國立臺灣大學共同教育中心課程綱要格式

|  |  |
| --- | --- |
| 課程名稱  | (中文)新生講座-生涯探索(英文) Freshman Forum- Career Exploration  |
| 主授教師 | 汪詩珮 教授 | 課程識別碼 |  | 開課學期 | 107-2 |
| 必/選修 | 一般選修課程 | 全/半年 | 半學年 | 學分 | 2 |
| 上課時間 | 每週四下午3:30~5:50講授5:50~6:20提問討論(中間不休息) | 上課地點 | **博雅202** | 開課單位 | 共同教育中心 |
| 課程概述 | 本課程主要為協助學生於畢業後銜接至社會時，能思考選擇其適才適性的生涯發展，內容包括自我探索、個人成長、領導人才培育、職場態度、就業準備等，以協助學生尋求自我認同，知己（了解自我）與知彼（瞭解外在環境），建立信心，進而找到人生的目標和方向。課程規劃一系列主題講座，邀請本校教師及校外專家學者組成授課團隊，帶領同學探索未來探索自我、培養職場基本能力，有良好的適應與發展。 |
| 課程目標 | 培養學生能夠理解自我、探索自我、培養自我的各項能力、建立對職場基本的了解與合宜的態度與行為，進而做好自己的人生目標管理。 |
| 講授單元 | 週次 | 日期 | 講授人 | 主題 | 內容簡述 |
| 1 | 2/21 |  | 引言 | 課程介紹與學習態度 |
| 2 | 2/28 |  | 228和平紀念日 | 停課一次 |
| 3 | 3/7 | 待邀請 | 發現出色的自己 | 待說明。 |
| 4 | 3/14 | 柯書林 | 有時候，前進的方向在背後 | 明明知道要好好用功，但不知怎地就是會東摸西摸拖到時間不夠時...很想好好交些朋友，甚至遇上真愛，偏偏老在人際互動上顯拙興趣所在跟「錢」途所在好像找不到交會點，結果一晃又過完一學期，還是一事無成。為什麼心思與行動時常背道而馳？為什麼立志訂目標卻常常無疾而終？會不會這一切都是因為不懂大腦的運作？有沒有不用改個性脾氣卻能調整課業成績與人際關係的作法？ |
| 5 | 3/21 | 許碩驛 | 情緒探索與表達 | 情緒及情感在生涯抉擇中是干擾還是助益？課堂中，讓同學明白擁有情緒是自然、自在的，而真正的關鍵在於自己情緒當下的念頭及如何表達情緒的方式。 |
| 6 | 3/28 | 許碩驛 | 壓力調適 | 壓力是助力還是阻力？課堂中將認識壓力及破解對壓力的迷思，且發現自己慣用的壓力調適策略，瞭解自我的壓力脈絡，進而在追尋生涯目標中能長期維持平衡的身心狀態。 |
| 7 | 4/4 |  | 兒童節 | 停課一次 |
| 8 | 4/11 | 許碩驛 | 時間與自我管理 | 管理時間還是管理自我？將討論大學生常見的拖延與瞎忙，來說明這兩種現象背後的心理因素，並能覺察自我處理時間的態度，尋找到屬於自己生涯規劃的步調。 |
| 9 | 4/18 |  | 期中考週 | 期中考週 |
| 10 | 4/25 | 蘇予昕 | 人際溝通與合作part 1 | 大學生活，常遇到許多需要「團隊合作」的時候，不管是課堂報告、社團活動還是在校住宿品質，都需要彼此溝通與合作才能順利達成，如何才不成為豬隊友？遇到豬隊友時該怎麼辦？一起來學習如何透過有效溝通與合作，成為大學勝利組！ |
| 11 | 5/2 | 蘇予昕 | 人際溝通與合作part 2 |
| 12 | 5/9 | 王秀槐 | 邁向目的之旅 | 大學生的生涯現象與時代問題探討 |
| 13 | 5/16 | 王秀槐 | 夢想的拼貼與職涯探索 | 如何找到夢想，夢想與職涯的相遇及連結 |
| 14 | 5/23 | 鄭聲平 | 職場禮儀 | 協助同學了解職場禮儀重要性 |
| 15 | 5/30 | 楊惠如 | 職場形象行銷學 | 協助同學了解職場形象管理重要性 |
| 16 | 6/6 | 蔡正廷 | 職場法律概念 | 介紹職場法律基本知識，例如勞資合約、基本權益保障 |
| 17 | 6/13 | 臧聲遠 | 就業趨勢與青年生涯規劃 | 就業趨勢與青年生涯規劃 |
| 18 | 6/20 |  | 期末考週 | 期末考週 |
| 修課要求 | 開放全校學生選修。 |
| 評量方式 | 評分方式以通過(Pass)/不通過(No Pass)表示之。依出席率、課堂筆記、作業作為評量依據。 |
| 指定閱讀或參考書目 |  |
| 備註 |  |