

新北市立金山高級中學國中部 109 學年度

生涯發展教育實施計畫

【基本資料】

學 校 班 級 編 制 1. 以 109 學年度班級數為基準。 2. 含自足式特教班：身障班。	年 級		班級數	學生數	
	七年級		5 班	116 人	
	八年級		6 班	128 人	
	九年級		6 班	137 人	
	合 計		17 班	381 人	
年度生涯發展教育經費	來源 學年度	地方政府補助 (含教育部)	學校 預算	自行籌措 (如無，請填「0」)	合計
	上學年度	92,000 元	0 元	0 元	92,000 元
	本學年度	89,000 元	0 元	0 元	89,000 元
技藝教育開辦情形	抽離式技藝教育課程： 0 班， 0 人 技藝教育專班： 0 班， 0 人(無辦理者免填)				
學 校 聯 絡 人	姓名：陳毓珍 職稱：生涯發展組長 辦公室電話：(02)2498-2028 分機 520 傳真：(02)2498-4219 e-mail： data@cshs.ntpc.edu.tw 手機號碼：0978-383586 學校地址：新北市金山區美田里文化二路 2 號				

承辦人

承辦處室主任

校長

會辦各處室主任(依學校編制)

教務主任		學務主任	
總務主任		圖書館主任	
人事主任		會計主任	

壹、計畫名稱：「金中」青年築夢向前行

貳、依據

- 一、104 年 1 月 14 日華總一義字第 10400002681 號令公布「技術及職業教育法」。
- 二、教育部國民中小學九年一貫課程綱要重大議題（生涯發展教育）。
- 三、十二年國民基本教育課程綱要。
- 四、教育部國民及學前教育署補助辦理國民中學生涯發展教育及技藝教育相關經費作業原則
（教育部國民及學前教育署 107 年 5 月 14 日臺教國署國字第 1070049473B 號令）。
- 五、教育部國民及學前教育署 109 年 6 月 16 日臺教國署國字第 1090070312 號。
- 六、新北市政府教育局 109 年 6 月 29 日新北教技字第 1091189645 號函。

參、辦理目的

生涯發展教育基於十二年國民基本教育課程綱要、九年一貫課程之精神，在使學生注重自我覺察、生涯覺察及生涯探索與進路選擇，其目的為：

- 一、瞭解自己，培養積極、樂觀的態度及良好的品德、價值觀、生涯規劃知能。
- 二、認識工作世界，並學習如何增進生涯發展基本能力。
- 三、認識工作世界所需一般知能，培養獨立思考及自我反省，以擴展生涯發展信心。
- 四、了解教育、社會及工作的關係，並認識各類型高中職的特色、差異，思考未來升學進路

與發展，以及發展洞察趨勢的敏感度。

- 五、運用社會資源與個人潛能，培養組織、規劃生涯發展的能力，以適應社會環境的變遷。

肆、辦理單位

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署。
- 二、主辦單位：新北市政府教育局。
- 三、承辦單位：新北市立金山高級中學。

伍、辦理期程

109 學年度(109 年 8 月至 110 年 7 月)

陸、實施對象

109 學年度國中部全體學生(七年級至九年級)

柒、行政組織與運作

學校成立「生涯發展教育工作執行委員會」，以學校本位、全面實施及彈性多元等原則擬訂實施計畫。本委員會定期召開會議討論學校生涯發展教育方向和重點，並提交課發會討論、審查各領域融入生涯發展教育議題之課程計畫內容。組織分工與職掌詳列如下：

工作組別	職 稱	姓 名	工作執掌
召集人	校 長	賴來展	督導生涯發展教育之規畫與實施
副召集人	教務主任	魯學蓮	督導生涯發展課程之規畫與實施
執行秘書	輔導主任	李金龍	督導生涯發展活動之規畫與實施
行政組	學務主任 總務主任 圖書館主任	高晉強 蘇威光 汪麗鈴	協助課程及活動執行、採購、經費核銷及相關後勤支援，以發揮具體成效。
教學組	教學組長	郭宥榮	1. 在學校課程發展委員會下設「生涯發展教育議題課程小組」，負責規劃「生涯發展教育」議題實質內涵、能力指標融入各領域課程設計及教學相關事宜。 2. 各領域教師透過教學研究會，具體討論生涯發展教育融入課程教學之教材內容、分享心得與成效。
	國文領召	張耕翰	
	英語領召	高晉強	
	數學領召	許錦芳	
	社會領召	林可欣	
	自然領召	王文宏	
	健體領召	楊美惠	
	綜合領召	黃美玲	
	藝文領召	陳信全	
活動組	生涯發展組長 輔導組長 訓育組長	陳毓珍 張淑粉 王皓正	規劃與辦理生涯發展教育各項活動，以利學生自我探索與進路選擇。

捌、課程規劃及資源運用

本校透過課程發展委員會設計符合學生需要、社區特色及教師專長之課程，協助學生注重自我覺察、生涯覺察及生涯探索與進路選擇。在課程規劃上以融入各領域課程、彈性學習時數、規劃選修課程、運用相關活動，並善用校內外相關資源，含師資、物力資源分析及運用規劃進行生涯發展教育課程及活動。相關課程及活動規劃如下：

一、各年級融入領域教學課程

● 七年級、八年級：生涯規劃教育議題實質內涵(109 課綱)

(一) 生涯規劃教育之基本概念

涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能

涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念

(二) 生涯教育與自我探索

涯 J3 覺察自己的能力與興趣

涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀

涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係

涯 J6 建立對於未來生涯的願景

(三) 生涯規劃與工作/教育環境探索

涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料

涯 J8 工作/教育環境的類型與現況

涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係

涯 J10 職業倫理對工作環境發展的重要性

(四) 生涯決定與行動計畫

涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素

涯 J12 發展及評估生涯決定的策略

涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力

涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活

● 九年級:生涯發展能力指標(100 課綱)

(一) 自我覺察

1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。

(二) 生涯覺察

2-3-1 認識工作世界的類型及其內涵。

2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。

2-3-3 瞭解社會發展階段與工作間的關係。

(三) 生涯探索與進路選擇

3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。

3-3-2 學習如何尋找並運用工作世界的資料。

3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。

3-3-4 瞭解教育及進路選擇與工作間的關係。

3-3-5 發展規劃生涯的能力。

● 七年級(國一)融入各領域教學課程規劃

學習領域	融入單元名稱	可融入之生涯規劃教育議題實質內涵
語文領域(國文) (翰林版)	第一課 夏夜 第二課 絕句選 第五課 心囚 第六課 超越空間的藩籬 第七課 兒時記趣 第八課 紙船印象 標點符號使用法 第九課 背影 第十課 謝天 第十一課 論語選 第十二課 音樂家與職籃巨星	涯 J3、涯 J4、涯 J6、涯 J12、涯 J13 涯 J3、涯 J4、涯 J6、涯 J12、涯 J13 涯 J12 涯 J3、涯 J4 涯 J3、涯 J4 涯 J12 涯 J12 涯 J6、涯 J13、涯 J12 涯 J6、涯 J13、涯 J12 涯 J3、涯 J4、涯 J12 涯 J4、涯 J13
語文領域(英文) (翰林版)	Unit 4 What do you want to be?	涯 J3、涯 J4、涯 J11
數學領域 (翰林版)	1-5 科學計號	涯 J3、涯 J4、涯 J6、涯 J8、涯 J13
自然科學領域 (康軒版)	第一章 發現生命的驚奇 第二章 生物體的組成 第三章 生物體與營養 第四章 生物體的運輸作用	涯 J2、涯 J4 涯 J4、涯 J12、涯 J13 涯 J2、涯 J4 涯 J4、涯 J7
	7-2 生活科技的內涵 7-3 運用科技解決問題 7-4 居家的生活環境	涯 J2、涯 J4、涯 J12、涯 J13 涯 J2、涯 J4、涯 J9、涯 J12、涯 J13 涯 J9
社會領域 (康軒版)	第三篇第一章自我的成長 第三篇第五章友善校園與終身學習	涯 J3、涯 J4 涯 J3、涯 J4
健康與體育領域 (翰林版)	拔河의由來	涯 J4
	1-4 活出自我亮起來	涯 J6、涯 J13、涯 J12、涯 J13
藝術領域 (康軒版)	壹、探索歲月的痕跡 貳、樂藝人生 參、青春成年禮	涯 J4、涯 J7 涯 J2、涯 J13 涯 J2、涯 J4
綜合活動領域 (康軒版)	第四主題 飛揚的青春	涯 J3、涯 J4、涯 J6、涯 J11、涯 J13
科技領域 (康軒版)	第一篇 資訊科技篇 1. 認識生活中的資訊科技	涯 J2、涯 J7

● 八年級(國二)融入各領域教學課程規劃

學習領域	融入單元名稱	可融入之生涯規劃教育議題 實質內涵
語文領域（國文） （翰林版）	二、愛蓮說 四、古詩選 五、西北雨 六、聲音鐘 七、記承天夜遊 九、為學一首示子姪 十、從今天起 十二、螞蟻雄兵	涯 J12 涯 J3、涯 J12 涯 J10 涯 J3、涯 J4、涯 J10、涯 J12 涯 J12 涯 J3 涯 J12 涯 J10
語文領域（英文） （翰林版）	They are going to take a trip. We' ll probably go hiking.	涯 J12
數學領域 （南一版）	第 1 章乘法公式與多項式 第 2 章二次方根與勾股定理	涯 J10 涯 J7、涯 J12
自然與生活科技 （翰林版）	第一章 實驗的基本操作與測量 第二章 認識物質的世界 第三章 波動與聲音的世界 第四章 光與色的世界 第五章 冷暖天地 第六章 純物質的奧秘	涯 J3、涯 J7、涯 J9、涯 J10、 涯 J12 涯 J7、涯 J9、涯 J10 涯 J3、涯 J7、涯 J9、涯 J10 涯 J7、涯 J9、涯 J10 涯 J7、涯 J9、涯 J10 涯 J7、涯 J9、涯 J10、涯 J12
社會領域 （翰林版）	第一篇第五章 產業與經濟 第四篇第六章 少年的法律常識	涯 J4 涯 J7、涯 J9
健康與體育領域 （翰林版）	第三篇 第 2 章 攻守俱佳-籃球 第三篇 第 3 章 砰然一擊-排球 第四篇 第 3 章 友誼的橋樑-飛盤	涯 J3 涯 J3 涯 J3
	第一篇 第 1 章 青春有我 第一篇 第 2 章 青春飛揚 第三篇 第 3 章 創造健康生活	涯 J9 涯 J9 涯 J6
藝術與人文領域 （康軒版）	壹、真情快遞 貳、華夏風情 參、民俗風采 肆、生之禮讚	涯 J9 涯 J4、涯 J8 涯 J1、涯 J3、涯 J9 涯 J1、涯 J3、涯 J9
綜合領域 （翰林版）	第二主題 當朋友同在一起	涯 J3、涯 J10

● 九年級(國三)融入各領域教學課程規劃

學習領域	融入單元名稱	可融入之生涯發展能力指標
語文領域（國文） （南一版）	一、炎涼 二、幽夢影選 四、詞選 五、我心目中的世界 六、寄弟墨書 八、湖心亭看雪 九、空城計 十、張劭與范式 選讀、楚人養狙	1-3-1 3-3-2、3-3-3 1-3-1 2-3-2 2-3-1、3-3-2 1-3-1 3-3-1 1-3-1 3-3-4
語文領域（英文） （翰林版）	Unit 7 :Studying Is Important, and So Is Taking Up a Hobby.	1-3-1、2-3-2、3-3-5
數學領域 （南一版）	主題一 相似形 主題二 圓形 主題三 幾何與證明	3-2-1 3-2-1 3-2-1
自然與生活科技 （南一版）	第1章直線運動 第2章力與運動	3-5-2 3-5-2
社會領域（翰林版）	第三篇 經濟與生活	2-3-2
健康與體育領域 （康軒版）	第一篇第2章重視健康的身體 第二篇第4章生命體驗～適應體育 第四篇 多元休閒體驗	3-3-3、3-3-4 1-3-2 1-3-2
藝術與人文領域 （翰林版）	壹、和平之愛 貳、藝術與文學的邂逅 參、自然風情 肆、突破傳統的新思維	1-3-1、2-3-3 1-3-1、3-2-2 1-3-1 1-3-1、1-3-2
綜合領域 （康軒版）	第三主題 替生涯塑型	2-3-1、3-3-5

二、各處室生涯發展教育相關活動

(一)畢業生升學就業進路調查

- 1、主辦單位：輔導處
- 2、協辦單位：導師、教務處
- 3、實施時間：每年6月～9月
- 4、實施對象：本校高/國中部應屆畢業學生
- 5、實施方式：本校高/國中部應屆畢業學生，每班遴選2位學生於畢業之後協助調查該班升學就業狀況，並回報輔導處彙整。

(二)生涯檔案資料輔導建置

- 1、主辦單位：輔導處
- 2、協辦單位：教務處、學務處、導師、綜合領域老師
- 3、實施時間：109學年度上學期
- 4、實施對象：七年級學生
- 5、實施方式：學校統一編印生涯檔案夾，由七年級導師與綜合領域老師協助推動七年級新生建立生涯檔案資料(如附件五)；本校生涯檔案建置實施辦法如附件一。

(三)國中學生生涯發展記錄手冊

- 1、主辦單位：輔導處
- 2、實施時間：109學年度
- 3、實施對象：七、八、九年級學生
- 4、實施方式：教育部編印，由導師及輔導處協同管理並由輔導處進行檢核。

(四)職業訪談活動

- 1、主辦單位：輔導處
- 2、實施時間：109學年度下學期
- 3、實施對象：八年級升九年級學生
- 4、實施方式：於八年級下學期由輔導活動課程老師說明並引導職業訪談之要點，由學生自行尋找有興趣之職業人士進行訪談，完成訪談作業單，開學後進行公開分享。

(五)實施各項測驗

- 1、七年級新生參加國中學校能力測驗。
- 2、八年級下學期實施情境式生涯性向測驗。

3、九年級實施情境式職涯興趣測驗

(六)技藝教育社團

- 1、主辦單位：輔導處
- 2、協辦單位：教務處、學務處
- 3、實施時間：109 年 9 月～110 年 6 月
- 4、實施對象：八年級技職傾向學生
- 5、實施方式：八年級開設技藝教育社團(巧手小廚師社團)，八年級可選擇上此社團課程，學習技藝相關技能、探索技職興趣。

(七)高級中等學校升學資訊看板

- 1、主辦單位：輔導處
- 2、協辦單位：教務處
- 3、實施時間：109 年 9 月～110 年 6 月
- 4、實施對象：全校學生
- 5、實施方式：利用輔導處公佈欄、電子佈告欄等多元方式進行公告宣導。

(八)工作世界宣導

- 1、主辦單位：輔導處
- 2、協辦單位：教務處、學務處、導師
- 3、實施時間：109 年 11 月中旬班週會時間
- 4、實施對象：七、八、九年級學生及高中部一年級學生
- 5、講師來源：學生家長、社區各行業專業人士
- 6、實施方式：在各班教室進行、每班 2 名講師，共介紹兩種行業。

(九)生涯檔案檢核

- 1、主辦單位：輔導處
- 2、協辦單位：教務處、學務處、全校師生
- 3、實施時間：七、八年級於下學期 6 月份、九年級於上學期 12 月份
- 4、實施對象：七、八、九年級學生
- 5、實施方式：由各領域老師指定生涯發展相關評量作業收納於生涯檔案中，

並配合輔導處之檢核辦法進行檢核與評比，優良者給予敘獎。

(十)本校專門學程成果展

- 1、主辦單位：教務處

- 2、協辦單位：輔導處、學務處、導師
- 3、實施時間：109 學年度上學期末
- 4、實施對象：國、高中學生
- 5、實施方式：本校資訊、餐旅學程成果展，讓國中學生了解此兩學程的學習內容，並進行相關職涯試探。

(十一)傑出人士演講

- 1、主辦單位：輔導處
- 2、協辦單位：總務處、學務處、教務處
- 3、實施時間：109 學年度上、下學期週會
- 4、實施對象：全校師生
- 5、實施方式：邀請各行業傑出人士或特殊生命經驗人士於週會演講

(十二)金中郵政~~寫給三年後自己的一封信

- 1、主辦單位：學務處
- 2、協辦單位：輔導處、導師、綜合領域老師
- 3、實施時間：110 年 2 月-4 月及 6 月
- 4、實施對象：七、九年級學生
- 5、實施方式：引導國一學生思考對於未來國中三年的自我期許，同時想像理想中的自己，描述自己可能會有的蛻變，以全班為單位封存
入學校「金中郵政」，於三年後即將畢業前夕與導師一同開啟，
檢視自我的成長與轉變，並自信地邁向下一個學習階段。

(十三)社區高級中等學校專業群科參訪活動

- 1、主辦單位：輔導處
- 2、協辦單位：教務處、學務處、導師
- 3、實施時間：110 年 3 月 31 日
- 4、實施對象：八年級學生

5、實施方式：打破班級建置，由學生依個人興趣與意願，自由選擇參訪職群

及學校，導師協助帶隊進行參訪，並指導學生完成學習單。

(十四)十二年國民基本教育升學進路宣導

1、主辦單位：輔導處

2、協辦單位：教務處、學務處

3、實施時間：110 年 3 月

4、實施對象：全校學生、家長

5、講師來源：多元入學宣導種子教師

6、實施方式：利用班週會課對全國中學生進行宣導，另外利用每學期家長日

對家長進行相關宣導

(十五)高級中等學校升學博覽會

1、主辦單位：輔導處

2、協辦單位：教務處、學務處

3、實施時間：110 年 5 月(教育會考結束後)

4、實施對象：全校學生

5、實施方式：利用班週會課時間邀請社區高級中等學校蒞校宣導與介紹

(十六)暑期技職試探課程

1、主辦單位：輔導處

2、協辦單位：教務處、學務處、導師、總務處

3、實施時間：110 年 7 月～8 月

4、實施對象：七年級升八年級學生

5、實施方式：每週安排 4 節技職試探課於暑期輔導課程當中，探索四種不同

技職主題課程，著重於實際操作與學生生涯探索。

(十七)國九高中體驗課程

1、主辦單位：輔導處

2、協辦單位：教務處、導師

3、實施時間：109 年 11 月～12 月

4、實施對象：九年級學生

5、實施方式：安排九年級學生體驗本校高中部各學程課程，探索四種不同學成，協助學生做未來升學抉擇及生涯發展參考。

三、推動生涯發展教育-資源運用彙整表

實施對象	課程或主題活動	辦理日期	人力、物力資源	檢討與未來修正建議
八年級學生	技藝性社團	109.09~110.06	培德工家教師	
家長	十二年國教升學宣導	109.09.18(家長日)	外聘新北市種子講師	
七、八、九年級學生	技職教育宣導與體驗學習	109.12	社區高職	
七、八、九年級學生	工作世界宣導	109.11.18	畢業學長姐、社區家長或各行業專業人士	
九年級學生	升學博覽會	110.5 月	各公、私立高中職、五專、技術學院等約 20 所	
八年級學生	專業群科參訪	110.03.29	瑞芳高工、培德工家、淡水商工	
九年級學生	校內高中職五專升學博覽會	110.5 月	聖心高中、聖約翰科技大學、二信高中、喬治工商、協和工商、莊敬工家、能仁家商、瑞芳高工、中華海商、強恕高中、培德工家、南華高中、光隆家商、育達家商、開明工	

			商、海洋學院、基隆海事、馬偕護專、東方工商、耕莘護專、景文高中、經國學院	
七年級升八年級學生	暑期技職試探活動	110.07-08	培德工家、光隆家商教師	

玖、實施進度

一、 七年級生涯發展教育計畫

核心 內涵	學習 目標	學習內涵	實施內涵	實施方式 與策略	實施進度
(一) 生涯規劃教育之基本概念、生涯教育與自我探索	1. 養成生涯規劃知能 2. 發展洞悉趨勢的敏感度	1. 了解自己的人格特質與價值觀 2. 接納自己優缺點	透過多元智慧教學，讓學生了解自己的優缺點	1. 各領域課程 2. 寫給三年後的自己一封信	109 學年上 110.2-4
		3. 察覺自己的能力與興趣 4. 了解自己的價值觀與人格特質 5. 了解自己的情绪且能處理它 6. 培養悅納自己且樂觀進取的態度	運用量表、測驗、家庭訪問、觀察、團體輔導、戶外教學的方式，幫助學生了解自己的興趣、性向、人格特質、價值觀等並能接納自己。	1. 實施國中學校能力測驗，了解國一新生的學習能力表現。 2. AB 表填寫與討論 3. 填寫生涯檔案資料（個人基本資料及單元 1、3、7、13）	110.6 月底 109 學年上 109 學年上
		7. 探索自己的興趣與何種職業的工作者特質相近 8. 學習蒐集與分析工作環境的資料	認識工作的重要性。	1. 融入綜合領域 2. 填寫生涯檔案資料（單元 5、8） 3. 暑期技職試探課程	109 學年上 109 學年上 110.7-8

		9. 認識各行業實際工作情形 10. 描述對未來生涯期望的敘述 11. 對喜好的職業所需的準備做資料蒐集與深入的研究	認知評估個人適合發展的方向，配合生活實例（職業廣告的收集、職業訪問），以便學生了解各行各業。	1. 填寫生涯檔案（單元 10、14） 2. 工作世界宣導（填寫學習單）	109 學年下 109.11
--	--	--	--	---	-----------------------

二、 八年級生涯發展教育計畫

核心 內涵	學習 目標	學習主題	實施內涵	實施方式 與策略	實施進 度
(二) 生涯教育與自我探 索、生 涯規劃 與工作 /教育 環境探 索、生 涯決定 與行動 計畫	1. 認識工作及 職業 2. 了解教育、 國家社會、 經濟及與工 作的關係	1. 認識社區中之各種工 作者的特色 2. 描述家庭成員、鄰 居、學校人員或社區 工作者的工作 3. 了解自己扮演的各種 角色（朋友、同學、 學生、子女等） 4. 扮演一種自己喜歡的 工作者的工作狀態	藉由測驗、融入各領 域課程、生涯輔導講 座、班級家長職業座 談等方式瞭解生活 周遭工作者的工作 及特性，並能瞭解自 己所扮演的角色，樂 於接受。	1. 融入班級特色 2. 融入各領域教學 （填寫生涯檔案 單元 2、4、15）	109 學 年上
		5. 了解職業的基本概念 6. 了解常見及不常見的 職業類別 7. 描述認識的親友其職 業的類別與工作的類 型	製作輔導主題職業 專欄，讓同學瞭解職 業的基本內涵，及了 解各行各業，並辦理 有獎徵答	1. 輔導主題職業專 欄 2. 工作世界宣導 3. 融入各領域教學 4. 暑假職業訪談作 業	109 學 年上 109.11 109 上 109.7-8
		8. 了解基本教育與未來 工作的相關性 9. 認識工作所需的一般 知能 10. 比較與分析不同工作 的需求條件	經由性向測驗的實 施、職業徵才廣告的 收集整理、各項實 作，及 13 職群的介 紹，讓同學對明瞭教 育、知能與職業的關 係	1. 性向測驗（配合 生涯檔案單元 11） 2. 融入各領域課程 3. 技藝教育宣導 4. 社區高級中等學 校專業群科參訪	109 學 年下 109 下 109 上 110.3 月底
		11. 了解工作者對社會所 造成的經濟貢獻 12. 了解社會、經濟及科 技的變化對職業產生 的影響	發行各行業傑出人 物奮鬥歷程的生涯 專刊、及邀請社區傑 出人物分享經驗。	1. 社區行業傑出人 士演講（週會） 2. 融入各領域教學	110.4 109 下

三、 九年級生涯發展教育計畫

核心 內涵	學習 目標	學習主題	實施內涵	實施方式 與策略	實施 進度
(三) 生涯探索與進 路選擇	1. 探索 自己的 興趣	1. 培養遵守紀律的精神	1. 配合生涯護照由綜合領域設計相關課程讓學生了解自己的價值觀，並處理生活中的問題	1. 融入各領域教學（生涯檔案單元六）	109 上
	2. 培養 自我應 負的責 任及正 確的工 作態度	2. 培養價值判斷的能力 3. 描述各種工作存在的理由或值得尊敬的地方 4. 覺察生活中的問題，並在能力範圍內處理問題 5. 培養面對危險或問題的適應能力 6. 了解自己興趣與能力的多樣性及善用自己的能力	2. 運用班級特色課程培養學生對自我的責任、工作的態度及學習解決問題	2. 工作世界宣導	109. 11
	3. 學習 如何解 決問題	7. 學習安排及運用休閒時間 8. 培養妥善運用平時學習的時間，養成珍惜時間的觀念	藉由班級特色及各領域課程培養學生運用及規劃時間的能力	1. 融入各領域教學	109 上
	及做決 定	9. 提供各種不同的共同作業，要求擔任不同的工作分擔 10. 了解影響人際互動的各種因素 11. 學習工作時人際互動的技巧 12. 了解個人的技能和態度對工作成功的重要性	了解工作所需的態度技能，及人際互動的技巧	1. 融入各領域教學 2. 生涯檔案單元 22)	109 上 109 上
	4. 培養 規劃及 運用時 間的能力	13. 了解生涯規劃的意義與功能 14. 學習如何做生涯抉擇	配合生涯檔案、生涯發展紀錄手冊、升學博覽會等升學講座由綜合領域設計相關課程讓同學了解職業升學的資訊對未來妥善規劃	1. 融入各領域教學（生涯檔案單元 23）	109 下
	5. 培養 發展生 涯規劃 的能力	15. 培養初步的生涯規劃能力 16. 認識有關職業資訊的主要來源 17. 認識社區重要的就業輔導機構與社教單位等		2. 進行興趣測驗 3. 國三學生參訪高中職校	109 上 109 上

		18. 增進個人生涯發展知識及生涯發展信心 19. 認識各類型高級中等學校的特色、差異與未來之升學進路與發展	安排各項向升學輔導給學生多樣的資訊，讓學生能適切選擇適合的自己的路	1. 融入各領域教學 2. 升學資料公告 3. 各類升學宣導講座 4. 高級中等學校升學博覽會	109 學 年 109 學 年 109 下 110.5
--	--	--	--	---	---

四、 新北市立金山高中國中生涯發展教育活動及相關職群檢視表

試探學程及群科	規劃辦理時間	規劃活動方式	備註
1. 學術學程 (自然)	110.4 月	科學週 科學展覽競賽、 理化實驗課程	
2. 學術學程 (社會)	109 全學年 109.12 月 110.4 月 110.4 月	班級讀書會、主題書展 英文歌唱比賽 英文話劇比賽觀看 金筆獎徵文活動	
3. 機械群	109.11 月	工作世界宣導	
4. 動力機械群	109 下學期 109.11 月 110.3 月	技藝職群參訪體驗活動 工作世界宣導 社區高級中等學校專業群科 參訪活動	
5. 電機與電子群	109.7-8 月 109.11 月 110.3 月	暑期技職試探課程 工作世界宣導 社區高級中等學校專業群科 參訪活動	
6. 土木與建築群	109.11 月	工作世界宣導	
7. 化工群	110.4 月	科學週闖關活動、 科學展覽活動	
8. 商業與管理群	110.3 月 109.11 月 110.3 月	社區高級中等學校專業群科 體驗 工作世界宣導活動 中英文打字輸入比賽	
9. 設計群	109.9-10 月	教室佈置競賽	
10. 農業群	109.11 月	工作世界宣導 金中開心農場	
11. 食品群	109.11 月 109.12 月	工作世界宣導 餐飲學程餐飲週活動	

12. 家政群	八年級 109.11 月 全學年 110.3 月	技藝社團(巧手小廚師社) 工作世界宣導活動 綜合活動家政課 社區高級中等學校專業群科 參訪活動	
13. 餐旅群	109.11 110.3 月	高中餐飲週活動 社區高級中等學校專業群科 參訪活動	
14. 水產群	九年級校外教學 七年級校外教學	海生館參觀(暫定) 海科館參訪(暫定)	
15. 海事群	109.7-8 月 110.3-6 月	暑期技職試探課程 高級中等學校到校宣導	
16. 藝術群	八年級 109.12 月 109.12 月 全學年 110.3 月 109 下學期 110.5 月 110.5 月 110.5 月 110.6 月	電影欣賞社團 金音獎 英語歌唱比賽 表演藝術課程 社區高級中等學校專業群科 參訪活動 六藝劇團演出 金山音樂節 直笛比賽 原民班畢業舞展 管樂班音樂會	
17. 護理類科	109.11 月 109 上學期 110.5 月	工作世界宣導 技職教育宣導活動 高級中等學校升學博覽會	

拾、經費概算

新北市立金山高級中學 109 學年度「國中生涯發展教育」經費概算表

項目		數量	單價(元)	小計	備註 / 說明
業務費	鐘點費	34 節	400/節	13,600	外聘講師(高中職以上教師)入各班級，進行生涯發展教育相關講座
	外聘鐘點費	2 節	1,600/節	3,200	外聘講師針對全校教師及學生或跨班班級講座
	學生生涯檔案 (含資料夾及內頁印製)	120 人	100/人	12,000	國一新生建置生涯檔案用
	雜支	1 式	887/式	887	本案必要辦公事物費用
總 計 (A)				29,687	本項總計未加入第 2 學期的「八年級社區高級中等學校專業群科參訪活動經費」
109 學年度「八年級社區高級中等學校專業群科參訪」活動經費概算					
項目		數量	單價	小計	備註 / 說明
業務費	鐘點費	12 節	400/節	4,800	外聘高職教師進行班級講座
	短程車(船)資及運費	6 輛	7,500/輛	45,000	本校屬偏遠地區學校
	活動材料費	130 份	70/份	9,100	實作材料費
	全民健康保險補充保費	1 式	413/式	413	外聘講師，依衍生補充保費之業務費經費項目，乘以補充保費費率為編列上限
總 計 (B)				59,313	第 2 學期「八年級社區高級中等學校專業群科參訪」活動經費
109 學年度生涯經費總計(A)+(B)				89,000	

承辦人

單位主管

會計主任

校長

新北市立金山高級中學

109 學年度 生涯發展教育經費試算表

年級	班級數	班補助經費	補助金額小計	備註
國一	5	3,000	15,000	普通班 5 班
國二	6	3,000	18,000	普通班 5 班、特教班 1 班
國三	6	3,000	18,000	普通班 6 班
各班補助額總計(b)			51,000	
國二加碼經費(c)			18,000	8 年級班級數 6 * 3,000
國二全年級實施社區高級中等學校專業群科參訪額外補助(a)			20,000	
109 學年度生涯發展教育經費總額(A)+(B)			89,000	
109 學年度生涯發展教育經費總額上限(a)+(b)+(c)			89,000	

承辦人

單位主管

會計主任

校長

拾壹、預期成效及檢核機制

一、整體計畫質的成效

本計畫預計達成質的實施成效如下：

- (一) 教導學生瞭解自己，培養積極、樂觀的態度及良好的品德與價值觀。
- (二) 認識工作世界所需一般知能，培養獨立思考及自我反省，以擴展生涯發展信心。
- (三) 認識各類型高級中等學校的特色、差異與未來之升學進路與發展。
- (四) 建立個人生涯檔案，運用社會資源與個人潛能，培養組織、規劃生涯發展的能力，
以適應社會環境的變遷。
- (五) 透過本計畫推動生涯發展教育，冀望協助學生做生涯進路的最佳選擇。
- (六) 學年度生涯發展教育相關活動檢核表，如附件四；該表單於期末會議做檢核，以了解活動辦理情形、或做活動之檢討與建議。

二、整體方案量的成效

本計畫預計達成量的實施成效如下：

- (一) 本計畫推動成員包含全校國中部教師及行政人員約 63 名。
- (二) 本計畫參與對象為國中部 7 至 9 年級學生共 381 名。
- (三) 七年級學生皆需參加工作世界宣導、暑期技職試探課程、直笛比賽等 6 項活動。
- (四) 八年級學生皆需參加工作世界宣導、社區高級中等學校專業群科參訪、技藝社團、職業訪談等 6 項活動。
- (五) 九年級學生皆需參加工作世界宣導、升學博覽會等 6 項活動。
- (六) 各年級皆參與各領域所安排融入生涯發展教育能力指標之相關課程。
- (七) 七年級學生參加學校能力測驗，協助學生了解自我。
- (八) 八年級學生參加情境式職涯性向測驗各 1 次，協助學生對自我認識。
- (九) 九年級學生參加情境式職涯興趣測驗各 1 次，協助學生對職涯認識。

三、計畫實施成效檢核機制

(一) 內部檢核：

本校推動生涯發展教育工作執行委員會審議本計畫工作推動成效。

(二) 外部檢核：

新北市教育局國民中學生涯發展教育諮詢輔導訪視。

計畫實施成效檢核方式說明及相關表件

項目內容	預期成效		檢核方式	備註
1. 生涯發展教育融入各領域課程	質的成效	1. 教師能在課程中融入生涯發展教育，發揮創意進行生涯發展教育教學。 2. 學生能在各種課程學習中增進自我覺察、生涯覺察、生涯探索與進路選擇。	1-1 期末教師自我檢核表（如附件三）。 2-1 觀察、訪談學生	
	量的成效	1. 各領域至少產出一份書面活動紀錄，提供學生置於生涯檔案資料夾存參。	1-1 生涯發展能力指標融入各領域教學成果表單（如附件二） 1-2 學習單	
2. 生涯檔案、生涯發展記錄手冊、職業訪談活動	質的成效	1. 國一學生建置個人生涯檔案並瞭解其重要性、必要性。 2. 學生藉由生涯相關資料收納，可對其生涯抉擇有參考輔助效用。	1-1 提供學生所需物件。 1-2 國一、國二下學期進行生涯檔案抽查。 2-1 國二下學期進行技藝教育課程學生遴選時之必要參考依據 2-2 國三升學選擇之參考依據。	
	量的成效	1. 輔導活動老師於課堂中運用生涯發展學習單 25 個單元協助學生進行自我覺察、生涯覺察、生涯規劃主題學習	1-1 輔導老師檢閱學生學習作業單。	
3. 工作世界宣導、傑出人士演講	質的成效	1. 增進學生對各職業實際之工作內容、福利制度、所需技能…之瞭解以幫助學生生涯抉擇。 2. 增廣學生人生視野，培養其世界觀。	1-1 學生填寫工作世界宣導學習單。 1-2 活動照片記錄 2-1 觀察、訪談學生 2-2 活動照片記錄	
	量的成效	1. 工作世界宣導邀請不同職業專長之講師 17 位。 2. 工作世界宣導師資總計班級分享課程 34 小時。 3. 工作世界宣導總參與學生數 415 人 4. 傑出人士演講一場次，參與學 415 人。	活動記錄	
4. 暑期技職試探課程	質的成效	1. 藉由實際操作課程讓學生初步體驗相關技藝課程或職業技能。	1-1 學生口頭回饋 1-2 活動照片記錄	
	量的成效	1. 130 位八年級同學參與暑期試探課程。 2. 辦理美髮、電子電機、APP 程式設計、表演藝術等四個試探課程。	1-1 上課名條 2-1 班級課表	
5. 社區高級中等學校專業群科參訪活動	質的成效	1. 增進國二學生對國三技藝教育合作學校及相關職群之認識，並增進其對社區高中職校之瞭解並認識自己有興趣之職群或科系。	1-1 參訪高職活動學習單 1-2 活動照片記錄	
	量的成效	1. 參與師生 150 人次。 2. 參訪 3 所高職，6 種高職類科。	1-1 參與名單 2-1 活動記錄	

項目內容	預期成效		檢核方式	備註
6. 技藝教育	質的成效	1. 對技職體系群科進行深入試探學習，增加實際面之瞭解。	1-1 參與活動之學生回饋問卷。 1-2 記錄學生學習狀況。 1-3 活動照片記錄	
	量的成效	1. 開設技藝社團、體驗食品或餐飲課程，參與學生上、下學期各 20 人。	1-1 參與上課名單	
7. 十二年國民基本教育升學進路宣導、高中職校簡介、高中職校升學資訊看板	質的成效	1. 增進學生對十二年國民基本教育升學進路之瞭解。 2. 增進學生對各高中職校之瞭解，以做適切之升學抉擇。	1-1 輔導活動課程老師以問答、紙筆測驗等方式進行檢核。 2-1 觀察訪談	
	量的成效	1. 提供社區鄰近與大台北地區高職資訊、各校簡介資料至少 30 份，提供學生參閱。 2. 辦理 1 場次技職院校及高職類科說明會及 1 場次升學博覽會，參與學生 415 人次。		
8. 畢業生升學就業追蹤	質的成效	1. 瞭解學生生涯抉擇狀況，供作往後施辦相關活動之參考。 2. 關心未就學學生後續狀況，提供其所需資源。	1-1 畢業生升學就業統計。 2-1 提供學生職訓局職業技能培訓資訊。	
	量的成效	1. 繪製畢業生進路調查圓餅圖，藉以審視學生進路抉擇，提供計畫修正依據。		

新北市立金山高級中學國中部 109 學年度生涯發展教育活動

八年級社區高級中等學校進行專業群科參訪實施計畫

一、 依據：

- (一) 教育部國民中小學九年一貫課程綱要重大議題（生涯發展教育）。
- (二) 教育部國民及學前教育署補助辦理國民中學生涯發展教育及技藝教育相關經費作業原則。
- (三) 本校生涯發展教育 109 學年度實施計畫。

二、 目的：協助八年級學生在生涯發展過程中，透過實地體驗活動、高級中等學校參訪，瞭解不同職群的學習主題與職場特質，以利九年級選修技藝教育課程及未來生涯發展與進路選擇之參考。

三、 辦理單位：

- (一) 主辦單位：輔導室
- (二) 協辦單位：教務處、學務處、總務處、各班導師、社區高職。

四、 辦理時間：110 年 3 月 31 日(三)下午 12：30～16：30。

五、 實施對象：本校八年級全體學生。

六、 實施方式：

- (一) 輔導處搜集社區職場資訊，並以信函或電話徵詢協辦意願後，公布參訪學校及職業類科系。
- (二) 輔導處發調查表給八年級各班，學生可依照自己的興趣、選擇想參訪的學校及科系；輔導處統整名單後與各班導師開會，確認參訪各校系的學生名單，並辦理行前說明會。
- (三) 參加學生應繳交家長同意書並遵守參觀活動規範。活動後 3 日內，將學習單繳回輔導處，經評閱後擇優予以展示並依學生獎懲辦法敘獎。
- (四) 由輔導處製作感謝狀致贈協辦單位，以表謝忱。
- (五) 活動內容：採一梯次跨班級辦理模式

活 動 規 劃		說明/備註
活動時間	110 年 3 月 31 日(三) 下午 12：30～16：30	
預計合作單位	淡水商工、瑞芳高工、培德工家	以「高級中等學校」參訪體驗活動為主
參加人員	學生 128 人 教師：6 人 行政單位：輔導處 3 人	

預計辦理方式	一、辦理方式：與社區高級中等學校合作，八年級全面進行社區高級中等學校參訪、職業試探與體驗活動。 1. 合作學校：淡水商工、培德工家、瑞芳高工。 2. 參加對象：本校八年級全體學生。打破原班編制，依興趣、志願選擇參訪學校，由行政人員帶隊，導師隨隊輔導。 3. 活動當天中午 12：10 於禮堂集合分組，專車接送，預定 16：30 返抵學校。 二、活動內容：各職業類科課程之簡介及實作體驗活動，包括餐飲管理科、美容美髮科、電子科、電機科、表演藝術、美工科、資訊科、日文科等，由合作學校各科教師授課及實務操作指導。 1. 參訪學校簡介。 2. 職群介紹。 3. 講解與說明。 4. 實際操作。 5. 綜合座談。 6. 校園參訪。
預計成效	1. 配合九年一貫課程內涵與精神，使學生能自我覺察與生涯覺察。 2. 促使學生深入瞭解自己，培養積極樂觀的態度及良好的品德與價值觀。 3. 協助學生認識工作世界，並了解工作世界所需之一般知能。 4. 瞭解教育、社會及工作間的關係，學習各種開展生涯的方法與途徑。 5. 培養學生生涯規劃的能力，以適應社會環境的變遷。

七、經費來源級概算：

(一) 經新北市政府教育局審查通過後，函報教育部申請補助。

(二) 經費概算：1. 依「教育部國民及學前教育署補助辦理國民中學生涯發展教育及技藝教育相關經費作業原則」編列。

2. 說明：除基本補助（全校每班 3 千元）外，八年級每班增加 3 千元經費，辦理技職校院參訪活動，採八年級全體學生實施技職校院參加額外補助生涯發展教育經費 2 萬元。

八、本計畫經學校生涯發展教育工作執行委員會討論，陳校長核可後實施，修正時亦同。

拾貳、獎勵

本計畫推動有功人員依「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」及「新北市所屬各

級學校及幼兒園辦理教師敘獎處理原則」之規定核實獎勵。

拾參、附則

本計畫經本校生涯發展教育工作執行委員會討論通過，陳校長核可、函報教育局轉教

育部國民及學前教育署核定後實施，修正時亦同。

新北市立金山高級中學生涯檔案建置及應用實施計畫

一、依據

- (一) 教育部國民中小學十二年國民基本教育課程綱要、九年一貫課程綱要重大議題（生涯發展教育）。
- (二) 教育部補助直轄市、縣市政府辦理生涯發展教育及國中技藝教育相關經費作業原則。
- (三) 本校生涯發展教育實施計畫。

二、目的

- (一) 透過系統性的生涯檔案建置與管理，幫助學生認識自己、清楚自己與環境的互動關係，以及掌握足夠的生涯資訊，訂定適切於自己的生涯目標。
- (二) 藉由生涯檔案內容分析，協助學生建立生涯計畫概念、抉擇生涯進路，並做好生涯規劃之預備。

三、辦理單位

- (一) 主辦單位：輔導室。
- (二) 協辦單位：教務處、學務處、總務處、各領域教師、各班導師。

四、辦理對象及時程

國中部七年級至九年級全體學生，在學之3個學年。

五、執行要領

- (一) 配合學務處導師會報辦理說明會，強化生涯檔案建置的必要性，並請導師協助輔導活動教師共同指導學生完成生涯檔案。
- (二) 運用教務處各領域教學研究會時間，採議題融入教學方式進行討論，以充實生涯檔案內容的多元性。
- (三) 輔導室協同輔導活動教師，結合生涯發展理論及學校生涯發展教育課程及活動，研擬學生生涯檔案基本架構及內容，作為生涯檔案建置之參考。

六、實施方式

- (一) 學生生涯檔案由學生入學開始建置，之後持續新增、保管、維護，落實運用以協助學生進行生涯進路建議。
- (二) 生涯檔案建置除於輔導活動課程(生涯規劃課)中進行之外，亦可結合彈性課程、空白課程與相關課程中操作。
- (三) 生涯檔案資料的撰寫、測驗的施測與解釋、手冊的整理保管、自我檢核評估等工作，均需由老師指導學生依序完成。

(四) 國中部各班生涯檔案均統一收齊，由各班自行統一保管於教室置物櫃。

(五) 各班生涯檔案於每學期末檢閱，檢閱時間及檢閱進度於各學期斟酌教學進度另行通行。

(六) 生涯檔案檢閱優良之學生，予以嘉獎壹次之鼓勵，每班每次獎勵上限兩名，由輔導活動(生涯規劃)教師評選後，於檢閱時將各班獎勵名單提送輔導室辦理敘獎事宜。

(七) 輔導(生涯規劃)教師需運用學生生涯檔案指導學生生涯進路分析與抉擇。

七、經費來源及概算：由各年度生涯發展教育實施計畫項下支應。

八、預期成效

(一) 量化部分：1. 學生畢業前每人能完成一本自己專屬的生涯檔案手冊。

2. 學生應屆畢業就學率提高，未升學/未就業率下降。

(二) 質性部分：1. 學生能透過檔案建置，更清楚自己的性向、興趣、特質與專長。

2. 學校能實際運用生涯檔案，正確指導學生生涯進路分析與建議。

九、本計畫陳 校長核可後實施，修正時亦同。

附件二

**金山高中 109-1 生涯發展能力指標(議題實質內涵)
融入各領域課程教學成果**

領 域		教師姓名	
上課日期		上課年級	
課本版本		冊 別	
章節主題			
融入之 生涯指標 (議題實質 內涵)			
本單元融入生涯發展能力指標之教學活動		時間	運用之教學資源

教學心得分享

教學活動照片

照片內容說明

照片內容說明

109-1新北市立金山高級中學(國中部)各領域 「生涯發展教育融入各領域課程教師自我檢核表」

檢核日期：中華民國_____年_____月_____日

教師姓名		任教領域			
檢核項目	檢核內容	已執行且具成效	已執行成效待加強	未執行	補充說明
課程規劃	瞭解「生涯發展教育」之理念、課程目標及分段能力指標(議題實質內涵)。				
教學活動	依分段能力指標(議題實質內涵)及學生先備條件將「生涯發展教育」融入領域課程計畫。				
	規劃並進行適切的「生涯發展教育」教學活動。				
	善用相關軟硬體設備、家長及社區資源，進行「生涯發展教育」教學。				
評量回饋	採用多元學習評量，適時檢視學生學習情形。				
	綜合學生相關表現，提供適切回饋建議及生涯輔導。				
	檢核本學年教學成效，據以修正下學年「生涯發展教育」課程計畫。				
其他					

新北市立金山高級中學(國中部)109 學年度 辦理生涯發展教育工作－活動實施檢核表

生涯相關活動	預定 實施時間	執行程度		備註說明
		已執行	未執行	
1. 暑期技藝試探課程	109.07-08			七升八年級學生於暑輔每週安排 4 節技藝試探課程(餐旅/表藝/食品職群)
2. 職業訪談活動	110.02-05			八年級學生作業(訪問)及報告
3. 畢業生升學就業追蹤	109.07-09			完成高中/國中部畢業生升學就業追蹤調查填報
4. 生涯檔案輔導建置	109 學年			協助七年級新生建立生涯檔案資料
5. 生涯檔案資料編印	109 學年			由輔導老師編印供學生充實生涯檔案內容
6. 填寫國中學生生涯發展記錄手冊	109 學年			七、八、九年級學生建置與填寫生涯發展紀錄手冊
7. 工作世界宣導活動	109.11			邀請各行各業專業人士於各班教室、每班二名講師介紹分享兩種行業
8. 社區高中職參訪	109.12			九年級學生參訪高中職
9. 高中職博覽會	110.03			帶學生及家長參加新北市高中職博覽會
10. 開設技藝教育社團	109 學年			國二技藝試探社團
11. 十二年國民基本教育暨升學進路宣導	109 學年			① 109.09 家長日宣導 ② 109.12 國三各班宣導
12. 實施各項測驗	109 學年			① 國二實施生涯式性向測驗 ② 國三實施生涯式興趣測驗

109 學年度金山高中附設國中 生涯檔案目錄及檢核表

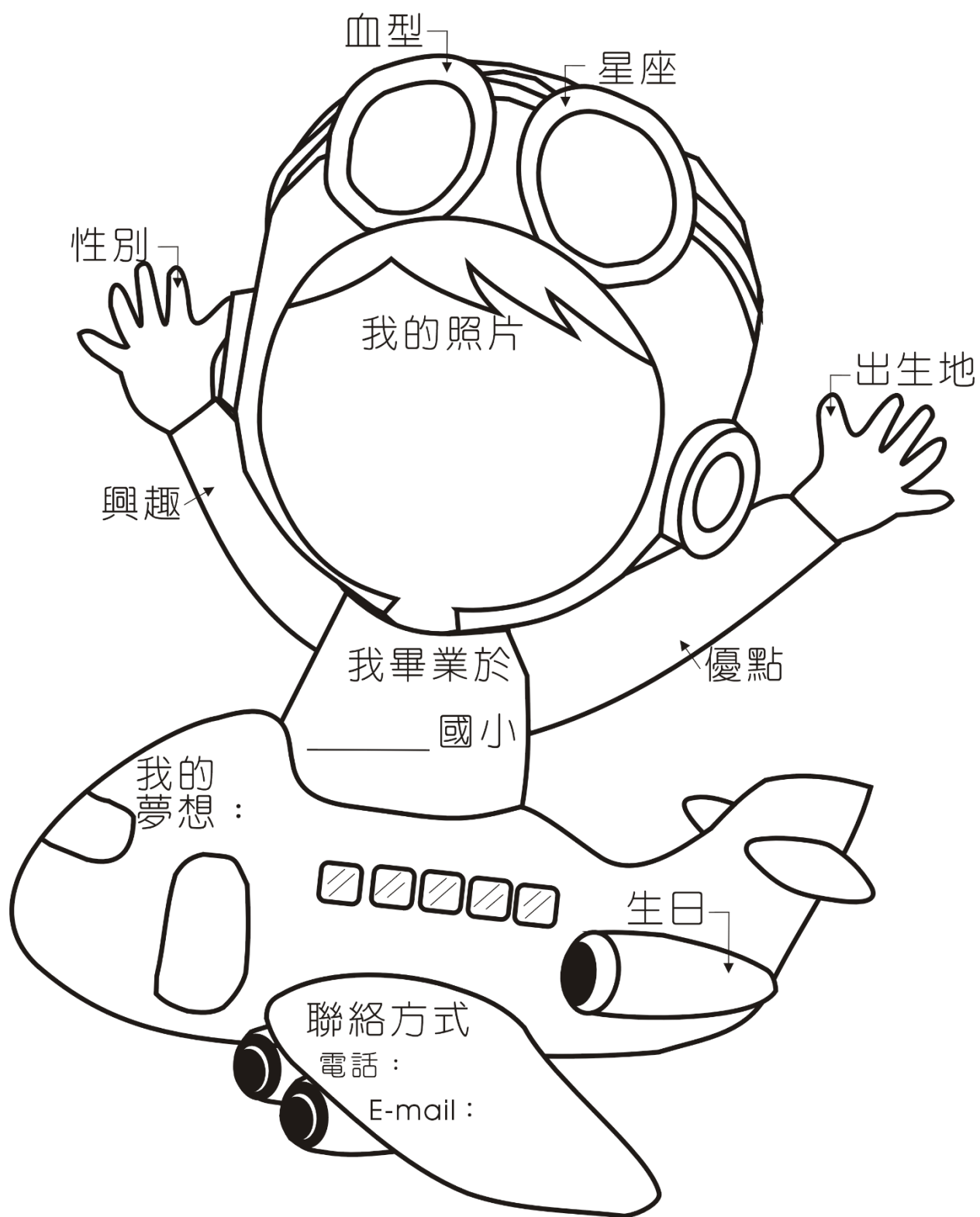
項目	生涯檔案內容	頁碼	預計進行時間	完成時間 (年月日)	完成檢核 (請打 V)	備註
一、成長歷程	(一) 個人小檔案		國一上			
	(二) 寫出真心話		國一上			
	(三) 我的大事記		國一上			
	(四) 家人與職業		國一上			
二、心理測驗	(一) 興趣測驗		國三			
	(二) 性向測驗		國二			
	(三) 測驗與你的生涯抉擇		國三上			
	(四) 認識工作價值觀		國三上			
三、職業資訊搜查	(一) 搜尋職業資訊		國二下			
	(二) 分享學校群科		國三下			
四、自我評估	(一) 做決定的步驟		國一下			
	(二) 做決定的方法		國二上			
	(三) 選校看我		國三下			

一、成長歷程



(一) 個人小檔案

_____的小檔案



(二) 寫出真心話

請依照自己的想法，完成下列的句子。

1. 我國小曾經擔任過的班級幹部或小老師是_____
2. 我常做的休閒活動是_____
3. 我平常喜歡看的電視節目是_____
4. 我最喜歡和同學或朋友一起_____
5. 我最喜歡上的課程是_____，因為_____
6. 我從小就一直喜歡做的事是_____
7. 我最不喜歡的是_____
8. 我自己覺得比大多數人做得好的事情是_____
9. 別人認為我最擅長的是_____
10. 我覺得我很難學會的是_____
11. 我印象最深刻的一件事是_____，因為_____
12. 我最佩服的人是_____，因為_____
13. 我的爸爸媽媽希望我_____
14. 我期待自己成為一個_____的人
15. 我曾經想過的志願有_____
16. 我想要自己做決定的事情是_____
17. 如果我有朝一日成名了，會是因為_____
18. 如果有一天，我中獎得了一千萬，我會_____

19. 我最嚮往的生活是_____

20. 想像未來我從事的職業是_____，它需要的條件或學歷是_____

填寫日期： 年 月 日

❖ 畫出我的真心話

除了上述的問題，你還想到什麼？請同學自由發揮把它畫下來。

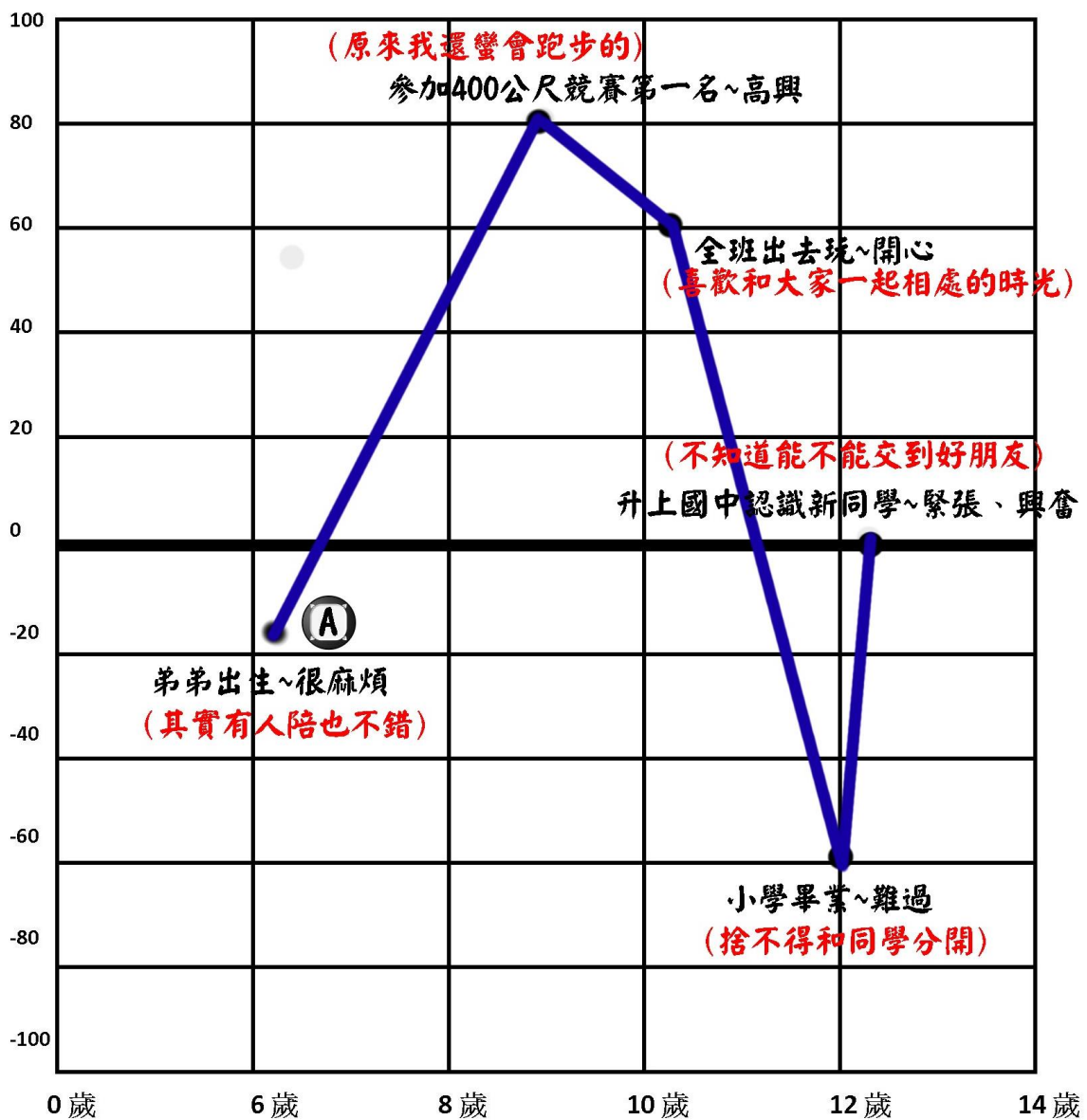
~~~~~

~~~~~

(三) 我的大事記

步驟：

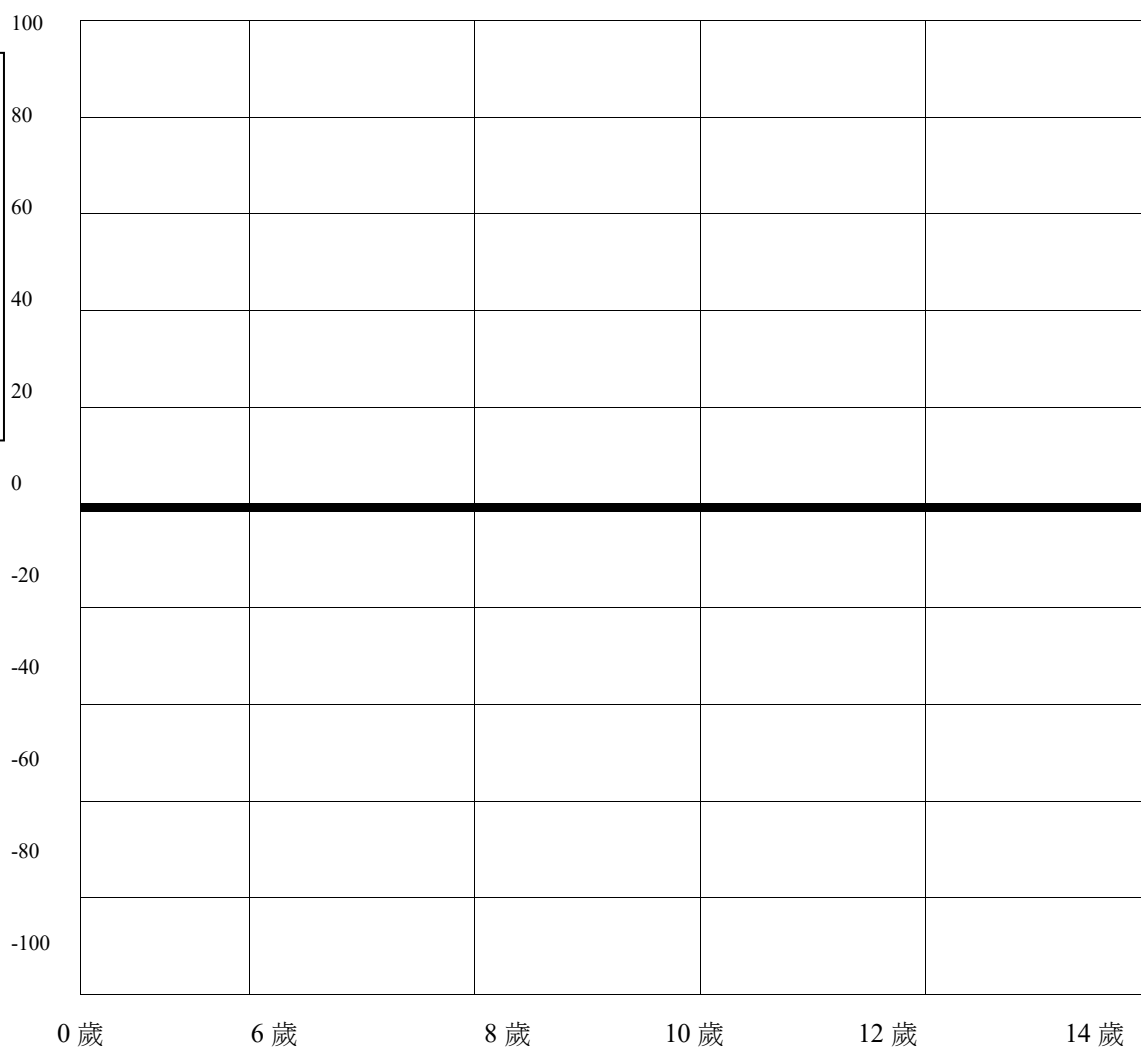
1. 回想記憶中印象最深刻的事情，依年齡(橫軸)、對應對事件感受的正負向及強度(縱軸)，畫出定點並寫出當時發生的事件及感受。例如：
A點表示6歲時弟弟出生，我覺得很麻煩。
2. 連接各點形成生命曲線圖。
3. 以現在的年齡，回頭看看當時的事件，並以不同顏色的筆，寫下現在對那個事件的看法及感受。



我的生命曲線圖

正面情緒
及經驗：
例如被稱
讚、誇
獎、得獎
等經驗及
印象。

負面情緒
及經驗：
例如生
病、挨
罵、被教
訓等經驗
及印象。



請想一想：

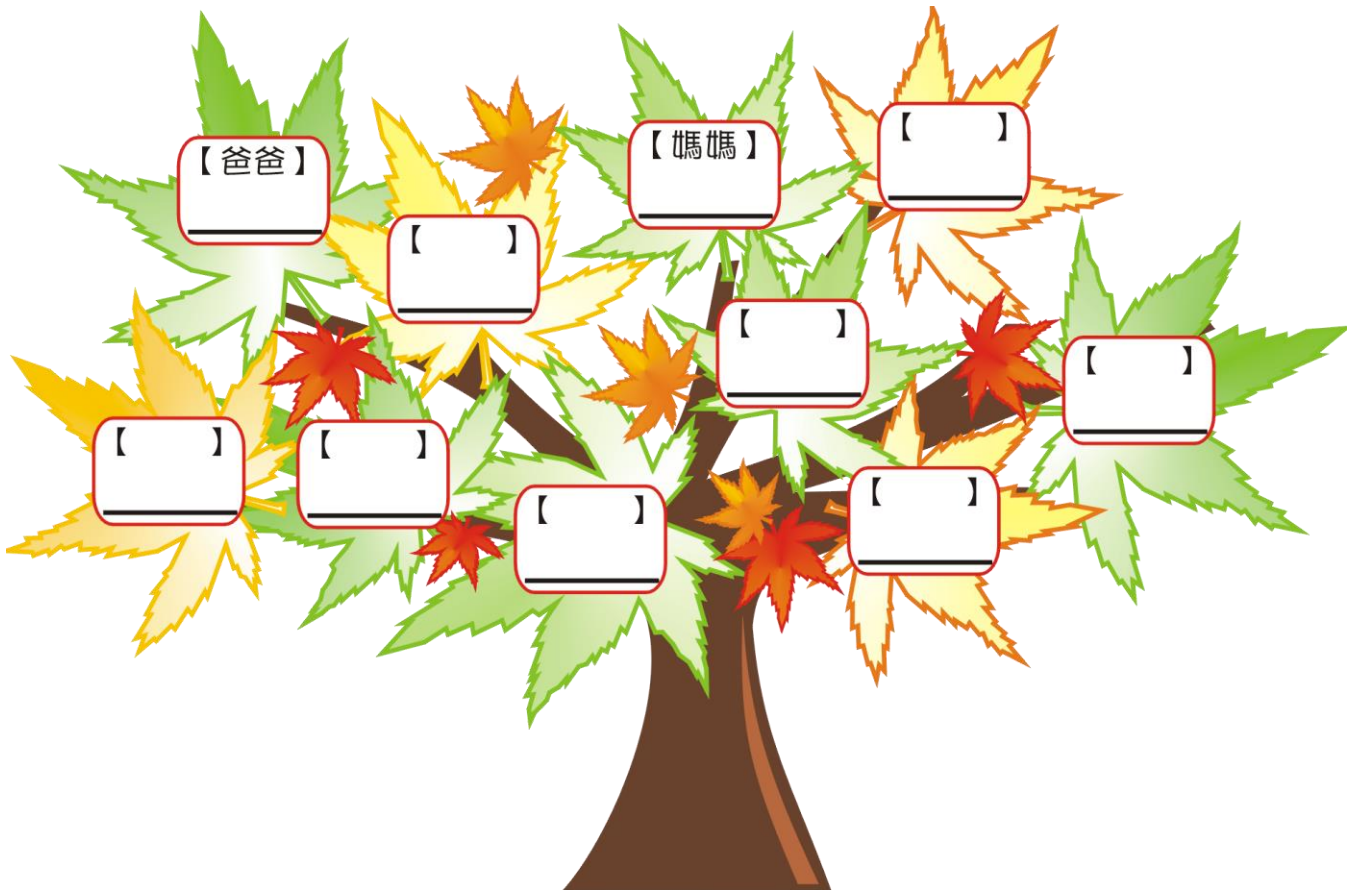
一、哪一件事的發生對我的影響最大？為什麼？

二、看看自己的生命曲線，我發現？

(四) 家人與職業

1. 家族職業放大鏡

我了解家族中的成員選擇從事的工作或職業是什麼嗎？他們選擇工作的想法與原因是否相同？有沒有共同的職業價值觀呢？請將父母親及其他【家族成員】目前或曾經從事的工作、職業記錄下來，如果同學不是很清楚，可以向自己的父母親探詢，或以電話、E-mail、網路等方式向親友詢問。



職業的定義：

1. 須有報酬 — 係指因工作而獲得現金或實物之報酬。
2. 有繼續性 — 係指非機會性；但從事季節性或週期性之工作亦認為有繼續性。
3. 為善良風俗所認可 — 如從事之工作雖可獲得報酬，但不為善良風俗所認可，則不認定其為職業。

資料來源：行政院主計處（2010）。中華民國職業標準分類第六版修訂。

工作的定義：

工作係指持續地使用心力或勞力，以產生對自己或別人有益的事物或勞務的過程或活動。

資料來源：楊朝祥（1984）。技術及職業教育辭典。臺北：三民書局。

2.想一想，家族成員的工作或職業對我有什麼影響？請寫下來。

(1) 家族職業喜好：家族成員所從事的職業（工作）裡，是否有出現比較相似或性質接近的呢？

☐有，請寫出：_____

☐沒有

(2) 我對家族成員所從事的職業（工作）中，感到比較有興趣的是？

為什麼：_____

(3) 我對家族成員所從事的職業（工作）中，比較沒有興趣的是？

為什麼：_____

(4) 家人認為從事_____（職業）最好，因為：_____

；

家人認為最好不要從事_____（職業），因

為：_____。家人希望我將來從事什麼工

作_____；理由是_____

。

(5) 哪一項職業是我比較想進一步了解的_____，因為_____

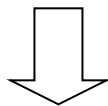
3.家人溝通有愛無礙

- (1) 家人是我們最親密、接觸最頻繁的人，仔細想想從小到大是否有發生一些家人相處上溝通愉快或意見不一致的事件呢？這些事在我們心裡也許留下很深刻的印象，也許對我們造成了潛移默化的影響。請仔細閱讀以下的情境題，並試著思考後回答下列問題：

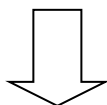
情境題：

小志很喜歡球類運動，假日更經常與同學聚在一起打籃球。這陣子，小志常常在凌晨 1、2 點爬起來開電視偷看美國籃球賽，可是爸媽卻規定小志每天最晚 12 點前就要上床睡覺，小志心裡雖然很清楚父母的規定，但還是忍不住偷偷起來看球賽，一個星期下來，小志每天上課都精神不濟的頻頻打瞌睡。

某日凌晨 2 點爸爸起床上廁所，看見小志正偷看球賽看的入迷，爸爸生氣怒罵，並命令立刻關掉電視，但小志希望把球賽看完……。



1. 類似的親子互動問題，是否也曾發生在我家呢？我是如何處理的：(請條列說明)



2. 經過同學的討論與分享，我覺得有哪些方法或溝通方式是有效的：

(2) 家庭成員中誰最常與我溝通：_____。

(3) 家庭成員中誰最常提供我建議：_____。

(4) 家庭成員中誰說的話我最願意接受：_____。

(5) 家庭成員中我最喜歡跟誰分享心事：_____。

因為_____

(6) 家庭成員中我較難跟誰溝通：_____。

因為_____

(7) 我比較喜歡用什麼方式跟家人分享事情

(請於☐內填入 1.2.3...的優先順序)：

☐直接面對面

☐在電話裡說

☐寫信或小紙條

☐E-mail 或是網路

☐透過其他家人轉達

☐其他 (_____)

(8) 除了家人以外，如果我有心事我會跟誰分享

(請於☐內填入 1.2.3...的優先順序)：

☐同學或朋友 (姓名：____、____、____)

☐老師 (姓名：____、____、____)

☐放心裡

☐其他 (_____)

(9) 如果我的想法與家長的期望不同，可以如何溝通：_____

二、心理測驗



做好生涯規劃首先要「了解自己」，了解自我的方法很多種，除了可透過探索活動、他人的意見、自我的覺察外，標準化的測驗也是一種客觀的方法。藉著各種不同的測驗，可了解自己的興趣、能力、價值觀、人格特質等。

(一) 興趣測驗

興趣指的是自己對環境中人事物的喜愛程度，我們可以從休閒選擇或生活中的各項活動了解自己的興趣。藉由一份可信的興趣測驗也可以了解自己對於興趣類型的偏好程度，進而協助自我了解及生涯決定，以下為國中常使用的興趣測驗：

學校實施的興趣測驗：_____

請在下表寫出分測驗的意義及相關職業內容（教師可印製測驗說明，供學生浮貼於本頁）

分測驗	分測驗的意義	相關職業內容

興趣測驗結果

◎我曾做過的興趣測驗名稱：_____

分數最高【百分等級（標準分數）】的三項分測驗：1. _____

2. _____ 3. _____

◎從我的興趣測驗結果發現：

1. 分測驗_____、_____、_____與我對自己的了解相符合。

這與我選擇_____科系或_____職業相關。

2. 我的興趣測驗結果，分測驗_____部份與我對自己的了解不同。

我想可能是因為_____。

貼心小提醒

※興趣會隨著不同的年紀、不同的學習經驗而變動，所以多從事不同的活動、增進自我探索，會越來越釐清自己真正喜歡的事物。

※興趣不全是與生俱來，也可由後天培養。職業選擇若能兼顧興趣，將增加工作的樂趣和持久性。

※同學在老師進行完測驗結果的解釋後，如果還是有疑問，可利用課餘時間和老師討論。

➤可配合國中學生生涯輔導紀錄手冊-各項心理測驗-興趣測驗的內容，做為未來升學進路選擇之參考!!

(二) 性向測驗

性向測驗可以協助了解自己的優勢能力，知道自己在哪些方面努力較易獲得更好的表現，知道自己在哪些方面有發展的潛能，因此性向測驗可以幫助我們了解未來能選擇、拓展的範圍，以下為國中常使用的性向測驗：

學校實施的性向測驗：_____

請在下表寫出分測驗的意義及相關職業內容（教師可印製測驗說明，供學生浮貼於本頁）

分測驗	分測驗的意義	相關職業內容



性向測驗結果

◎我曾做過的性向測驗名稱：_____

分數最高【百分等級（標準分數）】的三項分測驗：1. _____

2. _____ 3. _____

◎從我的性向測驗結果發現：

1.分測驗_____、_____、_____與我對自己的了解相符合。

我在（學習領域或日常生活表現）_____方面展現了自己的優勢能力。

2.我的優勢能力（分測驗）_____、_____、_____與我對自己的了解並不相同。

我想可能是因為_____

貼心小提醒

*性向測驗的結果會受作答時的態度、身心狀況、認真的程度、環境因素等的影響，不一定能完全呈現個人真實的能力。

*性向測驗是幫助個人了解自己多元潛能的方法，可是無法測出所有的能力，千萬不要把性向測驗的結果當成唯一的參考依據。

*同學在老師進行完測驗結果的解釋後，如果還是有疑問，可利用課餘時間和老師討論。

➤可配合國中學生生涯輔導紀錄手冊-各項心理測驗-性向測驗的內容，做為未來升學進路選擇之參考!!



(三) 測驗與你的生涯抉擇

性向測驗與興趣測驗都是協助我們對自己有更進一步的了解。思考一下，了解性向與興趣對我們未來升學選校，有何幫助？

以下提供一個運用性向與興趣測驗結果進行生涯進路選擇的做法，請依照步驟試試看。

步驟	範例	興趣類型1	興趣類型2	興趣類型3
1. 請寫下你的興趣測驗得分最高的三項	社會型			
2. 這個興趣適合的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)、五專群科有哪些?(可參考興趣測驗的結果解釋或「國中學生生涯輔導紀錄手冊附錄」)	高中、動力機械群、商業管理群、農業群、食品群、家政群、餐旅群、海事群			
3. 這些升學類別、職群(科系)我最想進一步了解或就讀的是那一個?(可參考附錄相關網頁)	商業管理群(國際貿易科)			
4. 寫出學習這個群科所需的專業能力(可參考附錄相關網頁，了解這個科別的學習內容與未來發展)	1.語文推理 2.數學推理 3.抽象推理 4.知覺速度與確度			
5. 自己的性向測驗結果符合上述能力的有哪些?	語文推理 知覺速度與確度			

步驟	範例	興趣類型1	興趣類型2	興趣類型3
6. 我還可以再增強的能力有哪些?	外語能力、與國際貿易有關的知識			
7. 影響我想進一步了解或就讀這些升學類別、職群(科系)的因素?(例如:其它測驗結果、重要他人的意見……)	媽媽是○○公司總經理秘書,我覺得這個工作很有挑戰性。			
8. 列出自己所屬就學區內,3~5所開設此科系的學校(可參考高中職學校與五專一覽表或全國高中、高職、五專學校資訊網)	○○工家 ○○高商 ○○高中 ○○五專			
9. 升學進路	1.大學商學院相關科系,例如:政治大學企業管理學系 2.科技大學及技術學院相關科系,例如:中國科技大學國際商務學系			
10. 未來可從事的職業?(至少寫三樣)	祕書 報關人員 貿易人員 自行創業			

(四) 認識工作價值觀

價值觀指的是一種判斷事情對錯、做選擇時取捨的標準，反映著我們對人、事、物重視或排斥的程度，就好像在我們心中的一把尺，丈量著外在的一切。可以由個人對各種事物不同的喜好程度推論出來，例如：「我在乎...」、「我認為...」、「我不喜歡...」。

而工作價值觀則是指個人對工作想法、看法和認定的標準。Super (1970)認為工作價值觀是個人所追求與工作有關的目標，代表一個人想從工作中獲得渴望的東西。如果我們能了解自己的工作價值觀，當我們要選擇工作時，就能清楚哪些因素是自己決定的重要指標，做為選擇適合自己的工作、進而提升工作滿意度的參考。

請搜尋有關工作價值觀的故事或報導，並進行問題討論。

範例：

○○電子報 記者○○○報導

醫美3個月又回外科 醫師發現自己想要的不是錢

三、職業資訊搜查



(一) 搜尋職業資訊

利用網路搜尋並操作職業介紹網站，可以幫助自己對職業世界有初步的認識，做為未來生涯規劃的參考。

 範例：介紹「勞動部行業職業就業指南」<http://www.mol.gov.tw/statistics/2475> 網站資

訊，瀏覽網站內容後，在下列項目中依題目填寫紀錄單及心得感想。

1. 勞動部行業職業就業指南（請依序進入下列網頁）

進 入 網 頁	題 目	紀 錄
首頁	請問此網頁介紹的內容有……	
1. 行業指南 目錄	新興產業有……	
	我對哪個行業最感興趣？為什麼？	_____ 行業，因為_____ _____ _____
2. 職業指南 目錄	（請自行依網頁內容增列項目）	(1) _____ ； (2) _____ ； (3) _____ ； (4) _____ ； (5) _____
	請從中找出我最喜歡的五項職業	(1) _____ ； (2) _____ ； (3) _____ ； (4) _____ ； (5) _____ ；詳細閱讀過網頁對這「五項」職業提供的資訊後，我覺得自己最適合_____項職業，為什麼？_____ _____ _____

（教師可自行搜尋網頁資料，調整題目內容）

(二) 分享學校群科

為了更了解各種升學選擇，請同學收集整理有興趣的學校群科資訊，協助自己對有興趣的群科有更深的印象。

◎我目前有興趣的升學選擇是：

☐普通型高級中等學校(高中) ☐技術型高級中等學校(高職)，群科：_____

☐五專，科別：_____ ☐其它_____

1. 請同學對有興趣的學校類型及科別，收集相關資料。

2. 請同學整理資料重點，並在班上做口頭報告分享。

有興趣的學校	群科	特色
範例： 培德工家職業學校	餐飲管理科	餐飲管理科有中餐、西餐、烘焙、飲料調製、餐旅服務、中式麵食加工及中式米食加工等專業教室，並分別通過行政院勞委會的鑑核，成為國家合格技能檢定場，不僅嘉惠學子，且造福鄉里，不必遠赴外地應檢。

四、自我評估



（一）做決定的步驟

每個人在生活中常常會遇到需要「做決定」的情境，有時是簡單的生活問題，像是出門時要穿哪件外套或哪雙鞋子、要搭公車或捷運前往目的地這類問題。平日累積做決定的思考與判斷能力，可以協助同學更能培養未來生涯抉擇與自我負責的能力。

現在讓我們開始進行一趟「做決定」的智慧之旅！

請想想看，從小至今，自己曾經做過的決定有哪些？可以是跟日常的食衣住行有關，也可以跟學習或人際等有關喔！

例如：A. 跟媽媽一起逛街，自己選擇一件價錢合適、款式新潮的衣服。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

我印象最深刻的是 1-5 項中的第____項。

原因與決定的歷程是： _____

你覺得未來還有哪些問題是需要自己做決定的？請想一想，寫下來。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

(二) 做決定的方法

平衡單是用來協助我們做好重大決定的工具（金樹人，1988）。透過考慮各項因素的符合程度與重要性，然後針對每一個可能的選擇方案具體分析，根據所得分數的高低排定出最佳的抉擇順序，同學可以參考範例一與範例二的說明。

範例一：園遊會攤位販賣商品

學校舉辦園遊會活動，鼓勵每班都參加。班上針對園遊會要販賣什麼，同學們都非常熱烈的發表著自己的想法，經過討論後，班上聚焦三個選項，分別是炸雞排、滷味、珍珠奶茶，我們可以透過平衡單選出最適合班級販售的商品。

說明：

- 步驟一：先列出園遊會欲「販售商品」的選項三個（填寫於橫向欄位中）。
- 步驟二：列出園遊會販賣東西所需考量的各項「考慮因素」（填寫於縱向欄位中），並評估「考慮因素」與欲「販售商品」選項的符合程度，分別填入「0~5」的分數，5分代表非常符合，0分代表非常不符合。
- 步驟三：最後將「+」分減去「-」分，總計得分最高者為評估後最佳的抉擇項目。

選擇項目 考慮因素	炸雞排		滷味 ✓		珍珠奶茶	
	+	-	+	-	+	-
1. 食材的前製準備	3		2		5	
2. 成本單價高低	1		4		4	
3. 所需花費的人力	1		3		3	
4. 烹調技術與困難度		1		1	3	
5. 所需的烹飪器具	1		4		1	
6. 販賣的場地大小	3		3		3	
7. 宣傳行銷的方式	4		4		2	
8. 烹調製作的時間		1	5		4	
9. 販售的包裝	4		3			1
10. 衛生善後處理		2	3		3	
	17	4	31	1	28	1
總 計	13		30 ✓		27	

因此代表本班園遊會販售的商品為：滷味。

◎平衡單練習：我的「抉」定

同學在參考過範例之後，現在請選擇一項生活中需要比較慎重抉擇的方案或事件，進行平衡單的使用練習，如果對操作步驟不清楚可以參閱範例說明。

透過各項考慮因素加權計分之後，在總計的部分應會得到三個分數，同學可針對分數最高者進行抉擇；若發現最佳選項出現同分時，則請回頭檢驗考慮因素中加權比重較重的幾項，根據這幾項再進行關鍵性考量，做出最後的選擇。

※我的_____抉擇平衡單

選擇項目 考慮因素（*加權）	選擇一 （ ）		選擇二 （ ）		選擇三 （ ）	
	+	-	+	-	+	-
1. （* ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
2. （* ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
3. （* ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
4. （* ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
5. （* ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
6. （* ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
7. （* ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
8. （* ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
9. （* ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
10. （* ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
表格不敷使用可自行增列…						
總 計						

◎生涯評核表

國中畢業後究竟適合讀哪一類型的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)或五專?可利用下表進行評估。

- 1.先將自己想升讀的高級中等學校(普通型、技術型、綜合型、單科型)、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，了解自己比較適合的學校或群科。
- 4.升學選校的考慮因素請學生自行填入或進行小組討論，亦可參考「國中學生生涯輔導

符合程度分數 升學選項 考慮因素 (*加權)		校名_____	校名_____	校名_____	校名_____	校名_____
		科別_____	科別_____	科別_____	科別_____	科別_____
個人因素	(*)					
	(*)					
	(*)					
	(*)					
	(*)					
	(*)					
環境因素	(*)					
	(*)					
	(*)					
	(*)					
	(*)					
	(*)					
資訊因素	(*)					
	(*)					
	(*)					
	(*)					
	(*)					
	(*)					
總 計						

紀錄手冊」之「生涯發展規劃書」。

(三) 選校看我

恭喜你即將完成國中學業，準備邁向下一個學習階段。這三年來，透過對自我成長歷程的檢視，心理測驗的分析，參訪各高中職的校系，搜尋各種職業的資訊……等，相信你對自己未來升學進路，已經有些想法與規劃的藍圖！

接下來你即將選擇下個階段的學校，讓自己在知識與技能的領域，有更深入的學習與磨練。來分享一下，你選擇未來學校所考慮的因素，以及你選擇的校系與原因~

*選擇學校考慮因素

項目	因素	內 容
1	前途	學校升學率、是否能夠幫你考上目標大學或是相關證照？
2	名氣	是否為有名的學校？是否有很多的傑出校友？
3	資源	學校的軟硬體設備如何？學校大不大？有足夠的師資？
4	豐富	有各種的社團？學校附近有新奇的事物？高中生活多采多姿？
5	自由	學風自由？是否給學生很大的自由發展空間？
6	愛情	心愛的他/她也是讀這一所學校？
7	友誼	跟好友相約一起讀這所學校？有認識的學長姐在那所學校？
8	父母	爸媽希望你去念這所學校？
9	安全	學校地理位置會不會偏僻？
10	交通	離家近？要花多少時間通車？若太遠，學校是否有宿舍？

一、經過一番考量，你選擇未來就讀學校的關鍵因素有那些？

二、了解多元入學管道之後，你將選擇就讀哪一所學校？(包括校名和科別)
並簡單描述你選擇這所學校的原因。