

# 高中三年行動任務優化版一草案：

## 系統互動設計與教學應用說明

### 壹、高中三年行動的理念與目標

高中三年行動任務，是以具重要性的高中三年生涯任務為核心，將各任務以不同生涯理論觀點，作為協助的行動視角，且符合 108 課綱「適性揚才」精神，協助學生進行生涯探索、完成學習規劃，進而增強學生的學習動機與表現，提升進入理想大學校系的可能，以及對生涯決策的滿意度。

以高中生在各階段面臨的重大抉擇或發展事件為核心，高中三年行動採線上互動設計的邏輯進行思考，擬由引導問題，帶領使用者思索可能的選項，並且由特定選項回饋需思考的資訊與議題，在學生進行各項生涯決策時皆提供必要資訊，幫助學生進行結果預測並設定個人較滿意的目標。

亦可透過系統提問促進學生思考、行動，並運用多樣的工具與學生進行互動，擬以自評系統、文字及影音多樣內容資訊，以及設立學習目標亦並定期提醒等功能由使用者留下特定資料，完成個人規劃，且於系統中直接完成個人化紀錄並於不同任務中可由系統呈現，持續引領思考，完整紀錄、呈現學生的決策軌跡。無須另行找尋過去填答資料。除能在進行學習規劃時有較明確的方向，系統亦會即時進行互動回饋，透過回應語句的設計幫助學生提高學習動機與自我效能。期望幫助師長在生涯規劃課及學生輔導上，獲得更具黏著度、互動性、持續性、雲端化的生涯輔助工具。

透過對高中三年生涯發展任務的統整，由高中三年重要生涯事件，歸納出八大類任務組合，分別為學習優勢與預期、學習規劃、生涯選擇與投入、學習調適、生涯軌跡引導、統整自我、升學壓力因應、入學準備。

進而使用生涯相關理論，作為概念架構，進行系統互動設計，如有特質因素論，最早由 Parsons (1909) 提出，關注個體特徵與環境特性的契合，由認識特質，包括興趣、性向、能力、價值觀等，進而了解外在環境的特性，最終尋求兩者的適配關係；另有生涯發展觀點，如 Super (1951) 的理論將生涯發展視為一階段歷程，每個階段均有特定的任務須追求完成、完滿，以達到生涯成熟。而在社會學習與認知觀點 (Social Cognitive Career Theory, SCCT) 下，如 Lent、Brown 與 Hackett (1994, 1996) 界定了觀察個體內在的一些心理構念 (信心、目標設定、效能感、預期結果等) 以及心理構念的變化，且特別關注了外在資訊的引入，以及生涯工具的協助。晚近則有 Savikas (1997) 以生涯建構論，認為個人能夠依據經驗自我組織與界定自身，透過敘事建構探查個人內在深層價值、信念，以及自我存在的意義。

## 貳、高中三年行動內容類別

透過對高中三年生涯發展任務的統整，由高中三年重要生涯事件，歸納出八大類任務組合，分別為學習優勢與預期、學習規劃、生涯選擇與投入、學習調適、生涯軌跡引導、統整自我、升學壓力因應、入學準備。大抵的內容描述與任務目標如下：

(一) **學習優勢與預期**：協助認識升學管道所具備的特性，理解自身學涯發展的路徑；使用多元指標探詢合適的學群，思考升學管道帶來的環境優勢及自身興趣契合情況，為高中學習預做準備。

(二) **學習規劃**：協助預先規劃個人學習活動，強化學生注意自主學習、學習歷程檔案等學習任務，藉以形成學習目標，以自我調控學習進展，如增強優點或補強不足，以及培養進行學習規劃的習慣。學習規劃擬發展系統提醒功能，邀請同學投入先前所規劃任務。

(三) **生涯選擇與投入**：協助帶領學生認識班群與學群關係，協助進行班群抉擇，邀請學生投入學群內學類體驗，作為學生在特定學類興趣、研究、學習動機累積的嘗試。

(四) **學習調適**：協助穩定學習狀況、克服學習挫折，並擬以自評工具加強學生對系所期待與自身認知的差異，進而鼓舞自身學習投入，同時提供相關文章資源，以支援學生克服學習困難。

(五) **生涯軌跡引導**：協助參照多位學長姐(前輩)的高中三年經驗故事，發掘關鍵學習經驗、統整自我及建構認同目標，並邀請學生再度擬定可能的學習計畫。

(六) **統整自我**：協助同學回顧、統整過去幾年的學習經歷，邀請學生觀察自身優勢、適合學系及個人特質，期待朝向與心儀科系建構關聯。

(七) **升學壓力因應**：協助引導學生注意升學管導日程，以及學習、考試日程，並幫助學生調節面臨考試壓力。

(八) **入學準備**：協助學生考招任務的檔案整理，並提供相關資源，了解大學教師的認識觀點，用以引、激勵以及陪伴學生完成升學任務。

### 一、設計概念

#### (一) 融入教學指標:任務內容與指標對應

三年行動的設計內容，各主題任務，皆能對應生涯規劃科「自我探索」、「環境探索」與「決策行動」三類學習重點、學習表現、學習內容，以

及綜合活動領域的指標架構。不但能作為現有課程的工具，更能把學生互動所留下的內容延伸至高二高三輔導時使用，加強生涯輔導的連續性。表1為對照學習表現之列表，以便師長判斷如何引入三年行動於現有之課程架構當中。學習內容等詳細對應將於各教案當中說明。

表1 各任務與生涯規劃科學習表現對照表

主題	任務	生涯規劃科學習表現								
		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。	涯 1c-V-2 釐清個人生活角色，開展生涯故事。	涯 2a-V-1 具備運用資訊分析個人特質與生涯進路的能力。	涯 2b-V-1 具備職業道德與工作倫理，以適應未來職涯生活。	涯 3a-V-1 能使用生涯評估與抉擇的方法，規劃未來。	涯 3b-V-1 善用學習方法與策略，進行有效學習，養成終身學習的習慣。	涯 3c-V-1 能運用生涯檔案認識自己並自我推銷。
學習優勢與預期	A. 升學管道預覽	✓	✓	✓		✓		✓		
	B. 生涯探索			✓	✓			✓		
學習規劃	C. 學習計劃		✓	✓					✓	
生涯選擇與投入	D. 選擇班群	✓	✓	✓	✓	✓		✓		
	E. 學類探索			✓	✓	✓	✓			
學習調適	F. 學習調整				✓			✓	✓	✓
生涯軌跡引導	G. 前輩經驗啟發				✓	✓				✓
統整自我	H. 學習統整			✓	✓	✓				
升學壓力因應	I. 升學管道評估					✓		✓		
	J. 考前準備		✓		✓				✓	
入學準備	K. 選擇志願						✓	✓		
	L. 整理學習歷程									✓
	M. 面試準備			✓						✓
	N. 繁星推薦					✓		✓		
	O. 特殊選才			✓		✓				

由於三年行動各任務的作業量不定，同時考慮到在高中不同階段作為教學或輔導應用時，可運用的時間不一，故把三年行動分為甲級課程及乙級課程。主要分別在預計所需授課時數及學生注意力的差別，甲級課程建議使用兩

節課的時間作執行，以保障學生能充分理解及執行；而乙級課程預計能在一節課完成，詳細分類請見表 2。教師可根據上述分類、輔導需求以及可運用課時，彈性運用三年行動計畫。

表 2. 各任務與所需課程種類對照表

課程主題	任務	甲級課程 (註 1)	乙級課程 (註 1)
一、學習優勢與預期	A. 升學管道預覽		V
	B. 生涯探索		V
二、學習規劃	C. 學習計劃	V	
三、生涯選擇與投入	D. 選擇班群	V	
	E. 學類探索	V	
四、學習調適	F. 學習調整	V	
五、生涯軌跡引導	G. 前輩經驗啟發	V	
六、統整自我	H. 學習統整	V	
七、升學壓力因應	I. 升學管道評估		V
	J. 考前準備	V	
八、入學準備-申請入學	K. 選擇志願		V
	L. 整理學習歷程		V
	M. 面試準備		V
-繁星推薦	N. 繁星推薦		V
-特殊選才	O. 特殊選才		V

註 1：甲級課程需處理較多的生涯任務，投入較多的心力，建議至少使用兩堂完整的課程；乙級課程可於一節課內完成，也可搭配其他主題。

## （二）三年行動任務：內容說明以及目標

本課程以學生為主體出發，根據學生在高中三年期間，不同年級所需面對的學習、生涯探索及決策任務等議題，具體化成不同的任務引導。令學生在完成各個任務的過程中，實現各年級學習及生涯發展的必要項目。目標為連結學生實際學習生活及情境，使三年行動與學生的生命故事及成長經驗等產生關係，從階段性任務及問題當中，一步一步循序漸進誘發學生反思與探索自我。

同時三年行動在任務設計中引入學習計畫、認識自我、自我分析及評估、生涯決策、經驗統整等觀念，促進學生生涯素養的成長。同時培養學生自主學習、自我精進的理念，協助學生成為十二年國民基本教育所強調的「自主學習者」。

另外，三年行動預計亦結合選育系統，發展為學生可以完全在線上執行操作的系統。再加入學生學習及生涯規劃定時提醒、自評、協助統整生涯經驗等功能，以進一步提升學生對學習及生涯時程的支援及引導，並期望三年行動能作為一種克服城鄉生涯資源落差的具全國性、取用性的生涯輔導資源。

## 二、三年行動任務內容說明：

### （一）適合高一進行任務：學習優勢與預期、學習規劃、生涯選擇與投入

高一任務以學習優勢與預期、學習規劃、生涯選擇與投入為主軸。帶領學生認識升學管道、校內班群與學群學類全貌，以協助學生及早瞭解潛在適合的升學方式，再設立學習目標，引導學生精進個人特長或改進短處。並在下學期自我觀察後，引導選擇班群決策及進行學類探索。

主題任務一、學習優勢與預期（建議高一上進行）：A. 升學管道預覽、B. 生涯探索、C. 學習計畫

目標為使學生認識升學管道，並根據以往特殊表現及當下長短處等作自我評估，建立學生對於未來選用升學管道的初步方向。使用系統工具協助規劃個人學習目標，以增強優點或補強不足，還有培養進行學習規劃的習慣。

A. 升學管道預覽：給予學生升學管道資訊並提出問題，令學生根據先前經驗判斷自身潛在合適的升學管道。如學生想瞭解更多資訊，系統亦給予具公信力之管道連結。

B. 生涯探索：建議於興趣量表施測後進行。本任務將指引學生使 ColleGo! 探索工具（「探索興趣類型」、「探索領域學科」），以自身指標從工具找出相對應的學群後，再給予自評工具來評估如果學生未來投身此學群，當前自身優勢及待加強之處。

主題任務二、學習規劃（建議高一上進行）：C. 學習計畫

相關任務為 C. 學習計畫。將配合 B 的結果，把學生分流給予未來學習準備方向的建議（專精或廣博），提供可能的學校內可用資訊及潛在補強機會，如自主學習及特色活動等。其後提供學習目標規劃框架及定時提醒工具，讓學生能嘗試設立及執行個人學習目標，並以郵件方式在一定週期後提醒。此工具可以持續重複使用，也能設立多重目標。

主題任務三、生涯選擇與投入（建議高一下進行）：D. 選擇班群、E. 學類探索

相關任務包括 D. 選擇班群及 E. 學類探索。目標為帶領學生認識班群並進行決策，以及找出潛在興趣的學類。此後請學生評估學類是否符合自身興趣，再進一步嘗試學類體驗，作為學生未來是否願意投入在此學類的試探。

D. 選擇班群：提供高中常見班群分類與相對應的大學學群資訊，同時認識班群與未來學習科目的關係。再請學生根據上學期的學習表現及感受，用領域學習為指標重新選出適合的學類，此結果將接向任務 E。

E. 學類探索：請學生觀察任務 D 所選出的學類所要求的「領域課程」、「加深加廣」、「多元能力」等指標，自評是否為學生感興趣的領域。如為是，則請學生進行學類體驗，作為學類試探。體驗完成後，以五點量表及開放式問題引導學生思考，自己應否繼續以此學類為未來目標。

**(二)適合高二進行任務：學習調適、生涯軌跡引導及統整自我**

高二任務以學習調適、生涯軌跡引導及統整自我為主軸。學習調適為調度學生高一任務 C. 學習計畫的目標，回想高一整學年下來的學習規劃是否達到自身期待，整理有關目標的成果及歷程。生涯引導將根據可選指標如學群或社會人口變項，提供高中前輩生涯故事，作為學生生涯規劃或發展的參考對象，使用者閱讀後系統以問題帶領學生反思故事當中感動與值得仿效之處。學習統整為請學生回顧高一及高二上所設立的學習目標，其後請學生檢視自身優勢的能力、適合學系及個人特質，於升至高三前作出內在反思及優勢統整。

主題任務四、學習調適（建議於高二上進行）：F. 學習調整

F. 學習調整：本系統將在開學時間以 E-Mail 作提醒學生回到三年行動當中，並導入任務 C. 學習計畫所設立的學習目標給學生作回想及評估，上一學年的學習規劃的結果及歷程如何。同時將提供能力自評工具，將多元能力作 5 點量表填答後，以坐標軸方式以線段呈現，圖表中將帶入同校其他學生填答線段供學生作對比及參考，以推斷自身學習情況。結束前將提供繼續設立新目標的提醒，加強學生對學習規劃的概念。其後提供學習技術相關文章資源，例如時間安排及學科學習方式，以支援學生克服學習困難。

主題任務五、生涯軌跡引導（執行時間可彈性）：G. 前輩經驗啟發

G. 前輩經驗啟發：學生在此可以根據興趣量表、18 學群及社會人口變項作為交集條件，找出與學生相關指標類似的多個前輩故事並閱讀。在學生閱讀後，系統將以提問方式介入，請學生整理出各前輩故事中可參照的經驗，例如可效仿及認同之處。其後再請學生嘗試根據多個可參照的前輩經驗，以圖表統整自我及設立目標，並請學生再依此建立自身新學習計畫。

主題任務六、統整自我（建議在高二下進行）：H. 學習統整

H. 學習統整：進入本任務後，系統將先把高一高二所建立的學習目標，以及任務 E. 學類探索時所選的學群學類導入，再結合引導語帶領學生反思、回顧並整理出自身之優勢、適合發展方向及個人特質。

### （三）適合高三進行任務：升學壓力因應、入學準備

高三任務以升學壓力因應及入學準備為主。升學準備為引領學生進一步認識特定升學管道，並以系統設立定期追蹤學生備考情況。升學管道為針對三個入學管道：「個人申請」、「繁星推薦」、「特殊選才」作專門輔導，針對各入學管道的入學方式及準備設計引導任務，陪伴學生走過考前最後的學習階段。

主題七：升學壓力因應

相關任務為 I. 升學管道評估及 J. 考前準備，預計在高三上開始進行。主要目的為分流學生至不同的升學管道，以及提供學生自行追蹤備考情況的系統工具，定期對自身進度作回顧。

I. 升學管道評估：進入本任務後，系統將向學生提出問題引導學生回想先前統整的個人學習歷程，反思個人目前優勢或合適的升學方式；其後將提供各升學管道選項，對學生作分流引導。

J. 考前準備：系統將以提供考試日程資訊，並以模擬考時程作為參考作分階段引導，分別在：1. 第一次模考前兩週、2. 第二次模考前兩週、3. 第三次模考前兩週以及 4. 第三次模考後，共四階段，學生可以選擇是否需要每階段都 E-Mail 提醒。

1. 第一次模考前兩週：帶領學生設立座右銘，同時對學生進行激勵，再提供學習方法及壓力調適等常見考前焦慮的文章作為參考與減壓。

2. 第二次模考前兩週：引導學生根據模擬考及學習情況設立理想校系及備考目標，同時請學生記錄直至目前的備考過程中，正面或負面的經歷，還有所獲得的成果或感受。與上一階段相似，將再提供此階段學習方法及壓力調適分享，以調節學生的焦慮感。
3. 第三次模考前兩週：由於已到衝刺階段，將向學生提供加強或提升自身專注力的技巧相關資訊，向學生建議如何在本階段更一步集中在學習上。
4. 第三次模考後：在本階段，系統將建議學生觀察及回想自身優勢所在，同時再度激勵學生，期望提升學生自我效能感，以更好的身心狀態面對考試。

#### 主題八：入學準備

相關任務為 K. 選擇志願、L. 整理學習歷程、M. 面試準備、N. 繁星推薦、O. 特殊選才，從高三起執行。目標為根據學生所選擇的升學方向，給予具針對性以及配合考招時程的引導及激勵，以陪伴學生完成升學任務的最後階段。

K. 選擇志願：本任務將在學測結束後兩天向學生去信提醒。首先將請學生對學測表現進行自我評估，預計自身是否能夠接近原先所設立的理想校系，並以此分流。如果為接近者，將引導學生把理想的校系選取並使用「學系比較」，也提醒學生注意不同理想校系之間的採計資訊異同，以減少選填失誤的情況。若是不容易接近者，系統將建議先認識目標學系的考招情況，例如採計倍率等以進一步推估招生情況，同時請學生再觀察與理想校系同樣學類的他校學系。

L. 整理學習歷程檔案：本任務為提供學生本系統焦點話題上學習歷程檔案系列文章及相關影音，供作為整理及製作學習歷程檔案自述時的重要參考。

M. 面試準備：本任務為提供學生本系統焦點話題上面試文章及相關影音，供作為學生面試前作參考，以及減低焦慮感。

N. 繁星推薦：在這任務當中，系統將請學生填入感興趣的校系，其後請學生查閱相關校系資訊，評估自身申請優勢後再嘗試排列志願序。

O. 特殊選才：此任務將引導學生根據現有專長優勢、相關特殊經驗、發展性與潛力等指標作自我評估。再給予管道資訊請學生尋找專長相關的具特殊選才校系，閱讀對於申請的要求與課程設計，判斷入學的可能性與是否符合個人志趣。



### 參、教案範例

#### 行動任務：A. 升學管道預覽

主題任務	子任務	當前活動
學習優勢與預期	A. 升學管道預覽	✓
	B. 生涯探索	
學習規劃	C. 學習計劃	
生涯選擇與定向	D. 選擇班群	
	E. 學類探索	
學習調適	F. 學習調整	
生涯軌跡引導	G. 前輩經驗啟發	
統整自我	H. 學習統整	
升學壓力因應	I. 升學管道評估	
	J. 考前準備	
入學準備-個人申請	K. 選擇志願	
	L. 整理學習歷程	
	M. 面試準備	
-繁星推薦	N. 繁星推薦	
-特殊選才	O. 特殊選才	
授課時數	1 節	場地 <input type="checkbox"/> 一般教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他
課堂場景設定	1. 本任務主要適用在高一上時使用，最佳時間為開學季到期中考前。 2. 本任務在生涯規劃課、彈性學習時段、班會課或輔導時間等皆可視主題融入。	
授課者	輔導老師、導師	
教師課前準備	建議至少完成 1 及 2 後授課，3 為建議準備。 1. 先行了解 ColleGo! 系統及三年行動規劃基本操作 2. 對如今升學管道有充足認識，對有關日程熟悉、了解相關考招負責機關及官方資訊管道。 3. 對生涯發展相關理論有一定認識。	
教學資源工具	教師：電腦、電腦廣播系統或投影系統。 學生：電腦或手機、上網分享設備。	
作業	無	
評量方式	1. 學生對大學入學管道具有初步概念。 2. 學生知道各入學方式的簡章或權威資訊來源。 3. 學生能推估自身可能升學管道為何。 4. 學生是否能對自身的長短處作自我觀察。	
備註		

## 一、任務學習目標

設計依據		
核心素養	總綱核心素養	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養
	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 2a-V-1 具備運用資訊分析個人特質與生涯進路的能力。 涯 3c-V-1 能運用生涯檔案認識自己並自我推銷。
	學習內容	涯 Aa-V-1 人生各階段的發展任務。 涯 Ab-V-1 個人過去、現在與未來的成長脈絡。 涯 Ab-V-2 建構個人生涯規劃的意義與內涵。 涯 Ba-V-1 高中生涯進路。 涯 Ba-V-2 特質與生涯進路。 涯 Cc-V-1 生涯願景與行動方案。

## 二、授課計畫要素範例（含課程進行方式、時間、搭配教材、注意事項）

課程規劃及主要內容	任務進度	時間(分)
<p>範例演示</p> <p>一、活動設計：1. 如何進入大學？我可能用什麼管道升上大學？</p> <p>帶領學生使用三年行動為起點，把學生帶入本任務開始認識現有大學升學管道。</p> <p>引導語： 雖然才剛升上高中，其實你們已經可以思考三年後的未來，自己會如何升上大學。因為用什麼方式升學，會十分影響這三年的學習規劃。那麼有什麼生涯工具可能應用呢？這邊我</p>	<p>A1. 引導閱讀升學管道資訊呈現 4 個管道簡述</p>	

<p>們先進入 ColleGo!，ColleGo! 上有著各大學學系分類系統和學系探索工具，以及大量的歷程檔案或升學相關文章及影片，上面的學系資料及影音，是由全國大學學系共同建立的資料庫。除了這些，他們還有設計一個功能叫三年行動計畫，這功能可以帶領你們在高中三年裡一步一步完成自己的生涯任務。今天我們就嘗試使用它來認識升學管道，作為開始接觸這生涯工具及認識未來三年藍圖的開始。</p> <p>給教師的 memo： 建議在進入系統時先前認識本系統，提升向學生介紹時的熟悉度。另，本系統有別於其他升學資訊平台的重要原因在具有一定的官方背景，沒有任何廣告或明顯利益關係，在特定框架下所填答的資料更為有參考價值。</p>		10 分
<p>二、活動設計：2. 閱讀升學管道資訊，回顧自身學習經驗並思考可能的升學管道。</p> <p>引導語： 接下來你們先閱讀一下現有四個管道的簡述， (給予少許時間閱讀) 其後大家想一下自己從小至今的學習表現及情況，例如說你有參加比賽拿到特殊表現嗎？還是學校成績很穩定在前列呢？還是說打算走學習及經歷並行的方式？還是說你覺得自己特別的擅長考試？ 根據過去的表现，你可以再思考高中這三年間你打算如何度過？是要挑戰比賽科展，或是想在社團或自主學習裡嘗試新的技能？ 你可以自己把以上的想法都記下來，再去思考高三時的你會是最適合什麼升學管道，接下來就認真點進有關管道作進一步的認識。</p> <p>給教師的 memo： 高一新生大多仍處於結束一次重要生涯事件的感受中，容易過於放鬆，不易認真面對有關題目。故在此先令學生回想起先前學習情景，觀察自身學習情況及模式，再由師長的提問開始想像高中三年後的潛在決策。</p>	<p>A1. 引導閱讀 升學管道資訊呈現 4 個 管道簡述 A2 照你過去的學習狀況，判斷自己適合哪一種升學方式 (1) 曾有特殊優異表現-特殊選才 (2) 學習表現穩定且優異-繁星推薦 (3) 期望學習結合探究與實作-個人申請 (4) 期待用學科成績展現自己-分科測驗</p>	30 分
<p>三、活動設計：3. 請學生分享心得，提醒學生開始要對高中學習生活進行規劃。 (向數個學生提出對於上列活動的思考及選擇，引導學生說出自身的學習經驗及如何推測未來升學方式) (再向學生說明各升學管道的負責單位及權威資訊來源)</p>	<p>A3-1 了解了你適合的升學管道後，現在來看看該怎麼規畫</p>	10 分

你們今天完成了一個很重要的任務，一方面反思及整理出自己的學習經驗，同時對高三時的升學管道開始有了草稿，接下來就繼續利用這個系統來進一步規劃自己的高中學習生活吧。

給教師的 memo：無

你的高中學習生活吧!