

淡江大學 113 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	大學生生涯發展	授課 教師	陳玉樺 CHEN, YU-HUA
	COLLEGE STUDENT CAREER DEVELOPMENT		
開課系級	學習發展學門B	開課 資料	實體課程 選修 單學期 2學分
	TNUNB0B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG11 永續城市與社區 SDG17 夥伴關係		
系（所）教育目標			
一、了解大學生在學業、心理、社會、生涯的發展面向上應有的認識。 二、了解自我學習及心理狀況。 三、建立在大學應有的學習能力與態度。			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
1. 全球視野。(比重：10.00) 2. 資訊運用。(比重：10.00) 3. 洞悉未來。(比重：10.00) 4. 品德倫理。(比重：10.00) 5. 獨立思考。(比重：20.00) 6. 樂活健康。(比重：20.00) 7. 團隊合作。(比重：10.00) 8. 美學涵養。(比重：10.00)			
課程簡介	大學生身處完成學業到進入職場的轉銜階段。面對將來，每個人不一定要選擇和別人一樣的路，重要的是以自身優勢為基礎，展現出期待的理想生涯，並創造快樂和成就感的生活方式。本課程規劃自我探索、學涯發展、學職轉換及生涯籌劃等主題，從影響生涯發展的個人因素開始探討，逐漸進入影響生涯的關係和環境因素，並透過職涯規劃議題，讓學生在面對從學校到進入職場的轉換歷程中，開展出源自於個人經驗，且貼近現實生活之具體行動方案。		

	University students navigate the crucial transition from academia to the workforce, emphasizing individuality in career choices. This course focuses on self-exploration, career development, and planning, addressing personal factors initially and progressing to relational and environmental influences. Emphasizing the importance of leveraging personal strengths, students craft actionable career plans aligned with their aspirations and real-life experiences. The goal is to empower students in navigating the school-to-work transition with confidence and creating a fulfilling lifestyle.
--	--

本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應

將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能(Psychomotor)」的各目標類型。

- 一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。
- 二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。
- 三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)
1	透過自我評估，探索自我，發現內在價值與潛能。	Through self-assessment, explore oneself, and discover inner values and potential.
2	穿越職業領域的研究，啟迪對工作世界的理解，探索無限可能。	Explore the world of work through research in various professional fields, enlightening understanding of the working world, and exploring infinite possibilities.
3	在決策與計畫中，以明智之心與堅定之志，開創個人的未來道路。	In decision-making and planning, forge a future path with a wise heart and steadfast determination.
4	透過求職與自我行銷的技巧，展現獨特魅力，吸引目標職場的目光，成就夢想的舞台。	Utilize job search and self-marketing skills to showcase unique charm, attract attention in the desired workplace, and achieve the stage of dreams.

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

序號	目標類型	院、系(所)核心能力	校級基本素養	教學方法	評量方式
1	認知		56	講述、討論、實作、體驗	作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
2	情意		1237	講述、討論、實作、體驗	作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
3	技能		345	講述、討論、實作、體驗	作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
4	技能		1258	講述、討論、發表、實作、體驗	作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)

授 課 進 度 表			
週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	114/02/17~ 114/02/23	課程介紹、進行方式與評量說明	
2	114/02/24~ 114/03/02	生命價值與生涯規劃	
3	114/03/03~ 114/03/09	自我探索：人格特質	
4	114/03/10~ 114/03/16	自我探索：興趣分析	
5	114/03/17~ 114/03/23	自我探索：價值澄清	
6	114/03/24~ 114/03/30	職涯探索：認識工作世界	
7	114/03/31~ 114/04/06	清明連假	
8	114/04/07~ 114/04/13	職涯探索：求職與履歷撰寫	
9	114/04/14~ 114/04/20	職涯探索：面試與自我行銷	
10	114/04/21~ 114/04/27	期中評量	
11	114/04/28~ 114/05/04	職涯探索：職場大觀園	
12	114/05/05~ 114/05/11	生涯籌劃之一：剪輯理想生涯	
13	114/05/12~ 114/05/18	生涯籌劃之二：勾畫圓夢計畫	
14	114/05/19~ 114/05/25	生涯籌劃之三：落實實踐之道	
15	114/05/26~ 114/06/01	專題報告與討論（一）	
16	114/06/02~ 114/06/08	專題報告與討論（二）	
17	114/06/09~ 114/06/15	期末考/期末評量週(老師得自行調整週次)	
18	114/06/16~ 114/06/22	教師彈性教學週(原則上不上實體課程，教師得安排教學活動或期末評量等)	
課程培養 關鍵能力			
跨領域課程			
特色教學 課程			

課程 教授內容	軍護體社團大學學習服務等課程
修課應 注意事項	
教科書與 教材	自編教材:講義 採用他人教材:教科書 教材說明: 鄭金謀 (2025) 。生涯規劃與人生發展 (第4版) 。新文京。 王淑俐 (2020) 。生涯發展與規劃 (第4版) 。揚智。 Ayse Birsal (2017) 。設計你所愛的人生:用設計思考的創造力, 建構一個你想要的未來。遠流出版社。 許恬寧譯 (2016) 。做自己的生命設計師 (Bill Burnett, Dave Evans原著) 。大塊文化出版。 許恬寧譯 (2016) 。做自己的工作設計師:史丹佛經典生涯規畫課「做自己的生命設計師」【職場實戰篇】&#160;(Bill Burnett, Dave Evans原著) 。大塊文化出版。
參考文獻	Ayse Birsal (2017) 。設計你所愛的人生:用設計思考的創造力, 建構一個你想要的未來。遠流出版社。 許恬寧譯 (2016) 。做自己的生命設計師 (Bill Burnett, Dave Evans原著) 。大塊文化出版。 許恬寧譯 (2016) 。做自己的工作設計師:史丹佛經典生涯規畫課「做自己的生命設計師」【職場實戰篇】 (Bill Burnett, Dave Evans原著) 。大塊文化出版。
學期成績 計算方式	◆出席率: 30.0 % ◆平時評量:15.0 % ◆期中評量:30.0 % ◆期末評量: % ◆其他〈小組專題報告〉:25.0 %
備 考	「教學計畫表管理系統」網址:https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 ※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。