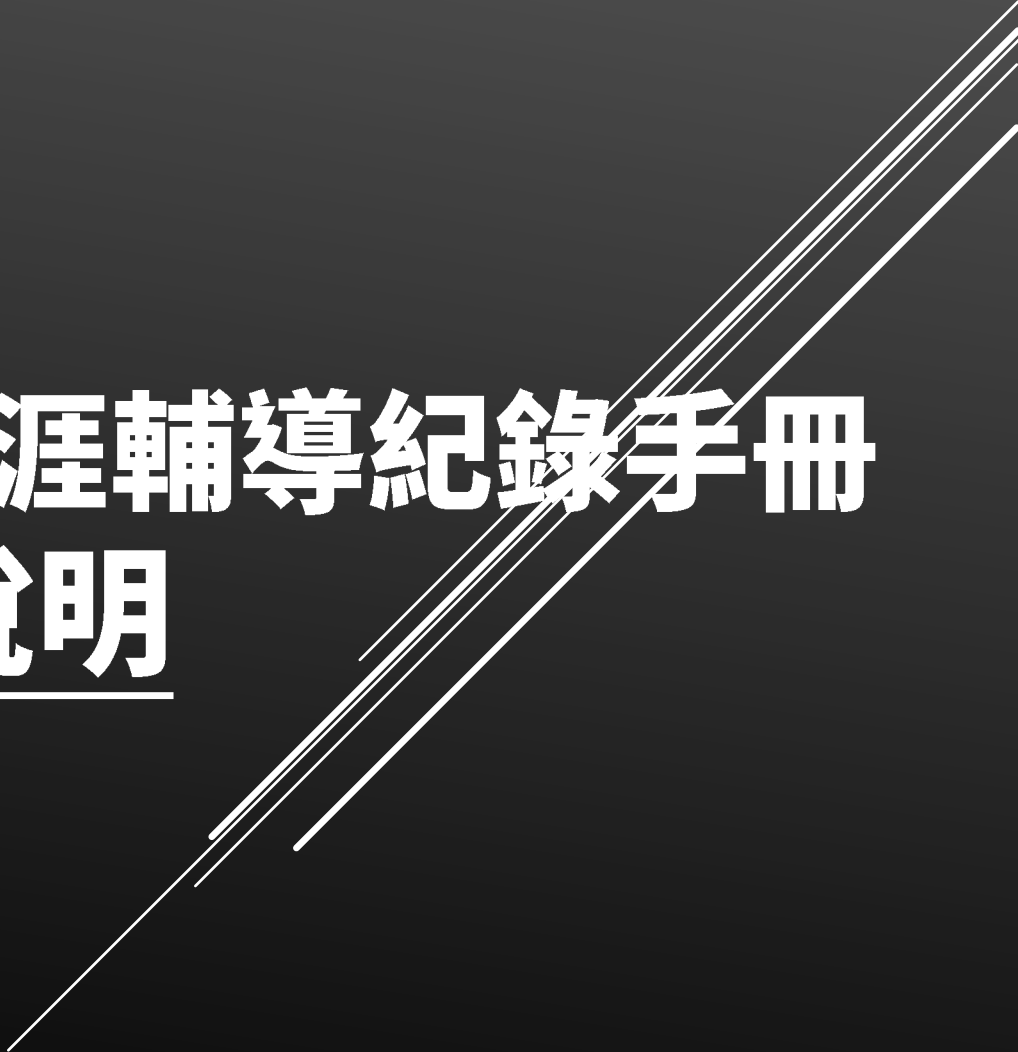


國中學生生涯輔導紀錄手冊 範例補充說明

The background is a solid dark grey. On the right side, there are several parallel white lines of varying thicknesses that run diagonally from the top right towards the bottom left, creating a sense of movement and depth.

P08 – 國中教育會考表現

1. 於學生參加完會考
後浮貼結果報表影
本
2. 協辦處室 – 教務處



P09 – 體適能檢測表現

- ▶ 1. 學生每學年第1學期 會由體育老師施測完後由體衛組上傳至教育部。
- 2. 學生於3年級施測完上傳完畢後，由導師帶至電腦教室讓學生就3個學年選擇最優成績列印
- 3. 協助處室 – 學務處

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. 爆發力：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「單一項目體適能成績結果」皆分為五種評等，擇優採計七年級上學期至九年級上學期期間之檢測成績，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
全質	四項成績均達常模百分等級 85 以上者	全質	單項成績達常模百分等級 85 以上者
優質	四項成績均達常模百分等級 75 以上者	優質	單項成績達常模百分等級 75 以上者
稱質	四項成績均達常模百分等級 50 以上者	稱質	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/>

三、學習成果及特殊表現，我的學習表現

09

體適能檢測網路護照成績證明

就讀學校：市立下營國中
 姓名：王力宏
 性別：男
 學號/座號：
 出生年月：中華民國88年5月
 檢測時年齡：14歲
 檢測單位：市立下營國中
 檢測日期：中華民國102年06月14日

1. 教育部體適能檢測網路護照成績證明範例

檢測項目	檢測成績	百分等級	單項結果	門檻標準	備註
身體質量指數 (BMI=公斤/公尺 ²)	23.8	-	過重	-	
肌耐力： 一分鐘俯臥仰臥起坐(次)	17	2	精加強	30	
柔軟度： 坐姿體前彎(公分)	30	70	銅牌	18	
爆發力： 立定跳遠(公分)	152	15	精加強	165	
心肺耐力： 1500公尺跑走(秒)	829	1	精加強	659	

檢測結果：計檢測6項，有1項達門檻標準(當機百分等級25)。

市立下營國中



中華民國 1 0 2 年 9 月 1 6 日

P10 –我的經歷

1. 每學期填寫，沒有擔任也請填“無”，以利檢核是否完成。
2. 著重在自我省思，請勿完全空白。

任職期間 (年級-學期)	擔任班級幹部	自我省思
七-1	幹部名稱： 1. <u>衛生股長</u> 2. _____ 小老師： 1. <u>無</u> 2. _____	<p>我不喜歡擔任衛生股長，因為要管人，又沒人聽我的意見。</p> <p>雖然這學期沒有擔任小老師，但我喜歡英文科，希望可以有機會幫忙。</p>

P11 – 參與各項競賽成果

1. 每學期填寫
2. 學生如有參與各項競賽後即可發給學生填寫。
3. 協助者- 導師

(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					

P11 - 參與各項競賽成果

(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
<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 checked="" type="checkbox"/> 校內	<input checked="" type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽 英語說故事	優等	12月15日	下營國中
<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 checked="" type="checkbox"/> 校內	<input type="checkbox"/> 個人賽 <input checked="" type="checkbox"/> 團體賽 大隊接力	第三名	12月15日	下營國中
<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 checked="" type="checkbox"/> 校內	<input checked="" type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽 跳遠	第五名	12月15日	下營國中
<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 checked="" type="checkbox"/> 校內	<input checked="" type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽 作文	第三名	4月30日	下營國中
<input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 全國、臺灣區 <input type="checkbox"/> 區域性(跨縣市)	<input checked="" type="checkbox"/> 個人賽 <input type="checkbox"/> 團體賽 作文	佳		

P12 – 行為表現獎懲紀錄

1. 於每學期初填寫前1學期之獎懲紀錄。
2. 如果沒有亦填寫0，請勿空白，以利檢核是否完成
3. 協助者- 導師

(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 <u>2</u> 次；小功 <u>2</u> 次；大功 <u>0</u> 次。 懲處： 警告 <u>1</u> 次；小過 <u>0</u> 次；大過 <u>0</u> 次。	這學期我很努力地銷了 警告 <u>1</u> 次、小過 <u>0</u> 次、 大過 <u>0</u> 次，我願意為自己的行為負責。	本學期因為儘業抽查 社會科未通過被記了一 支警告，提醒自己要 記得準時繳交

P13 – 服務學習紀錄

- 學務處列印每學期
總服務時數
- 協助者- 導師

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
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	
3 16	一上	5	環境整理	可以再認真點！ 可以再認真點！ 可以再認真點！ 可以再認真點！ 可以再認真點！ 可以再認真點！
3 16	一下	6	環境整理	
3 16	一下	14	環境整理-土壤保護	
3 16	二上	8	暑期幹部	
3 16	二上	1	環境整理	
3 16	二上	1	環境整理	
		累計：	35 小時	
年 月 日				
月 日				

記得統計每學期服務
時數於下方。

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

P14、15- 生涯試探活動紀錄

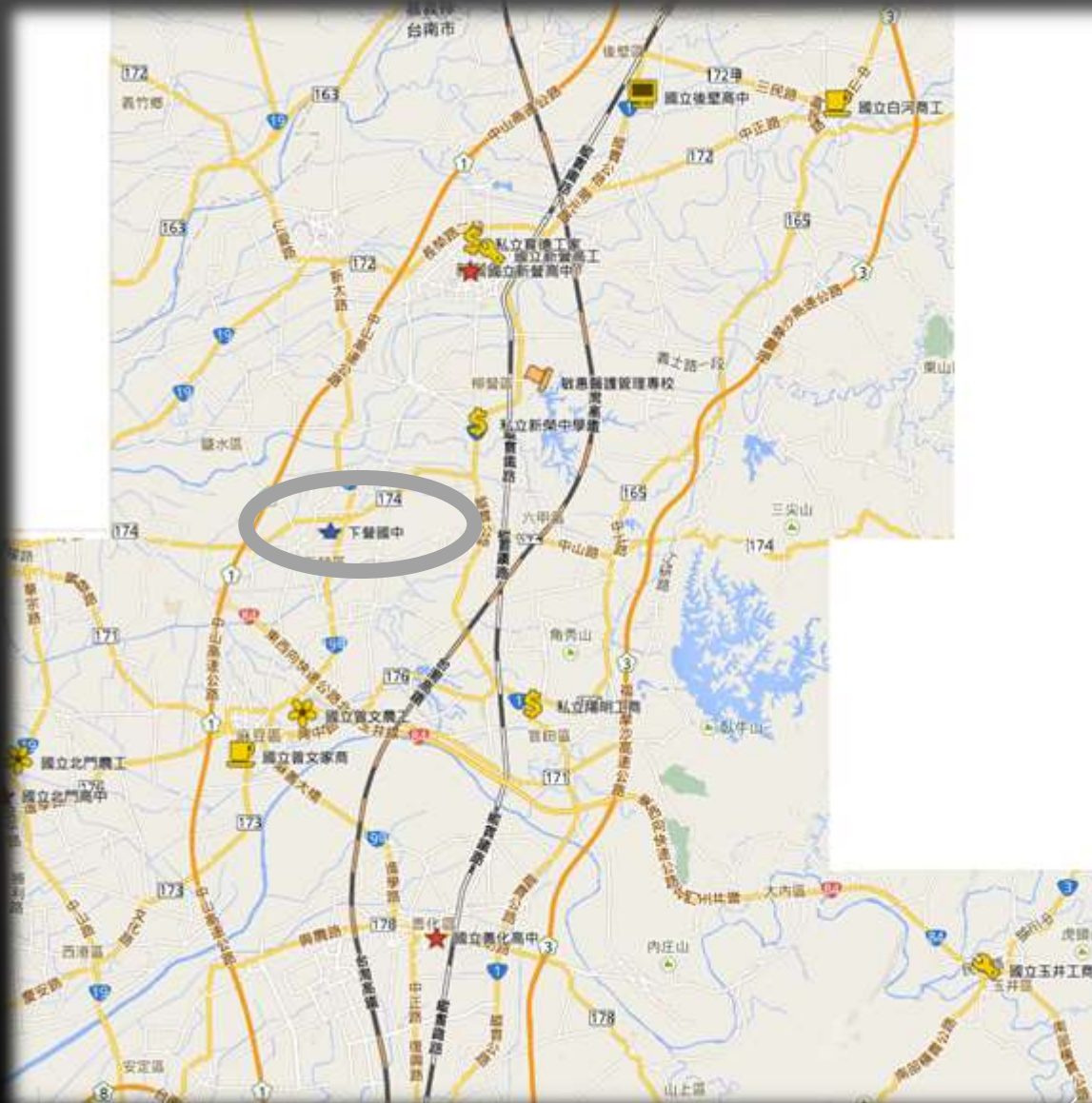
1. 於每學期如有參與相關生涯探索活動即可隨時填寫
2. 例如：國一 職業達人講座，馬上發予學生填寫。
國二 參加社區高中職參訪 回來後發予學生填寫
3. 協助者- 輔導老師

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）	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）	九-2	3	1 2 3 4 5	我不想讀高中，因為我成績不好
2.學術學程（社會）	九-2	3	1 2 3 4 5	我不想讀高中，因為我成績不好
3.機械群	八-1	6	1 2 3 4 5	機械好像不錯，但我不清楚裡面在學什麼。
4.動力機械群	八-2	4	1 2 3 4 5	我喜歡汽車，三年級想參加技藝教育課程。
	九-1	6	1 2 3 4 5	我想汽車科可能是我的興趣。

▶ 優良範例

▶ 讓學生省思所參加的活動，勿空白

試探學程及群科	八-1、八-2、九-1、九-2	(代碼說明)	(數字最高代碼欄數)	
1. 學術學程 (自然)	t-2	1	1 2 ③ 4 5	沒有學識
			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	
土木與建築群	t-1	7	1 ② 3 4 5	要有耐性
	t-2	4	① 2 3 4 5	耐性、想像力
			1 2 3 4 5	
化工群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
業與管理群			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
計群	t-2	1	1 2 3 ④ 5	手要靈活
			1 2 3 4 5	
業群	t-1	7	1 ② 3 4 5	辛苦栽培
			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
			1 2 3 4 5	
群	t-1	3	1 2 ③ 4 5	想法豐



P18 – 想升讀學校地理位置，計算時間與車資

1. 於國三第2學期填寫，由輔導室列出本校鄰近高中職之交通方式給學生參考。
2. 注意事項：就讀劃分就近入學區的高中、高職，在超額比序「就近入學」項目就得10分，可提醒學生
3. 協助者- 輔導老師

學校校名	地理位置	交通方式	往返時間	往返車資
曾文農工	麻豆區	公車	15分/趟	
曾文家商	麻豆區	校車	15分/趟	
新營高工	新營區	校車	20分/趟	
新營高中	新營區	校車	20分/趟	
北門高中	佳里區	公車	25分/趟	
後壁高中	後壁區	公車	30分/趟	
私立新榮中學	柳營區	校車	30分/趟	
私立育德工家	新營區	校車	35分/趟	
私立天仁工商	學甲區	校車	20分/趟	


P20 – 生涯發展規畫書

1. 於國三第2學期填寫。
2. 依照順序，由學生先填，家長填完後，輔導小組評估後再填。

師長綜合意見		
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 （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
輔導教師 （輔導小組） 意見	綜合以上相關資料，我希望學生選擇：（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. 其他 說明：	簽章

P21 – 生涯輔導紀錄(由導師或輔導教師填寫)

請導師、輔導教師與學生或家長進行生涯諮詢輔導後，或其他適當時機將輔導重點或建議記錄於本頁

- 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
 - 與B表結合紀錄
- 

P21 – 生涯輔導紀錄(由導師或輔導教師填寫)

- 小組或班級輔導可用此形式

日期	學生	輔導內容	導師/輔導教師
102.10.16	學生	適性輔導列車欣賞-陪伴傾聽 飛揚未來·創造機會 看見希望	導師王詩婷
102.10.25	學生	配合三合一校外教學活動，邀請下營消防隊蒞校宣導消防安全教育暨生涯探索活動，並說明簡介消防工作	導師王詩婷
102.11.18	學生	邀請麻豆巨星野燒店長及下營區農會推廣股四健會指導員林麗琴小姐至學校分享職業工作之心得。	導師王詩婷
102.12.16	學生	邀請王智館心理師進行生涯發展教育暨生命教育講座，協助學生釐清生涯規劃之概念，認清人生學習歷程的困境，進而建立最佳判斷與抉擇能力。	導師黃美娟
102.12.23	學生	播映公視、客台、原視共同製作「為了功夫闖天下」校園影片，讓學生認識目前國內技職發展，鼓勵適才適性發展。	導師黃美娟
103.03.24	學生	邀請 1111 人力銀行 行銷副理林彥霖先生進行生涯發展教育暨生命教育講座，進行九大職能星測驗，協助學生了解自己的優弱勢，說明企業用人條件，做為選課與進修的參考。	導師王詩婷
103.4.10	學生	免試升學方式簡介及 超額比序檢分說明	導師王詩婷

本表不敷使用時請自行影印浮貼)

P21 - 生涯輔導紀錄(由導師或輔導教師填寫)

• 利用國中學生生涯輔導諮詢表-教師版

台南市_____學年度_____國中學生生涯輔導諮詢表

姓名		班級		輔導教師	
第 次晤談	日期： 年 月 日	對象： <input type="checkbox"/> 個案 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 導師 <input type="checkbox"/> 其它_____			
主要困擾		技巧或媒材 (可複選)		諮詢內容與建議	
1. <input type="checkbox"/> 怕考不上理想學校 2. <input type="checkbox"/> 不知該選哪類學校 3. <input type="checkbox"/> 考期近而緊張不安 4. <input type="checkbox"/> 目標與家人不同 5. <input type="checkbox"/> 其他_____		1. <input type="checkbox"/> 晤談 2. <input type="checkbox"/> 測驗 3. <input type="checkbox"/> 媒材_____ 4. <input type="checkbox"/> 參考資料_____ 5. <input type="checkbox"/> 其它_____			

附註：個案之適性輔導相關資訊可參考「國中學生生涯輔導手冊」，晤談後並可將本表黏貼至手冊以供後續參考

P22 - 生涯諮詢紀錄(由學生填寫)

請學生與師長進行生涯諮詢與規畫後，或其他適當時機將內容摘要記錄於本頁

(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
諮詢時間： 102年12月29日	諮詢對象： 媽媽	對於未來升學方向，目前家長的建議是？ <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 高職 _____ 科 <input checked="" type="checkbox"/> 五專 <u>護理</u> 科 <input type="checkbox"/> 其他 _____ 原因是： <u>現在讀玩書就有工作。</u> 對於家長的建議，我（自己）的想法是： <u>我得興趣是：餐飲(泡飲料)</u> <u>但媽媽是說讀餐飲比較沒錢，護理的錢比</u>	

P22 - 生涯諮詢紀錄(由學生填寫)

(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
諮詢時間： 102年12月29日	諮詢對象： 媽媽	對於未來升學方向，目前家長的建議是？ <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 高職 _____ 科 <input checked="" type="checkbox"/> 五專 <u>護理</u> 科 <input type="checkbox"/> 其他 _____ 原因是： <u>現在讀玩書就有工作。</u> 對於家長的建議，我（自己）的想法是： <u>我得興趣是：餐飲（泡飲料）</u> <u>但媽媽是說讀餐飲比較支錢，護理的錢比</u>	

審閱與檢核-1

1. 輔導記錄手冊檢核表 - 學生、教師用

每學期：學生自我檢核 → 老師檢核(導師、輔導老師)

臺南市立下營國中102學年度學生涯輔導記錄手冊檢核表-學生、教師用

班級： █████ 座號： █████ 姓名： █████

填寫時間	頁碼	填寫項目	注意事項	協助者	學生檢核	教師檢核	備註
7年級第1學期(10月中旬)	內外封面	基本資料		導師	✓	✓	
	1-2	自我認識		輔導教師	✓	✓	
	10	我的經歷		導師	✓	✓	
7年級第1學期(相關活動完後隨時填寫)	6	其它測驗		輔導教師	✓	✓	
	11	參與各項競賽成果		導師	✓	✓	
	13	服務學習紀錄	延誤期未印服務學習時數卡	導師	✓	✓	
	14-15	生涯試探活動紀錄		輔導教師	✓	✓	
	21	生涯輔導紀錄		輔導教師	✓	✓	
22	生涯諮詢紀錄		輔導教師	✓	✓		

導師簽名

王詩婷

輔導教師簽名

王詩婷

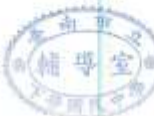

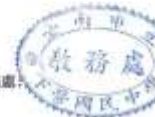
審閱與檢核-2

2.各處室審閱 — 學務處 → 教務處 → 輔導室(保管)

臺南市立下營國民中102學年度第1學期學生涯輔導記錄手冊檢核表-行政處室

年級 204 檢核日期

編號	姓名	外封面	封面內	p.1-2	p.3	p.4	p.7	p.10	p.11	p.12	p.13	p.14-15	p.21	p.22	p.23	備註
1	沈怡廷	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
2	陳家豪	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
3	林佳輝	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
4	曾其洋	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
5	曾景誠	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
6	魏子豪															
7	曾柏欽	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
8	顏孔峻	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
9	潘政之	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
10	曾子暉	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
11	范明謙	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
12	曾智文	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
13	馮翰軒	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
14	陳宇捷	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
15	陳佳君	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
16	潘怡心	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
17	歐梓純	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
18	潘游堯	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
19	吳欣怡	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
20	沈柏堂	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
21	廖家豪	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
22	洪蔚輝	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
23	沈佳恩	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
24	林儀芸	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
25	楊鳳娟	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
26	陳雨婷	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
27	柯禹君	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
28	李雅雯															
29																
30																

已完成: ✓ 進行中: △ 未完成: X
 輔導室:  學務處:  教務處: 

學校相關處室(人員)審閱紀錄

學期別	七-1	七-2	八-1	八-2	九-1	九-2
審閱核章						
審閱日期						
備註						

參考資料-生涯發展教育

- 輔導室/生涯發展教育/生涯輔導紀錄手冊專區
(相關表件放置於此)
- 生涯輔導紀錄手冊應用指南-彰化縣學生輔導中心
- 國中學生生涯輔導紀錄手冊說明書-大樹國中 郭政鴻主任

參考資料-技藝教育

- 技職院校課程資源網
- 十二年國民基本教育技職教育宣導-選技職好好讀
 - 有前途
- 台南市教育局十二年國教資訊網 / 適性輔導專區
 - ◆ 群科介紹影片
 - ◆ 高職及五專群科攻略
 - ◆ 高職15學群介紹

每個孩子都是獨一無二，
教育的目的，是為了孩子的一生，
而不只是為他們短暫的學校生涯而已。

~Charles Hendy

