

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，
啟發自我潛能

宗教/訓育/科
組配合

學生生活課及
輔導活動

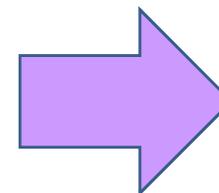
學生展示性活
動

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，為未來的挑戰作好準備。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

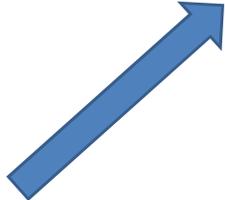
小學生涯規劃教育 推行策略大綱

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">1. 學生透過群體活動集思廣益2. 增加學習興趣3. 提升訂立目標的動機4. 從互相回饋增加自我認識

生活課3:個人目標

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

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！