

中一級生涯規劃課教案
 寧波公學 2017-2018 年度
 課題：「準備」與「未來」

學習目標：(1) 認識生涯規劃的步驟：「知己」及「知彼」 (2) 培養學生「對生命盡責」的精神。

教學總時：一節 (共 55 分鐘)

編號	學習材料內容	✓	編號	學習材料內容	✓
N-002	課堂筆記		PE-002	「我的戰衣」工作紙	
	多媒體：默想音樂+影片 1 段			其他物資(檯、椅、眼罩、玩偶、皺紋膠紙、電線膠布)	
PPT-002	簡報				
所有材料之軟件儲放在：S:\17-18\Subject\生涯規劃\Resource\教學材料，同事可自行取用					
如有缺漏，將盡快補上，抱歉！					

教學時間	教師活動/教學內容	教師分工	備註
	校工幫忙 Set 場，LC 和 CC 確認場地佈置		
10 分鐘	<p>1. 授課教師帶領學生到禮堂</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 授課教師派發本課筆記給全班學生，扼要講解筆記項目，讓學生容易跟進教學內容 ◇ 預告體驗活動的內容，包括矇眼活動、分組討論及匯報環節，要求學生在矇眼活動時遵守授課教師的指示，並在討論及匯報環節積極參與 ◇ 吩咐學生帶生涯規劃檔案、一枝藍筆及本課筆記到禮堂上課 ◇ 大約 5 分鐘後，授課教師指示學生在課室門外列隊進入禮堂 ◇ LC 先進入禮堂，指揮各班就座 ◇ 預計在 10 分鐘後正式上課 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 授課教師負責講解課堂要點、規則及派發筆記 (詳情見左方) ◇ 大約 5 分鐘後，授課教師指示學生列隊進入禮堂 ◇ 授課教師帶領學生到禮堂就坐 	
5 分鐘	<p>2. 引起動機</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 「各位同學，授課老師在上一節課提及生涯規劃，究竟甚麼是生涯規劃？」 ◇ 「你覺得人生可以如何規劃？」 <p>2.1 教學重點</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 教師可於課堂開始時提出上述的疑問，但不需作深入討論，讓學生帶着問題到下一個活動。 		
20 分鐘	<p>3. 體驗活動：機械人大混戰</p> <p>3.1 活動重點</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 活動旨在讓學生了解「知己」及「知彼」能夠幫助自己取得成功 <p>3.2 活動設計</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 所有團隊同時大叫，指揮方向，令矇眼的學生難以判定自己隊員的聲音：連繫到「抓準前進方向」對自己的取勝的重要性 ◇ 被移動位置後，無法走向成功玩偶的位置：點撥學生說出「判定位置」的困難，連繫到「無法準確認識自己的狀態」 ◇ 不斷行走，但卻無法冷靜判斷同學的位置：連繫到「人生不斷行走，時間不會因人而停頓，所以要及早準備」 ◇ 撞到檯椅、其他人或踏出界線，影響取勝機會：連繫到「人生有許多意外，令人不能控制」 ◇ 授課教師沒有告知取勝方法：連繫到「不知人生前進方向」 <p>3.3 活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ LC 負責主持活動，煩請 CC 及 TA (TA 同時負責攝影) 幫忙控制遊戲流程、保護學生及幫忙管理學生秩序，要求他們認真觀察及記錄 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ LC：主持課堂； ◇ CC 幫忙帶領活動 ◇ TA 幫忙攝影 ◇ CC 幫忙管理學生秩序，確保學生專心上課 <p>體驗活動期間：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 開始前，LC、CC、TA 移動矇眼的學生到特定位置 ◇ LC、CC、TA 幫忙保護、幫忙管理學生秩序，確保學生認真觀察及摘錄筆記 <p>討論環節：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ LC、CC、TA 負 	

	<p>班際活動(>60人)</p> <ul style="list-style-type: none"> LC 要求每班分成 4 組，約 8 人一組，其中一位學生會被矇眼。 <p>組際活動(~30人)</p> <ul style="list-style-type: none"> LC 要求全班分成 8 組，約 4 人一組，其中一位學生會被矇眼。 LC 首先強調這是一個班/組際比賽，提高學生的學習動機 LC 宣佈體驗活動的規則 矇眼的學生聽到哨子聲一響後開始活動，活動時間為 1 分鐘，共 3 個回合。 期間，(1)學生須不斷走動，(2)不得奔跑(不准跳、走、蹲、爬)，(3)學生不能踏出禮堂預設的白色邊界，(4)學生不能碰到障礙物，即學生椅。若果學生違反以上規則，停止活動 10 秒。當學生聽到連續兩響哨子聲時，必須立即停止行動，原地站立。 LC 宣佈旁觀學生的角色：其他學生(1)不得踏入禮堂預設的白色邊界，(2)觀察矇眼的學生遇到的難處，(3)思考矇眼的學生如何能夠取勝 學生活動期間，授課教師幫忙保護學生，以免受傷 <p>3.4 活動變化</p> <ul style="list-style-type: none"> 對矇眼的學生而言，成功或失敗的原因是甚麼？ 如果再來一次，如何增加獲勝機會？ 	責主持分組討論					
10 分鐘	<p>4. 反思解說(ME+5F)</p> <p>4.1 解說重點</p> <ul style="list-style-type: none"> 活動旨在讓學生了解「知己」及「知彼」能夠幫助自己取得成功 學生能夠將活動經驗延伸至生涯規劃方面，說出「了解自己的選擇」及「了解自己」非常重要 初步思考在學時，如何「了解自己的選擇」及「了解自己」 <p>4.2 解說問題</p> <ul style="list-style-type: none"> 分享影片中與遊戲內容及結果相似的地方，原因何在。 <p>5. LC 播放影片，將活動結果連繫到生涯規劃概念</p> <p>5.1 解說重點</p> <ul style="list-style-type: none"> 透過影片引起學生的思維碰撞，加深他們的印象，帶出人須「提早準備自己的人生」、包括「認識自己」及「外在世界」，才能獲得成功，並鼓勵學生把握時間，渡過充實豐富的人生 	<ul style="list-style-type: none"> LC 負責主持 CC、TA 負責看管自己班的學生 TA 負責攝影 					
5 分鐘	<p>6. 字句糾正(檢視學習成效)</p> <ul style="list-style-type: none"> 回看下列句子，請學生糾正 <table border="1" data-bbox="204 1384 1161 1469"> <tr> <td>我們要生涯規劃</td> <td>我們要通過「知己」及「知彼」規劃生涯</td> </tr> <tr> <td>生涯規劃沒有用</td> <td>生涯規劃使我們更清楚前路，不用多走冤枉路</td> </tr> </table> <p>6.1 講稿</p> <ul style="list-style-type: none"> 播放默想音樂，教師以輕柔緩慢的語氣分享。 剛才聽到學生的分享，知道大家覺得遊戲未能獲勝，是因為(引用學生課堂上的回應)，而我們知道人生亦一樣，我們希望學生在 6 年的中學生活變成 NPCS，找到自己的 SHINING MOMENT，但究竟你的 NPCS 如何？你希望六年後的生活如何？ 教師邀請學生在筆尖記下本堂的學習心得，亦寫下自己的準備指數，想想如何在六年中學生活準備自己，迎接你的 Shining Moment。 	我們要生涯規劃	我們要通過「知己」及「知彼」規劃生涯	生涯規劃沒有用	生涯規劃使我們更清楚前路，不用多走冤枉路	<ul style="list-style-type: none"> LC 負責主持 CC、TA 負責派發工作紙，並看管自己班的學生 TA 負責攝影 	
我們要生涯規劃	我們要通過「知己」及「知彼」規劃生涯						
生涯規劃沒有用	生涯規劃使我們更清楚前路，不用多走冤枉路						
5 分鐘	<p>7. 填寫筆尖、總結</p>						