

ColleGo! 高中生涯故事館教學建議（輔導老師版）

主題/單元名稱	【參照他人】我的未來，有他們引路	授課時數	2 節
議題設定	學生面對高中期間經歷學習與生活上的挫折，可參考前輩經驗幫助進行挫折調適，亦可於生涯探索和學習規劃過程中參照相關經驗。		
授課者	輔導老師、生涯規劃老師		
設計依據			
核心素養	總綱 核心素養	A1 身心素質與自我精進	
	領域 核心素養	綜 S-U-A1 思考生命與存在的價值，具備適切的人性觀與自我觀，探索自我與家庭發展的歷程，並進行生涯規劃與發展，追求至善與幸福人生。	
學習重點	學習表現	涯 1a-V-1 連結人生各階段的發展任務，具備生涯轉折與調適的能力。 涯 1b-V-1 覺察個人生涯規劃的重要性，主動建構個人生涯意義。 涯 1c-V-1 分析與統整個人特質、價值觀、生涯態度及信念。	
	學習內容	涯 Aa-V-3 生涯轉折與應變能力。 涯 Ab-V-1 個人過去、現在與未來的成長脈絡。 涯 Ac-V-2 個人生涯態度和信念。 涯 Ac-V-3 個人性格和價值觀。	
教材來源	ColleGo! 高中生涯故事館資料庫 (https://reurl.cc/xlZ1E1)		
教學設備 / 資源	單槍投影、學生需有可上網之設備		
輔助資源	ColleGo! 提供線上提問表單，可做為評量之用，歡迎來信索取 e-mail:huyujung.s@tmu.edu.tw		
學習目標	1. 遭遇學習挫折後如何醞釀出韌性 2. 如何探索與發展出新的價值信念 3. 思考與籌畫未來導向的學習規劃		
教學活動內容及實施方式		時間	學習評量
第一節課			
(一) 引發解決問題的動機 引導學生思考近期在學業及生活上遇到難以解決的困難或挫折事件。		10 分鐘	
(二) 說明生涯故事館的概念		10 分鐘	

高中學長姐分享「生涯故事」，敘述他們在高中期間深刻影響自身的經歷。透過閱讀學長姊如何藉著想法和心態的轉變，最終克服困境或低潮的經過，可協助學生體驗並學習如何解決問題，以及強化自我優勢。 (三) 閱讀故事 引導學生至 ColleGo! 高中生涯故事館網頁，依照個人需求挑選 3-5 篇感興趣的主題故事，透過閱讀協助高中生理解前輩的經驗軌跡。	30 分鐘	
第二節課 (四) 提問與反思 讓學生填寫提問介入表單，從提問中進行反思與統整，協助學生穩定其學業表現、強化學習韌性，以及建構學習目標	35 分鐘	完成介入表單（歡迎來信索取）
(五) 同儕間傳遞支持 用小卡片寫下在這次閱讀故事中收穫的新想法，送給同樣經歷困擾的同學，透過同儕鼓勵提供情緒性支持。例如：可先讓學生在紙條上寫下自己遇到的問題與類別標籤（可參考 ColleGo! 生涯故事館故事標籤，如時間管理、讀書方法…等），找到與自己有相同問題類別的同學，互相給予鼓勵的話。	15 分鐘	

ColleGo! 高中生涯故事館教學建議（導師版）

主題/單元名稱	【參照他人】我的未來，有他們引路	授課時數	1 節
議題設定	學生面對高中期間經歷學習與生活上的挫折，可參考前輩經驗幫助進行挫折調適，亦可於生涯探索和學習規劃過程中參照相關經驗。		
授課者	導師		
設計依據			
核心素養	總綱 核心素養	A1 身心素質與自我精進	
	領域 核心素養	綜 S-U-A1 思考生命與存在的價值，具備適切的人性觀與自我觀，探索自我與家庭發展的歷程，並進行生涯規劃與發展，追求至善與幸福人生。	
學習重點	學習表現	涯 1a-V-1 連結人生各階段的發展任務，具備生涯轉折與調適的能力。 涯 1b-V-1 覺察個人生涯規劃的重要性，主動建構個人生涯意義。 涯 1c-V-1 分析與統整個人特質、價值觀、生涯態度及信念。	
	學習內容	涯 Aa-V-3 生涯轉折與應變能力。 涯 Ab-V-1 個人過去、現在與未來的成長脈絡。 涯 Ac-V-2 個人生涯態度和信念。 涯 Ac-V-3 個人性格和價值觀。	
教材來源	ColleGo! 高中生涯故事館資料庫 (https://reurl.cc/xlZ1El)		
教學設備 / 資源	學生需有可上網之設備		
輔助資源	ColleGo! 提供線上提問表單，可做為評量之用，歡迎來信索取 e-mail:huyujung.s@tmu.edu.tw		
學習目標	1. 遭遇學習挫折後如何醞釀出韌性 2. 如何探索與發展出新的價值信念 3. 思考與籌畫未來導向的學習規劃		
教學活動內容及實施方式		時間	學習評量
(一) 說明生涯故事館的概念 高中學長姐分享「生涯故事」，敘述他們在高中期間深刻影響自身的經歷。透過閱讀學長姊如何藉著想法和心態的轉變，最終克服困境或低潮的經過，可協助學生體驗並學習如何解		10 分鐘	

決問題，以及強化自我優勢。 (二) 閱讀故事 引導學生至 ColleGo! 高中生涯故事館網頁，依照個人需求挑選 3-5 篇感興趣的主題故事，透過閱讀協助高中生理解前輩的經驗軌跡。 (三) 提問與反思 讓學生填寫提問介入表單，從提問中進行反思與統整，協助學生穩定其學業表現、強化學習韌性，以及建構學習目標。	40 分鐘	回家作業：可搭配週記完成介入表單（歡迎來信索取）
--	--------------	---------------------------------