

生涯手冊

八年級 操作說明

煩請輔導老師，
帶學生填寫完畢。

峽中輔導處115.09.01

學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則

適用入學年度(114學年度)

紀錄手冊

國中學生生涯發展



學校名稱：_____縣(市)立_____國民中學

國(私)立_____

學生姓名：_____

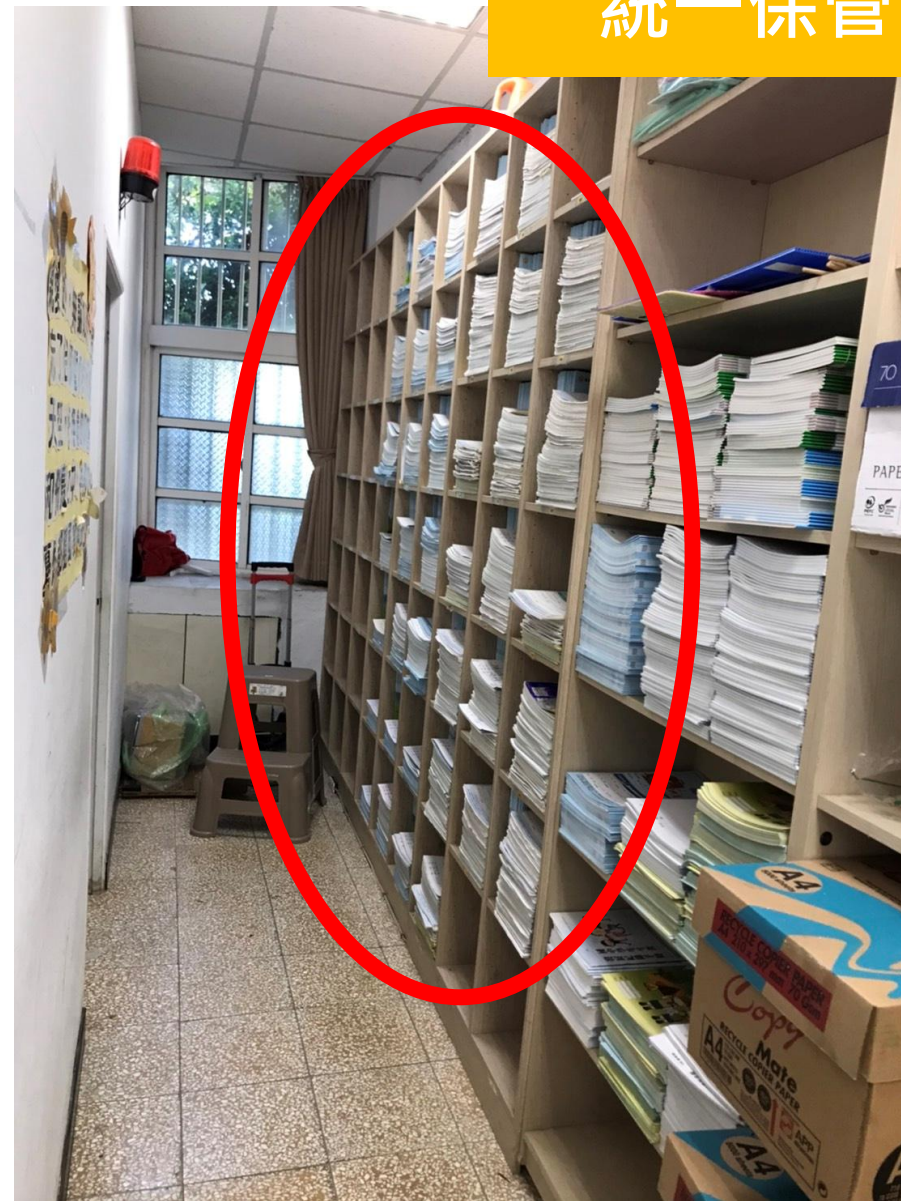
班級座號	轉學(轉班)註記	異動後班級座號
國一(七)年 班 號	☐ __年__月__日由__國中(班)轉入 ☐ 無異動	國一(七)年 班 號
國二(八)年 班 號	☐ __年__月__日由__國中(班)轉入 ☐ 無異動	國二(八)年 班 號
國三(九)年 班 號	☐ __年__月__日由__國中(班)轉入 ☐ 無異動	國三(九)年 班 號

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錯漏，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(114學年度)

紀錄手冊

國中學生生涯發展



學校名稱：新北 (市) 立 三峽 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
國一(七)年 班 號	☐ 年 月 日由 國中(班)轉入 ☐ 無異動	國一(七)年 班 號
國二(八)年 班 號	☐ 年 月 日由 國中(班)轉入 ☐ 無異動	國二(八)年 班 號
國三(九)年 班 號	☐ 年 月 日由 國中(班)轉入 ☐ 無異動	國三(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錯漏，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。

若有學生生涯輔導相關問題，請洽詢：

■ 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
國一 (七)-1	導師名字	230	輔導老師名字	177
國一 (七)-2	導師名字	230	輔導老師名字	177
國二 (八)-1	導師名字	230	輔導老師名字	177
國二 (八)-2	導師名字	230	輔導老師名字	177
國三 (九)-1				
國三 (九)-2				

各班輔導老師

801-819：劉遵恕老師

分機257

820-821：蔡易真老師

分機177

一、我的成長故事

(一) 自我認識

請同學就你認識的自己作勾選，可複選(如有不明白的詞語可請教老師)。

年級	國一(七)年級	國二(八)年級	國三(九)年級
項目	請勾選符合自己的特質	請勾選符合自己的特質	請勾選符合自己的特質
個性 (人格特質)	☐ 穩定 ☐ 坦率 ☐ 堅毅 ☐ 實際 ☐ 善於分析 ☐ 有好奇心 ☐ 觀察力敏銳 ☐ 謹慎 ☐ 富想像力 ☐ 情感豐富 ☐ 有創意 ☐ 不墨守成規	☐ 順從 ☐ 有條理 ☐ 謙虛 ☐ 沉默寡言 ☐ 觀察力敏銳 ☐ 保守 ☐ 善於判斷 ☐ 善於分析 ☐ 不墨守成規 ☐ 直覺 ☐ 崇尚理想 ☐ 獨立	☐ 有條理 ☐ 穩定 ☐ 堅毅 ☐ 沉默寡言 ☐ 獨立 ☐ 善於分析 ☐ 保守 ☐ 觀察力敏銳 ☐ 善於表達 ☐ 不墨守成規 ☐ 情感豐富 ☐ 有創意
	☐ 謙虛 ☐ 沉默寡言 ☐ 順從 ☐ 有條理 ☐ 謙虛 ☐ 有好奇心 ☐ 謹慎 ☐ 直覺 ☐ 崇尚理想 ☐ 獨立 ☐ 有責任心 ☐ 樂觀積極	☐ 堅毅 ☐ 實際 ☐ 穩定 ☐ 坦率 ☐ 謹慎 ☐ 有好奇心 ☐ 善於思考 ☐ 有創意 ☐ 有耐心 ☐ 有責任心 ☐ 好冒險 ☐ 樂觀積極	☐ 順從 ☐ 坦率 ☐ 實際 ☐ 謙虛 ☐ 有好奇心 ☐ 善於思考 ☐ 善於判斷 ☐ 謹慎 ☐ 直覺 ☐ 崇尚理想 ☐ 有責任心 ☐ 樂觀積極
	☐ 樂觀積極 ☐ 外向 ☐ 有企圖心 ☐ 好冒險 ☐ 講求效率 ☐ 有恆心 ☐ 實際 ☐ 保守	☐ 受人歡迎 ☐ 有說服力 ☐ 外向 ☐ 善於規劃 ☐ 有企圖心 ☐ 自信 ☐ 有條理 ☐ 謹慎	☐ 外向 ☐ 有企圖心 ☐ 好冒險 ☐ 樂觀積極 ☐ 自信 ☐ 有說服力 ☐ 有恆心 ☐ 精確
	☐ 有企圖心 ☐ 自信 ☐ 好冒險 ☐ 講求效率 ☐ 有恆心 ☐ 實際 ☐ 保守	☐ 有說服力 ☐ 有恆心 ☐ 精確 ☐ 有條理 ☐ 謹慎 ☐ 實際 ☐ 保守	☐ 有說服力 ☐ 有恆心 ☐ 精確 ☐ 有條理 ☐ 謹慎 ☐ 實際 ☐ 保守
	☐ 有恆心 ☐ 實際 ☐ 保守	☐ 有條理 ☐ 謹慎 ☐ 精確 ☐ 講求效率	☐ 有條理 ☐ 謹慎 ☐ 精確 ☐ 講求效率
	☐ 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. 看推理小說或影片
15. 參觀科學、天文類場所
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. 欣賞或參與各項藝文表演
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. 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	國一(七)年級	國二(八)年級	國三(九)年級
項目	我喜歡從事的活動：	我喜歡從事的活動：	我喜歡從事的活動：
休閒興趣	(請填代號)	(請填代號)	(請填代號)
	1. _____	1. _____	1. _____
	2. _____	2. _____	2. _____
	3. _____	3. _____	3. _____
	其他 _____	其他 _____	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)
	1. _____	1. _____	1. _____
	2. _____	2. _____	2. _____
	3. _____	3. _____	3. _____
	其他 _____	其他 _____	其他 _____

(二) 職業與我

透過與師長、家人、親友的溝通與分享，將有助於你對未來職業的了解，更能審慎規劃自己未來的進路。請與你所信任或比較了解你的師長、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：_____	♡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 (國二(八)、國三(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：

師大-適性化職涯性向測驗

◎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)：

很容易漏填
請注意！

(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)：

面，我適合從事(工作類別)：



(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。

試探科、群及學程	時間：請依年級及學期別填寫： 國一(七)-1、國一(七)-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
1.普通科			1 2 3 4 5	
2.綜合高中學程			1 2 3 4 5	
3.機械群			1 2 3 4 5	
4.動力機械群			1 2 3 4 5	
5.電機與電子群			1 2 3 4 5	
6.化工群			1 2 3 4 5	
7.土木與建築群			1 2 3 4 5	
8.商業與管理群			1 2 3 4 5	
9.外語群			1 2 3 4 5	
10.農業群			1 2 3 4 5	
11.食品群			1 2 3 4 5	
12.家政群			1 2 3 4 5	

省思
一定要填寫！

三、學習成果及特殊表現

試探科、群及學程	時間：請依年級及學期別填寫： 國一(七)-1、國一(七)-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.餐旅群			1 2 3 4 5	
14.水產群			1 2 3 4 5	
15.海事群			1 2 3 4 5	
16.設計群			1 2 3 4 5	
17.藝術群			1 2 3 4 5	
18.醫藥群			1 2 3 4 5	
19.其他			1 2 3 4 5	
20. 群			1 2 3 4 5	
21. 群			1 2 3 4 5	
22. 群			1 2 3 4 5	

七年級
職業面面觀活動
(代碼：3)

若沒有填入
請補上！

八年級

群科參訪活動
(代碼：1)

115.12.18
活動結束後填入

◎ 活動方式代碼說明：

- | | |
|------------------|--------------|
| 1.社區高級中等學校專業群科參訪 | 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 |
| 6.加深職業試探--技藝教育課程 | 7.媒體應用 |
| 9.其他(請簡要說明) | 8.產業參訪 |

◎ 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.綜合型高級中等學校中心
- 3.技專校院招生策略委員會
- 4.十二年國民基本教育 108 課綱資訊網

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
七上 輔師			
七下 導師			
八上 輔師		115/12/31 前完成	
八下 導師			

請「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。

(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)

你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？師長與你討論的內容及建議，可以作為國三(九)年級進行生涯抉擇時的參考。請你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
國一 (七)-1			
七下			
八上			
八下			

七年級 若有缺漏，須補寫！

每學期 都要寫！
共完成兩行。

八上 12月底前完成

八下 5月底前完成

請「學生」寫一條生涯諮詢紀錄

*校網有參考例句：校網/檔案下載/輔導處

115 學年度新北市立三峽國中【學生生涯發展紀錄手冊】檢核表

準備工作	分項目	頁碼	填寫人	分項目檢核者	填寫時間及檢核事項	(學生)完成度檢核					
						7上	7下	8上	8下	9上	9下
封面(內、外兩面)	—		學生	輔導教師	所屬年段資料填寫完成	✓	✓	✓	✓		
一、我的成長故事	1.自我認識	1-2	學生	輔導教師	依年段填寫						
	2.職業與我	3	學生	輔導教師							
二、各項心理測驗	1.性向測驗	4	學生	輔導教師	八年級上學期	×	×	×		×	×
	2.興趣測驗	5	學生	輔導教師	九年級上學期	×	×	×	×		×
	3.其他測驗(彈性)	6	學生	輔導教師	測驗實施後填寫	×	×	×	×	×	×
三、學習成果及特殊表現	1.我的學習表現	每學期成績	7-8	學生	導師	每學期開學前週依成績單填寫完成	✓	✓	✓	✓	
		體適能	9	學生	導師	完成體適能測驗浮貼成績單即可	×	×	×	×	×
		國中會考	10	學生	導師	會考結束後填寫	×	×	×	×	×
	2.我的經歷(幹部、社團)	11	學生	導師 訓育組	期末敘獎一併填寫 自我省思不可空白	✓	✓	✓	✓		
	3.參與各項競賽成果	12	學生	導師	填寫迄今各項競賽	✓	✓	✓	✓		
	4.行為表現獎懲紀錄	13	學生	導師 生教組	以學期為單位填寫 自我省思不可空白	✓	✓	✓	✓		
	5.服務學習紀錄	14	學生	導師	以學期為單位填寫 自我省思不可空白	✓	✓	✓	✓		
	6.生涯試探活動紀錄	15-16	學生	導師 輔導教師	輔導教師及導師於生涯試探活動實施後利用時間填寫 每學期至少一筆						
四、生涯統整面面觀	—	17-20	學生	輔導教師	九年級第2學期初填寫	×	×	×	×	×	
五、生涯發展規劃書	—	21-22	學生 家長 導師 輔導師	輔導教師	九年級第2學期填寫 (免試入學及特招生前)	×	×	×	×	×	
六、其他生涯輔導紀錄	1.生涯發展觀察紀錄	23	導師 輔導師	導師 輔導教師	1.進行學生生涯輔導後，適時填寫 2.重點為生涯輔導	輔導師	導師	輔導師	導師	輔導師	導師
	2.生涯諮詢紀錄	24	學生	輔導教師	學生向老師、家討論，每學期適時填寫	✓	✓	✓	✓		
	3.家長的話	25	家長	導師	每年5-6月，依年段填寫	×	✓	×	✓	×	
說明：											
1. 空格處就是當個學期要完成的頁面，請導師及該班輔導活動任課教師協助指導登記，並請學生完成後打勾					導師查核簽名						
2. 導師及該班輔導活動任課教師請檢核後簽名蓋章。											
3. 未完成者，仍須填寫完成											
4. 本手冊學期中放置各班班級櫃，由輔導股長負責管理，學期末繳回輔導處資料組查核					輔導教師查核簽名						

七上、七下
八上、八下
請均打✓

七上、七下
八上、八下
輔導老師蓋章

重要叮嚀



- 上述頁碼，學生完成後
- 請老師批閱 (打勾或蓋「閱」章)
- 期限：(上)115/12/31前完成
(下)116/5/28前完成