

---

## 目 錄

前言-給老師的話.....	1
我的成長故事-自我認識 .....	2
我的成長故事-職業與我 .....	4
各項心理測驗.....	5
學習成果及特殊表現-我的學習表現.....	6
學習成果及特殊表現-我的經歷（幹部、社團） .....	9
學習成果及特殊表現-參與各項競賽成果 .....	10
學習成果及特殊表現-行為表現與獎懲紀錄.....	11
學習成果及特殊表現-服務學習紀錄.....	12
學習成果及特殊表現-生涯試探活動紀錄 .....	13
生涯統整面面觀 .....	15
生涯發展規劃書 .....	18
其他生涯輔導紀錄-生涯輔導紀錄 .....	20
其他生涯輔導紀錄-生涯諮詢紀錄 .....	21
其他生涯輔導紀錄-家長的話.....	22
結語 .....	23

---

## 目 錄

附件 01 Holland (何倫) 生涯類型論.....	24
附件 02 形容詞解釋.....	29
附件 03 教案：特質蘋果樹/學習單.....	30
附件 04 教案：優點放大鏡/學習單.....	32
附件 05 教案：特質拼圖.....	35
附件 06 何倫碼測驗.....	36
附件 07 教案：我喜歡，我搖擺.....	38
附件 08 教案：認識何倫碼知我是人才.....	41
附件 09 教案：職業與我/學習單.....	43
附件 10 教案：名人大會堂/學習單.....	46
附件 11 教案：工作價值大拍賣/學習單.....	48
附件 12 教案：職業甘苦談/學習單.....	52
附件 13 教案：認識職群 Easy Go/學習單.....	54
附件 14 教案：給老闆的一封信/學習單.....	56
附件 15 教案：生涯 Try Try 看/學習單.....	58
附件 16 教案：Life is short.....	60
附錄 17 花蓮縣高中職與學程及群科對照表.....	62
附件 18 國中生涯輔導相關網站.....	65

---

## 給老師的話

適性輔導為一個很長的探索歷程，因此自 103 學年度起，十二年國民基本教育正式啟動，國中畢業生將以免試入學方式升讀高中職及五專，學生可依照自己個人的能力、性向、興趣及人格特質等因素，選擇適合自己的學校科別。因此，國中生涯輔導工作在國中輔導事務上扮演著重要的角色。

為落實國中學生生涯輔導機制，培養學生生涯抉擇能力，各校皆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。為了讓學生生涯輔導與相關資料得以紀錄，教育部著手設計國中學生生涯輔導紀錄手冊，以協助學生在進行生涯路徑規劃時，有可參考的資訊作為未來發展方向之選擇依據。

本縣於 100 學年度開始推動適性輔導，推動至今以來，陸續接獲各學校教師反應手冊填寫上的困境，因此本縣教育處協同學生輔導諮商中心召集各校的專任輔導教師共同來編製「國中學生生涯輔導紀錄手冊-教師百寶箱」，其目的乃提供使用生涯輔導紀錄手冊的教師們能更清楚的了解如何協助學生完成手冊，以及手冊單元可搭配哪些課堂活動，讓教師在教學現場可以更有效率的指導學生填寫以及省思。

適性輔導的推動不是單一個人或單一單位的工作，需要由學校各處室、任課教師、導師以及家長多方面的相互支持合作，協助學生共同探索與協助找到個人興趣與能力，就如同 Charles Hendy 所言：教育的目的，是為了孩子的一生，而不是為他們短暫的學校生活而已。身為教育者的我們，讓我們陪著孩子努力探索、發現自己的所長與興趣，依循著自己性向與能力，逐步發展，開創屬於自己的天空。

全體專任輔導教師  
2013/06/06

學生手冊目錄：我的成長故事-自我認識。

說明：此單元，對於內容中的形容詞，學生容易產生混淆與出現不清楚的狀況，因此學生在勾選本頁前，教師可先選出學生容易不清楚的詞彙，如附件 2「形容詞解釋」，在課堂上作說明，以便學生勾選。

教師可使用與特質相關小活動  
-附件 3、4、5，讓學生  
了解自己的特質。

指導語：「請同學勾選最能符合自己的形容詞，常有此種表現或覺得能代表自己的特質即可勾選(可以複選)；藉此活動可以協助自己更加瞭解自我，以作為將來升學或就業的參考。其中有一些「形容詞」較抽象，如有不瞭解字詞可以舉手提問，老師會過去協助你。」

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

的成長故事  
自我認識

小叮嚀：這裡的每個星號是對應著何倫碼。  
老師可參考附錄 1 認識何倫碼。

學生在進行勾選時，會發現有些形容詞會重複出現，此時不用擔心，可以重覆勾選。這也是測驗學生是否有專心填寫喔。

學生手冊目錄：我的成長故事-自我認識。

各位教師在使用此頁時，可執行以下動作，讓學生可以更了解如何填寫喔：

1. 老師可請學生先將下列 48 個項目先瀏覽一遍，如有不懂的項目請學生直接提出，老師請解釋給學生知道。
2. 在 1-48 項活動中，可能會有學生喜歡的活動但是並沒有在其中，學生可先寫在第 48 項之後作紀錄，如：捕魚、狩獵、潛水...等。
3. 老師在使用時可依照在地文化、學校文化做項目的解說與舉例，如：第 8 項的手工縫紉，老師可加入原住民的手工織布；第 23 項的手工藝品，可加入木雕等活動。
4. 目前生態休閒活動盛行，老師也可適時的讓學生知道平日學校或家庭於假日所參與的活動屬於哪些性質，套用在以下的項目中。
5. 若學校以原住民學生為主，老師可加入豐年祭、成年禮、狩獵等活動。

小叮嚀：這裡的每個星號是對應著何倫碼。

老師可參考附錄 1 認識何倫碼。

我的成長故事 自我認識	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 49. 游泳 50. 打獵 51. 跳舞-街舞		
	休閒興趣	我喜歡從事的活動：(請填代號) 1. <u>5</u> 2. <u>單車旅行</u> 3. <u>3 打籃球</u> 其他 <u>42 網路遊戲</u>	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 _____	

在填寫此區時，老師可配合附件 7「我喜歡，我搖擺」後再來做填寫，如此在填寫時學生較不會將休閒興趣與專長混淆喔。九年級可搭配-附件 8「認識何倫碼之我是人才」。

- 小叮嚀：1. 在填寫時，123 項目代表著學生自己喜歡的程度，1 是最喜歡、3 是普通喜歡，學生可直接寫代號或是寫活動內容。老師亦可引導學生在項目後方加註活動內容，這可方便學生更了解自己喜歡的活動。請參考上方範例。
2. 如果遇到沒有的項目在上方，學生可直接填寫進項目中，若喜歡的活動或專長超過 3 項以上，學生可直接將多出來的活動填入「其他」中。

學生手冊目錄：我的成長故事-職業與我。

說明：教師在進行此單元時，可先請學生做回想，想一下是否有家人、師長或是親戚朋友跟學生聊過未來的志向或是職業，依序作下列的填寫。

教師亦可搭配活動-**附件 9、10**，讓學生更了解自己與職業間的關係。

小叮嚀：在家人或親友的部分，若學生為單親家庭、隔代教養或是學生本身親友較少，學生本身較無人可以討論未來志向，教師可鼓勵學生回想學校師長或是班級同學是否曾經有給予過的建議。

## (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 <u>職業</u> ： _____	❖ 家人、師長或親友曾經建議我未來可選擇的職業： _____	❖ 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： _____	❖ 給我建議的人： _____	❖ 給我 <u>建議</u> 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： _____
❖ 進行生涯規劃時，應澄清與瞭解個人特質，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瞭解方面，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） <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：_____	❖ 選擇職業時，我重視的 <u>條件</u> （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：_____

請學生填寫職業名稱。

請學生填寫全名或是稱謂，如：唐溫蒂、母親、表哥...等。

職業條件亦是指工作價值觀。可搭配**附件 11**的活動。

學生手冊目錄：各項心理測驗-性向測驗、興趣測驗、其他測驗。

小叮嚀：此部分建議由專任輔導教師、綜合領域輔導教師或專業人員進行施測，施測時所使用的測驗可參考-國中適性輔導測驗工具使用參考手冊。

施測後，教師在結果解釋時，請使用客觀性用語，亦可參考國生學生生涯輔導紀錄手冊 P24、25 相關性向及興趣測驗結果與職群間之關係與學生進行說明，以避免學生作擴大性的解讀或誤解。

## 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，透過測驗可以瞭解自己的優勢能力，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)

測驗結果可浮貼在此單元當中，或由學生自行填寫，再由教師核對。

◎ 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）：

學生在聽完測驗結果後，由學生自行填寫，若學生還有不了解的地方，可再與老師進行討論。

學生手冊目錄：學習成果及特殊表現-我的學習表現。

說明：此部分為學校印發之學期成績單，學生可於拿到成績單後將成績如實填寫至各科的空格中。

小叮嚀：若學生成績單遺失，請導師協助學生向學校教務或學務單位查詢成績，以便學生填寫。

### 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，訂定每天進行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									

三、學習成果及特殊表現 - 我的學習表現

此區是這部分最重要的地方，請老師引導學生做自我省思。



學生手冊目錄：學習成果及特殊表現-我的學習表現。

說明：請導師協助督導學生將會考的成績表現黏貼在此區域。若學生有遺失的狀況發生，請導師協助向教務單位反應是否有補救方式，如補發或由網路列印等。

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）

請將學生會考的成績單，正本或影本，浮貼於此。

學生手冊目錄：學習成果及特殊表現-我的學習表現。

說明：於體能之各項測驗於測量完成後，由學校單位輸入至教育部所設置的體適能測驗站之系統中，教師可請學校單位由系統中列印學生的測驗結果並浮貼於此處。

### 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年期間之檢測成績，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	中等	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/>

學生手冊目錄：學習成果及特殊表現-我的經歷。

說明：此部分由學生自行填寫，若學生遺忘，老師請給予提醒。

(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. _____	

此部分引導學生省思在擔任幹部時的心得分享與想法，或是遇到狀況自己的處理能力等。

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		

此部分引導學生省思在參與社團活動時，不論是在擔任社團幹部或是成員時的心得分享與想法，或是遇到狀況自己的處理能力等。

學生手冊目錄：學習成果及特殊表現-參與各項競賽成果。

說明：此部分由學生自行填寫，學生可參考國中三年所獲得的大小比賽之獎狀或獎盃，請依實際情形填寫。

### (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
<input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 全國、臺灣區 <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、臺灣區 <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、臺灣區 <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、臺灣區 <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、臺灣區 <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、臺灣區 <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					

(本表不敷使用時，請自行影印浮貼)



學生手冊目錄：學習成果及特殊表現-行為表現獎懲紀錄。

說明：學生之獎懲紀錄皆會記錄在學期總成績單或可由導師向學務處協助學生申請學生個人之獎懲紀錄，再請學生依實際情形填寫。

#### (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。	
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。	
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。	
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。	
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。	
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。	

學生就自己的獎懲寫下自己的想法，如：需改進之處或做得好的部分。

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。

學生手冊目錄：學習成果及特殊表現-服務學習紀錄。

說明：請學生依實際服務學習上的紀錄填寫在此單元中。

### (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				

學生填寫  
參與服務  
學習時的  
心得分享  
與想法。

(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

三、學習成果及特殊表現 | 服務學習紀錄



學生手冊目錄：學習成果及特殊表現-生涯試探活動紀錄。

說明：生涯試探活動大部分都會在八年級時實施，因此老師可於學校辦理職業探索校外參訪前，利用課堂進行說明，也可使用多媒體讓學生瞭解各職業群組，在進行職業探索校外參訪時，設計學習單，讓學生瞭解各職業群組與自我探索與省思。請參考活動-附件 12、13、14、15。

小叮嚀：附件 17 有提供花蓮縣高中職與學程及群科對照表，供教師參考。

教師引導學生回顧生涯試探活動，並記錄在黑板上供學生參考。

(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	

請學生依興趣圈選對該群科感興趣的程度，1 為喜歡程度最低，5 為喜歡程度最高。教師引導學生用一句話作自我省思並填寫在手冊上，例：我對該群科有興趣，未來想就讀。

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
12. 餐旅群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
13. 水產群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
14. 海事群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
15. 外語群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
16. 藝術群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
17. 護理類科			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
18. 群			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	

◎ 活動方式代碼說明：

1. 社區高中職參訪 2. 分站活動 (合博覽會) 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. 教育部各級學校網站 <http://rs.edu.tw/school>  
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>



學生手冊目錄：生涯統整面面觀。

說明：老師引導九年級同學將學生手冊的 P1 至 P15 作一個總回顧，協助學生完成初步的生涯方向。

小叮嚀：教師可參考活動-附件 16。

學生在填寫內容時請參閱先前所寫過的資料，若有不清楚的地方，請學生與老師討論後填寫。

#### 四、生涯統整面面觀

◎ 要選擇什麼樣的生涯進路，對九年級的回學而言相當重要！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

學生手冊目錄：生涯統整面面觀。

說明：此部分以九年級生為主，結合了學生、家長及老師的想法與建議，因此老師可請學生先行與家長討論，之後再行填寫。

小叮嚀：若學生為隔代教養、或是父母忙於工作無法參與討論，老師可利用電訪、家訪或是學校親職座談時，先與家長討論並記錄下來，再與學生討論。

◎ 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	

可參考生涯探索活動紀錄。

由學生填寫，學生所填寫的內容與家長或教師所建議或期望的會出現不一樣，此時不需要擔心，老師可與學生進行討論，從中了解學生的想法與對自己的規劃。

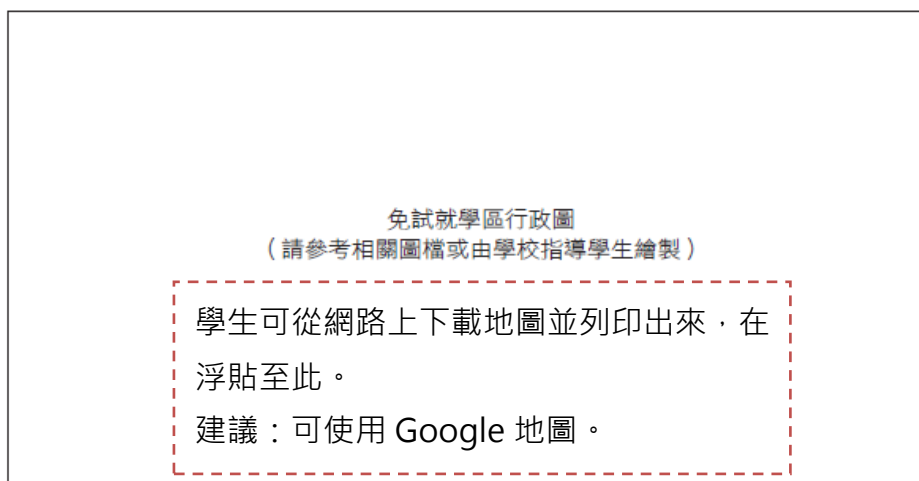
學生手冊目錄：生涯統整面面觀。

說明：此部分學生可利用網路資訊查詢升學學校的相關資訊，如學校位置、交通時間、交通工具...等。

小叮嚀：若學生家中無電腦或是網路，教師可協助學生利用課餘時間使用學校電腦查詢升學學校相關資訊。

◎ 瞭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。



學校校名	地理位置	交通方式	往返時間	往返車資
範例：○○市立○○高中	汐○ ↔ 土○	步行 与 火車 与 捷運公車 与 步行	約 1 小時 x2	約 50 元 x2
範例：○○私立○○高職	汐○ ↔ 汐○	步行	約 10 分鐘 x2	0 元
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

老師請特別注意，學生在填寫學校時，需與前一頁（學生手冊 P17）所寫的學校相同，若教師發現有所不同，請教師與學生討論，若有需要再作修改。

學生手冊目錄：生涯發展規劃書。

說明：學生填寫前，請老師帶著學生回顧一下學生手冊 **P14-P15 生涯試探活動**、**P16-P18 生涯統整面面觀**。學生填寫前，老師可先針對學生不瞭解的「考慮因素」進行說明，以便填寫分數。

小叮嚀：學生在填寫學校與科系時，請學生參考學生手冊 **P17-P18** 自己所填寫的學校，以免出現前後不一致的狀況，若學生的想法與當初不同，請先釐清原因，再讓學生增加或修改。

### 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，瞭解自己比較適合的學校或群科。

參閱學生手冊 **P16-P17**，綜合學生自我概念及相關測驗結果。

參考學生手冊 **P18** 區域地圖及交通資訊，並考量家庭狀況及成員想法。

考慮因素	符合程度分數		升學選項				
	校名	校名	校名	校名	校名	校名	
	科別	科別	科別	科別	科別	科別	
個人因素	符合我的學業表現	3	3				
	適合我的性向(專長能力)	3	5				
	適合我的生涯興趣	3	3				
	適合我的工作價值觀	4	3				
	適合我的人格特質	3	4				
	適合我的健康狀況	2	3				
	其他( )						
環境因素	適合目前家庭經濟狀況	3	4				
	符合家人期望	5	3				
	社會潮流與評價	3	5				
	通勤距離及時間	5	3				
	其他( )	3	1				
資訊因素	生涯試探結果	5	4				
	學校入學管道與方式	3	4				
	學校多元社團及發展特色	3	5				
	未來升學就業管道	4	5				
	其他( )						
其他( )							
總計	55	58					

分數化後，可提供學生快速的檢核學校科系與自己的需求，請老師告知學生以自己為主，並用客觀角度進行生涯規劃評估，作為本頁撰寫參考依據。

**名詞解釋：**  
 【工作價值觀】不同學程或科別所強調的價值觀均有所差異，教師可舉例說明：穩定 v.s 變動、公務員 v.s 自由工作者。  
 【健康狀況】學生評估自己的健康狀況，選讀適合學校科系。(如過敏、富貴手、氣喘)  
 【潮流說明】可觀察社會環境流行的行業趨勢。  
 【評價說明】一般大眾對學校的評比、排名、風評等。

回顧學生手冊 **P14-P15** 以前參訪過的學校或相關試探活動，使學生對有興趣學程及群科的再認識，以填寫下表之「資訊因素」部分。

五、生涯發展規劃書

學生手冊目錄：生涯發展規劃書。

說明：教師請學生參考學生手冊 P4-P7 及 P17 的相關資料，依序填入此頁中。

小叮嚀：家長填寫部分，請教師多留意並協助收集升學相關意見，尤其是家庭狀況較為特殊者，如單親、隔代家庭者。

鼓勵導師與學生家長多聯繫與溝通，如利用：學生聯絡簿、期初班親會、親職座談會或學校活動...等方式，讓家長了解學生的生涯發展並協助學生規劃。

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. _____ (參考前測生涯評核表)							
<b>師長綜合意見</b>								
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. 高中 <input type="checkbox"/> 2. 綜合高中 <input type="checkbox"/> 3. 五專 <input type="checkbox"/> 4. 高職 (含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 5. 軍校 <input type="checkbox"/> 6. 就業 <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 1. 高中 <input type="checkbox"/> 2. 綜合高中 <input type="checkbox"/> 3. 五專 <input type="checkbox"/> 4. 高職 (含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 5. 軍校 <input type="checkbox"/> 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，建議學生選讀：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 高中 <input type="checkbox"/> 2. 綜合高中 <input type="checkbox"/> 3. 五專 <input type="checkbox"/> 4. 高職 (含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 5. 軍校 <input type="checkbox"/> 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： <input type="checkbox"/> 應屆畢業：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								

於學校辦理「多元入學宣導」時邀請家長參加，以便讓家長瞭解目前現行的學制及升學管道，以利後續的填寫。

就教學現場三年所觀察到的現象作為參考填寫。

依據晤談的相關紀錄與測驗作為參考填寫。

學生填寫完需蓋上學校的印章喔

學生手冊目錄：其他生涯輔導紀錄-生涯輔導紀錄。

說明：此部分由導師及輔導教師或任課教師均可填寫，凡是學生有找教師做生涯的討論、諮詢，或老師有與家長進行生涯諮詢，請各位教師務必將紀錄保留下來，以便作為學生九年級時的參考。

## 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)



學生手冊目錄：其他生涯輔導紀錄-生涯諮詢紀錄。

說明：此部分由學生自行填寫，教師可提醒學生，若有與師長或家長討論有關生涯的相關事項或問題，請學生於討論完畢後立即填寫，避免學生遺忘。

小叮嚀：老師鼓勵學生多表達自己的想法與意見，若老師發現學生有紀錄到溝通時的衝突，請隨時注意學生狀況，並請導師與家長先行了解與溝通。

(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)

學生手冊目錄：其他生涯輔導紀錄-家長的話。

說明：此部分由學生家長填寫，為了避免家長不填寫或是沒時間填寫，教師可利用學生聯絡簿，或是於家長晤談、班親會、家長參與學校活動時，邀請家長填寫。

家長在填寫前，也請教師先讓家長了解學生目前的生涯發展狀況，讓家長知道自己孩子的志向與選擇。

小叮嚀：若學生家庭狀況為隔代教養或父母長期在外地工作，家中無雙親可協助填寫時，老師可鼓勵學生找自己信任的親戚或是目前的主要照顧者，如：叔叔、阿姨或姑姑... 等人，協助學生填寫紀錄。

### (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	<input type="checkbox"/> 我的成長故事 (P.1- P.3) <input type="checkbox"/> 各項心理測驗 (P.4- P.6) <input type="checkbox"/> 學習成果及特殊表現 (P.7- P.15) <input type="checkbox"/> 生涯輔導紀錄 (P.21- P.23)	<div style="border: 1px dashed orange; padding: 10px; text-align: center;">                     內容填寫處                 </div> 家長簽章：_____ _____年__月__日	_____年__月__日
八	<input type="checkbox"/> 我的成長故事 (P.1- P.3) <input type="checkbox"/> 各項心理測驗 (P.4- P.6) <input type="checkbox"/> 學習成果及特殊表現 (P.7- P.15) <input type="checkbox"/> 生涯輔導紀錄 (P.21- P.23)	家長簽章：_____ _____年__月__日	_____年__月__日
九	<input type="checkbox"/> 我的成長故事 (P.1- P.3) <input type="checkbox"/> 各項心理測驗 (P.4- P.6) <input type="checkbox"/> 學習成果及特殊表現 (P.7- P.15) <input type="checkbox"/> 生涯統整面面觀 (P.16- P.18) <input type="checkbox"/> 生涯發展規劃書 (P.19- P.20) <input type="checkbox"/> 生涯輔導紀錄 (P.21- P.23)	家長簽章：_____ _____年__月__日	_____年__月__日

六、其他生涯輔導紀錄 | 家長的話

填寫內容以正面、鼓勵、具體為主，較不建議家長寫「沒意見」、「很好」等字眼。

家長簽名部分，若是非雙親填寫，可請填寫者加註稱謂，以便教師聯絡與溝通。如：王小花(姑姑)。

提醒：此本手冊填寫完畢後，請學生繳交回學校教師留存，以便日後使用。



---

## 結語

在邁入十二年國教的今天，希望孩子們能透過生涯輔導手冊的探索過程，建立生涯規劃的行動力，期待將來能夠成為清楚自己人生發展方向的個體。本教師手冊由教育處學管科、花蓮縣學生輔導諮商中心林美珠主任、東華大學陳淑瓊教授帶領，及花蓮縣各國中專輔教師協力完成，當中結合各校在實務現場的不同經驗及教學方案，希望可以提供學校老師教學上的協助，以及在輔導學生填寫手冊時能清楚其實質意涵。

村上龍說：「如何才能瞭解自己喜歡什麼、適合甚麼、以及自己才能在哪裡呢，我覺得最重要的武器就是好奇心，失去好奇心，等於失去探索世界的能量！」因此如何培養孩子的好奇心、進行探索便是國中生涯重要的議題，人生應該有無限的可能，陪伴孩子探索人生、覺察與認識自己是很重要的。

本手冊內容藉由學校教師在教學現場實際帶領學生填寫生涯輔導紀錄手冊之心得與省思，並提供一些引導、延伸活動，希望透過拋磚引玉，以協助教學現場之教師能更適切的幫助學生探索並紀錄自己三年所學、所知、所感，進而引導學生規劃未來之生命藍圖。

經歷一年的規劃與編撰，本手冊的內容可能不甚完善，希望各位老師使用手冊時，如有任何寶貴的意見，煩請聯絡本縣學生輔導諮商中心，不吝指教。

全體專輔教師寫於花蓮縣教育處 2013 初夏阿勃勒花開

## 附件 01 Holland (何倫) 生涯類型論

### (一) 前言：

Holland 認為個人的職業選擇為其人格的反應，而職業興趣及人格於學業、工作、嗜好、休閒活動上的表現，大多數的人可區分為六種類型：實用型 (realistic)、研究型 (investigative)、藝術型 (artistic)、社會型 (social)、企業型 (enterprising)、傳統型 (conventional)。

+++++

+++++

以下根據各類型的人格特質及行為類型和職業代表做以下表格的呈現：

類型	人格特質特徵	工作性質	職業代表
實用型 (R)	穩定 重實踐 實際 誠實 自然 節儉 重視 物質 害羞 謙虛 順從 溫和 坦白	不須與人有很多接觸 體力性工作、技能性工作 須具操作機械能力	勞工、農夫 機械操作員 汽車修護員
研究型 (I)	好奇 批判 分析 謹慎 隨和 精細 理性 內向 智力 獨立 重視 方法	須運用分析力去判斷 要求數理和科學能力 要解決問題 工作與文字、概念有關	工程師 數學/化學家 生物學家 物理學家
藝術型 (A)	善表達 複雜 崇尚 理想 獨創性 直覺 不從眾 不實際 衝動 無條理 富幻想 獨立 情緒化	要藉不同媒介表達想法、美善和感受 豐富的想像力和創造力 直覺能力	詩人、演員 小說家 音樂家 設計師
社會型 (S)	有責任 合作 善解人意 社會化 敏銳 令人信服 同理心 助人 溫暖關懷 仁慈寬宏	良好的社交技巧 對人關懷、喜幫助別人 能分析、鼓勵、改變人的行為	教師、傳教士 輔導人員 宗教人士
企業型 (E)	精力充沛 冒險 引人注目 善於表達 自信 樂觀 熱情 衝動 武斷 外向 具有野心 社交	須具領導及策劃能力 有管理及組織能力 具有口才 著重改進群體利益	推銷員、經理 政治家 企業家 業務人員

傳統型 (C)	順從 實際 缺乏想像力 保守 謹慎 缺乏彈性 喜整潔有序 節儉 有條理 守本份 抑制 有良知	具資料處理、存檔能力 有文書及計算之能力 按指示執行工作	出納 會計 稅務專家 行政助理
------------	--	------------------------------------	--------------------------

## (二) 內容：

### (1) 何倫碼基本觀點

Holland 認為個人在職業選擇為其人格的反應，而職業興趣及人格於學業、工作、嗜好及休閒活動上的表現，大多數的人可區分為六種類型：實用型、研究型、藝術型、社會型、企業型、傳統型。其中 Holland 理論認為一個人的生涯選擇與人格特質極為密切。故在本手冊的前三頁，應用了 Holland 的理論，主要讓學生了解在生活中以及形形色色的職業類型，正確提供生涯教育資源，藉由活動中，讓學生了解到自己的特質與未來學校選擇的連結。

茲將 Holland 理論重點，羅列六點如下，以供參考：

- 生涯選擇係個人人格在工作世界中的表露和延伸。
- 藉由個人早期生活經驗、興趣、能力、價值觀、社交活動、同儕相處情形，逐漸發展興趣及偏好。
- 在我們的文化中，大多數人可以區分為六種類型，工作環境也可區分為六種類型 (RIASEC)。
- 人們會尋求可以發揮自己能力、展示自己態度與興趣，以及能愉快勝任於其中問題與角色的環境。
- 類型間並非完全獨立互斥，個人不可能只屬於某類型。Holland 用三個英文字母的代碼，來描述個人及環境。
- 依測驗分數排列高低，以分數最高的前三項代表個人人格組型，使個人了解自己人格特質所呈現的職業性向為何。

### (2) 何倫碼重點描述

#### (R) 實用型

人格類型—常比較實際，會直接切入主題，一心只尋求問題的解答，往往重視金錢、權力和地位，比較不在乎人際關係。

工作環境—環境需要工作者付出體力。工作場所多與工具、機械或動物為伍，工作者可加以操作。

缺乏項目—口才及交際技巧。(缺乏人際能力)

## **( I ) 研究型**

人格類型—比較喜歡猜謎或是用到智慧思考的挑戰遊戲。喜歡學習和閱讀有關科學或討論科學的書刊。他們傾向在工作上獨立地解決數學或科學上的問題。這類型的人很不願意去監督別人，也不想直接處理個人的問題，可是卻很喜歡分析並尋找心理方面的對策。

工作環境—環境可讓工作者發揮科學或數理方面的興趣、能力，以尋求問題的解決。  
缺乏項目—領導力。( 缺乏領導能力 )

## **( A ) 藝術型**

人格類型—以自在不拘泥的形式表達自我的感受。

工作環境—藝術型環境相當自由、開放，且鼓勵創造性和個人性的表達，以非傳統的方式來表現自己。

缺乏項目—文書與數字等能力。( 缺乏事務能力 )

## **( S ) 社會型**

人格類型—幫助別人有著極大的興趣，喜歡經由討論或小組分工的方式來解決問題。

工作環境—環境鼓勵人們要具有彈性，且彼此了解，幫助他人解決其個人難題，教導他人，對他人表現精神上的關愛，且願意擔負社會責任。

缺乏項目—缺乏機械與科學方面的能力。( 缺乏機械能力 )

## **( E ) 企業型**

人格類型—財富的獲得，用自己的口才達到推銷、說服、引導的目的。有自信，他們也喜歡和其他人一起工作，目的是想說服或支配他們，而非想要幫助他們。

工作環境—環境促使工作者能管理或說服他人，以達成組織或個人的目標。

缺乏項目—研究與思考抽象問題的能力。( 科學能力 )

## **( C ) 傳統型 ( 事務型 )**

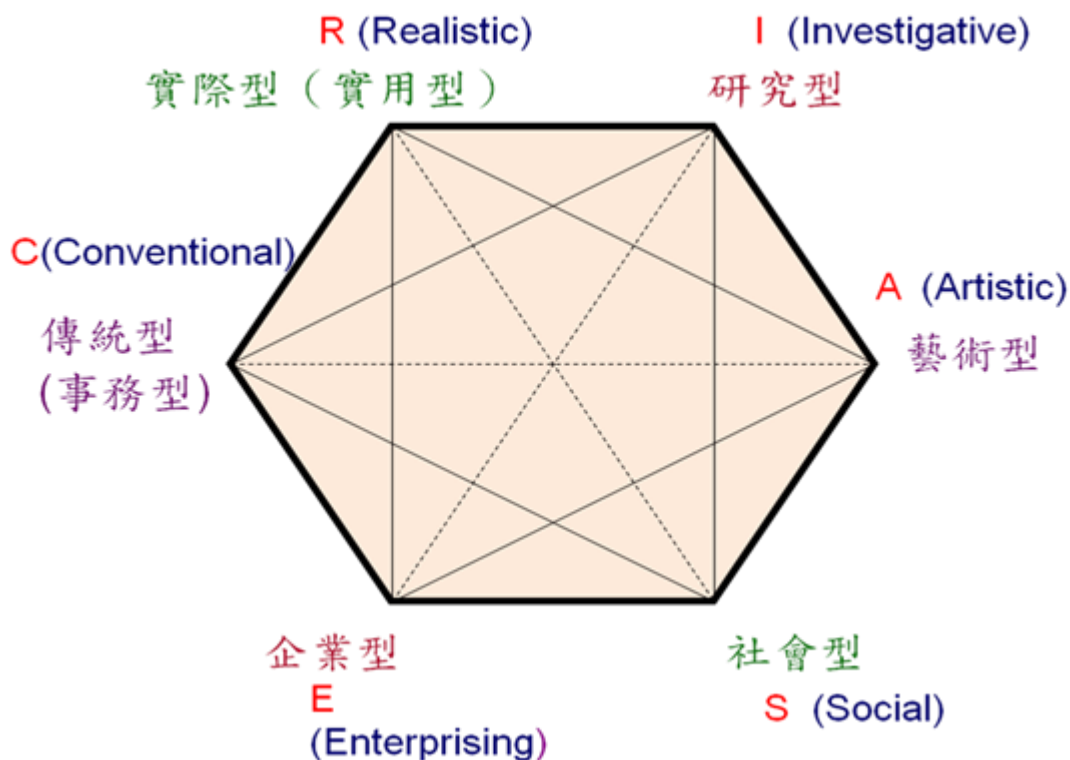
人格類型—很重視金錢，很可靠，而且聽命行事的能力很強，擅於掌控情勢，不耐處理曖昧不明的委託事項。

工作環境—環境中充滿了組織和計畫，如有條不紊的辦公室中，羅列了記錄、檔案、文件和報告，這些文件資料涵蓋了文字與數字的材料。

缺乏項目—藝術與創意的能力。( 缺乏藝術能力 )

### (3)何倫碼分析

依測驗分數排列高低，以分數最高的前三項代表個人人格組型，使個人了解自己人格特質所呈現的職業性向為何。



六個英文字母可依序排成固定順序的六角形，可藉以分析個人職業興趣的一致性、分化性、明確性與未來職業的適配性。

#### 1. 一致性 ( consistency ):

在六角模式中，相鄰的類型具有較多相同的特質；相對角的類型則有較多相衝突的特質，一致性的程度與個人人格穩定性及職業成功有關。

#### 2. 分化性 ( differentiation ):

各類型的分數高低差異，可顯示人格組型的分化性高低；分化低者，其職業生涯發展變數仍高。

#### 3. 明確性 ( clarity ):

分數的一致性與分化性較高者，其生涯明確性較高，對自己的未來有較能掌握。

#### 4. 適配性 ( congruence ):

不同的人需要不同的工作環境，各類型的人應選擇與其適配的工作環境，才能發揮其特長。

---

(三) 應用：

(1)若需由個人綜合碼檢索相近的職業或科系，可參考以下手冊：

何倫綜合碼所出現的三個興趣類型，表示的是個人的興趣。如果要看這個興趣類型相符的職業或科系，可以檢索以下手冊：

- 林幸台、金樹人、林世華、陳清平、區雅倫(民 84)大學入學考試中心興趣量表使用手冊(高中版)。台北：財團法人大學入學考試中心基金會。
- 林幸台、金樹人、陳清平、區雅倫(民 84)大學入學考試中心興趣量表使用手冊(技職版)。台北：財團法人大學入學考試中心基金會。
- 林幸台、金樹人、張小鳳、陳清平(民 85)生涯興趣量表指導手冊。台北：測驗出版社。

(2)使用國中簡易版何倫碼測驗(詳見附件 06):

使用簡易版何倫碼，可快速讓學生了解自己的生涯組合碼為何，利用較少的時間，介紹何倫碼。

資料來源：金樹人、林世華、田秀蘭(2000)生涯興趣量表(國中版)。

金樹人(2000)職業興趣組合卡。

## 附件 02 形容詞解釋

以下形容詞提供多種解釋，可幫助學生更能理解內涵。此解釋並非既定意義，若老師們有更好的解釋方式，亦可自行解釋給學生了解。下方解釋可以影印成投影片或印成講義方式給學生參考使用。

各位同學，你們是否發現有些形容詞是你不清楚或是不瞭解意思的，以下形容詞解釋可以提供給你做參考喔！！

01、不墨守成規：(1) 會創新，不遵守既定的規範。

(2) 在現有的規範下，提出改進的意見。

02、崇尚理想：不斷追求自己人生的抱負與志向。

03、人際洞察：(1) 與別人相處時，比較容易發現別人的心情與感受。例如感覺、外觀。

(2) 透過表情、語言與肢體動作，可以了解人與人之間的互動情形。

04、謹慎：小心，做事不會粗心大意。

05、有企圖心：積極主動達成目標。

06、精確：(1) 在規劃構思執行操作上，細密正確的達成目標。

(2) 正確精準做事，不會馬馬虎虎。

(3) 做事情會去驗證精算與查驗。

07、善於規劃：(1) 做事情前，能夠將事情的步驟想清楚。

(2) 做事情前有準備，懂得計畫想清楚步驟。

08、好冒險：(1) 對於危險未知的事情，願意去嘗試。

(2) 喜歡嘗試未知與刺激的事物。

09、堅毅：有毅力，持之以恆。

10、外向：活潑好動。

11、講求效率：做事時希望快速達到目標，不會拖拖拉拉。

12、順從：(1) 容易聽從他人的要求。

(2) 比較能依照現有的規範或團體決議做事。

13、實際：做事情實實在在，自己可以達成所設定的目標。

14、善於分析：(1) 比較有能力去看清或看通事物全貌。

(2) 做事情會比較與區分。

(3) 有能力去表達事情的因果關係。

15、直覺：(1) 第一個感覺，例第六感。

(2) 不要問我理由，這是一種 FU。

(3) 未經過思考，直接想到或感覺到什麼。

資料來源：由 適性輔導小組-第六組 提供。

## 附件 03 特質蘋果樹

搭配 手冊目錄	我的成長故事-自我認識			
其他運用 手冊目錄	無			
單元名稱	特質蘋果樹			
活動地點	教室			
活動時間	45 分鐘 ( 共 1 節課 )			
設計理念	透過蘋果樹活動，增進自我認識。			
具體目標	1.透過特質蘋果，協助學生自我認識。 2.與同儕分享特質蘋果，增進人我互動。			
活動名稱	活動內容與進行方式	時間	媒材	注意事項
繪製特質 蘋果樹	特質蘋果樹上有纍纍果實，每一個蘋果代表一個特質，請同學拿出色筆將自己具備的特質圖上同一顏色。	10 分鐘	蘋果樹學習單，著色筆	繪製特質蘋果
獨一無二	現在歡迎同學在空白的蘋果填上學習單上沒有呈現，但屬於你的特質。	10 分鐘		
優點 大家說	自己完成後，請找一個與自己最要好的同學分享自己的蘋果樹。(兩到三人一組)	20 分鐘		協助同學分組，自由討論
結語	教師結語 透過特質蘋果上的特質，大家看見了自己的特色，也幫同學發現了他人的特質，是否因為這樣更認識了自己及周圍的夥伴呢!	5 分鐘		

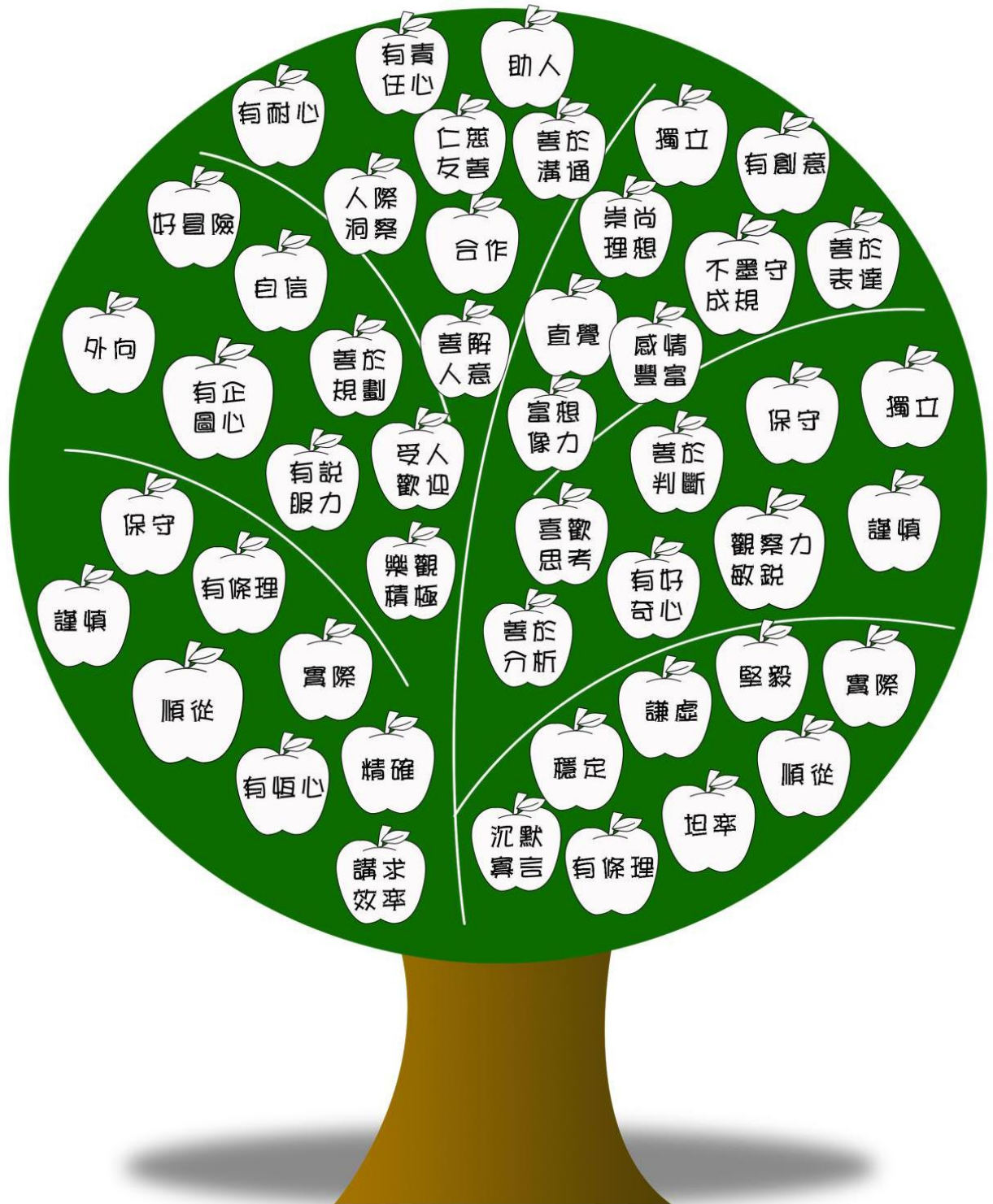
資料來源：由 適性輔導小組-第二組 提供。



# 特質蘋果樹

班級\_\_\_\_\_ 座號\_\_\_\_\_ 姓名\_\_\_\_\_

這一顆蘋果樹上有許多特質蘋果，請注意聽老師的說明，找出屬於你的特質蘋果！



資料來源：由 適性輔導小組-第二組 提供。

## 附件 04 優點放大鏡

搭配 手冊目錄	我的成長故事-自我認識			
其他運用 手冊目錄	無			
單元名稱	優點放大鏡			
活動地點	教室			
活動時間	45 分鐘 ( 共 1 節課 )			
設計理念	透過同儕互動，增進學生的自我認識。			
具體目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠說出自己的優點或特質。</li> <li>2. 懂得欣賞自己與讚美別人。</li> </ol>			
活動名稱	活動內容與進行方式	時間	媒材	注意事項
個人特質 小暖身	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請每位學生說一句話來形容自己的優點或特質，例如：我是可愛的、我很聰明、我對人很體貼等等，同樣的形容詞一再重複的話，老師可以鼓勵學生再想想自己的其他特質，也可以邀請學生說出背後的故事。請同學們專心傾聽別人的特質，提醒他們等下會有活動要用到。</li> <li>2. 請每位學生說一句話來形容他人的優點或特質，例如：他很善良、他是班上的開心果、他打掃都非常認真等等，讓每位同學都有被稱讚的機會，並鼓勵學生仔細回想同學的表現及特質。</li> </ol>	15 分鐘		注意學生可能會對同學的形容詞喝倒采，老師要事前先提點告誡同學，務必尊重他人，並鼓勵學生勇敢說出對自己的自我認識。

<p>優點 放大鏡</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師先帶同學看過學習單的內容，指導學生將學習單貼在背後，說明每個人都會有自己不知道的優點，想像一下自己平常的表現，在別人眼中的我會是什麼樣子？邀請六至十位同學幫自己寫下優點特質，待活動完成之後才可以把學習單摘下來。</li> <li>2. 請學生仔細閱讀同學給自己的評價，想想看跟自己剛開始的想像有什麼落差？有什麼意想不到的收穫呢？邀請同學分享自己的學習單。</li> </ol>	<p>30分鐘</p>	<p>優點放 大鏡學 習單 雙面膠</p>	<p>老師可規定學生要幫前後一號的同學寫，避免有學生的學習單沒被寫到。</p> <p>小心寫字時筆不要畫到同學的衣服了。</p>
-------------------	--	-------------	-----------------------------------	--

資料來源：由 適性輔導小組-第二組 提供。

班級：座號：姓名：

# 優點放大鏡

每個人都有他自己獨特的特質和優點，請仔細的回想在日常生活的事件中，同學都是如何表現他的特質和優點呢？現在請把學習單貼在背後，找出你身旁的好友的獨特優點，在他們背上的學習單上悄悄地寫出來吧！

\*小心不要畫到衣服，至少要寫六位同學以上喔！

我是\_\_\_\_\_，不能在我的背後說壞話喔!!

我的優點是…（事件+感覺）	讚美者
範例：你常常跳出來保護被欺負的同學，我都不敢，真的好勇敢喔！	林小草

資料來源：由 適性輔導小組-第二組 提供。

## 附件 05 特質拼圖

搭配 手冊目錄	我的成長故事-自我認識			
其他運用 手冊目錄	無			
單元名稱	特質拼圖			
活動地點	教室			
活動時間	45 分鐘 ( 共 1 節課 )			
設計理念	藉由此活動的進行，讓學生更了解自己。			
具體目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過此活動可以讓學生了解什麼是「特質」。</li> <li>2. 藉由勾選特質的過程，讓同學更了解自己。</li> <li>3. 瞭解自己所擁有的特質，再進而選擇與自己特質相符的工作。</li> </ol>			
活動名稱	活動內容與進行方式	時間	媒材	注意事項
特質拼圖	老師向學生說明今天的上課目的是要學生了解自己擁有的特質。	5 分鐘		
	解釋何謂特質，並發下何倫碼測驗。	5 分鐘	何倫碼測驗	附件 6
	1. 解釋學生不清楚的特質選項。	10 分鐘		
	2. 請學生進行勾選。	10 分鐘		
	3. 勾選完畢進行計分。	5 分鐘		
	4. 討論與省思。	10 分鐘		

資料來源：由 適性輔導小組-第二組 提供。

## 附件 06 何倫碼測驗

你是什麼樣的人？有哪些人格特質？接下來有 90 個描述人格特質的形容詞，請詳細閱讀，並在你認為符合你個性的選項前的“□”打“√”。

做完後，請你依照下面的計分方式將你的得分算出，並參考下面的說明，看看你屬於哪一類型的人。

<input type="checkbox"/> 具優越感的 <input type="checkbox"/> 合作的 <input type="checkbox"/> 耐心的 <input type="checkbox"/> 友善的 <input type="checkbox"/> 慷慨的 S1 _ _ _ _ _	<input type="checkbox"/> 直覺的 <input type="checkbox"/> 有主見的 <input type="checkbox"/> 富創意的 <input type="checkbox"/> 敏感的 <input type="checkbox"/> 開放的 A2 _ _ _ _ _	<input type="checkbox"/> 理性的 <input type="checkbox"/> 含蓄的 <input type="checkbox"/> 保守的 <input type="checkbox"/> 謙虛的 <input type="checkbox"/> 不太受歡迎的 I3 _ _ _ _ _	<input type="checkbox"/> 不善社交的 <input type="checkbox"/> 順從的 <input type="checkbox"/> 坦誠的 <input type="checkbox"/> 真實的 <input type="checkbox"/> 死板的 R1 _ _ _ _ _
<input type="checkbox"/> 重物質的 <input type="checkbox"/> 不做作的 <input type="checkbox"/> 普通的 <input type="checkbox"/> 有恆心的 <input type="checkbox"/> 重實際的 R2 _ _ _ _ _	<input type="checkbox"/> 有恆心的 <input type="checkbox"/> 重實際的 <input type="checkbox"/> 過份謙虛的 <input type="checkbox"/> 簡樸的 <input type="checkbox"/> 缺乏想像力的 C3 _ _ _ _ _	<input type="checkbox"/> 重氣氛或情調的 <input type="checkbox"/> 樂觀的 <input type="checkbox"/> 有自信的 <input type="checkbox"/> 善交際的 <input type="checkbox"/> 喜說話的 E2 _ _ _ _ _	<input type="checkbox"/> 重利慾的 <input type="checkbox"/> 好冒險的 <input type="checkbox"/> 易討人喜歡的 <input type="checkbox"/> 具雄心大志的 <input type="checkbox"/> 支配心強的 E1 _ _ _ _ _
<input type="checkbox"/> 不愛出風頭的 <input type="checkbox"/> 頑固的 <input type="checkbox"/> 簡樸的 <input type="checkbox"/> 洞察力差的 <input type="checkbox"/> 善為旁觀者的 R3 _ _ _ _ _	<input type="checkbox"/> 精力充沛的 <input type="checkbox"/> 愛表現的 <input type="checkbox"/> 追求刺激的 <input type="checkbox"/> 衝動的 <input type="checkbox"/> 外向的 E3 _ _ _ _ _	<input type="checkbox"/> 固執的 <input type="checkbox"/> 拘謹的 <input type="checkbox"/> 有規則的 <input type="checkbox"/> 服從的 <input type="checkbox"/> 有秩序的 C2 _ _ _ _ _	<input type="checkbox"/> 小心的 <input type="checkbox"/> 順從的 <input type="checkbox"/> 正直的 <input type="checkbox"/> 守成的 <input type="checkbox"/> 有效率的 C1 _ _ _ _ _
<input type="checkbox"/> 負責任的 <input type="checkbox"/> 善交際的 <input type="checkbox"/> 機智的 <input type="checkbox"/> 善解人意的 <input type="checkbox"/> 令人感到溫暖的 S3 _ _ _ _ _	<input type="checkbox"/> 難理解的 <input type="checkbox"/> 沒有秩序的 <input type="checkbox"/> 情緒化的 <input type="checkbox"/> 善表達的 <input type="checkbox"/> 理想化的 A1 _ _ _ _ _	<input type="checkbox"/> 獨立的 <input type="checkbox"/> 有知性的 <input type="checkbox"/> 自我反省的 <input type="checkbox"/> 悲觀的 <input type="checkbox"/> 精確的 I2 _ _ _ _ _	
<input type="checkbox"/> 喜歡複雜事物的 <input type="checkbox"/> 善分析的 <input type="checkbox"/> 謹慎的 <input type="checkbox"/> 善批評的 <input type="checkbox"/> 好奇的 I1 _ _ _ _ _	<input type="checkbox"/> 助人的 <input type="checkbox"/> 理想化的 <input type="checkbox"/> 仁慈的 <input type="checkbox"/> 具說服力的 <input type="checkbox"/> 能站在別人立場 S2 _ _ _ _ _	<input type="checkbox"/> 有想像力的 <input type="checkbox"/> 不切實際的 <input type="checkbox"/> 衝動的 <input type="checkbox"/> 獨立的 <input type="checkbox"/> 自我反省的 A3 _ _ _ _ _	

### 計分方式～

計分的方式為每打一個勾“√”記一分，然後將五題一組的小計分數計算在其下的空格內，例如：

- 具優越感的  合作的
- 耐心的  友善的
- 慷慨的

S1    \_ \_ 2 \_ \_

請將以上每個小計之總分依 R、I、A、S、E、C 的類別相加起來，然後將代表的英文字母由高分到低分依序填入等級欄中，等級 1 填入分數最高的英文字母。例如：

$$R ( R1+R2+R3 ) = 10 \quad I ( I1+I2+I3 ) = 13 \quad A ( A1+A2+A3 ) = 12$$

$$S ( S1+S2+S3 ) = 5 \quad E ( E1+E2+E3 ) = 10 \quad C ( C1+C2+C3 ) = 10$$

等級欄：1. I    2. A    3. R    4. C    5. S    6. E

$$R ( R1+R2+R3 ) = \quad I ( I1+I2+I3 ) = \quad A ( A1+A2+A3 ) =$$

$$S ( S1+S2+S3 ) = \quad E ( E1+E2+E3 ) = \quad C ( C1+C2+C3 ) =$$

等級欄：1. \_    2. \_    3. \_    4. \_    5. \_    6. \_

資料來源：轉引自小港高中 ( 民 85 )

### 結果說明～可參考附件 01

你也可以請老師或家人幫你勾勾看，比較一下在別人眼中和自己眼中的特質拼圖有什麼不一樣，這會是一個有趣的比較喔！

## 附件 07 教案：我喜歡，我搖擺

搭配 手冊目錄	我的成長故事-自我認識			
其他運用 手冊目錄	無			
單元名稱	我喜歡，我搖擺			
活動地點	教室			
活動時間	90 分鐘 ( 共 2 節課 )			
設計理念	透過此方案，協助教師引導學生完成生涯輔導紀錄手冊。			
具體目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能讓學生思索興趣與能力的不同。</li> <li>2. 能讓學生覺察自己喜歡和擅長的事。</li> <li>3. 能讓學生探索自己可能的發展。</li> </ol>			
活動名稱	活動內容與進行方式	時間	媒材	注意事項
喜歡與擅長	<p><u>壹、準備活動</u></p> <p>一、教師熟悉分析教材並收集相關資訊。</p> <p>二、學生事先分組。</p> <p><u>貳、引起動機</u></p> <p>一、喜歡與擅長。</p> <p>(一) 與同學分享本週的心情。</p> <p>(二) 重申上課規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、發言舉手。</li> <li>2、要尊重他人。</li> <li>3、計分方式說明。</li> </ol> <p>(1) 自願分享者，小組加分。</p> <p>(2) 答對問題者，小組加分。</p> <p>(3) 小組內若有攻擊他人者，其他各組加分。</p>	2 分鐘	計分板	



<p>活動大雜燴</p>	<p>(三) 規則說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、請同學們分享自己的日常活動。</li> <li>2、教師發問： <ul style="list-style-type: none"> <li>反問從事此活動是因喜歡或擅長？帶領學生思考喜歡與擅長的差異，並透過下面例句引導思考。</li> <li>(1)會打掃的請舉手，喜歡打掃的請舉手。</li> <li>(2)喜歡打籃球的請舉手，很會打籃球的請舉手。</li> </ul> </li> </ol> <p>(四) 活動小結：引導學生思考自己擅長的自己喜好的事項中間是否有關連，並邀請同學進行分享回饋喜歡與擅長之間的差異及相關。</p>	<p>5 分鐘</p>																															
	<p><u>叁、發展活動</u></p> <p>一、活動大雜燴。</p> <p>(一) 活動規則說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、以小組進行，每組發一支白色粉筆。</li> <li>2、每組派相同人數的組員依序上台分別寫出自己喜歡和會做的事，同組內容不可重複（我喜歡與我會的項目同組可重複，例如：甲同學寫喜歡打籃球，乙同學寫會打籃球。但在分別寫我喜歡與我會的欄位時，同組內容不可重複，例如：甲同學寫喜歡打籃球，乙同學就不可再寫喜歡打籃球。）如下圖示。</li> </ol> <div style="text-align: center;"> <p>黑 板</p> <table style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="5" style="text-align: center; border: none;">我喜歡。。</td> <td colspan="5" style="text-align: center; border: none;">我會。。</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; border: none;">(一)</td> <td style="text-align: center; border: none;">(二)</td> <td style="text-align: center; border: none;">(三)</td> <td style="text-align: center; border: none;">(四)</td> <td style="text-align: center; border: none;">(五)</td> <td style="text-align: center; border: none;">(一)</td> <td style="text-align: center; border: none;">(二)</td> <td style="text-align: center; border: none;">(三)</td> <td style="text-align: center; border: none;">(四)</td> <td style="text-align: center; border: none;">(五)</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; height: 100px;"></td> <td style="border: 1px solid black; height: 100px;"></td> <td style="border: 1px solid black; height: 100px;"></td> <td style="border: 1px solid black; height: 100px;"></td> <td style="border: 1px solid black; height: 100px;"></td> <td style="border: 1px solid black; height: 100px;"></td> <td style="border: 1px solid black; height: 100px;"></td> <td style="border: 1px solid black; height: 100px;"></td> <td style="border: 1px solid black; height: 100px;"></td> <td style="border: 1px solid black; height: 100px;"></td> </tr> </table> </div>	我喜歡。。					我會。。					(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)											<p>25 分鐘</p>	
我喜歡。。					我會。。																												
(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)																								

	<p>3、為避免講台過於擁擠與混亂，每位同學均需回到座位上才可進行粉筆交棒。</p> <p>4、老師為掌控時間或增加競賽感，可限時。</p> <p>(二) 活動進行後</p> <p>依照各組同學於黑板上所呈現的內容作討論，並連結手冊第二頁上半部各項活動內容。</p> <p>【第一節課結束,第二節課開始】</p>	13 分鐘		
RECORD	<p>二、RECORD</p> <p>填寫手冊</p>	15 分鐘	生涯輔導紀錄手冊	
焦點人物	<p>肆、綜合活動</p> <p>一、焦點人物</p> <p>(一) 活動規則說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、以小組為單位，與組員分享自己所寫內容。</li> <li>2、每組派員上台分享，每組兩分鐘。</li> <li>3、分享在填答過程中的感受及想法。以及要請同學思考專長跟興趣和我們的生涯有甚麼關係。</li> <li>4、對於同學分享的內容，每組討論時間 5 分鐘。</li> <li>5、提問：其他同學可以針對該報告內容進行提問。</li> </ol> <p>(二) 教師歸納</p> <p>幫大家釐清興趣與專長不同。</p> <p><u>興趣</u>是對一件事物感到有趣、好玩、或是引起你學習動機的稱之為"興趣"。</p> <p><u>專長</u>就是專精於某項工作、事業等等的的能力，稱之為"專長"。</p> <p>教師總結：此次活動讓大家對於人們的職業興趣應該有更深的認識，若同學們能在現階段開始培養自己的多元能力、了解自己，之後會發現自己有更多的選擇。</p>	30 分鐘		

資料來源：由 適性輔導小組-第二組 提供。

## 附件 08 教案：認識何倫碼知我是人才

搭配 手冊目錄	我的成長故事-自我認識九年級			
其他運用 手冊目錄	我的成長故事-自我認識、職業與我			
單元名稱	認識何倫碼之我是人才			
活動地點	教室			
活動時間	45 分鐘 ( 共 1 節課 )			
設計理念	九年級學生透過何倫碼融入活動中，延伸學生對職業認識的可能性			
具體目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.透過測驗解釋，了解自己的職業興趣。</li> <li>2.讓學生明白生涯規劃和職業的關係。</li> </ol>			
活動名稱	活動內容與進行方式	時間	媒材	注意事項
準備活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.回顧上週課程。</li> <li>2.教師說明:如果現在 101 公司現在正要招募六種不同的部門(技術支援 R、商品研發 I、藝術設計 A、人事管理 S、企劃銷售 E、行政事務 C)，你最想在哪一個部門上班，為什麼？(英文解釋對照參閱附件二)</li> </ol> <p>※老師必需先講解六部門中所需要的特質。</p>	15 分鐘	附件 1	說明請參考附件 1

發展活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師介紹何倫所提出的興趣六角型理論：同學選出最想要去的部門後，是否覺得很熟悉？沒錯，這樣的分類是根據何倫興趣六角形理論而區分的。其實之前大家已做過這樣的測驗，在未來上高中後，也還會再碰到，今天主要讓你們重新檢視自己，之前的你和現在的你有什麼不同？</li> <li>2. 教師將剛剛的六部門特質與何倫六角形理論做連結：聽完了老師講解這六種類型的區分，再去對照你們一開始所選的六部門，不知道你們發現了什麼！ (請學生對照手冊 P1、P2)</li> </ol>	20 分鐘	生涯輔導手冊	
綜合活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明各職業類型在職業興趣上的表現、人格特質及可能適配的情況。可搭配學生生涯輔導紀錄手冊內容來說明。</li> <li>2. 教師歸納：「在進行生涯探索和抉擇時，可藉由測量個人興趣，找出更有效率的生涯規劃，也可以激勵你們做生涯探索。所以我們可以將測驗當參考，再加上自己嘗試、別人的回饋中來了解自己性向之所在。配合自己的興趣，選擇一條能勝任愉快的路。</li> <li>3. 教師總結上課內容、並預告下次上課課程。</li> </ol>	10 分鐘	附件 1 第二部份「內容」	若教學需更深入，請參閱附件 1 第三部份「應用」

資料來源：由 適性輔導小組-第一組、第四組 提供。

## 附件 09 教案：職業與我

搭配 手冊目錄	我的成長故事-職業與我			
其他運用 手冊目錄				
單元名稱	職業與我			
活動地點	教室			
活動時間	90 分鐘 ( 共 2 節課 )			
設計理念	以敘事的方式協助學生填寫，引導其回溯生命故事與經驗			
具體目標	1.成員能相互分享彼此生命故事與經驗 2.統整學生對興趣、職業選擇的想法 3.能具體寫下生命故事與經驗 4.以遊戲的方式提高學生的參與度			
活動名稱	活動內容與進行方式	時間	媒材	注意事項
職業與我 九宮格 (第 1 節)	1.引言：請教師分享自己的成長故事中，有 哪些親友、師長曾經討論過興趣與 職業，而印象深刻的？可邀請一兩 位同學上台分享。 2.活動說明： (1)發下九宮格學習單。 (2)以敘事的方式請學生當成故事主角，回 想成長過程中，是否有一位阿海（重要 他人）曾經給過一些與職業相關的建議 或曾討論過未來方向。 (3)請學生依照九宮格學習單的順序填寫。 (4)填寫完學習單之後，將內容填到手冊中。 (5)收回學習單，下堂課使用。	10 分鐘           35 分鐘	九宮格 學習單           學生生 涯輔導 紀錄手 冊	

賓果連線 (第 2 節)	1.引言：發下學習單，帶學生回顧上週上課內容。	5 分鐘	九宮格 學習單	
	2.活動說明： (1)老師帶領學生完成九宮格的題目後，再進行賓果活動。(過程中老師應不時巡視孩子狀況並提供協助)。 (2)請學生先想一個「招牌動作」，可以是表情、姿勢或動作，如打拳、揮手、拍手、比 ya 等，作為活動進行時和夥伴相見歡的打招呼方式。 (3)活動進行時，同學們要先打完招呼後，才能邀請夥伴彼此檢視學習單內九宮格是否有與自己相同或相似的答案，例如：彼此感興趣的職業都是教育行業(老師、補教老師)或商業類(理財專員、保險員)，若有才能簽名，但每格簽名不得重複。 (4)活動時間十五分鐘，時間到老師會吹哨，最後三分鐘老師會吹哨一次，時間到吹哨兩次。(觀察同學是否安靜回座，作為加分、獎勵的依據)。 (5)抽籤請同學上台分享。(九宮格內挑 2 題分享，觀察同學分享時的內容和儀態作為加分依據，老師此時詢問台下同學是否有此位同學的簽名，若台下有，則台下同學將此格做記號標誌起來，等連成直線成為賓果，最快連成三線的同學舉手後，頒獎或加分鼓勵，活動即結束)。	40 分鐘		

資料來源：由 適性輔導小組-第五組 提供。

## 職業與我-九宮格學習單

班級：座號：姓名：日期：年月日

<p>1.在記憶海裡，我跟 _____</p> <p>( 關心我的人 ) 相遇，他( 她 ) 曾經跟我說，適合我的工作是什麼？</p>	<p>2.這位_____ ( 誰 ) 是我的_____ (關係) ，他( 她 ) 關心我的未來、督促我成長。</p>	<p>3.我將他( 她 ) 的話放在心底，我真的適合這個工作嗎？我很好奇，他( 她 ) 會這麼說的原因是？</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>4.我在記憶海裡搜尋，我希望我的未來充滿着 _____</p> <p>( 可以是某一行業的人、事情 )，如果要成為那樣的人，或做到那樣的事，我想從事工作，會是我想做的( 開心的 )。</p>	<p>5.如果你問我，為什麼我會想( 或喜歡 ) 這個工作，我想我會告訴你</p> <p>_____</p>	<p>6.這個工作並不容易，要能勝任，我還需要時間學習跟努力，我需要完成學歷，或具備 _____</p> <p>能力( 證照、專長 ) 才可以。</p>
<p>7.若要具備這些學歷跟能力的話，我想就讀 _____</p> <p>( 科別 ) 對我是很有幫助的。</p>	<p>8.我想要獲得更多資訊，認識學校科系與未來職業發展，我知道可以找 _____</p> <p>( 人或物 )。</p>	<p>9.我年紀還小，我可以有很多不同的興趣，也可以多多瞭解或體驗，任何事都有可能啊，充滿希望跟機會就是我最棒的優勢，我對_____工作也有興趣，我希望有機會可以多多瞭解。</p>

資料來源：由 適性輔導小組-第五組 提供。

## 附件 10 教案：名人大會堂

搭配 手冊目錄	我的成長故事-職業與我			
其他運用 手冊目錄	學習成果及特殊表現-生涯試探活動紀錄、生涯統整面面觀			
單元名稱	名人大會堂			
活動地點	教室			
活動時間	180 分鐘 ( 共 4 節課 )			
設計理念	藉由名人的角色扮演引發學生的學習動機，並透過搜尋該名人的生活經歷、工作特質等資訊，讓學生更了解各職業，並尊重彼此的名人選擇。			
具體目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助學生了解各職業的工作性質及業務內容。</li> <li>2. 協助學生了解各職業所需具備的條件。</li> <li>3. 協助學生思考自己與各職業的適配性。</li> </ol>			
活動名稱	活動內容與進行方式	時間	媒材	注意事項
尋找名人	學生各自尋找認同的名人(偶像、運動明星、作家等知名人物)。	1 節課	天下雜誌、報紙、網路	可參考 YOUTUBE 天下雜誌的名人專訪
尋找 Q & A	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每個學生準備 3 個要訪談的問題(教師可提供問題範例)。</li> <li>2. 依照座號(或分組)的方式，訪談其他同學，每個人都有被訪問/訪問他人的機會。</li> <li>3. 每次訪問時發下學習單讓學生填寫。</li> </ol>	2 節課	職業小記者學習單	
評分與 分享	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 評分方式：受訪和訪問各有兩個分數，除了自己分配到的訪問對象，也可對其他人提出問題。</li> <li>2. 同學反思與分享此活動的心得。</li> </ol>	1 節課	無	

資料來源：由 適性輔導小組-第三組 提供。



## 學習單職業小记者

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____			
日期			
報告同學			
名人/職業			
職業的 工作內容			
我覺得名人 能勝任這項 工作的原因			
我對此工作 的想法			
我的心得			

資料來源：由 適性輔導小組-第三組 提供。

## 附件 11 教案：工作價值大拍賣

搭配 手冊目錄	我的成長故事-職業與我			
其他運用 手冊目錄	生涯統整面面觀、生涯發展規劃書			
單元名稱	工作價值大拍賣			
活動地點	教室			
活動時間	45 分鐘 ( 共 1 節課 )			
設計理念	探討工作價值對職業造成的影響，並依工作價值觀評估出其中較適合的職業。			
具體目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助學生了解自己的人生價值觀。</li> <li>2. 幫助學生了解工作的選擇影響著個人的生活型態。</li> <li>3. 引導學生自我了解並評估自己未來的工作與生活型態。</li> </ol>			
活動名稱	活動內容與進行方式	時間	媒材	注意事項
解釋何為 價值觀	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師向學生解釋何謂「價值觀」。</li> <li>2. 價值觀即為每個人所重視的東西、事物。</li> <li>3. 向學生解釋手冊中的 14 項價值觀。</li> </ol>	10 分鐘	手冊 P3	

<p>工作價值觀大拍賣</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發下學習單 P18。</li> <li>2. 以小組為單位，組長當主持人進行拍賣活動。</li> <li>3. 規則說明：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 每個人有一百萬。</li> <li>(2) 每項價值觀定價 10 萬元。</li> <li>(3) 每次喊價以 1 萬元為單位。</li> <li>(4) 組長亦可參與拍賣活動。</li> </ol> </li> <li>4. 請學生先選好項目，排出順序，並預估價錢。</li> <li>5. 各組開始進行活動。</li> <li>6. 活動結束後，請學生填寫學習單背面 P19。</li> </ol>	<p>30 分鐘</p>	<p>工作價值觀學習單</p>	
<p>結語</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每個人所重視的價值觀不同，因此願意付出的程度也不同。</li> <li>2. 從不同的工作當中，所能滿足的價值觀也不同。</li> <li>3. 每人的價值觀都會隨著時間、環境的不同而改變，最重要的是能夠瞭解自己當時追求的是什麼。</li> <li>4. 每個人都有自己的價值觀，但我們的價值觀亦會被人影響，就像剛才的拍賣活動一樣。</li> <li>5. 每個人都要尊重彼此的價值觀。</li> </ol>			

## 工作價值學習單 (正面)

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

項目	購買順序	預估金額 ( 元 )	實際購買金額
1. 興趣			
2. 自我成長			
3. 管理權力			
4. 穩定安全			
5. 生活方式			
6. 工作關係			
7. 薪資福利			
8. 展現專長			
9. 成就感			
10. 工作自主			
11. 受人尊重			
12. 與人互動			
13. 工作環境			
14. 未來升遷發展			
15. 生活方式的選擇			

資料來源：由 適性輔導小組-第三組 提供。

## 工作價值學習單 (背面)

1. 我買到\_\_\_\_\_，

我覺得它重要的原因是：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

2. 我買到\_\_\_\_\_，

我覺得它重要的原因是：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

3. 我買到\_\_\_\_\_，

我覺得它重要的原因是：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

4. 目前有哪幾種行業或工作符合我覺得重要的價值觀：

\_\_\_\_\_。

5. 哪一項價值觀非常搶手呢？\_\_\_\_\_

你覺得為什麼大家都想要它？\_\_\_\_\_。

6. 這次活動中，我的感想是\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

資料來源：由 適性輔導小組-第三組 提供。

## 附件 12 教案：職業甘苦談

搭 配 手冊目錄	學習成果及特殊表現-生涯試探活動紀錄			
其他運用 手冊目錄	生涯統整面面觀			
單元名稱	職業甘苦談			
活動地點	教室			
活動時間	45 分鐘 ( 共 1 節課 )			
設計理念				
具體目標	<p>1. 透過講座了解現實中各種工作的狀況，讓學生探索自己的興趣。</p> <p>2. 藉由分組討論與省思，協助學生與實際狀況進行調和。</p>			
活動名稱	活動內容與進行方式	時間	媒材	注意 事項
	1. 配合班級講座活動，填寫學習單。	10 分鐘	職業甘苦談 學習單	
	2. 填寫完畢，將同學分組進行討論。	10 分鐘		
	3. 將各組的討論結果，上台報告分享。	20 分鐘		
	4. 帶領同學回顧與省思。	05 分鐘		

資料來源：由 適性輔導小組-第二組 提供。

# 生涯講座--職業甘苦談

日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日 班級\_\_\_\_座號\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

☺班上邀請的家長是：\_\_\_\_\_

☺他(她)所從事的職業/工作是：\_\_\_\_\_

☺這個工作的性質是：( 如工作時間、內容、工作對象、薪水...等 )

☺這個工作需具備的能力是：

☺從事這個工作的快樂是什麼？又有什麼辛苦的地方？

☺從今天的講座，我的發現是：

☺我將來想從事這項工作嗎？原因是～

資料來源：由 適性輔導小組-第二組 提供。

## 附件 13 教案：認識職群 Easy Go

搭 配 手冊目錄	學習成果及特殊表現-生涯試探活動紀錄			
其他運用 手冊目錄	生涯統整面面觀			
單元名稱	認識職群 Easy Go			
活動地點	教室			
活動時間	45 分鐘 ( 共 1 節課 )			
設計理念	藉由參加高職體驗課程，了解各個科系職群所需的技術和能力。			
具體目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解高職的科系課程，找出自己所適合發展的方向。</li> <li>2.藉由分組討論與省思，協助學生與實際狀況進行調和。</li> </ol>			
活動名稱	活動內容與進行方式	時間	媒材	注意事項
	1. 配合學校參訪活動，填寫學習單。	10 分鐘	體驗活動心得學習單	
	2. 填寫完畢，將同學分組進行討論。	10 分鐘		
	3. 將各組的討論結果，上台報告分享。	20 分鐘		
	4. 帶領同學回顧與省思。	5 分鐘		

資料來源：由 適性輔導小組-第二組 提供。



# 高中職學校參訪--體驗活動心得

參訪日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日      班級\_\_\_\_座號\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

透過這次活動，你對職業類科應有更多認識！請把你的觀察與心得紀錄下來～

☞我參訪的職業學校是：

---

---

☞我參觀、體驗的職業類科有：

---

---

☞參訪過程中令我印象最深刻、或是最有收穫的活動是：

---

---

---

☞我發現我較有興趣的職業類科是：\_\_\_\_\_

原因是～\_\_\_\_\_

---

---

---

☞這次活動我給自己的表現打\_\_\_\_\_分(0-10分，0分極差、10分極好)

資料來源：由 適性輔導小組-第二組 提供。

## 附件 14 教案：給老闆的一封信

搭 配 手冊目錄	學習成果及特殊表現-生涯試探活動紀錄			
其他運用 手冊目錄	我的成長故事-職業與我			
單元名稱	給老闆的一封信			
活動地點	教室			
活動時間	45 分鐘 ( 共 1 節課 )			
設計理念	以職業介紹影片及學習單，協助學生了解人格特質與職業間的相關，引發學生更深入的思考自我與職業的適配性。			
具體目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探索並認識自己的人格特質</li> <li>2. 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</li> <li>3. 將人格特質與職業做搭配與結合，協助學生對人境適配有更清晰的概念。</li> </ol>			
活動名稱	活動內容與進行方式	時間	媒材	注意 事項
給 老 闆 的 推 薦 信	1. 請學生回顧生涯輔導紀錄手冊第一頁對自己的個性描述。	5 分鐘	電腦、單槍、PPT 與影片	
	2. 以職業介紹影片(可參考教育部生涯輔導資訊網-幸福職人得獎影片)說明人格特質與職業間的相關，引發學生更深入的思考自我與職業的適配性。	10 分鐘		
	3. 搭配生涯輔導紀錄手冊的第三頁內容，請學生寫出一個自己想要從事的工作做為推薦職業，並善用第一頁所勾的人格特質，向老闆推薦自己。	15 分鐘	生涯手冊  學習單	
	4. 請學生上台分享。	15 分鐘		

小叮嚀：舉例說明學習單填寫方式，並說明評分標準-老師將以老闆的身分批改學習單，若學生所寫的內容越能說服老闆(人格特質與職業間相關性越高)，將得到越高的分數。

資料來源：由 適性輔導小組-第二組 提供。

# 給老闆的推薦信

親愛的老闆您好，我是\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班的\_\_\_\_\_

我要應徵的工作是：\_\_\_\_\_，請容許我向您介紹我自己。

1. 我擁有以下這些好的特質、能力，所以超級適合擔任這個工作

EX：喜歡與人接觸，不管對方的職業是什麼，都可以建立友善、溫暖的人際關係，所以很適合擔任推銷員。

---

---

---

2. 當我遇到工作上的困難時，我有信心能夠善用哪些特質克服？

EX：我擁有不屈不饒的精神，所以不怕被客戶拒絕，仍會勇往直前。

---

---

---

3. 最後，我想對老闆說的一句話是

---

---

---

資料來源：由 適性輔導小組-第二組 提供。

## 附件 15 教案：生涯 Try Try 看

搭 配 手冊目錄	學習成果及特殊表現-生涯試探活動紀錄			
其他運用 手冊目錄	無			
單元名稱	生涯 Try Try 看			
活動地點	教室			
活動時間	45 分鐘 ( 共 1 節課 )			
設計理念	藉由職業試探活動之後的討論，協助學生了解人格特質、能力與職業間的相關，引發學生更深入的思考自我與職業的適配性。			
具體目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</li> <li>2.藉職業試探，協助學生對人境適配有更清晰的概念。</li> </ol>			
活動名稱	活動內容與進行方式	時間	媒材	注意事項
生涯 TRY TRY 看	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 搭配八年級社區高職參訪，回顧參訪內容後，帶領學生填寫學習單。</li> <li>2. 評估自己對這些職群的興趣，並在課堂上分享參訪過程中印象深刻的事情。</li> <li>3. 了解參訪之高職職群所須具備的能力與特質，及未來從事的行業(老師補充相關知識)，協助學生探索未來的生涯方向。</li> </ol>	5 分鐘  15 分鐘  25 分鐘	生涯手冊 職群試探 學習單	

資料來源：由 適性輔導小組-第二組 提供。

# 職群試探

## 學習單

活動時間：民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日(星期\_\_\_\_)

\_\_\_\_年\_\_\_\_班 座號\_\_\_\_ 學生姓名\_\_\_\_

帶隊老師：

校名/職群名稱	參訪科系	興趣評分(1到5分，越高分越有興趣)

請針對參訪中最有興趣的職群(分數最高者)，回答下列問題：

此職群讓我最感興趣的是：

如果要讀此職群，可能需要具備哪些  
特質與能力？

此職群未來可以從事的職業有：

最後，本次參訪對你最大的幫助是？

關於未來的生涯，你還想要了解哪些呢？(ex: 職群介紹 自我探索...)

## 附件 16 教案 : Life is short.

搭 配 手冊目錄	生涯統整面面觀			
其他運用 手冊目錄	無			
單元名稱	Life is short			
活動地點	教室			
活動時間	45 分鐘 ( 共 1 節課 )			
設計理念	透過影片及歷程回顧協助學生思考自我的成長歷程，並藉由成長的歷程掌握自我的認識進行對自己最佳的生涯選擇。			
具體目標	1.協助學生思考自我認識對生涯的重要性。 2.回顧自己覺察的歷程更認識自己。			
活動名稱	活動內容與進行方式	時間	媒材	注意事項
Life is short	壹・引起動機~ Life is short 1. 透過影片~ Life is short~分享 ( <a href="http://www.youtube.com/watch?v=brsI6z13Su8">http://www.youtube.com/watch?v=brsI6z13Su8</a> ) 2. 引導思考： (1) PLAY MORE ? HOW TO DO? (2) 結語：透過規劃會讓我們有機會可以接觸更多視野,因此對自己有更多的認識會幫助我們可以有更清楚的方向。 貳・發展活動~生涯統整面面觀 (1) 我的人格特質：請同學翻到第一面找出三年來自己皆有勾選的特質填寫在這個格內(亦可從中找出自己現在認為最適合形容的幾項特質至少 5 樣)。	8 分鐘        30 分鐘	電腦 投影機 PPT 檔案      搭 配 學 生 手 冊 P16	

	<p>(2)我的性向：請同學翻到第二面選出自己認為自己相較之下較為專長的事項(至少 3 項至多 5 項)·接下來請翻置第四面·依照測驗結果填寫出自己相對之下較為擅長的項目(小提醒：測驗結果僅供參考還得視當時的測驗狀況而定)</p> <p>(3)我的生涯興趣：搭配第二、五頁依序填寫入自己的興趣及測驗結果(小提醒：測驗結果僅供參考·得視測驗狀況而定)</p> <p>(4)我的工作價值：搭配第三頁選出自己目前在乎的價值(小提醒：亦可引導同學回顧之前曾經上過的課程~價值觀大拍賣~)</p> <p>(5)家人(或重要他人)對我未來職業的期待：搭配第三頁的內容填寫。</p> <p>(6)透過生涯試探對那些學程或群科感興趣：搭配第 14 頁內容填寫。</p>			
分享	<p>參·綜合活動</p> <p>1.邀請同學分享填寫感受。</p> <p>2.結語：對自己有更清楚的認識就能讓自己在面對生涯挑戰時有更多的幫助。</p>	7 分鐘		

資料來源：由 適性輔導小組-第一組 提供。

## 附件 17 花蓮縣高中職與學程及群科對照表

此表整理出花蓮縣高中職所涵蓋的學程及群科對照表，協助教學者透過此對照表，進行生涯試探活動。同時，針對花蓮縣內較少或未擁有的學程及群科，提供職群介紹影片，與宜蘭縣、台東縣學校相關的學程與群科，以利於教學者使用。

試探學程與群科	花 蓮 高 中 職 類 別
1.學術學程-自然 (普通高中自然組)	國立花蓮高中 國立花蓮女中 國立玉里高中：自然學程 私立慈濟大學附屬高級中學 私立海星高中：自然學程 私立四維高中：自然學程(工程與管理學程)
學術學程-社會 (普通高中社會組)	國立花蓮高中 國立花蓮女中 國立光復商工：社會學程 國立玉里高中：社會學程 私立慈濟大學附屬高級中學 私立海星高中：社會學程 私立四維高中：社會學程
2.機械群	國立花蓮高農：生物產業機電科 國立花蓮高工：機械科、製圖科
3.動力機械群	國立花蓮高工：汽車科 國立光復商工：汽車技術學程 私立中華商工：汽車科、飛機修護科
4.電機與電子群	國立花蓮高工：資訊科、電子科、電機科 國立光復商工：資訊電子學程 私立中華商工：資訊科 私立四維高中：電機技術學程、電子技術學程 資訊技術學程
5.土木與建築群	國立花蓮高工：建築科 國立花蓮高農：土木科
6.化工群	國立花蓮高工：化工科



試探學程與群科	花蓮高中職類別
7.商業與管理群	國立花蓮高商：商業經營科、會計事務科、資料處理科 國立花蓮高農：資料處理科 國立光復商工：商業服務學程、資訊應用學程 國立玉里高中：商業經營科、資料處理科 國立玉里高中(綜合)：商業服務學程、資訊應用學程 私立四維高中：電子商務學程 私立海星高中：資訊應用學程
8.設計群	國立玉里高中：廣告設計科 國立玉里高中(綜合)：室內設計學程 私立海星高中：美工設計學程、廣告設計學程 服裝設計學程
9.農業群	國立花蓮高農：園藝科、森林科 農場經營科、畜牧保健科
10.食品群	國立花蓮高農：食品加工科 五專-國立臺東專科學校：食品科技科
11.家政群	國立玉里高中(綜合)：美容美髮學程、時尚造型科 私立中華工商：美容科 私立海星高中：幼兒保育學程
12.餐旅科	國立花蓮高農：餐飲管理科 國立光復商工：餐飲管理學程 國立玉里高中(綜合)：餐飲管理學程 私立中華工商：餐飲管理科、觀光事業科 私立四維高中：觀光餐旅學程 五專-花蓮台灣觀光學院：餐旅科 國立台東專科學校：餐旅管理科
13.水產群	台東縣成功商水：水產養殖學程
14.海事群	(花東無·補充外縣市) 國立蘇澳海事：輪機科 國立基隆海事：輪機科 國立東港海事：輪機科 國立澎湖海事：輪機科 新北市私立中華商海：輪機科

試探學程與群科	花蓮高中職類別
15.外語群	國立花蓮高商：應用外語科(英文組) 私立海星高中：應用英語學程 私立四維高中：應用外語日語學程
16.藝術群	私立四維高中：原住民藝能學程 私立海星高中：原住民音樂與文化專班 台東縣私立公東高工：原住民藝能學程 台東縣關山工商：原住民藝能學程
17.護理群	五專-花蓮縣慈濟技術學院：護理科
18.其他	國立花蓮體中

**S職群介紹影片：**

1.食品群 <http://www.youtube.com/watch?v=AXo0cLoBzq8>

2.家政群 <http://www.youtube.com/watch?v=oSfKb7dO4CY>

3.餐旅群 <http://www.youtube.com/watch?v=QbhHnugjNQ8>

4.水產群 <http://www.youtube.com/watch?v=KjvRjtpGkMg>

5.外語群 <http://www.youtube.com/watch?v=QKJF3ygYlro>

6.藝術群

<http://video.udn.com/video/Item/ItemPage.do?sno=3-2B4-233-2B3d3c3c343-2F4-233-2B3-2F3-2F3c4-233-2B>

7.護理群

<http://video.udn.com/video/Item/ItemPage.do?sno=344-233-2B4-233-2B3d3c3d32344-233-2B3-2F3-2F3c>

資料來源：由 適性輔導小組-第五組 提供。

## 附件 18 國中生涯輔導相關網站

1. **教育部學生適性輔導全球資訊網站**
2. **教育部愛學網 - 國中適性輔導列車影片**
3. **教育部青年發展署----HOPE 生涯資訊網**
4. **生涯觀&觀測站**  
提供生涯觀的專業議題討論、經驗分享與資訊交流、相關課程。
5. **青輔會求才求職求才資料庫**  
提供青少年求職求才的資料庫。除了求職資訊和提供求職機會之外，更能免於求職陷阱的威脅。
6. **104 人力銀行**  
民間提供徵才資訊及求才機會的網站。
7. **勞委會職訓局**  
提供就業資訊及就業服務與職業訓練計畫，包括失業勞工輔導、在職進修訓練，身心障礙者的職業訓練、外籍勞工，相關法令規定。
8. **台南縣生涯輔導中心**  
台南縣生涯輔導中心學校的大灣中學所設立之輔導網站，負責開發生涯輔導教材、蒐集相關資料，協助縣內各校辦理生涯輔導活動及研討會。
9. **生涯相關資訊網**  
行政院青輔會提供大專學生輔導中心、生涯訊息交流與資料分享、求才資訊。
10. **生涯輔導**  
連江縣輔導網路提供高中職及五專多元入學資訊、升學道路資訊、就業輔導資訊。
11. **青少年網路世界中的生涯輔導介入**  
教育部教育服務役管理幹部劉治忠先生所發表文章，探討青少年的發展需與生涯需求，網路特性與青少年生涯需要的關係。
12. **輔導人力資源系統**  
提供全台灣各地區輔導人力系統中關於生涯輔導的網站。
13. **輔導網站**  
提供、特殊教育、生涯輔導、兩性教育、親職教育、生命教育資訊。
14. **生涯發展教育領域**  
生涯發展教育的研究文章，各類型輔導方案與課程教材，協助學生自我察覺。
15. **全人發展網路資料**  
提供就業與職訓整合，如青輔會求才求職資料庫、104 人力銀行、勞委會職訓局。
16. **生涯萬花筒**  
透過漫畫、散文、寓言或故事等形式，分享職場和生涯遭遇的點滴。

**17. 1111 人力銀行**

**18. 全國就業 e 網**

依意願的工作縣市、教育程度、職業類別來選擇，同時提供求職及求才的功能。

**19. udnjob.com**

由聯合新聞網所提供之求職專區，提供職場的最新消息、就業情報、產業動態外，還提供了各行各業許多名人的職場經驗談。

**20. career 就業情報網**

依各行業分類提供就業資訊，設計課程講座幫助提升競爭力；還有適性測驗更了解自己

**21. 輔導中心生涯資源網相關網站**

提供就業網路資源、教師甄試資訊、工商資訊、國家考試資訊、留學網路資源、大專院校就業服務及生涯發展資源中心等。

**22. 就業相關網站**

提供培訓第二專長、自我探索、職業生涯、生涯規劃、自我潛能開發、履歷表撰寫、面試技巧、就業市場現況、進修、自我提升。

**23. Openfind 台灣網路資源百科索引**

Openfind 台灣網路資源百科索引提供全台求職機構之網址連結。

**24. 台南市立後甲國中**

提供生涯發展教育和教學視聽媒體。

資料來源：由 適性輔導小組-第三組 提供。



# 國中生涯輔導紀錄手冊 教師百寶箱

指導單位 花蓮縣教育處

主辦單位 花蓮縣學生輔導諮商中心

承辦單位 花蓮縣立玉里國中

編審委員 陳淑瓊 覃秀玲 林美珠

執行編輯 花蓮縣各國中專任輔導教師

第一組 花崗國中 何文揚，自強國中 紀曉瑩，新城國中 羅宇婷

第二組 宜昌國中 吳佩珊，化仁國中 蔡雅雯，平和國中 鍾慧儀

光復國中 張銘嘉，東里國中 陸洙妘

第三組 美崙國中 賴明福，吉安國中 邱慧雅，壽豐國中 蘇佩珍

三民國中 黃玠婷，豐濱國中 林孟秀

第四組 萬榮國中 郭曉玉，鳳林國中 黃俊傑，南平中學 李致瑩

第五組 玉里國中 莊婷然，玉東國中 高淑玲，富里國中 黃凱螳

富北國中 游智娟

第六組 秀林國中 鄭貴月，富源國中 沈玉姬，瑞穗國中 鄭傑文

協力編輯 國風國中 李政家，美崙國中 陳苑孜，玉里國中 蘇淑慧

花崗國中 黃金芬，光復國中 施懿芳，自強國中 董家雯

封面繪圖 Robert A. Ross

封底繪圖及封面版面設計 許可

內頁校稿 羅崇禧 李致瑩 游賀凱

出版 花蓮縣教育處

地址：97071 花蓮市達固湖灣大路 1 號

出版首刷 2013 年 07 月、再版 2013 年 10 月