

## 南臺科技大學 105 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	生涯發展與規劃
課程編碼	01D13D01
系所代碼	00
開課班級	四機械雙軌三甲
開課教師	胡龍豪
學分	2.0
時數	2
上課節次地點	二 5 6 教室 W0507
必選修	必修
課程概述	本課程的設計，以建構生涯發展的基本架構與提升對自我與職業世界的認識，引導學習者透過探索自己的人格特質與職業興趣，研究可能的職業選項，進而對職涯方向作出決策，並據以規劃進一步的學習與發展路徑。學習者透過本課程的實作、討論、體驗與分享，可以學會運用理性思考方法、決策能力、問題解決、履歷撰寫、自我行銷等技巧完成個人的生涯歷程檔案，進而提升生涯競爭的能力。
課程目標	
課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.生涯規劃的內涵：生涯規劃的本質、生涯規劃的重要性。</li> <li>2.生涯發展的歷程：探索家庭、性別對生涯發展的影響與不同人生階段的生涯發展重心與意義。</li> <li>3.自我認識與探索：探索自我的人格特質、職業興趣、職業能力、工作價值與生活形態對職業選擇的影響。</li> <li>4.職業世界的認識與發展趨勢：最新的職業發展趨勢以及所需之職能。</li> <li>5.生涯決策與準備：從了解自我與職業世界之後，為自己找到適合的職涯類型。</li> <li>6.生涯發展的迷思與困境：生涯發展的迷思、風險管理及可能的突破方法。</li> </ol>
英文大綱	
教學方式	
評量方法	
指定用書	
參考書籍	
先修科目	
教學資源	
注意事項	
全程外語授課	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	

輔導考照 1	
輔導考照 2	