

宏國德霖科技大學「分類通識」必修課程開課計畫表

(通過年度為 113 學年度第 2 學期)

課程名稱	生涯規劃與管理		Career Planning and Management	
授課教師	李培銘		學分/時數	2/2
類別	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域	<input type="checkbox"/> 自然科學領域	<input checked="" type="checkbox"/> 社會科學領域	
教學目標	透過講解生涯發展的基本理論與實務知能，引導學生從自我認識開始，逐步規劃邁向職業生涯成功之路徑，並針對職場退休後的生活，納入生涯規劃與管理之中，以追求自我實現，作為生涯管理的最終目標。			
學生學習能力 (請說明與通識核心能力之關連性)	透過本課程學生可以學習到運用理性批判認識自我，並透過社會參與與職涯知能規劃適合自己的生涯路徑。			
教學計畫進度與大綱	週次	大綱(章、節)		
	1	課程要求與評分標準及生涯規劃概述		
	2	生涯規劃相關名詞釋義、生涯規劃的意義與特性及功能		
	3	生涯規劃的要素、原則、目標、程序與步驟		
	4	生涯規劃的策略、生涯計畫的訂定		
	5	人生的三階段、認識自我風格		
	6	建構成功生涯能力要素、活化資訊的能力		
	7	學習「學習的能力」、獲取實用知識的能力與調適能力		
	8	期中考試		
	9	情緒的類型、揮別生活的怒氣		
	10	管理自己的情緒、自我情緒的調適方法		
	11	人格的概念與認知、人格探索與生涯路		
	12	自我人格特質檢測、發展自我人格模型		
	13	「大」經濟環境的認識、未來的職場趨勢與新時代的就業型態		
	14	認識職場文化、職場的人際關係與熱在工作		
	15	如何在職業戰場中生存、生涯的抉擇與轉換		
	16	退休生涯規劃、終身學習(生涯規劃訂定作業)		
	17	分享與交流		
18	期末考試			
教學方法	1. 講述法：透過講述教科書及補充教材內容，讓學習者主動閱讀書面資料並聆聽教師講解的內容。 2. 討論法：以討論方式對課程主題進行探討達到教學目標。 3. 發表教學法：鼓勵學生將自己所訂定的生涯規劃與管理，進行分享。			
成績評量方式與計算比例	期中考 30%、期末考 30%、平時成績(出席、討論、作業與分享)40%			
教科書與參考書目	生涯規劃與管理(第四版)，作者：吳思達，出版社：全華，ISBN 書碼：978-986-503-433-7			