

朝陽科技大學
103學年度第2學期教學大綱

當期課號	9021	中文科名	生涯發展與規劃
授課教師	李麗溫	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
開課班級	四年制0年級 1班		
修習別	校訂必修(社會課群)		
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
藝文涵養與溝通能力。				✓	
終身學習與獨立思考能力。		✓			
社會關懷與互助合作能力。			✓		
科技應用與問題解決能力。			✓		

本課程培養學生下列知識：

將以協助學生探索個人的生涯為目的；具體而言，在於幫助學生瞭解生涯的意涵，進而找尋個人的生涯目標，完成生涯藍圖的設計，以此作為個人未來生涯發展的參考。故課程將分為五大部份：介紹生涯理念、探索個人世界、認識未來職場、說明生涯規劃技巧、討論生涯適應。

- 1.了解生涯概念
- 2.增加自我認識
- 3.了解職涯發展
- 4.知道生涯規劃的技巧與策略
- 5.具備解決生涯問題的能力

The purpose of this class is to assist college students to develop their careers, so teacher will introduce the concepts of career and help students to find their own life goals and to establish their own career planning. Finally students will understand what is career, form their own self-concept, find their vocation, learn the skills of career planning, and know how to be a good worker.

每週授課主題

- 第01週：課程簡介與評量說明
- 第02週：生涯規劃面面觀
- 第03週：自我探索1
- 第04週：自我探索2
- 第05週：補假
- 第06週：認識就業市場
- 第07週：掌握求職歷程
- 第08週：生涯發展困境
- 第09週：期中考－電影欣賞與討論
- 第10週：生涯困境的調適與突破
- 第11週：生涯經典人物介紹 1-2組
- 第12週：生涯經典人物介紹 3-4組
- 第13週：生涯經典人物介紹 5-6組
- 第14週：生涯經典人物介紹 7-8組
- 第15週：生涯經典人物介紹 9-10組
- 第16週：夢想計畫及形成
- 第17週：分享夢想－這輩子我最想做的事
- 第18週：期末報告

成績及評量方式

- 平時作業及出席：20%
- 期中考：30%
- 分組報告：25%
- 期末考：25%

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. 書名：生涯規劃與發展 作者：林二和著 出版社：心理 出版年：2013 (教科書)

2. 書名：生涯規劃與職業生活 作者：葉至誠著 出版社：秀威 出版年：2013 (教科書)
3. 書名：生涯探索與規劃 作者：吳芝儀譯 出版社：濤石 出版年：2000 (教科書)
4. 自製教材(自製教材)

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/~lwlee/>
E-Mail：lwlee@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機:5057

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。