

市立新北高工 113 學年度第 1 學期 第一次段考 試題										班別	汽美三甲	座號		得分
科 目	生涯規劃	命題 教師	林侑靜	審題 教師	陳怡婷	年級	三	科別	汽美科	姓名				

一、是非題 每題 3%，共 30%

- () 人跟人的互動，除了受道德、習俗和宗教所約束，在歷史的演進過程中也產生了法律。
- () 法律是以國家強制力為施行方法的社會規範，需保障人民權利、維持社會秩序等。
- () 法律不是為了建立社會秩序，避免權益遭受侵害而產生的。
- () 我國採取的國民法官制度與美國陪審團制度是相同的。
- () 我國一般法院分為四審三級制。
- () 生涯規劃不會根據環境的變動，個人的成熟度、適應力等因素而滾動修正。
- () 生涯規劃是選工作，而不是經營人生。
- () 每個人一生中都扮演多種角色。
- () 根據唐納·舒伯(Donald Super)認為人的一生有五個重要發展階段，每個階段都有獨特的職責及不同的發展任務，即便前一階段發展不順利，往後的階段不會受前一階段的影響。
- () 生涯規劃與個人的學習經驗、生涯的角色及環境的變化無關。

二、選擇題 每題 3%，共 30%

- () 法律存在的目的，☒包含下列何者？
(A)建立社會秩序 (B)保障人民權利 (C)侵害公共利益 (D)尊重他人及自己
- () 「刑事法規」屬於下列何者？(A)公法 (B)私法 (C)勞動關係法制
- () 「生活中的財產法」屬於下列何者？(A)公法 (B)私法 (C)勞動關係法制
- () 「經濟生活法令」屬於下列何者？(A)公法 (B)私法 (C)勞動關係法制
- () 「行政法規」屬於下列何者？(A)公法 (B)私法 (C)勞動關係法制
- () 「個別勞動關係」的法令屬於下列何者？(A)公法 (B)私法 (C)勞動關係法制
- () 屬於第三級第三審的法院為下列何者？(A)地方法院 (B)高等法院 (C)最高法院
- () 美國學者唐納·舒伯(Donald Super)所提生涯發展的理論，下列何者較☒適當？
(A)每個人扮演單一的生涯角色。(B)生涯不只是工作，而是人生追求所有角色的歷程。
(C)在不同的生涯發展階段，會有不同廣度與深度。(D)生涯角色有時是重複的。

市立新北高工 113 學年度第 1 學期 第一次段考 試題										班別	汽美三甲	座號		得分
科 目	生涯規劃	命題 教師	林侑靜	審題 教師	陳怡婷	年級	三	科別	汽美科	姓名				

9. () 身為高中生的我們，主要扮演的角色不包含下列何者？
 (A)子女 (B)學生 (C)休閒者 (D)持家者
10. () 根據唐納·舒伯(Donald Super)認為人的一生有五個重要發展階段，正值高中生的我們處於下列何階段？ (A)成長 (B)探索 (C)建立 (D)維持

三、 生涯規劃的意義，請將下列項目按照順序排列在下列_____空格中，每格 2%，共 10%

訂定策略、了解自我、分析環境、行動、清楚人生各階段目標

1. _____→2. _____→3. _____→
 4. _____→5. _____

四、 唐納·舒伯(Donald Super)的人生五個重要發展階段，請根據下列敘述在空格_____中填入適當的答案，每格 3%，共 15%

建立、衰退、成長、維持、探索

生涯發展階段	年齡	發展任務
1. _____	14 歲前	自我概念、態度、需求及工作能力的發展。
2. _____	15~24 歲前	試著了解自我，從學校、工作經驗與嗜好，發現自己興趣與能力，探索適合自己的各種職業，做出職類選擇，持續技能發展。
3. _____	25~44 歲	透過工作經驗建構工作技能；適應新工作，更讓自己在工作中穩定下來。
4. _____	45~64 歲	保持自己的工作效能，努力維持現有工作，持續調整以提升工作職位。有可能的話，隨著工作的性質和時代性，往前進展創新或學習。
5. _____	65 歲以後	組織退休後的生活結構、經濟的分配，安排自己的退休生活，重新規劃自己的時間和金錢，同時適應生產力、體力衰退狀況。

市立新北高工 113 學年度第 1 學期 第一次段考 試題										班別	汽美三甲	座號		得分
科 目	生涯規劃	命題 教師	林侑靜	審題 教師	陳怡婷	年級	三	科別	汽美科	姓名				

五、閱讀測驗 15%

大谷翔平 17 歲就把人生規劃到 70 歲，憑什麼一一成真？ 引自 Cheers 快樂工作人 作者／白若弦 | 2023-08-18

繼在世界棒球經典賽拿下 MVP，近期更成為大聯盟百年歷史中首位單季 40 轟、10 勝的選手。大谷翔平彷彿從熱血漫畫走出來的角色，他實現夢想的方法居然跟「打招呼」、「撿垃圾」有關？

每一天，世人都在期待「二刀流」日籍球星大谷翔平如何持續改寫棒球史。

因為投打兼具的身手，被球迷戲稱為「投手大谷」和「打者翔平」，大谷翔平有句名言是「不是『能做』還是『不能做』，而是取決於自己。」對於自身的意志與努力展現出絕對的執著。

和父親寫交換日記，謹記 3 件事

出生於岩手縣奧州市，他的父親大谷徹曾是社會人球隊的選手，母親加代子則擅長羽毛球，父母雙方都是運動員，而在大谷翔平之上還有一對哥哥與姊姊，他的父母說，「我們並未特別嚴格地培養他們，只是用很普通的教育方式。」

身為學校棒球隊教練的父親同時也是大谷翔平的指導者，在大谷小學期間和父親有著「棒球筆記」為名的交換日記。大谷寫下反省與課題，父親則會寫下評價與建議，透過這些記錄，讓年輕的大谷翔平更清楚知道要去做什麼。

筆記中，父親多次重複的建議有 3 點：

- 1.拼盡全力大喊且精神飽滿進行比賽：這不是單純盲目的喊叫，而是強調與其他球員互相確認、溝通的重要性。
- 2.用盡全力練習傳接球：這不僅僅是為了暖身，更是把握每一個機會練習精確，把球投到計劃中的位置。
- 3.全力以赴地奔跑：在保持力量的情況下，始終全力以赴地奔跑到最後。

大谷翔平深深把這 3 點記在心裡，「無論何時，無論在哪個階段，都應該持續做到。特別是全力奔跑，代表著一種積極的態度，我認為這是非常有意義的。」

曾不認為自己出色，靠「九宮格」設目標

高中之前，大谷翔平只有在當地打球，也沒有意識到自己是出色的球員，相當謙虛的表示：「我總是認為，總有比我更好的球員。」在進入花卷東高中棒球隊之後，學員都必需寫下他們想實現的目標，此時大谷翔平就是使用「曼陀羅九宮格」的表格讓目標更加清晰。

他在九宮格的中心，寫下終極目標「獲得職棒 8 大球團第一指名」，接著在圍繞著中心的 8 個格子中，分別列出要達成目標的要素，包含「體格鍛鍊」、「控球」、「變化球」、「心理」、「人品」、「運氣」等關鍵字，其中還特別寫入「球速 160 公里」

接著從這些要素進一步再發想 8 個衍生作法，例如要達成「球速」目標，作法就包含增加體重、下肢強化、體幹強化等；而要有「運氣」，平時和人打招呼、撿垃圾、多看書等內容，竟都成為可以努力的目標。

市立新北高工 113 學年度第 1 學期 第一次段考 試題										班別	汽美三甲	座號		得分
科 目	生涯規劃	命題 教師	林侑靜	審題 教師	陳怡婷	年級	三	科別	汽美科	姓名				

而大谷翔平更讓人津津樂道的在於，他 17 歲就發下豪語，18 歲要挑戰大聯盟，21 歲進入先發輪值、單季 16 勝，24 歲投出「無安打比賽」、單季 25 勝。其中最引人注目的是「27 歲時入選 WBC 經典賽日本代表隊並獲頒 MVP」。此屆經典賽因疫情延後舉辦，大谷翔平還是在 28 歲達成了這項目標，引發外界熱議，17 歲時發下的宏願竟然成真。

有趣的是，大谷翔平連人生規畫也一同立下目標，包括要在 26 歲時結婚、28 歲生子、31 歲生女、33 歲次子出生、37 歲兒子開始學棒球、66 歲環遊世界、70 歲後每天維持運動，健康開朗地生活。

但很多人不知道，大谷翔平的計畫詳盡到包含了自己的球員生涯的結束，他提到 38 歲左右因為成績衰退開始考慮引退，而退休賽訂在 40 歲且目標投出「

無安打比賽」，後續會返回日本、將美國大聯盟系統引進日本等。

今年剛滿 29 歲的他，還在努力超越 17 歲描繪的理想。

1. 因為投打兼具的身手，被球迷戲稱為什麼？請寫出 2 個，2%

2. 在大谷小學期間和父親有著什麼樣名字的交換日記？請寫出交換日記的名字 2%

3. 在交換日記中，大谷會寫下什麼樣的內容？ 2%

4. 交換日記中，大谷的父親多次重複哪 3 件事？請寫出來 6%

5. 閱讀完此篇報導中，覺得大谷翔平有哪些值得學習的地方？請寫出至少 1 個 3%
