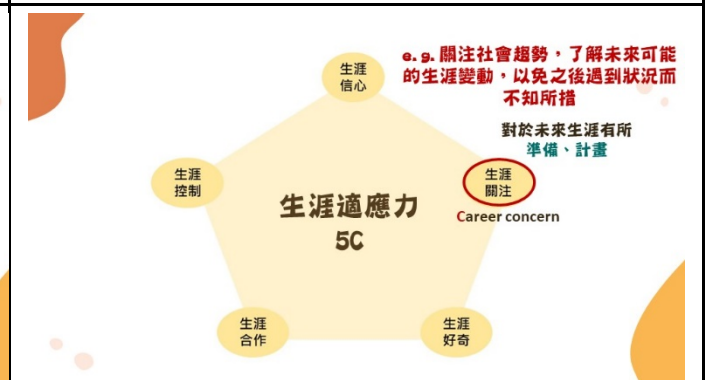


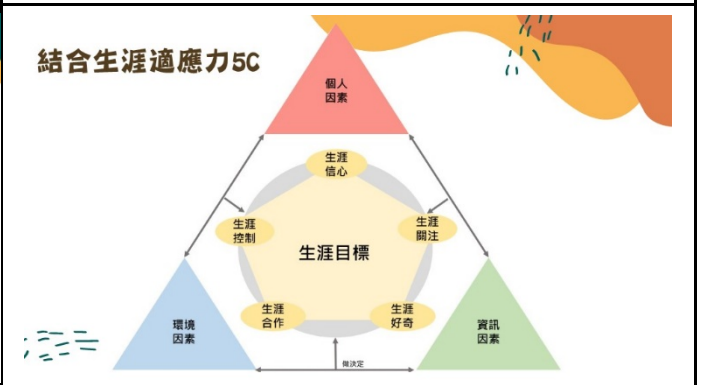
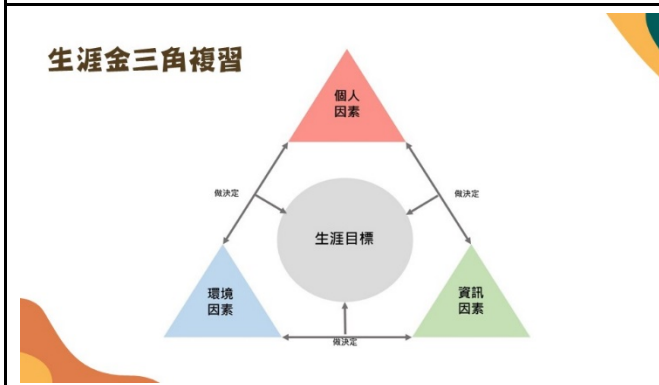
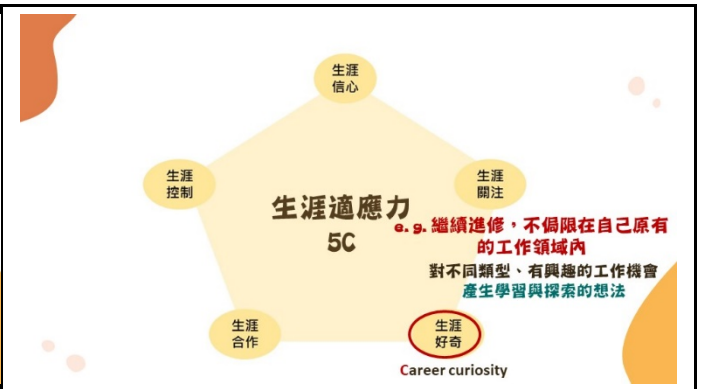
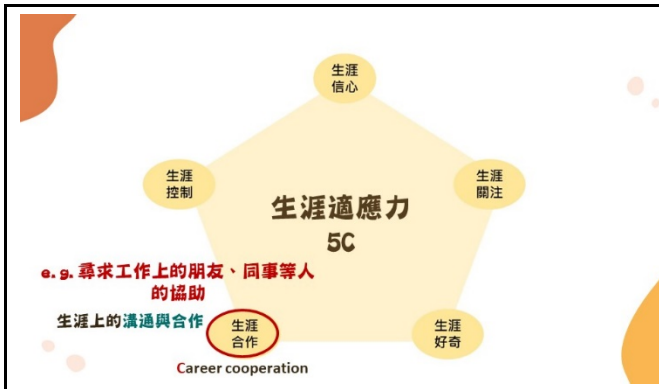
靈魂急轉彎





第二堂課





名人故事1

知名Youtuber - 蔡阿嘎

名人故事2

舉重女神 - 郭婞淳

轉折事件

應對方式 (結合生涯適應力，並盡量舉出具體作法)

因為女兒生病，導致家中經濟狀況不穩定

- 生涯關注**
雖然Dez現在是美髮師，但他決定在自己經濟收入穩定之後，去參加跟小動物有關的志工活動。
- 生涯好奇**
Dez在知道就讀醫學院很貴之後，開始上網搜尋其他職業，也有去報名社區辦理的職業講座，後來發現自己在美髮這方面好像也有一點點興趣，所以決定就讀相關學校。
- 生涯控制**
Dez有評估自己想要當獸醫的這個夢想相比經濟狀況還要可以取捨，所以選擇就讀美髮。

兩兩一組討論

自己最具備的生涯適應力及最需要學習的生涯適應力為何？為什麼？

針對最需要學習的生涯適應力，可以透過哪些態度、具體行為增強？

第三堂課

遊戲人生 #3 我的打怪秘笈

現階段可能/即將會遇到 哪些生涯轉折事件？

遇到生涯轉折時，我有哪些資源可以運用呢…

其他資源

網際網路
Youtuber
…

人際資源

認識相關領域
的人
家庭背景
…

自身資源

專長
個人特質
…

以一個生涯轉折事件為主，綜合資源及生涯適應力5C訂定一個應對計畫。

想要讀美術相關科系，但家人不允許…

生涯控制：了解家人不允許的原因，並表達自己的想法，進行雙向溝通

生涯關注：詢問就讀**美術班的表哥**了解美術班的上課內容及如何兼顧課業

生涯好奇：查詢跟美術相關的升學管道，有美術班以外的選擇嗎？或是參加其他領域的活動，了解自己是否有其他興趣

#越具體、詳細越好 #框列出結合使用的資源

九、教學省思與建議

本教案無經過實際教學試驗，因此在教學省思與建議的部分，我將針對我在教案設計中的心路歷程進行撰寫。

起初在構思「生涯規劃」教案時，腦中第一個浮現的想法是自我探索、未來進路規劃、社會需求與工作世界等主題，然環顧生活素材，「疫情」成為我思想的轉捩點。巨觀而論，它改變以往的工作世界與社會需求的結構；微觀而論，它促使學生必須重新審視自己的學習與連帶影響的未來進路，為此，我重新定義自己對於教案的視角，決定針對生涯轉折進行設計，期望學生建構「以不變應萬變」的態度，其中「不變」在於有意識地覺察「未來生涯不定性的必然」。

而在重新構思本教案時，我不斷思索如此「現實層面」的問題應該如何深入淺出地談論？最終，我決定以一個「詼諧、平易近人」的角度出發，其中分為三點：

1. 在教學方法上，利用迪士尼動畫、slido 線上互動平台、蔡阿嘎郭婞淳名人故事，讓學生從「活潑且便利」的媒材中認識何謂生涯轉折；
2. 在教學情境上，設定疫情下的工作世界，而疫情大至生活中的職業趨勢變化、小至家中長輩的工作變動，讓學生從「生活化且具普同感」的議題著手，了解生涯轉折不是一件遙不可及的事情；
3. 在主題包裝上，選擇學生極度有興趣，甚至相較老師熟識的「遊戲」切入，解釋生涯轉折就像遊戲中的關卡一樣，其一，怪物出沒是必然、其二，當我們有足夠的裝備面對關卡中的怪物時，就能順利跨越這個關卡。

呈上，雖然生涯轉折的議題看似離學生很遙遠，但從社會脈絡的發展回歸自身可能面臨的生涯轉折事件卻是不可活缺的，其大至未來就業的轉折，小至現階段升學狀況的狀況，例如興趣改變、成績無法考上理想的學校等。故綜合上述，本教案未來可於實際教學現場實施，從中了解自己的理念應該如何滾動式修正，以符應個別化學生的需求，使其習得帶著走的認知、情意與技能。