

國中學生生涯發展紀錄手冊 填寫注意事項

國七上

國中學生生涯 發展紀錄手冊



學校名稱： **新竹** 縣(市)立 _____ 國民中學
國(私)立 **磐石中學** _____
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

年 月 日由 國中(班)轉入
 無異動

七年 班 號

若有生涯輔導相關問題，可洽詢：

◎ 學校相關處室聯絡電話：

學校總機：**5223946**

教務處專線或分機：**311**

學務處專線或分機：**312**

輔導處(室)專線或分機：**322**

◎ 導師及輔導教師：

學期	導師姓名	導師辦公室分機 或聯絡電話	輔導教師姓名	輔導教師辦公室 分機或聯絡電話
七-1		321	楊宛蓉	322

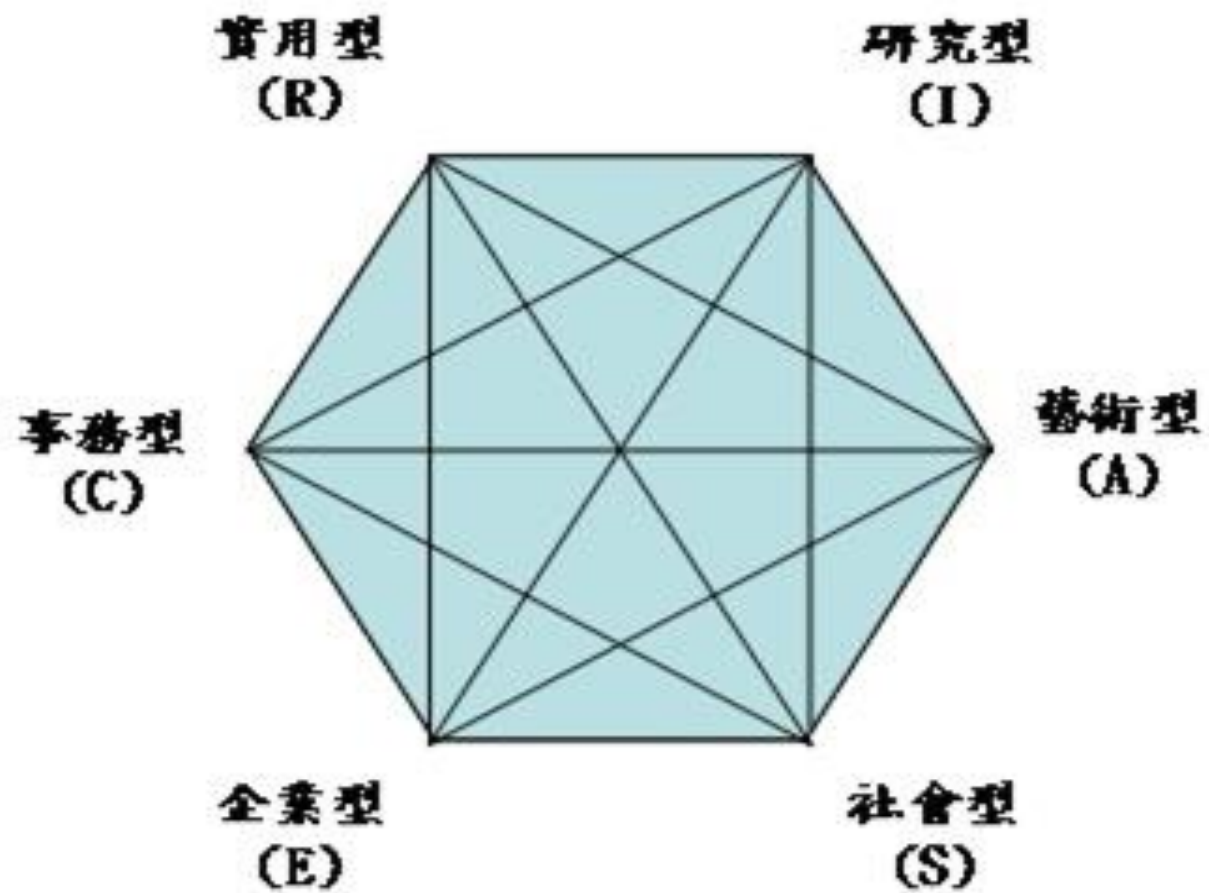
打
開
第
一
面

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...
R I A 個 性 (人格特質) E C	❖ <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"/> 講求效率 <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"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 順從	<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"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	<input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 順從	<input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 精確	
<input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎	<input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 講求效率	<input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 有條理	

將 PDF
PowerF

荷倫碼

HOLLAND



R實用型

情緒穩定、有耐性、坦承直率、寧願行動不喜多言，喜歡在講求實際、需要動手環境中從事明確固定的工作，依既定的規則一步一步地製造完成有實際用途的物品。對機械和工具等事物較有興趣，生活上亦以實用為重，眼前的事重於對未來的想像，比較喜歡獨自做事。
喜歡從事機械電子、土木建築、農業等相關工作。

I 研究型

善於觀察、思考、分析、推理，喜歡用頭腦依自己的步調解決問題，並追根究底。他不喜歡別人給他指引，工作時也不喜歡有很多規矩和時間壓力，做事時，他能提出新的想法和策略，但對實際解決問題的細節較無興趣。他不是很在乎別人的看法，喜歡和有相同興趣或專業的人討論，否則還不如自己看書或思考。

喜歡從事生物、化學、醫藥、數學、天文等相關工作。

A藝術型

直覺敏銳、善於表達和創新。他們希望藉文字、聲音、色彩或形式來表達創造力和美的感受。喜歡獨立作業，但也不想 / 不喜歡被忽略，在無拘無束的環境下工作效率最好。生活的目的就是創造不平凡的事務，不喜歡管人和被人管，和朋友的關係比較隨興。

喜歡從事音樂、寫作、戲劇、會話、設計、舞蹈等相關工作。

S社會型

對人和善、容易相處，關心自己和別人的感受，喜歡傾聽和瞭解別人，也願意付出時間和精力去解決別人的困擾。喜歡教導別人，並幫助他人成長。他們不喜歡競爭，喜歡大家一起做事，一起為團體盡力。容易與人對應、互動，關心人勝過於關心工作。喜歡從事教師、輔導、社會工作、醫護、宗教等相關工作。

E企業型

精力旺盛、生活緊湊、好冒險競爭，做事有計畫並立刻行動。不願花太多時間做科學研究，希望擁有權力去改善不合理的事。他們善用說服力和組織能力，希望自己的表現被他人肯定，並成為團體的焦點人物。他不以現階段的成就為滿足，也要求別人跟他一樣努力。

喜歡管理、銷售、司法、從政等相關工作。

C事務型

個性謹慎、做事講求規矩和精確。喜歡在有清楚規範的環境下工作。他們做事按部就班、精打細算，給人的感覺是有效率、精確、仔細、可靠而有信用。他們的生活哲學是穩紮穩打，不喜歡改變或創新，也不喜歡冒險或領導。會選擇和自己志趣相投的人為好朋友。喜歡從事銀行、金融、會計、秘書、操作事務機器等相關工作。

活動	31. 協助照顧病弱、身心障礙者 32. 研究不同族群的文化、風俗民情 ❖ 33. 籌劃辦理活動 34. 說服別人支持自己的想法 35. 推銷物品 36. 競選或擔任幹部 37. 演說或辯論 38. 研究法律情境及條文 39. 擔任活動主持人 40. 擴展人際關係、結交朋友 ❖ 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. 收集並整理各類嗜好收藏品 47. 協助影印、裝訂資料 48. 校對資料		
年級 項目	七年級	八年級	九年級
休閒興趣	我喜歡從事的活動： (請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	我喜歡從事的活動： (請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	我喜歡從事的活動： (請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____
專長	我擅長的事：(請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	我擅長的事：(請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	我擅長的事：(請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____

(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。

P3

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：_____	❖ 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	❖ 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	❖ 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

國七下

若有生涯輔導相關問題，可洽詢：

◎ 學校相關處室聯絡電話：

學校總機：

教務處專線或分機：

學務處專線或分機：

輔導處(室)專線或分機：

◎ 導師及輔導教師：

學期	導師姓名	導師辦公室分機 或聯絡電話	輔導教師姓名	輔導教師辦公室 分機或聯絡電話
七-1				
七-2		321	楊宛蓉	322
八-1				
八-2				
九-1				
九-2				

打開第一面

- 確認第**1、2、3**頁**七年級**是否寫完整
- 確認第**6**頁測驗是否黏貼並書寫完整

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										

領域 學期	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
七-1 (範例)	閱讀人生	唱遊世界	自主學習	專題探究	社團活動	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 5-10 題數學題練習，加強解題及運算能力。
	優	優	甲	乙	甲	
七-1	風城博學家	風城科學家	社團	班會	風城LIFE英閱會	<div style="border: 2px solid red; width: 100%; height: 100%;"></div>
	甲					
七-2						
八-1						
九-1						

此為範例，不用理會

(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	

P11

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 _____	七-1	
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員 _____		

(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)。

P13

學期	獎懲紀錄	改過銷過紀錄	自我省思與成長
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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
七-2	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
八-1	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
八-2	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
九-1	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	

國八上

◎ 學校相關處室聯絡電話：

學校總機：

教務處專線或分機：

學務處專線或分機：

輔導處(室)專線或分機：

◎ 導師及輔導教師：

學期	導師姓名	導師辦公室分機 或聯絡電話	輔導教師姓名	輔導教師辦公室 分機或聯絡電話
七-1				
七-2				
八-1		331、332	楊宛蓉	322
八-2				
九-1				
九-2				

打開第一面

年級 項目	七年級	八年級	九年級
R I A 個 性 (人格特質) E C	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"/> 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"/> 講求效率 <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"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 順從	<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"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	<input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 順從	<input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 精確	
<input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎	<input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 講求效率	<input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 有條理	

將 PDF
PowerF

活動項目	年級		
	七年級	八年級	九年級
活動	31. 協助照顧病弱、身心障礙者 32. 研究不同族群的文化、風俗民情 ❖ 33. 籌劃辦理活動 34. 說服別人支持自己的想法 35. 推銷物品 36. 競選或擔任幹部 37. 演說或辯論 38. 研究法律情境及條文 39. 擔任活動主持人 40. 擴展人際關係、結交朋友 ❖ 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. 收集並整理各類嗜好收藏品 47. 協助影印、裝訂資料 48. 校對資料		
休閒興趣	我喜歡從事的活動： (請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	我喜歡從事的活動： (請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	我喜歡從事的活動： (請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____
專長	我擅長的事：(請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	我擅長的事：(請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	我擅長的事：(請填代號) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____

(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。

P3

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：_____	❖ 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	❖ 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	❖ 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

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										

領域 學期	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	唱遊世界	自主學習	專題探究	社團活動		
七-1 (範例)	閱讀人生	唱遊世界	自主學習	專題探究	社團活動		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 5-10 題數學題練習，加強解題及運算能力。
	優	優	甲	乙	甲		
七-1							
七-2	幸福進行曲						
	甲						
八-1							
八-2							
九-1							

(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	七-2	
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		

(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)。

P13

學期	獎懲紀錄	改過銷過紀錄	自我省思與成長
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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
七-2	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
八-1	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
八-2	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
九-1	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	

國八下

若有生涯輔導相關問題，可洽詢：

◎ 學校相關處室聯絡電話：

學校總機：

教務處專線或分機：

學務處專線或分機：

輔導處(室)專線或分機：

◎ 導師及輔導教師：

學期	導師姓名	導師辦公室分機 或聯絡電話	輔導教師姓名	輔導教師辦公室 分機或聯絡電話
七-1				
七-2				
八-1				
八-2		331、332	楊宛蓉	322
九-1				
九-2				

打開第一面

- 確認第**1、2、3**頁**七、八年級**是否寫完整

興趣測驗

生涯手冊 第5頁

1. 黏貼測驗結果

(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：**情境式職涯興趣測驗**

◎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	實用型	研究型	藝術型	社會型	企業型	事務型									
百分 等級 (標準分數 / 得分)	V	V	V	V	V	V									

(可直接浮貼學校印發的測驗結果或學習單)

可參考學生生涯檔案第25頁

◎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)：

參考測驗結果右半邊

在就業方面，我適合從事(工作類別)：

參考測驗結果左下方

R

- 此分數越高，代表你越喜歡動手解決問題，並按照訂定的規則，逐步製造出成品。對於操作機械、電子產品，或使用手工具有高度的興趣。也喜歡從事需要身體力行的活動，例如：參加運動競賽、飼養動物。相較於其他興趣類型，較喜歡從事接觸實際物體的工作。

適合職業：

駕駛員、營建工程技術員、汽機車維修人員、職業運動員、農牧場工作人員



- 此分數越高，代表你越喜歡以觀察、分析、推理等方式，找出事物的原理原則，並運用語言、符號、數字或概念來解決問題。也喜歡花時間去鑽研感興趣的議題，以及提出新的觀念與構想，例如：觀察自然界的變化、操弄小型實驗。相較於其他興趣類型，較喜歡從事抽象思考或探索性質的工作。

適合職業：數學家、科學家、社會科學研究人員、研發人員、醫師、檢測人員、調查員

A

- 此分數越高，代表你越喜歡用文字、聲音、影像、色彩與動作等方式，進行藝術相關的創作活動，例如：繪畫、音樂演奏、舞蹈表演。也喜歡依循個人的審美觀或靈感，進行創意性的表達，例如：編寫劇本、演戲。相較於其他興趣類型，較喜歡從事運用直覺和想像來表達感受的工作。

適合職業：室內及商業設計人員、音樂家、畫家、作家、舞蹈家、戲劇演員

S

- 此分數越高，代表你越喜歡與人群互動，重視人的需求感受。對於運用自身的知識教導他人有高度的興趣。也喜歡聆聽別人的困難，並主動提供關懷和協助。相較於其他興趣類型，更看重人際間的和諧，較喜歡從事與人相處或幫助他人的工作。

適合職業：教師、輔導教師、諮商師、社會工作師、護理人員、幼兒保育人員、導遊

E

- 此分數越高，代表你越喜歡領導或遊說他人，以達到個人或團體的目標。對於獲得他人的注意、在團體中得到權力，或是改善現狀有高度的興趣，例如：帶領團隊參與競賽、爭取權益。相較於其他興趣類型，較喜歡從事影響他人或社會的工作。

適合職業：業務員、企業主管、法律人員、民意代表、媒體傳播人員

C

- 此分數越高，代表你越喜歡執行具有明確標準與規則的任務。對於運用數字或機器進行計算、查核、排程、記錄，或聯繫等工作有高度的興趣，例如：校對數字、會議記錄。也喜歡將龐雜的資料統整為有條理的資訊。相較於其他興趣類型，較喜歡從事處理精確事務及規律性高的工作。

適合職業：會計師、資料處理人員、公務員、出納、地政士、行政人員、櫃台人員

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										

領域 學期	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	唱遊世界	自主學習	專題探究	社團活動		
七-1 (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 5-10 題數學題練習，加強解題及運算能力。
七-1							
七-2							
八-1	風城博學家	風城科學家	家社團	班會	磐石LIFE英閱會		
	甲						
八-2							
九-1							

(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	

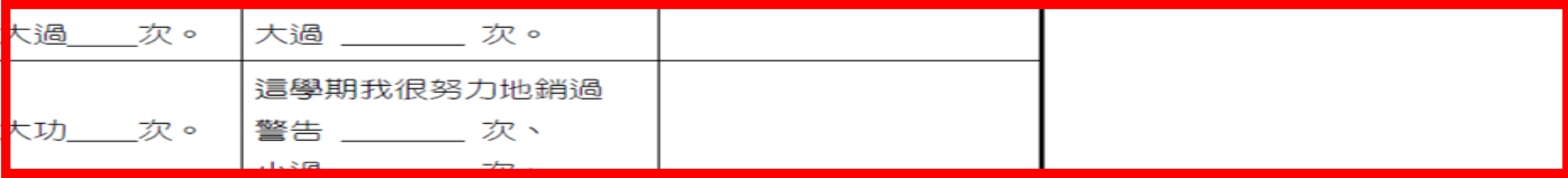
P11

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 _____	八-1	

見獎懲紀錄，以學期為單位填寫於下表(為免遺漏，建議可透過學校交獎懲通知單填寫，相關紀錄仍以學校正式登錄為主)。

錄	改過銷過紀錄	自我省思與成長
次；大功____次。	這學期我很努力地銷過 警告 _____ 次、 小過 _____ 次、 大過 _____ 次。	
次；大功____次。	這學期我很努力地銷過 警告 _____ 次、 小過 _____ 次、 大過 _____ 次。	
次；大功____次。	這學期我很努力地銷過 警告 _____ 次、 小過 _____ 次、 大過 _____ 次。	
次；大功____次。	這學期我很努力地銷過 警告 _____ 次、 小過 _____ 次、 大過 _____ 次。	
次；大功____次。	這學期我很努力地銷過 警告 _____ 次、 小過 _____ 次、 大過 _____ 次。	
次；大功____次。	這學期我很努力地銷過 警告 _____ 次、 小過 _____ 次、 大過 _____ 次。	



國九上

◎ 學校相關處室聯絡電話：

學校總機：

教務處專線或分機：

學務處專線或分機：

輔導處(室)專線或分機：

◎ 導師及輔導教師：

學期	導師姓名	導師辦公室分機 或聯絡電話	輔導教師姓名	輔導教師辦公室 分機或聯絡電話
七-1				
七-2				
八-1				
八-2				
九-1		341、342	楊宛蓉	322
九-2				

打開第一面

年級 項目	七年級	八年級	九年級
R I A 個 性 (人格特質) E C	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"/> 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"/> 講求效率 <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"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 順從	<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"/> 實際 <input type="checkbox"/> 有條理	<input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 順從	<input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 精確	
<input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 謹慎	<input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 講求效率	<input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 有條理	

將 PDF
PowerF

活動		年級		
		七年級	八年級	九年級
31. 協助照顧病弱、身心障礙者 32. 研究不同族群的文化、風俗民情 ❖ 33. 籌劃辦理活動 34. 說服別人支持自己的想法 35. 推銷物品 36. 競選或擔任幹部 37. 演說或辯論 38. 研究法律情境及條文 39. 擔任活動主持人 40. 擴展人際關係、結交朋友 ❖ 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. 收集並整理各類嗜好收藏品 47. 協助影印、裝訂資料 48. 校對資料				
項目		七年級	八年級	九年級
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)	我喜歡從事的活動： (請填代號)
	1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 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)	我擅長的事：(請填代號)
	1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 其他 _____

(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。

P3

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	❖ 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	❖ 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

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										

領域 學期	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	唱遊世界	自主學習	專題探究	社團活動		
七-1 (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 5-10 題數學題練習，加強解題及運算能力。
七-1							
七-2							
八-1							
八-2	幸福進行曲						
	甲						
九-1							

(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	八-2	
	<input type="checkbox"/> 幹部 _____ <input type="checkbox"/> 成員		

(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)。

P13

學期	獎懲紀錄	改過銷過紀錄	自我省思與成長
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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
七-2	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
八-1	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
八-2	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
九-1	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	

國九下

若有生涯輔導相關問題，可洽詢：

◎ 學校相關處室聯絡電話：

學校總機：

教務處專線或分機：

學務處專線或分機：

輔導處(室)專線或分機：

◎ 導師及輔導教師：

學期	導師姓名	導師辦公室分機 或聯絡電話	輔導教師姓名	輔導教師辦公室 分機或聯絡電話
七-1				
七-2				
八-1				
八-2				
九-1		341、342	楊宛蓉	322
九-2				

打開第一面

- 確認第**1、2、3**頁**七、八、九年級**是否寫完整
- 確認第**4、5、6**頁測驗是否黏貼並書寫完整

二、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										

領域 學期	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	唱遊世界	自主學習	專題探究	社團活動		
七-1 (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 5-10 題數學題練習，加強解題及運算能力。
七-1							
七-2							
八-1							
八-2							
九-1	風城博學家風城科學家 社團			風城觀察家 班會			
	甲						

(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	

P11

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 _____		

(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)。

P13

學期	獎懲紀錄	改過銷過紀錄	自我省思與成長
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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
七-2	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
八-1	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
八-2	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
九-1	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	

四、生涯統整面面觀

◎要選擇什麼樣的生涯進路，對國三(九)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"/> 海事群 <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 15、16 頁生涯試探活動紀錄

◎ 透過一系列的探索活動，國三(九)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(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)

項次	我想選擇的學校類型或進路(請填代碼)	家長期待我選擇的學校類型或進路(請填代碼)	學校教師(或輔導小組)建議我選擇的學校類型或進路(請填代碼)	備註
第一選擇				
第二選擇				
第三選擇				

(二) 想一想

1. 自己的想法是否和家長期望或老師建議一致呢？

是，原因：_____

否，原因：_____

2. 如果我的想法與家長的期望不同，可以如何溝通呢？

(三) 請把自己想升讀的學程或科別及學校寫出來：

學校	學程或科別	備註
範例：○○市立○○高中	自然學程	
範例：○○私立○○技術型高中	動力機械科	

◎了解想升讀學校的地理位置、評估學校與住家間的交通概況，是選擇志願學校時的重要考量因素。建議可依下列步驟進行思考：

(一)依下列免試就學區行政圖（或自行上網至國中畢業生適性入學宣導網站搜尋地圖），找出自己住家所在的區域位置。

(二)找出您想升讀學校的所在區域位置。

(三)每一所想升讀學校與住家最便捷的交通方式、需花費的時間與車資。



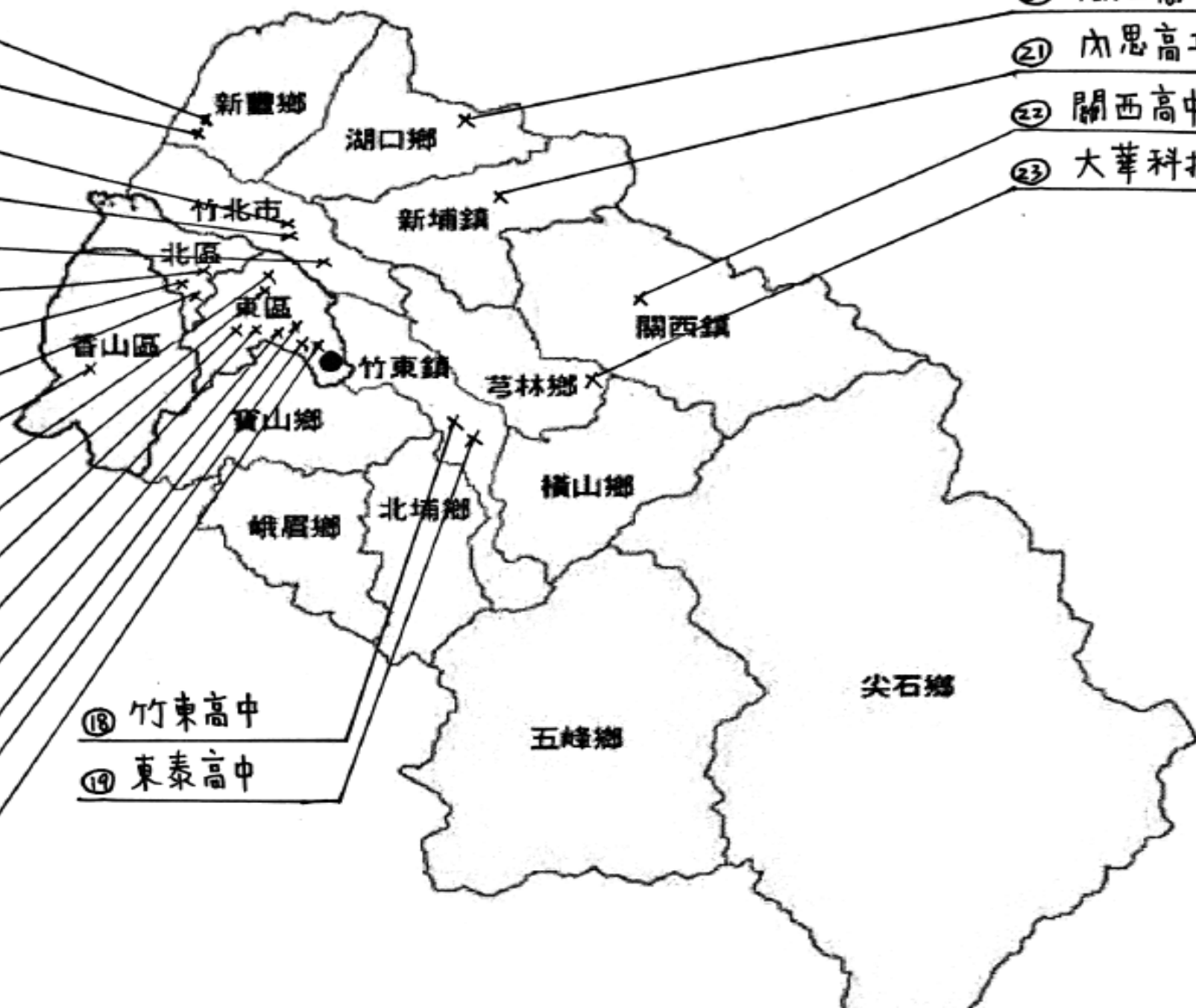
P20

學校校名	地理位置	交通方式	往返時間	往返車資
範例：○○市立○○高中	甲地→乙地	步行⇄捷運⇄轉公車⇄步行	約 1 小時 x2	約 55 元 x2
範例：○○私立○○工商	甲地→丙地	步行	約 15 分鐘 x2	0 元
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

※免試就學區行政圖（可列印相關圖檔浮貼或由學校指導學生使用多元方式繪製、描述行程）

- ① 仰德高中
- ② 忠信高中
- ③ 義民高中
- ④ 竹北高中
- ⑤ 六家高中
- ⑥ 曙光女中
- ⑦ 磐石高中
- ⑧ 成德高中
- ⑨ 香山高中
- ⑩ 新竹高工
- ⑪ 新竹女中
- ⑫ 新竹高中
- ⑬ 新竹高商
- ⑭ 光復高中
- ⑮ 建功高中
- ⑯ 世界高中
- ⑰ 實驗高中

- ⑳ 湖口高中
- ㉑ 內思高工
- ㉒ 關西高中
- ㉓ 大華科技大學(五專)



- ⑱ 竹東高中
- ⑲ 東泰高中

1. 仰德高中 9923~
2. 忠信高中 9923~
3. 義民高中 普2755~2854/職6630~
4. 竹北高中 普1748~1847/職2048~2854
5. 六家高中 2452~2554
6. 曙光女中 普3656~3756/職6428~7150
7. 磐石高中 普6630~6729/職7261~8908
8. 成德高中 4872~4976
9. 香山高中 普5178~5280/職8285~8389
10. 新竹高工 2452~4770
11. 新竹女中 1345~1445
12. 新竹高中 1145~1244

13. 新竹高商 綜2655~2754
14. 光復高中 普6940~7039/職9923~
15. 建功高中 2048~2147
16. 世界高中 9923~
17. 實驗高中 1~105
18. 竹東高中 4771~4871
19. 東泰高中 9923~
20. 湖口高中 普/職6024~6125
21. 內思高工 9923~
22. 關西高中 綜5242~5344/職7151~7930
23. 敏實 (五專)

① 竹南高中

② 大同高中

③ 君毅高中

④ 中興商工

⑤ 仁德護專(五專)

⑥ 賢德工商

⑦ (國立)苑裡高中

⑧ (縣立)苑裡高中

⑨ 龍德家商

⑩ 苗栗高中

⑪ 苗栗高商

⑫ 苗栗農工

⑬ 建臺高中

⑭ 育民工家

⑰ 興華高中

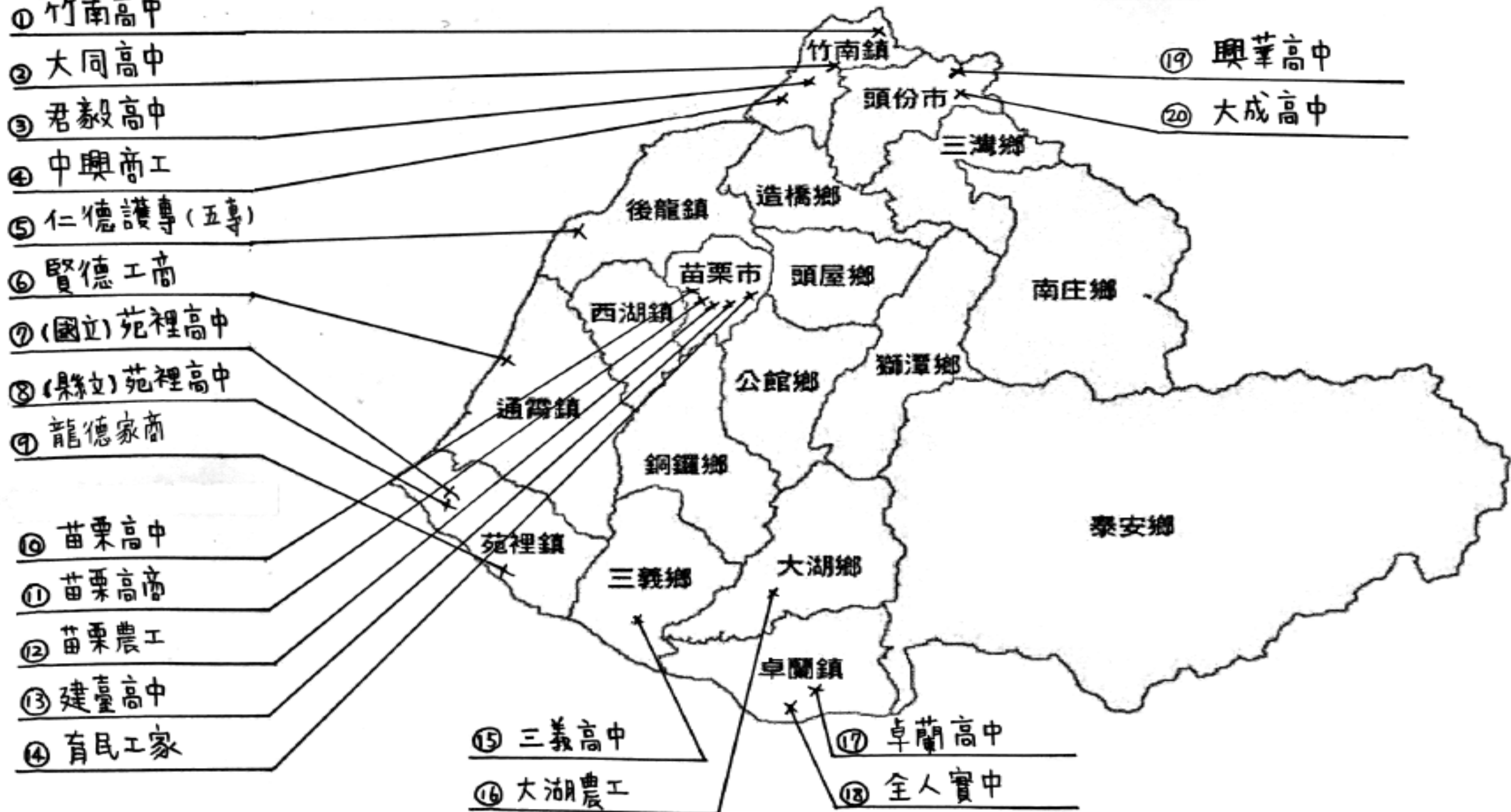
⑱ 大成高中

⑮ 三義高中

⑯ 大湖農工

⑲ 卓蘭高中

⑳ 全人實中



1. 竹南高中 4771~4871
2. 大同高中 7151~7260
3. 君毅高中 普8909~9009/職9923~
4. 中興商工 9923~
5. 仁德醫專(五專)
6. 賢德工商
7. 國立苑裡高中 8390~8492
8. 縣立苑裡高中
9. 龍德家商
10. 苗栗高中 8390~8492
11. 苗栗高商 7151~8908
12. 苗栗農工 9923~

13. 建臺高中
14. 育民工家
15. 三義高中
16. 大湖農工 9923~
17. 卓蘭高中
18. 全人實中
19. 興華高中 普7151~7260
20. 大成高中

符合程度分數		校名_____	校名_____	校名_____	校名_____	校名_____
考慮因素		科別_____	科別_____	科別_____	科別_____	科別_____
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 ()					
其他 ()						
資訊因素	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 ()					
	其他 ()					
總 計						

P23

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)	語文領域			數學	社會	自然科學	藝術	綜合活動	科技	健康與體育
	國文	英語	本國語文							
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. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高) <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高) <input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業 <input type="checkbox"/> 8. 其他(體育班、藝才班、科學班等) 說明：							簽章 (請簽全名或蓋章)		
導師意見	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(簡稱高中或普高) <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高) <input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業 <input type="checkbox"/> 8. 其他(體育班、藝才班、科學班等) _____ 說明：							簽章 (請簽全名或蓋章)		
輔導教師 (輔導小組) 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(簡稱高中或普高) <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜高) <input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業 <input type="checkbox"/> 8. 其他(體育班、藝才班、科學班等) 說明：							簽章 (請簽全名或蓋章)		
(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										

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
國一 (七年級)	<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
國二 (八年級)	<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
國三 (九年級)	<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