

教學科目	生涯規劃		教師設計	楊文惠	
單元名稱	2-1 自我能力、興趣、性格和價值觀的個別探索		授課時間	111年10月21日 第1節	
			授課班級	餐飲科三年禮甲班	
教材來源	龍騰文化		班級人數	33	
教材分析	內容	1. WE CARE 2. 自我探索的方法 3. 自我探索的各面向			
	評量	分組實作、學習單			
融入議題	<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 資訊科技教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養				
學生學習條件分析	1. 已學習生涯規劃意義及基本概念，願意為自我生涯做出決定與規劃。 2. 瞭解生涯決策風格對職涯的影響。				
教學方法	講述、分組實作				
教學資源	電腦簡報、影音媒體				
教學目標	時間	教學流程及方法		教具	備註
一. 認知方面	15'	壹. 準備活動 1. 播放影片-神力女超人 2. 活動一引導學生思考： (1) 請填寫每位 superheroes 的名字 (2) 我的能力是什麼？ (3) 這部影片還有哪些讓你感觸良多的地方？		簡報、電腦設備、電視及投影機	
二. 技能方面	30'	貳. 發展活動 1. We Care 理論 2. 周哈里窗測驗 (1) 圈選出五項適合自己的形容詞 (2) 請找3位你比較要好的同學及3位和你不太熟的同學，請他們分別以「正」字記的方式，選出他們認為適合描你的形容詞。 (3) 可以選多個形詞，但每個形容詞只能投4票 (4) 可以自行填寫一些適合你的形容詞在最下面一的空格中。 (5) 一個形容詞愈多人記，則代表愈多人認為這個形容詞適合描述你。			
三. 情意方面	5'	(6) 和自己的認知，是否相符合？請與旁邊同學討論並簽名。 參. 綜合活動 1. 完成作業，邀請學生分享參與活動的感想，並適時給予加分。 2. 提醒下週課程進度-第三章			

【附表三】 新北市穀保家商 __111__ 學年第 __一__ 學期 教學觀察活動紀錄表

公開授課教師	楊文惠		科別班級	餐飲科 三年 禮甲 班			
學習領域	社會-生涯規劃		學習單元	第二章 自我覺察與整合			
觀課時間	日期: 111 年 10 月 21 日 時間: 8 時 10 分至 9 時 00 分 第 一 節		活動地點	<input checked="" type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 專業教室 _____ <input type="checkbox"/> 操場 <input type="checkbox"/> 其他 _____			
領域	教學指標		充分展現	大部分展現	部份展現	極需改善	摘要敘述
A 教學目標與課程設計	A1	設計具有結構的教學方案	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 提示上節課-生涯信念，並連結到第二章課程內容。 2. 使用生活化的例子說明課本理論。 3. 男生對超級英雄了解的差異大。
	A2	說明學習目標與學習重點	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	A3	與學生經驗結合及提供實務現場之經驗	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	A4	加入相關新知或融入議題教學	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	A5	符合學生程度呈現教材	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
B 活用教學策略	B1	引起學生學習動機	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 搭配簡報及影片進行教學。 2. 講述理論能使用較口語化的描述讓同學容易理解。
	B2	善於變化教學方式、調和學習活動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	B3	運用多元教學媒體	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	B4	提出不同思維，啟發思考	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
C 善溝通	C1	重視學生發言，進行師生互動與瞭解	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 口語問答給予個別學生加分。 2. 鼓勵學生發言，並以[很清楚]等具體的正面回饋。
	C2	運用肢體語言，增進師生互動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	C3	口語清晰、音量適中	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	C4	教室走動或眼神能關照多數學生	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
D 營造學習環境	D1	規劃符合課程的教學情境	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 適時處理學生過於興奮的表現。 2. 有不時走入座位中巡視學生狀況。 3. 小老師於課程中主動協助拍照。
	D2	營造愉悅的班級氣氛並安排有助於學生學習的有趣氣氛	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	D3	建立並適時提醒良好的教室常規和程序	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	D4	適時增強學生的良好表現	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	D5	妥善處理學生偶發狀況或不當行為	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
E 評量回饋運用	E1	充分呈現教學	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 搭配學習手冊 P24 寫下超級英雄回答。 2. 多數學生能專心聆聽並依指示完成作業。 3. 主動幫學生寫形容詞。
	E2	有效掌握教學時間	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	E3	設計多元評量，提供學習單輔助學習	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	E4	評量個別學生表現及作品，提供指導與回饋	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	E5	評估達成整體預期學習成效	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
綜合評語	優點：	1. 使用個別回答問題或完成作業回答給予加分，大部分學生皆能依老師要求完成。 2. 能在課堂中使用許多口語鼓勵-如很好、棒、很清楚、不錯喔等詞語鼓勵學生。					
	建議：	1. 此班男女性別界線分明，可運用此特質於學習單中，指定 3 位同性別及 3 位不同性別同學協助填寫形容詞(或指定座位)，也可提醒同學不能幫同學寫負面形容詞。 2. 因教師未使用麥克風，若有同學在講話或討論，坐後面位置較難聽清楚老師指令					
觀課教師簽名：			公開授課教師簽名：				

【附表四】

新北市穀保家商__111__學年第__一__學期教師公開觀課「教學省思」及活動紀錄

公開授課夥伴填寫

<p>教學者</p>	<p>楊文惠</p>	<p>教學時間</p>	<p>日期: __111__年__10__月__21__日 時間: __8__時__10__分至__9__時__00__分 第__一__節</p>
<p>教學領域</p>	<p>生涯規劃</p>	<p>教學單元名稱</p>	<p>2-1 自我能力、興趣、性格和價值觀的個別探索</p>
<p>一、 此次教學的優點特色</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 與前面課程結合，進而以此章節延伸第二章課程。 2. 運用多媒體教材授課，讓學生可以快速掌握重點。 3. 理論講述以貼近學生可以理解的方式作呈現。 4. 口頭鼓勵學生，使學生能更勇於表達感受。 5. 於課間會觀察學生表現並適時給予幫助。 6. 小老師主動協助拍照。 7. 課程氣氛掌控得宜，多數學生能專心聆聽指令完成作業。 			
<p>二、 可以成長和改進的空間</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 此班男女性別界線分明，未運用此特質於活動中，觀課老師建議指定 3 位同性別及 3 位不同性別同學協助填寫形容詞(或指定座位)。 2. 記得要提醒同學不能幫同學寫負面形容詞，可以斟酌加扣分。 3. 課程進行仍須使用克風，因有時同學在講話或討論，坐後面位置較難聽清楚老師指令。 4. 時間掌握要再精準一些，周哈里窗理論才能完整呈現給學生。 			
<p>三、 自我成長的規劃</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 多研究觀察學生之間的團體動力，精進上課掌握教學流程。 2. 多研讀書籍。 3. 多參加研習。 4. 再諮詢資深教師。 5. 參加學習社群。 			

四、備課照片：搭配課本教材討論教案



五、觀課照片：使用影片引起學習動機



六、觀課照片：巡視走動確認學生討論狀況



七、議課照片：課後討論回饋



觀課教師簽名：

公開授課教師簽名：

第二章 自我察覺與整合

第二章 自我察覺與整合

第一節 自我能力、興趣、性格和價值觀的個別探索

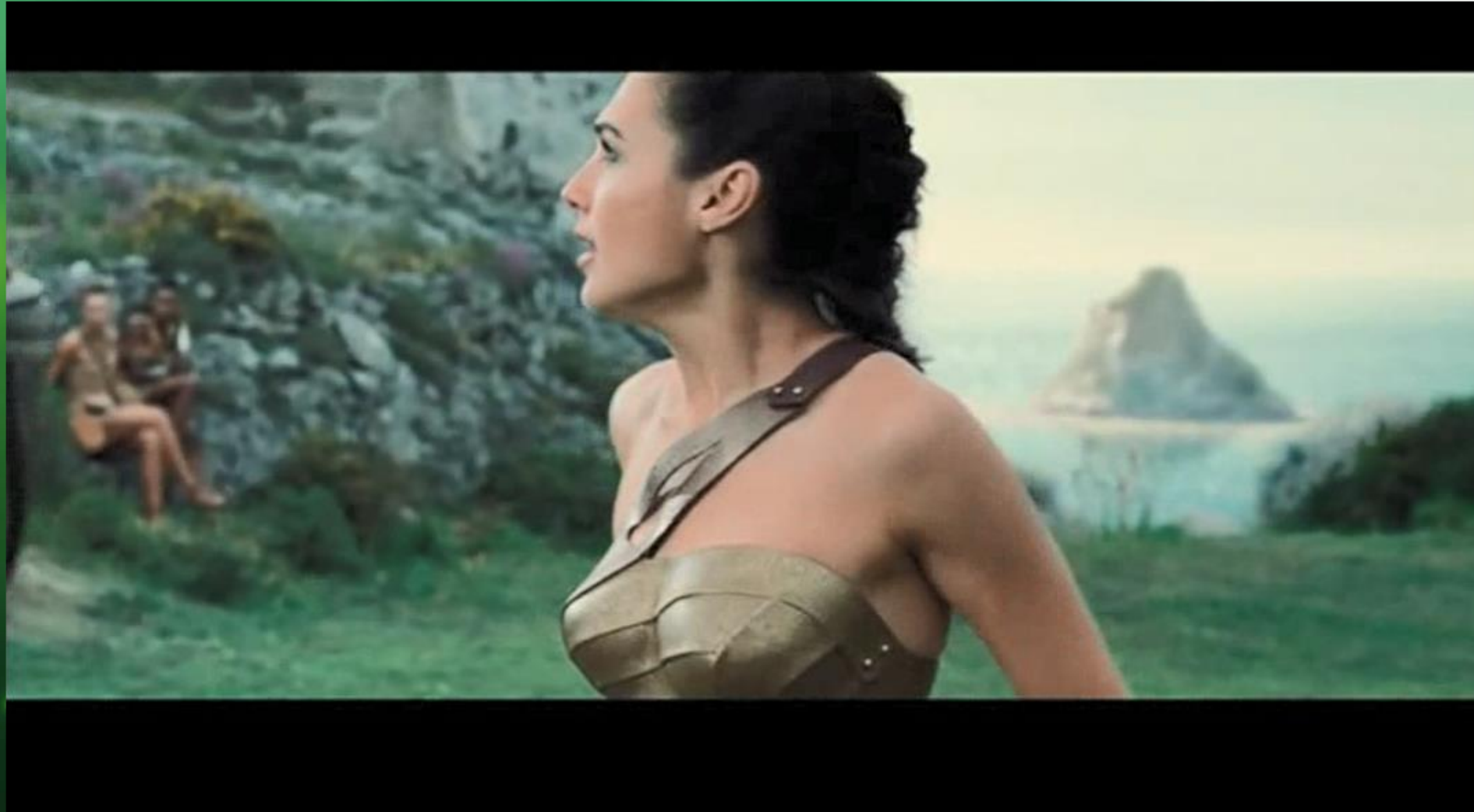
公開觀課時間：111/10/21(五) 8時10分至9時00分 第一節

公開觀課班級：餐三禮甲

公開觀課地點：121教室

公開觀課授課教師：楊文惠老師

電影中，黛安娜擁有超乎常人的肢體能力，這就屬於自我能力的一種！



黛安娜展現出了怎樣的生涯信念？這樣的信念對她的行為有什麼影響？



活動一



1.
WE CARE



瞭解個人的興趣、性格、能力、價值觀，

除了是人們一生的重要課題，
也是進入職場前的重要任務。

我們從**WE CARE**開始談起：



Want 個人需求

面對變動的社會，需要好好思考自己想要什麼，包含想從工作中得到什麼、確認工作的價值觀、建構未來生涯藍圖等。

Evaluation 評估環境與社會文化脈絡

職場就業趨勢反映著市場所需的人才，亦即在未來短期內可就業的市場。可以透過參與各式各樣的職涯講座，或者是以網路搜尋職業資訊獲得相關資訊。



Check 確認自我特質與興趣、價值觀

以參與生涯探索活動（例如：產業參訪、興趣量表測驗、性向測驗、人格特質量表等），對自我有更進一步的探索與認識。

Act 深入「知己」、「知彼」

透過各式測驗量表、生涯探索活動，瞭解個人興趣、性向、人格特質等；透過蒐集職業資訊，深入探索外在環境發展趨勢。整合內外在的探索，發展出個人生涯興趣與藍圖。

Realize 理解個人生涯信念與態度

瞭解興趣、性向、特質、價值觀後，思考自我與環境的接觸過程，包含連結所蒐集的資料與個人評估的結果，例如：興趣所在是否也同樣是未來想要從事的工作，找出自己的生涯信念與態度。

Explore 實際探索職涯世界

確立個人興趣以及未來想從事的工作方向後，可以透過打工、實習或產業體驗等活動，多方探索與體驗個人興趣是否真的符合未來生涯藍圖以及職場的需求。

自我探索有許多的面向，包含：自我能力、興趣、人格特質、價值觀等：



活動二、周哈里窗



主題 8

我的周哈里窗



班級：

姓名：

座號：

在周哈里窗理論當中，了解到每個人都有「公開我」、「隱藏我」、「盲點我」、「未知我」這四扇窗。在不同的情境下，人的個性特質常因時因地制宜，呈現不同的特質，展現多元面向。

你對自己的了解，以及同學對你的了解是什麼呢？現實生活中，透過分享揭露部分的隱藏我，可以讓同學更了解你，而修正盲點我與開發未知我，使你更能得心應手的運用自己的每項特質，讓自己發光發亮。就讓我們大家共同來探索吧！

P21

A表

「我所知道的 _____ (A表)」中包含了各項特質的描述，至少勾選出5項你認為適合描述自己的形容詞。如果形容詞不夠用，請自行填寫在最下面一列的空白處。

- | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="radio"/> 有恆心的 | <input type="radio"/> 守紀律的 | <input type="radio"/> 衝動的 | <input type="radio"/> 重視物質的 | <input type="radio"/> 有雄心大志的 |
| <input type="radio"/> 坦誠的 | <input type="radio"/> 機智的 | <input type="radio"/> 有主見的 | <input type="radio"/> 理性的 | <input type="radio"/> 重視實際的 |
| <input type="radio"/> 保守的 | <input type="radio"/> 富想像力的 | <input type="radio"/> 沉默的 | <input type="radio"/> 被動的 | <input type="radio"/> 支配心強的 |
| <input type="radio"/> 直覺的 | <input type="radio"/> 好奇的 | <input type="radio"/> 精力充沛的 | <input type="radio"/> 有責任感的 | <input type="radio"/> 為他人著想的 |
| <input type="radio"/> 服從的 | <input type="radio"/> 擅長社交的 | <input type="radio"/> 友善的 | <input type="radio"/> 健談的 | <input type="radio"/> 善批評的 |
| <input type="radio"/> 樂於助人的 | <input type="radio"/> 沒主見的 | <input type="radio"/> 固執的 | <input type="radio"/> 獨立的 | <input type="radio"/> 善條理分析的 |
| <input type="radio"/> 喜愛冒險的 | <input type="radio"/> 有創意的 | <input type="radio"/> 願意合作的 | <input type="radio"/> 追求刺激的 | <input type="radio"/> 敏感的 |
| <input type="radio"/> 沒秩序的 | <input type="radio"/> 情緒化的 | <input type="radio"/> 愛爭辯的 | <input type="radio"/> 有自信的 | <input type="radio"/> 喜複雜事物的 |
| <input type="radio"/> 理想化的 | <input type="radio"/> 謙虛的 | <input type="radio"/> 慷慨的 | <input type="radio"/> 易討人喜歡的 | <input type="radio"/> 喜為旁觀者的 |
| <input type="radio"/> 真誠的 | <input type="radio"/> 樂觀的 | <input type="radio"/> 難理解的 | <input type="radio"/> 死板的 | <input type="radio"/> 不重實際的 |
| <input type="radio"/> 謹慎小心的 | <input type="radio"/> 具說服力的 | <input type="radio"/> 喜歡表現的 | <input type="radio"/> 不太受歡迎的 | <input type="radio"/> 有領導能力的 |
| <input type="radio"/> 悲觀的 | <input type="radio"/> 自我反省的 | <input type="radio"/> 有效率的 | <input type="radio"/> 正直的 | <input type="radio"/> 不擅長社交的 |

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



B表

請在「我所知道的 _____ (B表)」寫下你的名字，分別找 3 位你比較要好的同學以及 3 位和你不太熟的同學（或者你的小組夥伴），請他們分別以「正」字畫記的方式，選出他們認為適合描述你的形容詞，愈多愈好（可以選多個形容詞，但每個形容詞只能投 1 票）。

你和同學們也可以自行填寫一些適合你的形容詞在最下面一列的空格中。如果同一個形容詞愈多人畫記，則代表愈多人認為這個形容詞適合描述你。

- | | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <input type="radio"/> 有恆心的 | <input type="radio"/> 守紀律的 | <input type="radio"/> 衝動的 | <input type="radio"/> 重視物質的 | <input type="radio"/> 有雄心大志的 |
| <input type="radio"/> 坦誠的 | <input type="radio"/> 機智的 | <input type="radio"/> 有主見的 | <input type="radio"/> 理性的 | <input type="radio"/> 重視實際的 |
| <input type="radio"/> 保守的 | <input type="radio"/> 富想像力的 | <input type="radio"/> 沉默的 | <input type="radio"/> 被動的 | <input type="radio"/> 支配心強的 |
| <input type="radio"/> 直覺的 | <input type="radio"/> 好奇的 | <input type="radio"/> 精力充沛的 | <input type="radio"/> 有責任感的 | <input type="radio"/> 為他人著想的 |
| <input type="radio"/> 服從的 | <input type="radio"/> 擅長社交的 | <input type="radio"/> 友善的 | <input type="radio"/> 健談的 | <input type="radio"/> 善批評的 |
| <input type="radio"/> 樂於助人的 | <input type="radio"/> 沒主見的 | <input type="radio"/> 固執的 | <input type="radio"/> 獨立的 | <input type="radio"/> 善條理分析的 |
| <input type="radio"/> 喜愛冒險的 | <input type="radio"/> 有創意的 | <input type="radio"/> 願意合作的 | <input type="radio"/> 追求刺激的 | <input type="radio"/> 敏感的 |
| <input type="radio"/> 沒秩序的 | <input type="radio"/> 情緒化的 | <input type="radio"/> 愛爭辯的 | <input type="radio"/> 有自信的 | <input type="radio"/> 喜複雜事物的 |
| <input type="radio"/> 理想化的 | <input type="radio"/> 謙虛的 | <input type="radio"/> 慷慨的 | <input type="radio"/> 易討人喜歡的 | <input type="radio"/> 喜為旁觀者的 |
| <input type="radio"/> 真誠的 | <input type="radio"/> 樂觀的 | <input type="radio"/> 難理解的 | <input type="radio"/> 死板的 | <input type="radio"/> 不重實際的 |
| <input type="radio"/> 謹慎小心的 | <input type="radio"/> 具說服力的 | <input type="radio"/> 喜歡表現的 | <input type="radio"/> 不太受歡迎的 | <input type="radio"/> 有領導能力的 |
| <input type="radio"/> 悲觀的 | <input type="radio"/> 自我反省的 | <input type="radio"/> 有效率的 | <input type="radio"/> 正直的 | <input type="radio"/> 不擅長社交的 |
| <input type="radio"/> <input type="text"/> | <input type="radio"/> <input type="text"/> | <input type="radio"/> <input type="text"/> | <input type="radio"/> <input type="text"/> | <input type="radio"/> <input type="text"/> |

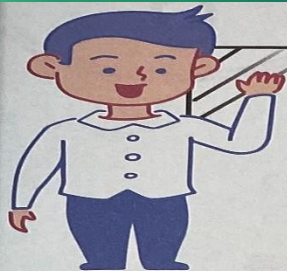


你想邀請誰幫你選：

選好的同學請簽名：

請收回「我所知道的 _____（B表）」，結合你自己勾選的「我所知道的 _____（A表）」；觀察一下，你對自己的認識與同學給你的回饋有什麼共同點或相異處。整理這些被同學或小組夥伴所選出的形容詞，並與自己所勾選的形容詞做比對，填寫完成「我的周哈里窗」。





公開我

自己知道的
他人知道的

盲點我

自己不知道的
他人知道的



我的周哈里窗



隱藏我

自己知道的
他人不知道的

未知我




自己不知道的
他人不知道的



二、自我探索的方法

(一) 周哈里窗

分別從我對自己的「知」與「不知」，以及他人對我的「知」與「不知」來探索自我，有助於更瞭解自己不同及未被發掘過的面向。

	他 知	他不知
我 知	<p>公眾我（開放我）</p> <p>自己瞭解 且別人也知道的特質 例如：時常幫助其他人，成了大家眼中樂於助人的人</p> 	<p>隱藏我（祕密我）</p> <p>自己瞭解 但別人不知道的特質 例如：在人群中顯得開朗，但獨處時會想很多，這是他人所不知道的部分</p> 
我不知	<p>盲目我</p> <p>自己沒發現 但別人卻知道的特質 例如：被公認是心直口快的人卻不自知</p> 	<p>未知我（潛能我）</p> <p>自己不瞭解 而別人也不知道的特質 通常需要透過測驗或與他人討論等獲得相關資訊</p> 

(二) 瞭解自己的 其他方法

主觀的自我反思



透過生涯諮商、職涯輔導、與輔導老師好好聊聊、與學長姐討論、自行反思家庭關係對自己的影響等，提升自我覺察、反省，也可以藉由日記書寫，記錄對自我的理解以及學習歷程的轉換，整理自我探索內涵。

他人的回饋



有時他人對自己的瞭解和自己對自己的瞭解可能存在落差，透過他人的回饋可以發現自己從未發現過的自己，協助自己形成自我概念。

客觀的測驗



透過客觀且標準化的心理測驗，如：性向測驗、興趣量表、人格測驗等，都能夠幫助自己發展與理解各項內在資源，發掘個人的長處、人格特質以及潛能所在等。

參與團體活動



參加相關探索講座，如：職涯達人的講座或是特定職業工作者的分享講座；也可以參加團體輔導活動，如：生涯探索團體、自我覺察團體等，從體驗與討論中發現、瞭解自我。

體驗職業內容



透過實習或工讀機會實際體驗相關職業工作，透過參與和操作歷程，能協助對自我探索的豐富度。

課程結束，謝謝觀賞。

