

## 生涯規劃課：我的美好特質與技能（下）

### 單元總表及教案

1. 單元名稱	我的美好特質與技能（下）		
2. 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>讓學生了解和欣賞自己的美好特質；</li> <li>讓學生了解和欣賞自己所擁有的可轉移技能；</li> <li>提升學生應用自己特質及可轉移技能的能力；</li> <li>讓學生思考如何善用自己的特質、可轉移技能，以連繫人生目標及召命。</li> <li>讓學生訂立短期目標，逐步實踐其夢想</li> </ol>		
3. 學習重點	完成兩個課節後，學生能夠：		
	知識	技能	態度
	<input type="checkbox"/> 八類可轉移技能	<input type="checkbox"/> 美好特質和可轉移技能的應用 <input type="checkbox"/> 自我反思能力 <input type="checkbox"/> 建立人生目標與召命 <input type="checkbox"/> 把自己的特質、可轉移技能連繫人生的目標及召命	<input type="checkbox"/> 欣賞自己的特質 <input type="checkbox"/> 欣賞自己的可轉移技能
3. 建議對象	中五級學生		
4. 建議課堂	生涯規劃課，共兩個課節		
5. 形式	互動活動、短片播放		
6. 本課題概念圖			
7. 變化建議	第二節的「填寫我的故事」的表達方式可改為圖畫、錄音、社交媒體等。		
8. 延伸閱讀	／		
9. 資料參考來源	<ol style="list-style-type: none"> <li>李春雨、王鵬程、陈雁（譯）(2014)。你的降落傘是什麼顏色？（原作者：Richard Nelson Bolles）。中國：中國華僑出版社。（原著出版年：2014）</li> <li>Indiana University-Purdue University - Indianapolis (IUPUI). <i>Guide to the transferable skills</i>.</li> <li>John J. Liptak &amp; Laurence Shatkin. (2011). <i>Transferable Skills Scale Second Edition Administrator's Guide</i>.</li> <li>John J. Liptak &amp; Laurence Shatkin. (2011). <i>Tips for using the transferable skills scale in career decision making and job search</i>.</li> <li>“Did you know 2017”：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=W8lBMFw2xFA">https://www.youtube.com/watch?v=W8lBMFw2xFA</a></li> </ol>		

10. 單元總表				
第一節				
單元時間 60 分鐘	航程出發 (引起動機)	乘風破浪 (內容發展)	航程發現 (內容反思及整理)	航程反思 (總結)
活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 美好特質互相欣賞活動</li> <li>◇ 美好特質反思活動</li> <li>◇ 美好特質祖氏窗口活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 播放短片</li> <li>◇ 探索擁有/期待擁有的可轉移技能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 可轉移技能反思活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 總結本節重點</li> <li>◇ 介紹生涯任務</li> </ul>
時間	25 分鐘	15 分鐘	10 分鐘	10 分鐘
教學物資	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 彩色標籤貼紙 (每人 15 貼)</li> <li>◇ 《航行印記》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 短片：「Did you know 2017」</li> <li>◇ 《航行印記》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 《航行印記》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 《航行印記》</li> </ul>
第二節				
單元時間 60 分鐘	航程出發 (引起動機)	乘風破浪 (內容發展)	航程發現 (內容反思及整理)	航程反思 (總結)
活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 回顧可轉移技能和美好特質的應用經歷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 播放短片</li> <li>◇ 思考人生目標與召命</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 思考人生目標與召命</li> <li>◇ 「填寫我的故事」活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 總結本節重點</li> <li>◇ 介紹招職任務</li> </ul>
時間	15 分鐘	10 分鐘	30 分鐘	5 分鐘
教學物資	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 上節《航行印記》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 短片：「開心到唔想放工」</li> <li>◇ 《航行印記》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 《航行印記》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 《航行印記》</li> </ul>

**生涯規劃課：我的美好特質與技能（下）**  
**第二節教案**

階段	活動流程	時間
航程出發 引起動機	<p>1. <u>上節生涯任務跟進：回顧美好特質的呈現與可轉移技能的應用</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 分組分享及小組匯報：4 人/小組，同儕分享應用經驗，並選出一個例子向全班分享（5 分鐘組內分享   8 分鐘分組匯報   2 分鐘回饋）。</li> <li>➢ 教師就著每組的匯報作簡短的回饋，集中欣賞學生應用其可轉移技能及美好特質的付出和努力。</li> </ul>	15 分鐘
乘風破浪 內容發展	<p>2. <u>短片播放：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 引言：「每人都有自己的夢想，夢想無分高低，只要自己能夠堅持，向著自己的人生目標/召命前行，人生便過得有意義、滿足、快樂」。</li> <li>➢ 播放短片「【果籽人話】22 歲浸過鹹水揸巴士『開心到唔想放工』」(4:56) <a href="http://bit.ly/2znN3uF">bit.ly/2znN3uF</a></li> <li>➢ 播放完畢，邀請學生分感受。</li> <li>➢ 訊息：「每人都有獨特的人生目標/召命，只要能夠了解自己的特質，覺察自己的熱情（興趣）所在，並從生活經歷中累積不同的轉移技能，便能夠一步一步地踏</li> </ul>	10 分鐘

	近自己的人生目標/召命。」	
航程發現 內容反思及整理	<p>3. 填寫我的故事 (Fill in my story)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 引言：「每人都有不同的美好特質及可轉移技能，它們會是影響我們生涯發展中的重要因素。人生如一個故事，我們如何描繪或闡述生命事件，故事亦會有所不同。我們現在嘗試撰寫我們的人生故事，一同探索自己的生命。撰寫內容無分對錯，每人的生命都是獨特的，現在讓我們一同思考如何善用自已的美好特質和可轉移技能，想想自己有什麼人生目標／召命，讓自己的人生過得更有意義、更滿足。」</li> <li>➤ 派發《航行印記》，老師朗讀並引導學生撰寫《航行印記》。</li> <li>➤ 於「希望我十年後可以」及「我亦希望畢業後可以 ...」部份：提醒學生<u>不一定是</u>職業上的目標，老師可作例子如：我有美好的特質是關心人和思想正面，我有好強的可轉移技能便是傳播技能和人際交往技巧，所以我好想利用我的特質和技能為身邊的人帶在正能量，以及安慰一些受情緒困擾的人。</li> <li>➤ 留意學生於「那麼現在我要 ...」部分中的行動計劃是否具體，若行動計劃不夠具體，教師可從旁協助引導學生思考。</li> <li>➤ 邀請 1-2 位學生分享「我的故事」。</li> <li>➤ 回應學生的生涯故事時須<u>非批判性</u>，並欣賞學生擁有的技能和美好特質，鼓勵努力實現自己的目標。</li> </ul> <p>4. 短期 SMART 目標設定</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 引言：「每人的故事各有不同，大家都發現了自己的興趣、可轉移技能和重視的東西，同時亦見到大家對將來的期盼。若希望能夠把夢想成真，同學可以訂下 SMART 目標，讓目標能夠有效地衡量達到與否。SMART 目標設定法建議目標包含五要素，包括： 【Specific（具體的）－目標清晰具體】、【Measurable（可量度的）－有明確的數字作為衡量是否達標的根據】、【Achievable（可達致的）－符合現實情況及能力上可達致的】、【Relevant（相關的）－該目標與自己的其他目標（如：長遠目標）相關】及【Time-bound（有時限的）－有時間限制，須列明計劃於何時完成】。」</li> <li>➤ 老師講解《航行印記》內的示例，著學生就自己的「我的故事」的生涯目標，設定 SMART 的短期目標（包括與學術與非學術相關的目標）。</li> </ul>	30 分鐘
總結	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 讓學生回顧今堂所經歷的內容，包括回顧了自己的美好特質和可轉移技能，以及思考如何善用自已的特質、可轉移技能，以連繫人生目標及召命。 【可讓學生剔選《航行印記》最後總結部分作自評】</li> <li>✧ 鼓勵學生作多方嘗試，豐富自己的生活經驗，繼續累積可轉移技能，建立更美好的自己。</li> <li>✧ 交代生涯任務：每位學生須要回家到招聘網站找一份實現「我的故事」相關的招聘廣告，於下堂帶回校分享。分享内容須要包括工作簡介、如何適合自己的性格特質及如何與「我的故事」相關。【老師可建議學生一些招聘網站，如 JUMP；JobsDB；】</li> </ul>	5 分鐘