

邁向幸福生涯的旅程：綜合活動領域國中生涯輔導 「遊戲人生」教學設計案例的特色與課題探究

丘愛鈴

國立高雄師範大學教育學系教授兼系主任

一、前言

「十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通高級中等學校--綜合活動領域」（以下簡稱 108 綜合課綱）自 108 學年度，依照不同教育階段（國民小學、國民中學及高級中等學校一年級起）逐年實施（教育部，2018）。教育部於 2019 年開始補助國立高雄師範大學成立綜合活動領域教學研究中心（以下簡稱「高師大綜合教研中心」），近三年多來受到新型冠狀病毒肺炎（COVID-19）疫情衝擊，配合教育部積極推動中小學實施數位自主學習，於 2021 年辦理「自主學習與生涯發展」課程與教學研討會，2022 年辦理「自我與生涯發展」研討會，邀請國家教育研究院研究員、師範大學諮商與輔導學系、教育研究所等跨校教授，進行自主學習與生涯發展的專題演講，並邀請綜合活動領域當年度得獎教案的教師與師資生蒞會進行教案的教學設計發表與分享，透過綜合活動領域夥伴教師社群在理論與實務的交融對話，傳承與創新綜合活動領域教材教法所需堅實的學科教學知能（pedagogical content knowing, PCKg）（丘愛鈴，2021）與教學實務智慧。為鼓勵更多教師認同和參與綜合活動領域的教材教法研發工作，本文先說明綜合活動領域與邁向幸福生涯旅程的關聯性；其次，分析 2022 年國中特優教案「遊戲人生」的設計理念與教學特色；再者，探究生涯輔導相關課題並提出教學建議；最後提出結語與建議。

二、綜合活動領域與邁向幸福生涯的旅程

108 綜合課綱明示課程總目標在培養學生具備「價值探索、經驗統整與實踐創新」的能力，綜合活動領域的內涵架構包括三個主題軸及十二個主題項目（教育部，2018），生涯輔導幫助國中生邁向幸福生涯的旅程，主要是在「自我與生涯發展」主題軸下的主題項目課程中實施，參見表 1。

表1 綜合活動領域的內涵架構

主題軸	自我與生涯發展	生活經營與創新	社會與環境關懷
主題項目	自我探索與成長	人際互動與經營	危機辨識與處理
	自主學習與管理	團體合作與領導	社會關懷與服務
	生涯規劃與發展	資源應用與開發	文化理解與尊重
	尊重與珍惜生命	生活美感與創新	環境保育與永續

資料來源：教育部（2018）。頁6。

表 1 的「自我探索與成長」幫助學生了解自己的潛能與感受，欣賞與接納自己，探索與發展自我價值，追求幸福人生。「自主學習與管理」幫助學生覺察自我需求與目標，培養自律與負責的態度，積極面對挑戰，解決問題。「生涯規劃與發展」(life planning and development) 引導學生探索生涯發展資源與自我的關連，統整生涯資訊，掌握未來社會發展趨勢，規劃個人生涯抉擇，促進適性發展與彈性適應的能力（教育部，2018）。

三、參、「遊戲人生」設計理念與教案特色

(一) 整合「生涯金三角」與「生涯適應力」理論創造「生涯滾動概念模式」

2022 年綜合活動領域「遊戲人生」教案榮獲國中特優教案獎，聚焦教師較少關注的疫情下如何面對未來變動職涯可能遭遇的「生涯轉折」(career transition) 所需要的彈性能力，設計者整合生涯金三角 (Swain,1984) 與生涯適應力 (career adaptability) 理論 (楊淑涵、田秀蘭、吳欣倫、朱惠瓊，2015；Savickas, 1997)，創造「生涯滾動」概念模式，參見圖 1。

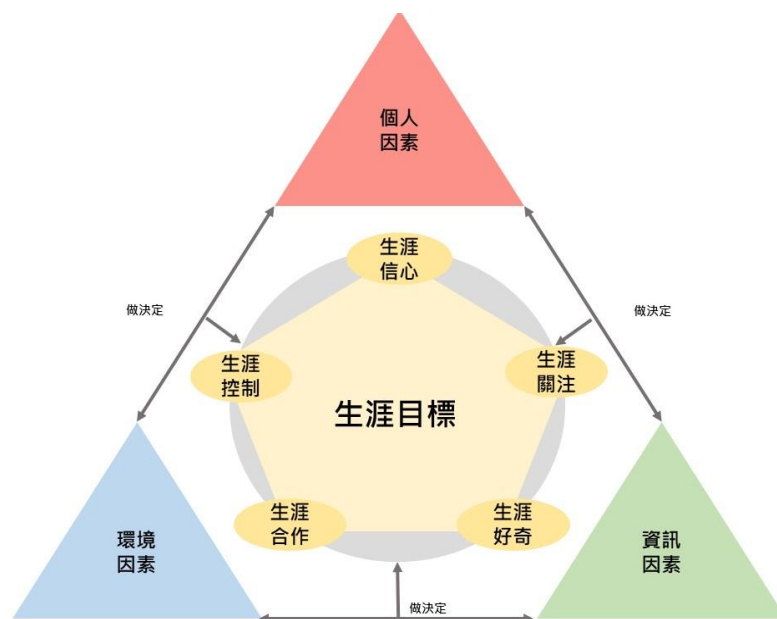


圖 1 生涯滾動概念模式

資料來源：整合 Swain (1984) 生涯金三角與 Savickas (1997) 生涯適應力。

「疫情」成為設計者教學設計的轉捩點，疫情改變過去的工作世界與社會需求的結構；促使學生必須重新審視自己的學習與連帶影響的未來進路。因此，重新定義教案的視角，決定針對生涯轉折進行設計，期望學生建構「以不變應萬變」的態度，其中「不變」在於有意識地覺察「未來生涯不確定性的必然」。設計者選擇學生極度有興趣的「遊戲」切入，解釋生涯轉折就像遊戲中的關卡一樣，怪物出沒是必然，當我們有足夠的裝備面對關卡中的怪物時，就能順利跨越這個關

卡，使生涯目標在遇到變動的情況下能夠彈性調整（李佩綺，2022）。「遊戲人生」的打怪秘笈，原來是 Savickas 提出的「生涯適應力」包括五個構念，分別是「生涯關注」（career concern）對於未來生涯有所準備和計畫；「生涯好奇」（career curiosity）是對不同類型、有興趣的工作機會，產生學習與探索的想法；「生涯信心」（career confidence）是確信自己有能力做出合適的生涯決定；「生涯控制」（career control）是平衡自己與他人的狀況，獨立性做出決定；「生涯合作」（career cooperation）著重在工作職場中，能與同儕建立適當的溝通與合作關係（楊淑涵等人，2015）。將生硬的生涯金三角與生涯適應力理論，轉化為學生們所喜愛且熱衷的遊戲教學，有意義的學習活動，增進學生的學習興趣與動機。

（二）選擇「生涯轉折」與「生涯適應力」概念發展素養導向教學架構

「遊戲人生」單元教案為國中九年級學生設計四節課，選擇綜合活動領域「自主學習與管理」、「生涯規劃與發展」二個主題項目，學習表現有三項，分別是「1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。」，「1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。」，「1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。」。學習內容有二項，分別是「輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索」，「輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適」。設計者運用雙向細目表撰寫四項學習目標，四節課採用口語評量、實作評量與高層次紙筆評量，據以了解學生的學習表現，參見表 2。

表 2 「遊戲人生」的教學架構

活動名稱 (教學時間)	學習目標	學習評量
打怪升級剖析 (1 節課)	能澄清生涯發展的迷思，認識生涯金三角及各個因素下的生涯轉折事件。(1c-IV-2、輔 Ca-IV-1)	口語評量
突變關卡降臨 (1 節課)	能評估疫情下工作世界的變化，運用六頂思考帽分析生涯轉折帶來的生命意義。(1c-IV-2、輔 Ca-IV-1)	實作評量
練功！衝裝備！ (1 節課)	能認識因應生涯轉折的策略，並反思自身尚缺乏的生涯適應力。(1b-IV-2、輔 Ca-IV-1、輔 Cc-IV-2)	實作評量
我的打怪秘笈 (1 節課)	能運用生涯適應力策略，規劃未來因應生涯轉折事件的方法與資源。(1c-IV-3、輔 Cc-IV-2)	高層次紙筆評量

資料來源：李佩綺（2022）。「遊戲人生」特優獎教案。

（三）以遊戲打怪隱喻「生涯轉折」設計資訊融入素養導向教學活動

「遊戲人生」教案以遊戲打怪隱喻「生涯轉折」，應用素養導向教學原則「整合知識、技能與態度，營造情境脈絡化的學習，重視學習歷程、方法與策略，強調實踐力行的表現」（教育部，2014），進行教學活動設計，參見表 3。

表3 「遊戲人生」資訊科技融入教與學活動設計

活動名稱 (學習重點)	資訊科技融入教與學的活動	素養導向教學原則
打怪升級剖析 (了解生涯發展中存有生涯轉折)	教學影片選擇富有教育意義的皮克斯動畫片靈魂急轉彎，各組學生運用平板進入網路互動平台 Slido 的 word cloud，回答生涯金三角「個人」、「資訊」、「環境」三個因素下可能會發生的生涯轉折事件，並邀請學生進行口頭發表。	整合知識、技能與態度
突變關卡降臨 (疫情下的工作世界變動)	檢視疫情時代下工作世界的變化，透過六頂思考帽，教師以「教職」為例，說明疫情底下教師工作的生涯轉折，藉由小組討論培養多元觀點，並思考生涯轉折帶來的生命意義。	情境脈絡化的學習
練功！衝裝備！ (面對生涯轉折的調適策略)	教師以簡報說明生涯適應力 5C 的意涵，以生涯滾動概念圖說明生涯金三角與生涯適應力如何交互影響。其次，透過小組討論「YouTuber—蔡阿嘎」、「舉重女神--郭婞淳」等名人故事，實際運用生涯金三角與生涯適應力，並覺察、反省自身的生涯適應力。	學習歷程、方法與策略
我的打怪秘笈 (統整身旁資源及針對可預期的生涯轉折事件訂定應對方法)	利用遊戲地圖，類比生涯轉折與遊戲打怪的概念，透過「我的打怪秘笈」學習單，統合生活周遭的物質、人力等資源；列舉未來可預期的生涯轉折事件，並運用生涯適應力 5C 以應對。	活用實踐的表現

資料來源：李佩綺（2022）。「遊戲人生」特優獎教案。

創新教與學的策略，說明如下。

1. 「自主學習」增能生涯適應力以面對未來生涯挑戰

「遊戲人生」教案運用「自主學習」逐步將教師責任轉移為學生責任的四個階段的學習策略，「我來做 (I do it.)，我們一起做 (We do it.)，你們一起做 (You do it together.)，你自己做 (You do it alone)」，參見圖 2。

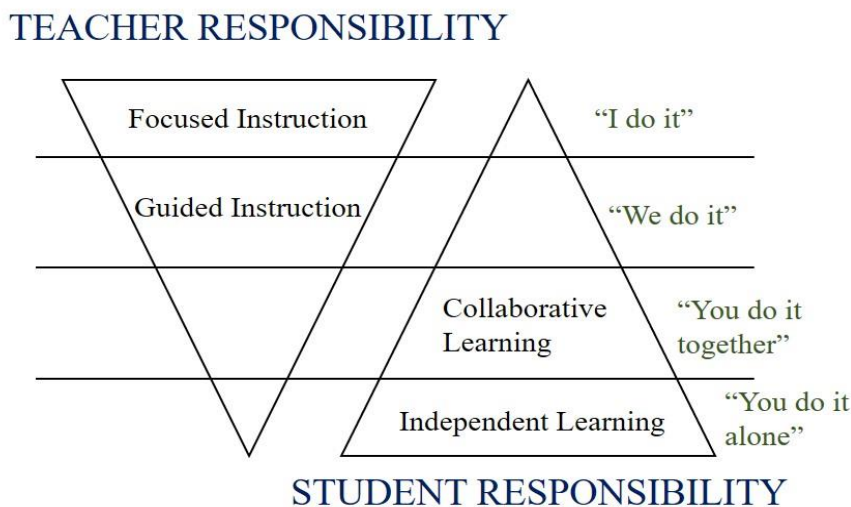


圖 2 教師逐漸釋放責任的教學架構
資料來源：Fisher, D. & Frey, N. (2013).

具體而言，「遊戲人生」教案四節課的活動流程，「打怪升級剖析」活動先由教師示範教學（Focused Instruction）講解生涯金三角理論；「突變關卡降臨」活動教師進行引導教學（Guided Instruction），以教職為例說明疫情下的教師工作轉折；「練功！衝裝備！」，學生透過小組同儕合作學習（Collaborative Learning），分析電影、名人故事等教學媒材的生涯金三角資源運用和生涯調適力；最後，「我的打怪秘笈」，讓學生獨立學習（Independent Learning），針對自己可能或即將遇到的轉折事件，綜合資源及生涯適應力自行訂定因應策略的實踐計畫。

2. 數位媒材配合「卡」、「簡」、「單」教材教具增進師生和同儕互動

「遊戲人生」教案選用生動有趣的迪士尼動畫、slido 線上互動平台、社群網路國中青少年熟悉的網紅或運動名人，豐富學生的學習資源和提升學習動機。此外，設計者自製「(字)卡」、「簡(報)」、「(學習)單」的教材教具貫串四節課。「六頂思考帽」字卡製作成師生可以重複使用在各單元主題教學的教具，提升學習動機；各節教學簡報圖文聚焦「生涯金三角」、「生涯適應力」核心概念與技能的理解與應用；各類學習單、學習紀錄單、討論單、自評單等，系統脈絡整理資訊與想法，方便學生放置於國中生涯檔案資料夾中，作為未來生涯決定或實踐行動之參考。

四、生涯輔導的課題探究

筆者針對「幸福生涯中的應變之道」以及「如何提升生涯適應力的應變力與準備度」進行課題探究並提出教學建議。

（一）「幸福生涯」旅程中的應變之道

二十一世紀的生涯是應變之學，風險社會的不確定性，我們需要更有彈性和創意開啟生涯未來之路。黃素菲（2016）的研究提出「變與不變的生涯理論整合模型」，論述後現代的幸福生涯觀注重獲得主觀的滿意感。橫軸的四個生涯理論是空間向度，針對外在「變」動環境，需要有積極主動的適應力與韌性；縱軸四個諮商方法是時間向度（個人的生命歷史），聚焦在往內紮根「不變」的生涯決策穩定的力量。參見圖 3。

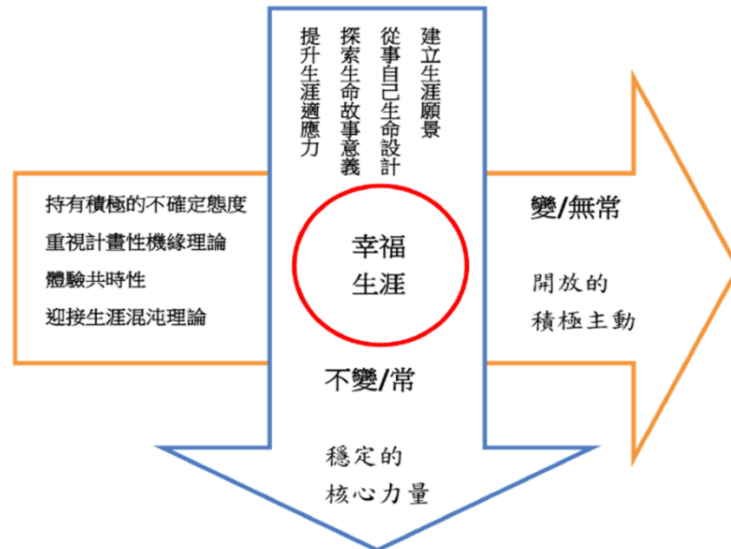


圖3 「變/無常」的社會局勢與「不變/常」的穩定決策核心
資料來源：黃素菲（2016）。頁 163。

圖3 生涯理論整合模式的啟示，「遊戲人生」教案引導學生討論 YouTuber 蔡阿嘎，以及舉重女神郭婞淳的故事，讓學生練習找出生涯金三角三個因素，分析其面對生涯轉折事件時如何運用身旁資源與優勢克服逆境。後續的教學設計建議可以從他人回到學生自身，透過影片或體驗活動，引導小組討論面對「變」化的不確定性，疫情對家中父母或長輩工作變動或身心健康的影響，表達自己的感受對那些變化感到擔憂或焦慮？對那些變化覺得可能是改變的機會或挑戰呢？如果能讓學生分組設計國中生的「生涯轉折」情境卡，進而討論不同情境所需的「生涯適應力」的向度，比較容易從學生觀點，理解國中生關注的生涯轉折事件以及能力可及的實踐行動，例如，分析自己面對生涯（升學）轉折的焦慮與困難，思考可用的內外資源，訂定彈性因應的行動計畫，同學相互回饋和教師歸納重點，再進行實踐行動與紀錄反思，有具體的行動且符合真實情境的需求，培養學生保持開放的積極主動的應變態度。

(二) 如何提升「生涯適應力」的應變力與準備度

「生涯轉折」簡要分為兩類，一類是外在環境引發的生涯轉折，另一類是個人刻意創造的生涯轉折（陳亦苓譯，2019）。前者需要具備因應改變的「應變力」（responsiveness），後者需要具備面對生涯要求的能力之「準備度」（preparedness）。「遊戲人生」教案主要針對第一類的生涯轉折，引導學生結合身旁資源，使生涯目標在變動的情況下能夠靈活的彈性調整，教學重點在強化學生的應變策略。第二類個人刻意行動的生涯轉折，教學重點在「準備度」。教師可以引導學生建立生涯願景，做自己的生命設計師，探索生命故事意義，以提升後設認知的生涯適應力。例如，教師的教學設計可以提問角色楷模、興趣、故事、座右銘等題目，鼓勵學生分享成長過程，誰是你佩服或欣賞的人？你喜歡看的動

漫、電玩、網站或電視節目？你最喜歡的故事或電影內容？（黃素菲，2016）找出生涯轉折的關鍵事件，引導學生尋找優勢，規避風險，不忘初衷增強自信，將生涯目標調整為階段性目標，以提升學生的生涯適應力。

五、結語與建議

生涯規劃與發展是個人終身學習各種知識與能力的過程，以持續優化和實踐不同階段人生體驗與賦予意義的目標。然而過去靜態社會和升學競爭下的生涯輔導課程，教師多採用 Swain（1984）的生涯金三角和 Holland（1997）職業選擇類型的六角形理論等，規劃國中生生涯輔導課程的階段性任務，通常是引導國中七年級學生自我覺察與探索，了解自己的人格特質、性向、興趣與多元能力等；引導國中八年級學生生涯覺察與試探，認識社會變遷與工作世界，發掘外在的工作機會，國中九年級課程則聚焦生涯探索與進路選擇，引導學生統整生涯資訊與國中生生涯輔導紀錄手冊內容，做出升學高中、高職、五專、綜合高中或就業的決定，偏向工具性的短期績效目標，國中生不易真正理解生涯規畫與發展的意義。

二十一世紀是全球化、資訊化、快速變遷的風險時代，十二年國民基本教育以「成就每一個孩子—適性揚才、終身學習」為願景，綜合活動領域主題項目之一的生涯規劃與發展，引導學生探索生涯發展資源與自我的關連，統整生涯資訊，掌握未來社會發展趨勢，規劃個人生涯抉擇，促進適性發展與彈性適應的能力。建議教師要能引導學生探索和想像未來社會發展和職業變遷的趨勢，如同本文分析「遊戲人生」國中得獎教案，國中生對嚴峻疫情造成工作世界的變化有所感悟，教師再引導學生思考未來因應「生涯轉折」所需要的「生涯適應力」，因勢利導協助國中生發展彈性多元的能力，以回應社會情境多變的挑戰。

綜上所言，為落實 108 綜合課綱「生涯規劃與發展」的學習重點與學習目標，建議教師與時俱進，以後現代幸福生涯觀的新視野進行教學設計，生涯不是在標準化的生活模式中做選擇，生涯是未來之學，「變與不變的生涯理論整合模型」關注外在環境變動與內在個人建構生涯願景與生命意義故事的雙座標的多元理論、概念與方法策略；提升個人因應外在環境改變的「應變力」，以及鼓勵學生自主學習，提前做好未來生涯抉擇所需累積的能力與心理「準備度」；進而增進國中生對學業、生活、未來職涯等各方面的變化，有更佳的生涯適應力，為人生的挑戰做準備，並獲致幸福喜樂的人生。

致謝

感謝教育部補助師資培育之大學綜合活動領域教學研究中心設置計畫（中學組）；並誠摯感謝匿名審查委員對本文的肯定。

參考文獻

- 丘愛鈴（2021）。探究新制教育實習師資生的學科教學知能：素養導向教學的視角。臺灣教育評論月刊，10(10)，1-9。
- 李佩綺（2022）。特優獎教案「遊戲人生」。載於國立高雄師範大學綜合活動領域教學研究中心主辦，2022年綜合活動領域自我與生涯發展研討會手冊。
- 教育部（2014）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。臺北市：教育部。
- 教育部（2018）。十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通高級中等學校－綜合活動領域。中華民國107年10月23日臺教授國部字第1070109403B號令發布。
- 陳亦苓（譯）（2019）。工作哲學圖鑑：以 360 度的全面性觀點來思考（村山昇原著，出版於 2018 年）。臺北市：精誠資訊。
- 黃素菲（2016）。後現代的幸福生涯觀：變與不變的生涯理論與生涯諮商之整合模型。教育實踐與研究，29(2)，137-172。
- 楊淑涵、田秀蘭、吳欣倫、朱惠瓊（2015）。職場工作者生涯自我效能、生涯調適力與工作適應之因素模式驗證。輔導與諮商學報，37(1)，21-42。
- Fisher, D. & Frey, N. (2013). *Better learning through structured teaching: A framework for the gradual release of responsibility (2nd Edition)*. Alexandria, VA: ASCD.
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources.
- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: An Integrative construct for life-span, life-space theory. *The Career Development Quarterly*, 45(3), 247-259.
- Swain, R. (1984). Easing the transition: A career planning course for college students. *Personal and Guidance Journal*, 62, 529-532.

