

大學生帶路！一起創造不迷惘的未來人生藍圖 課程計畫大綱（114 學年度）

課程名稱	中文名稱	大學生帶路！一起創造不迷惘的未來人生藍圖		
	英文名稱	Building Your Future Life Path with NTU Seniors		
授課年段	二年級至三年級		學分數	2 學分
課程屬性	☐ 專題探究 ☒ 跨領域/科目專題 ☐ 跨領域/科目統整 ☒ 實作(實驗) ☒ 探索體驗 ☐ 第二外語 ☐ 本土語文 ☐ 全民國防教育 ☒ 職涯試探 ☒ 通識性課程 ☐ 大學預修課程 ☐ 特殊需求 ☐ 其他_____			
議題融入	☐ 性別平等 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☐ 品德 ☒ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☒ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育			
師資來源	☐ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☒ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)			
課綱	A 自主行動	☒ A1. 身心素質與自我精進 ☐ A2. 系統思考與問題解決 ☒ A3. 規劃執行與創新應變		
核心素養	B 溝通互動	☒ B1. 符號運用與溝通表達 ☐ B2. 科技資訊與媒體素養 ☐ B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	☒ C1. 道德實踐與公民意識 ☒ C2. 人際關係與團隊合作 ☐ C3. 多元文化與國際理解		
學習目標	本課程強調設計思考與生涯規劃的核心宗旨，透過系統化的自我探索、問題解決與未來想像，從個人特質、價值觀、學習模式、生活挑戰到未來職涯發展領域，引導學生認識自我並設計個人生涯藍圖。同時，國立臺灣大學也有一批熱心的學長姐將會參與討論，他們將分享自身在人生道路上遇到的困難與焦慮，讓高中生能與大學生的經驗相互對照，更真實地理解未來的挑戰與可能性。 課程目標是讓高中生能夠掌握設計思考精神，一方面探索自我潛能與生涯方向，一方面培養面對未來挑戰的應變能力。課程將持續透過互動體驗以及實作演練，鼓勵學生主動思考個人生涯規劃，培養有策略的思考模式，增強對未來的信心，並為大學選擇與職場發展搭建穩固的生涯橋樑。			
教學大綱	週次/序	單元/主題	授課老師	內容綱要
	1	課程介紹 設計思考與設計人生	朱士維	1. 課程架構說明與內容介紹 2. 設計思考心法與設計人生概念簡介 3. 大學生以實體小組討論模式參與分享與對話
	2	故事力練習：說故事挑戰	朱士維	1. 簡介「說故事」的影響力 2. 以說故事練習，啟動自我探索信心養成
	3	生活筆記：好時光日誌	陳品豪	1. 簡介情緒覺察及照顧概念 2. 累積生活足跡，覺察日常行為模式

4	成長軌跡：高中生活地圖	陳品豪	1. 簡介自我覺察概念 2. 繪製成長足跡，探索生命關鍵節點 3. 大學生以實體小組討論模式參與分享與對話
5	我是誰：價值觀探索	陳品豪	1. 簡介價值觀概念 2. 從實際行為與選擇探索個人價值觀 3. 大學生以實體小組討論模式參與分享與對話
6	我想成為誰：英雄圖像	陳品豪	1. 簡介英雄之旅概念 2. 描繪理想自我形象，設定成長目標 3. 大學生以實體小組討論模式參與分享與對話
7	期中自我反思與收穫收斂	陳品豪	1. 進行階段收穫統整 2. 回顧上半學期使用工具
8	期中課程檢視、回顧與統整	朱士維	盤點學生當期收穫並調整課程設計
9	人生時光機：未來劇本	蔡佳芬	1. 介紹生涯角色與變化 2. 盤點各個生命階段的不同角色與任務
10	未來發想：大學必做清單	朱士維	1. 介紹重擬問題概念 2. 發想大學生活輪廓 3. 重擬自我重要價值
11	突破框架：多元職涯探索	蔡佳芬	1. 簡介生涯發展可能遇到的框架 2. 邀請學長姐分享打破既有未來想像框架 3. 大學生以實體小組討論模式參與分享與對話
12	最小行動方案：原型體驗	蔡佳芬	1. 簡介人生設計中的原型概念 2. 以原型工具打造低門檻生涯行動方案
13	玩轉可能性：我的人生挑戰包	蔡佳芬	1. 介紹行動鷹架概念 2. 設計自己的人生挑戰包
14	生活行動派：行動與驗證	蔡佳芬	1. 介紹反思框架 2. 分享行動經驗並進行測試的反思 3. 大學生以實體小組討論模式參與分享與對話
15	測試與迭代：重擬行動	蔡佳芬	1. 收斂行動體驗並重新擬定核心探索方向 2. 強化聆聽與同理的能力
16	人生藍圖：創造五年計畫	朱士維	1. 以三種人生藍圖創造突破框架的未來計畫 2. 透過與同儕分享，啟發多元未來想像 3. 大學生以實體小組討論模式參與分享與對話

	17	期末自我反思與收穫 收斂	朱士維	1. 進行學期收穫統整 2. 收斂自己對人生的新觀點																		
	18	期末課程檢視、回顧 與統整	朱士維	1. 盤點學生學期收穫 2. 進行學生成績評分																		
學習評量	評分說明： 一、為提供符合高中端多元選修需求的課程內容，計畫所開設的課程除強調課程中與修課學生的互動外，也將透過持續開設的詢問和交流管道、作業批改與意見作為課程學習評量。我們要求學生進行至少 3 次（課堂全班發言係指與全部參與課程之同學們進行分享，於 12 週內整課程至少發言 3 次，並由課程團隊登記），並完成每週引導思考學習單，每份作業操作時間約 40 分鐘。 二、另「課堂小組互動」即小組討論及發言之分數，將由學校之合作教師，依據學生互動狀況進行評分。同時學生最終成績交由學校教師進行評分確認。 三、每週主題將公佈一項課程作業，整個學期將公佈 12 個課程作業主題，每週作業以「繳交與否」進行計次評分，並不依據內容評斷優劣。課堂全班發言與作業的完成進度，將由本計畫所聘用之助教人力與現場支援老師進行確認，並定期提醒學生。我們也規劃透過即時互動群組與修課學生持續保持互動交流，讓學生反映課程意見。 四、課程期間會請學校填寫課程體驗及心理問卷填答，以蒐集評估本課程成效。 評分標準：作業 40%、出席 5%、課堂全班發言 25%、課堂小組互動 30%																					
備註	課程進行方式範例（以第一週為例）： <table><tr><th>時間</th><th>進行內容</th></tr><tr><td>10:00-10:20</td><td>主授老師開場，介紹當週主題與課程體驗：設計思考與設計人生簡介</td></tr><tr><td>10:20-10:45</td><td>助教介紹 討論主題 1 與引導題目 5 分鐘 學生進行小組討論 10 分鐘 助教、現場協助教師引導學生進行分享 10 分鐘</td></tr><tr><td>10:45-10:50</td><td>助教學習點重點提示與第一節課程收尾</td></tr><tr><td>10:50-11:00</td><td>下課休息 10 分鐘</td></tr><tr><td>11:00-11:30</td><td>助教介紹 討論主題 2 與引導題目 5 分鐘 學生進行小組討論 10 分鐘 助教、現場協助教師引導學生進行分享 10 分鐘</td></tr><tr><td>11:30-11:40</td><td>主授老師進行本週課程收尾</td></tr><tr><td>11:40-11:50</td><td>助教說明本週回家作業執行步驟</td></tr><tr><td>11:50-12:00</td><td>下課休息 10 分鐘</td></tr></table> 本課程所需軟、硬體設備： (1)教學硬體：上課學生所需電腦（作業系統 Windows 10 以上、Mac OS X10 以上或 Linux 5 以上），由學校提供筆記型/桌上型電腦或學生自行攜帶筆記型電腦，不一定要安排在電腦教室上課。課程採用小組互動討論方式進行，並希望降低 3C 產品對於學生的注意力影響，故課程進行時，以一個小組（約 4-6 人）配置一臺筆記型/桌上型電腦/平板電腦作為主；大學端現場也將會以一個小組（約 4-6 人）配置一台設備方式進行交流。 (2)教學軟體：使用「webex」平臺進行課程即時討論與互動，並使用「Google」雲端平臺提供學生上傳作業及提問。需請學生於進入會議室時填答校名+小組別名稱。				時間	進行內容	10:00-10:20	主授老師開場，介紹當週主題與課程體驗：設計思考與設計人生簡介	10:20-10:45	助教介紹 討論主題 1 與引導題目 5 分鐘 學生進行小組討論 10 分鐘 助教、現場協助教師引導學生進行分享 10 分鐘	10:45-10:50	助教學習點重點提示與第一節課程收尾	10:50-11:00	下課休息 10 分鐘	11:00-11:30	助教介紹 討論主題 2 與引導題目 5 分鐘 學生進行小組討論 10 分鐘 助教、現場協助教師引導學生進行分享 10 分鐘	11:30-11:40	主授老師進行本週課程收尾	11:40-11:50	助教說明本週回家作業執行步驟	11:50-12:00	下課休息 10 分鐘
時間	進行內容																					
10:00-10:20	主授老師開場，介紹當週主題與課程體驗：設計思考與設計人生簡介																					
10:20-10:45	助教介紹 討論主題 1 與引導題目 5 分鐘 學生進行小組討論 10 分鐘 助教、現場協助教師引導學生進行分享 10 分鐘																					
10:45-10:50	助教學習點重點提示與第一節課程收尾																					
10:50-11:00	下課休息 10 分鐘																					
11:00-11:30	助教介紹 討論主題 2 與引導題目 5 分鐘 學生進行小組討論 10 分鐘 助教、現場協助教師引導學生進行分享 10 分鐘																					
11:30-11:40	主授老師進行本週課程收尾																					
11:40-11:50	助教說明本週回家作業執行步驟																					
11:50-12:00	下課休息 10 分鐘																					