旭日教育基金會
Rising Sun Education Foundation

生涯規劃活動方案

引導孩子探索自我與生涯規劃的能力

設計動機

你曾想像過未來的自己嗎？
你期待過著什麼樣的生活，
又適合從事什麼樣的工作呢？

生涯規劃不該是臨近升學才面對的嚴肅課題，
而是一場貼近日常的探索旅程。

因此本活動希望引導學生從熟悉的日常經驗出發，透過對話與反思，帶領孩子連結自身的興趣、能力與感受，在輕鬆互動中勇敢描繪屬於自己的未來藍圖！

活動方案概念架構

主題一 生活與職業探索

1-1 生活中的職業

1-2 職業與生活的連結

1-3 工作需要的能力與特質

主題二 規劃人生夢想藍圖

2-1 我的夢想職業

2-2 職業展分享會

主題三 職業體驗成果展

3-1 職業體驗展規劃

3-2 職業體驗展製作

3-3 職業體驗成果展



1-1 生活中的職業

想一想，在我們的一天當中，是不是會遇到好多不同的人呢？

請學生以合作學習方式，分享自己的一天當中：

- ☑ 遇到了哪些人？
- ☑ 這些人在做什麼事？

繪製心智圖－職業有哪些?

Step1.

引導全班學生共同發想「職業有哪些？」心智圖

Step2.

激發及彙整大家對於職業的想法，並紀錄於教室白板上。



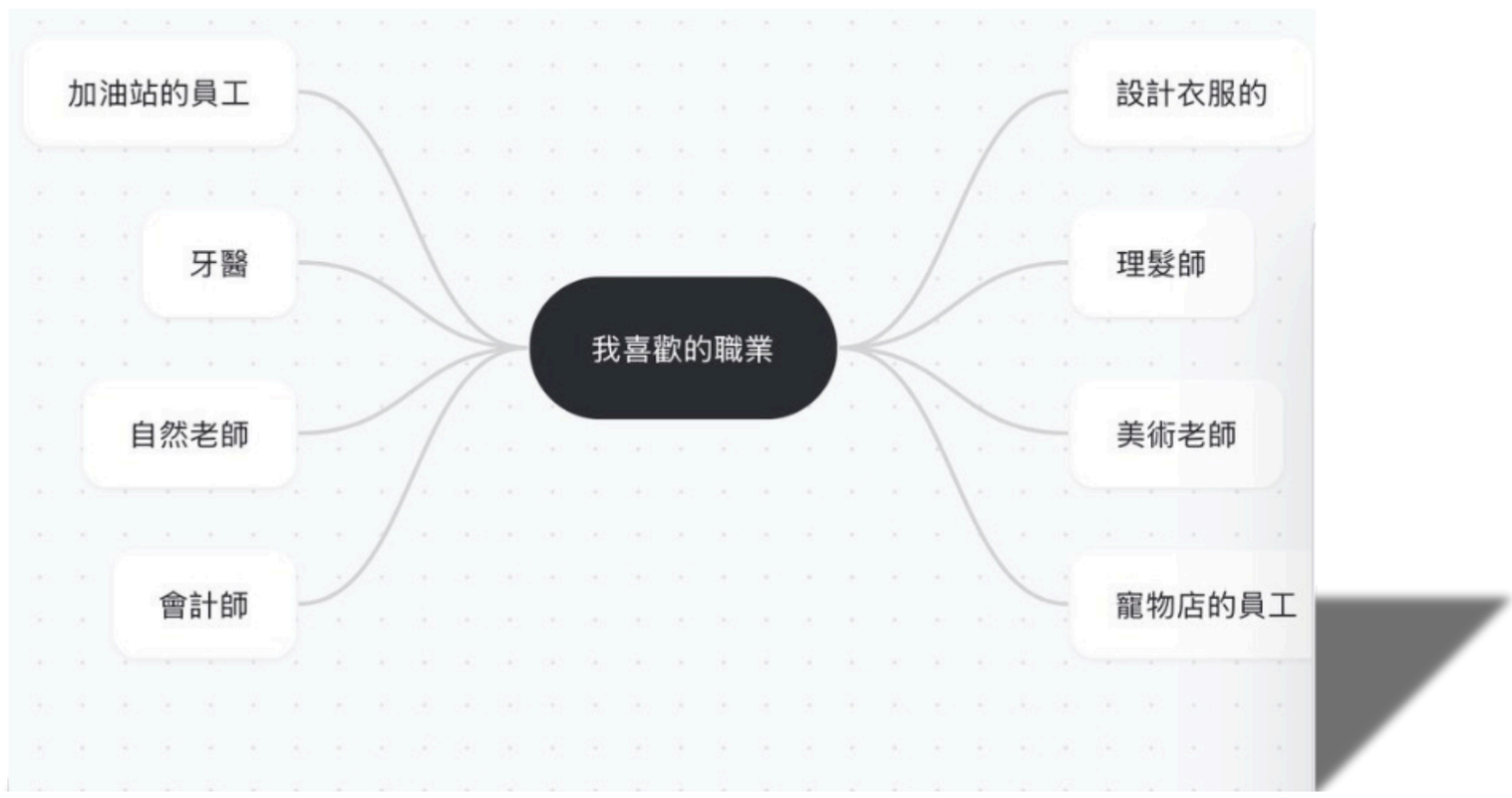


繪製心智圖－我最喜歡的職業

Step1.

兩人一組以合作學習的方式，於Mindmup頁面討論「我最喜歡的職業」，並以心智圖方式記錄下來。

從生活中探究職業



Step2.

心智圖編輯完成後以螢幕截圖存檔，並傳給引導者。

Step3.

引導學生從中分享自己感興趣的職業，說明為什麼會注意到這個職業。

Step4.

以音樂傳球方式進行圍圈活動，分享自己有興趣的職業。

1-2 職業與生活的連結

Step1.

觀看《夢想工作大調查》影片，透過影片內容，請學生以Slido的方式討論：影片中出現了哪些職業？



點擊電視觀看影片

影片來源自：采實童書

Tips.

引導學生覺察職業的多元性

Step2.

觀看《我的職業夢想》影片，透過影片內容，請學生討論影片中出現的職業需要具備哪些能力與特質。



點擊電視觀看影片

影片來源自：大愛電視

職業解鎖任務：我是職業探險家

Step1.

請學生進行分組，每一組學生抽取一張特質牌，對應特質卡上面的職業圈出該職業符合的特質。

Tips.

例如：職業-空姐，可以圈出細心、有耐心、冷靜.....等

Step2.

特質卡圈選完成後向引導者核對，如闖關成功則可以領取能力卡，以相同職業判斷須具備的能力有哪些？

Tips.

例如：職業-空姐，可以圈出應變能力、外語能力、安全知識.....等





Step3.



闖關完成後邀請學生說說看有沒有哪些是原本沒有想到的特質或是能力。

Step4.

邀請學生進行職業思考，寫下一個現階段喜歡的職業作為後續活動探究的職業主題。







Step5.

以音樂傳球方式進行圍圈活動，分享想探究的職業是什麼呢？



1-3 工作需要的能力與特質

我的興趣與工作的連結

觀看

觀看《我的興趣可以成為我未來的工作》影片，並以合作學習方式討論影片中出現的職業需要具備哪些能力與特質？



點擊電視觀看影片

影片來源自：邱于錚

引用自 繪本原著：Quentin Gréban

Tips.

例如：角色１，因為他在看到同學騎腳踏車時，會想要管理秩序，所以未來想當警察。(管理能力及領導的特質)

我的興趣與工作的連結

討論

Step1.

請學生進行分組，每組領取1張海報及1盒彩色筆，並共同討論step2.問題要以哪一個職業進行討論。

Tips.

例如：軍人、漫畫家、警察.....等



Step2.

小組討論問題依序如下：

（1）興趣和工作有什麼不一樣？

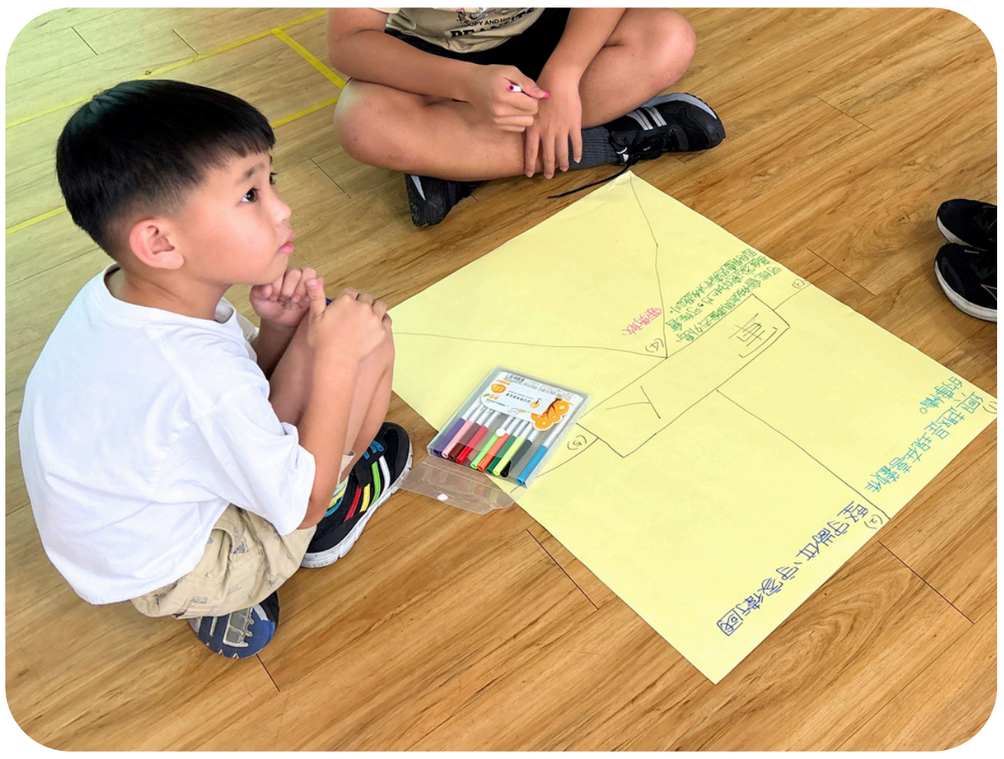
（2）這份工作需要做什麼準備？

（3）這份工作會遇到的困難？

（4）這份工作的特質與能力是什麼？

（5）我與這份工作的連結有哪些？





Step3.

將選擇相同職業的學生引導於同一桌進行職業探究，探究過程中提供學生參考方向，並引導學生思考與資料查找。

Tips.



引導問題可參考以下：

(1) 這份工作在做什麼呢？

(2) 這份工作需要具備什麼特質？

(3) 這份工作需要具備什麼能力？

(4) 這份工作需要準備什麼？我要怎麼努力呢？

Step4.

以音樂傳球方式進行圍圈活動，分享所探究的這份職業的工作內容？



Tips.

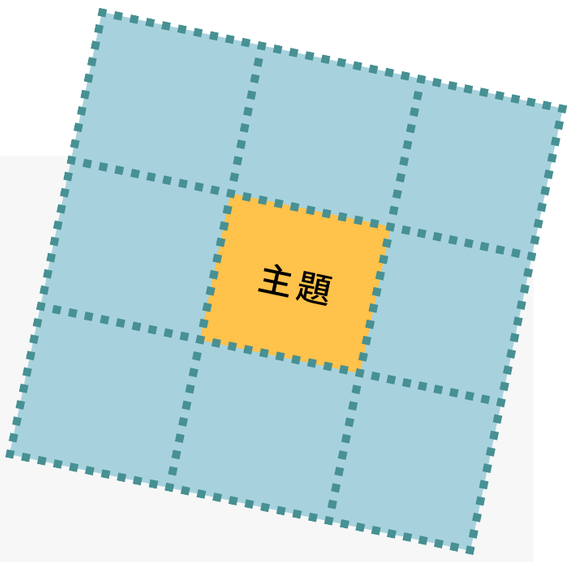
例如：YouTube 需要發想影片題材並瞭解觀眾想看什麼內容。

2-1 我的夢想職業

曼陀羅人生目標表

Step1.

介紹大谷翔平的曼陀羅人生目標表，說明他並非只寫下「我要成為很厲害的棒球選手」，而是把目標拆解成多項努力方向。



Tips.

引導學生思考，人生目標最重要的8件事：

例如：

大谷翔平寫下了，控球、運氣、心理層面、鍛鍊體格..等

Step 2 .

以合作學習方式討論、引導學生思考：大谷的曼陀羅人生目標表中

- 出現了哪些「不是比賽本身」的準備？
- 為了靠近目標，做了哪些日常累積的事情呢？

個人職業探究

Step1.

引導者請學生分為「6年級」與「1~5年級」，分別完成個人的職業探究目標：

【6年級進度】

- ☑ 完成職業卡紀錄
- ☑ 生成AI職業介紹卡(需將紀錄卡拍照及拍個人照片)上傳至Manus或Gemini生成職業卡
- ☑ 完成夢想職業曼陀羅目標表。





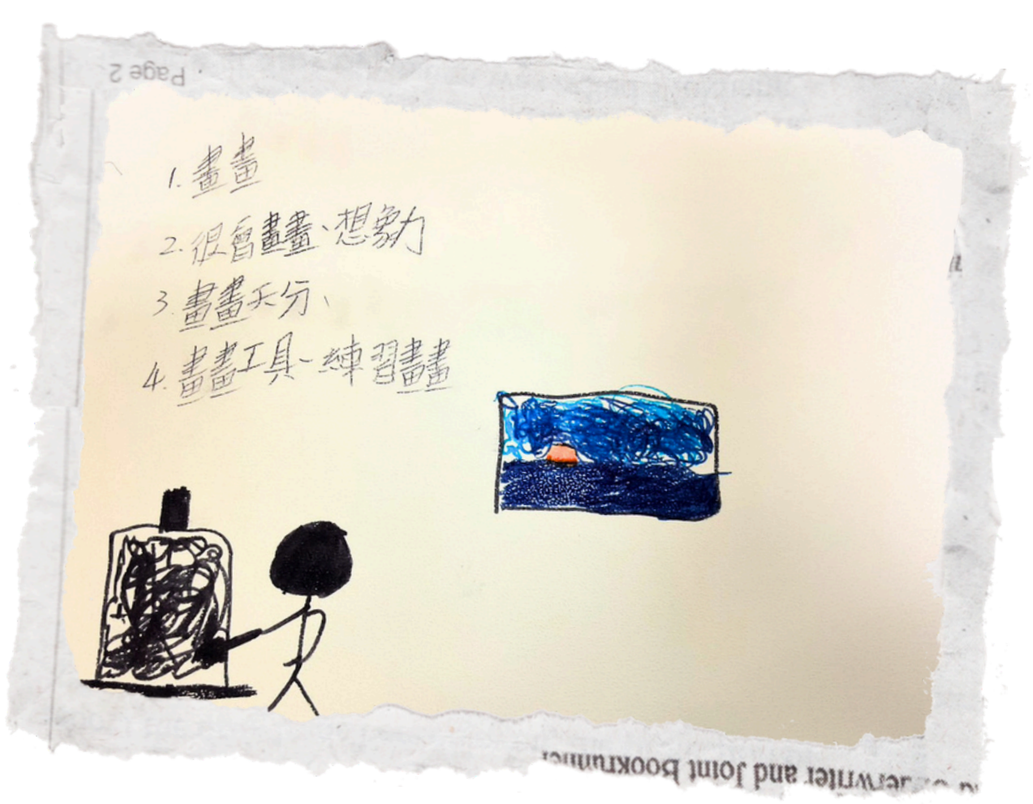


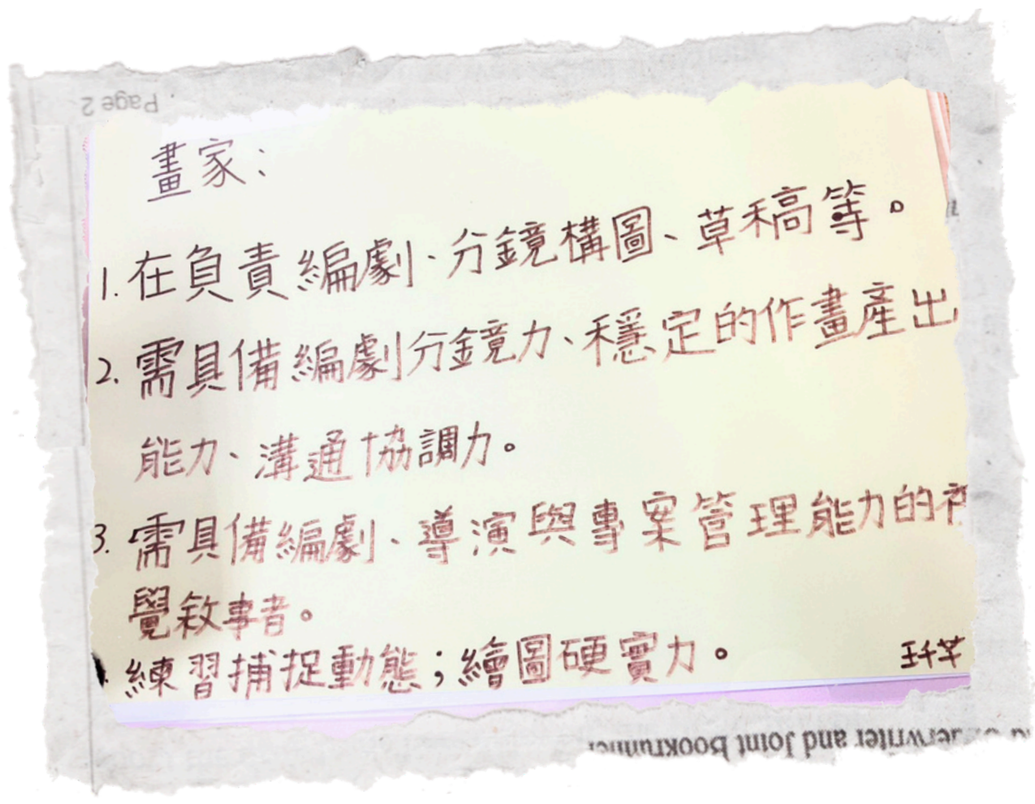
【1~5年級進度】

- 完成職業卡紀錄
- 練習夢想職業曼陀羅目標表









我們的夢想都是【當畫家】

不過對於夢想職業曼羅目標表有不太一樣的想法

Step2.

以音樂傳球方式進行分享，分享在探究過程中的困難。

2-2 職業展覽分享會

職業展覽分享會行前準備

Step1.

引導者進行流程說明：

分享者

引導6年級學生：

- 可以如何分享自己探究的職業。
- 如何給予參與者過關的機制。

例如：有提問、於留言板上給予回饋.....等

體驗者

引導1~5年級學生：

- 參展卡的使用方式
- 在職業展覽活動中，對於想認識的職業，如何提出問題。

Step2.

【6年級展場準備】

- [x] 展場攤位擺設
- [x] 分享資料準備
- [x] 留言板
- [x] 過關圓點貼紙



展場攤位擺設



分享資料準備



準備留言板



準備圓點貼紙

【1~5年級參展準備】

- [x] 於參展卡上黏貼闖關標記條並寫上姓名
- [x] 將想提出的問題記錄在參展卡上





職業展覽分享會要開始囉！



職業展覽分享會正式開始

分享者

6年級於各自展覽位置上分享職業資訊





體驗者

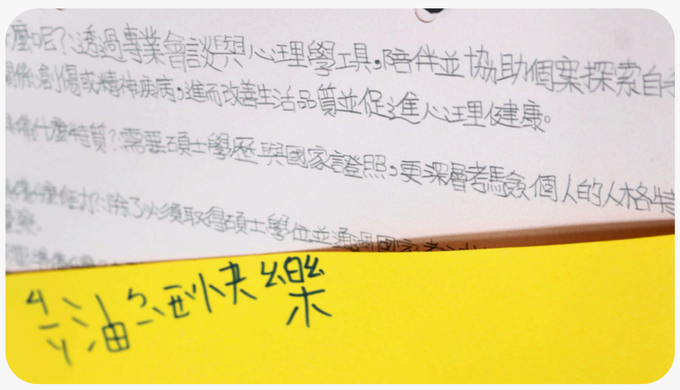
1~5年級依照自己有興趣的職業攤位排隊參展







◀大家的留言板



職業展覽分享會結束

- 6年級進行場地復原，並於A4紙卡上記錄今天擔任展覽者的心情感受。
- 1~5年級進行參展紀錄。

Tips.

1~5年級紀錄內容可參考：
今天覺得有趣的職業有哪些？
這項職業在做什麼？需要什麼能力或特質？
此份工作給予你的感受是什麼？
今天參與活動的心情是什麼？





- 以音樂傳球方式進行圍圈，分享各自在參展紀錄卡上紀錄的內容及心情感受？

3-1 職業體驗展規劃

體驗遊戲：職業做什麼?

引導者出題，讓學生判斷該職業的工作內容應符合哪些？以往左或往右跳選擇出正確的答案。

Tips.

藉由遊戲及他校職業體驗照片、影片，給予學生「職業體驗」活動規劃的啟發。



職業體驗發想與規劃

Step1.

完成職業探究的學生進行「職業體驗」活動內容發想及規劃。

Tips.

例如：職業是體育老師，可以進行的體驗是什麼呢？獸醫師的體驗？美甲師的體驗？

Step2.

學生依照想法將執行方式及材料記錄下來，並向老師說明操作方式及材料使用方法與數量。

例如以下範例：

選擇職業是美甲師的學生



體驗方式為：
帶領體驗者畫美甲草稿圖

所需材料為：
壓克力顏料、美甲片、調色盤、光療燈.....等等





Step3.

以音樂傳球方式進行圍圈，分享規劃職業體驗活動的心情感受？

3-2 職業體驗展製作

依照每位學生資料夾中的學習內容，完成以下進度：

- ☑ 學習進度
- ☑ 職業體驗展所需道具材料確認

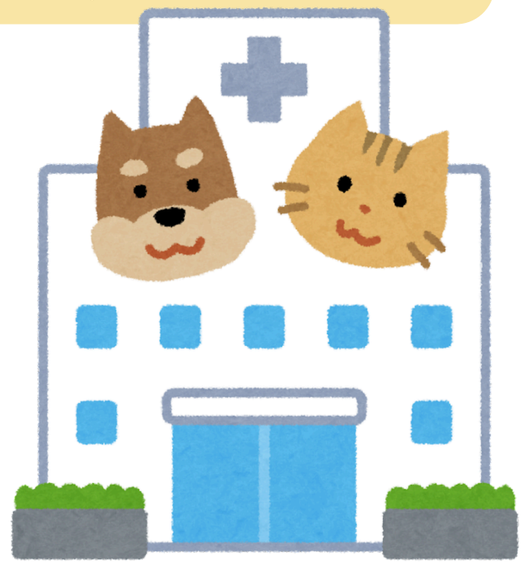
Tips.

尚未完成活動規劃的學生可持續發想，已完成活動規劃的學生進行體驗試玩及道具設計。



體驗試玩：

模仿獸醫師幫動物看診



製作學習歷程小書

製作「生涯規劃」學習歷程小書，依序選擇封面有紙張、裝訂及黏貼書冊。

3-3 職業體驗成果展

Step1.

說明成果展流程與體驗方式。上下半場各20分鐘進行體驗活動。

完成體驗後關主需給予體驗者集點印章1枚，鼓勵體驗成功。

Step2.

成果展體驗攤位佈置、擺設及道具準備。









職業體驗成果展－體驗活動

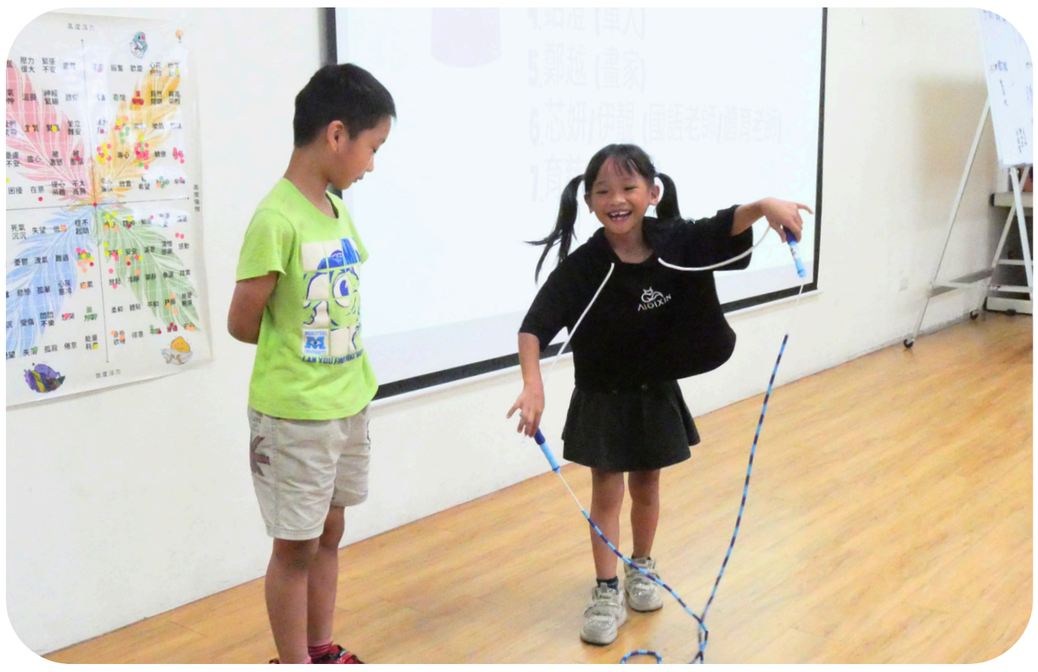
1. 擔任職業關主者需介紹及引導參與體驗者進行職業體驗。
2. 體驗活動結束後全班進行教室場復與收拾。
3. 以音樂傳球圍圈方式分享感受，邀請學生分享這8堂課中的心情感受，或最喜愛的活動。



美甲師自文職業體驗
彩繪指甲



獸醫師自文職業體驗
進行動物健康檢查模擬



體育老師自文職業體驗
跳跳繩



畫家自文職業體驗
畫一幅自己喜歡自文畫

旭日教育基金會
Rising Sun Education Foundation

教學資源回饋表單

謝謝您下載旭日的教學資源，我們希望透過分享實際課堂運用策略與教材， 陪伴您學習成長，並提供專業對話交流的機會。