

**朝陽科技大學**  
**102學年度第1學期教學大綱**

當期課號	3498	中文科名	自我探索與社會工作生涯
授課教師	陳雅玲	開課單位	社會工作系
學分數	2	修課時數	2
修習別	專業選修	開課班級	四年制1年級 A班
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
社會工作專業理論知識之瞭解能力。				✓	
社會工作專業實務執行能力。					✓
社會工作研究評估與資訊應用之能力。				✓	
溝通協調與團隊工作能力。	✓				
多元思維與人文關懷能力。		✓			
自主終生學習與創新能力。			✓		
社會工作倫理及社會正義使命認知能力。	✓				

**本課程培養學生下列知識：**

自我探索與社會工作生涯是社會工作系的入門學科，協助學生探索個人的價值觀和人生哲學，並試探個人是否適合在社會工作專業領域中發展個人生涯。協助個人從不同向度探索自我，以達到瞭解自我、接納自我、肯定自我；以及認識社會工作專業生涯並提升專業敏感度、專業認同與自我生涯規劃相關知能並試探個人特質、性向、能力與助人專業工作的適配性。

- 1.學習自我探索的理論與方法
- 2.理解生涯規劃的相關知識及方法
- 3.對社會工作服務領域、專業分工有初步的初步認識
- 4.試探個人特質、性向、能力與助人專業工作的適配性

The one thing we assume we know the most about is ourselves. We may know who we'd like other people to think we are, who others have told us we should be, or who we're afraid we'll become.? But do we actually know who we are?? No.? Modern psychology tells us we do not.? It is, in fact, the area of our greatest and most complete ignorance. This course will employ dreams, psychological theories, meditations, body techniques, and class discussion to enable students to explore their own unconscious mind and facilitate their abilities of self-understanding and problem solving. The aim of this course is to introduce the basic factors of career, various of career, to realize the philosophy of life and vocation. Furthermore, assist student to adopt personal ability and value to develop the individual career map, otherwise the career of social work will be emphasized.

**每週授課主題**

- 第01週：個人學習與成長
- 第02週：回顧你的童年期和青春期
- 第03週：成年期與自主
- 第04週：你的身體與健康
- 第05週：壓力管理
- 第06週：愛 & 關係
- 第07週：價值觀與意義
- 第08週：工作與休閒
- 第09週：孤單與獨處
- 第10週：Guest Speaker
- 第11週：Guest Speaker
- 第12週：Guest Speaker
- 第13週：Guest Speaker
- 第14週：Guest Speaker
- 第15週：Group project
- 第16週：Group project
- 第17週：Group project
- 第18週：Final exam

**成績及評量方式**

- 出席：10%
- 個人報告：50%
- 期末考：40%

#### 證照、國家考試及競賽關係

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

#### 主要教材

1.自編講義(教科書)

#### 參考資料

本課程無參考資料!

#### 建議先修課程

本課程無建議先修課程

#### 教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~/>

E-Mail：[@cyut.edu.tw](mailto:@cyut.edu.tw)

Office Hour：

分機：

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。