

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	陳佳慧 教授	課程識別碼		開課學期	107-1
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	9/13	陳佳慧	引言	課程介紹與學習態度
	2	9/20	黃天豪	離每個人最遠的，就是他自己：認識自己的三種天性	我是誰？要的又是啥？困惑及迷失方向的源於缺發自我了解，然而究竟是「江山易改，本性難移」，或是「橘越淮則枳」？人有所謂的天性嗎？或是這根本是個錯誤的問題？這堂課將讓你認識自己的「三種天性」，找到自己的過去、現在與未來，重新認識自己。
	3	9/27	褚士瑩	誰說我不夠好：抓住否定自己的原因，找到肯定自己的方法	我們都得了「覺得自己不夠好」這種病！ 你自卑，常覺得自己不完美； 你沒自信，必須等一切到位再說； 你找藉口，各種理由一大堆…… 請問你還要讓這種負面想法寄生多久？ 否定自己，請到此為止；認識自己，從現在開始！ 因為真正的大人都知道，不一定要成功才會快樂，成功了也不一定快樂。 我們真正想過的，是一個快樂的人生，不是成功的人生。
	4	10/4	柯書林	從腦懂心~~認清壓力與搞懂情緒	老覺壓力纏身嗎？會不會常被情緒起伏所困？ 透過心理學知識，你可以重新認清壓力與學習搞懂情緒，讓大學生活多點不一樣。
	5	10/11	柯書林	從腦懂心~~學習在虛實之間安排生活	光聽論述不夠，能在生活中落實才是王道 配合前一堂課程，與同儕一起分享討論，相信會有更充實的收穫。(課前預習「關鍵字」：千禧世代 / 擺脫網癮)
	6	10/18	許碩驛	孤獨與從眾—自我及群體間的拉扯	「感覺真正的好朋友好少？」大學好大，上課跑堂，再加上系內學習及課外活動的時間，和朋友相處的時間變得少，打進團體也變得好難，加入了卻在裡頭有些小摩擦，可能是因為

				該怎麼分工合作、可能是關於友情或愛情，這些衝突又從日常生活蔓延到網路世界，打開社交軟體上看著分享、喜歡與讚，自己卻被已讀不回，好友名單一長串，但我真正的朋友在哪裡？想講內心話誰又是真正能懂我的人？這個單元，就來談談孤獨感與歸屬感—自我及群體間的拉扯。
7	10/25	許碩驛	衝突與安適 —自我及他人間的界線	「團體內發生衝突，我該怎麼辦？」分組報告遇到搭便車、搞消失的人該怎麼辦，遇到看不順眼、相見兩厭的人該怎麼做，想要關係和諧、不想把場面弄僵，但又不想把自己的心搞得好疲憊，我該選邊站嗎？人在江湖難免有所衝突，衝突發生了是否能先傾聽自己、同理他人，而後試著化解，或者在你來我往之間適應、存活下來，這就需要智慧；這個單元，就來談談在衝突中如何拉出自我與他人的界線。
8	11/1	林姿葶	時間管理：如何努力才能看起來不費力？	每天總是忙、茫、盲，卻無論怎麼努力都感到看不到成果嗎？或是總抱怨時間不夠，卻還是不斷拖延呢？將幫助同學透過自我檢視，並提供多元時間觀點，來更加善用自我時間，做好自我管理。
9	11/8		期中考週	期中考週
10	11/15		校慶停課1次	校慶停課1次
11	11/22	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	11/29	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	12/6	鄭聲平	職場禮儀	協助同學了解職場禮儀重要性
14	12/13	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
15	12/20	蔡正廷	職場法律概念1	介紹職場法律基本知識，例如勞資合約、基本權益保障
16	12/27	蔡正廷	職場法律概念2	介紹職場法律基本知識，例如勞資合約、基本權益保障
17	1/3	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	1/10		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				