



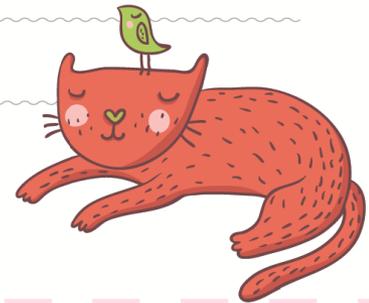
生涯

規劃課程說明

教師介紹



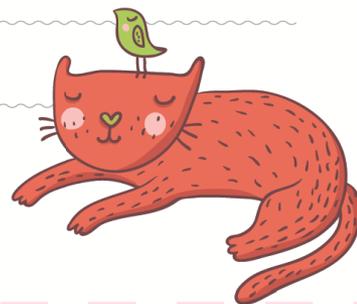
- 蔡宜君
- 高中專任輔導教師
- 高中三樓輔導室





九大主題

- 1.成長歷程與生涯發展
- 2.個人特質探索
- 3.生活角色與型態
- 4.教育發展與大學學群
- 5.大學生涯與職業選擇
- 6.職業生活與社會需求
- 7.生涯資訊與生涯評估
- 8.決策風格與技巧
- 9.生涯行動與實踐



課程教材



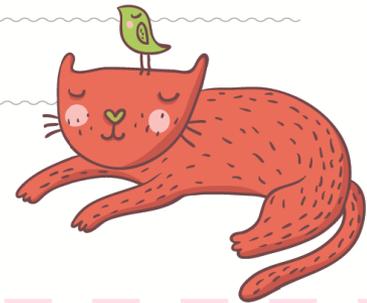
- 1.教科書
- 2.學習手冊
- 3.上課PPT
- 4.相關教具
- 5.補充資料



教學評量



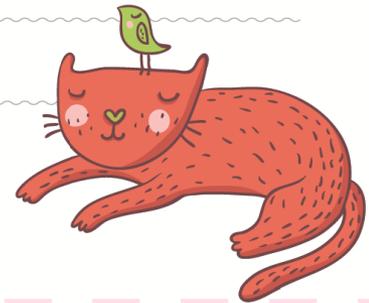
- 1. 課堂表現(30%)
 - 個人
 - 小組
- 2. 學習單(30%)
 - 課堂完成
- 3. 生涯檔案/生命故事(40%)
 - 二擇一即可，未繳交者...



上課地點



六樓專科教室





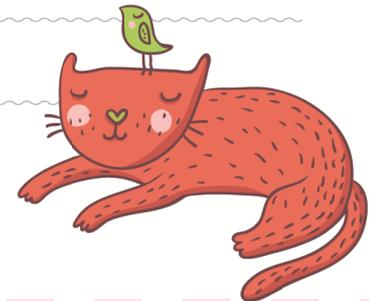
輔導

股長 & 小老師

工作內容



- 收作業及各種調查表
 - 按號碼排好
- 其他臨時交辦事項



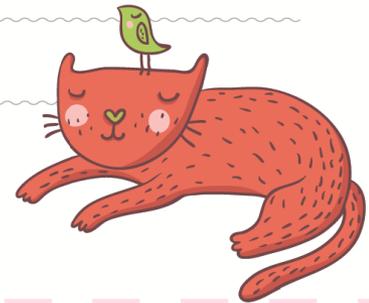


分組 開始

分組原則



- 分六組
- 先抽自己組別，再抽下一個同學
- 抽籤之前要對著前一號的同學說：我覺得你是一個...的人
- 1~6外，7表示自己選
- 一切交由命運決定

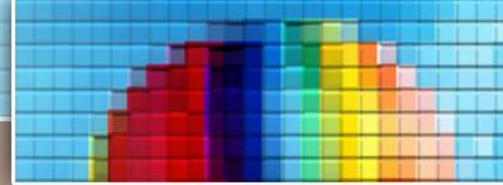




生涯

規劃導論

什麼是「生涯」



「生涯」英文是career，原意為「兩輪馬車」，引申為「道路」，也可以解釋為「人生的發展道路」。



一、生命故事與生涯

◆ 阿信生命中的重要事件

7歲

師跟同學
上小學，
遇到很兇的
老師



12歲

現
跟同學看
謎片被阿
母發

14歲

阿：
跟同學
打架，
第一次
被痛

15歲

愉快的
鬥、一
認識了
一群
麻吉
一起
做壞
事，
度過
一起
奮





一、生命故事與生涯

◆ 阿信生命中的重要事件

16歲

一起玩社團，認識一群同好

20歲

學分GET!
跟大家一起夜唱夜衝，除了課業外，社團戀愛

22歲

畢業去當兵，女友真是依依不捨阿

23歲

當兵就是一個體能鍛鍊腦力退化的時期，但也認識很多同袍好友

25歲

Fall in love again, BJ 4





一、生命故事與生涯

◆ 阿信生命中的重要事件

28歲

結婚、生子，小孩是天使也是惡魔……



45歲

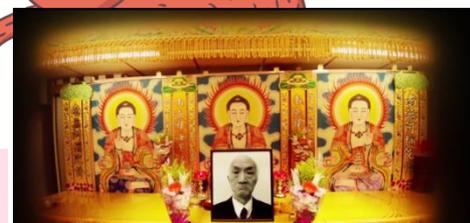
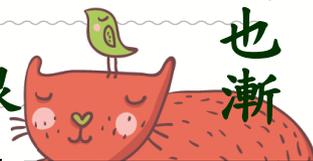
青春期的的小孩真是太難搞了！脾氣壞，戀愛眼光還很怪！

60歲

快轉，兒女都結婚，很快我就當阿公了！

65歲

年紀漸長，朋友們也漸漸回老家了……

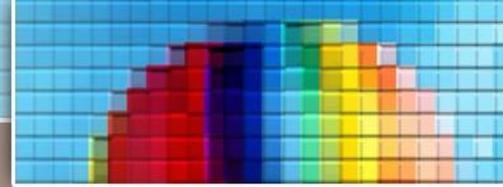


生涯是連續發展的歷程

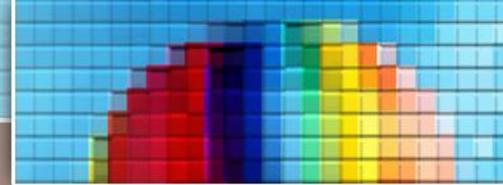
生涯像坐雲霄飛車一般，過程高潮起伏，峰迴路轉，要有十足的勇氣，才能樂於享受其中的奧妙。且過程雖然刺激，但終歸會趨於平緩。



什麼是「生涯」



生涯充滿變數與未知數

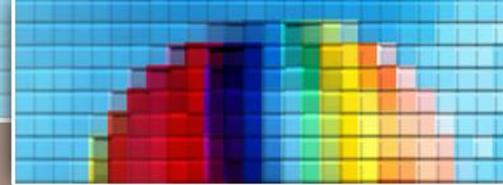


生涯像茫茫大海，望不到邊，有時平穩，有時又有高低起伏；也如同湖泊，隨季節規律變化，然而雖然表面看似平穩，但其實隨著不同遊客的接觸，也會有難以預料的改變。



什麼是「生涯」

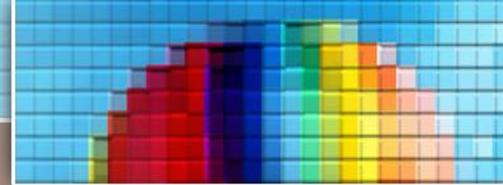
生涯是可以計劃的



進行理性的生涯規劃，如同大海中的船隻，雖然有岸邊的燈塔作為指引，卻也必須要有充分的計畫與配備，方能順利達到目標。

什麼是「生涯」

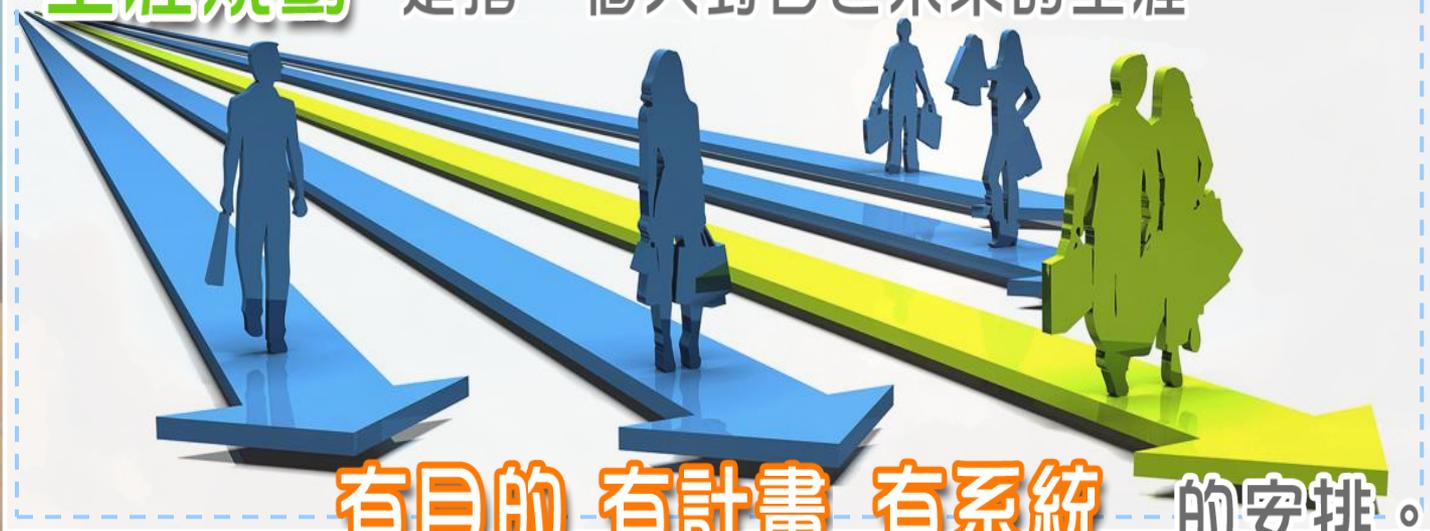
做生涯的掌舵者



我們是個人生涯的掌舵者，掌舵的方式與過程不盡然相同於周遭他人。把握個人的獨特之處，做自己的生涯主人，對自己的生涯做規劃！



生涯規劃 是指一個人對自己未來的生涯

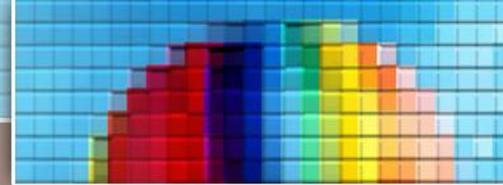


有目的 有計畫 有系統 的安排。

什麼是「生涯」



連續性



我們「現在」的狀況受到「過去」經驗的影響，同時也為「未來」的發展做準備。



生涯的特性

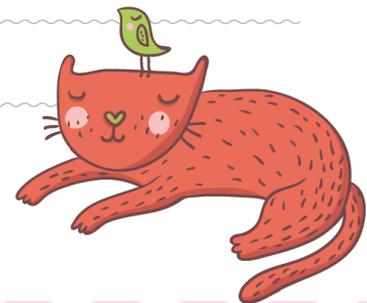


作業說明

作業說明



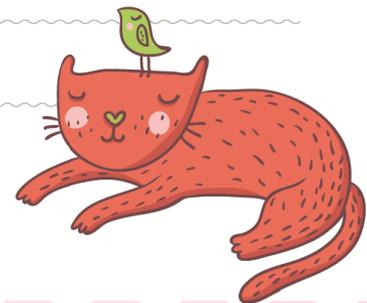
- 自傳或生命故事
- 二擇一
- 繳交電子檔
 - beactive@hshs.ntpc.edu.tw
- 繳交時間：105.12.18 (日)
- 佔總成績的40%
 - 未交者會被當！





自傳說明

- 封面：簡章截圖 + 班級姓名座號
 - 簡章查詢處：大學甄選入學委員會（105或106年度的皆可）
- 依要求繳交資料，必要繳交者為自傳、讀書計畫（若該科系無要求可省略）。歷年成績單可省略。
- 不收不需寫自傳之科系。
- 檔案格式：PDF





簡章舉例一

國立清華大學 工程與系統科學系甲組		學測、英聽篩選方式			甄選總成績採計方式及佔總成績比例				甄選總成績同分參酌之順序	
		第一階段			第二階段					
		科目	檢定	篩選倍率	學測成績採計方式	佔甄選總成績比例	指定項目	檢定		佔甄選總成績比例
校系代碼	011142	國文	前標	--	*1.00	40%	審查資料	--	60%	一、英文學科能力測驗 二、自然學科能力測驗 三、數學學科能力測驗
招生名額	41	英文	前標	--	*1.00		團體面談及認識本系	60分	0%	
性別要求	無	數學	前標	--	*1.25					
預計甄試人數	123	社會	均標	--	--					
原住民外加名額	1	自然	前標	--	*1.25					
離島外加名額	無	總級分	--	3	--					
指定項目甄試費	800	英聽	--	--	--					
寄發(或公告)指定項目甄試通知	105.3.17	指定項目內容	審查項目：高中(職)在校成績證明、自傳(學生自述)、讀書計畫(含申請動機)、競賽成果(或特殊表現)證明、其他(其他有利資料)說明：1.在校成績證明須含五學期之班級及類組名次、百分比。2.競賽成果(或特殊表現)證明以高中時期為限。3.審查資料以15頁為限。							
繳交資料收件截止	105.3.22									
指定項目甄試日期	105.4.2									
榜示	105.4.21		1.考生必須參加團體面談及認識本系，未參加者不予錄取，詳細時間及地點請於甄試前二日至本系網頁查看。 2.本系聯絡電話：03-5742663；本系網址： http://www.ess.nthu.edu.tw 。							
甄選總成績複查截止	105.4.26									
離島外加名額縣市別限制	(無)									
備註	本系甲組(低碳綠能組)教學特色為低碳綠能科技，以核能系統、太陽光電、氫能系統及儲能系統為重點。本系並提供機、電、材、物理四類基礎課程，學生不但能學有專精，並能具備跨領域知識及系統整合能力，成為未來能源科技領袖菁英。本系歷史悠久，為國內唯一提供完整核工課程之科系。在學期間有眾多獎學金及出國機會，修習完整之核工課程可申請台電獎學金。學測總成績達72級分以上入學者，另提供四年最高20萬元獎學金。詳細辦法請見本系網頁。									



簡章舉例二

國立政治大學 國際經營與貿易學系		學測、英聽篩選方式			甄選總成績採計方式及佔總成績比例				甄選總成績同分參酌之順序	
		第一階段			第二階段					
		科目	檢定	篩選倍率	學測成績採計方式	佔甄選總成績比例	指定項目	檢定		佔甄選總成績比例
校系代碼	006152	國文	前標	3	*1.00	40%	審查資料	--	15%	一、面試 二、學科能力測驗總級分 三、審查資料
招生名額	32	英文	前標	4	*1.50		面試	--	45%	
性別要求	無	數學	前標	5	*1.50					
預計甄試人數	96	社會	--	--	*1.00					
原住民外加名額	無	自然	--	--	*1.00					
離島外加名額	無	總級分	--	--	--					
指定項目甄試費	1300	英聽	--	--	--					
寄發(或公告)指定項目甄試通知	105.3.18	指定項目內容說明	審查項目：高中(職)在校成績證明、其他(相關參考資料) 說明：其他相關參考資料含簡歷、自傳及其他特殊表現資料(如社團表現、競賽成果、任何英文檢定成績、工作經歷等)，總頁數至多五頁(A4格式，不需封面)，相關內容說明可參考國貿系網頁(http://www.ib.nccu.edu.tw)							
繳交資料收件截止	105.3.25									
指定項目甄試日期	105.4.15									
榜示	105.4.25									
甄選總成績複查截止	105.4.28	甄試 1.面試主要評量學生的基礎學科能力、語言能力、表達能力、組織能力及創新能力等。 2.通過第一階段篩選者，請務必至本校招生入學網頁 http://www.nccu.edu.tw/admissions 查詢第二階段甄試注意事項。								
離島外加名額縣市別限制		(無)								
備註		1.國際經營與貿易學系之教育目標在於培育國際企業經營管理以及國際貿易之專業人才。 2.本系網址： http://www.ib.nccu.edu.tw 3.聯絡電話：(02)29393091分機87006李助教								



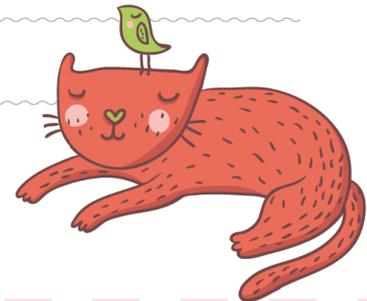
簡章舉例三

國立交通大學 應用數學系		學測、英聽篩選方式			甄選總成績採計方式及佔總成績比例				甄選總成績同分參酌之順序	
		第一階段			第二階段					
		科目	檢定	篩選倍率	學測成績採計方式	佔甄選總成績比例	指定項目	檢定		佔甄選總成績比例
校系代碼	013202	國文	--	--	--	40%	數學筆試	--	60%	一、數學筆試 二、學科能力測驗成績 三、數學學科能力測驗 四、英文學科能力測驗
招生名額	24	英文	均標	8	*1.00					
性別要求	無	數學	前標	3	*2.00					
預計甄試人數	72	社會	--	--	--					
原住民外加名額	1	自然	均標	8	*1.00					
離島外加名額	無	總級分	--	--	--					
指定項目甄試費	1000	英聽	--	--	--					
寄發(或公告)指定項目甄試通知	105.3.17	指定項目內容	審查項目：(無) 審查說明：(無)							
繳交資料收件截止	--									
指定項目甄試日期	105.4.8									
榜示	105.4.20		甄試1.筆試座位表將於105年4月6日中午12點前公告於本系網頁，考生請自行上網查閱，本系將不另行寄通知。 2.請至本校招生資訊網頁 http://exam.nctu.edu.tw [交大考生基本資料表系統]，完成相關報名程序。 3.參加第二階段指定項目甄試考生，不須至大學甄選委員會「審查資料上傳」系統上傳審查資料。 4.招生名額內優先錄取低收入戶考生至多2名。							
甄選總成績複查截止	105.4.25									
離島外加名額縣市別限制	(無)									
備註	本系以培養二十一世紀跨領域數學科學人才為目標。發展方向為數學建模與科學計算、微分方程與動態系統、財務工程與機率、離散數學與最優化、數論與分析、其他數學領域。 電話: 03-5722088；傳真: 03-5724679； E-mail: chenii@mail.nctu.edu.tw；網址: http://www.math.nctu.edu.tw/									

自傳範例



- 世新新聞
- 東華華語文
- 長庚電機





生命故事說明

- 封面：標題 + 班級座號姓名
- 找出過去生命中的五個重要事件，附照片並說明該事件對你的影響
- 最後附上心得200字
- 檔案格式：PPT或PPTX
- 參考
 - 16年的成長歲月
 - 我弟弟
 - 我的生平





高

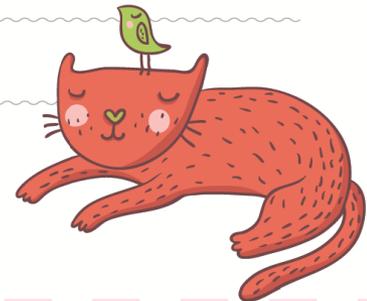
三

的心情



你有沒有想過...?

- 為什麼要讀書？
 - 東大特訓班
- 如何有效率的讀書？
 - 東大特訓班23：37
 - 從他的分析中你發現什麼事？



高三生活心理調適



- 這是一場馬拉松比賽...

人生是一場長遠的競賽

一場意志力和夢想堅持的競賽

你可以選擇退出或者選擇面對

退出VS面對

你的選擇是...



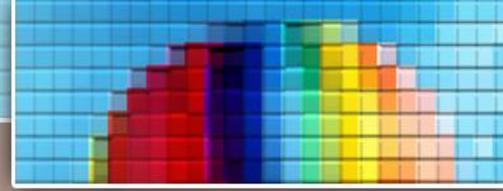


高三的迷惘

高

三

小駱駝的迷惘



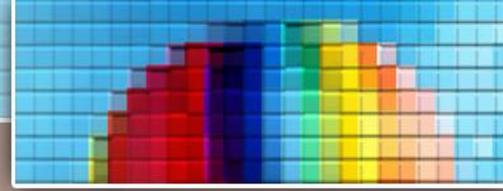
有一隻小駱駝經常鬱鬱寡歡的看著遠方，沒有人知道牠為什麼不快樂。有一天，小駱駝終於忍不住開口問了身旁的老駱駝幾個問題：



小駱駝：「老爹，為什麼我們的背這麼駝？醜死了！」
老駱駝：「傻孩子，這個叫駝峰，可以儲存大量的水和養分，讓我們順利橫越沙漠呀！」

傾聽自己的聲音—從生命故事看生涯

小駱駝的迷惘

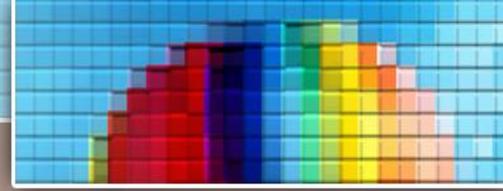


小駱駝：「那我們長長的睫毛又是做什麼用的呢？」
老駱駝：「當風沙來的時候，長長的睫毛使我們在風暴中依然看得到方向呀！」



傾聽自己的聲音—從生命故事看生涯

小駱駝的迷惘



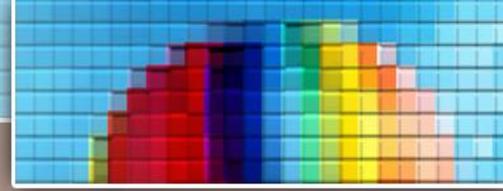
小駱駝：「那我們的腳掌為什麼要有厚厚的肉墊呢？」

老駱駝：「那是讓我們可以踩在鬆軟的沙漠上，便於長途跋涉呀！」

小駱駝興奮的說道：「哇！原來我們這麼有用啊！看來沙漠比動物園更適合我們才對！」

傾聽自己的聲音—從生命故事看生涯

小駱駝的迷惘



- * 小駱駝為什麼感到迷惘？
- * 牠為何鬱鬱寡歡，又為何興奮？
- * 為什麼要讀書？可以選擇不要嗎？
- * 生命是不斷累積的過程，現在可能看不出意義，但未來慢慢會瞭解他的意義！



傾聽自己的聲音—從生命故事看生涯



高三



暑假期間排定
學科複習計畫
並確實完成

準備學測
並兼顧高三課業

依學測表現
參加個人申請、
繁星計畫

製作備審資料
以參與指定項目
甄試

完整準備高一至
高三課業，參加
指定科目考試

指定科目考試
志願選填
與分發榜





一、我高一高二很不用功，高三才拼來得及嗎？



- 校排%數跟學測分數高低的關係
- 一定來得及！

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~





二、我想要申請就上，不要指考了！



	管道	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
文組	年度	105		104		103	
	個人申請	46/140	32.9%	36/145	24.8%	48/173	27.7%
	登記分發	78/140	55.7%	90/145	62.1%	115/173	66.5%
	繁星推薦	16/140	11.4%	19/145	13.1%	10/173	5.8%
理組	個人申請	92/200	46%	57/158	36.1%	74/146	50.7%
	登記分發	93/200	46.5%	89/158	56.3%	60/146	41.1%
	繁星推薦	15/200	7.5%	12/158	7.6%	12/146	8.2%

