

彩繪我的生涯大夢 / 國小職業體驗 生涯教案範例

前言

中租控股青年展望基金會多年來一直默默耕耘推動慈善工作並投入公益事業，並透過各種管道來關懷造福社會。民國九十三年九月，在企業團董事長帶領下，結合企業團旗下包括中租迪和股份有限公司等十一家關係企業共同集資，並由基金會董事長以及企業團內一群熱心公益的團隊組成董事會，正式成立財團法人中租控股青年展望基金會，更積極地參與社會公益慈善活動，將企業經營成果回饋給社會。

本會自我期許能成為「青年生涯輔導的導師」，精心策劃了「生涯輔導」系列活動，提供青年完整的服務以及至國內知名企業團進行職場體驗與實習的機會；希望青年能夠逐步規劃出最適切的生活路徑，以踏實穩健的腳步進入職場，進而貢獻社會。

在實際的服務與輔導過程中我們感受到：兒童的生活世界裏充滿了對未來的想像與好奇，個人成長就在觀察、模仿、想像、學習中慢慢的延續成熟，因此生涯教育活動的及早開展，對於兒童來說，是為未來生活、興趣、性向、價值、職業奠定基礎。

因此我們參酌舒伯的生涯發展論與 Swain 的生涯規劃模式，針對國小階段兒童，設計了一套包含「認識自我(個人特質的澄清與探索)」、「認識職業(教育與職業資料的蒐集)」、「職業體驗(個人與環境的關係)」等三個向度，適合 2~3 天營隊活動的參考教案，希望能透過這套教案，協助 NPO 的工作夥伴與大學服務性社團，針對兒童職業探索有用的參考資料。

彩繪我的生涯大夢 / 國小職業體驗 課程結構

課程主題	參考活動(教案)	教學目標
認識自我	夢想列車	認知-認識自己與他人 情意-瞭解自己的獨特性 技能-建立自己的夢想或願望
	興趣 match	認知-理解興趣與未來職業的關係 情意-瞭解興趣的重要性 技能-覺察興趣在未來職業中的可能應用
	你就是主角	認知-分析自己未來職業的可能性 情意-瞭解現在開始為未來準備的重要性 技能-分享自己對未來的規劃
認識職業	職業大觀園	認知-認識各種職業的特性 情意-瞭解各種職業存在的重要性 技能-能判斷各種職業的屬性
	職業大搜查	認知-認識各種職業的工作內容 情意-瞭解職業對生活的重要性 技能-分享自己家人的職業
	職業完全特攻隊	認知-認識各種職業的特殊要求 情意-瞭解職業所需具備的良好態度 技能-能遵守團體規範
職業體驗	成功職業人	認知-學習成功人士的工作經驗 情意-瞭解良好工作態度的重要性 技能-養成良好的做事習慣
	職業園遊會	認知-認識各種職業的相關性 情意-體會各種職業的辛勞 技能-能表現良好的職業態度
	夢想啟航	認知-理解各種職業現在的準備方向 情意-瞭解現在足以改變未來 技能-分享自己未來職業的藍圖

課程主題	認識自我	教案名稱	夢想列車
教案時間	60 分鐘	設計者	張育菁
教學目標	認知-認識自己與他人 情意-瞭解自己的獨特性 技能-建立自己的夢想或願望		
活動內容	器材	時間	
暖身活動 一、夢想列車 1. 由教師擔任列車長，將紙火車從教室外移動至教室內，並說明這次活動的目的主要是協助學生探索自己的興趣、尋找未來的夢想。 2. 教師邀請學生加入夢想列車的行列，夢想列車會帶領學生去尋找自己未來的夢想，希望大家踴躍加入夢想列車的行列，才可以讓火車愈來愈長，夢想愈來愈靠近。	紙火車	5'	
發展活動 一、製作夢想車票 1. 教師說明只要是想要更認識自己、更認識各種職業的學生都可以搭上火車，但是要搭火車都需要火車票，因此教師帶領學生製作一張屬於自己專屬的夢想火車票。 2. 可讓學生在長條狀硬紙板上寫下自己的姓名、生日、星座、興趣、喜好、夢想、想對未來說的話…等，讓學生製作出一張獨一無二的基本資料卡，作為夢想列車的上車憑證。 3. 也可以將此卡片與每次活動結束後的紀錄與心得結合，卡片正面為學生設計的個人自我介紹資料，背面作為每次活動的紀錄欄位，如此便可在最後一次上課時帶領學生針對活動作分享與回顧。	長條硬紙板 彩色筆 細字筆	35'	
	紙火車 CD Player 我的未來不是夢 CD	20'	



綜合活動

一、夢想列車上車囉!

1. 讓學生上台口頭介紹自己，並展示自己獨特的夢想列車車票，並將列車車票放置黑板表示繳交上車憑證。
2. 教師邀請欲搭上夢想列車的學生將雙手搭上前一位同學的肩膀上，讓夢想列車準備啟航。
3. 教師在教室(或走廊)慢速前進，並和學生一同唱著「我的未來不是夢」，讓學生感受歌曲的希望與愉悅

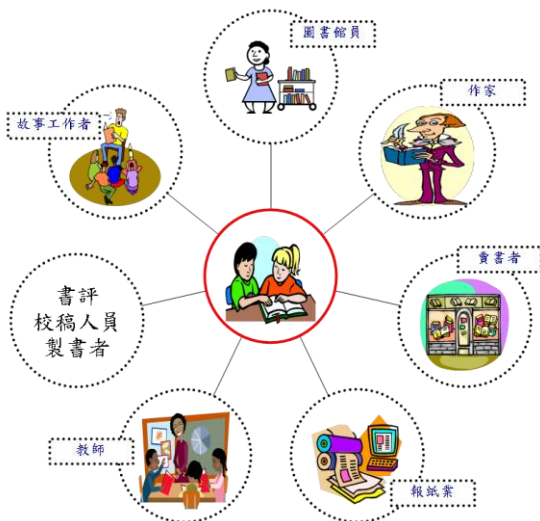
課程主題	認識自我	教案名稱	興趣 match
教案時間	60 分鐘	設計者	張育菁
教學目標	認知-理解興趣與未來職業的關係 情意-瞭解興趣的重要性 技能-覺察興趣在未來職業中的可能應用		
活動內容	器材	時間	
<p>暖身活動</p> <p>一、興趣 match</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「志同道合」的內涵，讓學生明瞭有相同興趣的朋友，因為有共同喜好或目標，相處起來會格外的有默契！而且，未來的職業若能與興趣結合也會勝任愉快。 2. 教師說明興趣 match 的遊戲規則。在教師放下「我的未來不是夢」的音樂後，請學生使用非口語的訊息，如手勢、動作、表情…等，找到與自己興趣相同或相似者，有相同興趣者可自成一列夢想小列車，若只有自己有那個興趣，也可自成一列，透過活動讓學生思考自己的興趣為何。 3. 請各列夢想小列車的學生和大家分享小組的共同興 		10'	

趣，藉由學生的分享，讓學生之間互相學習、互相瞭解。

發展活動

一、興趣滾雪球

1. 教師請各小組成員互相分享自己平常做哪些與自己興趣有關的活動、興趣對生活的重要性、與興趣有關的職業有哪些?教師可帶領不同小組分散至教室的各角落，以便有較寬裕的討論空間。
2. 學生經過適當的討論後，教師可以邀請學生上台表演從事該項興趣時的情景或未來可能的職業內容，讓其他同學猜測表演者的演出內容。
3. 教師請各小組在一張全開的壁報紙上以興趣為中心，共同將所想到與該項興趣有關的活動或相關職業畫下，完成興趣星形圖表，圖表有愈多分支，表示與該項興趣相關的活動或職業愈多。



綜合活動

一、興趣

1. 教師請學生展示各小組的興趣星形圖表，並搭配呼喊各小組的自編興趣口號，以激發學生的對自己興趣的熱誠。

全開壁報紙


彩色筆

蠟筆

35'

15'

課程主題	認識自我	教案名稱	你就是主角
教案時間	60 分鐘	設計者	張育菁
教學目標	認知-分析自己未來職業的可能性 情意-瞭解現在開始為未來準備的重要性 技能-分享自己對未來的規劃		

活動內容	器材	時間
<p>暖身活動</p> <p>一、興趣、職業、夢想？</p> <p>1. 教師播放「我相信」這首歌，讓學生感受歌曲的熱力，並說明只要肯努力付出準備，夢想就有機會成真。並引導學生思考興趣、職業與夢想之間的關係。(現在的興趣可能會影響未來職業類型，而未來的職業也將有可能會影響著你的夢想)</p>	<p>CD player 我相信 CD</p>	<p>10'</p>
<p>發展活動</p> <p>一、興趣→職業→夢想</p> <p>1. 教師播放自製的故事繪本「雪花人」簡報(小男孩從小的興趣就是收集雪花，並在顯微鏡下觀察各式各樣的雪花形狀，之後他也成為一位自然科學家，完成自己小時候的夢想-雪花形狀的蒐集)，讓學生了解職業若能與興趣結合，將更能獲得工作樂趣與熱誠。</p> <p>2. 教師說明成功並非偶然，有興趣但若沒有行動、沒有投入，有可能讓機會或資源在不知不覺中錯過，因此必須要善用自身的資源，有計畫地逐步建構出自己的未來。</p> <p>3. 教師帶領學生思考針對自身目前的興趣，我們擁有哪些資源(家庭、學校、社會)或機會，可以讓興趣有所發揮或精進？</p>	<p>自製簡報「雪花人」 電腦 投影機</p>	<p>30'</p>
<p>綜合活動</p> <p>一、我的未來計畫</p> <p>1. 教師請學生針對自己目前的興趣來發展一個可行的未來計畫表，可以學習階段(國小、國中、高中、大學、工作)或年(每5、10年)為區隔，為自己的未來擬定理想中的計畫表。</p>  <p>2. 教師邀請學生上臺分享，讓學生互相學習，也可以讓台下學生提出更多可行性建議，協助學生建立對自身未來的</p>	<p>A3 白紙 彩色筆 細字筆</p>	<p>20'</p>

憧憬。		
-----	--	--

課程主題	認識職業	教案名稱	職業大觀園
教案時間	60 分鐘	設計者	張育菁
教學目標	認知-認識各種職業的特性 情意-瞭解各種職業存在的重要性 技能-能判斷各種職業的屬性		
活動內容	器材	時間	
暖身活動 一、兒歌大不同 1. 教師請學生一邊唱出「捕魚歌」，一邊加上動作(左腳踏、右腳踏、雙手攤開、拍手一聲)，完成整首歌曲。(一級產業-漁夫) 2. 教師請學生一邊唱出「小蜜蜂」，一邊加上動作(向前踏步走)，完成整首歌曲。(二級產業-工人) 3. 教師請學生一邊唱出「三輪車」，一邊加上動作(拍 2 下、踏 3 下)，完成整首歌曲。(三級產業-服務業) 4. 教師詢問上述這些歌曲間是否有哪些相似點或相異點?	CD player 兒歌 CD	15'	
發展活動 一、職業大不同 1. 教師說明職業依照不同的工作性質或屬性，可以分成不同的類別，其中一種區分法是將職業分為一級產業、二級產業、三級產業。 2. 教師透過職業簡報說明各級產業的內容(一級產業-農林漁畜、二級產業包括礦業及土石採取業、製造業、水電煤氣業及營造業、三級產業即包括商業、運輸倉儲及通訊業、服務業) 3. 教師請學生思考為什麼職業有那麼多種?這些不同的職業對於我們的生活有什麼影響嗎?從中讓學生能夠學習尊重各種職業，並瞭解因為有這些職業的存在才能提供我們相關的生活必需。	自製職業簡報 電腦 投影機	25'	
綜合活動 一、職業 123 1. 教師以簡報呈現職業名稱，請學生舉牌(數字牌 1、2、	職業名稱簡報 數字牌 CD player	20'	

3)判斷該職業屬於產業活動中的哪一級。 2.教師讓學生自由發揮想像力表演「捕魚歌」、「小蜜蜂」和「三輪車」，以加深學生對各級產業的印象。	兒歌 CD	
---	-------	--

課程主題	認識職業	教案名稱	職業大搜查
教案時間	60 分鐘	設計者	張育菁
教學目標	認知-認識各種職業的工作內容 情意-瞭解職業對生活的重要性 技能-分享自己家人的職業		
活動內容	器材	時間	
暖身活動 一、職業蘿蔔蹲 1. 教師帶領學生玩蘿蔔蹲(叫到哪個職業，那個職業就要做動作)。(如：農夫-作插秧的動作、工人-做使用電鑽鑽地的動作、警察-做指揮交通的動作、電梯小姐-做電梯上樓的動作、Model-走伸展台的動作) 2. 教師說明各種職業的工作內容可能相似或可能大不相同，但職業是我們生活中一個很重要的組成(如：爸、媽因為有職業(工作)而有收入，才可以擔負家中開銷、學生的職業是讀書，因此我們的生活和學習息息相關)，而且不同年齡從事的職業性質或內容也可能不同(如：年輕力壯者可從事較為勞動的職業，但隨著年紀漸大，可能會以腦力工作較為適合)。		15'	
發展活動 一、職業大搜查 1. 教師邀請學生分享自己家人的職業內容或與工作有關的酸甜苦辣 2. 教師請學生先分成小組討論、分享自己回家搜查後的各種職業和工作內容 3. 教師請各小組以比手畫腳的方式，上台表演該職業的工作內容或工作情形，讓台下者猜出該項職業為何，再請表演小組向大家介紹該職業的職業名稱、工作內容、工作特性…等，讓學生透過分享認識各種工作的工作內容		25'	
綜合活動	全開壁報紙	20'	

一、畫我職業

1. 教師將喜歡相似工作內容或職業類別的學生分為一組，請學生一同在全開的壁報紙上，畫出喜歡的職業或工作情形，讓學生透過互相討論、分享的過程，對於職業的工作內容和特性有更清楚地瞭解。

彩色筆

課程主題	認識職業	教案名稱	職業完全特攻隊
教案時間	60 分鐘	設計者	張育菁
教學目標	認知-認識各種職業的特殊要求 情意-瞭解職業所需具備的良好態度 技能-能遵守團體規範		
活動內容	器材	時間	
<u>暖身活動</u> 一、我是敏銳王 1. 教師說明各種職業因其工作內容的不同而有其專業性或特殊的要求，必須要敏銳地發揮該項能力，才能完成工作。 2. 教師讓學生透過各種感官活動，讓學生依序思考何種職業會特別需要該項能力。(例如：視力檢查活動，可以讓	感官活動中所需的道具	20'	

<p>學生了解飛行員須具備良好的視力；聲音辨識活動，讓學生了解作曲家、音樂家、配樂等職業，特別需要對聲音敏銳的能力、觸覺體驗活動，讓學生瞭解某些職業特別需要具備敏銳的觸覺，如：服裝設計師、美容師)</p> <p>發展活動</p> <p>一、職業完全特攻隊</p> <p>1. 教師請學生依照自己未來有興趣或未來想從事的職業類別分組，請學生針對該項職業和工作的內容、特性、特殊要求…等進行思考、討論。</p> <p>2. 教師請學生將剛才討論的內容，以該職業為中心在 A3 圖畫紙上畫下星形圖表加以分析。</p> <p>3. 教師請各小組上台分享，並請台下學生回饋以增加對該項職業特性的分析。</p> <p>4. 教師請學生從各種不同職業中找出相同的特質或要求，並帶領學生針對這些特質進行討論。(如：為什麼這些特質可以放諸四海皆通呢?為什麼這些特質這麼重要?)</p> <p>綜合活動</p> <p>一、最重要的事</p> <p>1. 教師播放事先準備的自製簡報「最重要的事」</p> <p>2. 教師和學生討論：什麼是工作中重要的事?</p> <p>3. 教師總結繪本內容，讓學生明白職業中有許多必須要具備的能力或技能，但最重要的是正確的工作態度。</p>	<p>A3 圖畫紙 細字筆 彩色筆</p> <p>自製簡報「最重要的事」 電腦 投影機</p>	<p>20'</p> <p>20'</p>
--	---	-----------------------

課程主題	職業體驗	教案名稱	成功職業人
教案時間	60 分鐘	設計者	張育菁
教學目標	認知-學習成功人士的工作經驗 情意-瞭解良好工作態度的重要性 技能-養成良好的做事習慣		
活動內容		器材	時間
<p>暖身活動</p> <p>一、價值停看聽</p> <p>1. 教師說明每一個人對於該從事何種職業或該如何選擇職業的標準或考量都不同，基本上，只要不要違背法律、不傷害人的工作，都是可以選擇的職業。</p>		各項職業價值觀或工作時面臨的兩難字卡	15'

<p>2. 教師在黑板上貼上預先準備的各項價值觀或工作時面臨的兩難的字卡(如：高薪、對社會有貢獻、幫助有需要的人、勤奮、成就感、興趣、自己的需要…)，讓學生選擇對於自己的職業而言，什麼是最重要的?為什麼?藉此活動，帶領學生進行價值澄清思考活動。</p>		
<p>發展活動</p> <p>一、成功人士的秘密</p> <p>1. 教師透過先前觀察學生較有興趣的工作內容或職業，教師播放預先準備相關工作或職業的成功人士的工作經驗或分享影片，讓學生從中學習他們的工作態度和成功的經驗。</p> <p>2. 請學生看完影片後，將影片中獲得啟發的部分添加入上次活動時剛完成的星形圖表上，讓星形圖表更加完整。</p> <p>3. 教師帶領學生針對影片中成功人士的工作經驗和「價值停看聽」中學生們的選擇進行討論，讓學生能建立對工作或職業的正確態度。</p>	<p>成功人士的工作分享 影片 電腦 投影機</p>	<p>25'</p>
<p>綜合活動</p> <p>一、工作宣言</p> <p>1. 教師帶領學生針對這些一連串的活動後，心中所認知到的正確工作態度或價值觀中，共同制定出一個適合大家未來工作時的態度宣言，製作成個人宣示卡。</p> <p>2. 教師帶領學生一同呼喊工作宣言，藉此提醒自己要時時牢記這些工作宣示，當個有正確習慣、價值觀、行為、心態的專業工作者。</p>	<p>宣示卡 彩色筆</p>	<p>20'</p>

課程主題	職業體驗	教案名稱	職業園遊會
教案時間	60 分鐘	設計者	張育菁
教學目標	<p>認知-認識各種職業的相關性</p> <p>情意-體會各種職業的辛勞</p> <p>技能-能表現良好的職業態度</p>		
活動內容		器材	時間
<p>暖身活動</p> <p>一、環環相扣</p> <p>1. 教師說明每個職業之間都有著密不可分的關連，大家彼</p>		<p>一張有兩個圖片的畫</p>	<p>15'</p>

<p>此透過分工合作來完成一件事，而我們生活之所以會這麼便利，也是因為有各種職業互相合作，才能順利達成每個任務。(如：農夫種好稻米，廚師煮出美味可口的菜餚，透過服務人員的分裝，我們就有熱騰騰的飯可以吃，這當中包含有許多人、不同職業的互相合作)</p> <p>2. 教師發下一張有兩個圖片的畫，讓學生想想看，在這兩個圖片之中發生了什麼事？有什麼職業什麼人幫忙，才會產生第二個圖片呢？請學生進行思考和討論。</p> <p>3. 老師請每個小隊把自己討論出的結果上台演出來。</p> <p>農夫種→餐廳煮→熱騰騰的飯 生產原料→工廠製作成品→文具 棉麻→成衣廠製作成品→衣服</p> <p>發展活動</p> <p>一、職業體驗營</p> <p>1. 教師事先請學生選擇自己所想要從事的職業，並事先準備相關職業所需的道具或器材(可以利用資源回收自製道具或收集相關真實器材)，以便在職業體驗營中，有體驗該職業的機會。</p> <p>2. 教師以相似職業的小組為單位，請他們輪流假裝是工作者，和顧客(每人只有 500 元可以花費)或其他相關人士，進行職業體驗活動。藉由此活動的進行，讓學生體驗工作的辛勞和不同角色的立足點不同時的與人應對能力。</p> <p>綜合活動</p> <p>一、分享與討論</p> <p>1. 教師帶領學生針對「職業體驗營」活動進行討論、分享和反思。</p>	<p>職業體驗營的材料</p>	<p>35'</p> <p>10'</p>
---	-----------------	-----------------------

課程主題	職業體驗	教案名稱	夢想啟航
教案時間	60 分鐘	設計者	張育菁
教學目標	認知-理解各種職業現在的準備方向 情意-瞭解現在足以改變未來 技能-分享自己未來職業的藍圖		
活動內容	器材	時間	
暖身活動	自製簡報-「希望之	20'	

<p>一、希望之樹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師透過事先準備的自製簡報-「希望之樹」說明故事。 2. 教師透過分享和討論，讓學生明白成長之路充滿困難和挫折，但同時也蘊含喜樂和希望，只要默默堅持、努力、把握機會學習、心中懷抱希望，就有動力自重重難關中突圍，找到出路，否極泰來。 3. 教師說明未來是有機會可以掌握在自己的手裡的，端看每一個時刻中現在的你怎麼做。 <p>發展活動</p> <p>一、過去-現在-未來</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發現圖畫紙，請學生將圖畫紙折成三等分，在最左邊的空格內，畫出以前的自己；在中間的空格內，畫出現在的自己；在最右邊的空格內，畫出未來的自己。 2. 教師請學生在現在的自己的圖的下方，以文字敘述可以如何把握現在、為現在的自己充實?現在可以努力哪些事情?現在可以為未來的自己做些什麼? 3. 教師請學生在未來的自己的圖的下方，以文字敘述說明未來的自己應該是如何的情景?或是寫下未來的希望。  <p>二、夢想種子</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明夢想就像種子一樣，需要有人耐心的栽培、付出，才能不斷的成長、茁壯。每顆種子成長的速度不同，因此長出得果實也不盡相同，但「凡是耕耘必有收穫」。 2. 教師發下種子，請學生大聲說出自己未來的夢想，並且共同在泥土中種下種子，如同在學生的心田中種下夢想種子一般，勉勵學生在細心照顧種子的同時，也要提醒著自己時時為夢想努力耕耘。 <p>綜合活動</p> <p>一、我的夢想正在成長</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生分享心得與收穫 	<p>樹」 電腦 投影機</p> <p>圖畫紙 彩色筆 細字筆 種子</p>	<p>20'</p> <p>20'</p>
--	--	-----------------------