

# 推展生涯規劃教育--- 課堂實踐經驗分享

宣道會葉紹蔭紀念小學

2023年4月27日

分享：  
徐式怡校長  
溫佩瑩姑娘  
黃惠彌姑娘  
葉雅欣主任

# 分享內容

1. 計劃發展方向與生涯規劃校本展
2. 葉小往年校本輔導計劃的推行目標及情況
3. 本年度的活動推展及教學設計分享
4. 課堂實踐分享一
5. 課堂實踐分享二

# 1. 計劃發展方向與生涯規劃校本發展

# 校本的價值教育理念(靈、訓、輔合一)

以生為本  
基督教靈命  
價值培育

靈命教育

訓導與培  
育工作

以學習自我管理  
及服務中學習為  
本的預防性工作

輔導與生命教育

發展成長思維及發  
掘24強項為本作校  
本預防性工作

1. 外評建議正向  
教育有待改善的  
地方(P-I-E)  
(按年系統規劃)

2. 各項情意/持  
份者問卷數據  
(評估分析)

3. 教師計劃檢討  
工作坊總結及教  
師工作坊建構方  
向(親身經驗/認  
同感)

切由學生需要開始……

1. 愛神愛人
2. 喜愛學習
3. 自我管理能力的
4. 效能感及自信(自我肯定)

一切改變由心出發……

師生心態  
(成長思維)改變  
VS  
功能性輸入  
(診斷策略成效)

# 2020-2023年度三年計劃總綱

\*效能感

## 1. 學與教：

善用評估資料  
促進學與教效能，深化學生  
自主學習能力。  
(學生及教師)

學習  
能力

信心  
實踐

## 2. 價值教育：

培養成長型思維，持續發展  
正向教育，提升效能感\*。  
(學生及教師)

## 校內推展的價值教育方向

### 成長思維

教師培訓

學生生活課及  
活動

家長教育

推展24個性格強項，  
啓發自我潛能

宗教/訓育/科  
組配合

學生生活課及  
輔導活動

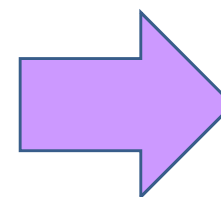
學生展示性活  
動

自主學習  
方向

訂立目標/  
自我反思

自訂學習任務/  
我的夢想

自我管理/升中  
準備



21-22年逐步推行  
生涯規劃教育……起初的迷  
思：

1. 現在課程如何  
配合生涯規劃的  
推展？

2. 同工要重新規  
劃及擬定內容？

# .....教育局由2021/22學年起在高小階段（即小四至小六） 逐步推行生涯規劃教育

檔號：EDB(GD)/20/25/50/O

教育局通告第 015/2021 號

分發名單：各官立小學、資助小學及直資小學校長  
副本送：各私立小學校監／校長，以及各組主管 - 備考

## 檢視現行推行策略與 教育局文件提及內容作對照

附錄一

### 個人成長教育及小學生涯規劃教育的比較

於高小階段推行「小學生涯規劃教育」

#### 摘要

#### 推行時間表

10. 學校可因應校本情況及需要，根據大綱的主要學習元素和建議推行策略，擬訂校本生涯規劃教育的具體內容、推行策略及時間表等，並在2024/25學年或之前在所有高小級別推行。

#### 小學生涯規劃教育

2. 學校課程檢討專責小組（專責小組）建議於高小及初中階段盡早開展生涯規劃教育，幫助年輕學生更加認識自己的志向、需要、興趣和能力，讓他們對未來路向和工作有更寬廣的看法，並從中培養學生正面積極的學習和生活態度。鑑於社會的急速變化和發展，學校除了協助學生面對升學選擇及職業規劃外，亦有責任擴闊他們的視野，為他們的挑戰作好準備。教育局課程專責小組的建議，並由

小學生涯規劃教育 學習重點	個人成長教育（2012 修訂版） 高小相近的學習期望	小學生涯規劃教育 的學習期望
自我認識及發展 認識自己的志向、需要、興趣、能力和抱負及了解性別和社會地位對職業定型的偏見	✓ 了解個人興趣、性向及長短處，從而選擇合適的中學（學習範疇（三）：學業） ✓ 肯定自我，發展潛能，定立個人志向（學習範疇（一）：個人發展）	✓ 對自己的能力/性格/興趣和期望有進一步的認識 ✓ 訂下適合自己的個人目標，積極為學習及生活作預備 ✓ 認識性別及職業地位定型的偏見



# 小學生涯規劃教育- 思考推行策略

**解決問題**：在推行小學生涯規劃教育初期，

學校首要處理：

1. 找出現行價值教育課程相關配合課題/活動，確定已推展項目，減少同工壓力
2. 只要強調需要加強連繫及增補課題/活動
3. 其他組別如何配合，如升中組、科組、行政組


# 小學生涯規劃教育 推行策略大綱

小學生涯規劃教育旨在培養高小學生認識自我、個人規劃、設立目標和反思的能力，以及認識升學及事業發展的機會和選擇。

生涯規劃教育可歸納成三大元素：

- (1) **自我認識**：協助學生體驗個人價值，發掘長處及能力，自我肯定，建立信心；並同時協助學生認識及避免性別及社會地位的職業偏見；
- (2) **升學及職業探索**：協助學生認識升學及事業機會和選擇，按機會及重要性進行分析及評估，排出優次及作出選擇；
- (3) **升學規劃及管理**：推動學生訂立人生及事業目標，並按目標的重要性及後果排出優次，而實踐計劃；
- (4) **與事業發展相關的軟技巧**：協助學生了解、分析及評估自己、學習及社交技巧、決策技巧、訂立長期及短期目標等。(按學校情況加入課程，讓學生掌握技巧)

## 學生需要及現有發展項目

1. 愛神愛人
  2. 喜愛學習
  3. 自我管理能力
  4. 效能感及自信(自我肯定)
- 

## 生涯規劃學習重點

- (1) **自我認識**：協助學生體驗個人價值，發掘長處及能力，自我肯定，建立信心 (\*重點：生活課課堂實踐分享)
- (2) **升學及職業探索**：
- (3) **升學規劃及管理**：

透過活動簡介概括了解相關推展情況

## 2. 葉小往年校本輔導計劃的推行目標及情況

# 歷年推展與生涯規劃有關的經驗

## 生涯規劃的學習期望

## 推行的活動

1

### 自我認識及發展

- 對自己的能力/性格/興趣和期望有進一步的認識
- 訂下適合自己的個人目標，積極為學習及生活作預備

1819年  
開始

一至六  
年級

以成長課、級本活動及校本輔導活動形式推行性格強項

2

### 升學/事業探索

- 發掘個人夢想，認識自己的能力/性格/興趣和期望與升學選擇及夢想的關係
- 與家人/重要他人分享自己的理想和未來升學/工作/生活期望

1920年  
(疫情停課)

六年級

試行  
「向夢想飛翔」級本實踐計劃

2021年  
(疫情停課)

一至六  
年級

將「向夢想飛翔」引入全校性校本輔導活動「時間小主人」中

3

### 升學規劃及管理

- 培養正確的價值觀和良好態度，明白兩者對未來升學或職業發展的重要性

1819年  
開始

一至六  
年級

以成長課、級本活動及校本輔導活動形式推行性格強項

2021年  
(疫情停課)

一至六  
年級

校本輔導活動「時間小主人」  
提升學生時間管理的能力。



透過生活教育課(ZOOM) 教導時間管理的技巧，  
也透過電子平台向學生及家長發放活動影片。

第一階段：聖誕假期(學習運用時間管理工具)

 加入親子實踐經驗分享元素

第二階段：新年假期(深化運用)



## 第三階段：復活節假期(挑戰自學任務)

- 加入**成長思維及自學元素**，鼓勵學生撥出時間**嘗試新挑戰、培養新興趣**，學生將「小腳步實踐行動」自學歷程以**電子工具(GOODNOTES)**紀錄，並進行自我肯定及反思優化。

# 活動延伸：向夢想飛翔(四至六年級生涯規劃)

 加入學姊職場生命見證元素

小腳步 登上🔔畢業典禮 大舞台

# 透過Google Classroom平台創建互賞文化

< 發還

齊來觀賞「向夢想飛翔」計劃的總結影片，也歡...

6A [redacted]

已繳交

答案

對於這條影片，我感到自己會有個人長處，而自己的長處永遠都會發揮自己的能力，每個人都會有能力，只要用在適當的位置，一定能做一番成就，keep fighting

新增私人留言 ▶

< 發還

齊來觀賞「向夢想飛翔」計劃的總結影片，也歡...

6B [redacted]

已繳交

答案

我對這個活動很期待，因為在這裏我們可以分享我的優點和我的未來發展。這個影片其中一個人物就是我，我的朋友、同學、甚至我的家人都對我這個夢想沒有太大信心，不過我感謝神，妳給信心和堅毅。我在這個活動學會了很多道理，我懂得珍惜每一個的機會，我會繼續奮鬥，希望我們成為一個相信神的一個「牧羊」！我們繼續加油💪

新增私人留言 ▶

< 發還

齊來觀賞「向夢想飛翔」計劃的總結影片，也歡...


6B [redacted]

已繳交

答案

覺得有人已經快成功，但是其他人不是不成功，是還在向成功前行。

新增私人留言 ▶



# 3. 本年度的活動推展 及 教學設計分享

# 本年度生涯規劃的重點及學習期望

## 生涯規劃的三個要素：

自我認識與  
發展

升學/事業探索

升學規劃與  
管理

學習期望：

- ✓ 對自己的能力/性格/興趣和期望有進一步的認識
- ✓ 訂下適合自己的個人目標，積極為學習及生活作預備
- ✓ 認識性別及職業地位定型的偏見

學習期望：

- ✓ 發掘個人的夢想，認識自己的能力/性格/興趣和期望與升學選擇及夢想的關係
- ✓ 與家人/重要他人分享自己的理想和對未來升學/工作/生活期望

學習期望：

- ✓ 培養正面價值觀和良好態度，明白兩者對未來升學或職業發展的重要性

學習期望：

- ✓ 培養解難能力
- ✓ 社交能力

推行的活動

- 班級經營活動
- 生活教育課
- 校本輔導活動

- 插畫家小半分享
- 生活教育課
- 校本輔導活動

- 生活教育課

## 生涯規劃推行策略：

### 1. 鼓勵學生建立規劃目標的習慣

2. 圍繞學生生活的所見所聞，從學校、家庭及社區所接觸到的人物，訂定生涯規劃活動及討論內容，加強學生的學習興趣

# 本年度生涯規劃的重點及學習期望

## 生涯規劃的學習期望

## 推行的活動

### • 插畫家小半分享

目標：邀請插畫家小半來校講座，從插畫家的人生經歷中學習尋找夢想，面對挑戰。

2

### 升學/事業探索

- 發掘個人夢想，認識自己的能力/性格/興趣和期望與升學選擇及夢想的關係
- 與家人/重要他人分享自己的理想和未來升學/工作/生活期望

小半分享---呈現謙遜、珍視回饋的成長型思維



## 生涯規劃推行策略：

圍繞學生生活的所見所聞，從學校、家庭及社區所接觸到的人物，訂定生涯規劃活動及討論內容，加強學生的學習興趣

# 本年度生涯規劃的重點及學習期望

## 生涯規劃的學習期望

## 推行的活動

1

### 自我認識及發展

- 對自己的能力/性格/興趣和期望有進一步的認識
- 訂下適合自己的個人目標, 積極為學習及生活作預備

2

### 升學/事業探索

- 發掘個人夢想, 認識自己的能力/性格/興趣和期望與升學選擇及夢想的關係
- 與家人/重要他人分享自己的理想和未來升學/工作/生活期望

3

### 升學規劃及管理

- 培養正確的價值觀和良好態度, 明白兩者對未來升學或職業發展的重要性

生活教育課  
3個課堂

## 生活教育課

2. 從群體  
目標中互  
相回饋

1. 珍視回  
饋，從中  
學習

3. 我有我目  
標：21天遇  
見不一樣的自  
己體驗活動

生涯規劃的三個要素：

自我認識  
與發展

升學/事業  
探索

升學規劃  
與管理

學習期望：

- ✓ 對自己的能力/性格/興趣和期望有進一步的認識
- ✓ 訂下適合自己的個人目標，積極為學習及生活作預備
- ✓ 認識性別及職業地位定型的偏見

生活教育課1(10-11月)

1.珍視回饋，從中學習

學習目標：

透過回顧過往曾遇到困難/挫折時，別人給予回饋來幫助自己的經驗，從而讓學生學習：

1. 反思
2. 開放和謙遜的心態

## 校本輔導活動(上學期)：最珍「饋」的角落

12月12-21日

你的參與  
很重要！

在地下有蓋操場展板  
展示珍視回饋卡佳作

「感恩點唱」中央廣  
播讀出珍視回饋卡內  
容

採訪學生送贈  
珍視回饋卡過程

## 4. 課堂實踐分享一：

「從群體目標與互相回饋中  
發現及認識自己的潛能與特質」  
設計理念及教學流程

1.珍視回  
饋，從中  
學習

2.「從群體目標與  
互相回饋中  
發現及認識自己  
的潛能與特質」

3.我有我目標：  
21天遇見不一樣的  
自己體驗活動

## 生涯規劃的三個要素：

自我認識  
與發展

升學/事業  
探索

升學規劃  
與管理

### 學習期望：

- ✓ 對自己的能力/性格/興趣和期望有進一步的認識
- ✓ 訂下適合自己的個人目標，積極為學習及生活作預備
- ✓ 認識性別及職業地位定型的偏見

## 生活教育課 2

2. 「從群體目標與互相回饋中發現及認識自己的潛能與特質」

### 學習目標：

1. 訂定目標、
2. 互相回饋、
3. 發現及認識自己的潛能與特質、
4. 從而迎向挑戰



## 學習目標：反思、正向回饋及總結

### 「4F」反思

- 1.經驗回顧：兩個回合的遊戲中，有 / 沒有訂目標的分別？
- 2.分享感受：接收回饋和欣賞別人們時你有何感受？
- 3.學習檢視：你們成功達標的原因是甚麼？未能達標的原因是甚麼？
- 4.前膽將來：在日常生活中你會如何運用今天活動所學？

- ✓ 有訂目標比沒有訂目標更大機會成功
- ✓ 從不同成長階段中為自己訂下合適的目標，  
有助為將來的學習和生活作好準備，  
達成自己的夢想

## 生涯規劃推行策略：

1. 促進學生間意見及經驗的交流，給予學生機會發表及分享，聆聽及接納他們所表達的意見和感受，有助他們反思。

2. 鼓勵學生建立規劃目標的習慣，有效的生涯規劃是一個用心籌劃的過程，要求學生更確切反思自己，再好好規劃小目標、大方向。

1. 第一次遊戲傳球、沒有訂目標而進行的片段

2. 停一停，想一想：

學生討論後訂新目標、有策略地再進第二次遊戲傳球、老師及學生互相欣賞回饋的片段

3. 學生大班討論活動後的反思問題

## 討論問題：

1. 課堂設計如何有效地讓學生掌握訂立目標的方向及重要性？
2. 互相觀察和欣賞部分，能否讓學生發現及認識自己的潛能？

## 反思及修訂：

- 課堂目標較多，時間不夠，只能側重訂立目標的學習
- 加強欣賞卡活動，於課後互相欣賞及送贈
- 再調整第二節的課堂內容(發現及認識自己潛能與特質)

## 5. 課堂實踐分享二：

「我有我計劃---21天遇見不一樣的自己」  
設計理念 及 教學流程

## 生活教育課

2. 「從群體目標與互相回饋中發現及認識自己的潛能與特質」

1. 珍視回饋，從中學習

3. 我有我目標：  
21天遇見不一樣的自己體驗活動

## 生涯規劃的三個要素：

自我認識  
與發展

升學/事業  
探索

升學規劃  
與管理

學習期望：

- ✓ 對自己的能力/性格/興趣和期望有進一步的認識
- ✓ 訂下適合自己的個人目標，積極為學習及生活作預備
- ✓ 認識性別及職業地位定型的偏見

學習期望：

- ✓ 發掘個人的夢想，認識自己的能力/性格/興趣和期望與升學選擇及夢想的關係
- ✓ 與家人/重要他人分享自己的理想和對未來升學/工作/生活期望

學習期望：

- ✓ 培養正面價值觀和良好態度，明白兩者對未來升學或職業發展的重要性

## 生活教育課3

3. 我有我目標：21天遇見不一樣的自己體驗活動

學習目標：

1. 透過自我認識進一步尋找夢想；
2. 利用SMART學習為夢想訂立目標；
3. 透過師生回饋，學習訂立「21天實踐計劃」的個人目標與行動，發揮勇敢與堅毅。



## 生涯規劃推行策略：

1. 促進學生間意見及經驗的交流，給予學生機會發表及分享，聆聽及接納他們所表達的意見和感受，有助他們反思。
2. 鼓勵學生建立規劃目標的習慣，有效的生涯規劃是一個用心籌劃的過程，要求學生更確切反思自己，再好好規劃小目標、大方向。

討論問題：

1. 活動能否帶出生涯  
規畫的目標？
2. 欣賞/可改進之處。

為何兩節課堂設計先

討論問題：

由群性目標開始，再

引入個人目標？

## 生活課2:群性目標

教師	學生
容易執行	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 學生透過群體活動集思廣益</li><li>2. 增加學習興趣</li><li>3. 提升訂立目標的動機</li><li>4. 從互相回饋增加自我認識</li></ol>

## 生活課3:個人目標

教師	學生
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師需花較多時間個別跟進學生的自訂目標</li><li>2. 跟進學生的學習差異</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 學生已初步體驗運用SMART策略訂立目標</li><li>2. 學生更願意思考如何運用具體的方法達致目標</li></ol>

兩節  
生活課  
總結：

## 校本輔導活動：

我有我目標---21天遇見不一樣的自己計劃

「我有我目標」校本輔導活動  
(舉行日期：3月27日-4月16日)

堅持每天實行自己所規劃的行動

紀錄每天的感受、得著與發現

第15-21天，把實踐情況/成果**拍照或**

**拍攝紀錄**，並上載班本 GOOGLE CLASSROOM。

## 生涯規劃推行策略：

目標訂立活動：加入與家人/重要他人分享的環節，讓同學分享自己的理想和對未來升學/工作/生活期望

# 配合成長型思維學習的 教師培訓工作坊

28/2 教師工作坊

教師有效回饋

# 未來本校生涯規劃方向及推行模式

生涯規劃的三個要素：

自我認識  
與發展

升學/事業  
探索

升學規劃  
與管理

1. 為選擇心儀的中學及升讀中學，訂下目標及作好準備

2. 鼓勵學生多參加不同活動及接觸不同的人和事物，協助學生反思加深了解自己

3. 認識中學的學制、教學語言及科目，以及未來升學選擇的關係，為升中作好準備

4. 認識職業主要類別與不同學科的關係



**謝謝大家！**