

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
2022/10/12



學生個人資料、課程與學習、生涯發展與規劃

107版

國中學生生涯
發展紀錄手冊
107.8-110.6

學校名稱：_____ 縣(市)立 _____ 國民中學
國(私)立 _____
學生姓名：_____

原校座號	轉學(轉班)註記	真動後校座號
一年____班____號	☐ 年____月____日由____國中(班)轉入 ☐ 無異動	一年____班____號
二年____班____號	☐ 年____月____日由____國中(班)轉入 ☐ 無異動	二年____班____號
三年____班____號	☐ 年____月____日由____國中(班)轉入 ☐ 無異動	三年____班____號

1. 本紀錄手冊由教育部委託國立教育研究院編訂，為國中學生生涯發展、課程與學習、生涯發展與規劃之用，各校應依規定使用，不得任意修改或刪減內容，各校應於開學前發給學生。
2. 學生應於開學前將本紀錄手冊，交與導師或教務處收存，並由導師或教務處簽章，俾便學校及家長參考。

➤ 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

生涯發展紀錄手冊共分六大項目：

一.我的成長故事

1. 自我認識
2. 職業與我

二.各項心理測驗

1. 性向測驗
2. 興趣測驗
3. 其他測驗

三.學習成果及特殊表現

1. 我的學習表現
2. 我的經歷
3. 參與各項競賽成果
4. 行為表現獎成紀錄
5. 服務學習記錄
6. 生涯試探活動記錄

四.生涯統整面面觀

五.生涯發展規劃書

六.學生生涯發展歷程相關紀錄

1. 學生生涯發展觀察紀錄
2. 生涯諮詢紀錄
3. 家長的話

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)	☐ 穩定 ☐ 謙虛 ☐ 坦率 ☐ 堅毅 ☐ 實際	☐ 穩定 ☐ 謙虛 ☐ 沉默寡言 ☐ 順從 ☐ 有條理	☐ 穩定 ☐ 謙虛 ☐ 沉默寡言 ☐ 順從 ☐ 有條理
	☐ 善於分析 ☐ 有好奇心 ☐ 觀察力敏銳 ☐ 謹慎	☐ 喜歡思考 ☐ 善於判斷 ☐ 保守 ☐ 獨立	☐ 喜歡思考 ☐ 善於判斷 ☐ 保守 ☐ 獨立
	☐ 富想像力 ☐ 情感豐富 ☐ 有創意 ☐ 不墨守成規	☐ 直覺 ☐ 崇尚理想 ☐ 善於表達 ☐ 獨立	☐ 直覺 ☐ 崇尚理想 ☐ 善於表達 ☐ 獨立
	☐ 善解人意 ☐ 合作 ☐ 善於溝通 ☐ 有責任心	☐ 人際洞察 ☐ 仁慈友善 ☐ 助人 ☐ 有耐心	☐ 人際洞察 ☐ 仁慈友善 ☐ 助人 ☐ 有耐心
	☐ 樂觀積極 ☐ 外向 ☐ 有企圖心 ☐ 好冒險	☐ 受人歡迎 ☐ 有說服力 ☐ 自信 ☐ 善於規劃	☐ 受人歡迎 ☐ 有說服力 ☐ 自信 ☐ 善於規劃
	☐ 講求效率 ☐ 有恆心 ☐ 實際 ☐ 保守	☐ 精確 ☐ 順從 ☐ 有條理 ☐ 謹慎	☐ 精確 ☐ 順從 ☐ 有條理 ☐ 謹慎
	☐ 其他	☐ 其他	☐ 其他
	☐ 其他	☐ 其他	☐ 其他
	☐ 其他	☐ 其他	☐ 其他
	☐ 其他	☐ 其他	☐ 其他

R 實用型

I 研究型

A 藝術型

S 社會型

E 企業型

C 事務型

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	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...
各項活動	☐ 修理或拆裝電腦、電器等物品 ☐ 組裝模型 ☐ 打球、跑步等運動 ☐ 種植、整理植物 ☐ 飼養動物 ☐ 操作電器、電子設備 ☐ 組裝傢具 ☐ 烘焙、烹飪、手工縫紉 ☐ 做科學實驗及研究 ☐ 研究數學問題 ☐ 看科學知識節目、課外書 ☐ 益智遊戲 ☐ 研究天文、觀察星座 ☐ 看推理小說、影片 ☐ 參觀科學、天文劇場 ☐ 寫電腦程式 ☐ 塗鴉、畫畫 ☐ 演奏樂器 ☐ 表演 ☐ 觀賞或參與藝文表演 ☐ 參加校內外比賽 ☐ 參加社團活動 ☐ 教同學功課、才藝 ☐ 和小組同學合作完成任務 ☐ 協助照顧病弱、身心障礙同學 ☐ 籌劃辦理活動 ☐ 說服同學 ☐ 演說或辯論 ☐ 研究法 ☐ 整理圖書 ☐ 上網找資料 ☐ 使用電腦做文書處理 ☐ 整理發票、記帳 ☐ 45. 整理筆記、文件 ☐ 46. 剪報或收集郵票、錢幣 ☐ 47. 協助老師 ☐ 48. 校對資料	☐ 修理或拆裝電腦、電器等物品 ☐ 組裝模型 ☐ 打球、跑步等運動 ☐ 種植、整理植物 ☐ 飼養動物 ☐ 操作電器、電子設備 ☐ 組裝傢具 ☐ 烘焙、烹飪、手工縫紉 ☐ 做科學實驗及研究 ☐ 研究數學問題 ☐ 看科學知識節目、課外書 ☐ 益智遊戲 ☐ 研究天文、觀察星座 ☐ 看推理小說、影片 ☐ 參觀科學、天文劇場 ☐ 寫電腦程式 ☐ 塗鴉、畫畫 ☐ 演奏樂器 ☐ 表演 ☐ 觀賞或參與藝文表演 ☐ 參加校內外比賽 ☐ 參加社團活動 ☐ 教同學功課、才藝 ☐ 和小組同學合作完成任務 ☐ 協助照顧病弱、身心障礙同學 ☐ 籌劃辦理活動 ☐ 說服同學 ☐ 演說或辯論 ☐ 研究法 ☐ 整理圖書 ☐ 上網找資料 ☐ 使用電腦做文書處理 ☐ 整理發票、記帳 ☐ 45. 整理筆記、文件 ☐ 46. 剪報或收集郵票、錢幣 ☐ 47. 協助老師 ☐ 48. 校對資料	☐ 修理或拆裝電腦、電器等物品 ☐ 組裝模型 ☐ 打球、跑步等運動 ☐ 種植、整理植物 ☐ 飼養動物 ☐ 操作電器、電子設備 ☐ 組裝傢具 ☐ 烘焙、烹飪、手工縫紉 ☐ 做科學實驗及研究 ☐ 研究數學問題 ☐ 看科學知識節目、課外書 ☐ 益智遊戲 ☐ 研究天文、觀察星座 ☐ 看推理小說、影片 ☐ 參觀科學、天文劇場 ☐ 寫電腦程式 ☐ 塗鴉、畫畫 ☐ 演奏樂器 ☐ 表演 ☐ 觀賞或參與藝文表演 ☐ 參加校內外比賽 ☐ 參加社團活動 ☐ 教同學功課、才藝 ☐ 和小組同學合作完成任務 ☐ 協助照顧病弱、身心障礙同學 ☐ 籌劃辦理活動 ☐ 說服同學 ☐ 演說或辯論 ☐ 研究法 ☐ 整理圖書 ☐ 上網找資料 ☐ 使用電腦做文書處理 ☐ 整理發票、記帳 ☐ 45. 整理筆記、文件 ☐ 46. 剪報或收集郵票、錢幣 ☐ 47. 協助老師 ☐ 48. 校對資料
	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 _____
	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：_____	◆給我建議的人：_____	◆給我建議的人：_____
◆建議我選擇這項職業的原因：_____	◆建議我選擇這項職業的原因：_____	◆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)也是重要影響因素一	◆選擇職業時，我重視的條件(可複選) ☐ 興趣 ☐ 展現專長 ☐ 成就感 ☐ 自我成長 ☐ 工作自主 ☐ 管理權力 ☐ 受人尊重 ☐ 穩定安全 ☐ 與人互動 ☐ 生活方式 ☐ 工作環境 ☐ 工作關係 ☐ 未來升遷發展 ☐ 薪資福利	◆選擇職業時，我重視的條件(可複選) ☐ 興趣 ☐ 展現專長 ☐ 成就感 ☐ 自我成長 ☐ 工作自主 ☐ 管理權力 ☐ 受人尊重 ☐ 穩定安全 ☐ 與人互動 ☐ 生活方式 ☐ 工作環境 ☐ 工作關係 ☐ 未來升遷發展 ☐ 薪資福利
(二、三年級填寫)	☐ 其他：_____	☐ 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。(八上)

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)															

(可直接浮貼學校印發的測驗結果)

◎根據興趣測驗結果，並自我反省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。(八下)
2. 情境式生涯興趣測驗。(九上)

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。(七上)

學習適應量表。(七下)

我的學習表現——看見優劣勢^{p7}

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)	數學 領域	社會 領域	自然與 生活科 技領域	藝術與 人文 領域	健康與 體育 領域	綜合活 動領域	對於我
一-1 (範例)		優	甲	乙	優	甲	優	甲	優	1.國文、社會、藝文等 領域表現不錯，並 繼續保持。 2.數學領域表現需 加強，計畫每天進 修5-10道數學題， 習，加強解題能力。
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**。

可參考**學習適應量表**之分析結果。

我的經歷—了不起，負責！

(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
一-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
一-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
二-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
二-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
三-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
三-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	

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。

2. 社團：參加學校於課程內或課外(含課餘時間)之社團。

社團名稱 (主辦單位)	擔任職務	自我省思
☐ 幹部 _____		
☐ 幹部 _____		
☐ 幹部 _____		
☐ 幹部 _____		
☐ 幹部 _____ ☐ 成員 _____		
☐ 幹部 _____ ☐ 成員 _____		
☐ 幹部 _____ ☐ 成員 _____		
☐ 幹部 _____ ☐ 成員 _____		

該學期末擔任幹部或小老師者，請寫下他**想嘗試**擔當哪個職務。

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
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣市區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽				
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣市區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽				
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣市區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽				
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣市區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽				
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣市區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽				
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣市區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽				
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣市區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 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，請自行影印浮貼)

行為表現獎懲紀錄——不完美也很美

(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
一-1	獎勵： 嘉獎____次；小功____次；大功____次。 懲處： 警告____次；小過____次。	這學期我很努力地銷了 警告____次、 小過____次、	
一-2	獎勵： 嘉獎____次；小功____次。 懲處： 警告____次；小過____次。		
二-1	獎勵： 嘉獎____次；小功____次。 懲處： 警告____次；小過____次。		
二-2	獎勵： 嘉獎____次；小功____次。 懲處： 警告____次；小過____次。		
三-1	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。	
三-2	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。	

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。

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」。

依年級及學期別填寫： 一-1、一-2 二-1、二-2 三-1、三-2	年/月/日	參加校內外公共服務學習事項及活動項目	時數	主辦單位	自我省思
一-1	範例： 〇年〇月〇日	配合服務學習課程之辦理，到學校圖書館協助圖書整理。	〇小時	〇〇國中 〇〇處	整理圖書需要耐心與體力，我覺得自己表現得還不錯，也學會了圖書分類的方式。
	年 月 日				
	年 月 日				
	年 月 日				
	年 月 日				
	年 月 日				
	年 月 日				
	年 月 日				
	年 月 日				
	年 月 日				

(本表不敷使用時，請自行影印浮貼。)

2. 服務學習時數統計：

學期別	總服務時數	學期別	總服務時數	年級合計
一-1	小時	一-2	小時	一年級共服務 小時
二-1	小時	二-2	小時	二年級共服務 小時
三-1	小時	三-2	小時	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**每學期**總服務時數與**每學年**總服務時數喔！

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
1.學術學程
2.機械群
3.動力機械群
4.電機與電子群
5.土木與建築群
6.化工群
7.商業與管理群
8.設計群
9.農業群
10.食品群
11.家政群
12.餐旅群

三、學習成果及特殊表現

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 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
13.水產群			1 2 3 4 5	
14.海軍群				
15.外語群				
16.藝術群			1 2 3 4 5	
17.護理類科			1 2 3 4 5	
18. 群				
19. 群				
20. 群				
21. 群				
22. 群				

◎ 活動方式代碼說明：

1.社區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.聽群
6.加深職業試探-技藝教育課程	7.媒體

◎ 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 <http://www.edu.tw/>
- 2.12年國教五專招生資訊網 <http://me.moe.edu.tw/junior/>
- 3.綜合高中資訊網 <http://page.phsh.tyc.edu.tw/com/>
- 4.十二年國民基本教育資訊網 <http://12basic.edu.tw/>

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-海報比賽

2

八上-職群探索(11/30)

3

八下-技職講座

4

九上-生涯講座宣導(11/14)、均質化
課程入班實作、技藝教育課程(9/16-
1/6)

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，對三年級的同輩而言相當重要！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 3 頁資料及第 5 頁測驗
四、我的工作價值觀	選擇職業時，我重視的條件(可複選) ☐ 興趣 ☐ 展現專長 ☐ 成就感 ☐ 自我成長 ☐ 工作自主 ☐ 管理權力 ☐ 受人尊重 ☐ 穩定安全 ☐ 與人互動 ☐ 生活方式 ☐ 工作環境 ☐ 工作關係 ☐ 未來升遷發展 ☐ 薪資福利 ☐ 其他：_____	可透過相關課程，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	☐ 學術學程 ☐ 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 ☐ 藝術群 ☐ 水產群 ☐ 海事群 ☐ 外語群 ☐ 醫術群 ☐ 護理類科 ☐ 其他：_____	可參考手冊第 14、15 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_{p19}

		校名A 科別	校名B 科別	校名 科別	校名 科別
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					

參考學生生涯輔導資料起學、等想入步學
 紀錄手冊生一依據學、
 , 親師生依據學、
 討論, 依表現、
 生學學習表興趣、
 專長、興趣、
 , 並且考量的
 升讀學校的
 學條件, 初步
 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） ☐ 1.高中 ☐ 2.綜合高中 ☐ 3.五專 ☐ 4.高職（含實用技能學程、建教合作班等） ☐ 5.軍校 ☐ 6.就業 ☐ 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） ☐ 1.高中 ☐ 2.綜合高中 ☐ 3.五專 ☐ 4.高職（含實用技能學程、建教合作班等） ☐ 5.軍校 ☐ 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） ☐ 1.高中 ☐ 2.綜合高中 ☐ 3.五專 ☐ 4.高職（含實用技能學程、建教合作班等） ☐ 5.軍校 ☐ 6.其他 說明：	簽章

生涯輔導紀錄—師長的觀察

六、其他生涯輔導紀錄

六、其他生涯輔導紀錄

(一)生涯輔導紀錄(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輔導後，或其他適當時機(如：學生性向與興趣測驗個別解釋、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)，將輔導重點或建議記錄於本頁，作為三年級與學生討論生涯發展規劃書時之參考。
2. 諮詢輔導內容請掌握各年級生涯輔導核心內涵(一年級-自我察覺與探索：產業初探、二年級-生涯覺察與試探：認識生涯類群、三年級-生涯探索與進路選擇)。
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)	輔導重點或建議	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

[(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	您諮詢的師長	討論重點及意見	備註
—1			

每學期至少填寫一次。

(本表不敷使用時請自行影印黏貼)

生涯輔導紀錄—家長的發現

六、學生生涯發展觀察紀錄

(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	增加輔導導師簽章
一	☐ 我的成長故事 (P.1- P.3) ☐ 各項心理測驗 (P.4- P.6) ☐ 學習成果及特殊表現 (P.7- P.15) ☐ 學生生涯發展觀察紀錄 (P.21- P.23)	家長簽章：_____	_____年____月____日
二	☐ 我的成長故事 (P.1- P.3) ☐ 各項心理測驗 (P.4- P.6) ☐ 學習成果及特殊表現 (P.7- P.15) ☐ 學生生涯發展觀察紀錄 (P.21- P.23)	家長簽章：_____	_____年____月____日
三	☐ 我的成長故事 (P.1- P.3) ☐ 各項心理測驗 (P.4- P.6) ☐ 學習成果及特殊表現 (P.7- P.15) ☐ 生涯統整面觀 (P.16- P.18) ☐ 生涯發展規劃書 (P.19- P.20) ☐ 學生生涯發展觀察紀錄 (P.21- P.23)	家長簽章：_____	_____年____月____日

23 ◆

每學年導師與家長均要簽名一次

手冊的功能

整裡蒐集學生三年各項表現

- 成績單、學習單(師生共讀)
- 測驗結果
- 職群試探

與師長對話

- 每學期導師與輔導教師簽名(諮詢、審核表)
- 每學年家長簽名
- 諮詢記錄

了解自己

- 從資料與互動中更清晰了解自己，明確知道自己的人生涯方向

提供升學時選擇的依據

- 生涯統整面面觀
- 生涯規劃書

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

- 個別輔導
- 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

