

！學生個人資料，請妥善
保管，並遵守保密原則

102.8 - 105.6

國中學生 生涯輔導 紀錄手冊

$$(a+b)^2 = 4 \times \left(\frac{1}{2}ab\right) + c^2$$
$$\Rightarrow a^2 + 2ab + b^2 = 2ab + c^2$$
$$\Rightarrow a^2 + b^2 = c^2$$



學校名稱：

縣(市)立

國民中學

學生姓名：

班 級				
座 號				
導 師 姓 名				
輔導教師姓名				

1. 若遇學生異動（轉班、轉學等），本紀錄手冊請隨學籍相關資料一併轉移。
2. 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，避免因遺失造成資料闕漏，影響後續生涯輔導之進行。
3. 學生畢業時，手冊發還本人參用。部分資料若學校相關處室需留存，請自行影印。

若有生涯輔導相關問題，可洽詢：

■ 學校相關處室連絡電話：

教務處：

學務處：

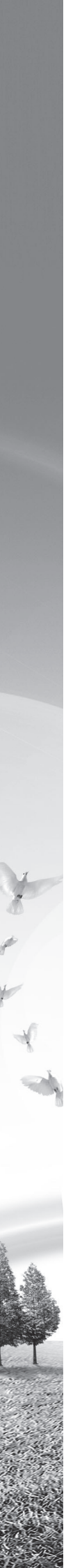
輔導處：

■ 導師及輔導教師

學期	導師姓名	導師聯絡電話	輔導教師姓名	輔導教師聯絡電話
七 -1				
七 -2				
八 -1				
八 -2				
九 -1				
九 -2				

目 錄

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	
	(三) 其它測驗	6	學生	
三、學習成果及特殊表現	(一) 我的學習表現	7-9	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)	10	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	11	學生	
	(四) 行為表現獎懲紀錄	12	學生	
	(五) 服務學習紀錄	13	學生	
	(六) 生涯試探活動紀錄	14-15	學生	
四、生涯統整面面觀	—	16-18	學生	九年級第 2 學期初 (約 3 月)
五、生涯發展規劃書	—	19-20	學生 家長 導師 輔導教師	九年級第 2 學期 (免試入學及特色招生前)
六、其他生涯輔導紀錄	(一) 生涯輔導紀錄	21	導師 輔導教師	進行學生生涯輔導後， 適時填寫
	(二) 生涯諮詢紀錄	22	學生	每年 9 月、翌年 3 月， 依學期別填寫
	(三) 家長的話	23	家長	每年 5-6 月，依年級別 填寫。 家長參閱簽章後，繳回 統一保管
附錄	十三職群與相關性向測驗、興趣測驗之對應分析結果	24-25	—	—



自 103 學年度起，多數國中畢業生將以免試入學方式升讀高中、職校及五專，學生可參考個人的能力、性向、興趣及人格特質等因素，選擇最適合自己的學校類別。因此，規劃辦理各項試探及實作活動，以協助學生自我認識及探索未來進路，並提供適性的生涯規劃建議，是國中生生涯輔導工作的首要目標。

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時有所依據，教育部著手設計本生涯輔導紀錄手冊，涵括：學生的成長軌跡、各項心理測驗結果、學習成果及特殊表現、生涯輔導紀錄等，並透過生涯發展規劃書，幫助學生在進行進路規劃時有更清晰、明確的步驟和方式。

為了讓教師、學生及家長能了解如何使用本紀錄手冊，分別說明如后：

■ 給老師的話

本手冊的規劃，在提供學校導師、輔導教師等學生生涯輔導相關人員一套系統、明確的紀錄與資訊，以協助學生進行進路選擇，聚焦於未來發展的方向。

這本生涯輔導紀錄手冊的功用著重在「資料紀錄」與「輔導」兩方面。在資料蒐集及記錄方面，學校教師可參考目錄頁所列填寫時間，運用相關課程，協助學生完成資料建置。如：個人成長紀錄、心理測驗結果、各項學習成果及特殊表現、生涯發展規劃書及與師長討論生涯規劃的諮詢內容等。由於這本輔導紀錄手冊部分內容，與生涯檔案課程學習單連結，因此，建議導師與輔導教師建立協同及整合機制，協助學生彙整並填寫相關資料。學校可利用家長日、班親會及親職講座等活動，向家長說明手冊的功能及內容（參閱「給家長的話」）。導師或輔導老師將手冊發予學生時，亦可針對「給國中生的話」進行導讀，以增進家長及學生對手冊的認識。

有關生涯輔導紀錄（手冊第 21 頁），請在與學生進行生涯諮商後完成相關紀錄。要提醒教師的是，本手冊中的輔導紀錄，請聚焦於學生的生涯輔導與規劃，凡是與學生及家長討論相關議題，都可填寫於手冊的紀錄表。因此，可以考慮將這本手冊與學生輔導資料 B 表一起保管，方便隨時繕寫。最後，在著手填寫生涯發展規劃書時，可以邀請學生及家長根據這三年蒐集的資訊，共同討論完成，協助學生進行適性之進路選擇。

本紀錄手冊平時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。學生畢業時，本紀錄手冊可發還學生本人參考運用，部分資料若相關處室需留存，請自行影印。此外，若遇學生異動（轉班、轉學等），本紀錄手冊請隨學籍相關資料一併轉移。

給國中生的話

這本生涯輔導紀錄手冊主要在協助同學記錄個人生涯規劃所需的相關資料，以利在九年級做升學進路選擇時，有較完整、系統的資訊可供參考。

要如何選擇最適合自己的生涯進路？學校各領域的學習、各項社團活動及相關心理測驗等，都可以幫助同學們了解自己的人格特質、專長、興趣等。學校辦理的生涯發展教育課程及活動、生涯檔案資料等，也可以協助您透過體驗、探索來認識自己，以及了解高中、職校及五專的學校特色，請思考您所做的性向、興趣測驗結果為何？是屬於學術導向的？或是比較適合就讀職業學校的哪種群科？

每一次填寫手冊時，希望您都能以認真的態度，審慎思考並完成相關資料，這樣才能建置正確、完整的資訊，讓學校老師及家長充分了解您的個人特質、進路需求及個人內外資源與限制，將各種影響生涯決策的因素納入考量，透過討論、評估，幫助您規劃出一個適合自己的生涯目標。

給家長的話

從孩子一落地，每位家長就投入了無數的心力，提供大量的教育資源，希望孩子健康成長、快樂學習，並能選擇最適合的發展方向，逐步實現自己的理想。為此，學校協助學生建置這本生涯輔導紀錄手冊，希望彙集個人生涯規劃、進路選擇所需的資料，透過友善的輔導歷程，與家長一起展望孩子的未來，幫助孩子找到人生方向，並希望每個孩子都能擇其所愛、樂其所擇，悠遊於符合自己性向與興趣的天地中，盡情展現長才，發揮光熱，成為各行各業的翹楚。

從許多研究及實例驗證，如果孩子可以清楚自己的興趣及能力，並且設定好未來發展的目標，就較能心無旁騖、不畏艱難、堅定地朝目標前進。因為所做的是個人所愛，所以能完全投入、充滿熱情與活力；又因為有理想、有目標，所以願意堅持到底，其成就何以限量！

在強調適性揚才、多元發展的時代，我們相信每個孩子都有個人揮灑的天地。如何協助孩子的發揮優勢能力並規劃生涯方向，是學校與家長共同的課題。建議您參考這本手冊的各項紀錄，找時間跟孩子聊聊、聽聽孩子的想法，必要時可與學校老師一起討論，以協助孩子在生涯洪流中，找到適合的航道，讓他們帶著滿滿的祝福，張帆遠颺，過著幸福、美滿、充實又有意義的人生！

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

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、觀察星象 14. 看推理小說、影片 15. 參觀科學、天文類場館 16. 寫電腦程式 ❖ 17. 塗鴉、畫畫 18. 演奏樂器、唱歌 19. 寫作及閱讀 20. 跳舞、編舞 21. 服裝或室內設計 22. 觀賞或參與藝文表演 23. 做手工藝品 24. 攝影 ❖ 25. 教同學功課、才藝 26. 傾聽他人心事 27. 幫助別人解決問題 28. 參加自我成長活動 29. 和小組同學合作完成任務 30. 到育幼院、養老院等進行服務學習 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. 剪報或收集郵票、錢幣、卡片 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。

七年級	八年級	九年級
❖ 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：_____ _____	❖ 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：_____ _____	❖ 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：_____ _____
❖ 我最感興趣的職業：_____ _____ ❖ 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：_____ _____	❖ 我最感興趣的職業：_____ _____ ❖ 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：_____ _____	❖ 我最感興趣的職業：_____ _____ ❖ 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：_____ _____
❖ 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：_____ _____
❖ 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 （八、九年級填寫）	❖ 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：_____	❖ 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：_____

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：

	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）：

（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：

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
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）：

（三）其它測驗

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）：

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)	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	對於我的學習表現， 我認為
七-1 (範例)	優	甲	乙	優	甲	優	甲	優	1. 國文、社會、藝文等領域表現不錯，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									
九-2									

2. 國中教育會考表現（浮貼結果報表影本，正本自行留存運用）



3. 體適能檢測表現：

教育部健康體育網路護照成績證明，內涵說明如下：
(浮貼結果報表影本，正本自行留存運用)

(1) 檢測項目：

- A. 肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐。
- B. 柔軟度：坐姿體前彎。
- C. 瞬發力：立定跳遠。
- D. 心肺耐力：跑走（女生：800 公尺、男生：1,600 公尺）。

(2) **評等標準**：「體適能成績總評結果」與「單一項體適能成績結果」皆分為五種評等，擇優採計七年級上學期至九年級上學期期間之檢測成績，各評等標準說明如下：

總評結果評等	總評結果標準	單項結果評等	單項結果標準
金質	四項成績均達常模百分等級 85 以上者	金牌	單項成績達常模百分等級 85 以上者
銀質	四項成績均達常模百分等級 75 以上者	銀牌	單項成績達常模百分等級 75 以上者
銅質	四項成績均達常模百分等級 50 以上者	銅牌	單項成績達常模百分等級 50 以上者
中等	四項成績均達常模百分等級 25 以上者	中牌	單項成績達常模百分等級 25 以上者
待加強	四項成績中任一項未達常模百分等級 25 者	待加強	單項成績未達常模百分等級 25 者

(3) 檢測成績證明分為下列二種：

- A. 教育部補助設置之體適能檢測站成績證明。
- B. 學校自行檢測成績證明。

◎ 體適能檢測相關資訊，請參閱教育部體適能網 <http://www.fitness.org.tw/>

（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
七-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____	
七-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____	
八-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____	
八-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____	
九-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____	
九-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____	

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
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		

(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、臺灣區 ☐ 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、臺灣區 ☐ 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、臺灣區 ☐ 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、臺灣區 ☐ 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、臺灣區 ☐ 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、臺灣區 ☐ 區域性（跨縣市） ☐ 省、直轄市 ☐ 縣市區（鄉鎮） ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽					

（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
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了 警告____次、小過____次、 大過____次，我願意為自己的行為負責。	
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了 警告____次、小過____次、 大過____次，我願意為自己的行為負責。	
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了 警告____次、小過____次、 大過____次，我願意為自己的行為負責。	
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了 警告____次、小過____次、 大過____次，我願意為自己的行為負責。	
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了 警告____次、小過____次、 大過____次，我願意為自己的行為負責。	
九-2	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，我願意為自己的行為負責。	

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。

(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。

依年級及學期 別填寫： 七-1、七-2、 八-1、八-2、 九-1、九-2	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
七-1	範例： ○年 ○月 ○日	配合服務學習課程之 辦理，到學校圖書館 協助圖書整理	○小時	○○國中 ○○處	
	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
七-1	小時	七-2	小時	七年級共服務 小時
八-1	小時	八-2	小時	八年級共服務 小時
九-1	小時	九-2	小時	九年級共服務 小時

(六) 生涯試探活動紀錄

請記錄國中三年各學期參與的生涯試探活動，並依各欄位的說明填寫。

試探學程及群科	時間 - 請依年級 及學期別填寫： 七-1、七-2、 八-1、八-2、 九-1、九-2。	活動方式： 請填寫代碼 (代碼說明如后)	參與試探活動後 圈出對該群科感 興趣的程度 (數字越高代表越喜歡)	自我省思
1. 學術學程 (自然)			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
2. 學術學程 (社會)			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
3. 機械群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
4. 動力機械群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
5. 電機與電子群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
6. 土木與建築群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
7. 化工群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
8. 商業與管理群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
9. 設計群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
10. 農業群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
11. 食品群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
12. 家政群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	

試探學程及群科	時間 - 請依年級 及學期別填寫： 七-1、七-2、 八-1、八-2、 九-1、九-2。	活動方式： 請填寫代碼 (代碼說明如后)	參與試探活動後 圈出對該群科感 興趣的程度 (數字越高代表越喜歡)	自我省思
13. 餐旅群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
14. 水產群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
15. 海事群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
16. 外語群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
17. 藝術群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
18. 護理類科			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
19. 群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
20. 群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
21. 群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	

◎ 活動方式代碼說明：

1. 社區高中職參訪 2. 分站活動 (含博覽會) 3. 專題演講、座談、入班宣導等
 4. 職群試探 5. 生涯探索營 6. 加深職業試探 -- 技藝教育課程
 7. 媒體應用 8. 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 <http://www.edu.tw/>
 2. 全國高中高職五專資訊網 <http://www.techadmi.edu.tw/junior/search>
 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/>

四、生涯統整面面觀

◎ 要選擇什麼樣的生涯進路，對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		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		可參考手冊第 14 頁生涯試探活動紀錄

◎ 透過一系列的探索活動，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討論後，填寫自己想要選擇的方向：

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

項次	自己的想法	家長的期望	學校教師的建議	備註
1				
2				
3				

(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	社會學程	
範例：○○私立○○高職	餐飲管理科	

◎ 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（或自行上網搜尋地圖），找出自己住家所在的區域位置並標註記號。
- (二) 找出您想升讀學校的所在區域位置，並分別標註記號。
- (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。

免試就學區行政圖
(請參考相關圖檔或由學校指導學生繪製)

學校校名	地理位置	交通方式	往返時間	往返車資
範例：〇〇市立〇〇高中	汐〇 ↔ 士〇	步行 ⇄ 火車 ⇄ 捷運公車 ⇄ 步行	約 1 小時 x2	約 50 元 x2
範例：〇〇私立〇〇高職	汐〇 ↔ 汐〇	步行	約 10 分鐘 x2	0 元

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學術導向的高中？或是職業導向的高職或五專？可利用下表進行評估。

1. 先將自己想升讀的高中或高職、五專學校及科別寫於表格內。
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 _____
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						
	社會潮流與評價						
	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 (五學期平均成績)	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，我希望學生選擇：(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. 其他 說明：							簽章			
(本欄為申請高中職實用技能學程專用欄) 校名： 學生姓名： ☐ 應屆畢業：九年 _____ 班 ☐ 非應屆畢業 承辦人： 承辦處室主任： 填表日期： 年 月 日											

六、其他生涯輔導紀錄

(一) 生涯輔導紀錄 (由導師或輔導教師填寫)

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），將輔導重點或建議記錄於本頁，作為九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（七年級 -- 自我察覺與探索：產業初探、八年級 -- 生涯覺察與試探：認識生涯類群、九年級 -- 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)

(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，可以作為九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
七-1			

（本表不敷使用時請自行影印浮貼）

(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輔導紀錄手冊，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給學校教師。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
七	☐ 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) ☐ 生涯輔導紀錄 (P.21- P.23)	家長簽章：_____ _____年____月____日	_____年____月____日
八	☐ 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) ☐ 生涯輔導紀錄 (P.21- P.23)	家長簽章：_____ _____年____月____日	_____年____月____日
九	☐ 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) ☐ 生涯統整面面觀 (P.16- P.18) ☐ 生涯發展規劃書 (P.19- P.20) ☐ 生涯輔導紀錄 (P.21- P.23)	家長簽章：_____ _____年____月____日	_____年____月____日

十三職群與相關性向測驗、興趣測驗之對應分析結果

- 一、十三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「遴薦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。
- 二、適性化職涯性向測驗及情境式職涯興趣測驗係為國科會期中報告「職涯資訊系統：新模型、新設計、新貢獻」提供十三職群對應分析結果。

測驗名稱	多因素性向測驗	我喜歡做的事	國中生涯興趣量表	適性化職涯性向測驗	情境式職涯興趣測驗
出版社	中國行為科學社	勞委會職業訓練局	心理出版社	臺灣師大心測中心	臺灣師大心測中心
編製年代 職群名稱	1984	1987	2000	2011	2011
機械群	語文推理 數學推理 空間關係 機械推理	機械 工業生產 企業事務 領導	農工型 數理型 服務型	數學 空間 科學推理	R (實用型) I (研究型) C (事務型)
動力機械群	語文推理 數學推理 空間關係 機械推理	機械 個人服務 工業生產 銷售	農工型 數理型 服務型	語文 空間 邏輯推理 科學推理	R (實用型) S (社會型)
電機與電子群	數學推理 空間關係 抽象推理	科學 機械 工業生產 保全	農工型 數理型 服務型	數學 空間 邏輯推理	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	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	數學 空間 邏輯推理 美感	R (實用型) A (藝術型)
化工群	數學推理 抽象推理 知覺速度與確度	科學 機械 工業生產	數理型 農工型 文書型	數學 邏輯推理 觀察	R (實用型) I (研究型) A (藝術型)

測驗名稱	多因素 性向測驗	我喜歡做的事	國中生涯 興趣量表	適性化職涯 性向測驗	情境式職涯 興趣測驗
出版社	中國行為 科學社	勞委會 職業訓練局	心理出版社	臺灣師大 心測中心	臺灣師大 心測中心
編製年代	1984	1987	2000	2011	2011
職群名稱					
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	企業事務 銷售 個人服務	服務型 文書型 法商型	語文 數學 邏輯推理	E (企業型) C (事務型) S (社會型)
設計群	語文推理 空間關係 抽象推理 知覺速度與確度	藝術 銷售 機械 領導	文藝型 法商型 農工型	空間 觀察 美感 創意	A (藝術型) R (實用型)
農業群	數學推理 抽象推理 知覺速度與確度	動植物 科學 機械	農工型 數理型 文藝型 服務型	邏輯推理 觀察 創意	R (實用型) S (社會型) I (研究型)
食品群	語文推理 數學推理	工業生產 科學 藝術 機械	農工型 數理型 服務型 文書型	數學 邏輯推理 創意	R (實用型) E (企業型) S (社會型)
家政群	語文推理 空間關係 知覺速度與確度	藝術 銷售 個人服務	服務型 文藝型 數理型 法商型	語文 空間 美感 創意	S (社會型) A (藝術型)
餐旅群	語文推理 數學推理 知覺速度與確度	個人服務 銷售 藝術	服務型 文藝型 農工型	空間 觀察 美感 創意	S (社會型) R (實用型)
水產群	機械推理 知覺速度與確度	動植物 科學 機械 銷售	農工型 數理型 服務型	邏輯推理 觀察	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	機械 工業生產 領導	農工型 服務型 數理型	語文 空間 科學推理	R (實用型) S (社會型)

資料來源：徐昊杲（2010）。遴薦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。

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。







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						