

認識國中生涯發展教育



生涯發展階段

Super的生涯發展理論

成長期 14歲以前

開始以各種不同的方式來表達他的需要，並且經由現實環境而不斷嘗試錯誤。

探索期 15-25歲

藉由學校的活動，社團、休閒活動或打工機會等，對自己的能力及角色作一番探索，因此，在做職業選擇時會較有彈性。

建立期 25-44歲

經由上一階段的探索，已逐漸能在自己的事業生涯中，確定一屬於自己的位置，並努力去保有這個位置，固定下來。

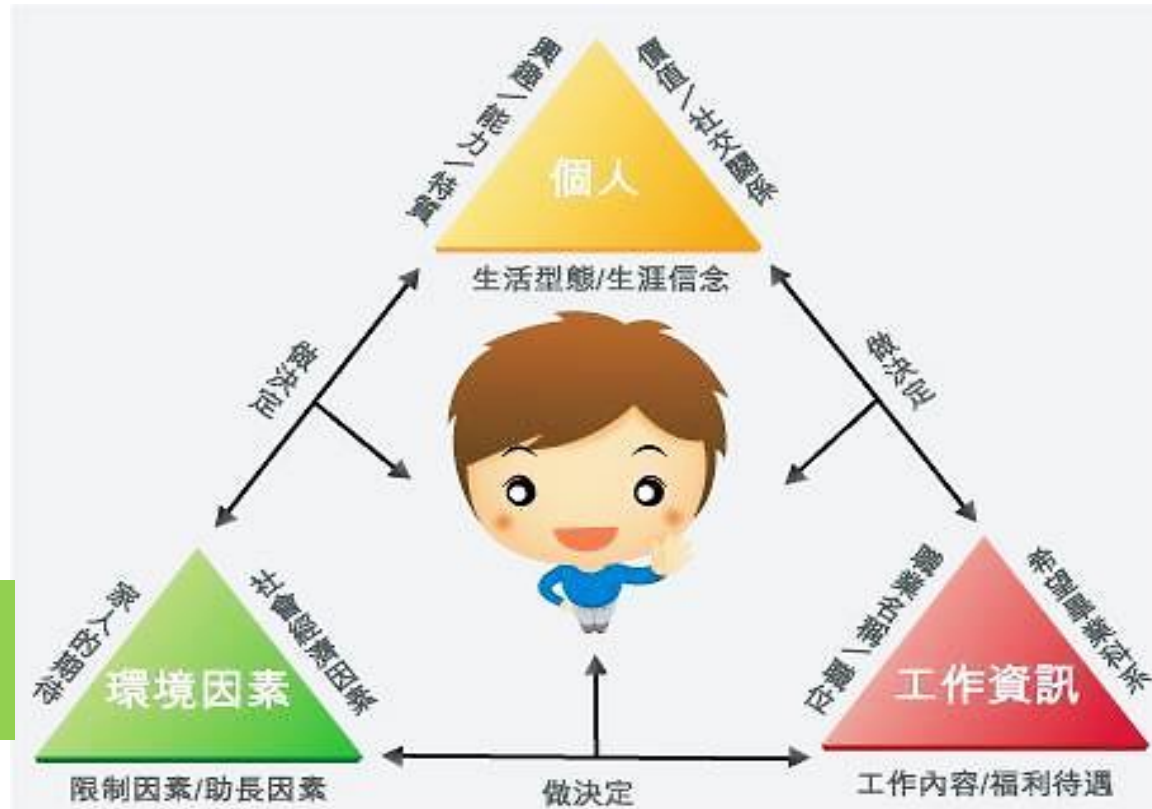
維持期 45-65歲

此時期的成人仍舊希望能維持前階段的位置。

衰退期 65歲以上

由於生理及心智上的機能日漸衰退，一個人逐漸由一積極參與的角色而漸退至觀察者的角色，亦即所謂的退休狀態。

如何進行適性生涯規劃



個人與環境
關係的協調

教育與職業
資料的提供

教師及家長可以幫助孩子多元試探並瞭解自己的性向、興趣和能力，再參考學校老師的建議、收集相關資訊，並與孩子深入討論，較能規劃適合孩子的生涯進路。

國教署出版國中生涯發展教育各項手冊

使用對象：

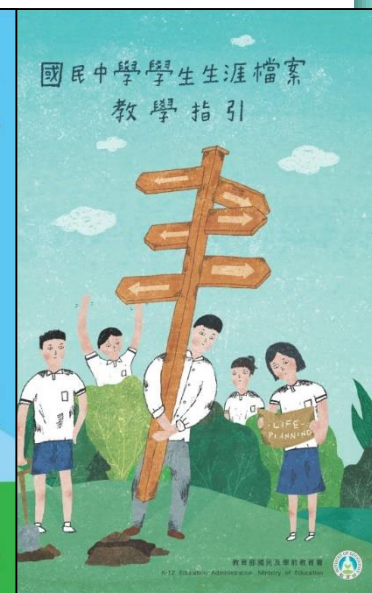
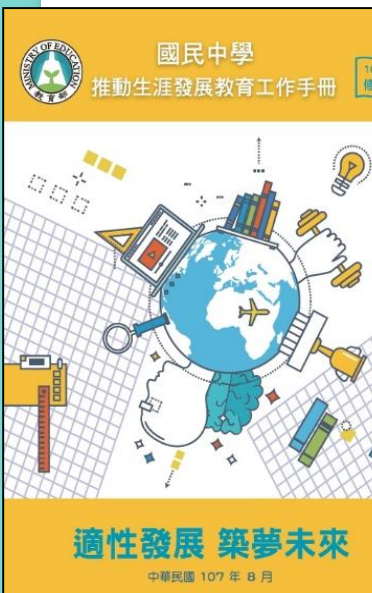
學校行政人員

學生及家長

學生

家長

教師



學校行政
國民中學推動
生涯發展教育
工作手冊

學生輔導
國中學生生涯發展紀錄
手冊及國民中學學生生
涯檔案

親職知能
國中生涯發
展教育家長
手冊

教師教學
國民中學學
生生涯檔案
教學指引

國中學生生涯發展紀錄手冊

108版 學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則

發展紀錄手冊 國中學生生涯



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(班)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(班)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(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	三年__班__號

1. 本紀錄手冊平時由學校相關處統一保存，受獎學生填寫時，應將獎章妥善保管，以免因遺失造成資料不齊，影響後續生涯輔導之執行。
2. 學生轉校(轉學或轉學等)時，手冊由原本人，部分資料將學校相關處轉寄保存，建校相關處備查。

- 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，瞭解家人的期待，及自己的學習表現(會考、學習成就、社團、幹部、獎懲、職業試探結果等)比較適合哪一類學校及科別，做為升學選校參考。

國中學生生涯發展紀錄手冊

一、我的成長故事—自我認識

一、我的成長故事—職業與我

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	一年級	二年級	三年級
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...	請勾選符合自己的形容詞...
<input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 空餘 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	<input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 誠實 <input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 空餘 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	<input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 空餘 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	<input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 空餘 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理
<input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 獨立
<input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 真摯 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 崇尚理想 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 善於表達	<input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 真摯 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 崇尚理想 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 善於表達	<input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 真摯 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 崇尚理想 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 善於表達	<input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 真摯 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 崇尚理想 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 善於表達
<input type="checkbox"/> 好習慣 <input type="checkbox"/> 守時 <input type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎	<input type="checkbox"/> 好習慣 <input type="checkbox"/> 守時 <input type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎	<input type="checkbox"/> 好習慣 <input type="checkbox"/> 守時 <input type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎	<input type="checkbox"/> 好習慣 <input type="checkbox"/> 守時 <input type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎
◆其他	◆其他	◆其他	◆其他

幫助學生釐清自己的人格特質、興趣、專長。

(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的師長、家人、親友討論後，填寫或勾選下列問題。

一年級	二年級	三年級
◆家人、師長或親友曾經建議 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：_____ _____ _____	◆家人、師長或親友曾經建議 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：_____ _____ _____	◆家人、師長或親友曾經建議 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：_____ _____ _____
◆在個人特質的混淆與了解方面，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—	<input type="checkbox"/> 興趣 <input type="checkbox"/> 自我成長 <input type="checkbox"/> 成就 <input type="checkbox"/> 成就 <input type="checkbox"/> 管理權力 <input type="checkbox"/> 受人尊重 <input type="checkbox"/> 工作自主 <input type="checkbox"/> 穩定安全 <input type="checkbox"/> 與人互動 <input type="checkbox"/> 受人尊重 <input type="checkbox"/> 生活方式 <input type="checkbox"/> 工作環境 <input type="checkbox"/> 與人互動 <input type="checkbox"/> 工作關係 <input type="checkbox"/> 未來升遷發展 <input type="checkbox"/> 工作環境 <input type="checkbox"/> 工作關係 <input type="checkbox"/> 薪資福利 <input type="checkbox"/> 薪資福利	<input type="checkbox"/> 興趣 <input type="checkbox"/> 自我成長 <input type="checkbox"/> 成就 <input type="checkbox"/> 成就 <input type="checkbox"/> 管理權力 <input type="checkbox"/> 受人尊重 <input type="checkbox"/> 工作自主 <input type="checkbox"/> 穩定安全 <input type="checkbox"/> 與人互動 <input type="checkbox"/> 受人尊重 <input type="checkbox"/> 生活方式 <input type="checkbox"/> 工作環境 <input type="checkbox"/> 與人互動 <input type="checkbox"/> 工作關係 <input type="checkbox"/> 未來升遷發展 <input type="checkbox"/> 工作環境 <input type="checkbox"/> 工作關係 <input type="checkbox"/> 薪資福利 <input type="checkbox"/> 薪資福利
(二、三年級填寫)	◆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。



國中學生生涯發展紀錄手冊



二、各項心理測驗—性向測驗

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。

請在性向測驗結束後，填寫測驗名稱及測驗結果：

◎ 測驗名稱：_____

◎ 測驗結果：

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

◎ 根據性向測驗
在升學方面

在就業方面

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—興趣測驗

(二) 興趣測驗

興趣是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愛的課程、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物或活動喜歡或不喜歡的程度。

請在興趣測驗結束後，填寫測驗名稱及測驗結果：

◎ 測驗名稱：_____

◎ 測驗結果：

分測驗項目	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
百分												

興趣指個人對人事物的喜愛程度，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務或活動喜歡或不喜歡的程度。



國中學生生涯發展紀錄手冊

三、學習成果及特殊表現——我的學習表現

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

學期	領域		
	國文 (國文)	英文 (英語)	數學 (數學)
—1 (範例)	優	甲	乙

3. 體適能檢測表現：

教育部健康體育網路體適能成績證明
(浮貼結果報表影本，正本自行留存)

(1) 檢測項目：

- A. 肌耐力：一分鐘屈膝口吐氣
- B. 柔軟度：坐姿體前彎。
- C. 爆發力：立定跳遠。
- D. 心肺耐力：快走(女生：800

(2) 評等標準：「體適能成績證明書」
標準係計一年級上學期至三年

(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
—1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____
—2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____
二-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____
二-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____

三、學習成果及特殊表現

(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				

三、學習成果及特殊表現

不要忙著跟別人比較，要在意孩子自己的優勢表現。別忘記給孩子適時的鼓勵！

擔任班級幹部及參加社團活動，也是自我能力探索的方法。

從學生參與競賽的項目及表現，也可以瞭解他的專長及興趣。

(本表不敷使用時，請自行影印)

國中學生生涯發展紀錄手冊

三、學習成果及特殊表現—生涯試探活動

(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： 一-1、一-2、 二-1、二-2、 三-1、三-2。	活動方式： 請填寫代碼 (代碼說明如后)	參與試探活動後 圖出對該群科感 興趣的程度： 數字填寫代碼說明	自我省思
1.藝術學程			1 2 3 4 5	
2.機械群			1 2 3 4 5	
3.動力機械群			1 2 3 4 5	
4.電機與電子群			1 2 3 4 5	
5.土木與建築			1 2 3 4 5	
6.化工群			1 2 3 4 5	
7.商業與管理群			1 2 3 4 5	
8.設計群			1 2 3 4 5	

透過生涯試探，
可以認識不同類型
高級中等學校及五
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： 一-1、一-2、 二-1、二-2、 三-1、三-2。	活動方式： 請填寫代碼 (代碼說明如后)	參與試探活動後 圖出對該群科感 興趣的程度： 數字填寫代碼說明	自我省思
13.水產群			1 2 3 4 5	
14.海軍群			1 2 3 4 5	
15.外語群			1 2 3 4 5	
16.外語群			1 2 3 4 5	
16.藝術群			1 2 3 4 5	
17.護理類科			1 2 3 4 5	
18. 群			1 2 3 4 5	
19. 群			1 2 3 4 5	
20. 群			1 2 3 4 5	
21. 群			1 2 3 4 5	
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.分組活動(含博覽會) |
| 3.專題演講、座談、入班宣傳等 | 4.聽群試探 |
| 6.加深職業試探 - 技藝教育課程 | 7.媒體應用 |
| | 5.生涯探索營 |
| | 8.其他(請簡要說明) |

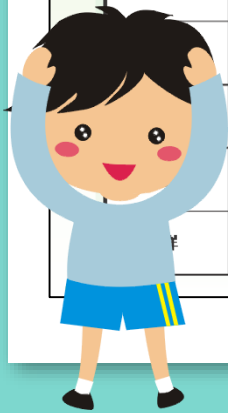
◎ 如有同一學程及群科試探活動進行3次以上，請填寫於18項以備空白欄位中。

◎ 相關網站：1.教育部全球資訊網 <http://www.edu.tw/>

2.12年級五專招生資訊網 <http://me.moe.edu.tw/junior/>

3.綜合高中資訊網 <http://page.pshsh.byc.edu.tw/com/>

4.十二年國民基本教育資訊網 <http://12basic.edu.tw/>



國中學生生涯發展紀錄手冊

四、生涯統整面面觀

四、生涯統整面面觀

◎要選擇什麼樣的生涯進路，對三年級的同學而言相當重要！請參考本手冊相關資料，思索適合自己的生涯方向。

四、生涯統整面面觀

項目	內容	備註
一、我的人格特質		可參考已做過之相關測驗或手冊第 1 頁資料
二、我的性向(專長能力)		可參考手冊第 2 頁資料及第 4 頁性向測驗
三、我的生涯興趣		可參考手冊第 2 頁資料及第 5 頁興趣測驗
四、我的工作觀位態	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 <input type="checkbox"/> 其他：_____	可選擇相關課程進行探索或參考手冊第 3 頁資料
五、家人對我未來職位的期待		可參考手冊第 3 頁資料
六、透過生涯試探活動，我對於哪些學程或群科感到興趣	<input type="checkbox"/> 學術學程 <input type="checkbox"/> 機械群 <input type="checkbox"/> 動力機械群 <input type="checkbox"/> 電機與電子群 <input type="checkbox"/> 土木與建築群 <input type="checkbox"/> 化工群 <input type="checkbox"/> 商業與管理群 <input type="checkbox"/> 設計群 <input type="checkbox"/> 農業群 <input type="checkbox"/> 食品群 <input type="checkbox"/> 家政群 <input type="checkbox"/> 衛生群 <input type="checkbox"/> 冰空群 <input type="checkbox"/> 海事群 <input type="checkbox"/> 外語群 <input type="checkbox"/> 藝術群 <input type="checkbox"/> 護理類科 <input type="checkbox"/> 其他_____	可參考手冊第 14 頁生涯試探活動紀錄

◎ 選擇一系列的探索活動，三年級的您是否已清楚自己要走的方向呢？在生涯抉擇的關鍵時刻，請寫下個人初步的想法吧！

(一)請與家長及學校教師(或輔導小組)討論後，填寫自己想要選擇的方向：

- 1.普通型高級中等學校(高中)
- 2.技術型高級中等學校(高職，含實用技能學程、產教合作班等)
- 3.綜合型高級中等學校(綜合高中)
- 4.專科型高級中等學校
- 5.五專
- 6.軍校
- 7.職業
- 8.其他

項次	自己的想法	家長的期望	學校教師(或輔導小組)的建議	備註
----	-------	-------	----------------	----

1				
2				
3				

(二)

國三時孩子可以把「國中學生生涯發展紀錄手冊」內的自我認識、學習表現、心理測驗等資料進行彙整，與師長及父母深入討論，進行升學選校的初步規劃。



國中學生生涯發展紀錄手冊

五、生涯發展規劃書

五、生涯發展規劃書

恭喜即將完成國中學業，準備邁向下一個學習階段。請依個人狀況加以分析評估，並嘗試提出具體的生涯目標。過程中可以請家人或師長提供意見，並和誰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

國中畢業後究竟讀哪一類型的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、專科型)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、專科型、五專學校及科別)羅列表格內。
2. 評估各項考慮因素與每個選項的符合程度，0分代表非常不符合。
3. 將每所學校的各項考慮因素，了解自己比較適合的。

符合程度	考慮因素	個人因素	選擇因素
符合	符合	適合	符合
適合	適合	適合	適合
適合	適合	適合	適合
適合	適合	適合	適合
其他	其他	其他	其他
適合	適合	適合	適合
符合	符合	符合	符合
適合	適合	適合	適合
適合	適合	適合	適合
其他	其他	其他	其他
其他	其他	其他	其他
生涯試探結果			
學校入學管理與			
學校多元社團及課程特色			
未來升學就業目標			
其他 ()			
其他 ()			
總計			

參考生涯發展紀錄手冊資料，親師生一起討論，依據孩子學習表現、專長、興趣等，並且考量想升讀學校的入學條件，初步完成個人升學規劃。

五、生涯發展規劃書	相關心理測驗結果	性向測驗分數最高的3項分測驗						
		興趣測驗分數最高的3項分測驗						
學習表現 (五學期平均分數或等第)	國文	英語	數學	社會	自然	藝術與人文	健康與體育	綜合活動
生涯目標 (我的志願)	我想升讀的學校： 1. _____ 2. _____ 3. _____ (請老師與生涯課表)							
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) <input type="checkbox"/> 1.普通型高級中等學校(高中) <input type="checkbox"/> 2.技術型高級中等學校(高職，含實用技能學程、產教合作班等) <input type="checkbox"/> 3.綜合型高級中等學校(綜合高中) <input type="checkbox"/> 4.專科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5.五專 <input type="checkbox"/> 6.學校 <input type="checkbox"/> 7.就業 <input type="checkbox"/> 8.其他 _____ 說明：						施章	
師意見	綜合以上相關資料，建議學生選擇：(可複選) <input type="checkbox"/> 1.普通型高級中等學校(高中) <input type="checkbox"/> 2.技術型高級中等學校(高職，含實用技能學程、產教合作班等) <input type="checkbox"/> 3.綜合型高級中等學校(綜合高中) <input type="checkbox"/> 4.專科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5.五專 <input type="checkbox"/> 6.學校 <input type="checkbox"/> 7.就業 <input type="checkbox"/> 8.其他 _____ 說明：						施章	
輔導教師 (輔導小組)意見	綜合以上相關資料，建議學生選擇：(可複選) <input type="checkbox"/> 1.普通型高級中等學校(高中) <input type="checkbox"/> 2.技術型高級中等學校(高職，含實用技能學程、產教合作班等) <input type="checkbox"/> 3.綜合型高級中等學校(綜合高中) <input type="checkbox"/> 4.專科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5.五專 <input type="checkbox"/> 6.學校 <input type="checkbox"/> 7.就業 <input type="checkbox"/> 8.其他 _____ 說明：						施章	
(本欄為申請實用技能學程專用欄)								
學校名稱：_____ 縣(市)立 _____ 國民中學 _____ 國(私)立 _____								
學生姓名： <input type="checkbox"/> 應屆畢業：三年 _____ 班 <input type="checkbox"/> 非應屆畢業								
承辦人： _____ 承辦處室主任： _____ 填表日期： 年 月 日								



國中學生生涯發展紀錄手冊

六、家長的話



每學年結束前
(大約5、6月)，
學校會請孩子將生涯發展紀錄手冊帶回請家長參閱內容。

107版
國中學生
發展紀錄

學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則

106版
國中學生生涯
輔導紀錄手冊

學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則

106版 106.8-109.6

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(班)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(班)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(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	三年 班 號

1. 若廣學生異動(轉班、轉學等)，本紀錄手冊須隨學籍相關資料一併轉移。
2. 本紀錄手冊平時建議由學校相關處室統一保存，發還學生填寫時，請提醒學生妥善保管，以免遺失造成資料闕漏，影響後續生涯輔導之進行。
3. 學生畢業時，手冊發還本人參用。部分資料若學校相關處室需留存，請自行影印。

(三) 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。請協助孩子一起完成這本生涯輔導紀錄手冊，陪他找到適合自己的發展方向。
請協助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	參與資料	導師輔導 教師簽章
一	<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.15)	
二	<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.15)	
三	<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.15) <input type="checkbox"/> 生涯統整面談 (P.16-P.18) <input type="checkbox"/> 生涯發展規劃書 (P.19-P.20) <input type="checkbox"/> 生涯輔導紀錄 (P.21-P.23)	家長簽章： _____ _____ 年 ____ 月 ____ 日

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！



學生生涯檔案



一、成長歷程

二、心理測驗

三、職業資訊搜查

四、自我評估

五、附錄

奠定孩子建立「學習歷程檔案」的基礎練習

學生生涯檔案

❖ 一、成長歷程

(一) 拼出自我

(二) 我的真心話

(三) 細數來時路

(四) 特質大進擊

(五) 家庭寫真

(六) 未來職場達人Show

❖ 二、心理測驗

(一) 性向測驗

(二) 興趣測驗

(三) 其他相關測驗

(四) 測驗與生涯抉擇

(五) 認識多元智慧

(六) 認識工作價值觀

學生生涯檔案

❖ 三、職業資訊搜查

(一) 資訊上線

(二) 我是生涯資訊小達人

(三) 職場寫真

(四) 如果我是老闆

❖ 四、自我評估

(一) 做決定的步驟

(二) 做決定的方法

(三) 想望十年後的工作世界

(四) 生涯轉換:轉個彎路更寬

國中生涯發展教育家長手冊

國中生涯發展教育家長手冊

親子話生涯 築夢好未來



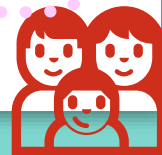
學校名稱:

學生姓名:

為增進並協助國中生家長對孩子生涯探索與規劃的認識，教育部國民及學前教育署特地編印「**國中生涯發展教育家長手冊—親子話生涯 築夢好未來**」，提供給每一位家長參考

國中生涯發展教育家長手冊

- 望子成龍、望女成鳳~ 親子一同話生涯
- 親子生涯發展規劃之旅
- 多元探索、發現亮點~了解孩子的學習表現
- 天生我才必有用~認識性向測驗
- 鐘鼎山林，各有天性~認識多元智慧
- 真我的風采~認識人格特質
- 擇其所愛、愛其所選~認識興趣測驗
- 條條大路通羅馬~認識適性入學管道
- 明明白白我的心~價值觀與親子溝通
- 附錄~認識群科



親子生涯發展規劃之旅

06

親子生涯發展規劃之旅

我知道孩子表現最好的學習科目：

- 國文 英語 數學 社會
自然科學 藝術 綜合活動
科技 健康與體育 彈性學習課程 其他 _____

否

您可翻閱「國中學生生涯發展紀錄手冊」第7頁學習成果及特殊表現-我的學習表現單元，每學期孩子都會將上學期的成績單抄寫或黏貼於此，並寫上自我省思。

是

我了解孩子所具備的學習潛能：

- 語文 數學 機械 邏輯(抽象) 推理 空間 其他 _____

否

學校會協助孩子進行性向測驗，請到第18頁。(性向測驗)

是

我知道孩子的專長與能力：

- 語言 數學-邏輯 空間 肢體-動覺 音樂 人際 內省 自然觀察 其他 _____，並鼓勵他看到自己的長處

否

認識多元智慧，請到第25頁。

是

請找到一個機會，告訴孩子，您看到了他(她)在學業科目、專長等方面表現不錯的是

太棒了!!了解孩子的能力與潛能，並適時給予鼓勵，能增加他的自信心與學習動機囉!!

1

家長可先與孩子一起進行本手冊的「**親子生涯發展規劃之旅**」單元，檢核自己對孩子生涯資訊的基本認識程度。

附錄-認識群科

附錄

認識群科

目前技術型高中(高職)所設的科目相當豐富多元，學校也安排了許多參訪活動與課程，供同學試探與了解，您也可以透過下表認識職群與就讀該職群所需的興趣、性向，以及對應的工作產業。

職群	科別	興趣		性向	擅長的學習領域					就業產業	
		日常生活興趣	興趣測驗		生涯性向測驗	語文	數學	自然	社會		綜合活動
機械群	機械科、模具科、製圖科、鑄造科、板金科、配管科、機械木模科、機電科、生物產業機電科、電腦機械製圖科	對修理及操作機械、電腦繪圖、機電系統有興趣。 喜歡： 1.拆卸或組裝樂高玩具、手機、汽機車、機械。 2.設計機械構造、製作機器人。	R (實用型)	科學 推理 數學 空間							機械業、汽車業、電子業、民生國防業等。
			I (研究型) C (事務型)			●	●				
動力機械群	汽車科、重機科、農業機械科、飛機修護科、動力機械科、軌道車輛科	對汽機車、飛機、軌道車輛、工程用重機械、農業機械的結構、裝配、操作、修護有興趣。 喜歡： 1.研究汽機車、火車、飛機、挖土機、農耕機的機械結構。 2.修理腳踏車、模型車、模型飛機；或參觀新車展、改裝車展、航空展等。	R (實用型) I (研究型)	科學 推理 邏輯 推理 空間 語文		●	●				汽機車設計/維修/美容、飛行器維修/裝配、農業機械操作及維修、工業動力機械操作及維修業、軌道車輛維修等。

目前技術型高中(高職)所設的科別相當豐富多元，學校也安排了許多參訪活動與課程，供同學試探與了解，家長可以透過附錄「認識群科」與就讀該職群所需的興趣、性向，以及對應的工作產業。



Thank you for your watching.

