



國中學生生涯發展紀錄手冊 使用說明研習

專輔教師 李紫芸

2021/10

國中學生生涯發展紀錄手冊

理念與架構說明



- 為落實國中學生生涯輔導機制，培養學生生涯抉擇能力，並協助教師、家長在輔導學生進行生涯規劃。
- 100學年度起，入學國中新生每人一冊。手冊設計依Swain生涯規劃金三角內涵——一個人特質的澄清與了解、教育與職業資料的提供、個人與環境關係的協調，設計本紀錄手冊。
- 結合生涯檔案資料，透過課程的設計及教學的安排，協助學生探索自我，認識升學進路及工作世界。
- **建議**：每年指導學生增置相關資料，**併同B表一起保管**，以方便導師、輔導教師等繕寫輔導紀錄。
- **生涯發展紀錄手冊v.s學生輔導資料A、B表及生涯檔案**
(不同格式功能，但相輔相成)

110版 110.8-113.6 含學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則

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：_____

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，以免因遺失造成資料闕漏，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室需留存，請依相關法規辦理。

➤ 手冊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

修訂國中學生生涯發展紀錄手冊

110版 110.8-113.6

☆學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則

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：_____

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，以免因遺失造成資料闕漏，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室需留存，請依相關法規辦理。

110年版

109版 109.8-112.6

☆學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則

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：_____

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，以免因遺失造成資料闕漏，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室需留存，請依相關法規辦理。

109年版

108版 108.8-111.6

學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則

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：_____

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，以免因遺失造成資料闕漏，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室需留存，請依相關法規辦理。

108年版

項目	分項目	頁碼	填寫人	建議填寫時間
一、我的成長故事	(一) 自我認識	1-2	學生	每年9月，依年級別填寫
	(二) 職業與我	3	學生	
二、各項心理測驗	(一) 性向測驗	4	學生	測驗實施後填寫
	(二) 興趣測驗	5	學生	測驗實施後填寫
	(三) 其他測驗	6	學生	測驗實施後填寫
三、學習成果及特殊表現	(一) 我的學習表現	7-10	學生	1.領域學習成績於每年9月、翌年3月（或可配合成績單發放時間），依學期別填寫 2.國中教育會考、體適能檢測於實施後浮貼成績證明影本
	(二) 我的經歷（幹部、社團）	11	學生	每年9月、翌年3月，依學期別填寫
	(三) 參與各項競賽成果	12	學生	
	(四) 行為表現獎懲紀錄	13	學生	
	(五) 服務學習紀錄	14-15	學生	
	(六) 生涯試探活動紀錄	16-17	學生	



自我認識—人格興趣類型 p1-2

菱形記號代表不同的個人特質/興趣類型

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
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"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input type="checkbox"/> 謙虛	<input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 獨立 <input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎 <input type="checkbox"/> 直覺 <input type="checkbox"/> 崇尚理想 <input type="checkbox"/> 善於表達 <input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input type="checkbox"/> 謙虛	<input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 獨立 <input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <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"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input type="checkbox"/> 謙虛
	R 實用型		
	I 研究型		
	A 藝術型		
	S 社會型		
	E 企業型		
	C 事務型		
	<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"/> 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"/> 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

- ◆ 1. 修理或拆裝電腦、電器等物品 2. 組合模型 3. 打球、跑步等運動 4. 種植、整理植物
- 5. 飼養動物 6. 操作電器、電子設備 7. 組裝傢具 8. 烘焙、烹飪、手工縫紉
- ◆ 9. 做科學實驗及研究 10. 研究數學問題 11. 看科學知識節目、課外書 12. 益智遊戲
- 13. 研究天文、觀察雲 14. 看推理小說、影片 15. 參觀科學、天文、動物園 16. 寫電腦程式
- 17. 塗鴉、畫畫 18. 演奏樂器 19. 參加戲劇、舞蹈、歌唱、室內設計
- 22. 觀賞或參與藝文表演 23. 參加學校、社區、社會活動
- ◆ 25. 教同學功課、才藝 26. 參加學校、社區、社會活動
- 29. 和小組同學合作完成任務
- 31. 協助照顧病弱、有心障、身心障礙、失能、失智、失聰、失語、失能、失智、失聰、失語、失能、失智、失聰、失語
- ◆ 33. 籌劃辦理活動 34. 協助辦理活動
- 37. 演說或辯論 38. 研究法
- ◆ 41. 整理圖書 42. 上網找資料 43. 使用電腦做文書處理 44. 整理發票、記帳
- 45. 整理筆記、文件 46. 剪報或收集剪報、錄影、錄音、剪輯、協助製作、設計資料
- 48. 校對資料

可以是實際經驗後的喜歡，也可以是想像中認為自己應該會喜歡的活動。

年級	一年級	二年級	三年級
項目			
休閒興趣	我喜歡從事的活動： (請填代號)	我喜歡從事的活動： (請填代號)	我喜歡從事的活動： (請填代號)
	1. _____	1. _____	1. _____
	2. _____	2. _____	2. _____
	3. _____	3. _____	3. _____
其他 _____	其他 _____	其他 _____	
專長	我擅長的事：(請填代號)	我擅長的事：(請填代號)	我擅長的事：(請填代號)
	1. _____	1. _____	1. _____
	2. _____	2. _____	2. _____
	3. _____	3. _____	3. _____
其他 _____	其他 _____	其他 _____	

以自己為主體，選出較擅長的項目。請勿以和別人比較後的結果來填寫。

職業與我——促進溝通與互動_{p3}

一、我的成長故事

(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。

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：____ _____	♦家人、師長或親友曾經建議 我未來可選擇的職業：____ _____	♦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：____ _____	♦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
(二、三年級填寫) <input type="checkbox"/> 其他：____	<input type="checkbox"/> 其他：____	<input type="checkbox"/> 其他：____

針對**不知道答案**的問題，如該行業需要什麼樣的學歷、能力、或專長，可由教師回答學生的提問，或由其他學生回答，或**教導學生如何尋找答案**。

各年級每學期測驗名稱

1

七上-田納西自我概念量表

2

七下-學習適應量表

3

八上-適性化職涯性向測驗

4

八下-生涯興趣量表

5

九上-情境式職涯興趣測驗



各項心理測驗—性向測驗_{p4}

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：

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)：

在就業方面，我適合從事(工作類別)：

適性化職涯性向測驗。

職群	機械群	動力機械群	電機與電子群	土木與建築群	化工群	商業與管理群	設計群	農業群	食品群	家政群	餐旅群
對應智能	數學/邏輯智能、空間智能、身體動覺智能	數學/邏輯智能、空間智能、身體動覺智能	數學/邏輯智能、空間智能、身體動覺智能	數學/邏輯智能、空間智能、身體動覺智能、人際智能、自然智能	數學/邏輯智能、自然智能	語文智能、數學/邏輯智能、內省智能、人際智能	語文智能、空間智能、身體動覺智能、人際智能	數學/邏輯智能、身體動覺智能、自然智能	語文智能、數學/邏輯智能、人際智能	語文智能、空間智能、身體動覺、人際智能	語文智能、數學/邏輯智能、空間智能、身體動覺智能、人際智能、自然智能

各項心理測驗—興趣測驗_{p5}

(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：

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

(可直接淨貼學校印發的測驗紙)

◎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)：

在就業方面，我適合從事(工作類別)：

1. 生涯興趣量表。
2. 情境式生涯興趣測驗。

職群	機械群	動力機械群	電機與電子群	土木與建築群	化工群	商業與管理群	設計群	農業群	食品群	家政群	餐旅群
對應職業興趣	精修物件、機械操作	交通運輸、機械操作	數理科學、精修物件	客戶服務、藝文工作、數理科學、營建工程	數理科學	文書內勤、客戶服務、市場行銷、行政管理	社會科學、藝文工作、營建工程、市場行銷、精修物件、機械操作	農林漁牧、市場行銷、機械操作	農林漁牧、客戶服務、市場行銷、機械操作	文書內勤、藝文工作、客戶服務、精修物件	文書內勤、客戶服務、市場行銷、行政管理、機械操作

各項心理測驗—其他測驗_{p6}

(三) 其他測驗

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：_____

○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)

○根據測驗結果，並且參考性向、興趣測驗結果及學業成績等資料：

在升學方面，我適合讀(學校類別和科別)：

在就業方面，我適合從事(工作類別)：

○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)

◆根據測驗結果，並且參考性向、興趣測驗結果及學業成績等資料：

在升學方面，我適合讀(學校類別和科別)：

在就業方面，我適合從事(工作類別)：

田納西自我概念量表。

學習適應量表。

我的學習表現——看見優劣勢_{p7}

三、學習成果及特殊表現

2. 將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	國文領域 (國文)	英文領域 (英語)	數學 領域	社會 領域	自然科 學領域	藝術 領域
一-1 (範例)		優	甲	乙	優	甲	優
一-1							
一-2							
二-1							
二-2							
三-1							
三-2							

可參考**學習適應量表**之分析結果。

學期	領域	彈性學習課程 (科目請依學校開設名稱自行填寫)					對於我的學習表現， 我認為
		閱讀人生	遨遊世界	自主學習	專題探究	社團活動	
一-1 (範例)		優	優	甲	乙	甲	1. 國文、社會、藝術等領域表現不錯，要繼續保持。 2. 數學領域表現需要加強，計畫每天進行 9-10 題數學題練習，加強解題及運算能力。
一-1							
一-2							
二-1							
二-2							
三-1							
三-2							

1. 除了抄錄成績表現之外也可讓學生**自我比較**各領域的相對特長之處，並加以記錄。
2. 重點非僅在登錄成績，更在於學生**自我省思及未來讀書規劃**。

(若表格不足請自行影印浮貼)

我的經歷—了不起，負責！

三、學習成果及特殊表現

(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)小組幹部職務，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. _____ <input type="checkbox"/> 未擔任幹部或小老師
—2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ <input type="checkbox"/> 未擔任幹部或小老師
二-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ <input type="checkbox"/> 未擔任幹部或小老師
二-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ <input type="checkbox"/> 未擔任幹部或小老師
三-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ <input type="checkbox"/> 未擔任幹部或小老師
三-2	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。

社團名稱 (主辦單位)	擔任職務	參加 (年級)
	<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 _____	
	<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 _____	

自我省思處可先**表達感受**，並鼓勵學生提出**正向具體**的方法。

該學期未擔任幹部或小老師者，請寫下他**想嘗試**擔當哪個職務。

(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
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				
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				
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				
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				
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				

備註處可說明參與此競賽的**省思或成長**

(本表不敷使用時，請自行影印黏貼)

行為表現獎懲紀錄——不完美也很美

三、學習成果及特殊表現

(四) 行為表現獎懲紀錄

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	自我省思與成長
一-1	獎勵： 嘉獎____次；小功____次；大功____次。 勸處： 警告____次；小過____次。	這學期我很努力地銷過 警告____次、 小過____次。	
一-2	獎勵： 嘉獎____次；小功____次。 勸處： 警告____次；小過____次。		
二-1	獎勵： 嘉獎____次；小功____次。 勸處： 警告____次；小過____次。		
二-2	獎勵： 嘉獎____次；小功____次。 勸處： 警告____次；小過____次；大過____次。	小過____次、 大過____次。	
三-1	獎勵： 嘉獎____次；小功____次；大功____次。 勸處： 警告____次；小過____次；大過____次。	這學期我很努力地銷過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
三-2	獎勵： 嘉獎____次；小功____次；大功____次。 勸處： 警告____次；小過____次；大過____次。	這學期我很努力地銷過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	

品德
表現

獎勵最高6分；銷過後，無記過或二次(含)警告以下者得6分。

10分

1. 銷過後，無記過或二次(含)警告以下者得6分。
2. 品德表現採功過相抵後之獎勵紀錄，大功每次4.5分，記功每次1.5分，嘉獎每次0.5分。
3. 上述兩項積分合計上限10分。

讓孩子練習為自己的
行為負責。



三年獎勵總計：獎勵共大功：____次；小功：____次；嘉獎：____次；

勸處共大過：____次；小過：____次；警告：____次。

改過銷過總計：勸處共大過：____次；小過：____次；警告：____次。

服務學習紀錄—多元經驗

(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
一-1		
一-2		
年級合計	一年級共服務 小時	
二-1		
二-2		
年級合計	二年級共服務 小時	
三-1		
三-2		
年級合計	三年級共服務 小時	

自我省思處可先**表達感受**，並鼓勵學生提出**正向具體**的方法。

別忘了記錄**每學年**總服務時數喔！

2. 服務學習報表浮貼處

三、學習成果及特殊表現

生涯試探活動記錄

(六) 生涯試探
請記錄國中

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

◎ 活動方式代碼說明：
 1.社聯高級中等學校專業群科參訪 2.分站
 3.專題演講、座談、入班宣導等 4.職群
 6.加深職業試探-技藝教育課程 7.媒體
 9.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 項以後空白欄位中。

◎ 相關網站：
 1.教育部全球資訊網
 2.綜合高中資訊網
 3.技專校院招生策略委員會
 4.十二年國民基本教育

書寫重點在具體描述對學群的興趣程度、能力狀態，以及自覺與興趣、能力之相關原因

生涯選擇是階段性的，雖然可能日後會有些調整，但越能早些探索，可以更早了解自己的喜好和工作的內容、現況，做更好的準備和學習。

各年級每學期生涯試探活動

1

七上-生涯講座宣導(9/15)

2

八上-職群探索(12/8)

3

八下-技職講座

4

九上-均質化課程入班實作、技藝教育課程

5

九下-實用技能班講座、入班宣導(會考後)、入班實作(會考後)、社區高中參訪(會考後)



生涯統整面面觀

四、生涯統整面面觀

◎要選擇什麼樣的生涯道路，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。

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、我的工作價值觀	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：_____	可透過相關課程進行統整或參考手冊第 3 頁資料
五、家人對我未來職業的期待		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"/> 化工群 <input type="checkbox"/> 土木與建築群 <input type="checkbox"/> 商業與管理群 <input type="checkbox"/> 外語群 <input type="checkbox"/> 農業群 <input type="checkbox"/> 食品群 <input type="checkbox"/> 家政群 <input type="checkbox"/> 餐旅群 <input type="checkbox"/> 水產群 <input type="checkbox"/> 海軍群 <input type="checkbox"/> 設計群 <input type="checkbox"/> 藝術群 <input type="checkbox"/> 醫護群 <input type="checkbox"/> 其他	可參考手冊第 16、17 頁生涯試探活動紀錄

參考七八年級所填寫之內容，做一致性的統整與省思。



生涯發展規劃書_{p22}

		校名A 科別	校名B 科別	校名 科別	校
個人因素	符合我的學業表現	5	3		
	適合我的性向(專長能力)	3	4		
	適合我的生涯興趣	3	4		
	適合我的工作價值觀	2	4		
	適合我的人格特質	2	4		
	適合我的健康狀況	2	4		
	其他()	0	0		
環境因素	適合目前家庭經濟狀況	3	3		
	符合家人期望	3	3		
	社會潮流與評價	4	4		
	通勤距離及時間	4	4		
	其他()	0	0		
	其他()	0	0		
資訊因素	生涯試探結果	3	3		
	學校入學管道與方式	4	3		
	學校多元社團及發展特色	4	4		
	未來升學就業管道	4	4		
	其他()	0	0		
	其他()	0	0		
總計					

參考生涯輔導資料起學、等想入升學條件，初步學完成個人升學規劃。

紀錄手冊生一學、興趣、並且考學校的入升學條件，初步學完成個人升學規劃。

討論，依據學、興趣、並且考學校的入升學條件，初步學完成個人升學規劃。



「國中學生生涯發展紀錄手冊」校內教師研習

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.____（參考前頁生涯評核表）							

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.高中 <input type="checkbox"/> 2.綜合高中 <input type="checkbox"/> 3.五專 <input type="checkbox"/> 4.高職（含實用技能學程、建教合作班等） <input type="checkbox"/> 5.軍校 <input type="checkbox"/> 6.就業 <input type="checkbox"/> 7.其他 說明：	簽章
導師意見	綜合以上相關資料，建議學生選讀：（可複選） <input type="checkbox"/> 1.高中 <input type="checkbox"/> 2.綜合高中 <input type="checkbox"/> 3.五專 <input type="checkbox"/> 4.高職（含實用技能學程、建教合作班等） <input type="checkbox"/> 5.軍校 <input type="checkbox"/> 6.其他 說明：	簽章
輔導教師 （輔導小組）意見	綜合以上相關資料，建議學生選讀：（可複選） <input type="checkbox"/> 1.高中 <input type="checkbox"/> 2.綜合高中 <input type="checkbox"/> 3.五專 <input type="checkbox"/> 4.高職（含實用技能學程、建教合作班等） <input type="checkbox"/> 5.軍校 <input type="checkbox"/> 6.其他 說明：	簽章

生涯輔導紀錄—師長的觀察

六、學生生涯發展歷程相關紀錄

(一) 學生生涯發展觀察紀錄 (由導師及輔導教師填寫)

1. 請導師、輔導教師與學生或家長進行生涯諮詢或觀察後，或其他適當時機（如：學生性向或興趣測驗個別解釋、生涯探索活動檢核回饋、家長日或班親會座談討論、家訪或電訪紀錄等），將諮詢、觀察重點或建議記錄於本頁，作為學生撰寫生涯發展規劃書時之參考。
2. 諮詢或觀察內容請學委各年級生涯規劃教育議題。
3. 建議教師可影印本頁以方便隨時記錄或建置於電腦檔案中，再定期將紀錄表浮貼於手冊。

日期	對象 (學生或家長)	諮詢、觀察重點或建議	教師簽名

(本表不敷使用時請自行影印浮貼)

建議導師在寫 B 卡時，加入生涯議題的對話，以
避免重複作業！

生涯輔導紀錄—學生的省思

六、學生生涯發展歷程相關紀錄

(二)生涯諮詢紀錄(由學生填寫)

您曾與學校教師或家長討論過與未來升學或就業有關的事情嗎?師長與您討論的內容及建議,可以作為三年級進行生涯抉擇時的參考。請您將每學期與師長討論有關生涯規劃的內容摘要記錄於本頁。

年級-學期	您諮詢的對象	討論重點及意見	備註
—1			

(本表不敷使用時請自行影印浮貼)

每學期至少填寫一次。

生涯輔導紀錄—家長的發現

(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	導師溝通 導師簽章
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.17) <input type="checkbox"/> 學生生涯發展歷程 相關紀錄 (P.24- P.26)	家長簽章：_____ _____年____月____日	_____年____月____日
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.17) <input type="checkbox"/> 學生生涯發展歷程 相關紀錄 (P.24- P.26)	家長簽章：_____ _____年____月____日	_____年____月____日
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.17) <input type="checkbox"/> 生涯統整面觀 (P.18- P.21) <input type="checkbox"/> 生涯發展規劃書 (P.22- P.23) <input type="checkbox"/> 學生生涯發展歷程 相關紀錄 (P.24- P.26)	家長簽章：_____ _____年____月____日	_____年____月____日

每學年導師與家長
均要簽名一次

附錄一 職群與測驗之對應

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

- 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，乃參採教育部於2010年委託國立臺灣師範大學進行「適性國民中學學生選習技藝教育課程之相關測驗調查工具研究」，經調查目前多數國中學校普遍使用之性向、興趣測驗(多因素性向測驗、我喜歡做的事、國中生生涯興趣量表)做為主要分析研究之對象，故無法涵蓋所有學校使用之相關測驗，惟各校仍可就相關測驗中之各分測驗結果自行參考對照。
- 適性化生涯性向測驗及情境式職涯興趣測驗係「職涯資訊系統：新模型、新設計、新貢獻」(註2)提供職群對應分析結果。

測驗名稱	性向測驗			興趣測驗		
	多因素性向測驗(註1)	適性化生涯性向測驗(註2)	國中新編多元性向測驗(註3)	我喜歡做的事(註1)	國中生生涯興趣量表(註1)	情境式職涯興趣測驗(註2)
出版社	中國行為科學社	臺灣師大心理中心	中國行為科學社	勞委會職業訓練局	心理出版社	臺灣師大心理中心
編製年代 職群名稱	1994	2011	2012	1987	2000	2011
商業與管理群	語文推理 數學推理 抽象推理 知覺速度與確度	數學 空間 科學推理	數字推理 圖形推理 機械推理 空間關係	機械 工業生產 企業事務領導	農工型 數理型 服務型	R(實用型) I(研究型) C(事務型)
設計群	語文推理 空間關係 抽象推理 知覺速度與確度	空間 觀察 美感 創意	語文推理 數字推理 圖形推理 空間關係	機械 個人服務 工業生產銷售	農工型 數理型 服務型	R(實用型) S(社會型)
農業群	數學推理 抽象推理 知覺速度與確度	邏輯推理 觀察 創意	數字推理 圖形推理 機械推理 空間關係	科學 機械 工業生產安全	農工型 數理型 服務型	R(實用型) I(研究型)
機械群	語文推理 數學推理 空間關係 機械推理	數學 空間 科學推理	數字推理 圖形推理 機械推理 空間關係	建築： 科學、藝術、機械、領導 土木： 科學、機械、藝術、個人服務、社會服務	農工型 數理型 文藝型 文書型	R(實用型) I(研究型) A(藝術型)
動力機械群	語文推理 數學推理 空間關係 機械推理	語文 空間 邏輯推理 科學推理	數字推理 圖形推理 機械推理 空間關係	科學 機械 工業生產安全	農工型 數理型 服務型	R(實用型) I(研究型)
電機與電子群	數學推理 空間關係 抽象推理	數學 空間 邏輯推理	數字推理 圖形推理 機械推理 空間關係	科學 機械 工業生產安全	農工型 數理型 服務型	R(實用型) I(研究型)
土木與建築群	數學推理 空間關係 抽象推理 知覺速度與確度	數學 空間 邏輯推理 美感	數字推理 圖形推理 機械推理 空間關係	建築： 科學、藝術、機械、領導 土木： 科學、機械、藝術、個人服務、社會服務	農工型 數理型 文藝型 文書型	R(實用型) I(研究型) A(藝術型)
化工群	數學推理 抽象推理 知覺速度與確度	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 英文詞語	科學 機械 工業生產	數理型 農工型 文書型	R(實用型) I(研究型) A(藝術型)

測驗名稱	性向測驗			興趣測驗		
	多因素性向測驗(註1)	適性化生涯性向測驗(註2)	國中新編多元性向測驗(註3)	我喜歡做的事(註1)	國中生生涯興趣量表(註1)	情境式職涯興趣測驗(註2)
出版社	中國行為科學社	臺灣師大心理中心	中國行為科學社	勞委會職業訓練局	心理出版社	臺灣師大心理中心
編製年代 職群名稱	1994	2011	2012	1987	2000	2011
商業與管理群	語文推理 數學推理 抽象推理 知覺速度與確度	數學 空間 科學推理	數字推理 圖形推理 機械推理 空間關係	機械 工業生產 企業事務領導	農工型 數理型 服務型	R(實用型) I(研究型) C(事務型)
設計群	語文推理 空間關係 抽象推理 知覺速度與確度	空間 觀察 美感 創意	語文推理 數字推理 圖形推理 空間關係	機械 個人服務 工業生產銷售	農工型 數理型 服務型	R(實用型) S(社會型)
農業群	數學推理 抽象推理 知覺速度與確度	邏輯推理 觀察 創意	數字推理 圖形推理 機械推理 空間關係	科學 機械 工業生產安全	農工型 數理型 服務型	R(實用型) I(研究型)
食品群	語文推理 數學推理	數學 邏輯推理 創意	數字推理 圖形推理 機械推理 空間關係	建築： 科學、藝術、機械、領導 土木： 科學、機械、藝術、個人服務、社會服務	農工型 數理型 文藝型 文書型	R(實用型) I(研究型) A(藝術型)
家政群	語文推理 空間關係 知覺速度與確度	語文 空間 美感 創意	數字推理 圖形推理 機械推理 空間關係	科學 機械 工業生產安全	農工型 數理型 服務型	R(實用型) I(研究型)
餐飲群	語文推理 數學推理 知覺速度與確度	空間 觀察 美感 創意	語文推理 數字推理 圖形推理 空間關係	個人服務 銷售 藝術	農工型 數理型 服務型	R(實用型) I(研究型)
水產群	機械推理 知覺速度與確度	邏輯推理 觀察	語文推理 數字推理 圖形推理 機械推理	動物 科學 機械 銷售	農工型 數理型 服務型	R(實用型) E(企業型) I(研究型)
海事群	空間關係 機械推理 知覺速度與確度	語文 空間 科學推理	數字推理 機械推理 空間關係 知覺速度與確度	機械 工業生產 領導	農工型 數理型	R(實用型) S(社會型)

資料來源：

- 註1:徐昊泉(2010)。適性國民中學學生選習技藝教育課程之相關測驗調查工具研究。臺北：教育部。
- 註2:宋曜廷(2010)。職涯資訊系統：新模型、新設計、新貢獻，國科會期中報告。
- 註3:「國中新編多元性向測驗」資料係為中國行為科學社103年提供。(依教育部國民及學前教育署103年5月13日臺教國署國字第1030052407號函辦理)。

大家一起來

綜合領域 輔導活動教師

- 協助生涯檔案建置與管理
- **主題式教學**

導師

- 協助學生生涯輔導紀錄手冊建置與管理
- **個別輔導**

輔導教師

- **測驗工具實施與解釋**
- **個別與團體輔導**

領域教師

- 協助生涯檔案與紀錄手冊建置
- **生涯發展教育融入教學**

生涯發展教育家長手冊

感謝您的聆聽

