

長庚科技大學

第_____學年度第____學期 生活與生涯 科目教學規範

1041229更新

學制 系別/年級	四技/二技 通識選修 全年級	學分/ 時數	2/36	總上課 時數	36
課程說明	課程內容包含：生活與生涯的基本概念，自我探索，情緒探索與表達，邁向成功的大學生涯，生涯抉擇，生涯進路，愛情與生涯，時間管理，理財與生涯，職場面面觀，人生四季，終身學習，生涯發展與生命階段的統整。透過各領域的生涯探索，使學生發展全人的生涯規劃。				
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助學生認識個人特質，建立適切的生涯發展方向。 2. 察覺個人所偏好的生活與工作型態。 3. 熟悉生涯決定歷程，增進生涯決策技巧。 4. 了解人際溝通、愛情、情緒管理、理財、終身學習等相關知能。 5. 透過各領域的生涯探索，發展全人的生涯規劃。 				
教學方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂講授。 2. 人物訪談。 3. 自我探索活動。 4. 分組討論、報告。 5. 專題演講 				
評分標準	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習態度：20% 2. 個人/分組報告：40% 3. 生涯學習心得與反思：40% 4. 實際配分由授課老師自行調整 				
參考書籍	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藍茜茹（2016）．生活與生涯規劃．台北：華都． 2. 丹尼爾·高曼(Goleman, Daniel)著/張美惠譯(2006)•EQ：十週年紀念版．台北：時報文化． 3. Pink(2006)．未來在等待的人才(查修傑譯)．台北：大塊文化． 4. Corey, G., & Corey, M. S. (2012)．生命抉擇與個人成長（陳嘉鳳校閱，張皓維、黃慧真、簡麗姿譯）．臺北市：雙葉。 <p>「遵守智慧財產權觀念」「不得非法下載、影印教科書作為課本使用」</p>				

授課教師：_____

年 月 日