

主題五：大學生涯與職業選擇

壹、主題教學目標

- 一、學習透過網站等資源了解大學校系的內容及出路。主動探索自己感興趣的校系。
- 二、蒐集並認識大學生的學習型態和生活型態，進一步釐清大學學習與生活的重要向度，以激發學生對大學階段的期待和準備。
- 三、藉由學生報告訪談的內容，了解大學生生活及學習的真實面貌。讓學生試著對自己的未來開始做些規劃
- 四、發現在科系與職業選擇上可能存有的迷思。主動搜尋訊息來澄清迷思概念，增強批判思考的能力。體認選擇科系或職業時應回歸對自我的認識。

貳、主題教學大綱

- 一、在電腦教室上課，利用對大學學群和蒐集相關資料的管道（哈學網、漫步在大學等網站），搜尋至少一個自己感興趣的校系資訊。
- 二、藉由影片和幻遊，目的使學生想像大生活的概況，並比較高中生活的差異。
- 三、每個小組實際訪談兩位大學生以及報告訪談結果，使學生澄清上一堂課想像中的大學生活與實際大學。
- 四、經由小組討論的方式，澄清在科系與職業選擇上可能產生的衝突與迷思。

參、設計理念

「大學生涯與職業選擇」主題在讓高中學生了解相關學系組成之學程、乃至接續個學系/學程、未來可能的生涯領域，並體會大學學習與生活，以及在科系錯職業選擇上可能產生的衝突與迷思。我們設計了四個單元、五堂課。

第一單元「校系搜查線」教師先舉選錯科系的例子，以彰顯對校系資訊的了解的重要性。在電腦教室上課，利用上個主題介紹的網路資源，可以針對個別性，查詢自己感興趣的校系之資訊，包括學習內容和未來畢業後的出路與發展。藉由學習單讓學生把所查到的新發現寫下留做紀錄、並對與原本認知差異的部分澄清。

第二單元「由你玩四年？」首先播放「我不要做這樣的大學生？」引起學生對大學生活的想像與好奇，可能心中存疑真如影片所述？再透過生涯幻遊的活動，為自己未來的大學生活勾勒藍圖，並做高中生活和想像中的大學生活之差異比較。最後回家作業請每組訪談兩位不同科系年級的大學生，

考量不同科系年級的大學生活差異很大，故做此設計。目的是希望學生能藉由實際訪問，更清楚現在時下的大學生的生活與學習內容。

第三單元「全民開講」延續上一單元的目的，並且請各組整理比較兩個訪談內容，並思考想像中的與訪談的大學生活有何異同。前面的鋪陳為了激發學生積極規畫大學生活的動機，「我的大學生活」學習單即是為達此目的而設計。

第四單元「迷思追追追」學生對於校系選擇，除了前三個單元使學生對校系資訊的了解，另外受到價值觀念的影響，所以用小組討論的方式去澄清常見的迷思，以擴大大學生的選擇空間。

肆、理論依據

葛雷特(Gelatt,1962)的職業決定模式內容包括五個重要步驟：第二步驟是蒐集資料，以了解各個選擇的可能後果。第一單元搜尋大學校系的資訊、和第二、三單元訪談大學生以及規劃大學生活的活動，目的都是為了達到蒐集資料的目的。除此之外，四個單元的課程設計強調想像與現實的澄清、思考大學校系和職業選擇上可能存在的迷思，符應第三步驟分析所蒐集的資料，並預測各個選擇性的可能後果。

電腦輔助生涯輔導系統之功能之一是了解工作世界，電腦在處理生涯資訊上有兩個最大功效，流通性與變通性(Issacon&Brown,1993)。第一單元運用電腦與網路查詢大學校系，使電腦和網路發揮這項功能。

班杜拉(Bandura)所創社會學習理論強調個人學習經驗對人格與行為發展的影響。克倫布茲(Krumboltz)認為影響一個人決定進入某一個職業領域的因素有四大類，其中學習經驗中工具性的學習經驗是經由自己對某些事件的反應、他人的反應、可直接觀察而得的學習經驗。第二、三單元訪談大學生的經驗，即是希望學生藉此對大學生活做楷模學習。

伍、單元活動設計

一、教案內容

單元一

單元名稱	校系搜查線	節數/時間	1 節(50 分鐘)		
設計者	張沛瑜、施采屏、林姿霓	活動地點/人數	電腦教室/36 人		
單元目標	1. 學習透過網站等資源了解大學校系的內容及出路。 2. 主動探索自己感興趣的校系。				
教學資源	暖身活動題目紙卡(教師用)、校系搜查線學習單*37、電腦				
活動名稱	活動流程與內容	時間	器材	備註	

<p>大學快易通</p>	<p>教師說明：相信大家在上一個單元裡已經對大學學群和蒐集相關資料的管道（哈學網、漫步在大學等網站）有所了解，接下來我們就要更進一步了解大學的生活和學習內涵囉！而在進入主題之前先來一個小小的暖身活動～</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請全班站起來，老師念出十題快問快答，學生在聽完題目三秒內比出圈或叉，而後教師公布答案，答對者留下繼續進行下一題，答錯者坐下。（題目見附錄一） 2. 十題結束後，封最後留下來的幾位同學為「大學快易通」，請大家給予他們掌聲鼓勵。 3. 省思提問：是否發現剛剛這十道题目的共通點？→對台灣各大學的了解程度！ <p>教師：或許台灣有這麼多大學，要全部了解並不容易，但是你們是否已經開始考慮自己未來的方向了呢？是否已經對特定校系有點興趣了呢？不過，在這之前先想想，你們有沒有像這些人一樣，犯了「望文生義」的錯誤呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 喜愛動物的黛安娜填了畜牧系，卻發現學的是如何維持農場的經濟效益，一頭牛到幾歲時該殺掉→事實上他應該選擇生態學相關科系。 2. 邱比特誤以為必需要美術好才能讀廣告而放棄，事實上並不一定（有創意也行）！ 3. 熱愛接觸社會與人群的宙斯選擇了心理系，卻發現重心是在生理、腦神經的專業知識...→如果希望可以幫助人、聽人說話，或許可以考慮輔導、社會工作相關科系。 	<p>1’ 9’ 5’</p>	<p>題目紙卡</p>	
<p>校系搜查線</p>	<p>教師（主要活動說明）：為了避免像這些例子一樣，我們在填選志願時就應該先對這個科系有所了解，以免造成以後的麻煩和心理壓力。現在大家看到學習單上，請先設定至少一個校系，用你們面前的電腦去搜尋這個校系的相關資料（請看學習單表格），對此校系學習內容有所了解之後，再深入去看這些必選修科目是否和你在查資料前所想的一樣？而未來出路也是你想發展的嗎？</p> <p>進行活動。（查資料、填寫學習單）注意事項：</p>	<p>5’ 28’</p>	<p>學習單 *37</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> ■ 校系選擇至少兩個，多找可加分；而同學找的兩個可以是(1)同系不同校，做比較 ex.台師大心輔系 vs 文化心輔系來比較不同；或(2)不同方向的校系 ex.對體育和傳播有興趣，找台師大體育和政大廣電、、、 ■ 必修的學習內容請同學做簡單摘要。 ■ 我的發現內容可請同學思考結果和原本想的是否有差異？如果沒有，那麼在查資料過程中你是否得到些原先不了解的資訊？ <p>教師總結：大學是大部分同學下一個學習階段，對校系有更多的了解，讓你更清楚努力的方向；此外，對未來學習內容的掌握、出路得省思，都是讓你的生涯規劃更上一層樓的不二法門喔！</p>	2'		
--	--	----	--	--

附件一：快問快答題目（可依難度調整順序）

1. 東華大學在台東。⊙
2. 2010 遠見雜誌調查企業最愛用的人才畢業學校以成功大學為冠。
3. 有森林大學之稱的是位於台中的東海大學。
4. 「校區最多」的大學是台灣大學。⊙
5. 全台灣海拔最高的大學是華梵大學。⊙
6. 輔仁大學、真理大學和中原大學都是天主教學校
7. 台、清、交三所大學均為以理工科見長的學校。⊙
8. 校系最多的大學為淡江大學⊙
9. 大學密度最大的行政區為中壢市。
10. 中原、政大、和亞洲大學都有師資培育相關學系。

班級：

姓名：

座號：

校系搜查線，等你來發現！！

親愛的同學們：高中生活已經過了一年多，相信有大部分的人都會把升學擺在優先考量；不過，你們是否已經開始考慮自己未來的方向了呢？是否已經對特定校系有點興趣了呢？規畫生涯永遠不嫌早，重要的是清楚自己想要的、知道甚麼是適合自己的～所以現在開始動動手，把查到的資料寫在下面欄位吧！*至少兩個校系，多找有加分喔～（空間不夠可寫背面☺）

校系名稱		
至少三個必修科目，並簡述其學習內容		
畢業發展或相關產業		
資料來源		
我的發現（或比較結果）		



*影片：「我不要做這樣的大學生！」

<http://www.youtube.com/watch?gl=TW&hl=zh-TW&v=Z9oa5PoFNQ0>

附件一 幻遊指導語

請各位同學動一動兩個肩膀，如果覺得身體的肌肉哪裡緊緊的，也可以動一動它。好，現在請你閉上眼睛，並擺一個舒服的姿勢，坐著或是趴下都可以。

現在，請注意聽，然後按照我所說的去做。把你的注意力放到你的呼吸上面，輕輕地吸進來，慢慢地吐出去，自然地吸進來，慢慢地吐出去；嘗試著控制在呼出去時，讓它稍為慢一點；輕輕地吸進來，慢慢地吐出去，自然地吸進來，慢慢地呼出去，輕輕地吸進來，彷彿感覺到有一股清新的氣流溫暖地流過鼻腔、喉嚨到胃部，慢慢地呼出去。

接下來，我們一起坐在時光隧道機裡，來到兩年後的世界，也就是你上大學的世界。你的樣子有什麼改變嗎？請你儘量想像兩年後的情形，越仔細越好。

好，現在你正躺在家裡臥室的床上。這時候是清晨，和往常一樣，你從睡夢中醒來，梳洗一番，準備要去上學，我穿的是什麼樣的衣服呢？搭乘什麼樣的交通工具？你快到達上學的地方，首先，注意一下，這個地方看起來如何？好，你進入了這個地方，你和周邊的人打了招呼，他們怎麼稱呼你？你還注意到他們正在做什麼，或是你們正在交談什麼呢？

終於到了傍晚的時間，你想直接回家嗎？或者要先辦些什麼重要的事，或是做一些其它的活動？回到家後，躺在床上回憶一下今天的生活，漸漸地進入了夢鄉，睡吧！一分鐘後我會叫醒你。

我們漸漸地回到這裡，你現在的位置不是在床上，而是XX高中XX班，請你慢慢地醒過來，靜靜地回到這裡。

大學生活日記



組員：

受訪者就讀學校：

受訪者科系與年級：

受訪者姓名：

基本題目如下：(同學可自行提出有興趣的問題)

1. 當初為什麼會選擇目前就讀的校系？高中有哪些課程與此科系相關？
2. 就讀貴系的學生需要什麼人格特質及能力？
3. 除了系上課程外，你是否有選修輔系/雙主修？或者參與課外的活動？
4. 請分享你大學生活中典型一天的安排(包括作息時間、課程學習、活動安排等)
5. 在現階段中，哪些事情是生活的重心？
6. 在現階段中，容易遇到的困境或抉擇是什麼？
7. 在現階段中，打算一定要做的事情有哪些？預計如何完成？
8. 打算未來一年要做的事情有哪些？預計如何完成？
9. 至今(上大學之後)，遇過最後悔沒完成的事情？
10. 至今(上大學之後)，做過感到最驕傲/最有成就感的事情？
11. 給學弟妹的建議：在大學畢業前一定要做或不要做的事情是什麼？
12. 如果有機會重新選擇，您會再選擇這個校系嗎？

最後，邀請受訪的學長姐對高中生的你說句鼓勵的話！

訪問注意事項：

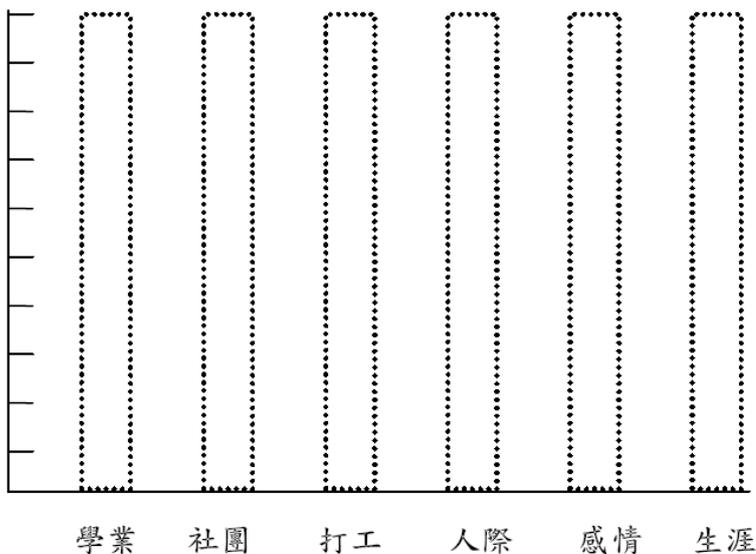
1. 請事先聯絡受訪者，注意禮貌。
2. 訪問前務必準備充分，想好問題、熟悉訪問內容。
3. 請務必結伴同行，並注意安全，並告知父母訪問地點及對象。
4. 若有該校系的書面資料，請附於報告後面。



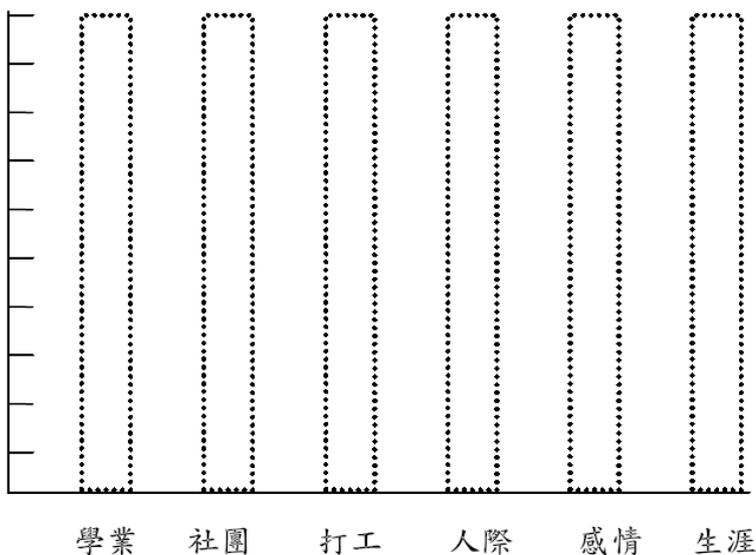
我的大學生活



上了大學後，你就是生活的主人翁，如何做好時間分配，使得你能夠成為兼顧學習、生活、活動的全方位達人，需要你用心思量；底下有兩個圖，分別代表你大一大二及大三大四的生活層面，請你評估兩個不同階段中，各個層面的重要性，越重要的向度塗上的面積越大，評估完後，請用50字的短文說明你的想法。



我的大一大二



我的大三大四





迷思追追追

班級：

組別：

成員：

☺ 抽到的描述：

◇ 我同意，因為…



◇ 我不同意，因為…



陸、參考資料

1. 金樹人，民 96，生涯諮商與輔導，東華，台北。
2. 林幸台、田秀蘭、張小鳳、張德聰，民 92，生涯輔導(第二版第二章)。台北：空中大學。
3. 高中生涯規劃學科中心 http://hscr.cchs.kh.edu.tw/index_xoops.htm