



國中學生生涯發展 紀錄手冊

崇明國中輔導主任 方雅淑





使用對象:

學校行政人員

學生及家長

學生

家長

教師

國民中學
推動生涯發展教育工作手冊

適性發展 築夢未來
中華民國 109 年 8 月

109版
109.8-112.6

國民中學
發展紀錄手冊

學校名稱：_____縣(市)立_____國民中學
國(私)立_____

學生姓名：_____

班級座號	轉學(轉班)註記	異動後班級座號
一年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(私)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	一年 班 號
二年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(私)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	二年 班 號
三年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(私)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	三年 班 號

1. 本紀錄手冊平時請隨學生學校相關檔案統一保存。發還學生時宜備妥，請隨學生妥善保管，以免遺失造成資料斷流。數量係隨學生轉學之進行。
2. 學生轉校(畢業或轉學等)時，手冊發還本人，部分資料由學校相關檔案室留存。請依相關法規辦理。

國民中學
學生生涯檔案

教師

109版
國民中學
國中生涯發展教育家長手冊

親子話生涯 築夢好未來
109.8-112.6

學校名稱：_____

學生姓名：_____

學生生涯檔案
學習指引

教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration, Ministry of Education



國中學生生涯發展紀錄手冊



國中學生生涯 發展紀錄手冊

學校名稱：_____縣(市)立_____國民中學
國(私)立_____

學生姓名：_____

適用入學年度
(112學年度)

班級座號	轉學(轉班)註記	異動後班級座號
七年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	七年 班 號
八年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	八年 班 號
九年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	九年 班 號

1. 本紀錄手冊平時建議由學校相關處呈統一保存。發還學生填寫時，請提醒學生妥善保管，以免因遺失造成資料關漏，影響後續生涯輔導之進行。
2. 學生離校(畢業或轉學等)時，手冊發還本人。部分資料若學校相關處呈需留存，請依相關法規辦理。
3. 學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則

- 協助孩子適性選擇的最佳幫手。
- 可幫助學生澄清個人的性向、興趣、價值觀，瞭解家人期待，及自己的學習表現(會考、學習成就、社團、幹部、獎懲、職業試探等)適合哪一類學校及科別，做為升學選校參考。

一、我的成長故事(第1-3頁)

(一)自我認識-每學期開學後填寫

1. 菱形記號代表不同的興趣類型

2. 依序是

- ★實用型、
- ★研究型、
- ★藝術型、
- ★社會型、
- ★企業型、
- ★事務型。



幫助學生釐清自己的人格特質、興趣、專長。

一、我的成長故事

(一)自我認識

請同學就您認識的自己作勾選，可複選。

年級	七年級	八年級	九年級
項目	請勾選符合自己的形容詞...	請勾選符合自己的形容詞...	請勾選符合自己的形容詞...
個 性 (人格特質)	❖ <input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 謙虛	❖ <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 堅毅	❖ <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 順從
	<input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 沉默寡言	<input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 實際	<input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 坦率
	<input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 順從	<input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 穩定	<input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 實際
	<input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	<input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 坦率	<input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 謙虛
	❖ <input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 喜歡思考	❖ <input type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 謹慎	❖ <input type="checkbox"/> 獨立 <input type="checkbox"/> 有好奇心
	<input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 善於判斷	<input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 喜歡思考
	<input type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 保守	<input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 喜歡思考	<input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 善於判斷
	<input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 有好奇心	<input type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 謹慎
	❖ <input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 直覺	❖ <input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input type="checkbox"/> 崇尚理想	❖ <input type="checkbox"/> 善於表達 <input type="checkbox"/> 獨立
	<input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 崇尚理想	<input type="checkbox"/> 直覺 <input type="checkbox"/> 富想像力	<input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 直覺
	<input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 善於表達	<input type="checkbox"/> 獨立 <input type="checkbox"/> 情感豐富	<input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input type="checkbox"/> 情感豐富
	<input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 善於表達 <input type="checkbox"/> 有創意	<input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 崇尚理想
	❖ <input type="checkbox"/> 善解人意 <input type="checkbox"/> 人際洞察	❖ <input type="checkbox"/> 善於溝通 <input type="checkbox"/> 有耐心	❖ <input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 有責任心
	<input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 仁慈友善	<input type="checkbox"/> 人際洞察 <input type="checkbox"/> 有責任心	<input type="checkbox"/> 善解人意 <input type="checkbox"/> 人際洞察
	<input type="checkbox"/> 善於溝通 <input type="checkbox"/> 助人	<input type="checkbox"/> 仁慈友善 <input type="checkbox"/> 合作	<input type="checkbox"/> 助人 <input type="checkbox"/> 仁慈友善
<input type="checkbox"/> 有責任心 <input type="checkbox"/> 有耐心	<input type="checkbox"/> 助人 <input type="checkbox"/> 善解人意	<input type="checkbox"/> 有耐心 <input type="checkbox"/> 善於溝通	
❖ <input type="checkbox"/> 樂觀積極 <input type="checkbox"/> 受人歡迎	❖ <input type="checkbox"/> 有說服力 <input type="checkbox"/> 好冒險	❖ <input type="checkbox"/> 善於規劃 <input type="checkbox"/> 外向	
<input type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 有說服力	<input type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 樂觀積極	<input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 有企圖心	
<input type="checkbox"/> 有企圖心 <input type="checkbox"/> 自信	<input type="checkbox"/> 善於規劃 <input type="checkbox"/> 受人歡迎	<input type="checkbox"/> 有說服力 <input type="checkbox"/> 好冒險	
<input type="checkbox"/> 好冒險 <input type="checkbox"/> 善於規劃	<input type="checkbox"/> 有企圖心 <input type="checkbox"/> 自信	<input type="checkbox"/> 受人歡迎 <input type="checkbox"/> 樂觀積極	
<input type="checkbox"/> 精確	❖ <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 有恆心	❖ <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 實際	
	<input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 實際	<input type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 保守	
	<input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 順從	<input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 精確	
	<input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 講求效率	<input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 有條理	
	❖其他_____	❖其他_____	

一、我的成長故事

(二)職業與我：

(二)職業與我

透過與師長、家人、親友的溝通與分享，將有助於您對未來職業的了解、更能審慎規劃自己未來的進路。請與您所信任或比較了解您的師長、家人、親友討論後，填寫或勾選下列問題。

七年級	八年級	九年級
❖師長、家人或親友曾經建議 我未來可選擇的職業：____ _____	❖師長、家人或親友曾經建議 我未來可選擇的職業：____ _____	❖師長、家人或親友曾經建議 我未來可選擇的職業：____ _____
❖給我建議的人：____ ❖建議我選擇這項職業的 原因：_____ _____	❖給我建議的人：____ ❖建議我選擇這項職業的 原因：_____ _____	❖給我建議的人：____ ❖建議我選擇這項職業的 原因：_____ _____
❖我最感興趣的職業：____ _____	❖我最感興趣的職業：____ _____	❖我最感興趣的職業：____ _____
❖我對這職業感興趣的原因： _____ _____	❖我對這職業感興趣的原因： _____ _____	❖我對這職業感興趣的原因： _____ _____
❖這項職業需具備的學歷、 能力、專長或其他條件：____ _____	❖這項職業需具備的學歷、 能力、專長或其他條件：____ _____	❖這項職業需具備的學歷、 能力、專長或其他條件：____ _____
❖我想要進一步了解哪些 職業：_____ _____	❖我想要進一步了解哪些 職業：_____ _____	❖我想要進一步了解哪些 職業：_____ _____
工作價值觀 ❖進行生涯規劃時，應澄清與 了解個人特質，搜集學校與 職業資料，同時考量家人意 見、社會與環境變遷、各項 助力阻力因素等。 ❖在個人特質的澄清與了解方 面，除了興趣、能力外，工 作價值觀(個人重視的條件) 也是重要影響因素—	❖選擇職業時，我重視的條件 (可複選) <input type="checkbox"/> 興趣 <input type="checkbox"/> 展現專長 <input type="checkbox"/> 成就感 <input type="checkbox"/> 自我成長 <input type="checkbox"/> 工作自主 <input type="checkbox"/> 管理權力 <input type="checkbox"/> 受人尊重 <input type="checkbox"/> 穩定安全 <input type="checkbox"/> 與人互動 <input type="checkbox"/> 生活方式 <input type="checkbox"/> 工作環境 <input type="checkbox"/> 工作關係 <input type="checkbox"/> 未來升遷發展 <input type="checkbox"/> 薪資福利	❖選擇職業時，我重視的條件 (可複選) <input type="checkbox"/> 興趣 <input type="checkbox"/> 展現專長 <input type="checkbox"/> 成就感 <input type="checkbox"/> 自我成長 <input type="checkbox"/> 工作自主 <input type="checkbox"/> 管理權力 <input type="checkbox"/> 受人尊重 <input type="checkbox"/> 穩定安全 <input type="checkbox"/> 與人互動 <input type="checkbox"/> 生活方式 <input type="checkbox"/> 工作環境 <input type="checkbox"/> 工作關係 <input type="checkbox"/> 未來升遷發展 <input type="checkbox"/> 薪資福利
(八、九年級填寫)	❖其他：_____	❖其他：_____

透過與師長、家人、親友的溝通與分享，有助於學生對未來職業的瞭解、更能審慎規劃自己未來的進路。



二、各項心理測驗(第4-6頁)

新編多元性向測驗(國二)

二、各項心理測驗

(一)性向測驗

性向測驗是用來測量個人學習潛能的一種工具，透過測驗可以了解自己的優勢能力，幫助我們未來在選擇就讀科系或工作時，往自己優勢能力的方向發展。

請在性向測驗施測後，填寫測驗名稱及測驗結果：

◎測驗名稱：_____

◎測驗結果：

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
分測驗項目										
百分等級 (標準分數)										

(可直接浮貼學校印發的測驗結果或學習單)

◎根據性向測驗結果，並且參考興趣及學業成績：

在升學方面，我適合讀(學校類別和科別)：

性向測驗用於測量個人學習潛能，透過測驗可瞭解自己的優勢能力，幫助自己在進路選擇時，往優勢能力方向發展。



二、各項心理測驗

(二) 興趣測驗

興趣泛指一個人對其環境中人事物的喜愛程度，當一個人對於其所喜歡的課程、活動、職業等產生興趣時，較會全心全力投入，並從當中得到滿足。興趣測驗即在測量一個人對某種事務或活動喜歡或不喜歡的程度。

請在興趣測驗施測後，填寫測驗名稱及測驗結果：

◎測驗名稱：_____

◎測驗結果：

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五
分測驗項目															
百分等級 (標準分數 / 得分)															

(可直接浮貼學校印發的測驗結果或學習單)

◎根據興趣測驗結果，並且參考性向測驗結果及學業成績：

在升學方面，我適合讀(學校類別和科別)：

國中生涯興趣量表(國二)
我喜歡做的事(國三)



興趣指個人對事物的喜愛程度，當課程、活動、職業等產生興趣時，會較投入並得到滿足。

興趣測驗即在測量對某種事物或活動喜歡或不喜歡的程度。

★興趣測驗與性向測驗可以協助學生理解自己的
職群傾向。

★想瞭解高中職各職群與本身能力、興趣的對應，
可參考手冊【附錄一.26頁】

附錄一

國中技藝教育職群與相關性向測驗、興趣測驗之對應分析結果

- 一、根據 106 年 7 月 6 日至 7 月 19 日臺教國署國字第 1060074325 號函進行之「國中輔導處(室)使用心理測驗工具現況調查問卷」調查結果，多數國中普遍使用之性向測驗為「多因素性向測驗、電腦化適性職涯性向測驗、國中新編多元性向測驗」；興趣測驗為「生涯興趣量表(CII)中文版水準一、情境式職涯興趣測驗、國中生涯興趣量表(第二版)」。
- 二、依據前揭調查結果，本案於 106 年 8 月 29 日臺教國署國字第 1060092902 號函請各測驗出版公司(單位)，提出測驗與職群對應分析結果。另於 106 年 11 月 2 日召集職群課程專家會議進行確認與建議。

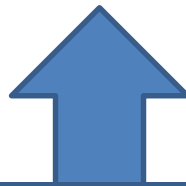
性向測驗						
測驗名稱	中國行為科學社		臺師大心測中心		中國行為科學社	
	多因素性向測驗		電腦化適性職涯性向測驗		國中新編多元性向測驗	
對照 分析 表格 彙編	1994	職群專家 對應分析建議	2011	職群專家 對應分析建議	2012	職群專家 對應分析建議
機械群	數學推理 抽象推理 空間關係 機械推理	數學推理 空間關係 機械推理 抽象推理	數學 空間 科學推理	數學 空間 科學推理 邏輯推理	數字推理 圖形推理 機械推理 空間關係	數字推理 機械推理 空間關係 圖形推理
動力 機械群	數學推理 抽象推理 空間關係 機械推理	抽象推理 空間關係 機械推理 <u>知覺速度與確度</u>	語文 空間 邏輯推理 科學推理	空間 邏輯推理 語文 觀察	數字推理 機械推理 空間關係 <u>知覺速度與確度</u>	機械推理 空間關係 <u>知覺速度與確度</u> 圖形推理
電機與 電子群	數學推理 抽象推理 空間關係 機械推理	數學推理 抽象推理 空間關係 機械推理	數學 空間 邏輯推理	數學 空間 邏輯推理 創意	數字推理 圖形推理 機械推理 空間關係	數字推理 圖形推理 機械推理 <u>知覺速度與確度</u>
化工群	數學推理 抽象推理 機械推理	數學推理 抽象推理 機械推理	數學 邏輯推理 觀察	數學 邏輯推理 觀察	語文推理 數字推理 圖形推理 空間關係 機械推理	語文推理 數字推理 圖形推理 機械推理

其他測驗：協助學生了解自己的生活狀況

(三) 其它測驗

除了性向與興趣測驗外，您還做過那些心理測驗也可做為生涯規劃的參考？請填寫測驗名稱及測驗結果，再參考生涯規劃相關資料，思考適合自己的升學、就業選擇。

◎ 測驗名稱：_____



學習適應量表(國一)
行為困擾量表(國二)

三、學習成果及特殊表現 (第7-16頁)

(一)我的學習表現

1. 體適能檢測：

浮貼體適能結果影本

2. 各學期各領域學習成績：

每學期結束後填寫，並浮貼【學期總成績單】正本。

3. 國三模擬考表現：將國三模擬考成績單黏貼

三、學習成果及特殊表現

(一)我的學習表現

1. 每學期各領域學習成績 (請依學校印發學期成績單填寫)。

學期	領域	語文領域 (國文)	語文領域 (英語)	語文領域 (本土語文)	數學 領域	社會 領域	自然科 學領域	藝術 領域	綜合活 動領域	科技 領域	健康與 體育 領域
七-1 (範例)		優	甲	優	乙	優	甲	優	優	甲	甲
七-1											
七-2											
八-1											
八-2											
九-1											
九-2											



看見孩子每個階段努力的痕跡。
別忘記給孩子適時的鼓勵！

(與超額比序相關)

(二)我的經歷(幹部、社團)

(二)我的經歷(幹部、社團)

1. 幹部：填寫曾經擔任的全校性、班級幹部或各領域(科)小老師職務，任期須滿一學期以上(含滿一學期)。

任職期間 (年級-學期)	擔任幹部	自我省思與成長
七-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ <input type="checkbox"/> 未擔任幹部或小老師	
七-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ <input type="checkbox"/> 未擔任幹部或小老師	
八-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ <input type="checkbox"/> 未擔任幹部或小老師	
八-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ <input type="checkbox"/> 未擔任幹部或小老師	
九-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ <input type="checkbox"/> 未擔任幹部或小老師	
九-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ <input type="checkbox"/> 未擔任幹部或小老師	

2. 社團：參加學校於課程內或課後(含假日及寒暑假)實施之社團，滿一學期/20小時。

社團名稱 (主辦單位)	擔任職務	參加期間 (年級學期)	自我省思與成長
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員 _____		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員 _____		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員 _____		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員 _____		
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員 _____		

擔任班級幹部
及參加社團活動，
也是自我能力探
索的方法。

(三)參與各項競賽成果

(三)參與各項競賽成果

請將國中三年曾經參加並獲獎的各項競賽成績填寫於下表：

範圍性質	競賽名稱	得獎名次	證書日期	主辦單位	備註
<input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 全國 <input type="checkbox"/> 區域性(跨縣市) <input type="checkbox"/> 省、直轄市 <input type="checkbox"/> 縣市區(鄉鎮) <input type="checkbox"/> 校內	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				
<input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 全國 <input type="checkbox"/> 區域性(跨縣市) <input type="checkbox"/> 省、直轄市 <input type="checkbox"/> 縣市區(鄉鎮) <input type="checkbox"/> 校內	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				
<input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 全國 <input type="checkbox"/> 區域性(跨縣市) <input type="checkbox"/> 省、直轄市 <input type="checkbox"/> 縣市區(鄉鎮) <input type="checkbox"/> 校內	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				
<input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 全國 <input type="checkbox"/> 區域性(跨縣市) <input type="checkbox"/> 省、直轄市 <input type="checkbox"/> 縣市區(鄉鎮) <input type="checkbox"/> 校內	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				
<input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 全國 <input type="checkbox"/> 區域性(跨縣市) <input type="checkbox"/> 省、直轄市 <input type="checkbox"/> 縣市區(鄉鎮) <input type="checkbox"/> 校內	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				
<input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 全國 <input type="checkbox"/> 區域性(跨縣市) <input type="checkbox"/> 省、直轄市 <input type="checkbox"/> 縣市區(鄉鎮) <input type="checkbox"/> 校內	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽				

從學生參與競賽
的項目及表現，
瞭解個人專長及
興趣。

(本表不敷使用時，請自行影印浮貼)

三、學習成果及特殊表現

(與超額比序相關)

(四) 行為表現獎懲紀錄

請浮貼日常表現單

請將國中三年的行為表現獎懲紀錄，以學期為單位填寫於下表

(為免遺漏，建議可透過學校網路成績查詢系統或依據學校獎懲通知單填寫，相關紀錄仍以學校正式登錄為主)。

學期	獎懲紀錄	改過銷過紀錄	自我省思
七-1	獎勵： 嘉獎____次；小功____次；大功____次。 懲處： 警告____次；小過____次；大過____次。	這學期我很努力地銷了 警告____次、小過____次、 大過____次。	

三年獎懲總計：獎勵共大功：_____次；小功：_____次；嘉獎：_____次；
懲處共大過：_____次；小過：_____次；警告：_____次。

改過銷過總計：懲處共大過：_____次；小過：_____次；警告：_____次。

三、學習成果及特殊表現

(與超額比序相關)

請浮貼日常表現單

(五) 服務學習紀錄

1. 請將國中三年參與的服務學習紀錄填寫於下表，或將服務學習護照影印浮貼於適當位置，並填寫「自我省思與成長」。

學期別	總服務時數	自我省思與成長
七-1		
七-2		
年級合計	七年級共服務 小時	
八-1		
八-2		
年級合計	八年級共服務 小時	
九-1		
九-2		
年級合計	九年級共服務 小時	

三、學習成果及特殊表現

(六)生涯試探活動紀錄

(六) 生涯試探活動紀錄

請記錄國中三年各學期參與的生涯試探活動，並依各欄位的說明填寫。

試探學程及群科	時間：請依年級及學期別填寫：七-1、七-2.....	活動方式：請填寫代碼(代碼說明如后)	參與試探活動後圈出對該學程及群科感興趣的程度：數字越高代表越喜歡	自我省思與成長
1.學術學程			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
2.機械群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
3.動力機械群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
4.電機與電子群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
5.化工群				
6.土木與建築群				
7.商業與管理群				
8.外語群				
9.農業群				
10.食品群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
11.家政群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
12.餐旅群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	

透過生涯試探，
認識不同類型高職
及五專各群科學習
內容。

試探學程及群科	時間：請依年級及學期別填寫：七-1、七-2.....	活動方式：請填寫代碼(代碼說明如后)	參與試探活動後圈出對該學程及群科感興趣的程度：數字越高代表越喜歡	自我省思與成長
13.水產群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
14.海事群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
15.設計群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
16.藝術群				
17.醫護群				
18. 群				
19. 群				
20. 群				
21. 群				
22. 群			1 2 3 4 5	

更重要的是，
可以瞭解自己對
相關群科的興趣。

活動方式代碼說明：

- 1.社區高級中等學校專業群科參訪
- 2.分站活動(含博覽會)
- 3.專題演講、座談、入班宣導等
- 4.職群試探
- 5.生涯探索營
- 6.加深職業試探--技藝教育課程
- 7.媒體應用
- 8.產業參訪
- 9.其他(請簡要說明)



五、生涯發展規劃書(第21-22頁)

五、生涯發展規劃書

恭喜您即將完成國中學業，準備邁向下一個學習階段。請依個人狀況加以分析評估，並嘗試擬出具體的生涯目標。過程中可以請家人或師長提供意見，並和您一起填寫這份規劃書。如有任何問題，別忘了可以尋求協助喔！

◎ 生涯評核表

國中畢業後究竟適合讀哪一類型的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)或五專？可利用下表進行評估。

1. 先將自己想升讀的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)、五專學校及科別寫於橫向欄位的表格內。
2. 評估各項考慮因素與每個選項的符合程度，並填入「0~5」的分數，5分代表非常符合，0分代表非常不符合。
3. 將每所學校的各項考慮因素符合程度分數縱向加總，填入「總計」欄。參考總分高低，了解自己比較適合的學校或群科。

符合程度分數		升學選項				
		校名_____	校名_____	校名_____	校名_____	校名_____
考慮因素		群名_____	群名_____	群名_____	群名_____	群名_____
		科名_____	科名_____	科名_____	科名_____	科名_____
		班名_____	班名_____	班名_____	班名_____	班名_____
個人因素	符合我的學業表現					
	適合我的性向(專長能力)					
	適合我的生涯興趣					
	適合我的工作價值觀					
	適合我的人格特質					
	適合我的健康狀況					
	其他()					
環境因素	適合目前家庭經濟狀況					
	符合家人期望					
	社會評價與未來發展性					
	通勤距離及時間					
	其他()					
資訊因素	其他()					
	生涯試探結果					
	學校入學管道與方式					
	學校多元社團及發展特色					
	未來升學就業管道					
	其他()					
總計						

師長綜合意見

家長意見

綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選)
1. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高)
2. 技術型高級中等學校(簡稱高職或技高，含實用技能學程、建教合作班等)
3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高)
4. 單科型高級中等學校 5. 五專 6. 軍校 7. 就業
8. 其他(體育班、藝才班、科學班等) _____

簽章
(請簽全名或蓋章)

五專升學進路
 1.完全免試
 2.優先免試
 3.聯合免試

★注意
第22頁

導師意見

說明：
 綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選)
1. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高)
2. 技術型高級中等學校(簡稱高職或技高，含實用技能學程、建教合作班等)
3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高)
4. 單科型高級中等學校 5. 五專 6. 軍校 7. 就業
8. 其他(體育班、藝才班、科學班等) _____

簽章
(請簽全名或蓋章)

★五專【聯合免試】比序項目

輔導教師
(輔導小組)
意見

說明：
 綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選)
1. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高)
2. 技術型高級中等學校(簡稱高職或技高，含實用技能學程、建教合作班等)
3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高)
4. 單科型高級中等學校 5. 五專 6. 軍校 7. 就業
8. 其他(體育班、藝才班、科學班等) _____

簽章
(請簽全名或蓋章)

「適性輔導」(3分)規定：
 「生涯發展規劃書」中
家長、導師、輔導教師

(本欄為申請實用技能學程專用欄)

3項勾選五專：3分
 2項勾選五專：2分
 1項勾選五專：1分

學校名稱：_____縣(市)立_____國民中學

國(私)立_____

學生姓名：_____ 應屆畢業：九年____班 非應屆畢業

承辦人：_____ 承辦處室主任：_____ 填表日期： 年 月 日

六、學生生涯發展歷程相關紀錄(第23-24頁)

七、家長的話

孩子在選擇國中畢業後想升讀的學校時，家長的意見與鼓勵非常重要。請您協助孩子一起完成這本生涯發展紀錄手冊，陪他找到適合自己的發展方向。

請您參閱孩子在本學年度已完成的資料，寫下給孩子的鼓勵與建議，並提醒孩子將本手冊繳交學校教師。謝謝您！

年級	參閱資料	給孩子的鼓勵及建議	親師溝通 導師簽章
七	<input type="checkbox"/> 我的成長故事 (P.1- P.3) <input type="checkbox"/> 各項心理測驗 (P.4- P.6) <input type="checkbox"/> 學習成果及特殊表現 (P.7- P.16) <input type="checkbox"/> 學生生涯發展歷程 相關紀錄 (P.23- P.24)	家長簽章：_____ _____年 ____月 ____日	_____年 ____月 ____日
八	<input type="checkbox"/> 我的成長故事 (P.1- P.3) <input type="checkbox"/> 各項心理測驗 (P.4- P.6) <input type="checkbox"/> 學習成果及特殊表現 (P.7- P.16) <input type="checkbox"/> 學生生涯發展歷程 相關紀錄 (P.23- P.24)	家長簽章：_____ _____年 ____月 ____日	_____年 ____月 ____日
九	<input type="checkbox"/> 我的成長故事 (P.1- P.3) <input type="checkbox"/> 各項心理測驗 (P.4- P.6) <input type="checkbox"/> 學習成果及特殊表現 (P.7- P.16) <input type="checkbox"/> 生涯統整面面觀 (P.17- P.20) <input type="checkbox"/> 生涯發展規劃書 (P.21- P.22) <input type="checkbox"/> 學生生涯發展歷程 相關紀錄 (P.23- P.24)	家長簽章：_____ _____年 ____月 ____日	_____年 ____月 ____日

每年5月份填寫

請爸媽仔細看完孩子的各項紀錄，找時間與孩子聊聊、寫下自己對孩子生涯規劃的想法，
不要只有簽名喔！





結語

- 生涯發展紀錄手冊的用意在協助學生將三年所學所看所探加以記錄，並且綜合所記錄的實質資料來呈現最後的建議。
- 面對孩子國中成長階段，家長的陪伴是孩子心裡最渴求的力量，與孩子的導師建立溝通對話，了解孩子在校狀況，陪伴孩子走過青春成長歲月。



謝謝聆聽

◆輔導室分機

輔導主任(06)2907261-841

輔導組(06)2907261-842

資料組(06)2907261-843

藝才組(06)2907261-845

特教組(06)2907261-848