磨課師「e時代的生涯發展」數位教材簡介

「生涯發展+生命教育+服務學習」在資訊科技時代的結合課程
與青年署生涯發展教材、彰師三合一通識課程綱要、高效人士七習慣對照分析

華人生涯研究中心彙整 2016.2.22

教材網址：http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221

課程簡介：包含生涯反思與生命關懷、自我探索與學習成長、學職發展與社會關懷、圓夢籌劃與修練提升等四個主題，其終極目標在協助人們提升掌控力、開放力、實踐力、建構力、生命力等五大生涯素養，以期在快速變動的網路時代中活出生涯夢想，活得平安、快樂、有意義。學生將在課程中進行網路測驗、搜尋網路資訊、欣賞生涯故事、投入線上互動、進行模擬演練、討論生命議題等活動。

一、教材內容

單元名稱與內容簡介	對應教材或主題[註]	教材分節
A0 課程導覽	A：無 B：無 C：無	A0-1-故事的開始 A0-2-教師簡介 A0-3-課程簡介 A0-4-課程架構 A0-5-評量說明
A1 生涯理念，將幫助你進入變動，以反思自己的生涯觀，讓你用自己的方式走在自己的道路上。	A：甲-生涯理念風格 B：1-1.愛自己 2-1.發展自我 3-1.尊重差異 C：無	A1-0-單元介紹 A1-1-活動練習:我的寶箱 A1-2-概念講解:寶藏活動反映生涯觀 A1-3-回顧與總結 A1-4-評量說明
A2 生命意義，將幫助你穿越未來，去領會自己的人生使命，讓你這輩子活得沒遺憾。	A：甲-生涯理念風格 B：1-1.愛自己 2-2.實踐願景 C：以終為始 聆聽內在	A2-0-單元介紹 A2-1-影視劇場:面對死亡 A2-2-影視劇場 2:長大要做什麼? A2-3-概念講解:生命觀 A2-4-活動練習:人生使命告別式(1)準備告別式之遊 A2-5-活動練習:人生使命告別式(2)告別式之遊 A2-6-活動練習:人生使命告別式(3)回顧告別式之遊 A2-7-回顧與總結 A2-8-評量說明
A3 生涯主題，將幫助你梳理過去，好洞悉自己生命故事的主題，讓你成	A：乙 1-敘說往日生涯 B：1-1.愛自己 1-2.愛別人	A3-0-單元介紹 A3-1-影視劇場:人的一生 A3-2-1 概念講解:心流經驗

為有力量的生涯故事作者和主角。	2-2.實踐願景 C：聆聽內在	A3-2-2 小試身手:心流經驗 A3-3-1 活動練習:生命線(1)高峰的故事 1 A3-3-2 活動練習:生命線(1)高峰的故事 2 A3-3-3 活動練習:生命線(1)高峰的故事 3 A3-4-活動練習 2:感謝有你 A3-5-回顧與總結 A3-6-評量說明
A4 生涯韌性，將幫助你欣賞困境，並讚嘆自己所擁有的韌性，讓你無憂無懼面對未來的任何挑戰和變動。	A：乙 1-敘說往日生涯 己 22-盤點生涯資產 B：1-1.愛自己 1-2.愛別人 1-3.愛環境 2-3.領導自我 3-1.尊重差異 C：積極抉擇	A4-0-單元介紹 A4-1-概念講解:不斷轉彎的生命 A4-2-活動練習:生命線(2)-低谷的故事 A4-3-影視劇場:挫折中總能找到力量 A4-4-活動練習 2:轉念就通 A4-5-概念講解:影響生涯韌性的因素 A4-6-影視劇場:賈伯斯的生涯韌性 A4-7-概念講解:重展新的生涯觀 A4-8-活動練習 3:生命之樹 A4-9-活在網絡中 A4-10-回顧與總結 A4-11-評量說明
B1 志趣熱情，將幫助你了解自己在生涯中喜歡什麼、看重什麼，用以發掘自己的熱情和夢想。	A：乙 2-發掘志趣熱情 B：2-1.發展自我 2-2.實踐願景 C：無	B1-0-單元介紹 B1-1-影視劇場:你的夢想是什麼模樣 B1-2-華人生涯網 CCN 職業興趣量表示範影片 B1-3-活動測驗說明:講解 CCN 職業興趣量表 B1-4-概念講解:說明職業與興趣的六大類型 B1-5-活動練習 1:價值對對碰 B1-6-CCN 職業興趣量表測驗分數 B1-7-選擇測驗分數應用路徑 B1-8-概念講解:個人興趣的職業開展空間 B1-9-影視劇場 2:夢想企業公司 B1-10-回顧與總結 B1-11-評量說明
B2 開展風格，將幫助你洞察自己處理生涯大小事的風格，學習在各種處境中靈活運用多元策略。	A：乙 2-發掘志趣熱情 己 23-落實實踐之道（同心圓版） B：2-1.發展自我 2-3.領導自我 C：無	B2-0-單元介紹 B2-1-關島旅遊 B2-2-華人生涯網 CCN 生涯開展風格量表示範影片 B2-3-概念講解:生涯開展風格 B2-4-小試身手:生涯開展風格的本質 B2-5-華人生涯網 CCN 生涯開展風格量表測驗說明

		B2-6-活動練習 1:我的獨特 style B2-7-回顧與總結 B2-8-評量說明
B3 才幹優勢,將幫助你了解自己擅長的技能，用以發掘自己的才幹優勢和職場競爭力。	A：乙 3-掌握才幹資產 戊 2-求職與自我行銷 B：2-1.發展自我 2-2.實踐願景 C：無	B3-0-單元介紹 B3-1-概念講解:知識、技能、才幹 B3-2-小試身手 1:技能對對碰 B3-3-概念講解:6 大類 12 小類技能 B3-4-6 大技能 VS6 大類興趣類型 B3-5-工作任務與應用技能 B3-6-活動練習 CCN 技能量表之填答說明 B3-7-活動練習 1:我的才幹九宮格 B3-8-活動練習 2:發掘才幹優勢(1)目前最好和最想培養才幹 B3-9-活動練習 2:發掘才幹優勢(2)發揮才幹的領域 B3-10-活動練習 2:發掘才幹優勢(3)最被需要的才幹 B3-11-活動練習 2:發掘才幹優勢(4)發掘個人優勢 B3-12-活動練習 3:我的創意工作舞台 B3-13-水晶球雜耍陳星河的故事 B3-14-回顧與總結 B3-15-評量說明
B4 學職信念,將幫助你反思自己對培養才幹、發揮競爭力的看法，以便規劃自己獨特的才幹提升計畫。	A：乙 3-掌握才幹資產 丁 3-學用關係與學習策略 B：2-1.發展自我 2-3.領導自我 C：以終為始	B4-0-單元介紹 B4-1-為什麼要知道學職涯信念 B4-2-華人生涯網 CCN 學職涯信念測驗示範影片與說明 B4-3-概念講解:學職涯信念架構 B4-4-概念講解:學涯信念-博雅信念 B4-5-概念講解:學涯信念-實用信念 B4-6-概念講解:職涯信念-適應取向 B4-7-概念講解:職涯信念-資格取向 B4-8-概念講解:掌控力與開放立 B4-9-小試身手:學職涯信念大哉問 B4-10-知道特質後我可以做什麼? B4-11-活動練習:我的能力大躍進 B4-12-回顧與總結 B4-13-評量說明
C1 發展學涯，將幫助你熟悉各種學習資源，用以規劃學習，好在畢業時提出漂亮履歷表。	A：丁 1-多元經驗 丁 2-看見變化的樣子 B：2-2.實踐願景 2-3.領導自我	C1-0-單元介紹 C1-1-概念講解:了解學系的關鍵面向 C1-2-概念講解:如何使用網路資源 C1-3-概念講解:提供學系資料的網路資源

	C：以終為始	C1-4-活動練習 1:搜尋人生 C1-5-概念講解:學系要求證照或修習課程 C1-6-影視劇場:以終為始 C1-7-活動練習 2:製作畢業履歷表 C1-8-概念講解:如何運用網路資源發掘多元學習資源 C1-9-活動練習 3:做自己的教育部長量身訂做專屬學習計畫 C1-10-回顧與總結 C1-11-評量說明
C2 開展職涯，將幫助你掌握理想職業的要求，用以規劃職場發展，以便找到理想工作舞台、發光發熱。	A：丙 1-職業視窗六宮格 丙 2-職涯焦點人物誌 戊 1-角色脫離-進入 戊 2-求職與自我行銷 戊-3 職場社會化 戊 4-職場高效習慣 B：2-2.實踐願景 2-3.領導自我 C：無	C2-0-單元介紹 C2-1-概念講解:以偏概全 C2-2-概念講解:了解職業的關鍵面向 C2-3-華人生涯網 CCN 職業路徑探索示範影片 C2-4-概念講解:O*NET 職業特徵的內涵架構 C2-5-概念獎解:搜尋網路資料的方法:職業 C2-6-影視劇場:以終為始 C2-7-活動練習 1:理想職業面面觀 C2-8-概念講解:面試的注意事項 C2-9-活動練習 2:面試準備單 C2-10-回顧與總結 C2-11-評量說明
C3 打造品牌，將幫助你發掘自己的良善品格，以便在職場上，打造獨特「品」牌。	A：戊 1-角色脫離-進入 戊-3 職場社會化 戊 4-職場高效習慣 B：1-2.愛別人 1-3.愛環境 2-1.發展自我 2-2.實踐願景 3-2.落實關懷 C：無	C3-0-單元介紹 C3-1-影視劇場:螺絲人生 C3-2-活動練習 1:台灣最美的風景，是人 C3-3-活動練習 2:職業天平 C3-4-概念講解:打造「品」牌 C3-5-活動練習 3:品格氣球 C3-6-影視劇場:年輕人能為世界做點什麼 C3-7-影視劇場:穿一雙鞋，改變世界 C3-8-回顧與總結 C3-9-評量說明
C4 照亮社會，將幫助你看見眾人對自己的幫助，因而懷抱感恩，並運用所長照亮社會。	A：戊 1-角色脫離-進入 戊-3 職場社會化 戊 4-職場高效習慣 己 24-分享實踐經驗 庚 1-展開未來行動 B：1-2.愛別人 1-3.愛環境	C4-0-單元介紹 C4-1-身體力行，從服務學習開始 C4-2-影視劇場:擁抱世代從教育開始 C4-3-影視劇場:用撿垃圾環島 大學生另類壯遊 C4-4-概念講解:服務學習 C4-5-概念講解:服務學習兩大出發點

	2-2.實踐願景 3-1.尊重差異 3-2.落實關懷 3-3.瞭解服務 C：無	C4-6-活動練習:服務計畫 C4-7-概念講解:服務學習四階段過程 C4-8-多元的社會關懷管道 C4-9-回顧與總結 C4-10-評量說明
D1 計畫圓夢，將幫助你鎖定生涯夢想，運用生涯資產，做出實際可行的導航計畫。	A：乙 6-統整生涯願景 己 11-剪輯理想生涯 己 12-宣告生涯劇本 己 21-勾畫圓夢計畫 己 22-盤點生涯資產 B：2-2.實踐願景 2-3.領導自我 C：以終為始	D1-0-單元介紹 D1-1-夢想實踐從心開始 D1-2-概念講解:圓夢三步驟 D1-3-二十年後的同學會 D1-4-活動練習 1:夢想九宮格 D1-5-活動練習 2:夢想藍圖 D1-6-概念講解:生涯資產 D1-7-影視劇場:你還有多少時間 D1-8-回顧與總結 D1-9-評量說明
D2 超越衝突，將幫助你在看似無望的生涯衝突阻隔中，創造出皆大歡喜的另類解決方案。	A:己 23-落實實踐之道(同心圓版) B：1-2.愛別人 2-2.實踐願景 2-3.領導自我 C：知彼知己 追求雙贏 統合綜效	D2-0-單元介紹 D2-1-活動練習 1:夢想與實現的拔河 D2-2-概念講解:知己知彼 D2-3-概念講解:雙贏策略 D2-4-概念講解:統合綜效 D2-5-影視劇場 1:三分之一的人生-鍾瑩瑩 D2-6-活動練習 2:幫幫真理，搶救夢想 D2-7-活動練習 1:夢想與現實的拔河(反思過往) D2-8-影視劇場 2:古又文-生命是艱難的要一直與他奮鬥 D2-9-回顧與總結 D2-10-評量說明
D3 管理時間，將幫助你在分身乏術或沈迷遊樂時，有效運用有限時間完成真正重要的事。	A：乙 5-檢視今日學習 己 23-落實實踐之道（同心圓版） B：2-2.實踐願景 2-3.領導自我 C：要事第一	D3-0-單元介紹 D3-1-活動練習 1:夢想與實現的拔河 D3-2-概念講解:知己知彼 D3-3-概念講解:雙贏策略 D3-4-概念講解:統合綜效 D3-5-影視劇場 1:三分之一的人生-鍾瑩瑩 D3-6-活動練習 2:幫幫真理，搶救夢想 D3-7-活動練習 1:夢想與現實的拔河(反思過往) D3-8-影視劇場 2:古又文-生命是艱難的要一直與他奮鬥 D3-9-回顧與總結

		D3-10-評量說明
D4 享受萬變，將幫助你在遭遇意外變動時，不只解決問題，還善用機緣創造新的可能性。	A：己 13-享受生涯變動 B：2-2.實踐願景 2-3.領導自我 C：積極抉擇 持續改變	D4-0-單元介紹 D4-1-影視劇場 1:放聲笑吧，就像從未受過傷一樣 D4-2-概念講解 1:積極抉擇 D4-3-概念講解 2:持續改變 D4-4-活動練習 1:生涯大富翁 D4-5-概念講解 3:安穩與享變 D4-6-活動練習 1: 生涯大富翁學習單 D4-7-影視劇場 2:林義傑:沒有試過，你永遠不知道 D4-8-回顧與總結 D4-9-評量說明
E1 以終為始	A：無 B：1-1.愛自己 2-2.實踐願景 C：以終為始	E1-1 以終為始
E2 搜尋資料	A：無 B：無 C：無	E2-1-補給站介紹 E2-2-選擇適合你的網路瀏覽器和搜尋引擎 E2-3-用對關鍵字打開資訊寶藏 E2-4-組合多項條件做更精準的搜尋 E2-5-善用訂閱，坐知天下事

註：

1. 「對應教材或主題」之中的A、B、C分別針對青年署生涯發展教材、彰師三合一通識課程綱要、高效人士七習慣做對應分析。
2. 「青年署生涯發展教材」是指何希慧、劉孟奇、劉淑慧、辛宜津邀集彰師、輔大、正修工作團隊分工合作設計的一套教材，目前正由何希慧與劉孟奇主持、劉淑慧與陳斐娟共同協助的青年署「推動生涯輔導工作」計畫推廣到各校。
3. 「彰師三合一通識課程綱要」由彰師通識中心規劃，結合生命教育、生涯發展、服務學習之精神，訂定課程綱要，作為大一通識必修課之課程目標。
4. 「高效人士七習慣」由柯維提出。
5. 「對應教材或主題」之中黑字表示，內容相關且衍生自原設計理念，可作為該對應單元或主題的替代教材；紅字表示，主題相關但內容不同，可作為該對應單元或主題的補充教材。

二、以磨課師課程「e時代的生涯發展」作為輔助教材資源

（一）「e時代的生涯發展」可提供的輔助資源

1.「e時代的生涯發展」的部分單元是青年署生/職涯發展教材相關單元的「修訂版+數位化」，另一部分單元則補充青年署生/職涯發展教材原有架構中的不足。

2. 開課教師可以選用「e時代的生涯發展」中任何單元的任何小節教材，作為指定學生課前瀏覽教材、課堂上播放教材、課間自行練習教材。

3. 「e 時代的生涯發展」提供各單元的作業發表與討論區，開課教師可以要求學生將作業 PO 到討論區並進行相互討論回饋。

（二）「e 時代的生涯發展」課程教材的使用方式

1.平台名稱：EWANT 育網開放教育平台（http://www.ewant.org/）

2.課程名稱：FM-e 時代的生涯發展

3.課程位址：隨到隨學！Let's have fun with this MOOC: e 時代的生涯發展
http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=221

4.課程通道小提示：

(1)個人資料→我的課程→可看到已報名學習的課程→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習

(2)所有課程→搜尋該課的課程名稱→點選右側「進入課程」按鈕便可進行課程學習