

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	陳聰富	課程識別碼		開課學期	105-1
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	<p>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。</p> <p>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。</p>				
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	9/15		中秋節	中秋節
	2	9/22	陳聰富	引言	課程介紹與學習態度
	3	9/29	柯書林	Just "Do" it!	你確定自己選的科系是對的嗎？你確定自己投入的工作有前景嗎？人生何去從？唯多用腳想，或能從足跡瞧見人生的可能。
	4	10/6	柯書林	探索自己，請從自個兒對周遭人事的回應來認識	從社會心理學的 P-E 互動論及生理心理學的大腦結構來闡述個體潛在的豐富性。進而練習調整自己如何因應芸芸眾生。
	5	10/13	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	10/20	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	10/27	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。
	8	11/3	許亞儒	發現出色的自己	「我是誰？要的又是啥？」困惑及迷失方向的根源來自於缺乏自我了解。認識自己從與生俱來的氣質開始，此堂課透過一種認識自己核心價值觀的方法，來引導個人發展出屬於自己生命的價值
	9	11/10		期中考週	期中考週

	10	11/17	林維懌	商業思維 Commercial Thinking	商業思維是任何職業都該具備的基本態度。賺錢是罪惡嗎？我們一起討論如何看待賺錢這件事。
	11	11/24	王秀槐	邁向目的之旅	大學生的生涯現象與時代問題探討
	12	12/1	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
	13	12/8	辛炳隆	職場人力趨勢	台灣職場人力趨勢及海外就業
	14	12/15	蔡正廷	職場法律概念(一)	介紹職場法律基本知識，例如勞資合約、基本權益保障
	15	12/22	蔡正廷	職場法律概念(二)	介紹職場法律基本知識，例如勞資合約、基本權益保障
	16	12/29	鄭惠娟	職場形象行銷學	協助同學了解職場舉止合宜及形象管理重要性(含基本禮儀)
	17	1/5	陳嫦芬	職場素養與領導力	職場應具備的基本素養與特質
	18	1/12		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	許亞儒(2011)。〈發現我的出色魅力〉。《張老師月刊》，2011年五月期刊，頁90-93。 Kiersey, D. & Bates, M. (1984) Please understand me: character and temperament types. Prometheus Nemesis Book Company.				
備註					