



生涯檔案 與 生涯輔導紀錄手冊 建置說明

新北市永平高中 蕭力曼組長

改自 彰化縣北斗國中【生涯檔案與生涯輔導紀錄手冊建置說明】

什麼是「生涯」？

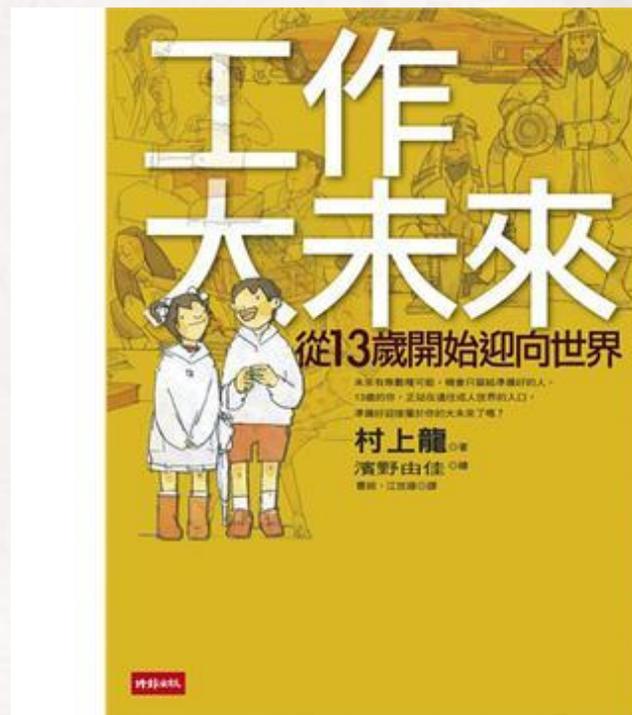
狹義：人的一一生中跟「職業」相關的經歷，包含與各位現在最為相關的「升學」。

廣義：個人所處的生活中與自己工作相關、活動相連結的重要事務或生活中各事件的演進方向與過程，統合了人一生中包括學習、工作、婚姻、家庭、職位等各種角色，展現個人獨特的自我發展型態。

村上龍——世界上只分成兩種人：

從事**自己喜歡**且**適合**自己工作並藉此生活的人。

以及**不是那樣**過活的人。



生涯檔案夾



為什麼要建置「生涯檔案夾」呢？



1. 自我探索、認識自己
2. 整理自己在校的學習歷程
3. 幫助老師與家長更了解你
4. 學習整理資料夾

生涯檔案建置，怎麼開始？

1. 資料確實「分類整理」--隨時

2. 對所建置的資料進行「反思」

四大分類頁

1. **生涯探索資料**：認識自我或生涯探索的相關課程學習單、輔導課其他主題學習單。
2. **學業成績證明**：每學期期末綜合表現成績單。
3. **優良表現證明**：獎狀、服務證明等。
4. **升學進路參考資料**：升學進路宣導手冊、學校科系介紹等參考資料。



生涯探索資料





班級：一年七班
 座號：
 學校：
 姓名：



設定目標
 ★目標對了，成功就近了。

★在「對的時間」，做「對的事」。

尋求資源

我的目標：

- 考上理想的學校 (台中中... 台北)
- 大學出去國外留學
- 成為一名有名的畫家 (或... 光榮回國)

★永遠記得「你並不孤單」!

我的資源庫：

- 朋友
- 父母
- 師長
- 書 (看了很HAPPY)
-

善用時間

我的開學第一天 (24小時)



主動積極
 ★「態度，決定你的高度！」



叮嚀：本學習單完成後，請妥善保管，待輔導室發放生涯檔案後，放置於檔案內備查。

表現優良 2011.11.17

生涯檔案參觀學習單



1. 我喜歡的檔案是：二年4班，姓名：
 我發現它的優點是：①目錄，能清楚看到大概內容。②生涯點滴，能清楚看到點點滴滴的回憶。③好友區，不忘每個和你一起學習的好友。④親筆墨，把自己在裡面領悟到的，保留下來。⑤有篇名，附加簡單語，讓人清楚看到，一目了然。⑥最經典：我的偶像，有偶像的(照片)(自畫)(畫中)(喜歡的偶像)……等



2. 看過別人的檔案，請你概略介紹一下你的檔案有哪些主要內容及資料？你覺得自己的檔案最特別的地方是什麼？
 還在努力中~ 但大概介紹一下~ 目錄，能讓我看得比較清楚。找尋單，看到自己一次又一次的進步，感到驕傲。獎狀，自己的付出有價值。自我介紹，了解自己，其他繼續努力中~ 我會在學習的!

3. 建置與參觀優良生涯檔案，你從中學學習到最多的是什麼？
 原來生涯檔案也可以放這麼多東西，我以為家人也可以排進去也！我覺得生涯檔案能讓我們保留許多重要的回憶，就算只是一件作品，一張獎狀卡，也是許多回憶的足跡，也替我們保留了這些寶物，我們應該好好的來講出，這樣才不會後悔也~

4. 建置這本生涯檔案對你有哪些幫助？
 保留完整的重要資料，避免遺失。
 建置有系統的檔案。
 各種學習單、學習成果或心理測驗資料(表格)一級棒！一級棒！



說明
 意義和知道要如何設計自己的生涯檔案，設計出自己風格。也透過觀察別人的，來改變自己的缺點，學習他人的優點，讓自己更讚！
 多用心，人生處處皆智慧

省思札記



多用心，人生處處皆智慧



學業成績證明



彰化縣 立北斗國民中學九十五學年度 第一學期 成績通知書

| 領域 | 科目 | 每週節數 | 成績 | 量化紀錄 | 努力程度 | 學習狀況文字具體描述 |
|------|----|------|----|------|------|----------------------------------|
| 國文 | | 5 | 甲 | 80 | 表現優異 | 了解聽的內容且具備良好的聆聽素養 |
| 英語 | | 3 | 乙 | 76 | 表現良好 | 上課專心聽講 |
| 數學 | | 4 | 丙 | 61 | 需再加油 | 課業上欠缺主動求知的精神，基本觀念尚清晰，但未深入探索 |
| 自然 | | 3 | 丙 | 61 | 表現優異 | 擔任小老師認真負責，表現優異！期待成績有更佳表現！ |
| 生活科技 | | 1 | 優 | 90 | 表現良好 | — |
| 歷史 | | 1 | 甲 | 88 | 表現良好 | — |
| 地理 | | 1 | 乙 | 75 | 表現良好 | — |
| 社會 | | 1 | 甲 | 81 | 表現良好 | — |
| 健康教育 | | 1 | 甲 | 82 | 表現優異 | 該生能在課堂上和老師有良好互動，能表現出學習興趣，並積極參與討論 |
| 體育 | | 2 | 甲 | 88 | 表現良好 | — |
| 音樂 | | 1 | 甲 | 84 | 表現良好 | — |
| 美術 | | 1 | 優 | 93 | 表現優異 | — |
| 表演藝術 | | 1 | 甲 | 85 | 表現良好 | 天資聰穎表現甚佳 |
| 家政 | | 1 | 優 | 93 | 表現優異 | — |
| 童軍 | | 1 | 甲 | 87 | 表現良好 | — |
| 電腦 | | 1 | 甲 | 82 | 表現良好 | — |
| 英語會話 | | 1 | 甲 | 85 | 表現良好 | — |
| 自然活動 | | 1 | 優 | 95 | 表現優異 | 擔任小老師，克盡職責表現優異！ |

| 日常生活評量 | 努力說明 | 導師評語 | 等第 |
|--------|----------------|----------|----------|
| 日常行為 | 表現優異 | 學業尚佳安分守矩 | 優 100 |
| 團體活動 | 表現優異 | | |
| 公共服務 | 表現優異 | | |
| 校外活動 | 表現優異 | | |
| 學生出席情形 | 公假：4 | | |
| 學生獎懲情形 | 大功：2 小功：2 嘉獎：7 | | |

說明與注意事項：

分數 90~100 → 優；分數 80~89 → 甲；分數 70~79 → 乙；
分數 60~69 → 丙；分數 50~59 → 丁；分數 0~49 → 戊。

- 成績單中有關領域科目方面的問題，請至教務處詢問。
- 成績單中有關出席、獎懲方面的問題，請至訓導處詢問。
- 如果需要學期成績證明書的同學，請至教務處申請。
- 95學年度下學期定於 2月26日開學註冊，隨即上課，應繳交各項費用另行通知。
- 貴子弟本學期在校各項成績，均經評定，謹列表通知，即希察閱。

貴家長

此致

94.25

表現

導師評語與建議

勤奮好學，思考縝密

節數

0

曠課節數

0

集

喜將

1

小功

0

小功

(

如果可以撰寫一份
這個學期的學習和成長感想
或者自我反省，那就更棒了！

優良表現證明



獎 狀

查一年 8 班 學生 [redacted]

校慶運動會表現優

組別：國中一年級

項目：跳遠

名次：第 5 名

成績：2公尺83

殊堪嘉許特頒此



彰化縣

校

家長會

中華民國

獎 狀

學生 [redacted]

年度 第 2 學期

優異學生獎學金

彰化縣立北斗國民中學

獎 學 金

| | | |
|------|-------|------------|
| 受獎 | 類別 | [redacted] |
| 學生 | 姓名 | [redacted] |
| 獎學金額 | 新台幣 | 500 元整 |
| 發給單位 | 彰化縣政府 | |

此狀以資鼓勵

校長 黃開成

這是「榮譽」的象徵，
不論多少，它，蘊藏著
無限的關懷與祝福，希
望你珍惜，至少藉此鼓
勵能更加奮勉向上！

長 黃開成

中華民國 96 年 4 月 10

服務學習 志工證書

查本校 一年 1 班 同學

獲選本校『第四期行動服務學習志工』將協助學校與社區進行各項志願服務工作之推展，特頒發此證以資鼓勵。



校長黃開成

中華民國九十五年十月二十三日

服務學習志工證明書

升學進路宣導資料



十二年國民基本教育

開啟孩子的無限可能



十二年國民基本 技職教育宣導

八年級宣

技職教育暨高職

100學年度入

十二年國民基本教育 技職教育宣導專案

七年級宣導手冊

升學進路暨高職五專類科簡介

**升學進路宣導資料
一定要確實放進生涯檔案中**

檔案夾建置規定



- 1.若因保管不當而**遺失**，都需**自行添購**，須於**一星期內**補齊並給**輔導老師檢查**，若**未完成者**，將記**警告一支**。
- 2.由同學**自行保管**，方便隨時置入資料，**期末收至班級生涯箱**並由**輔導處統一管理**。
- 3.輔導老師會以**蒐集完成度當作平常成績**，並於**期末進行全面普查**。



檔案夾建置小叮嚀

經常整理

妥善保管

勤寫反思札記

生涯檔案



什麼是「生涯檔案」？



- 符合生涯主題課程的學習單
- 搭配「生涯輔導紀錄手冊」服用
- 實用的升學資訊介紹



生涯檔案規定



- 1.若因保管不當而遺失，都需自行添購，一本**定價為30元**，並要將**先前填寫內容補寫**完畢。
- 2.由輔導處統一保管。
- 3.於**每學期期末**（每年1月初、6月初）進行**全面普查**。
- 4.不合格者退回補齊資料，若**二次複查不過**，則予以警告**一次**。





生涯輔導紀錄手冊



「國中學生生涯輔導紀錄手冊」—— 12年國教免試升學選擇的葵花寶典

● 學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則

106版 106.8-109.6
國中學生生涯
輔導紀錄手冊

學校名稱： 縣(市)立 國民中學
區(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 | <input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動 | 一年 班 號 |
| 二年 班 號 | <input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動 | 二年 班 號 |
| 三年 班 號 | <input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動 | 三年 班 號 |

1. 若遇學生異動(轉班、轉學等)，本紀錄手冊請隨學籍相關資料一併轉移。
2. 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。
3. 學生畢業時，手冊發還本人參用。部分資料若學校相關處室需留存，請自行影印。

- 聽從導師與輔導老師指導
- 按時紀錄與使用
- 國三升學進路重要資料(五專申請)

生涯輔導紀錄手冊規定

xxjstj.cn

- 1.若因保管不當而遺失，需自行到輔導處填具「學生生涯輔導紀錄手冊補發申請書」，繳30元工本費，才能補發一本，領取手冊後，要將**先前填寫內容補寫**完畢。
- 2.若第二次以上遺失申請補發，將另予以記警告一次。
- 2.由輔導處統一保管。
- 3.於**每學期期末**（每年1月初、6月初）進行**全面普查**。
- 4.不合格者退回補齊資料，若二次複查不過，則予以警告**一次**。



透過持續的自我與生涯探索，再搭配
生涯檔案與生涯輔導紀錄手冊的建置，
不僅可以幫助你更「認識自己」，
更知道自己未來的「生涯目標」是什麼，
也可以幫助你的家人及師長透過你所建
置的資料，進而更瞭解你喔！

再次強調



Thank You

