

彰化縣私立精誠高中生涯規劃科公開觀議課教案

教學單元		第一章 規劃一生的旅程 第三節 生涯轉折與應變能力	授課教師	張安民
教學時間		112年9月23日 14:10~15:00	教學對象	401班
教學研究	教學理念	涯 1b-V-1 覺察個人生涯規劃的重要性，主動建構個人生涯意義。 涯 1a-V-1 連結人生各階段的發展任務，具備生涯轉折與調適的能力 涯 Ab-V-1 個人過去、現在與未來的成長脈絡。		
	教學目標	一、引導學生探索生涯轉折與發展調適的能力 二、協助學生了解挫折容忍力及復原力概念，進而能運用在自己身上。 三、能說明壓力緩衝盾對自己負向經驗的幫助。 四、以馬拉拉的故事，加強復原力之強韌之舉例。		
	教學方法	講述法、填寫練習法、電腦、投影機、影片。		
	評量方式	學習單、自我評估。		
教學活動	教學流程及內容設計		時間	教學資源
	課前準備：印製好學習單每人一張，於上課前發下；課堂中播放投影片。 壹、生涯轉折 一、生涯三種轉折：教師介紹生涯的三種轉折，以此生涯轉折的概念，填完成下列二題： 問題一：上述三種生涯轉折，你從小到現在遭遇過哪一些呢？ 1. 隨著年紀而有的轉折： 2. 無法預期的轉折： 3. 大環境變化而導致的轉折： 問題二：大環境變化而導致的轉折，在你未來求學的生涯裡，你打算如何預防與精進？ 1. 數位經濟崛起 2. AI 人工智慧取代傳統勞力 3. 法令變革 二、生涯抉擇的時機 重新審視生涯目標？興趣？能力？最好能有一段緩衝期。 貳、心花朵朵開		， 8'	學習單 投影片

	一、挫折三種不同的類型 1. 自信：覺得自己比不上別人，比方說覺得自己能力不夠、擔心自己性格不好 2. 成就：沒達到目標或過程中遭遇失敗，比方說沒有考上理想的學校、學習上遇到困難。 3. 人際：與人相處有障礙，比方說人緣不好、被排擠，或是和同學朋友發生衝突。 問題三：以挫折的三種類型，請分別陳述自己在幼兒與兒童時期的經歷。 五、挫折容忍力與復原力 在面對生涯轉折的大小事件，如何讓自己安然度過，這時就考驗每個人的「挫折容忍力」 1. 從內在面對挫折的能力包含：能有效處理緊張和壓力，適應日常挑戰的能力 問題四：面對自信上的挫折，請舉例：你曾經能有效處理緊張和壓力，並培養適應日常挑戰的哪些能力？ 2. 從內在面對挫折的能力包含：能從失望、困境及創傷中復原，發展出明確且切合實際的目標，解決問題。 問題五：已往遇到與成就之類的挫折，說明你如何發展出明確且切合實際的目標，以及解決問題的實例？ 3. 從內在面對挫折的能力包含：能與他人自在相處，尊重自己和他人。 問題六：請說出在人際挫折中，發展出能與他人自在相處，尊重自己和他人的個人經歷。 六、把遇到的挫折化為學習必經的歷程，分解為三個階段： 第一階段：認識覺察 當挫折時，先覺察自己的情緒與感受，讓自己沉澱下來面對挫折 第二階段：澄清了解 澄清挫折發生的前因後果，了解自己可以調整的地方 第三階段：轉化學習 針對自己可以調整的地方去做改	5' 13' 3'	
--	--	--------------------------------	--

