

(二) 生涯規劃科

1. 案例說明

學生從九年級到十年級，在高中有更多元的生活角色與抉擇。面臨這樣的生涯轉換，如何扮演合宜的生活角色，避免產生角色衝突與壓力，是學生生活重要的議題。

本單元旨在引導學生覺察個人不同角色的安排與生活型態的關係，學習在取捨過程中釐清自己的目標與價值觀。經由檢視自己在生活中對各角色的「重視度」與「投入度」，分析兩者間異同的可能原因，提出讓生活角色平衡的創新策略，能與人溝通合作，體現恰如其分、身心自在的生活美感。

2. 教學單元案例

領域/科目	綜合活動領域/生涯規劃科		設計者	陳玉芳
實施年級	十年級		總節數	共 2 節
單元名稱	豐富多彩的人生織錦——生活角色與生涯實踐			
設計依據				
核心素養	總綱 核心素養	面向：A 自主行動 項目：A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 面向：B 溝通互動 項目：B1 符號運用與溝通表達		
	領域 核心素養	綜 S-U-A1 思考生命與存在的價值，具備適切的人性觀與自我觀，探索自我與家庭發展的歷程，並進行生涯規劃與發展，追求至善與幸福人生。 綜 S-U-A2 確立自我需求與目標，學習批判思考與自主管理的知能，透過具體可行的學習方案與實踐過程，積極面對及處理生活與生命中的各種挑戰。 綜 S-U-B1 適當表達自己的想法、情感與價值，理解人我關係，合宜的扮演生活角色，能與人溝通、合作、解決問題及經營幸福家庭。		
綜合活動	主題軸	1.自我與生涯發展 2.生活經營與創新		
	主題項目	1a.自我探索與成長 2a.人際互動與經營 2d.生活美感與創新		
學習重點	學習表現	涯 1c-V-2 釐清個人生活角色，開展生涯故事。		
	學習內容	涯 Ac-V-4 生活角色與生活型態。(性別、族群、階層、年齡等多元文化、人際互動與經營等)		
議題融入	學習主題	性別平等教育/性別與多元文化		
	實質內涵	性 U13 認識本土與國際社會的性別與家庭議題。		
與其他領域/		綜合活動領域/家政科		

<p>(三)各組抽籤決定一個生活角色 (學生、子女、家長、工作者、休閒者、退休者、自創)，一起討論該角色可能面臨的問題或衝突，並形成各組訪談大綱。</p> <p>(四)課後各組依據抽到的生活角色設計訪談重點，各自回家完成訪談任務。</p> <p>三、小結</p> <p>(一)生活角色的抉擇反映著每個人各有異同的內在價值。</p> <p>(二)人生如戲，戲如人生；生活角色的安排和取舍，會形塑不同的生活型態，鋪陳出屬於自己的人生戲碼。</p> <p>※回家作業：進行生活角色訪談並繪製受訪者的生涯彩虹圖。</p>		
<p>活動二 角色的平衡與實踐</p> <p>一、作業分享與回饋</p> <p>邀請每組一位學生分享生活角色訪談內容及從中獲得的學習與體會，同學給予回饋。</p> <p>二、生活角色與實踐</p> <p>(一)針對目前自己所扮演的生活角色進行檢視。在活動單中填入生活角色，在數線上標示自己對該生活角色的重視程度以及實際投入程度。</p> <p>(二)透過自我反思與小組討論，探討每個生活角色所承擔的責任或所需具備的技能。</p> <p>(三)引導思考</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.你最在乎的生活角色為何？透過這個生活角色，滿足自己哪些需求或所追求的價值呢？ 2.不同重視程度的角色，你投入程度如何？兩者有何落差？原因可能有哪些？ 3.同時扮演每個生活角色時，你曾有哪些衝突或的事件及經驗？當時你有何感受與想法？ <p>三、我的角色雷達偵測</p> <p>(一)繪製雷達圖：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.選出一個最想改善或精進的生活角色 (例如：學生)，並寫下你對該角色的期待與改善目標。 2.在「個人角色雷達圖」外的空格中，具體寫下達成目標所需要的技能 (可包含行為、態度等)，例如：說話態度緩和。 3.在雷達圖的數線上繪製想要達成的表現程度，例如：「說話態度緩和」要達到 6 分以上。 4.完成後二至三人小組進行分享，提出回饋意見。 <p>(二)引導思考</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在小組分享的過程中，你的感受與學習有哪些？ 	<p>1 節</p>	<p>實作評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.檢視個人對各種生活角色重視與投入程度，分析其中的差異及個人的價值觀。 2.選擇個人最想改善的生活角色，設定角色目標，繪製角色雷達圖，具體呈現達成目標所需要的行為或態度。 <p>高層次紙筆評量</p> <p>評估改善生活角色的實踐</p>

<p>2.探討個人生活角色時，你發現價值觀對自己產生哪些影響？對自己未來的生涯發展有何優點或限制？</p> <p>3.在衡量角色內的重視度、投入度，以及角色間的取捨與抉擇時，你有什麼新的覺察與創新策略？</p> <p>四、總結</p> <p>(一)了解生活角色的重視程度、投入程度之間的落差，有助於角色覺察與自我了解。</p> <p>(二)生活角色的安排，呈現出個人對成長與生活的自我期許。</p> <p>(三)運用創新策略達到生活角色的平衡，以營造美好的生活。</p>		<p>情形，提出創新的調整策略，以營造美的生活。</p>
<p>教學省思：</p> <p>一、學生課前蒐集有關「生活角色」的國內外新聞，角度可能不夠豐富、多元。而教師另行預備的國內外新聞素材，更可補足不同國籍、種族、年齡、性別等在生活中角色及生涯規劃上所反映的議題。</p> <p>二、學生對於個人在生活角色中，理想上對角色重視的程度與現實上對角色實際投入的程度，兩者之間的差異，深有感觸，透過同儕討論，有助於了解自己的價值觀，並從中檢視自己需改善或調整的問題，進而形成創新的策略。</p> <p>三、學生對於「何謂生活中平衡的心靈美感？」有諸多討論，有些認為「對角色的理想期待」與「對角色的實際投入」兩者之間的距離拉近，是平衡的心靈美感；有些則認為在眾多角色之間的兼顧，才是平衡的心靈美感。此議題並無唯一答案，教學過程中最有價值的是啟發學生深入的省思，並將這份思考與心得實踐在真實的生活經驗中。</p> <p>四、受限於二節課的時數，教案示例中的活動得視實際教學情形、學生特性等進行選用與調整。</p>		
<p>參考資料：無</p>		
<p>附錄：</p> <p>附件一、生活角色放大鏡</p> <p>附件二、生活角色與實踐</p> <p>附件三、角色雷達圖</p> <p>附件四、教學資源</p>		

附件一、生活角色放大鏡

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

受訪者：_____，現年_____歲，屬生涯發展階段：_____期

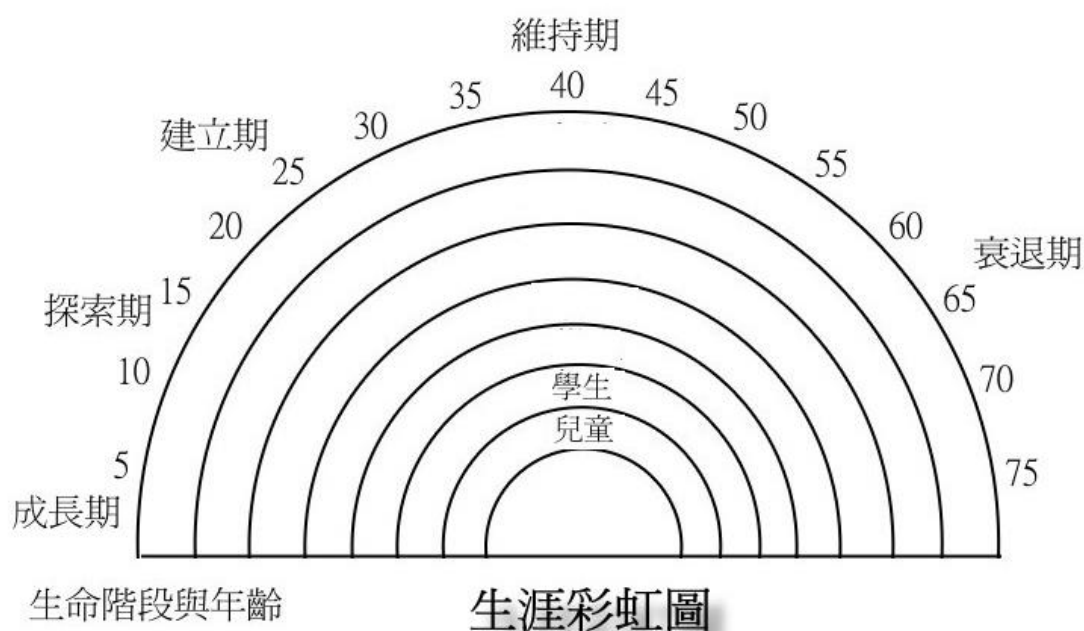
受訪者目前主要生活角色：_____，其他生活角色：_____

在訪問完受訪者之後，請試著為受訪者繪製生涯彩虹圖。

1.關注的訪談議題及提問

(怎麼樣的議題，有助於你深入了解受訪者的生活角色分配？並完成其生涯彩虹圖的繪製呢？請小組討論或自行規劃訪談議題哦！)

2.受訪者的生涯彩虹圖



3.訪談的發現與心得

附件二、生活角色與實踐

- 1.請在下表填入你所扮演的生活角色（家庭成員、學生、朋友、幹部、休閒者、公民等），思考自己對該生活角色的重視程度以及實際投入程度，並在數線上標示出彼此之間的相對數值。
- 2.透過自我反思與小組討論，在第二、三欄中列出每個生活角色所承擔的責任或所需具備的技能。

生活角色	重視與投入程度（1 代表最少，10 代表最多，請圈選最貼近自己的程度）	責任 / 技能
例：朋友	重視度：1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 投入度：1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	重視度：1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 投入度：1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	重視度：1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 投入度：1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	重視度：1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 投入度：1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	重視度：1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 投入度：1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	重視度：1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 投入度：1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

3.省思與發現

- (1)你最在乎的生活角色為何？透過這個生活角色，滿足自己哪些需求或所追求的價值呢？
- (2)不同重視程度的角色，你投入程度如何？兩者有何落差？原因可能有哪些？
- (3)同時扮演每個生活角色時，你曾有哪些衝突或的事件及經驗？當時你有何感受與想法？

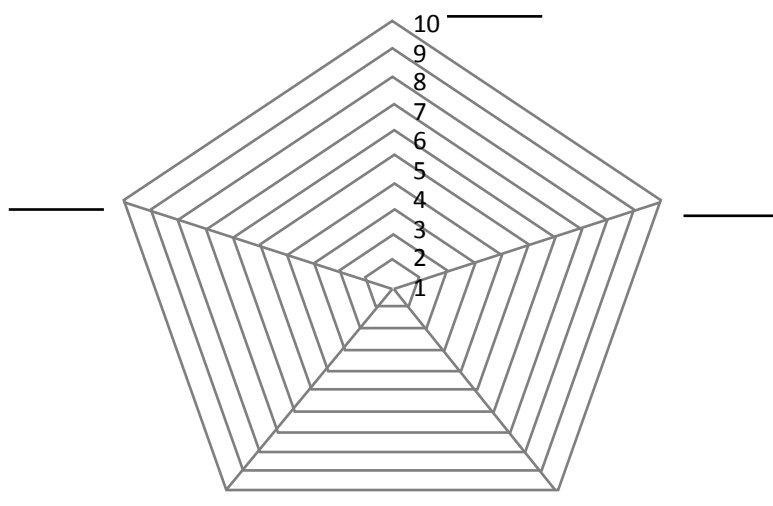
附件三、角色雷達圖

1.你最期望改善或精進的生活角色是？對於該角色的生活目標？

2.如果要將這個生活角色扮演好，具體的行為特質是哪些？請分別寫在五個頂點上。

3.以紅色筆繪製自己在各個向度目前達到的程度，以藍色筆繪製自己期望能改善或精進的程度。(線段上的數值愈大代表自己在行為特質上表現得愈好)

4.你將透過什麼方式來實踐呢？藉由自我反思及小組討論來



4.省思與發現

(1)在小組分享的過程中，你的感受與學習有哪些？

(2)探討個人生活角色時，你發現價值觀對自己產生哪些影響？對自己未來的生涯發展有何優點或限制？

(3)在衡量角色內的重視度、投入度，以及角色間的取舍與抉擇時，你有什麼新的覺察與創新策略？

附件四、教學資源

各新聞媒材依所呈現之議題，區分如下：



議題 1：在吃力的角色間掙扎

《G20 亞洲婦女最大挑戰：家庭職場求平衡》(國際新聞)

路透社社，報導日期：201305/10/，網址：<https://goo.gl/RWycqm>

《日本粉領族 3 人中有 1 人「其實想當家庭主婦」》(國際新聞)

Yahoo 奇摩新聞，報導日期：2015 年 8 月 15 日，網址：<https://goo.gl/t9roCV>

議題 2：角色的圓滿，How? Why?

《人物側寫 - 再忙...都要抽空陪女兒》(國內新聞)

中時電子報，報導日期：2016 年 05 月 16 日，網址：<http://goo.gl/QiHMCP>

《「結婚生子」成了職場上的地雷?》(國內新聞)

Yahoo 奇摩新聞，報導日期：2016 年 3 月 25 日，網址：<https://goo.gl/Zb0E7G>

議題 3：跨越性別角色，創造新的可能！

《奶爸返鄉種無毒瓜 年收入破百萬》(國內新聞)

中時電子報，報導日期：2016 年 4 月 1 日，網址：<https://goo.gl/p47yv5>

《男女差很大！護理師男丁僅 2% 多在「操」單位》(國內新聞)

NOWnews，報導日期：2015 年 8 月 24 日，網址：<https://goo.gl/ES9jUD>

議題 4：利他的生涯角色，所為何來？

《志工與死神搶命 學手語只為癌末病人》(國內新聞)

Yahoo 奇摩新聞，報導日期：2015 年 8 月 15 日，網址：<http://goo.gl/ShqLxL>

議題 5：終老的生命色彩？

《葉金川的癌後人生 無憾退休 10 點建議》(國內新聞)

華人健康網台北報導，報導日期：2015 年 9 月 19 日，網址：<https://goo.gl/63uje8>

《日老人想退休？ 80 歲再說》(國際新聞)

蘋果日報，報導日期：2016 年 07 月 25 日，網址：<https://goo.gl/rp6ogZ>