



國中生涯發展紀錄手冊

七上填寫說明

輔導室

什麼是國中生涯發展紀錄手冊？



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	<input type="checkbox"/> ____年__月__日由____國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	國一(七)年 班 號
國二(八)年 班 號	<input type="checkbox"/> ____年__月__日由____國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	國二(八)年 班 號
國三(九)年 班 號	<input type="checkbox"/> ____年__月__日由____國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 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，以免遺失造成資料斷篇，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。

- 與「生涯檔案夾」不一樣！

- 手冊各項特異紀錄及課程進度

- 寫好

- 基本手冊



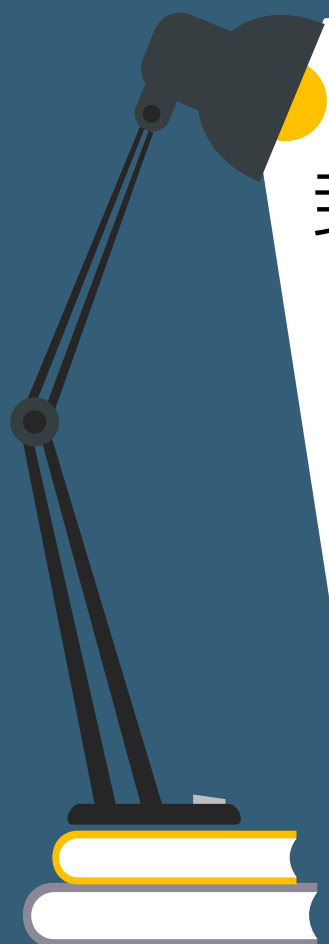
軌跡、
成果展
展歷進
進行的
確的

分。

寫，

生涯檔案夾

第一次填寫要寫哪裡？



封面：

填寫個人資訊

冊 發展

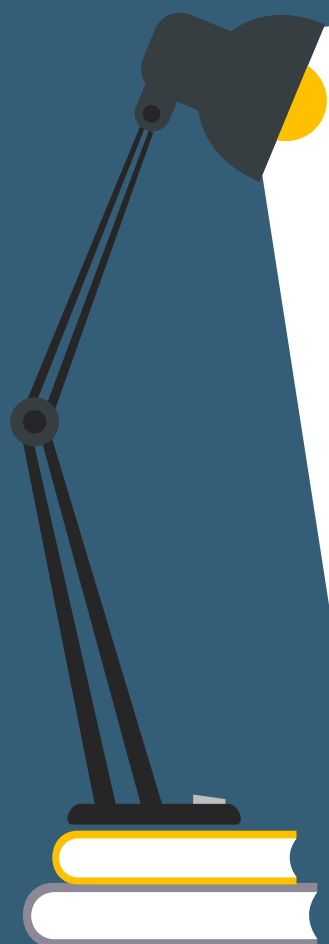
學校名稱：_____縣(市)立_____國民中學
國(私)立_____

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	<input type="checkbox"/> __年__月__日由_____國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	國一(七)年 班 號
國二(八)年 班 號	<input type="checkbox"/> __年__月__日由_____國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	國二(八)年 班 號
國三(九)年 班 號	<input type="checkbox"/> __年__月__日由_____國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 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缺漏，影響後續生涯輔導之進行。
2. 學生轉校(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。

第一次填寫要寫哪裡？



封面背面：

◎ 學校相關處室連絡電話：

學校總機：**7226387**

教務處專線或分機：**12**

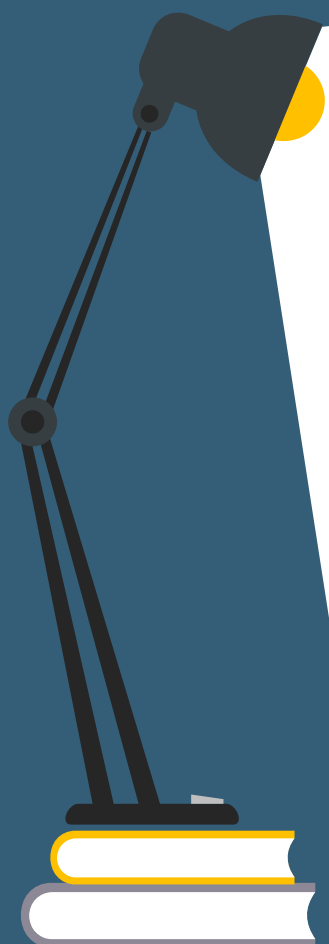
學務處專線或分機：**13**

輔導處(室)專線或分機：**15**

◎ 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
--1	請詢問輔導老師後填寫			
--2				

第一次填寫要寫哪裡？



給國中生的話：

給國中生的話

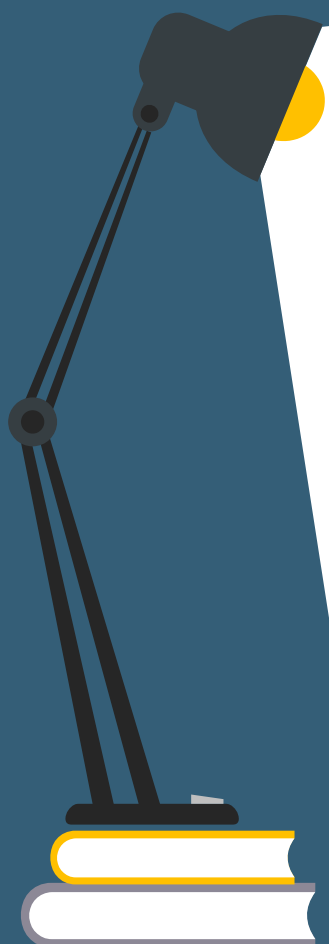
這本生涯發展紀錄手冊主要在協助同學記錄個人生涯規劃所需的相關資料，以利在三年級做升學進路選擇時，有較完整、系統的資訊可供參考。

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，以及了解高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)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？或是比較適合就讀哪種專業群科？

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。

簽上你的名字

第一次填寫要寫哪裡？



給家長的話：

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發展紀錄手冊，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、堅定的朝目標前進。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！

請家長簽名

第一次填寫要寫哪裡？

第1頁、自我認識：

依自己的個性勾選

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	一年級		
項目	請勾選符合自己的形容詞...	請勾選符合	
個性 (人格特質)	<input checked="" type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 堅毅 <input type="checkbox"/> 實際 <input checked="" type="checkbox"/> 善於分析 <input type="checkbox"/> 有好奇心 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察力敏銳 <input type="checkbox"/> 謹慎 <input checked="" type="checkbox"/> 富想像力 <input checked="" type="checkbox"/> 情感豐富 <input type="checkbox"/> 有創意 <input type="checkbox"/> 不墨守成規 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 樂觀積極 <input checked="" type="checkbox"/> 外向 <input type="checkbox"/> 有企圖心 <input type="checkbox"/> 好冒險 <input checked="" type="checkbox"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 有恆心 <input checked="" type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 保守	<input type="checkbox"/> 謙虛 <input type="checkbox"/> 沉默寡言 <input type="checkbox"/> 順從 <input checked="" type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 喜歡思考 <input type="checkbox"/> 善於判斷 <input type="checkbox"/> 保守 <input type="checkbox"/> 獨立 <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"/> 人際洞察 <input type="checkbox"/> 仁慈友善 <input checked="" type="checkbox"/> 助人 <input type="checkbox"/> 有耐心 <input type="checkbox"/> 受人歡迎 <input type="checkbox"/> 有說服力 <input checked="" type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 善於規劃 <input type="checkbox"/> 精確 <input type="checkbox"/> 順從 <input type="checkbox"/> 有條理 <input type="checkbox"/> 謹慎	<input type="checkbox"/> 穩定 <input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 堅毅 <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"/> 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"/> 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"/> 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"/> 講求效率 <input type="checkbox"/> 有恆心 <input type="checkbox"/> 實際 <input type="checkbox"/> 保守
	❖ 其他 _____	❖ 其他 _____	❖ 其他 _____

第一次填寫要寫哪裡？

第3頁、職業與我：

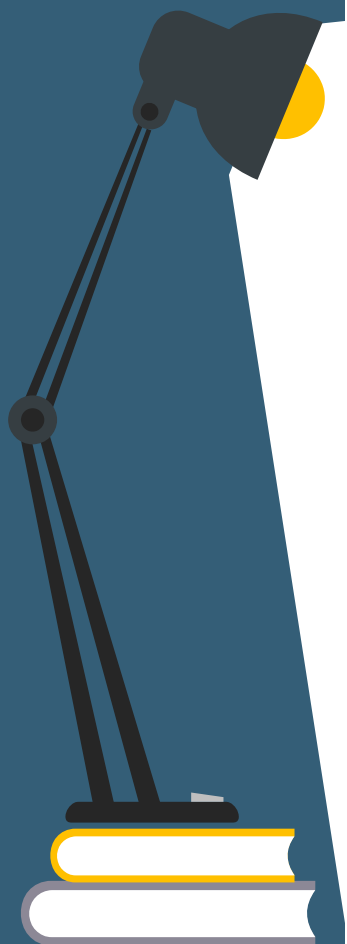
(二) 職業與我

透過與師長、家人、親友的溝通，思考自己未來的進路。請與您所信任或比較熟悉的人討論。

一年級	
❖ 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：_____	❖
❖ 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：_____	❖
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。	<input type="checkbox"/>
❖ 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	<input type="checkbox"/>
(二、三年級填寫)	<input type="checkbox"/>

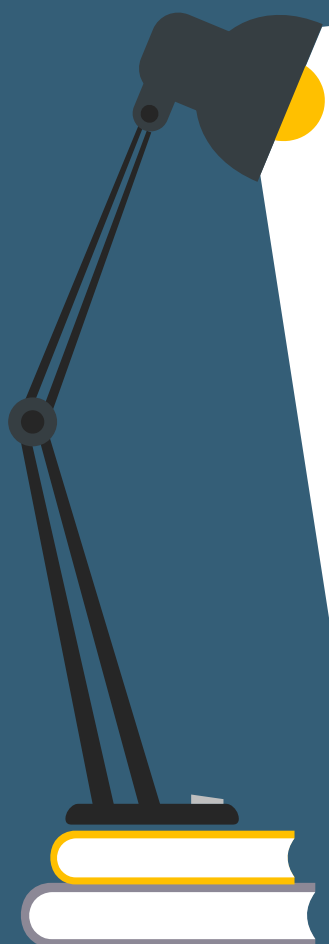
第一次填寫要寫哪裡？

第8頁 彈性課程名稱



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
	--1 (範例)	閱讀人生	唱遊世界	自主學習	專題探究	社團活動	
優		優	甲	乙	甲		
--1	統整性 主題	社團	其他類 課程				

第一次填寫要寫哪裡？



第11頁、
幹部：

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
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	

第一次填寫要寫哪裡？

第11頁、
社團：

輪調式（三個社團都
寫，一學期寫兩格）

專業性社團寫一格

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
	<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		

輔導股長注意看：

檢核表

需要檢查的部分在這裡
檢查合格打✓

七年級生涯發展紀錄手冊檢核表

檢核日期：107.11.14

座號	封面	處室電話、老師姓名	給國中生的話 (同學簽名)	給家長的話 (家長簽名)	第一頁 七年級欄位	第二頁 七年級欄位	第三頁 七年級欄位	第十頁 幹部七-1	第十頁 社團(三個社團部 寫,一學期寫兩格)
範例	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

輔導股長簽名：_____ 輔導活動老師簽名：_____ 導師簽名：_____

- 說明：1.請由輔導活動老師帶領同學填寫內容，再請輔導股長負責檢查每個項目，完成請打勾。如果有同學沒有填寫完整，請督促同學，並請輔導活動老師協助處理，或者進一步向輔導室資料組長反映。
- 2.本表在完成檢核後，請輔導股長、輔導活動老師、導師簽名，再與紀錄手冊一同繳回輔導室。
- 最遲請在 10月21日 前完成。

按照座號排