



國中學生生涯發展紀錄手冊

使用說明



磐石中學 輔導處



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。

國中學生生涯發展紀錄手冊分為七大部分

一、我的成長故事

- 自我認識
- 職業與我

二、各項心理測驗

- 性向測驗
- 興趣測驗
- 其他測驗

三、學習成果及特殊表現

- 我的學習表現
- 我的經歷(幹部、)社團
- 參與各項競賽成果
- 行為表現獎懲紀錄
- 服務學習紀錄
- 生涯試探活動紀錄

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

- 學生生涯發展觀察記錄
- 生涯諮詢紀錄

七、家長的話

自我認識-人格興趣類型 P1-2

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	國一(七)年級	國二(八)年級	國三(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"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 實際	<input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 實際	<input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 實際
	<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"/> 獨立 <input type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 觀察力敏銳	<input type="checkbox"/> 有好奇心 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 謹慎
	<input type="checkbox"/> 富想像力 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 不墨守成規	<input type="checkbox"/> 直覺 <input type="checkbox"/> 崇尚理想 <input type="checkbox"/> 善於表達 <input type="checkbox"/> 獨立	<input type="checkbox"/> 獨立 <input type="checkbox"/> 直覺 <input type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 崇尚理想
	<input type="checkbox"/> 善解人意 <input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 善於溝通 <input type="checkbox"/> 有責任心	<input type="checkbox"/> 人際洞察 <input type="checkbox"/> 仁慈友善 <input type="checkbox"/> 助人 <input type="checkbox"/> 有耐心	<input type="checkbox"/> 有責任心 <input type="checkbox"/> 人際洞察 <input type="checkbox"/> 仁慈友善 <input type="checkbox"/> 善於溝通
	<input type="checkbox"/> 樂觀積極 <input type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 有企圖心 <input type="checkbox"/> 好冒險	<input type="checkbox"/> 受人歡迎 <input type="checkbox"/> 有說服力 <input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 善於規劃	<input type="checkbox"/> 有說服力 <input type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 善於規劃 <input type="checkbox"/> 有企圖心
	<input type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 保守	<input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 謹慎	<input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 精確
	<input type="checkbox"/> 其他 _____	<input type="checkbox"/> 其他 _____	<input type="checkbox"/> 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

菱形記號代表不同的個人特質/興趣類型

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	國一(七)年級	國二(八)年級	國三(九)年級	
各項活動	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 9. 做科學實驗及研究 10. 研究 13. 研究天文、觀察星象 14. 看 17. 塗鴉、畫畫 18. 演奏樂器 22. 欣賞或參與各項藝文表演 25. 教同學功課、才藝 26. 傾 29. 和小組同學合作完成任務 31. 協助照顧病弱、身心障礙者 33. 籌劃辦理活動 34. 說服 37. 演說或辯論 38. 研究法律情 41. 整理圖書 42. 上網找資料 43. 借 44. 整理發票、記帳 45. 整理筆記、文件 46. 收集並整理 47. 協助影印、裝訂資料 48. 校對資料	遊戲 程式 室內設計 長活動 幹部 交朋友		
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 1. _____ 2. _____ 3. _____ 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}

(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。

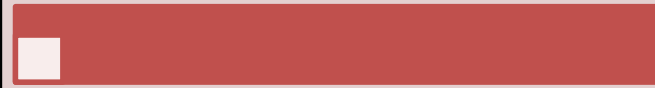
國一(七)年級	國二(八)年級	國三(九)年級
◆師長、家人或親友曾經建議 我未來可選擇的職業：____ _____	◆師長、家人或親友曾經建議 我未來可選擇的職業：____ _____	◆師長、家人或親友曾經建議 我未來可選擇的職業：____ _____
◆給我建議的人：____ ◆建議我選擇這項職業的 原因：____ _____	◆給我建議的人：____ ◆建議我選擇這項職業的 原因：____ _____	◆給我建議的人：____ ◆建議我選擇這項職業的 原因：____ _____
◆我最感興趣的職業：____ _____	◆我最感興趣的職業：____ _____	◆我最感興趣的職業：____ _____
◆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— (國二(八)、國三(九)年級填 寫)	◆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：____	◆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：____

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

七上



- 智力測驗
- 學習與讀書策略量表

七下



- 多元智慧測驗

八上



- 適性化職涯性向測驗

八下



- 情境式職涯興趣測驗

九上



- 國中新編多元性向測驗





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)										

(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：

1. 在升學方向上，應如何選擇？

九上
國中新編
多元性向
測驗

八上
適性化職
涯性向測
驗

機械群	動力機械群	電機與電子群	化工群	土木與建築群	商業與管理群	外語群	農業群
數學 空間 科學推 理 邏輯推 理 圖形	語文 空間 邏輯推 理 科學推 理 觀察	數學 空間 邏輯推 理 創意	數學 邏輯推 理 觀察	數學 空間 邏輯推 理 美感	語文 數學 邏輯推 理	語文 邏輯推 理 觀察	邏輯推 理 觀察 創意
食品群	家政群	餐旅群	水產群	海事群	設計群	藝術群	醫護群
數學 邏輯推 理 創意	語文 空間 美感 創意	空間 觀察 美感 創意	邏輯推 理 觀察	語文 空間 科學推 理	空間 觀察 美感 創意	美感 創意 空間	語文 觀察 邏輯推 理

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

◎測驗名

◎測驗類

分測驗項目

百分等級
(標準分數 / 得分)



(結果或學習單)

◎根據興趣測驗結果，並且參考任何測驗結果及學業成績：

1. 在升學方面，我適合讀(學校類別和科別)：

2. 在就業方面，我適合從事(工作)

八下
情境式職
涯興趣測
驗

機械群	動力機械群	電機與電子群	化工群	土木與建築群	商業與管理群	外語群	農業群
R I C	R S	R I	R I A	R A	E C S	S A	R S I
食品群	家政群	餐旅群	水產群	海事群	設計群	藝術群	醫護群
R E S	S A	S R	R E I	R S	A R	A S	S C R

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：

分測驗項目	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
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：

1. 在升學方面，我適合讀(學校類別和科別)：
2. 在就業方面，我適合從事(工作類別)：

◎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)										

(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：

1. 在升學方面，我適合讀(學校類別和科別)：
2. 在就業方面，我適合從事(工作類別)：

七上
學習與讀書策略量
表

七下
多元智慧量表

我的學習表現-看見優劣勢 P8-9

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	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
一-1 (範例)	優	甲	優	乙	優	甲	優	優	甲	甲
一-1										
一-2										
二-1										
二-2										
三-1										
三-2										

◆7

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	
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 5-10 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						

*備註：「語文領域-本土語文」於國三(九)年級屬「彈性學習課程」，學校應調查學生選修意願開課。
(若表格不足請自行影印浮貼)

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與未來讀書規劃。

我的經歷-了不起！ P11-12

(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
一-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ <input type="checkbox"/> 未擔任幹部或小老師	
一-2	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，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 _____		
	<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。

該學期末擔任幹部或小老師者，請寫下他想嘗試擔任哪個職務。

(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
<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				

備註可書寫參與此競賽的省思與成長

(本表不敷使用時，請自行影印浮貼)

(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。 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。	
一-2	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。	
二-1	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。	
二-2	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。	
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過 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過 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。

行為表現獎懲紀錄 P13

根據成績單上的
獎懲紀錄進行書寫

服務學習紀錄 P14

(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	國一(七)年級共服務	小時
二-1		
二-2		
年級合計	國二(八)年級共服務	小時
三-1		
三-2		
年級合計	國三(九)年級共服務	小時

2. 服務學習報表浮貼處(無則免貼)

自我省思與成長處可先表達感受，並鼓勵學生提出正向具體的方法。



生涯統整面面觀 P17-19

四、生涯統整面面觀

◎要選擇什麼樣的生涯進路，對國三(九)年級的同儕而言相當重要！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

四、生涯統整面面觀

◎ 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)每一所升讀學校與住家最便捷的交通方式、需花費的時間與車資。



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)

參考七、八年級所填寫的內容，做一致性的統整與省思



生涯發展規劃書 P21-22

考慮因素	符合程度分數	升學選項	校名_____	校名_____	校名_____	校名_____	校名_____
			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						

參考生涯輔導紀錄手冊資料，親師生一起討論，依據學生學習表現、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。

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：_____ 應屆畢業：三年____班 非應屆畢業

承辦人：_____ 承辦處室主任：_____ 填表日期：_____年____月____日

生涯發展觀察紀錄-師長的觀察 P23

六、學生生涯發展歷程相關紀錄

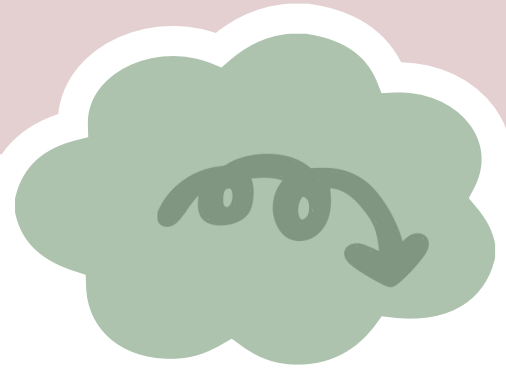
(一) 學生生涯發展觀察紀錄 (由導師及輔導教師填寫)

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. 諮詢或觀察內容請掌握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。

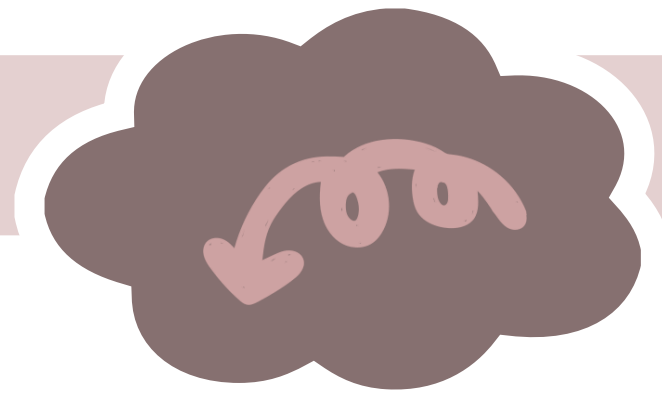
日期	對象 (學生或家長)	諮詢、觀察重點或建議	教師簽名

(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



家長的話 P25



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

每學年導師與家長均要簽名一次

THANK
YOU

