**Worksheet 30**

**課堂指引**

**自我了解與生涯規劃**

**目的 : 本教材是希望透過不同形式的活動去增加同學對自己的了解，從而幫助他們將來作出更合適的生涯抉擇。**

**對象 : 初中**

**時間 : 80分鐘**

**程序一 (5分鐘) : 透過簡報(2-3頁)帶出自我了解的作用和重要性。**

**程序二 (10分鐘) : 透過簡報(5頁)介紹「尋找理想職業活動」。請老師利用下面招聘廣告的式樣製作不同的職位空缺，然後張貼在課室不同的地方，讓同學揀選心儀的職位，老師可從中揀選合適的申請人。老師可在廣告上列出入職要求以增加同學對不同職業的認識。**

**程序三(20分鐘) : 透過簡報(6頁)介紹「志趣相投活動」。老師先將課室分為不同的興趣專區，興趣專區是根據加德納的多元智能理論作分類，老師宜多解說不同智能所代表的能力及相關的興趣活動。活動開始時，同學因應自己的興趣和能力去到所屬專區，然後與志趣相投的同學一起合作表演，老師可獎勵表現最佳的一組同學。老師可在總結時指出和自己性格相近的同學合作的利弊。反而若果組內有不同性格的同學，在互補不足之下，效果可能更好；同學應該學習接受與自己不同的同學。**

**程序四(15分鐘) : 透過簡報(7頁)介紹「同學真誠對談活動」，協助同學從別人的角度了解自己。活動開始時，同學可自由選擇熟悉的朋友進行訪問，為了使被訪同學更坦誠說出心底話，同學要背對背坐下進行交談，同學可利用下面預設了的問題。**

**程序五(10分鐘) : 透過簡報(8頁)介紹「從過去尋找自我活動」，透過寧靜和輕鬆的環境，協助同學探索自己的成長歷程，建議老師關了課室的燈和播放輕柔的音樂營造氣氛，過程中老師宜透過問題指引同學要回憶的情境。**

**程序六(20分鐘) : 指示同學完成「我的個人檔案」。**

**\*\*老師可利用簡報 [(PPT30)** **自我了解與生涯規劃\_LPIW] 指導學生完成活動\*\***

***尋找理想職業活動***

|  |  |
| --- | --- |
| **職位 :****工作性質** *:* | http://a1.mzstatic.com/us/r30/Purple60/v4/7c/da/96/7cda966a-4ff2-cf17-b46d-3e17691c3b7a/icon175x175.jpeg |
|  **職位** **申請人** |  **為何你是最佳的申請人?** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

***志趣相投活動***

**邏輯數學**

**語文**

**音樂**

**內省**

**人際關係**

**肢體運動**

**自然觀察**

**空間視覺**

***同學真誠對談活動***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **問題** | **A同學答案** | **B同學答案** |
| 1. **你會用甚麼物件去形容我?**
 |  |  |
| 1. **你會如何形容我的性格?**
 |  |  |
| 1. **你覺得我和其他人有甚麼不同?**
 |  |  |
| 1. **你覺得我有甚麼優點?**
 |  |  |
| 1. **你覺得我不擅長做甚麼事?**
 |  |  |
| 1. **你覺得我在大專適合讀甚麼科目?**
 |  |  |
| 1. **你覺得我最不適合做甚麼工作?**
 |  |  |
| 1. **你預計我未來10年過着怎樣的生活?**
 |  |  |

***我的個人檔案***

**姓名 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**性格**

**關於我**

**夢想**

**興趣**

**專長**