



新竹市立內湖國民中學

Hsinchu Municipal Nei Hu Junior High School

國中學生生涯發展記錄手冊 使用說明研習會議

一趟陪伴孩子探索自我、栽培夢想的旅程





學校相關處室(人員)審閱紀錄

學期別	七-1	七-2	八-1	八-2	九-1	九-2
審閱核章						
審閱日期						
備註	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 其他：					



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：_____

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	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	七年 班 號
八年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	八年 班 號
九年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	九年 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。
3. 學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則。

播下一顆希望的種子：為何我們需要這份手冊？

這不僅是一份紀錄，更是一張引導孩子「適性揚才」的成長地圖。



核心理念：以「資料紀錄」為基礎，實現「生涯輔導」的真正目的。手冊旨在落實國中生涯輔導機制，培養學生做出抉擇的能力。



理論基礎(生涯規劃金三角)：手冊的設計依循Swain的生涯規劃金三角理論，完整涵蓋三大面向：

1. 自我了解(個人特質的澄清與了解)
2. 環境探索(教育與職業資料的提供)
3. 決策與協調(個人與環境關係的協調)



合作的藍圖：它是學生、老師與家長在國中三年這趟探索旅程中，共同使用的「生涯航海圖」。

一座共榮的生態園：親、師、生的協作角色

孩子的成長，需要一個完整的生態系來共同灌溉。

家長（陽光與雨水）：

是最溫暖的後盾。透過手冊了解孩子的想法，給予鼓勵和建議，成為孩子最穩定的支持力量。

學生（種子與樹苗）：

是自己故事的主角。需以「認真、審慎」的態度，為自己的成長留下真實的足跡。

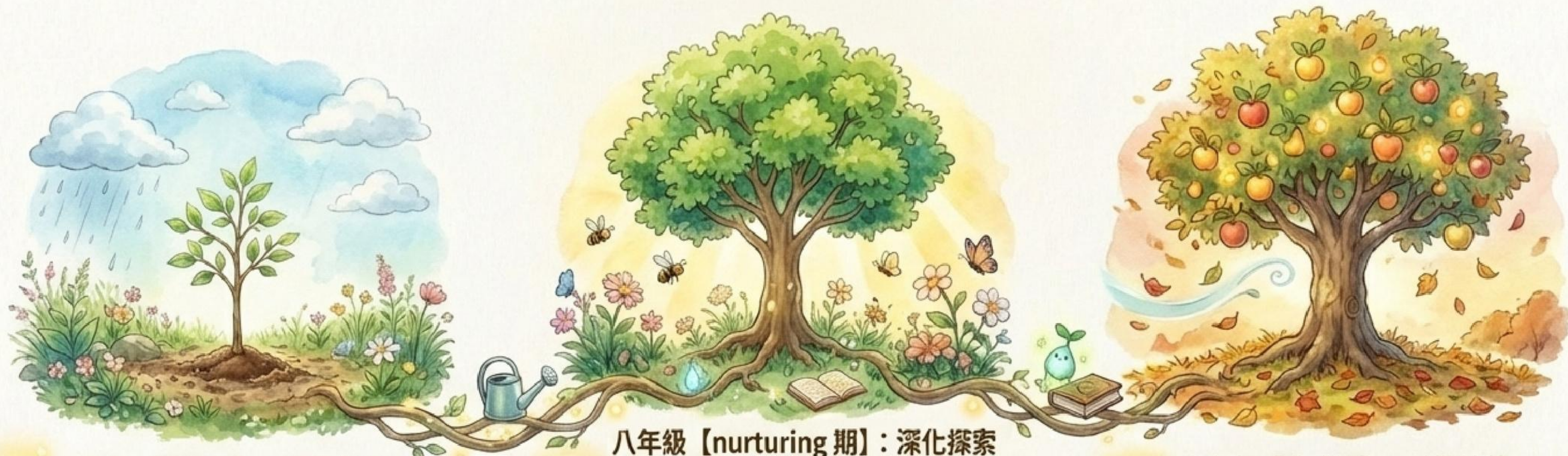
老師（溫暖的園丁）：

是引導者與陪伴者。運用手冊進行觀察、對話與支持，是串連起學生、家長與輔導網絡的核心。



園丁的行事曆：三年耕耘時程圖

循序漸進，讓每個階段的養分都能被充分吸收。



七年級【播種期】：自我覺察
重點：探索自我，認識個人特質，為成長打下根基。
對應手冊：《我的成長故事》



八年級【nurturing期】：深化探索
重點：透過測驗與活動，深入了解自己的潛能、興趣與外部世界。
對應手冊：《各項心理測驗》、
《生涯試探活動》



九年級【收成期】：統整決策
重點：統整所有資訊，做出最適合自己的選擇。
對應手冊：《生涯統整面面觀》、
《生涯發展規劃書》

重要提醒（建議填寫時間）：

- 每年9月及3月：定期記錄《我的成長故事》、《學習表現》及《我的經歷》。
- 九年級下學期：集中完成《生涯統整》與《生涯發展規劃書》。

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	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…
個性 (人格特質)	❖ <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	
❖ 其他 _____	❖ 其他 _____	❖ 其他 _____	

第一章：認識土壤 《我的成長故事》 (p. 1-3)

探索的起點：我是誰？我的獨特之處？

這部分幫助學生建立自我認知的根系，是一切成長的基礎。

1. 自我認識 (p. 1-2)：

- 人格特質：引導學生勾選符合自己的形容詞，釐清「我是什麼樣的人」。
- 休閒興趣/專長：透過48項活動選項，探索「我喜歡做什麼、我擅長做什麼」。
- 引導技巧：可對應 Holland 的 RIASEC 六種類型（實用、研究、藝術、社會、企業、事務），幫助學生初步分類自己的特質與興趣。

2. 職業與我 (p. 3)：

- 開啟對話：「家人師長對我的想像是什麼？」、「我對什麼職業感到好奇？」。
- 重點：這不是要學生做決定，而是激發他們探索職業世界的好奇心與火花。

第二章：天氣預報 《各項心理測驗》 (p. 4-6)

客觀的參考座標，幫助我們看見潛力與熱情。

測驗不是絕對的標籤，而是幫助我們了解內在氣候的工具。

- 性向測驗 (p. 4)：
目的：探索學習潛能，了解自己與生俱來的「天賦順風」。
(學校範例：適性化職涯性向測驗)

熱情陽光

天賦順風

- 興趣測驗 (p. 5)：
目的：探索內在喜好，找到能讓自己充滿活力的「熱情陽光」。
*(學校範例：情境式職涯興趣測驗)

園丁的角色：協助學生客觀解讀這些「天氣預報」，將其視為有用的參考資訊，而非不可改變的命運。引導他們結合測驗結果、興趣及學業成績進行綜合思考。

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)：

適性化職涯性向測驗

各項心理測驗－興趣測驗(p5)、其他測驗(p6)

情境式生涯興趣測驗

(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 / 得分)															

(可直接浮貼學校印發的測驗結果或學習單)

◎根據興趣測驗結果，並且參考性向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(工作類別)：

(三) 其他測驗

除了性向與興趣測驗外，你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)：

第三章：成長日誌(上) 《學習成果及特殊表現》 (p. 7-10)

記錄陽光與雨水：課業與體魄的成長軌跡。

1. 我的學習表現(P.7-8)：

Report Card		
Literature	A+	A+
Math	G+	A+
Social Studies	G	G+
Science	A	C-

不只是謄寫成績：引導學生看見自己的「優勢領域」與「待加強處」。

引導重點：鼓勵學生在「對於我的學習表現，我認為」欄位寫下具體的反思與未來學習計畫。

2. Physical Well-being

2. 體適能檢測(P.9)：
健康的根基：記錄下身體素質的成長，健康的體魄是承載夢想的基礎。

3. 國中教育會考或模擬考(p.10)： 重要的學力參考指標。



我的學習表現

可參考**學習適應量表**之分析結果

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)。

領域 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
國一 (七)-1 (範例)	優	甲	優	乙	優	甲	優	優	甲	甲
國一 (七)-1										
國一 (七)-2										
國二 (八)-1										
國二 (八)-2										
國三 (九)-1										
國三 (九)-2										

- 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
- 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**。

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
國一 (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。
國一 (七)-1							
國一 (七)-2							
國二 (八)-1							
國二 (八)-2							
國三 (九)-1							
國三 (九)-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)

第四章：成長日誌(下) 《學習成果及特殊表現》 (p. 11-14)

刻劃枝葉的紋理：經歷與品格的養成。
每一次的經歷，都在形塑獨一無二的自己。



我的經歷
(幹部/社團, p. 11):
學習承擔責任，發展
領導與合作能力。



競賽成果 (p. 12):
挑戰自我，追求卓
越的印記。



獎懲紀錄 (p. 13):
從成功中獲得肯定，
從錯誤中學會負責。
引導學生反思，並可
透過銷過辦法練習為
行為負責。



服務學習 (p. 14):
連結校園與社會，
培養同理心與貢獻
精神。

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)小組職務，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)實施之社團活動。

社團名稱 (主辦單位)	擔任職務	參加時間 (年級-學期)
	<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

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				

備註處可說明參與此競賽的**省思或成長**

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___	這學期我很努力地銷過 警告___次、 小過___	
一-2	獎勵： 嘉獎___次；小功___ 勸處： 警告___次；小過___		
二-1	獎勵： 嘉獎___次；小功___ 勸處： 警告___次；小過___		
二-2	獎勵： 嘉獎___次；小功___ 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**。



服務學習記錄

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

第五章：拜訪其他的花園 《生涯試探活動紀錄》 (p. 15-16)

走出教室，親身體驗更廣闊的世界。

這是將內在探索與外部世界連結的關鍵一步。

- 活動紀錄：記錄參加高中職參訪、職業博覽會、技藝教育課程、生涯探索營、產業參訪等活動。
- 核心目的：
 - 拓寬視野：認識書本以外的各種可能性。
 - 驗證興趣：將想像中的喜歡，轉化為真實的體驗與感受。
- 引導重點：鼓勵學生在「自我省思與成長」欄位寫下具體的感受（例如：我發現…、我學到…、這讓我想到…），而不只是「好玩」、「有趣」。



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.化工群
6.土木與建築群
7.商業與管理群
8.外語群
9.農業群
10.食品群
11.家政群
12.資訊群

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	
			1 2 3 4 5	
17.醫護群			1 2 3 4 5	
18. 群				
19. 群				
20. 群				
21. 群				
22. 群				

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。

- ◎ 活動方式代碼說明：
- 1.社團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

第六章：秋日的盤點 《生涯統整面面觀》(p. 17-20)

收成時刻，將三年的點滴匯集成清晰的圖像。

在九年級的關鍵時刻，引導學生進行一次全面的自我盤點。

- 回顧與整合：
- 引導學生參考手冊前段資料，系統性地整理：
 - 我的人格特質 (p.1)
 - 我的性向/專長 (p.2, 4)
 - 我的生涯興趣 (p.2, 5)
 - 我的工作價值觀 (p.3)
 - 家人的期待 (p.3)
 - 生涯試探活動的興趣結果 (p.15-16)
- 初步定向：
根據統整結果，與師長、家人討論，排出未來進路（高中、高職、五專等）的優先順序，並思考與家人期待的異同。



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，思考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。



第七章：擘劃未來的藍圖 《生涯發展規劃書》(p. 21-22)

旅程的結晶，親、師、生共同繪製的未來地圖。
這是整個旅程的最高潮，一個慎重而充滿希望的儀式。



生涯評核表 (p. 21)：一個理性的決策工具。引導學生從「個人」、「環境」、「資訊」三大面向，為不同的升學選項（校名、科別）評分(0-5分)，幫助做出更周全的選擇。

師長綜合意見 (p. 22)：

- 家長意見：凝聚家庭共識，給予孩子支持。
- 導師意見：根據三年來的貼身觀察給予建議。
- 輔導教師意見：提供專業的輔導觀點。

這是一份承諾，也是一份祝福。三方的簽章代表我們將共同支持孩子的下一步。

生涯發展規劃書

五、生涯發展規劃書

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

國中畢業後究竟適合讀哪一類型的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)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、單科型)、五專學校及科別寫於橫向欄位的表格內。
2. 評估各項考慮因素與每個選項的符合程度，並填入「0~5」的分數，5分代表非常符合，0分代表非常不符合。
3. 將每所學校的各項考慮因素符合程度分數縱向加總，填入「總計」欄。參考總分高低，了解自己比較適合的學校或群科。

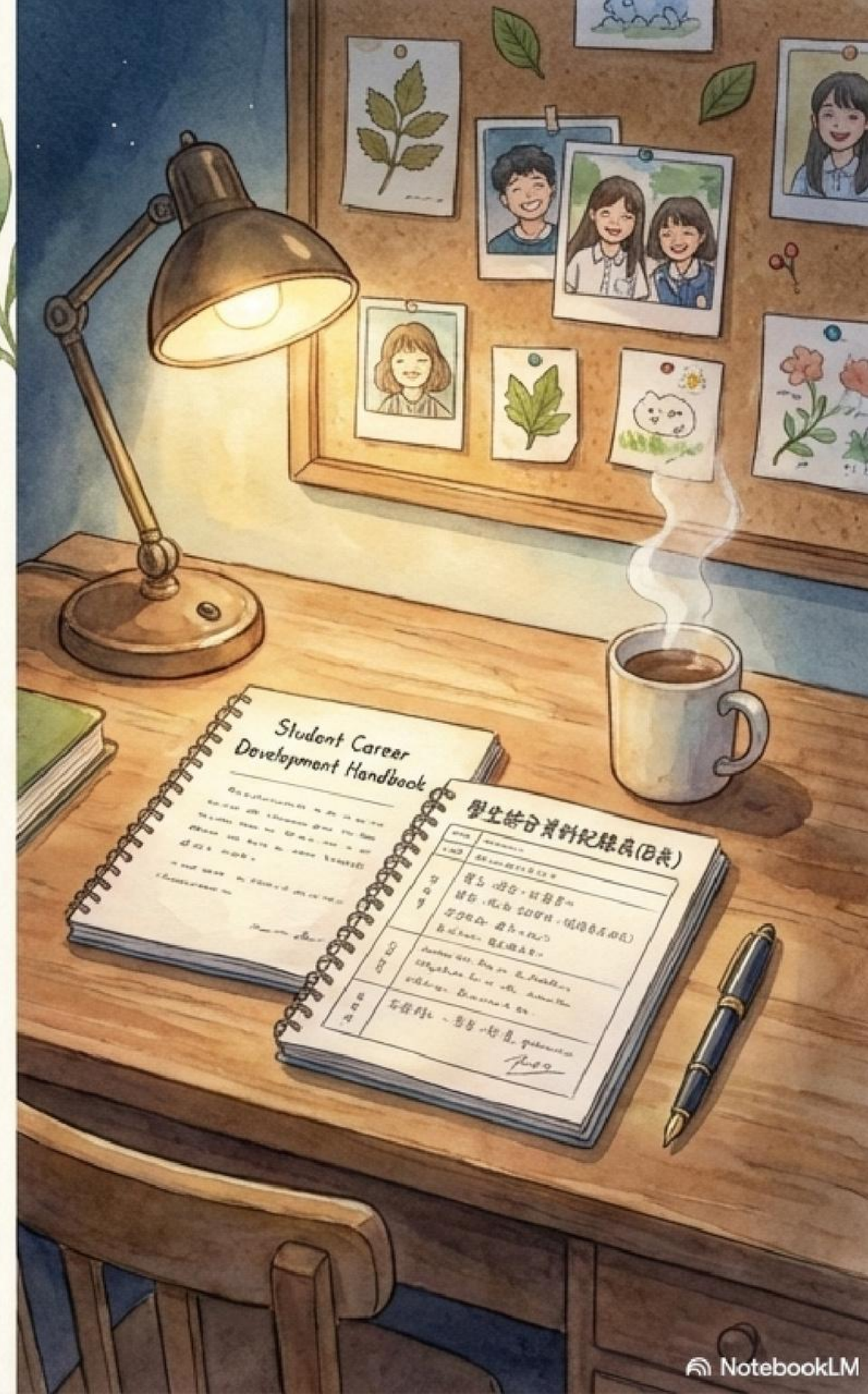
符合程度分數	升學選項	校名				
		校名	校名	校名	校名	校名
考慮因素		科別	科別	科別	科別	科別
個人因素	符合我的學業表現					
	適合我的性向(專長能力)					
	適合我的生涯興趣					
	適合我的工作價值觀					
	適合我的人格特質					
	適合我的健康狀況					
	其他()					
環境因素	適合目前家庭經濟狀況					
	符合家人期望					
	社會評價與未來發展性					
	通勤距離及時間					
	其他()					
	其他()					
資訊因素	生涯試探結果					
	學校入學管道與方式					
	學校多元社團及發展特色					
	未來升學就業管道					
	其他()					
	其他()					
總計						

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	本土語文							
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：國三(九)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										

園丁的觀察日誌： 您的紀錄與回饋 (p. 23-25)

您的細心觀察，是孩子成長路上最溫暖的光。

- 學生生涯發展觀察紀錄 (p. 23 - 老師填寫)：
 - 用途：記錄與學生、家長的生涯諮詢或重要觀察（如：測驗解釋、活動回饋、家訪電訪等）。
 - 高效技巧：可與學生綜合資料紀錄表(B表)的輔導紀錄結合，避免重複作業！
- 生涯諮詢紀錄 (p. 24 - 學生填寫)：
 - 鼓勵學生主動記錄與師長的對話，培養反思與主動求助的習慣。
- 家長的話 (p. 25)：
 - 每年 5-6 月是最重要的親師交流時刻，邀請家長參閱孩子該年度的紀錄，寫下具體的鼓勵與建議，並簽章。



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、家訪或專訪紀錄等），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. 諮詢或觀察內容請專就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另貼)

每學期至少填寫一次。

您的角色：一位夢想的園丁

總結這趟旅程的核心心法

重視「歷程」，而非「結果」：

- 真正的價值在於三年的探索、對話與成長，而不僅是最後的升學去向。

您是「引導者」，而非「決策者」：

- 您的工作是提問、傾聽、陪伴，提供資訊與支持，最終將選擇權還給學生。

「合作」是成功的關鍵：

- 與學生、家長、輔導室建立夥伴關係，共同為孩子努力。

「守護」學生的心聲：

- 手冊內的個人資料，請務必妥善保管，並遵守保密原則。

最重要的交接：

- 學生離校(畢業或轉學)時，這份寶貴的成長地圖務必發還給學生本人，陪伴他們走向下一段旅程。





新竹市立內湖國民中學

Hsinchu Municipal Nei Hu Junior High School

悉心灌溉，靜待花開

祝福每位老師與孩子，
都能享受這趟豐盛的成長之旅。

