

《拉扯》大學生生涯適應力教育短片分析與設計

葛子暄¹ 趙貞怡²

^{1,2} 國立臺北教育大學 課程與教學傳播科技研究所

¹ E-mail : sharon.ke1112@gmail.com

² E-mail : jenyichao@gmail.com

摘要

生涯適應力被視為個體在快速變化的現代社會中獲得生涯成功的關鍵能力，換句話說，個體在社會中發展的順不順利，端看個體生涯適應力高低的影響。

本研究將創作一部以生涯適應力為主題的教育短片來進行分析與研究。針對目前大學生涯發展的現況進行分析，並以教材設計的模式來設計與發展影片內容。期能透過影片獨特的敘事方式來影響大學生，進一步的讓大學生在生涯發展的過程中更關注自己的未來並且充實探索自己的能力。

另一方面，也期待影片能成為日後教師在教學時輔助的工具，因為許多研究中指出，以影片輔助教學，通常都能引起學生興趣與注意，進而達成教學目標。

關鍵字：影片教材設計、生涯適應力、教育短片

Abstract

Career adaptability is regarded as the essential ability in a rapidly changing modern society for individuals. In the other words, the degree of individual's career adaptability will play an important role in their process of social development.

The researchers will film an educational video which is based on the career adaptability and the current status of university students. In addition, this video is designed and developed by using the model of instructional design. In the future, this video will influence students to concern and explore about their career development and abilities.

Moreover, the video can also be teaching materials for university teachers. Many studies have shown that the video-assisted instruction usually can enhance students' interests and promote their motivation to achieve teaching objectives.

Keyword : the design of video-based material, career adaptability, educational video

壹、前言

一、研究背景與動機

生涯在每一個人人生的旅程中扮演著舉足輕重的角色，余民寧(1988)指出，「生涯」是一個不斷發展、累積和連續的過程，是個體在與環境互動的歷程中，主動尋求適性的職業和生活方式的過程。

「生涯適應力」(career adaptability)，則是強調人與環境之間的互動，人是會變的，而環境亦若是。Savickas (1997) 指出，生涯適應力強調個體如何有目的性的、彈性的運用有利的方法或策略去滿足、因應多變的職業環境的需求，取得自己與所處環境之間的和諧與平衡。

因此，生涯適應力被視為個體在快速變化的現代社會中獲得生涯成功的關鍵能力(趙小雲、郭成，2010)。這也是每個即將面對生涯選擇的大學生們所要擁有的能力，因為這不但關乎每個個體的未來也關乎一個國家未來的經濟與社會進步。

因此，本研究未來將創作一部教育短片《拉扯》，而在此先行分析此教育短片的設計與發展歷程，探討大學生在面對生涯角色變化時，所作出的各種決定與應對。影片期能帶給大學生正向力量，讓他們能在快速變化的現代社會中，做出對個人生涯發展最有價值的決定，養成對自己負責的正面態度。也期《拉扯》教育短片能成為大學生生涯適應力之課程參考教材。

二、研究目的

綜合上述，本研究之研究目的如下：

- 一、分析《拉扯》教育短片。
- 二、瞭解《拉扯》教育短片的設計與發展過程。

貳、文獻探討

一、影片教材的設計與模式

(一) 教材設計的模式

教材設計的模式經過不斷的被研究、開發與修正，大致上離不開數位學習領域常提及的 ADDIE 模式，包含了分析(Analysis)、設計(Design)、發展(Development)、執行(Implementation)與評鑑(Evaluation)五個階段。

本研究乃依據 ADDIE 模式，針對本研究欲探究之大學生生涯適應力發展影片教材進行分析、設計與發展影片內容。

(二) 影片的敘事與剪接

敘事，簡言之，就是說故事的方式。敘事學家 Genette(1972)將敘事觀點分為三種，分別是第一人稱、第三人稱、全知觀點及混和型敘事觀點。不同的敘事觀點會帶給觀眾不同的理解，也反映出文本中的意識形態。

另外，敘事的結構依影片內容的劇情與時間來可分為線性結構及非線性結構(程予誠，2008)。

而鏡頭使用的角度若運用不同的剪接手法，將拍攝好的鏡頭依不同的意涵組合拼接，影片就會呈現不同效果，呈現不同的意義與訊息。

因此，在影片剪接的部分，將利用不同的景別，如：大遠景、遠景、

中景、特寫、大特寫，以及運用不同的鏡頭角度，如：視平角、低角、高角、傾斜角度、側角等來表達意念、塑造氣氛與傳遞觀點。

井兆迎(2006)指出，獲得全面的觀點，景別與構圖的變化是非常重要的，因為這些功能性的鏡頭，會不斷地構築情節內涵、事件過程、動作細節、人物的觀點與反應、場景的氣氛與節奏等元素，把觀眾的情緒捲入，使觀眾對角色、情節、氣氛產生認同。

本研究未來也將運用這些鏡頭與原則去拍攝《拉扯》教育短片，務求訴求達到清晰、有效且動人的敘述。

二、影片教學的相關研究

有許多研究皆指出，以影片來輔助教學能達到不錯的教學效果。在此整理近期國內學者用影片來輔助教學在教學成效上的相關期刊研究，並整理如下表 1：

表 1 影片教學的相關期刊研究整理

期刊名稱	作者	文章名稱	研究結果
教育實踐與研究	王千倬 (2012)	「學習者主導」影片教學模式應用於師資生「生命教育」課程之初探	影片能促進學生信念與態度轉變，引導學生主動思考並建構有意義的學習歷程，從影片中學習經驗。

臺大體育學刊	莊淑如、鄭豐譯、聶喬齡 (2012)	觀賞教學影片對社會體型焦慮、身體自我概念與參與動機之影響	教學影片除了本身可以傳達教學目的以外，還有提升大學生正向心理層面的額外效益
教育資料與圖書館學	張雅芳 (2011)	線上影片案例應用於師資培育科技課程之實徵研究	影片內容涵蓋不同的應用情境，可以引起學生學習動機，也能提升其多元的應用能力，並擴展學生視野。

另外，于金華(2009)指出，應用影片來教學時，還做好必要的準備工作，教師在撥放前或後要對影片的內容、人物特性做一些簡短的介紹，補充有關的知識信息。

綜上所述，分析影片在教學上帶來的成效可得知，影片不單單只具有聲光影音效果，具有能增加學習者的興趣之功能外，最重要的是，能影響學生認知進而讓學生思考，能使學生在接受影片教學的過程中，抱持著正向的學習方式，並將自身融入在影片情境中，設想解決問題的方式。因此，本研究創作之《拉扯》教育短片，將透過一些大學生平常可以經歷到的情境來誘導學生思考與討論，帶給學生正面價值。

三、 影片教學的教育價值

影像是當今社會中最具有影響力的媒體，新世代學子的生活早已與影像密不可分(Prensky, 2001)。影片深具聲光影音效果，常能引發學生的興趣，也因此，學生能夠自在地和同儕間互相討論，將注意力轉移到與其切身相關的議題(吳宜玲, 2007)。

學者王千倬(2012)指出，影片能激發學生情感共鳴，強化學生參與議題討論的動機，也能增加學生的批判分析思考能力。

另外，張雅芳(2011)也指出，影片教學能引發學生主動參與學習，並做出判斷，也能發展學生的自我概念，增進學生的反省思考、問題分析與解決的能力。

綜上所述，影片不僅受到學生喜愛，也能激發學生學習動機，促使學生自我學習，建構學生自我的生命意義與價值，是彈性且多元化的啟發性教材，且兼具藝術、娛樂與教育意義的教學媒體。

四、 大學生與生涯適應力相關

研究

(一) 大學生的生涯發展階段

Herr 和 Cramer(1984)指出，大學生正處於生涯發展的關鍵階段，必須面臨許多事關未來發展的重大抉擇。大學生是否能關注自己的未來、做出適當的決定、充實探索自己的能力、以及對於自己未來有多少信心，端看個體生涯適應力高低的影響。

另外，Ginzberg 的職業選擇發展理論指出，17 歲以後的青少年為職業

選擇的實現期(realistic)，此階段的個體又可分為探索(exploration)、具體化(crystallization)、專業化(specification)三個階段。以此理論來看，大學生的生涯發展應屬於實現期中的探索到具體化的階段，也就是說，會進行各種實際的探索活動，並進一步的做出選擇明確的職業方向。

這就顯示出生涯探索和做決定的能力，對大學生未來發展扮演著重要性的地位。

(二) 生涯適應力的內涵

Savickas(2005)提出生涯適應力，定義為個體對於可預測的生涯任務、所參與的生涯角色，與所面對生涯改變或生涯情境中不可預測之生涯問題的因應準備程度。

而構成生涯適應力的向度有四個，分別是：生涯關注(career concern)、生涯控制(career control)、生涯好奇(career curiosity)和生涯信心(career confidence)，這四個向度代表個體在建構其生涯，面對生涯任務時，所使用的一般資源和策略(Savickas, 2005)。

參、 《拉扯》教育短片

一、 分析

(一) 需求分析

以文獻探討作為《拉扯》教育短片的分析基礎，瞭解影片教學的教育價值以及大學生生涯的發展狀況後，《拉扯》教育短片將以Savickas(2005)提出之生涯適應力的四大向度：生涯關注、生涯控制、生涯好奇和生涯信

心，作為劇情內容設定，期能透過不同的剪接手法與敘事方式，達到作為大學生生涯適應力的輔助教材需求。

（二）對象分析

《拉扯》教育短片主要在探討大學生生涯適應力，故針對的對象為大學生。

1. 年齡：18 歲至 22 歲，
2. 職業：大學生，包括綜合大學、單科大學、獨立院校、科技大學、技術學院的日間部大學生。
3. 心理發展：心智發展較為成熟，進入生涯發展的關鍵階段，對所處的環境與個人特質已經有一定的瞭解面臨許多事關未來的重大抉擇。

（三）內容分析

《拉扯》教育短片以大學生生涯適應力為主題，主要分成四個部分。

第一部份的第一幕將於主角阿勳就讀的國立大學中拍攝，內容為阿勳在熱舞社團中盡情揮灑汗水以實現他作為舞者的夢想；再來，為了吸引大學生的注意力，在第二幕的場景中，即製造衝突，以接到父母親電話得知收到退學通知單為衝突點。

第二部分則是承接第一部分，阿勳回到台中老家，在得不到父母諒解以及朋友支持中收到兵單而從軍。

第三部分重點著墨於阿勳退伍後的心路歷程，他思考未來生涯發展方向、尋求朋友的協助、嘗試各種機會充實自己，一路上碰到不少阻礙與困境。

第四部份則為合，阿勳在面對眾多生涯選擇的磨練與考驗中，最後能

有自信地作出對自己生涯最適當的決定，知道自己未來想要甚麼並努力的實踐。

用以上四個部分試圖引起大學生的共鳴，鋪陳主角阿勳在實現自我以及面對種種生涯的抉擇中，讓大學生能夠回想他們在面對工作上遇到的挫折和障礙，進而對阿勳感同身受，理解這個角色的轉變歷程並檢視自己在面對生涯時的態度與心境。

（四）媒體科技分析

《拉扯》教育短片，將使用 Canon 5D3 數位相機做為拍攝主要工具，以確保影片品質及畫格清晰度。

後製階段，則將運用數位剪輯軟體（Adobe Premiere & Adobe After Effects）進行影片剪輯及特效使用。期能透過影片呈現的影像、聲音與特效，反映真實世界的現況，影響大學生。

二、設計

（一）目標策略

本研究期望大學生觀看完《拉扯》教育短片後，能提升自己的生涯關注、生涯控制、生涯好奇和生涯信心，反思自己在生涯發展上的規劃。

另外，也期《拉扯》教育短片能成為生涯適應力發展的課程輔助教材。

（二）設計策略

《拉扯》教育短片要做為課堂上的教材，在設計上應符合訊息設計原則，好讓大學生清楚而明白地接收《拉扯》教育短片所要傳達的訊息。

楊美雪(2002)認為，教學媒體訊息

設計原則在視覺上設計的原則應有以下幾點：簡單、清晰、均衡、和諧、組織、強調、容易辨識、統一、可透視。另外，Keller、Burkman(1993)在訊息設計的動機原則中指出，給予接受者正面的結果與印象能維持接收者的注意力並增加他們的信心。黃俊雄(2008)則指出，在多媒體教材訊息設計中，色彩能夠引起學習者的注意、區別與強調呈現的訊息重點。

《拉扯》教育短片將以線性結構、混和型敘事觀點的方式拍攝，運用簡單、清晰的手法，讓大學生能輕易理解故事的發展，就像每個出社會的他們生活周遭會發生以及經歷的事，並以平實的鏡頭創造平易近人的效果，讓大學生容易辨識存在在鏡頭中的訊息，以吸引大學生的注意與共鳴。除此之外，《拉扯》教育短片還將以對比強調的手法，凸顯出主角阿勳在面對不斷變動的社會環境中，心境上的轉折與應對。

另外，在顏色色彩方面，前面兩個部分將以封閉空間、偏暗的拍攝色調，表現出主角阿勳在面對生涯環境變換的無力和懦弱。後面兩個部分則將以陽光和逐漸濃烈的色彩表現主角阿勳壓力的釋放以及心境上的轉折。而最後《拉扯》教育短片正面的結局內容，相信也能增加大學生面對徬徨未來的自信心。

三、發展

《拉扯》教育短片的發展階段如附件，節錄部分分鏡腳本圖。

分鏡腳本圖分為七個欄位，分別是場次、鏡號、分鏡畫面、聲音說明、畫面說明、運鏡方式及秒數。

以下簡略描述各欄位之功能：場次是以幕次劃分，鏡號則是鏡頭編號，分鏡畫面為拍攝時畫面之想像，而拍攝時情境之敘述則撰寫於畫面說明，運鏡方式為拍攝時使用鏡位說明，最後的秒數以及聲音說明則為影片後製時聲音之應用與剪輯之秒數。

肆、結語

本研究根據 ADDIE 教材設計模式為創作《拉扯》教育短片前的分析與設計，這些分析與研究，經過文獻探討的歷程，一方面可以增加《拉扯》教育短片未來作為教學輔助影片的可信度，另一方面也可以厚實影片內容的層次以及作為未來影片在施測時所設計之施測題目之參考內容。

在後續發展階段，也就是《拉扯》教育短片拍攝期間，將持續秉持著學術創作的精神，嚴謹的製作與發展影片內容，並不時參考專家意見，不斷地修正改進，讓《拉扯》教育短片未來在教師使用時更具有成效也貼近並且符合大學生的期待。

參考文獻

- 于金華(2009)。原版英文影片在英語聽力教學中的運用。赤峰學院學報，30(6)，183-184。
- 井兆迎(2006)。電影剪接美學：說的藝術。台北市：三民。
- 王千倬(2012)。「學習者主導」影片教學模式應用於師資生「生命教育」課程之初探。教育實踐與研究，29(1)，163-188。
- 余民寧(1998)。大專學生生涯適應力能力之研究—以業界需求為例。教育部訓育委員會委託之專題研究案。
- 吳宜玲(2007)。電影在哲學教學中的應用。

- 哲學與文化，34（9），105-124。
- 吳淑琬(2008)。大學生生涯適應力量表編制及其相關研究。未出版之博士論文，國立嘉義大學輔導與諮商研究所，嘉義市。
- 張雅芳(2011)。線上影片案例應用於師資培育科技課程之實徵研究。教育資料與圖書館學，48(4)，589-615。
- 莊淑伽、鄭豐譯、聶喬齡(2012)。觀賞教學影片對社會體型焦慮、身體自我概念與參與動機之影響。臺大體育學刊，22，63-73。
- 程予誠(2008)。電影敘事影像美學：剪接理論與實證。台北市：五南。
- 趙小雲、郭成(2010)。國外生涯適應力研究述評。心理科學進展，18，1503-1510。
- 楊美雪(2002)，教學媒體訊息設計之研究。臺北：漢文。
- Genette, Gerard.(1972). *Narrative Discourse: An Essay in Method*, Trans. Jae E. Lewin. Ithaca, NY: Cornell UP.
- Prensky, M. (2001). *Digital game-based learning*. New York: McGraw-Hill.
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent(Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp.42-70). Hoboken, NJ: Wiley.
- Keller, J.M., & Burkman, E. (1993). Motivation principles. In M. Fleming & W.H. Levie(Eds.), *Instructional message design: Principles from the behavioral and cognitive sciences*. (2nd ed.) (pp.3-53). Englewood Cliffs, NJ: Educational Technology Publications.
- Herr, E. L., & Cramer, S. H. (1984). *Career guidance and counseling through the life span : Systematic approaches*. (2nd ed.). Boston: Little, Brown & Company.

附件

《拉扯》教育短片分鏡表

頁碼：1

場次	鏡號	分鏡畫面	聲音說明	畫面說明	運鏡方式	秒數
一	01		街舞 HIP-HOP 類型音樂	阿勳在大學熱舞社團內，對著鏡子認真練舞	遠景 視平角鏡頭	15
一	02		阿勳與好友對白	班上好友經過社團走廊，詢問阿勳為何今天沒有出席期中考	中景 過肩鏡頭	5
一	03		阿勳與好友對白	阿勳無所謂的表示期中考不重要，即將到來的成果展徵選比較重要	中景 雙人鏡頭	10
一	04		現場環境聲	阿勳趕著去打工的地方，好友無言的目送他離開	中景 雙人鏡頭	5
二	01		阿勳與同事對白	為了能徵選上成果展，阿勳請求同事下禮拜都幫忙代班	中景 側角	3