

國中學生生涯發展 紀錄手冊



國中學生生涯 發展紀錄手冊

學校名稱：_____縣（市）立_____國民中學
國（私）立_____

學生姓名：_____

適用入學年度
(112學年度)

班級座號	轉學(轉班)註記	異動後班級座號
七年 班 號	☐ 年 月 日由 國中(班)轉入 ☐ 無異動	七年 班 號
八年 班 號	☐ 年 月 日由 國中(班)轉入 ☐ 無異動	八年 班 號
九年 班 號	☐ 年 月 日由 國中(班)轉入 ☐ 無異動	九年 班 號

1. 本紀錄手冊平時建議由學校相關處呈統一保存。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呈需留存，請依相關法規辦理。
3. 學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則。



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	☐ 年 月 日由 國中(班)轉入 ☐ 年 月 日由 國中(班)轉入 ☐ 其他：					

封面

國中學生生涯 發展紀錄手冊

封面基本資料

學校名稱：_____縣（市）立_____國民中學
國（私）立_____

學生姓名：_____

適用入學年度
(112學年度)

班級座號

轉學(轉班)註記

異動後班級座號

七年 班 號

☐ 年 月 日由 國中(班)轉入
☐ 無異動

七年 班 號

八年 班 號

☐ 年 月 日由 國中(班)轉入
☐ 無異動

八年 班 號

九年 班 號

☐ 年 月 日由 國中(班)轉入
☐ 無異動

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。
3. 學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則。

學校名稱：新北縣（市）立土城國民中學
國（私）立
學生姓名：○○○

班級座號

轉學(轉班)註記

異動後班級座號

七年○班○號

☐ 年 月 日由 國中(班)轉入
☒ 無異動

七年 班 號

八年○班○號

☐ 年 月 日由 國中(班)轉入
☒ 無異動

八年 班 號

九年○班○號

☐ 年 月 日由 國中(班)轉入
☒ 無異動

九年 班 號

封面

國中學生生涯
發展紀錄手冊

若有生涯輔導相關問題，可洽詢：

◎ 學校相關處室連絡電話：

學校總機：**(02)22675135**

教務處專線或分機：**#201**

學務處專線或分機：**#301**

輔導處(室)專線或分機：**#501**

◎ 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
一-1	○○○導師	#	廖紀璇老師	#
一-2				
二-1				
二-2				
三-1				
三-2				

701-703 林蘭欣老師502
704-719 廖紀璇老師376
801-803 張嘉芸老師502
804-818 溫雅婷老師384
901-918 林蘭欣老師 502

國中學生生涯
發展紀錄手冊

內頁

學習成果及特殊表現



學校名稱：_____縣（市）立_____國民中學
國（私）立_____

學生姓名：_____

適用入學年度
(112學年度)

班級座號	轉學(轉班)註記	異動後班級座號
七年 班 號	☐ 年 月 日由 國中(班)轉入 ☐ 無異動	七年 班 號
八年 班 號	☐ 年 月 日由 國中(班)轉入 ☐ 無異動	八年 班 號
九年 班 號	☐ 年 月 日由 國中(班)轉入 ☐ 無異動	九年 班 號

1. 本紀錄手冊平時建議由學校相關處呈統一保存。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呈需留存，請依相關法規辦理。
3. 學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則。

2. 每學期各領域學習成績(請依學校印發學期成績單填寫)。

學期	領域	語文 領域 (國文)	語文 領域 (英語)	數學 領域	社會 領域	自然科 學領域	藝術 領域	綜合活 動領域	科技 領域	健康與 體育 領域
一-1 (範例)		優	甲	乙	優	甲	優	優	甲	甲
一-1										
一-2										
二-1										
二-2										
三-1										
三-2										

請參考學期成績單上所呈現的各領域學習成績來填寫

因下學期期初才會發給成績單，故上學期先不用填寫

下學期請導師帶領學生依成績單填寫

(一)我的學習表現

(一)我的學習表現

P09

請參考**學期成績單**上所呈現的各領域學習成績來填寫

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
	閱讀人生	唱遊世界	自主學習	專題探究	社團活動		
一-1 (範例)	優	優	甲	乙	甲		1. 國文、社會、藝術等領域表現不錯，要繼續保持。 2. 數學領域表現需要加強，計畫每天進行 5-10 題數學題練習，加強解題及運算能力。
一-1							
一-2							
二-1							
二-2							
三-1							
三-2							

(若表格不足請自行影印浮貼)

請針對自己的學習表現來**省思**，並至少寫**15個字**以上

舉例：

1. OO領域表現不錯，我可以繼續保持。

2. OO領域表現不佳，我可以規劃每天多花半小時來加強複習。

省思重點：

1. 不錯的領域+繼續保持

2. 不佳的領域+改進方法

(二)我的經歷 (幹部、社團)

P11

(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	自我省思與成長
一-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
一-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
二-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
二-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
三-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
三-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	

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)	自我省思與成長
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		

請針對自己的學習表現來**省思**，並至少寫**15個字**以上舉例：

1. 我想嘗試看看OO股長或小老師，我可以用什麼方法來執行我的工作。

社團：只要有課後社團(包含科學社團、技藝社團、課後社團等)都須書寫。

(二)我的經歷

(幹部、社團)

請針對自己擔任幹部的表現來省思，並至少寫**15個字**以上

舉例：

- 1.我擔任○○小老師時，每次上課前都會去找老師詢問是否需要幫忙，所以這學期的我很盡責。
- 2.我擔任○○幹部時，當班上同學不太聽自己的指揮會讓我感到困擾。
- 3.我這學期沒當幹部，但我想嘗試擔任○○，如果我可以當的話，我一定會盡力完成自己該負責的事情。

省思重點：

- 1.擔任幹部時的表現+對自己表現的看法
- 2.沒擔任幹部的感受+對擔任幹部的看法

任職期間 (年級-學期)	擔任幹部	自我省思與成長
-1	幹部名稱：1. <u>班長</u> 2. <u>無</u> 小老師：1. <u>地理</u> 2. <u>輔導</u> ☐ 未擔任幹部或小老師	

(二)我的經歷

(幹部、社團)

請針對自己擔任幹部的表現來省思，並至少寫**15個字**以上

舉例：

- 1.我擔任○○小老師時，每次上課前都會去找老師詢問是否需要幫忙，所以這學期的我很盡責。
- 2.我擔任○○幹部時，當班上同學不太聽自己的指揮會讓我感到困擾。
- 3.我這學期沒當幹部，但我想嘗試擔任○○，如果我可以當的話，我一定會盡力完成自己該負責的事情。

省思重點：

- 1.擔任幹部時的表現+對自己表現的看法
- 2.沒擔任幹部的感受+對擔任幹部的看法

任職期間 (年級-學期)	擔任幹部	自我省思與成長
-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小 老 師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	

(二)我的經歷 (幹部、社團)

(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	自我省思與成長
一-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
一-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
二-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
二-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
三-1	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	
三-2	幹部名稱：1. _____ 2. _____ 小老師：1. _____ 2. _____ ☐ 未擔任幹部或小老師	

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)	自我省思與成長
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		
	☐ 幹部 _____ ☐ 成員		

(二)我的經歷

(幹部、社團)

請針對自己參加社團的表現來省思，並至少寫**10個字**以上

舉例：

- 1.這社團常常會帶我認識植物、種植花木等等，讓我對大自然認識很多。
- 2.參加這社團後，我發現自己對花草樹木的種植不感興趣，所以我考慮換社團。

省思重點：

- 1.參與的社團活動+參與社團時的收穫
- 2.參與社團後的感受+持續參加的意願

社團名稱 (主辦單位)	擔任職務	參加期間 (年級學期)	自我省思
園藝社	☒ 幹部 <u>社長</u> ☐ 成員	—-1	

(二)我的經歷

(幹部、社團)

請針對自己參加社團的表現來省思，並至少寫**10個字**以上

舉例：

- 1.這社團常常會帶我認識植物、種植花木等等，讓我對大自然認識很多。
- 2.參加這社團後，我發現自己對花草樹木的種植不感興趣，所以我考慮換社團。

省思重點：

- 1.參與的社團活動+參與社團時的收穫
- 2.參與社團後的感受+持續參加的意願

社團名稱 (主辦單位)	擔任職務	參加期間 (年級學期)	自我省思
園藝社	☐ 幹部_____ ☒ 成員	—-1	

(三)參與各項競賽成果

P12

(三)參與各項競賽成果

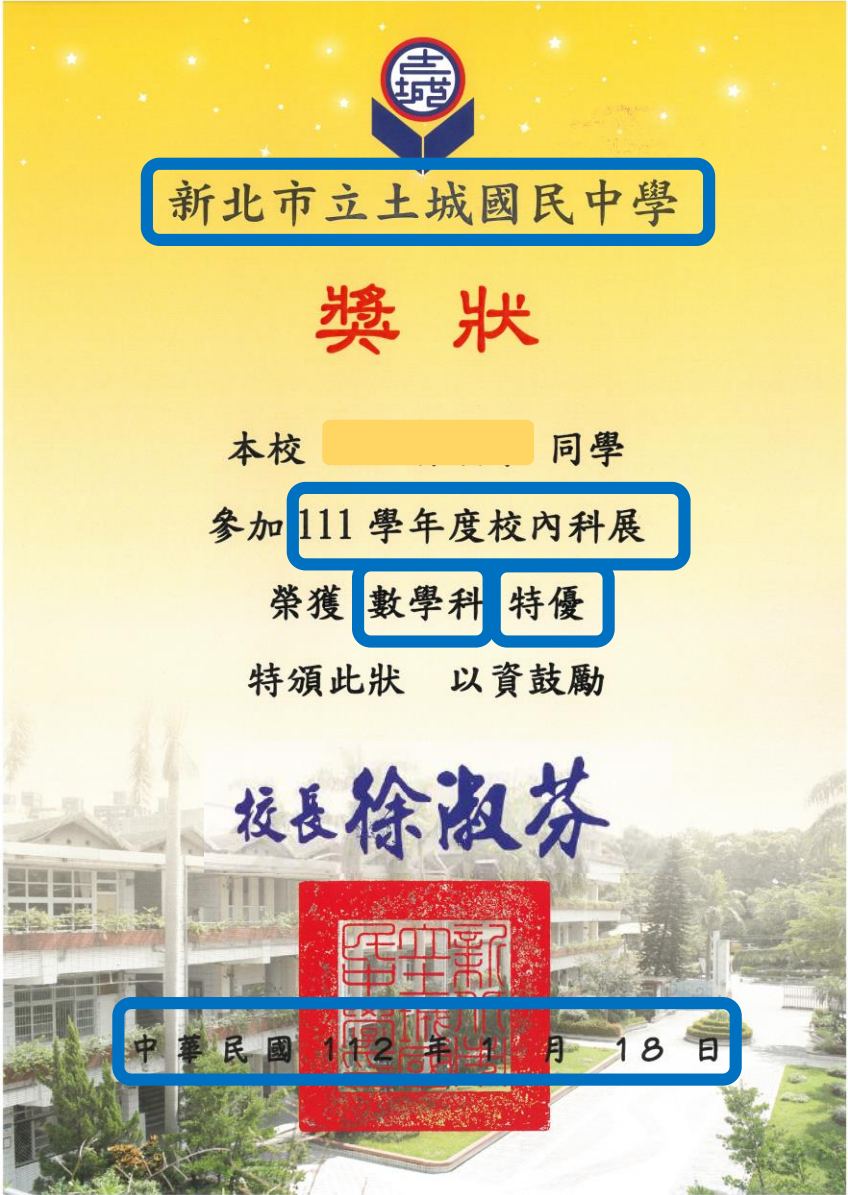
請將國中三年曾經參加並獲獎的各項競賽成績填寫於下表：

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				

(本表不敷使用時，請自行影印浮貼)

請填寫國中三年曾經參加並獲獎的各項競賽成績

(三)參與各項競賽成果



P12

(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	112 學年度校內科展數學科	特優	112 年 1 月 18 日	○○國中
☐ 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				

(四)行為表現獎懲紀錄

P13

(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	自我省思與成長
一-1	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
一-2	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
二-1	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
二-2	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
三-1	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	
三-2	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過 警告____次、 小過____次、 大過____次。	

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。

請參考學期成績單，並以學期為單位填寫國中三年的行為表現獎懲紀錄

(四)行為表現獎懲紀錄

請針對自己這學期的行為表現來省思，並至少寫**15**個字以上

舉例：

- 1.我這學期因擔任○○小老師很盡責，而獲得嘉獎**1**支，我下次還要繼續努力。
- 2.我這學期因情緒控制不好而隨意對同學發脾氣，希望自己能慢慢學習如何控制自己的脾氣。

省思重點：

- 1.因何事而被記獎勵+再次獲得獎勵的方法
- 2.因何事而被記懲處+避免再次獲得懲處的方法

學期	獎懲紀錄	改過銷過紀錄	自我省思與成長
一-1	獎勵： 嘉獎 1 次；小功 <u>0</u> 次；大功 <u>0</u> 次。 懲處： 警告 1 次；小過 <u>0</u> 次；大過 <u>0</u> 次。	這學期我很努力地銷過 警告 <u>0</u> 次、 小過 <u>0</u> 次、 大過 <u>0</u> 次。	

(五)服務學習紀錄

(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，並填寫「自我省思與成長」。

學期別	總服務時數	自我省思與成長
一-1	6	
一-2		
年級合計	一年級共服務	小時
二-1		
二-2		
年級合計	二年級共服務	小時
三-1		
三-2		
年級合計	三年級共服務	小時

🕒 服務學習6小時包含：

七年級：寒假返校打掃3小時、期初大掃除1、期末大掃除2

八年級：創意進場3小時、期初大掃除1、期末大掃除2

九年級：暑假返校打掃3小時、期初大掃除1、期末大掃除2

請針對自己的服務學習表現來省思，並至少寫**15個字**以上

舉例：

- 1.從淨灘活動中，了解海岸維護需要你我。
- 2.從淨灘活動中學習如何維護環境，下次想去淨山活動。

省思重點：

- 1.服務項目+體驗感受
- 2.服務體驗+未來服務

學生生涯發展歷程相關紀錄

七年級-導師-上學期一筆紀錄

輔導老師-下學期一筆紀錄

八年級-導師-上學期一筆紀錄

輔導老師-下學期一筆紀錄

九年級-導師-上學期一筆紀錄

輔導老師-下學期一筆紀錄

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、家訪或電話紀錄等），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

(本表不敷使用時請自行影印浮貼)

(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發展紀錄手冊，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
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.17) ☐ 學生生涯發展歷程 相關紀錄 (P.24- P.26)	家長簽章：_____ _____年 ____月 ____日	
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.17) ☐ 學生生涯發展歷程 相關紀錄 (P.24- P.26)	家長簽章：_____ _____年 ____月 ____日	
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.17) ☐ 生涯統整面面觀 (P.18- P.21) ☐ 生涯發展規劃書 (P.22- P.23) ☐ 學生生涯發展歷程 相關紀錄 (P.24- P.26)	家長簽章：_____ _____年 ____月 ____日	

下學期請帶回家給家長閱覽，並請家長給自己鼓勵、建議及簽章

家長日時拿出給家長閱讀及簽名

(三) 家長的話

THE END