

方案名稱：Follow the FLOW：AI 築夢未來行

壹、FLOW 啟航—AI 築夢未來行

當在七年級資訊科技課堂中詢問學生「未來想從事什麼工作」時，教室裡總會出現各式各樣的答案。有人想成為 YouTuber，有人希望成為工程師、設計師、電競選手，甚至有人夢想開設屬於自己的咖啡廳。孩子們對未來從不缺乏想像，也總能熱情地分享自己的夢想。然而，當進一步詢問「為什麼想從事這份工作」、「這份工作需要具備哪些能力」，或是「現在可以如何開始準備」時，原本熱絡的討論卻漸漸安靜下來。

這樣的現象反映出，孩子缺少的或許不是夢想，而是將夢想轉化為行動的方法。近年來，生成式人工智慧快速發展，學生接觸資訊的方式與過去截然不同。透過 AI 工具，孩子可以快速取得大量職業資訊，也能看見更多元的未來可能。然而，當資訊愈來愈豐富、選擇愈來愈多元時，學生反而更容易感到迷惘。他們知道許多職業名稱，卻不一定了解職業背後所需的能力；對未來充滿期待，卻不清楚自己該從何開始。

在一次次與學生討論未來的過程中，逐漸浮現一個值得深思的問題：如果孩子們能夠更早認識自己的能力、更早理解夢想背後需要付出的努力，是否就能少一些迷惘，多一些方向？

帶著這樣的思考，課程開始嘗試將資訊科技課程中的流程圖概念融入生涯探索。流程圖不只是程式設計的工具，它其實也像人生中的每一次選擇，透過不斷判斷、修正與前進，逐步走向自己期待的未來。教學歷程中逐漸發現，孩子真正需要的並不只是更多的職業資訊，而是一套能夠幫助自己整理想法、分析條件與規劃方向的思考工具。

於是，「Follow the FLOW：AI 築夢未來行」誕生了。這堂課結合資訊科技課程中的流程圖概念、74 項能力強項探索及生成式 AI 工具，引導學生從認識自己開始，透過能力分析、職涯探索與條件判斷，逐步建構屬於自己的生涯藍圖。

在這裡，流程圖不再只是程式設計的工具，而是一張陪伴孩子思考未來的人生地圖；AI 也不只是提供答案的科技工具，而是一位協助學生探索自我與世界的學習夥伴。

期望每位學生都能在一次次探索與修正的過程中，看見自己的優勢、發現自己的可能，並透過有系統的思考與規劃，找到屬於自己的方向。當夢想不再只是想像，而能化為一步一步前進的行動時，未來便不再遙遠，而是一條正在腳下緩緩展開的道路。

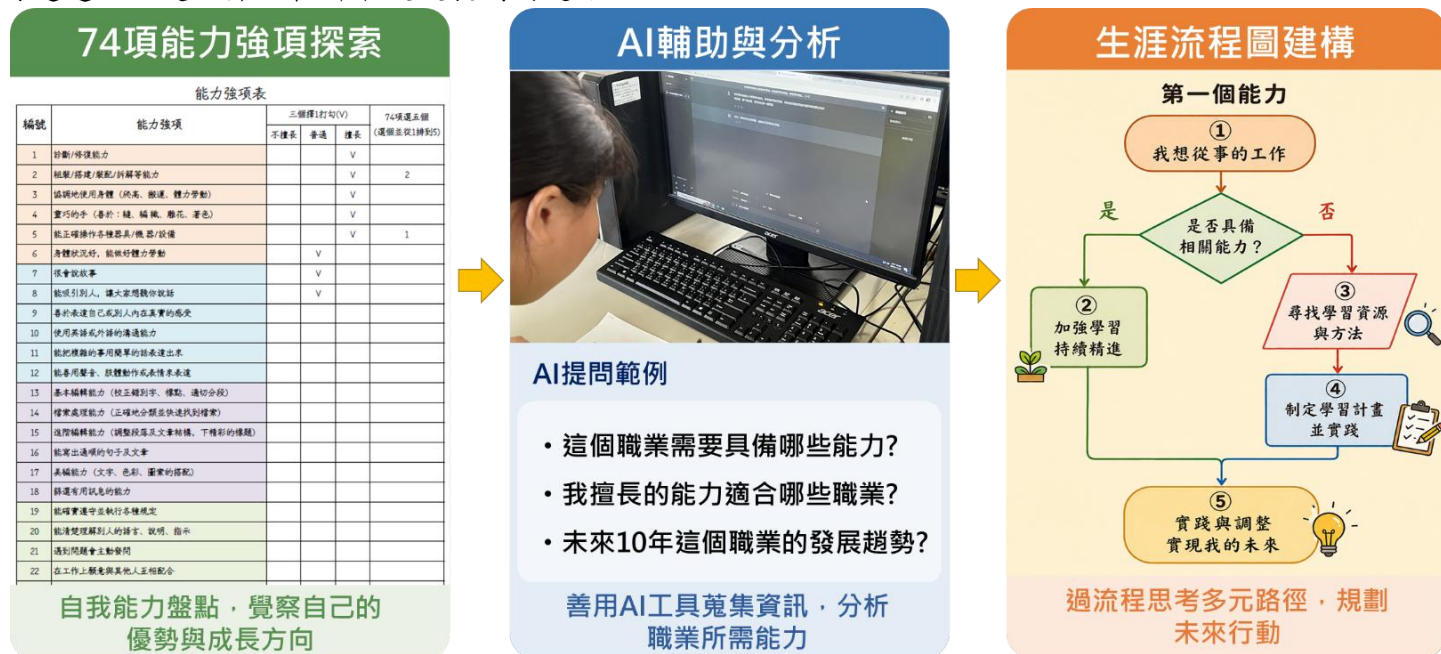


圖 1 Follow the FLOW 課程核心架構：學生透過能力探索、AI 輔助分析與流程圖建構，逐步發展個人生涯規劃能力。

貳、FLOW 緣起—當夢想遇見 AI

AI 技術的快速發展，正在重新定義人們的學習方式與工作樣貌。從資訊搜尋、內容生成到創意設計，生成式人工智慧逐漸成為生活與職場中的重要工具。許多研究指出，未來世界所需要的不再只是單一專業知識，而是具備跨域整合、問題解決、創新思考及持續學習的能力。面對快速變遷的社會環境，學生未來可能從事目前尚未出現的新興職業，也可能需要不斷調整自己的能力與角色，以因應 AI 時代帶來的挑戰。

然而，在教學現場中觀察到，學生雖然對未來充滿想像，卻經常以興趣、職業名稱或網路資訊作為選擇依據，較少從自身能力、學習歷程及未來發展需求進行思考。當被問到「為什麼適合這份工作」、「需要培養哪些能力」或「未來可以如何準備」時，許多學生往往難以具體說明。這顯示學生在生涯探索的過程中，仍缺乏一套能夠幫助自己分析條件、規劃方向與做出選擇的思考工具。

根據 UNESCO《人工智慧素養架構》(AI Competency Framework for Students) 指出，學生除了能夠使用 AI 工具外，更應具備理解 AI、評估 AI 及運用 AI 解決真實問題的能力。而十二年國民基本教育課程綱要亦強調素養導向學習，期待學生能將所學知識應用於真實情境之中，培養自主行動、溝通互動及社會參與的核心素養。

資訊科技課程中的流程圖原本是培養運算思維的重要工具，透過條件判斷、邏輯分析與流程規劃，引導學生解決問題。然而，人生中的每一次選擇，同樣需要分析條件、評估可能性與規劃行動路徑。若能將流程圖思維延伸至生涯探索，引導學生從能力盤點出發，透過 AI 輔助蒐集資訊、分析職涯需求及規劃學習方向，便有機會讓抽象的夢想轉化為具體可行的行動方案。

基於上述理念，「Follow the FLOW：AI 築夢未來行」以流程圖思維作為核心架構，結合 74 項能力強項探索、生成式 AI 工具及生涯發展教育，引導學生從認識自己開始，透過能力分析、職涯探索與路徑規劃，逐步建立個人能力與未來發展之間的連結。課程不只是教導學生使用 AI，更希望培養學生在 AI 時代中理解自己、善用科技、規劃未來的能力，讓每一次選擇都能成為邁向夢想的重要一步。



圖 2 Follow the FLOW 課程發展歷程：從 AI 時代的人才需求與學生生涯探索困境出發，結合 AI 素養、流程思維與能力探索，逐步培養學生生涯規劃能力。

參、FLOW 模型—AI 生涯探索學習架構

面對 AI 時代快速變遷的學習與工作環境，學生需要的不只是職業資訊，更需要一套能夠協助自我探

索、分析能力與規劃未來的思考架構。因此，本課程以「Follow the FLOW」為核心理念，結合資訊科技課程中的流程圖思維、生涯發展教育及生成式 AI 工具，建構出「FLOW 生涯探索學習架構」，引導學生從認識自己開始，逐步建立能力與未來之間的連結。

FLOW 不僅取自流程圖 (Flowchart) 的概念，也象徵學生探索未來的歷程如同河流般持續流動，在不斷學習、修正與前進的過程中，逐步找到屬於自己的方向。課程透過四個學習階段，引導學生由自我認識走向生涯規劃，並培養面對未來世界所需的自主學習與決策能力。

F (Find Yourself) — 認識自己：

透過 74 項能力強項探索，引導學生盤點自身能力與優勢，建立初步的自我覺察能力，理解「我是誰」以及「我擅長什麼」，作為生涯探索的起點。

L (Link Possibilities) — 連結未來可能：

運用生成式 AI 工具探索不同職業所需能力、工作內容及未來發展趨勢，協助學生連結自身能力與未來可能性，拓展職涯視野，思考「有哪些未來適合我」。

O (Organize Pathways) — 規劃學習路徑：

將流程圖思維導入生涯探索，透過條件判斷與路徑規劃，分析能力缺口與學習需求，建立具邏輯性的能力培養流程，思考「我需要學習什麼」。

W (Walk Toward the Future) — 邁向未來：

依據規劃結果擬定個人成長方向，透過持續學習、反思與修正，逐步累積能力與經驗，讓夢想不再停留於想像，而能一步步化為實際行動，思考「我如何一步一步實現」。

透過 FLOW 模型，學生不再只是被動接收職涯資訊，而是學習運用科技工具與流程思維進行分析與規劃，從認識自己、探索未來、規劃路徑到採取行動，逐步建立能力與未來之間的連結。期待學生在一次次探索與修正的過程中，看見自己的優勢、發現自己的可能，並勇敢走向屬於自己的未來。

肆、FLOW 實踐—課程設計與學習歷程

為協助學生在 AI 時代中發展自我探索與生涯規劃能力，本課程依據 FLOW 生涯探索學習架構進行設計，整合資訊科技課程中的流程圖思維、生涯發展教育及生成式 AI 工具，發展出「能力探索—職涯連結—路徑規劃—未來行動」四階段學習歷程，引導學生從認識自己開始，逐步描繪屬於自己的未來藍圖。

課程以學生真實的生涯情境為核心，透過「AI 未來的我」、「74 項能力強項探索」、「未來想要的五個能力」、「AI 職涯探索」、「繪製生涯流程圖」、「夢想起跑線」及「給未來的自己」等學習活動，引導學生從未來想像出發，經歷自我覺察、能力盤點、職涯分析與行動規劃的歷程，逐漸看見能力與夢想之間的連結。為完整呈現學習軌跡，課程運用 Padlet 數位學習平台作為歷程紀錄與成果展示空間，讓學生能持續累積作品、整理想法，形成可視化的生涯探索檔案。

在學習過程中，學生不僅學習資訊科技課程中的流程圖概念與運算思維，更透過生成式 AI 工具進行職涯探索、能力分析與未來規劃。透過不斷探索、反思與修正，逐步培養自主學習、問題分析與生涯決策能力，讓夢想不再停留於想像，而能化為具體可行的行動方向，成為引領未來發展的重要起點。



圖 3 FLOW 生涯探索學習架構圖



圖本課程以 Padlet 作為數位學習歷程平台，整合 AI 未來想像、能力探索、職涯分析、生涯流程圖設計及未來行動規劃等學習任務，協助學生逐步建構完整的生涯探索歷程。

表 1 Follow the FLOW 課程設計與學習歷程架構表

FLOW 階段	課程活動	核心問題	學習工具	學習產出
F—Find Yourself 認識自己	①AI 未來的我	我希望成為什麼樣的人？	ChatGPT、AI 生圖工具	未來情境圖
	②74 項能力強項表	我擅長什麼？	74 項能力強項表	個人能力盤點表
L—Link Possibilities 連結未來可能	③未來想要的五個能力	哪些能力值得我培養？	Padlet	能力分析紀錄
	④AI 職涯探索	哪些未來可能適合我？	ChatGPT	職涯分析紀錄
O—Organize Pathways 規劃學習路徑	⑤繪製生涯流程圖	我需要學習什麼？	draw.io	生涯流程圖
W—Walk Toward the Future 邁向未來	⑥夢想起跑線	我準備如何開始？	Padlet、學習單	個人行動計畫
	⑦給未來的自己	我想對未來的自己說什麼？	Canva AI 生圖工具	未來明信片

整體課程依循 FLOW 學習架構循序展開，學生從認識自己出發，透過 AI 探索未來可能，進一步分析能力需求並規劃成長路徑，最後透過分享與反思將夢想轉化為具體行動。課程不僅培養學生資訊科技素養與 AI 應用能力，更協助學生在快速變遷的時代中建立自我探索、規劃與終身學習能力，讓每一次選擇都成為邁向未來的重要一步。

伍、Find Yourself—認識自己

(一) 從「不知道未來做什麼」開始

當課程一開始詢問學生「未來想從事什麼工作」時，部分學生能夠立即回答自己的理想職業，但也有不少學生表示尚未想過未來方向，或僅能說出自己感興趣的事物。對七年級學生而言，職業世界仍顯得遙遠，與其要求學生立即做出生涯選擇，更重要的是協助他們認識自己、理解自己的能力與特質。

課程實施過程中發現，學生雖然未必清楚未來想成為什麼樣的人，卻能從生活經驗、學習歷程及人際互動中逐步看見自己的優勢。所以在課程並未直接從職業探索開始，而是透過能力探索活動，引導學生思考「我是誰」、「我擅長什麼」以及「我有哪些值得發展的能力」，讓生涯探索建立在自我理解的基礎之上。

（二）將能力探索牌卡轉化為數位學習工具

為協助學生進行能力探索，本課程參考李華璋教授與黃士鈞博士所研發之「74 張生涯能力探索牌卡」，將原有實體牌卡內容轉化為數位化能力盤點表，作為學生進行自我探索的重要工具。

74 項能力涵蓋動手實作、語文表達、人際互動、問題解決、創意發想、自我管理與領導統整等多元面向。課程將牌卡數位化後，不僅提升課堂操作效率，也方便學生進行能力排序、資料整理與後續分析。學生透過逐項閱讀能力描述，從中挑選最符合自身特質的能力，開始建立對自己的認識。

（三）從能力盤點看見自己的優勢

完成能力探索後，學生需從 74 項能力中挑選最符合自身特質的能力強項，並進一步整理出自己認為最具代表性的能力。對許多學生而言，這是第一次以能力而非成績或興趣來認識自己。

在課堂討論過程中發現，學生所選擇的能力相當多元。有些學生重視動手實作與問題解決能力，有些學生則認為自己擅長與人互動、關懷他人或團隊合作；也有學生發現自己具有創意發想、藝術表達或觀察分析等能力。透過能力盤點活動，學生開始理解每個人擁有不同的優勢與特質，而能力也並非固定不變，而是可以透過學習與經驗持續累積與成長。

在分享與交流過程中，部分學生也因同儕回饋而看見自己過去未曾留意的能力。例如，有學生原本認為自己沒有特別的專長，卻在同學提醒下發現自己經常主動協助他人解決問題；也有學生意識到自己平時喜歡拆解物品、研究運作原理，其實展現出良好的觀察與實作能力。這些發現都成為學生進一步認識自己的契機。

（四）能力探索作為生涯探索的起點

傳統的生涯探索活動常以職業介紹或興趣測驗作為開始，但在課程實施過程中發現，對多數七年級學生而言，「未來想做什麼」往往仍是一個抽象且遙遠的問題。相較之下，從能力探索出發，更能幫助學生從自身經驗中找到與未來連結的起點。

透過能力盤點活動，學生開始理解自己具備哪些優勢、喜歡什麼樣的學習方式，以及哪些能力值得持續培養。課程並不急著要求學生做出生涯決定，而是希望學生先學會認識自己、理解自己。當學生能夠說出自己的能力與特質後，便更容易進一步思考未來可能適合的方向。

Find Yourself 階段所建立的能力基礎，也成為後續職涯探索的重要依據。下一階段的課程將透過生成式 AI 工具，引導學生將自身能力與未來職業需求進行連結，逐步拓展對未來世界的想像與可能性，為下一階段「Link Possibilities—連結未來可能」奠定基礎。

陸、Link Possibilities—連結未來可能

（一）從能力優勢看見未來可能

完成能力探索後，學生開始思考另一個重要問題：「未來的自己還需要具備哪些能力？」相較於直接選擇職業，本課程希望學生先從能力角度出發，思考自己未來想成為什麼樣的人，以及哪些能力值得持續

(70218 翁子晴)74項能力強項表					
檔案 編輯 查看 插入 格式 資料 工具 說明					
能力強項表					
編號	能力強項	三項擇1打勾(V)			74項選五個 (選個並從1排到5)
		不擅長	普通	擅長	
1	診斷/修復能力		V		
2	組裝/拆解/裝配/拆解等能力		V		
3	協調地使用身體（爬高、搬運、體力勞動）		V		
4	靈巧的手（善於：縫、編、織、雕花、著色）			V	
5	能正確操作各種器具/機器/設備		V		4
6	身體狀況好，能做好體力勞動		V		
7	很會說故事	V			
8	能吸引別人，讓大家都聽你說話	V			
9	善於表達自己或別人內在真實的感受		V		
10	使用英語或外語的溝通能力		V		
11	能把複雜的事用簡單的話表達出來			V	
12	能善用聲音、肢體動作或表情來表達	V			
13	基本邏輯能力（校正錯誤字、標點、撇切分符）		V		

圖 5 74 項能力探索數位化表單

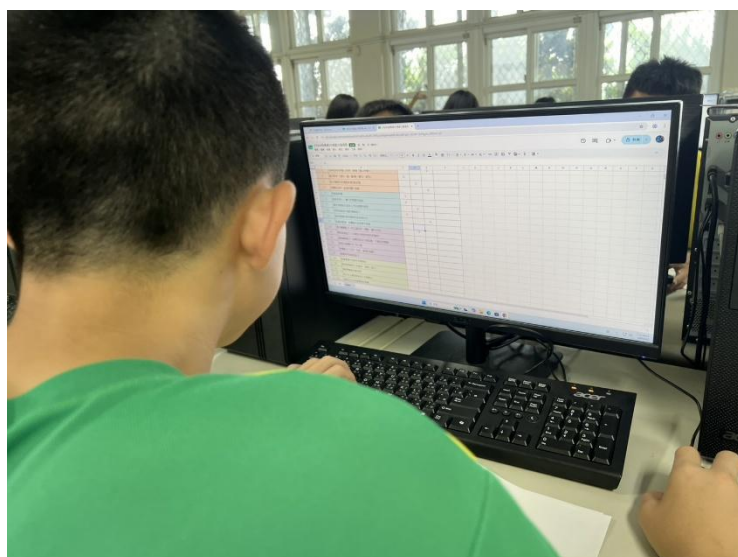


圖 6 學生進行能力探索活動

培養。

在課程活動中，學生依據能力盤點結果，從 74 項能力中挑選出未來最想培養的五項能力。這些能力不僅反映學生對未來發展的期待，也呈現學生對自我成長方向的思考。部分學生選擇問題解決能力、主動學習能力及創意思考能力，也有學生重視人際溝通能力、同理關懷能力及團隊合作能力，展現出不同的生涯發展傾向。

透過能力排序與討論活動，學生開始理解未來發展並非只取決於職業選擇，更與能力的持續培養息息相關。



圖 7 學生未來能力分析成果：學生依據能力探索結果，整理未來最想培養的五項能力，作為後續職涯探索的重要依據。

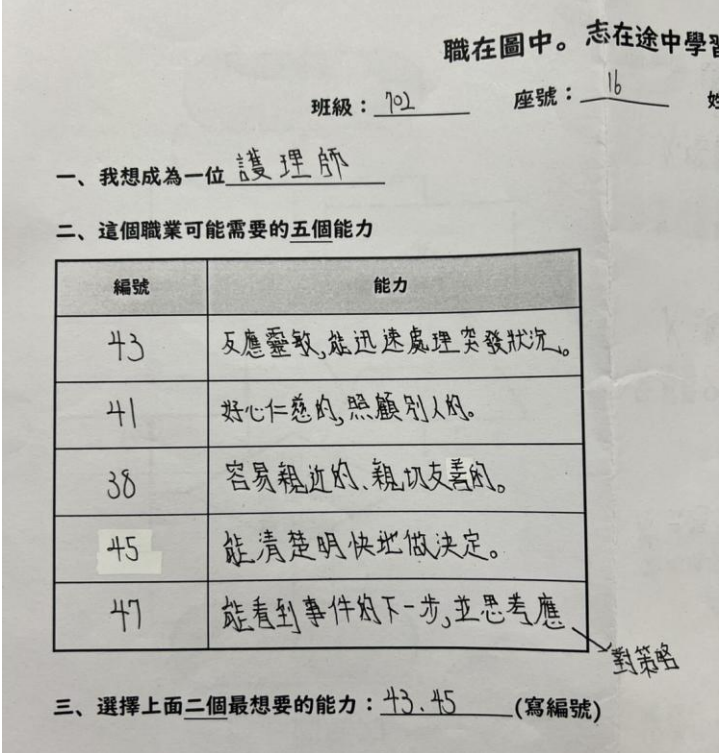


圖 8 護理師能力分析學習單：學生以理想職業為目標，分析職業所需能力，並選擇最希望優先培養的能力，建立能力發展方向

個案示例：從護理師看見能力需求

以圖 8 學生作品為例，該學生以護理師作為未來職涯目標，透過能力分析活動整理出反應靈敏、照顧他人、親切友善、快速決策及策略思考等五項重要能力。其中，學生進一步選擇「反應靈敏」與「快速決策」作為最希望優先培養的能力。這樣的分析歷程顯示學生已開始從職業名稱轉向能力需求思考，逐步理解未來發展所需具備的條件與準備方向。

(二) 運用 AI 拓展職涯探索視野

完成能力分析後，課程進一步導入生成式 AI 工具，引導學生將自身能力與未來職業需求進行連結。學生透過設計 Prompt 與 ChatGPT 互動，輸入個人能力強項、感興趣的職業及未來想培養的能力，由 AI 協助分析職業所需能力、工作內容、產業發展趨勢及未來挑戰。

相較於傳統職業介紹活動，生成式 AI 能夠根據學生不同的能力組合提供個人化建議，協助學生快速接觸更多元的職業資訊，也能進一步理解能力與職涯之間的關聯。學生在與 AI 對話的過程中，不只是獲得答案，更學習如何提出問題、整理資訊及判斷內容的合理性，逐步培養 AI 素養與資訊判讀能力。

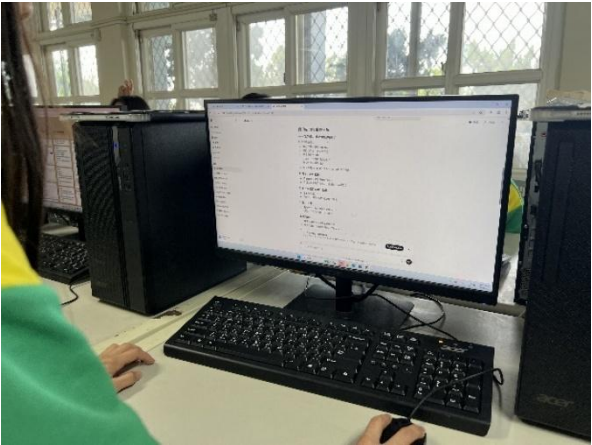


圖 9 學生依據個人能力特質與未來興趣，透過 ChatGPT 進行職涯探索，分析職業需求及未來發展趨勢



圖 10 學生將 AI 分析結果整理成職涯分析報告，統整能力與職業之間的關聯，培養資訊整理與反思能力。



圖 11 學生運用 AI 完成職涯分析報告，整理能力與職業需求的連結、未來產業趨勢及個人成長建議。

(三) AI 成為探索未來的學習夥伴

在職涯探索過程中，生成式 AI 不再只是提供答案的工具，而成為學生探索未來的重要學習夥伴。學生透過能力盤點、能力分析與 AI 職涯探索等活動，逐步建立能力與未來之間的連結，開始理解職業背後所需的知識、技能與態度。

課程實施過程中也發現，部分原本對未來缺乏想法的學生，在 AI 協助下開始接觸過去未曾認識的職業領域；而原本已有目標的學生，則能透過能力分析進一步檢視自身優勢與待加強之處。這樣的學習歷程讓學生逐漸從「我想做什麼」轉向思考「我需要成為什麼樣的人」，進一步拓展對未來世界的理解與想像。

Link Possibilities 階段讓學生開始看見未來的多元可能，也建立能力與職涯之間的初步連結。下一階段將進一步運用流程圖思維，引導學生將能力需求轉化為具體的成長路徑，進入「Organize Pathways—規劃學習路徑」的學習歷程。

柒、Organize Pathways—規劃學習路徑

(一) 將夢想轉化為行動方案

完成能力探索與職涯分析後，學生逐漸理解未來發展所需具備的能力與條件。然而，知道自己想成為什麼樣的人，並不代表已經知道該如何前進。課程實施過程中發現，許多學生雖然能說出理想職業，也能分析職業需能力，卻不清楚自己下一步該做什麼。

為協助學生將夢想轉化為具體行動，本階段課程引導學生思考能力培養的方向與策略，透過學習單整理能力需求、學習資源及成長方式，逐步建立屬於自己的能力培養計畫。

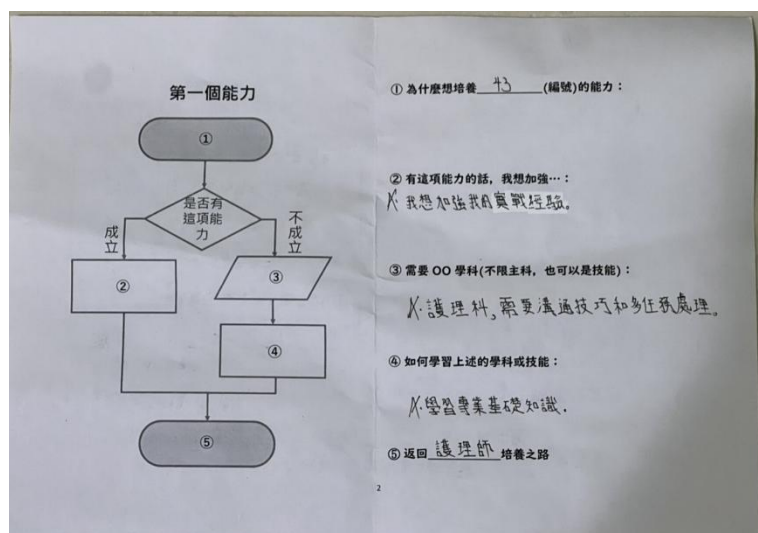


圖 12 生涯能力培養學習單：學生依據理想職業需求，分析能力培養方向、相關學科及學習策略，建立個人成長計畫

(二) 以流程圖思維規劃未來路徑

流程圖是資訊科技課程中培養運算思維的重要工具，透過開始、判斷、流程與結果等元素，引導學生分析問題並規劃解決步驟。本課程將流程圖概念延伸至生涯探索，引導學生將未來目標、能力需求及學習策略轉化為具體可視化的行動路徑。

學生根據前階段完成的能力分析結果，思考：

- 我目前是否具備這項能力？
- 如果已具備，可以如何持續精進？
- 如果尚未具備，需要透過哪些方式培養？
- 可以從哪些學科、活動或經驗開始累積？

透過條件判斷與路徑規劃，學生開始理解能力成長並非一次完成，而是一個持續學習與調整的歷程。

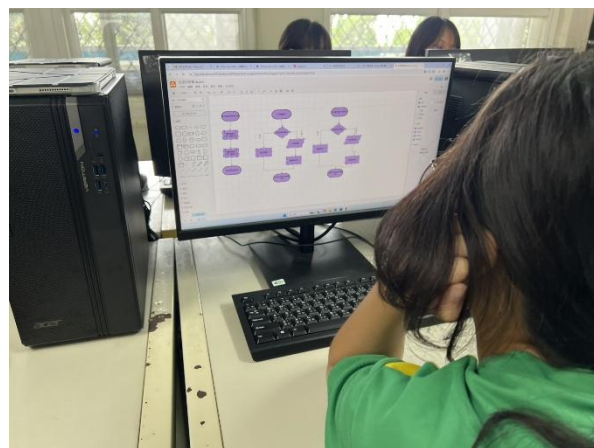


圖 13 學生繪製生涯流程圖活動：學生透過 draw.io 繪製個人生涯流程圖，將能力需求與未來目標轉化為具體行動路徑。

(三) 繪製屬於自己的生涯流程圖

在實作活動中，學生利用 draw.io 將能力分析結果轉化為生涯流程圖。流程圖內容包含未來目標、能力需求、條件判斷、學習策略及能力培養方向等元素，讓學生能夠以視覺化方式整理自己的想法。

從學生作品中可以發現，學生已開始運用資訊科技課程所學的流程圖概念進行生涯規劃。以圖 14 學生作品為例，該生以「才藝老師」作為未來發展方向，選擇「能吸引別人，讓大家想聽你說話」及「應變力」作為重要能力。學生透過流程圖中的條件判斷思考自己是否具備相關能力，若尚未具備，則規劃透過國文課程、溝通課程、TED 演講影片學習、活動設計與實際參與等方式進行培養；若已具備相關能力，則進一步思考如何持續精進與實際應用。

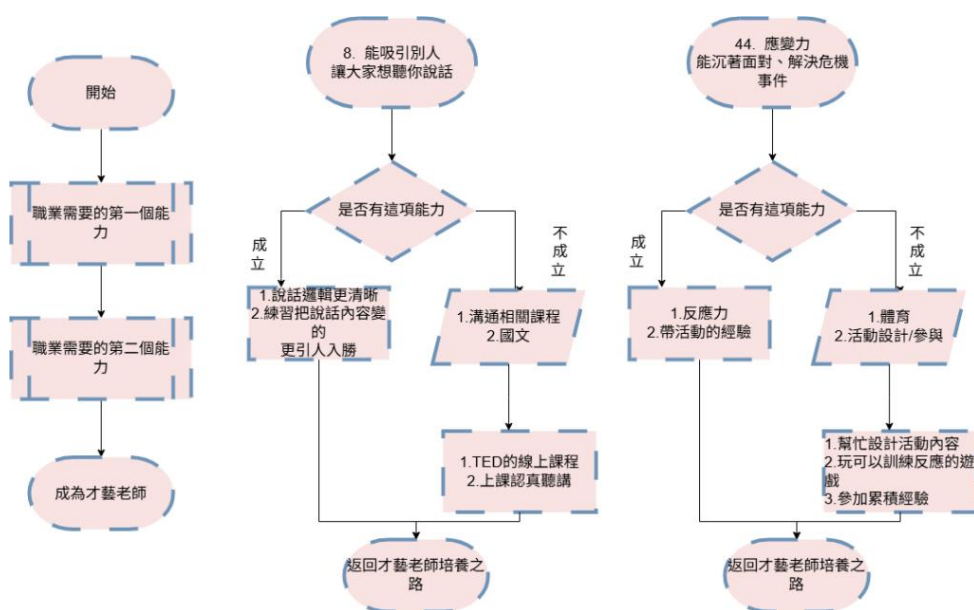


圖 14 學生生涯流程圖成果：學生運用流程圖思維規劃能力培養路徑，透過條件判斷與學習策略設計個人成長方案。

透過流程圖繪製活動，學生開始理解未來發展並非只有單一路徑，而是能夠依據自身能力、學習經驗及環境條件持續調整與修正。學生不再只是描繪未來夢想，而是嘗試為夢想規劃一條具體可行的成長路徑。

捌、Walk Toward the Future—邁向未來

(一) 從規劃走向行動

完成能力探索、職涯分析及生涯流程圖設計後，學生已逐步建立能力與未來之間的連結。然而，生涯規劃若只停留在思考與設計階段，仍難以真正產生改變。本階段課程希望引導學生從規劃走向行動，思考自己現在可以開始做什麼，以及如何踏出邁向夢想的第一步。

課程透過「夢想起跑線」活動，引導學生回顧前面階段所整理的的能力需求與發展方向，從中選擇最想優先培養的一項能力，並思考自己可以如何開始。學生開始將未來目標與當前學習生活連結，不再只是思考未來想成為什麼樣的人，而是開始規劃現在可以採取的具體行動。



圖 15 夢想起跑線活動設計：透過「夢想起跑線」活動，引導學生思考最想培養的能力，以及未來可以開始採取的具體行動。

(二) 將反思轉化為數位作品

完成能力反思後，學生運用 Canva 將自己的思考歷程整理成數位卡片。學生需回顧前面階段所完成的能力探索、職涯分析與生涯規劃成果，聚焦思考「我最想培養的一項能力是什麼」以及「我準備如何開始」，並將想法整理成簡潔明確的文字內容。

相較於單純填寫學習單，數位卡片製作讓學生有機會重新檢視自己的反思內容，從大量資訊中挑選最重要的重點進行整理與呈現。學生在製作過程中，需將原本較為零散的想法轉化為具體且清晰的行動方向，逐步建立對未來目標的認同感與實踐意願。

從學生作品中可以發現，有學生希望培養電子電路分析與實作能力，因此規劃透過課後實驗、焊接練習及電子元件研究逐步累積經驗；也有學生希望提升表達自己與理解他人感受的能力，並規劃透過傾聽、溝通與表達練習持續精進。透過整理與轉化的過程，學生不再只是思考未來想成為什麼樣的人，而開始具體思考自己可以如何開始行動。

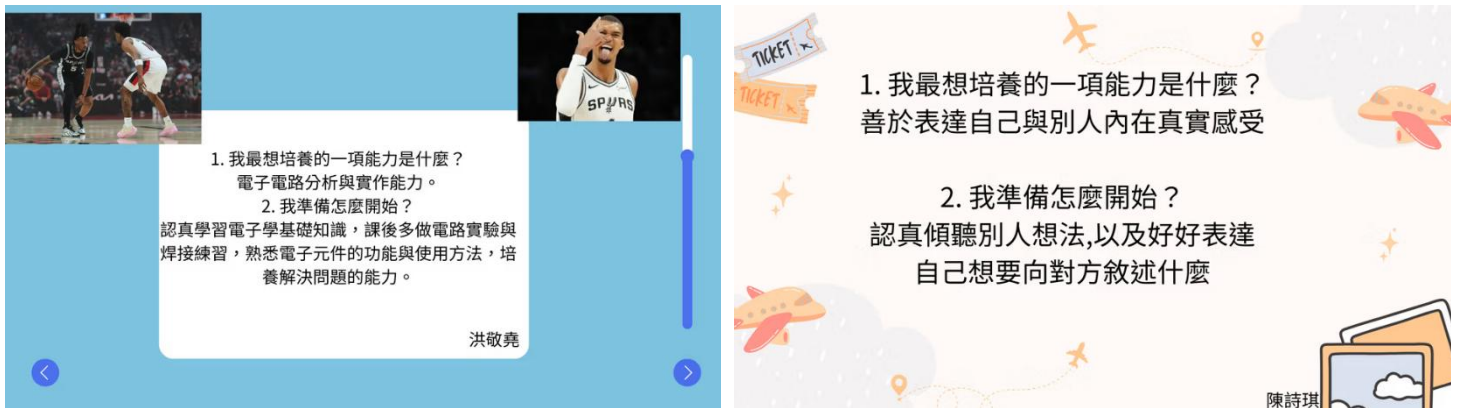


圖 16 學生夢想起跑線數位反思卡片：學生將能力反思內容整理為數位卡片作品，透過重點摘要與文字表達，具體呈現個人成長方向與未來行動規劃。

(三) 描繪未來的自己

當學生開始思考未來方向後，課程進一步結合生成式 AI 工具，引導學生描繪未來的自己。學生根據自身興趣、能力特質與未來目標撰寫提示詞（Prompt），透過 AI 生成未來生活或工作情境的圖像，將抽象的夢想轉化為具體畫面。



圖 17 未來卡片成果（一）：學生運用 AI 生成未來圖像，描繪從事英語教育工作的理想樣貌，展現對教育與自我成長的期待。

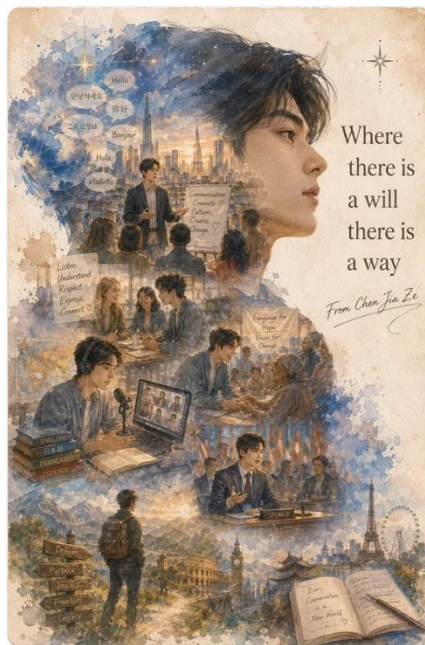


圖 18 未來卡片成果（二）：學生透過 AI 生成未來圖像，描繪跨文化溝通與國際交流的未來願景，展現對全球視野與自我發展的期待。

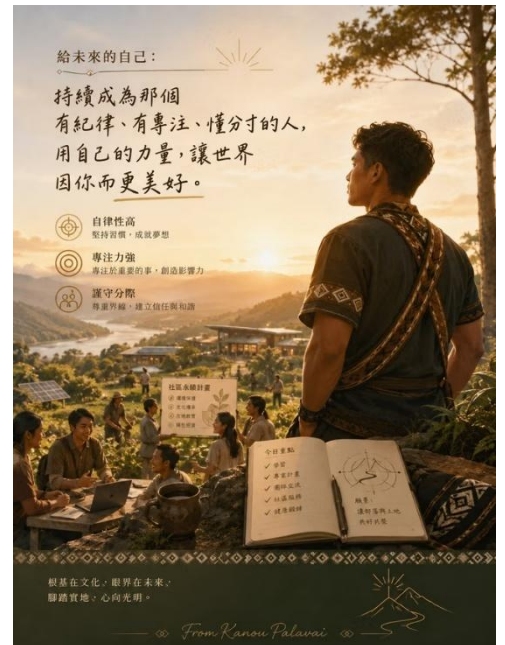


圖 19 未來卡片成果(三):學生結合自身文化背景與未來理想,描繪自律成長、回饋社會及文化傳承的未來願景,展現對個人成長與社會責任的思考。

學生在生成圖像的過程中，不僅需要描述未來從事的工作，也需思考未來希望具備哪些能力、成為什麼樣的人，以及希望對周遭環境產生什麼影響。透過文字與圖像的結合，學生得以將原本停留在想像中的未來願景具體呈現出來。

從學生作品中可以發現，有學生描繪自己未來投入英語教育工作，希望透過語言能力幫助更多人；也有學生期待未來能參與國際交流與跨文化溝通，發揮溝通與表達能力；另有學生結合自身文化背景與價值信念，描繪回饋部落、服務社會的未來樣貌。這些作品展現學生對未來不同的期待，也呈現課程鼓勵學生從能力探索走向人生願景的學習歷程。

（四）讓未來成為持續前進的方向

對七年級學生而言，生涯探索並非要求立即做出人生決定，而是學習認識自己、理解未來世界，並培養持續探索與學習的能力。透過 FLOW 學習歷程，學生從認識自己開始，經歷能力探索、職涯分析、路徑規劃與未來行動等階段，逐步建立屬於自己的生涯藍圖。

課程實施過程中可以發現，部分原本對未來缺乏想法的學生，開始能夠具體描述自己想培養的能力與未來方向；而原本已有目標的學生，也能進一步思考能力培養策略與實際行動方案。學生不再只是回答「我想做什麼工作」，而開始思考「我想成為什麼樣的人」以及「我準備如何開始」。

Walk Toward the Future 並不是課程的終點，而是學生持續探索未來的起點。期盼學生能帶著對自己的理解、對未來的想像，以及持續成長的行動力，在 AI 時代中勇敢追尋夢想，讓每一次選擇都成為邁向未來的重要一步。

玖、課程成效與學生改變

（一）課程投入與學習興趣

根據學生課後回饋結果，如表 2 所示，課程投入與學習興趣構面平均數為 3.77 分，整體達滿意程度。其中，以「我在這次的課程中能主動投入並完成各項學習任務」(M=4.18, SD=0.83) 得分最高，顯示多數學生能積極參與課堂活動並完成學習任務。

在課程活動設計方面，「我覺得這門課程的活動設計非常有趣」(M=3.62, SD=1.18) 及「課程中的各項任務能引發我的學習動機」(M=3.59, SD=1.37) 皆獲得正向評價，顯示能力探索、AI 職涯分析及流程圖規劃等活動具有一定的學習吸引力。整體而言，本課程能有效提升學生參與意願與課程投入程度。

表 2 課程投入與學習興趣構面統計結果 (N=34)

題項	平均數	標準差
2-1 我在這次的課程中能主動投入並完成各項學習任務	4.18	0.83
2-2 我覺得這門課程的活動設計非常有趣	3.62	1.18
2-3 我會願意向其他同學推薦這門課程	3.68	1.22
2-4 課程中的各項任務（如盤點、設計流程圖）能引發我的學習動機	3.59	1.37
構面平均	3.77	1.15

（二）自我覺察能力

根據學生回饋結果，自我覺察能力構面平均數為 3.80 分，整體達滿意程度。其中，以「透過 74 項能力強項活動，我更清楚自己有哪些優勢」(M=3.91, SD=1.26) 及「我能具體說出自己目前最擅長或需要加強的能力」(M=3.91, SD=1.26) 表現最佳。

課程透過能力探索活動，引導學生從自身經驗出發進行能力盤點，幫助學生看見自己的優勢與潛能。部分學生亦能進一步辨識自己未來需要持續培養的能力，顯示課程已逐步建立學生自我認識與自我覺察能力。

表 3 自我覺察能力構面統計結果 (N=34)

題項	平均數	標準差
2-5 透過 74 項能力強項活動，我更清楚自己有哪些優勢	3.91	1.26
2-6 我能具體說出自己目前最擅長或需要加強的能力	3.91	1.26
2-7 這門課讓我發現了以前沒注意到的個人特質或潛力	3.68	1.27
2-8 我能了解自己的能力强項與未來想從事的職業有什麼關聯	3.68	1.27
構面平均	3.80	1.27

（三）職涯探索能力

根據學生回饋結果，職涯探索能力構面平均數為 3.88 分，整體達滿意程度。其中，以「我學會如何運用 AI 查詢未來職業的內容與發展趨勢」(M=3.94, SD=1.20) 及「我能了解 AI 發展可能對未來工作產生的影響」(M=3.94, SD=1.15) 得分較高。

透過 AI 職涯探索活動，學生能進一步認識不同職業所需能力及未來發展趨勢，並開始思考科技發展對未來職場的可能影響。課程不僅協助學生了解職業內容，也拓展學生對未來多元職涯與就業市場的想像。

表 4 職涯探索能力構面統計結果 (N=34)

題項	平均數	標準差
2-9 我學會如何運用 AI 查詢未來職業的內容與發展趨勢	3.94	1.20
2-10 我了解自己有興趣的職業在未來需要具備哪些關鍵能力	3.79	1.23
2-11 這門課拓展了我對未來多元職業與就業市場的想像	3.85	1.31
2-12 我能了解 AI 發展可能對未來工作產生的影響	3.94	1.15
構面平均	3.88	1.22

（四）AI 素養能力

根據學生回饋結果，AI 素養能力構面平均數為 3.98 分，為五個構面中得分最高者，顯示學生對生成式 AI 工具的理解與應用能力有明顯提升。

其中，以「我有信心在未來的學習或生活中，利用 AI 工具來協助解決問題」(M=4.03, SD=1.19) 得分最高，其次為「我能辨識並篩選 AI 產出的資訊，不盲目相信它的答案」(M=4.00, SD=1.13) 及「我能體會到 AI 是輔助人類的工具，而非完全取代我的思考」(M=4.00, SD=1.13)。

結果顯示學生已逐漸建立正確的 AI 使用觀念，並能理解 AI 在學習與職涯探索中的輔助角色，符合課程培養 AI 素養之目標。

表 5 AI 素養能力構面統計結果 (N=34)

題項	平均數	標準差
2-13 我學會如何對 ChatGPT 等生成式 AI 工具提出正確的提問 (Prompt)	3.88	1.25
2-14 我能辨識並篩選 AI 產出的資訊，不盲目相信它的答案	4.00	1.13
2-15 我有信心在未來的學習或生活中，利用 AI 工具來協助解決問題	4.03	1.19
2-16 我能體會到 AI 是輔助人類的工具，而非完全取代我的思考	4.00	1.13
構面平均	3.98	1.18

（五）生涯規劃能力

根據學生回饋結果，生涯規劃能力構面平均數為 3.90 分，整體達滿意程度。其中，以「我能利用流程圖整理達成目標所需的能力與步驟」(M=4.00, SD=1.18) 得分最高，顯示學生能將資訊科技課程中的流程圖概念應用於生涯規劃情境。

「透過這次的成果反思，我能具體調整或修正自己的生涯方向」(M=3.88, SD=1.23) 及「我知道為了達成未來的職涯夢想，現在應該如何一步步落實」(M=3.91, SD=1.14) 亦獲得正向評價。顯示學生已能將未來目標轉化為具體行動方向，逐步建立個人生涯規劃能力。

表 6 生涯規劃能力構面統計結果 (N=34)

題項	平均數	標準差
2-17 我學會利用「流程圖」來規劃自己培養能力的步驟	3.82	1.22
2-18 我能利用流程圖整理達成目標所需的能力與步驟	4.00	1.18
2-19 透過這次的成果反思，我能具體調整或修正自己的生涯方向	3.88	1.23
2-20 我知道為了達成未來的職涯夢想，現在應該如何一步步落實	3.91	1.14
構面平均	3.90	1.19

（六）整體學習成效分析

綜合各構面分析結果，如表 7 所示，五項構面平均數介於 3.77 至 3.98 分之間，整體皆達滿意程度。其中，以「AI 素養能力」構面表現最佳 (M=3.98)，其次依序為「生涯規劃能力」(M=3.90)、「職涯探索能力」(M=3.88)、「自我覺察能力」(M=3.80) 及「課程投入與學習興趣」(M=3.77)。

結果顯示，本課程不僅能提升學生對 AI 工具的理解與應用能力，也能協助學生建立自我覺察、職涯探索及生涯規劃能力。透過 FLOW 學習架構串聯能力探索、職涯分析、流程規劃與未來行動，學生逐步

從認識自己走向規劃未來，展現本課程在生涯教育與資訊科技整合上的實施成效。

表 7 各構面學習成效統整表 (N=34)

構面	平均數	標準差	滿意度
課程投入與學習興趣	3.77	1.15	滿意
自我覺察能力	3.80	1.27	滿意
職涯探索能力	3.88	1.22	滿意
AI 素養能力	3.98	1.18	滿意
生涯規劃能力	3.90	1.19	滿意

拾、結論與教學反思

(一) 從認識自己開始，看見未來的可能

本課程以 FLOW 生涯探索學習架構為核心，結合資訊科技課程中的流程圖概念、生涯發展教育及生成式 AI 工具，引導學生從能力探索出發，逐步連結職涯想像、規劃能力培養路徑，並透過成果反思與未來明信片等活動，建立對未來的期待與行動方向。

課程實施過程中發現，相較於直接詢問學生未來想從事什麼職業，從能力探索切入更能降低學生對生涯議題的陌生感與壓力。許多原本對未來沒有明確想法的學生，在能力盤點與職涯分析活動中，逐漸開始思考自己的優勢、興趣及未來發展方向。學生不再只是回答「我想當什麼」，而是開始思考「我需要具備什麼能力」以及「我可以如何一步步接近自己的目標」。

(二) AI 成為學生探索未來的重要學習夥伴

生成式 AI 的加入，讓生涯探索不再受限於教師講述或固定教材內容。學生能根據自己的能力強項與興趣，透過 AI 快速蒐集職業資訊、分析未來趨勢、了解職場所需能力，並獲得個人化的職涯探索建議。

從學生作品與問卷結果可以發現，多數學生已能理解 AI 是協助思考與探索的工具，而非直接提供標準答案的系統。學生在使用 AI 過程中，不僅學習如何提出有效提問，也逐步建立判讀資訊與批判思考能力。課程讓 AI 從單純的科技工具，轉化為支持學生自我探索與規劃未來的重要學習夥伴。

(三) 教學反思與未來展望

本課程雖已協助學生完成能力探索、職涯分析及生涯規劃等學習任務，但在實施過程中仍發現部分學生對未來職業世界認識有限，容易受到既有印象或網路資訊影響，導致職涯想像較為單一。學生在流程圖規劃能力培養路徑時，仍需教師透過提問與引導協助深化思考。

未來課程可進一步結合職業訪談、業師分享、職場體驗或跨領域專題活動，增加學生接觸真實職業情境的機會。同時亦可持續優化 AI 職涯探索活動，建立不同年級的課程鷹架，讓學生從認識自己、理解世界到規劃未來，逐步發展完整的生涯規劃能力。

在 AI 快速發展的時代，教育的目的不再只是傳授知識，而是協助學生理解自己、認識世界並找到屬於自己的方向。期盼透過「Follow the FLOW：AI 築夢未來行」課程，讓每位學生都能從探索中看見自己的價值，從規劃中找到前進的方向，勇敢走向屬於自己的未來。



圖 20 學生未來明信片成果集錦