

附件四 2025-26 年度 3470 地區生命橋樑課程時間表 上課地點：台南二中

序號	上課日期	星期	上課時間	課程名稱	時數
0	2025/10/26	日	09:30-17:30	生命橋樑面試	
1	★2025/11/08★	六	09:00-12:00	始業式暨相見歡	
2	2025/11/08	六	13:30-16:30	發現我的天賦	3
3	2025/11/15	六	09:30-17:30	職涯高飛(一)	7
4	學生與教練個別約時間			一對一教練會談	1
5	2025/11/29	六	09:30-17:30	職涯高飛(二)	7
6	學生與教練個別約時間			一對一教練會談	1
7	2025/12/06	六	09:30-12:30	高效溝通與簡報技巧	3
8	★2025/12/20★	六	09:30-12:30	職涯高飛成果分享	3
9	2026/03/14	六	09:30-12:30	職業達人分享	3
10	2026/03/14	六	13:30-18:00	幫助你成功的七個好習慣	4.5
11	2026/03/21	六	09:30-12:30	履歷撰寫	3
12	2026/03/21	六	13:30-17:30	面試技巧	4
13	2026/03/28	六	09:30-16:30	心智圖法與邏輯思考	6
14	★2026/03/29★	日	08:30-12:30	結業式	
				合計共	45.5

PS. ★日期建議各贊助社社長和導師參加。

項目	課程名稱	課程目標	時數
1	發現我的天賦-基礎班	● 介紹天賦理論及了解天賦對個人發展的影響 ● 解讀Strength Quest 測評報告深入瞭解自己的天賦 ● 更認識自己的優勢,規劃出善用優勢的職涯發展	3
2	職涯高飛教練工作坊	● 運用職涯發展工具+教練引導方式,協助學生探索自我(發掘天賦,找到熱情,釐清價值) ● 協助釐清工作方向,蒐集職業資訊,進行職涯決策 ● 確認職涯目標,擬定行動計劃,逐步達成職涯目標及夢想	17
3	幫助你成功的七個好習慣(與成功有約)	● 學習成功者的七個好習慣:主動積極、以終為始、要事第一、雙贏思維、知彼解己、統合綜效、不斷更新。並應用於學習與生活當中,提高自我領導力及職場競爭力。	4.5
4	職場達人經驗分享	● 扶輪社友分組跟學生分享各種職業特性、專業要求以及職場甘苦經驗談,幫助學生對自己興趣的職業有基本的了解,並建立正確的職場心態。	3
5	引起主管興趣的履歷自傳撰寫技巧	● 根據職涯高飛自我探索的結果,彙整自己的優勢、技能、興趣、特質以及價值觀; ● 學習履歷與自傳撰寫的要領; ● 現場練習撰寫履歷及自傳; ● 學員對彼此的履歷給予回饋。	3
6	由內而外的面試技巧	● 學習成功面試的觀念與重要技巧; ● 參加分組面談演練; ● 面試官(扶輪社友)針對學生面談表現給予回饋和建議; ● 協助做好求職準備	4
7	高效溝通與簡報技巧	● 溝通不佳來自於邏輯不清 ● 簡報觀念介紹 ● 簡報邏輯與類型拆解 ● 高校簡報溝通術 ● 簡報吸睛美化 ● 簡報表達呈現	3
8	心智圖法與邏輯思考	● 在一個大區域或主題,提供您一個概觀 ● 企劃或決策時,提供一個路線圖,告訴您目前的狀況及何去何從 ● 掌控您的注意力及思維,使思慮更加周詳 ● 激勵您以新的、充滿創意的方式去解決問題	6
9	一對一教練會談(共2次,每次1小時)	● 釐清兩天工作坊內容相關疑問 ● 探討兩天工作坊個人產出結果內容及問題 ● 引導思考兩天工作坊課後作業可能問題及作法 ● 4.協助解決個人職涯發展相關問題	2
		合 計	45.5