

清華大學 清華學院
課程大綱

科號 Course Number	THC-100400	學分 Credit	2	人數限制 Class Size	36
中文名稱 Course Title	探索你的可能性				
英文名稱 Course English Title	Explore Your Possibilities (EYP)				
任課教師 Instructor	彭心儀 (Hsinyi Peng)、焦傳金 (Chuan-Chin Chiao)				
授課團隊	郭晏瑜、黃薌芸、陳靚、鄭樺薇、邵敏華、林于騏、楊舜涵、林冠文				
上課時間	W89A	上課教 室	教育館 116 (若有異動會在信件通知修課同學)		
英語授課	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否				
學生修課條件	主要招收大學部一二年級。不接受期中退選。 報名採兩階段篩選，再加簽選課(詳見課綱)。				

課程說明 (Course Description)

課程簡述	<p>本課程以史丹佛大學 Life Design Lab 提出的「設計人生」概念為原型，經過八學期精煉研發所設計的課程。</p> <p>設計人生，是一套奠基在設計思考 (Design Thinking) 架構上，從以人為本的思維角度出發，將「自己」作為人生的「使用者與設計師」，系統性進行規劃與設計的方法。</p> <p>在課程中，教學團隊將設計思考作為「想法與行動」連結的基礎架構，在能與同伴 (Partner)、導師 (Mentor) 及引導員 (Facilitator) 安全交流的場域之內，讓學員透過「探索、反思和行動」，重新定義問題、發想合適的解方，並用行動去驗證和釐清方向。</p> <p>關鍵字：設計思考 (Design thinking)、人生設計 (Design your life)、探索學習 (Inquiry-based learning)、大學學習地圖 (College planning)</p>
課程目標	<p>藉由「向內探索」反思過往的學習及人生歷程，重新認識真實且完整的自己。透過「向外探索」探尋自己在社會中的定位，釐清想像中的社會或職業跟真實世界是否一致。最後，也是最最重要的「夥伴交流」，通過與不同科系夥伴的交流，拓展自身的視野，探索未來的方向以及重新設計屬於自己的大學學習歷程。</p>

零、授課團隊的話

嗨嗨，各位親愛的同學們。相信對於這門課程有興趣的妳／你，可能目前正面對人生的一些難題，又或是對於在大學的學習感到迷茫，更甚者是發現自己無法適應目前科系的學習安排。如果你正面臨上述情形，這堂課程或許可以陪伴你度過迷惘，協助你釐清問題並一起嘗試解決，也給你一些面對困境的勇氣。

在進入課程介紹前，希望妳／你可以先輕輕的抱抱自己，給自己一些力量，也謝謝願意點進這門課程的自己，至少我們已經開啟共同探索問題的第一步。

一、課程說明

大多數的學生在剛踏入大學的時候充滿興奮，預期會有一個充實和豐富的大學生活。但事實上，現實與內在經常有許多的限制和矛盾。「不喜歡自己的科系，卻又不知道該如何是好？」「畢業在前，卻不知道下一步該往哪走？」「想要做新的嘗試，卻又被現實綁住？」在過去的教育制度當中，我們從未花時間學習與思考過如何理解自己的需求，發揮自己的優勢，以及辨別自己想要前往的方向，並依據這樣的目的來規劃自我的學習。本課程將以設計思考，與學員一同探索與定義人生方向，並發想與嘗試創新的人生選擇。

人生沒有標準答案，設計思考著重發掘問題先於找尋答案。本課程將引導學員以設計思考的鷹架，去探索與定義人生問題，以及發想獨特的解決方案。前半部分，主要專注在「向內的探索」，從反思過往學習歷程開始，步步釐清自己的人格特質、生活和過往經驗、生涯發展，再深入理解自我探索概念。後半部課程則為「向外的探索」，以設計思考強調行動偏好（bias toward actions）的精神，從建立社群，提升行動誘因，也透過資源統合、專案管理、自主學習等工具，有方向性地體驗「滾動式修正」的過程。不只讓學員紙上談兵，而是真實的進行人生行動方案，並在過程中不斷迭代與優化。透過與不同科系學員的交流，產生思維碰撞，挖掘更多自身的可能性，並在課程結束前，發展屬於自己在大學這一個階段的學習地圖。

課程將以多元形式進行，整學期的課程包含工具介紹與實作、主題討論、小組回饋、行動方案等，並以設計思考方法，同理過往自己的生命歷程，定位現階段的人生目標或待解決問題，發想不同的行動解方，並用原型的心法開始行動迭代與反思，藉此讓學員能設計出屬於自己獨特的人生。

二、招收對象

課程學員「**主要**」為**大一大二**（意即若你是**大三、大四、或研究生**，也可填寫申請表單），其原因來自每個人的生命階段皆不同，而本課程主軸將針對大學階段的不同面向，進行設計及思考。而篩選學員時，授課團隊將盡量讓課堂組成更多元，讓不同背景的生命經驗有更多碰撞及交流的空間，藉此拓展不同人生樣態的可能性。

此外，除課堂本身外，**我們期待學員每週須投入三小時以上的課外時間進行實作**。因此，可以評估一下自己這學期的loading（包含課業、社團跟實習打工等），希望學員可以有餘力花時間和心力在課程的討論參與及回家作業的反思上，這樣才會真的有所收穫喔！

三、報名方式與報名時程

本課程將採**兩階段報名篩選制**，透過**填寫報名表單**的方式篩選，且以**加簽**方式選課。詳細的篩選時程，請點選以下的報名表單連結！

- 報名表單：將於選課期間發布連結
- 錄取公告方式：寄 email 信件、公告於臉書粉專【[Explore Your Possibilities 探索你的可能性—清華學院正式學分課程](#)】；**若第一階段未入選的同學，依然可於第二篩選階段再次報名喔！**

另外，**本課程授課期間將不開放退選**，因此，希望學員可以詳細閱讀課綱、透過訊息詢問授課團隊或詢問曾經修課的同學，來確認課程是否符合你的想像。

四、教學方式

課程進行模式採「提問、互動、體驗、討論」等方式進行思考啟蒙，並透過回家作業，先讓學員進行自身的思考，因此除課堂本身外，學員每週預計須投入三小時以上課外時間進行實作。課程進行時，則以小組型態進行分組討論與作業分享。針對已較有想法的學員，我們也詳列一系列閱讀書單及研究資料，並再根據不同學員背景與經驗，提供較為合適的閱讀內容。

【課程的三個核心元素】

- **社群—拓展視野、共同成長、促進反思**
透過小組內「分享」彼此自身的生命故事和煩惱，引起「共鳴」，與自我深層「反思」，並養成一個思考的「習慣」。也因著不同背景多元的價值觀，在課程中有機會產生「碰撞」，進而「打破框架」，擴展自我的「視野」和面對未知的「勇氣」，重新定義自己的「可能性」。
- **時間—付出多少收穫多少**
在生活中充斥各種死線壓力，本課程提供一個「安全」的場域，和一段不受干擾的「時間」。因此相較其他專業學科知識類型的課程，本課程更重視學員「自身」對人生重要課題的思考，投入多少時間在人生的思考及行動，也會反映在最終的成果上。
- **行動—落實自我成長**
思考固然重要，但唯有行動才能使人生發生轉變，因此藉由社群的力量，激起自身對於「嘗試」新行動的「渴望」，促成「行動實踐」，並透過「反覆修正」，不斷減輕行動中所遇到的阻礙，養成「自我成長的意識」。

五、教學進度

以設計思考作為基本架構，讓學員掌握設計思考核心概念，並能運用到人生設計上。課程將分為以下幾個階段，**各階段的實際授課週次，將視學員的學習狀態進行滾動式的修正與調整。**

<p style="text-align: center;">同理 (Empathize)</p>	<p>將設計思考之同理概念運用至自我覺察與探索，學員將藉由回顧過往生命經驗、覺察此時此刻的狀態，來更了解自己是什麼樣的人、有什麼性格、對什麼感到熱情、重視哪些人與事。</p>
<p style="text-align: center;">定義 (Define)</p>	<p>以不同角度定義問題，往往能帶來創新洞見。面對人生，單一角度的單一詮釋將會限縮許多美好可能。學員將學習藉由設計思考重擬人生問題，不再只是想「以後要做什麼？」，而是進一步探討「什麼對你重要？」、「以後想成為什麼樣的人？」</p>
<p style="text-align: center;">第一階段發想 (Ideate)</p>	<p>要有好的點子，必須先有很多點子，創意發想將能避免單一思路而受侷限的風險，藉由心智圖、限制法等不同創意發想方法，學員將學習以設計思考的破框思維，發想更多不同可能性。</p>
<p style="text-align: center;">期中收束 (Debrief)</p>	<p>為前半學期的課程內容進行收束，加深思考現階段的自我追求，檢視與整合自己目前的困境，初步嘗試並重擬問題的核心。</p>
<p style="text-align: center;">第二階段發想 (Ideate)</p>	<p>透過前階段課程，更加釐清自身須面對之核心課題後，透過社群間不同背景、視角的觀點與想法，讓學員可以進一步突破環境的框架，針對未來各面向進行更近一步的行動嘗試。</p>
<p style="text-align: center;">原型 (Prototype)</p>	<p>設計思考強調想法行動偏好 (bias toward actions)，有好的點子不該只停在想，而是要進一步「做」。學員將學習把最小可行 (minimal viable) 的原型思維套用在人生上。</p>
<p style="text-align: center;">測試 (Test)</p>	<p>設計思考是不斷迭代的過程，藉由測試來蒐集回饋，並利用回饋驗證與修正設計。人生是永遠的測試版，學員將藉由行動，實踐出獨一無二的人生，並在失敗中學習與優化。</p>
<p style="text-align: center;">期末發表</p>	<p>為課程進行收尾，讓學員看見自身的轉變，也為下個階段的未來做新的打算；同時，學員也可在社群夥伴的陪伴下，面對人生的各種挑戰。</p>

六、評量方式

(1) 出缺勤（採扣分制）

由於本課程強調討論、分享與交流，我們特別重視出缺席。因此將於第一節課程中，與學員討論相關出缺席規定與評分機制。

(2) 課堂參與（20%）

除了出席課堂外，也必須積極參與課上討論與實作，課堂參與分數將以「是否與社群進行互助合作」、「是否積極參與課堂討論主題分享」、「課程分享的完整程度及回饋深度」等面向進行自評、同儕互評及小組教練評分。

(3) 各週次作業（30%）

在各週次課程結束後，會有相對應的回家作業，其設計背景來源於不同階段之設計思考，藉由設計思考，設計與執行人生行動方案。作業將依據自我洞察深度、創意發想之突破性、實踐方案程度、迭代之優化度作為評分依據。

(4) 主題報告（25%）

主要以「個人興趣報告」、「人生訪談報告」、及「課程反思」三份主題報告為主，但每學期亦會針對學員的不同狀態進行內容調整。評分將依據自我洞察的深度、報告內容的完整性以及報告後個人反思做為評分依據。此部分將包含自評、學員互評、教練評分。

(5) 學習與生涯地圖（25%）

「學習地圖」以個人「生涯」探索為主，學員可依自己的需求分成不同主題、甚至是多種不同路徑想像的地圖，可包含但不限於課程架構中「生活及職涯」等多個面向，並期待學員融合課程中的行動、工具、心法或個人思考等面向進行反思，擬訂下一階段的人生目標及方向。評分將以「個人反思程度」、「資源／資料蒐集量、整體規劃完整度」作為為評分依據。

七、參考用書（References）

1. Burnett, B., Evans, D. & Knopf, A. (2016)。做自己的生命設計師：用「設計思考」重擬問題，打造全新生命藍圖。大塊文化。
2. AyseBirsal (2017)。設計你所愛的人生：用設計思考的創造力，建構一個你想要的未來。臺北市：遠流。
3. Rookie's Guide 設計思考新手手冊 (2017)，NTU D-School，<https://goo.gl/LUbQfz>。

八、學生於本課程使用 AI 的聲明

基於透明與負責任的原則，本課程有條件開放 AI 使用，鼓勵學生利用 AI 進行協作或互學，以提升本門課產出品質。根據本校公佈之「大學教育場域 AI 協作、共學與素養培養指引」，本門課程採取有條件開放，請註明如何使用生成式 AI 於作業或報告，說明如下。

學生可於課堂作業或報告中的「標題頁註腳」或「引用文獻後」簡要說明如何使用生成式 AI 進行議題發想、文句潤飾或結構參考等使用方式。然而，在本課程的「個人反思報告」、「訪談作業」中，學生不得使用生成式 AI 工具撰寫作業。若經查核使用卻無在作業或報告中標明，教師、學校或相關單位有權重新針對作業或報告重新評分或不予計分。

本門課授課教材或學習資料，若有引用自生成式 AI，教學團隊也將在投影片或口頭標註。
修讀本課程之學生於選課時，視為同意以上倫理聲明。

九、因應呼吸道症候疫情狀態，本課程依規定應急處置。