

生涯手冊

九年級 操作說明

煩請老師利用班會課時間，
讓學生填寫完畢。

峽中輔導處115.09.01

適用入學年度
(113學年度)

★學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則



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：_____

班級座號

轉學(轉班)註記

異動後班級座號

一年 班 號

☐ 年 月 日由 國中(班)轉入
☐ 無異動

一年 班 號

二年 班 號

☐ 年 月 日由 國中(班)轉入
☐ 無異動

二年 班 號

三年 班 號

☐ 年 月 日由 國中(班)轉入
☐ 無異動

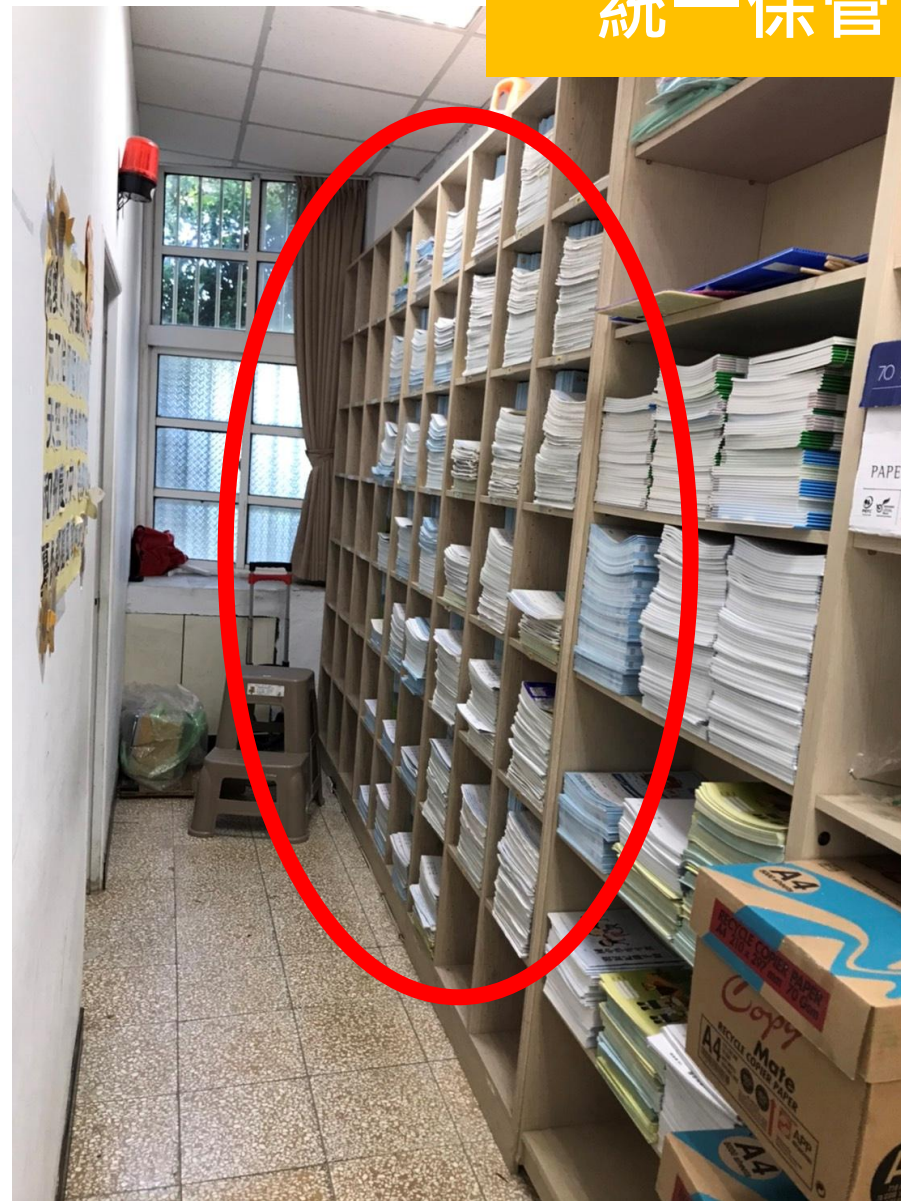
三年 班 號

1. 本紀錄手冊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。

統一保管



Where?



適用入學年度
(113學年度)

★學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則



國中學生生涯 發展紀錄手冊

學校名稱： 新北 縣（市）立 三峽 國民中學
國（私）立 _____
學生姓名： _____ (名字)

班級座號

轉學(轉班)註記

異動後班級座號

一年 班 號

☐ 年 月 日 由 國中(班)轉入
☐ 無異動

一年 班 號

二年 班 號

☐ 年 月 日 由 國中(班)轉入
☐ 無異動

二年 班 號

三年 班 號

☐ 年 月 日 由 國中(班)轉入
☐ 無異動

三年 班 號

續填至三年級！

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。

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： 2671-1043

教務處專線或分機： 110

學務處專線或分機： 130

輔導處(室)專線或分機： 170

◎ 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
一-1	導師名字	210	輔導老師名字	177
一-2	導師名字	210	輔導老師名字	177
二-1	導師名字	210	輔導老師名字	177
二-2	導師名字	210	輔導老師名字	177
三-1	導師名字	210	輔導老師名字	分機號碼
三-2	導師名字	210	輔導老師名字	分機號碼

各班輔導老師

蔡易真老師(分機177)：

901、905~907、920~921

賴欣卉(分機210)：

902~904、908~919

續填至三年級

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
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										

七八年級 若有缺漏，需補寫！

填入二-2的成績，成績單貼在「封底」

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
一-1 (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。
一-1	優	優	甲	乙	甲	
一-1						
一-2						
二-1						
二-2						
三-1						
三-2						

「我認為...」
一定要填寫！*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)

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

省思
一定要填寫！

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
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員 _____		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員 _____		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員 _____		
二-2	☐ 幹部 _____ ☐ 成員 _____		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員 _____		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員 _____		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員 _____		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員 _____		

省思
一定要填寫！

七八年級
若有缺漏，須補寫！

(三) 參與各項競賽成果

請將國中三年曾經參加並獲獎的各項競賽成績填寫於下表：

範圍性質	競賽名稱	得獎名次	證書日期	主辦單位	備註
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣市區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽				
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣市區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽				
☐ 國際 ☐ 全國	☐ 個人賽				

有特殊表現，再填入。

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

(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。	

七八年級
若有缺漏，須補寫！省思
一定要填寫！

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。

(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, 可以作為國三(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

請「導師/輔導老師」寫一條生涯觀察紀錄

*校網有參考例句: 校網/檔案下載/輔導處

*若有標籤紙需求, 可至輔導處領取。

七上 輔師				
七上 導師				
八上 輔師				
八下 導師				
九上 輔師				
九下 導師				

(預告下學期) 116/5/7 前完成

(本表不敷使用時請自行影印浮貼)

重要叮嚀



- 上述頁碼

請老師批閱 (打勾或蓋「閱」章)

* 12/31前 完成！