

認識國中生涯發展教育



生涯發展階段

Super的生涯發展理論

成長期 14歲以前

開始以各種不同的方式來表達他的需要，並且經由現實環境而不斷嘗試錯誤。

探索期 15-25歲

藉由學校的活動，社團、休閒活動或打工機會等，對自己的能力及角色作一番探索，因此，在做職業選擇時會較有彈性。

建立期 25-44歲

經由上一階段的探索，已逐漸能在自己的事業生涯中，確定一屬於自己的位置，並努力去保有這個位置，固定下來。

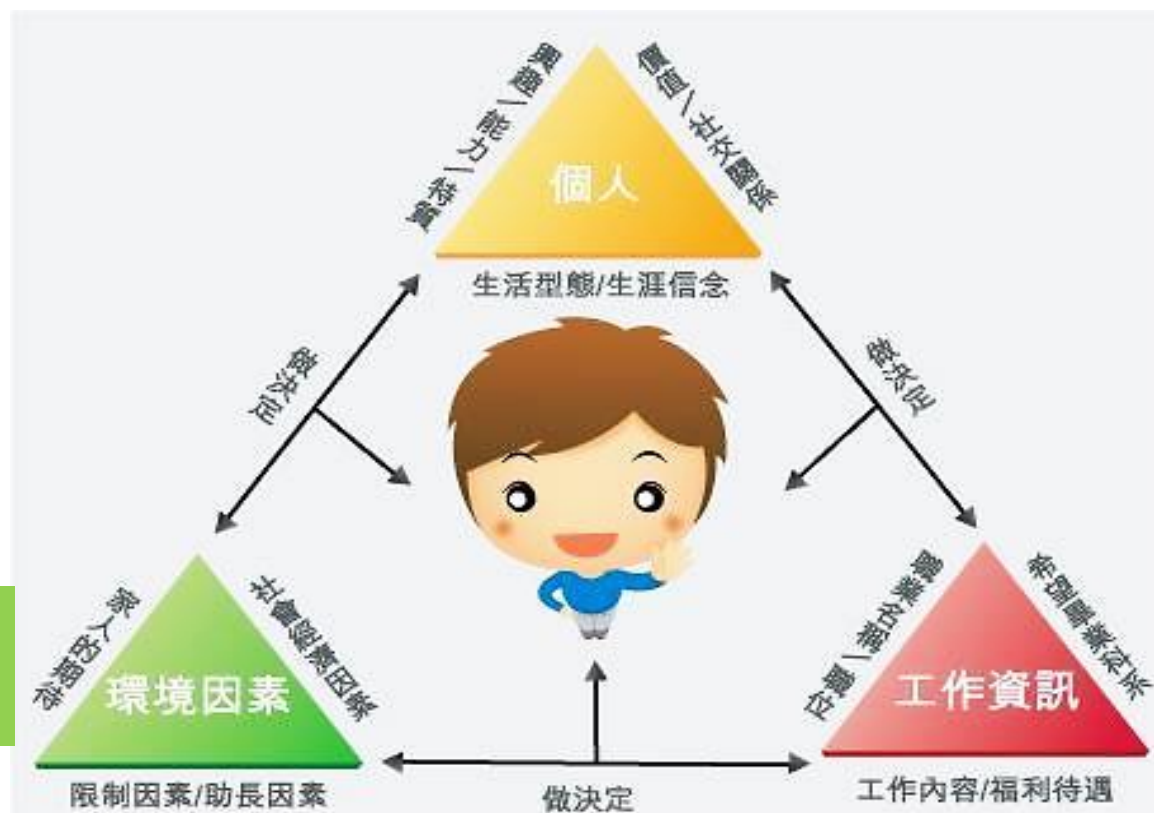
維持期 45-65歲

此時期的成人仍舊希望能維持前一下來的位

衰退期 65歲以上

由於生理及心智上的機能日漸衰退，一個人逐漸由一積極參與的角色而漸退至觀察者的角色，亦即所謂的退休狀態。

如何進行適性生涯規劃



個人與環境
關係的協調

教育與職業
資料的提供

教師及家長可以幫助孩子多元試探並瞭解自己的性向、興趣和能力，再參考學校老師的建議、收集相關資訊，並與孩子深入討論，較能規劃適合孩子的生涯進路。

國教署出版國中生涯發展教育各項手冊

使用對象：

學校行政人員

學生及家長

學生

家長

教師



109版
109.8-112.6

發展紀錄手冊

國民中學學生生涯發展紀錄手冊

學校名稱：____縣(市)立____國民中學
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(原)轉入 ☐ 無異動	一年 班 號
二年 班 號	☐ 年 月 日由 國中(原)轉入 ☐ 無異動	二年 班 號
三年 班 號	☐ 年 月 日由 國中(原)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統一保存。發還學生填寫時，請提醒學生妥善保管，以免遺失或污損資料。如有遺失或污損，應即向原發還處申請補發。
2. 學生轉校(畢業或轉學)時，本冊發還本人，部分資料請學校相關處妥善留存，請依相關規定辦理。

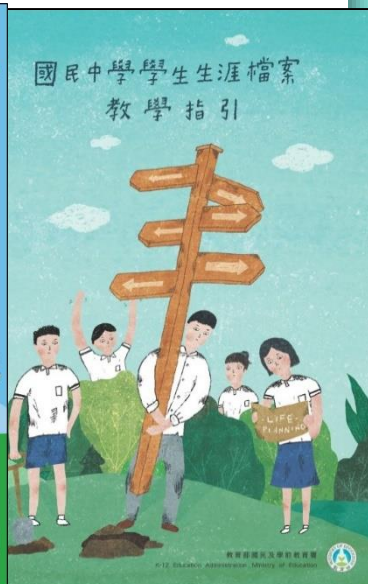


109版

國中生涯發展教育家長手冊

親子話生涯 築夢好未來
109.8-112.6

學校名稱：____ 學生姓名：____



學校行政
國民中學推動
生涯發展教育
工作手冊

學生輔導
國中生涯發展紀錄
手冊及國民中學學生生
涯檔案

親職知能
國中生涯發
展教育家長
手冊

教師教學
國民中學學
生生涯檔案
教學指引

國中學生生涯發展紀錄手冊

☆學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則

109版
109.8-112.6



發展紀錄手冊 國中學生生涯

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。

- 協助孩子適性選擇的最佳幫手。
- 可幫助學生澄清個人的性向、興趣、價值觀，瞭解家人的期待，及自己的學習表現（會考、學習成就、社團、幹部、獎懲、職業試探結果等）比較適合哪一類學校及科別，做為升學選校參考。

國中學生生涯發展紀錄手冊

一、我的成長故事—自我認識

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	二年級	三年級
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...	請勾選符合自己的形容詞...
☐ 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 ☐ 喜異 ☐ 情感豐富 ☐ 崇尚理想 ☐ 有創意 ☐ 善於表達	☐ 富想像力 ☐ 喜異 ☐ 情感豐富 ☐ 崇尚理想 ☐ 有創意 ☐ 善於表達	☐ 富想像力 ☐ 喜異 ☐ 情感豐富 ☐ 崇尚理想 ☐ 有創意 ☐ 善於表達	
☐ 好習慣 ☐ 守時 ☐ 講求效率 ☐ 精確 ☐ 有恆心 ☐ 順從 ☐ 實際 ☐ 有條理 ☐ 保守 ☐ 謹慎	☐ 好習慣 ☐ 守時 ☐ 講求效率 ☐ 精確 ☐ 有恆心 ☐ 順從 ☐ 實際 ☐ 有條理 ☐ 保守 ☐ 謹慎	☐ 好習慣 ☐ 守時 ☐ 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	

幫助學生釐清自己的人格特質、興趣、專長。

一、我的成長故事—職業與我

(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的師長、家人、親友討論後，填寫或勾選下列問題。

一年級	二年級	三年級
◆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：_____ _____ _____
◆工作價值觀 ◆進行生涯規劃時，應選擇與了解個人特質、職業資料、同儕、家人意見、社會與環境變遷、各項能力限制因素等。 ◆在個人特質的層面了解方面，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	☐ 興趣 ☐ 自我成長 ☐ 成就感 ☐ 工作自主 ☐ 管理權力 ☐ 受人尊重 ☐ 與人互動 ☐ 生活方式 ☐ 工作環境 ☐ 工作環境 ☐ 工作關係 ☐ 未來升遷發展 ☐ 薪資福利 ☐ 其他：_____ (二、三年級填寫)	☐ 興趣 ☐ 自我成長 ☐ 成就感 ☐ 工作自主 ☐ 管理權力 ☐ 受人尊重 ☐ 與人互動 ☐ 生活方式 ☐ 工作環境 ☐ 工作環境 ☐ 工作關係 ☐ 未來升遷發展 ☐ 薪資福利 ☐ 其他：_____ (二、三年級填寫)

透過與師長、家人、親友的溝通與分享，有助於學生對未來職業的瞭解，更能審慎規劃自己未來的進路。

國中學生生涯發展紀錄手冊



二、各項心理測驗——性向測驗

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。

請在性向測驗後，填寫測驗名稱及測驗結果：

② 測驗名稱：_____

③ 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)										

④ 根據性向測驗
在升學方面

在就業方面

性向測驗用於測量個人學習潛能，透過測驗可瞭解自己的優勢能力，幫助自己在進路選擇時，往優勢能力方向發展。



二、各項心理測驗——興趣測驗

(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愛的課程、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物或活動喜歡或不喜歡的程度。

請在興趣測驗後，填寫測驗名稱及測驗結果：

② 測驗名稱：_____

③ 測驗結果：

分測驗項目	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
百分												

興趣指個人對人事物的喜愛程度，當課程、活動、職業等產生興趣時，會較投入並得到滿足。

興趣測驗即在測量對某種事務或活動喜歡或不喜歡的程度。

國中學生生涯發展紀錄手冊

三、學習成果及特殊表現——我的學習表現

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

學期	國文 (國文)	英文 (英語)	數學 (數學)
—1 (範例)	優	甲	乙

3. 體適能檢測表現：

教育部健康體育網體適能成績證明
(浮貼結果報表影本，正本自行留存)

(1) 檢測項目：

- A. 肌耐力：一分鐘屈膝次數
- B. 柔軟度：坐墊體前彎。
- C. 爆發力：立定跳遠。
- D. 心肺耐力：跑走(女生：800

(2) 評等標準：「體適能成績證明」
擇優擇計一年級上學期至三年

體適能標準

Q等組別

75

不要忙著跟別人比較，要在意孩子自己的優勢表現。別忘記給孩子適時的鼓勵！

(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
—1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____
—2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____
二-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____
二-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____

三、學習成果及特殊表現

擔任班級幹部及參加社團活動，也是自我能力探索的方法。

(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 ☐ 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				

三、學習成果及特殊表現

從學生參與競賽的項目及表現，也可以瞭解他的專長及興趣。

(本表不敷使用時，請自行影印)

國中學生生涯發展紀錄手冊

三、學習成果及特殊表現—生涯試探活動

〈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： 一-1、一-2、 二-1、二-2、 三-1、三-2。	活動方式： 請填寫代碼 (代碼說明如后)	參與試探活動後 顯出對該群科感 興趣的程度： 數字填寫代碼或圈數	自我省思
1.學術學程			1 2 3 4 5	
2.機械群			1 2 3 4 5	
3.動力機械群			1 2 3 4 5	
4.電機與電子群			1 2 3 4 5	
5.土木與建築			1 2 3 4 5	
6.化工群			1 2 3 4 5	
7.商業與管理群			1 2 3 4 5	
8.設計群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	

透過生涯試探，
可以認識不同類型
高級中等學校及五
專各群科學習內容。

試探學程及群科	時間：請依年級及學期別填寫： 一-1、一-2、 二-1、二-2、 三-1、三-2。	活動方式： 請填寫代碼 (代碼說明如后)	參與試探活動後 顯出對該群科感 興趣的程度： 數字填寫代碼或圈數	自我省思
13.水產群			1 2 3 4 5	
14.海軍群			1 2 3 4 5	
15.外語群			1 2 3 4 5	
16.藝術群			1 2 3 4 5	
17.護理類科			1 2 3 4 5	
18. 群			1 2 3 4 5	
19. 群			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	

更重要的是，
可以瞭解自己對
相關群科的興趣。

◎ 活動方式代碼說明：

- 1.社區高級中等學校專業群科參訪
- 2.分組活動(含博覽會)
- 3.專題演講、座談、入班宣導等
- 4.聽群試探
- 5.生涯探索營
- 6.加緊職業試探 - 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/>
 - 2.12年級五專招生資訊網 <http://me.moe.edu.tw/junior/>
 - 3.綜合高中資訊網 <http://page.phsh.byc.edu.tw/com/>
 - 4.十二年國民基本教育資訊網 <http://12basic.edu.tw/>

國中學生生涯發展紀錄手冊

四、生涯統整面面觀

四、生涯統整面面觀

◎要選擇什麼樣的生涯道路，對三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。

四、生涯統整面面觀

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、我的工作觀位態	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：_____	可選擇相關課程進行探索或參考手冊第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	☐ 學術學程 ☐ 機械群 ☐ 動力機械群 ☐ 電機與電子群 ☐ 土木與建築群 ☐ 化工群 ☐ 商業與管理群 ☐ 設計群 ☐ 農業群 ☐ 食品群 ☐ 家政群 ☐ 藝術群 ☐ 冰空群 ☐ 海事群 ☐ 外語群 ☐ 藝術群 ☐ 護理醫科 ☐ 其他：_____	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，三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(或輔導小組)討論後，填寫自己想要選擇的方向：

1. 普通型高級中等學校(高中)
2. 技術型高級中等學校(高職，含實用技能學程、產教合作班等)
3. 綜合型高級中等學校(綜合高中)
4. 專科型高級中等學校
5. 五專
6. 軍校
7. 職業
8. 其他

項次	自己的想法	家長的期望	學校教師(或輔導小組)的建議	備註
1				
2				
3				

(二)

國三時孩子可以把「國中學生生涯發展紀錄手冊」內的自我認識、學習表現、心理測驗等資料進行彙整，與師長及父母深入討論，進行升學選校的初步規劃。



五、生涯發展規劃書

國中學生生涯發展紀錄手冊

六、家長的話

109版
109.8-112.6

國中學生
發展紀錄

學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則

108版

學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則

107版

國中學生生涯
發展紀錄手冊
107.8-110.6

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

每學年結束前
(大約5、6月)，
學校會請孩子將生
涯發展紀錄手冊帶
回請家長參閱內容。

1. 本紀錄手冊中所登錄之資料均屬隱私之一部分，除應遵守相關
2. 學生隱私 (含姓名、學號等) 外，不得洩露他人，或作其他用途。
3. 本紀錄手冊中所登錄之資料均屬隱私之一部分，除應遵守相關
4. 學生隱私 (含姓名、學號等) 外，不得洩露他人，或作其他用途。

(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。

請協助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	參與資料	總師輔導 教師簽章
一	☐ 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) ☐ 生涯統整面談 (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)	
二	☐ 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) ☐ 生涯統整面談 (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)	
三	☐ 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) ☐ 生涯統整面談 (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

學生生涯檔案



一、成長歷程

二、心理測驗

三、職業資訊搜查

四、自我評估

五、附錄

奠定孩子建立「學習歷程檔案」的基礎練習

學生生涯檔案

❖ 一、成長歷程

(一) 拼出自我

(二) 我的真心話

(三) 細數來時路

(四) 特質大進擊

(五) 家庭寫真

(六) 未來職場達人Show

❖ 二、心理測驗

(一) 性向測驗

(二) 興趣測驗

(三) 其他相關測驗

(四) 測驗與生涯抉擇

(五) 認識多元智慧

(六) 認識工作價值觀

學生生涯檔案

❖ 三、職業資訊搜查

(一) 資訊上線

(二) 我是生涯資訊小達人

(三) 職場寫真

(四) 如果我是老闆

❖ 四、自我評估

(一) 做決定的步驟

(二) 做決定的方法

(三) 想望十年後的工作世界

(四) 生涯轉換:轉個彎路更寬

國中生涯發展教育家長手冊



109版

國中生涯發展教育家長手冊

親子話生涯 築夢好未來

109.8-112.6



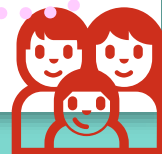
學校名稱:

學生姓名:

為增進並協助國中生家長對孩子生涯探索與規劃的認識，教育部國民及學前教育署特地編印「**國中生涯發展教育家長手冊—親子話生涯 築夢好未來**」，提供給每一位家長參考

國中生涯發展教育家長手冊

- 望子成龍、望女成鳳～親子一同話生涯
- 親子生涯發展規劃之旅
- 多元探索、發現亮點～了解孩子的學習表現
- 天生我才必有用～認識性向測驗
- 鐘鼎山林，各有天性～認識多元智慧
- 真我的風采～認識人格特質
- 擇其所愛、愛其所選～認識興趣測驗
- 條條大路通羅馬～認識適性入學管道
- 明明白白我的心～價值觀與親子溝通
- 附錄～認識群科



親子生涯發展規劃之旅



家長可先與孩子一起進行本手冊的「**親子生涯發展規劃之旅**」單元，檢核自己對孩子生涯資訊的基本認識程度。

附錄-認識群科

附錄

認識群科

目前技術型高中(高職)所設的科目相當豐富多元，學校也安排了許多參訪活動與課程，供同學試探與了解，您也可以透過下表認識職群與就讀該職群所需的興趣、性向，以及對應的工作產業。

職群	科 別	興 趣		性向	擅長的學習領域						就業產業
		日常生活興趣	興趣測驗		職涯 性向 測驗	語文	數學	自然	社會	綜合活動	
機械群	機械科、模具科、製圖科、鑄造科、板金科、配管科、機械木模科、機電科、生物產業機電科、電腦機械製圖科	對修理及操作機械、電腦繪圖、機電系統有興趣。 喜歡： 1.拆卸或組裝樂高玩具、手機、汽機車、機械。 2.設計機械構造、製作機器人。	R (實用型) I (研究型) C (事務型)	科學 推理 數學 空間		●	●				機械業、汽車業、電機電子業、民生業、航空國防業等。
動力機械群	汽車科、重機科、農業機械科、飛機修護科、動力機械科、軌道車輛科	對汽機車、飛機、軌道車輛、工程用重機械、農業機械的結構、裝配、操作、修護有興趣。 喜歡： 1.研究汽機車、火車、飛機、挖土機、農耕機的機械結構。 2.修理腳踏車、模型車、模型飛機；或參觀新車展、改裝車展、航空展等。	R (實用型) I (研究型)	科學 推理 邏輯 推理 空間 語文		●	●				汽機車設計/維修/美容、飛行器維修/裝配、農業機械操作及維修、工業動力機械操作及維修業、軌道車輛維修等。

目前技術型高中(高職)所設的科別相當豐富多元，學校也安排了許多參訪活動與課程，供同學試探與了解，家長可以透過附錄「認識群科」與就讀該職群所需的興趣、性向，以及對應的工作產業。



Thank you for your watching.

