



國民中學 學生生涯檔案教學指引 使用說明

主講人：新北市立大觀國民中學 羅珮瑜

2022/08/17



目錄



01

國民中學學生生涯檔案教學指引
設計理念說明

02

國民中學學生生涯檔案教學指引
設計架構說明

03

國民中學學生生涯檔案教學指引
內容說明



01

國民中學學生生涯檔案教學指引

設計理念說明

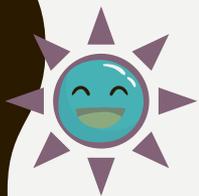


設計理念說明



(111年版封面)

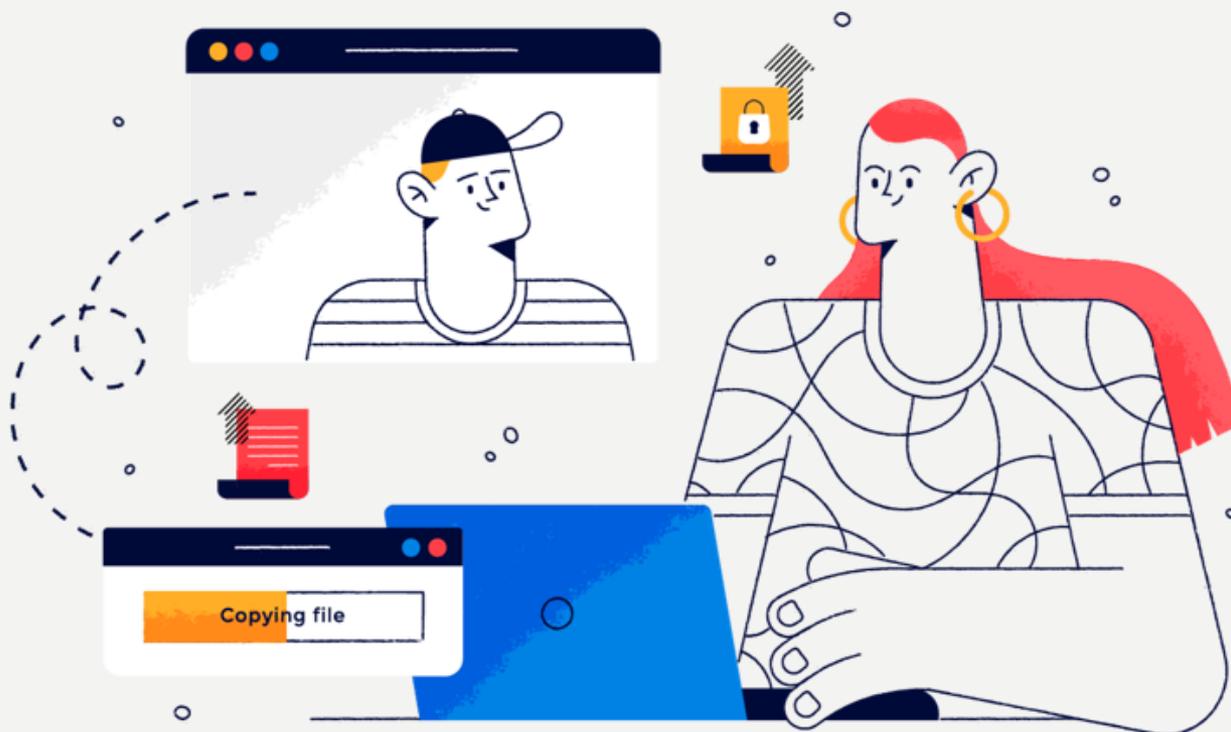
為使現場教師在應用《生涯檔案》推動生涯檔案建置工作時，能有明確的教學流程及符應學生需求的教學活動，爰編撰《國民中學學生生涯檔案教學指引》，期能提升教師運用生涯檔案進行生涯輔導工作之效能。



02



國民中學學生生涯檔案教學指引 設計架構說明



設計架構說明 (1/3)

教育部
《國中學生生涯發展紀錄手冊》



教育部
《國民中學學生生涯檔案》



國民中學學生生涯檔案教學指引

◎成長歷程 ◎心理測驗 ◎職業資訊搜查 ◎自我評估



- ◎依《生涯檔案》的「成長歷程、心理測驗、職業資訊搜查、自我評估」四大主軸架構進行編撰，教學單元主題的編排與《生涯檔案》一致
- ◎各單元建議教學年級與節數，依該單元之活動設計需求設定，學校亦可自行調整。
- ◎生涯檔案建置辦法及相關檢核表件可參考教育部《國民中學推動生涯發展教育工作手冊》。

設計架構說明 (2/3)

- 配合12年國民基本教育課綱實施，國民中學學生生涯檔案教學指引各單元之編撰架構，「階段能力指標」部分，改以「核心素養、議題融入、學習目標」做為課程連貫統整的主軸，亦配合修正。

教學單元 主題名稱	拼出自我			教學單元 主題名稱	拼出自我			
建議教學 年級	一年級	節數	一節	建議教學 年級	一年級	節數	一節	
階段能力 指標	領域能力指標	綜1-4-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗。 綜1-4-2 透過不同的活動或方式，展現自己的興趣與專長。		核心素養	總綱核心素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。		
	生涯發展教育 能力指標	涯1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質。			綜合 活動 領域	核心素養	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	
單元/ 活動目標	一、能列舉自我介紹的主要內涵與項目。 二、能表達與解釋自我的成長歷程並具備上臺發表的情緒調適能力。 三、能完成與分享自我小檔案，並具備口語表達技巧。				學習表現	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。		
					學習內容	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。		
				相關領域核心 素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 社-J-A1 探索自我潛能、自我價值與生命意義，培育合宜的人生觀。			
				議題融入	議題學習主題 與實質內涵	涯J1 了解生涯規劃的意義與功能。 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。		
				學習目標	一、提出自我介紹的主要內涵與項目。 二、覺察與探索自我成長歷程並具備上臺發表能力。			

設計架構說明(3/3)



專家修訂會議
111/04/14



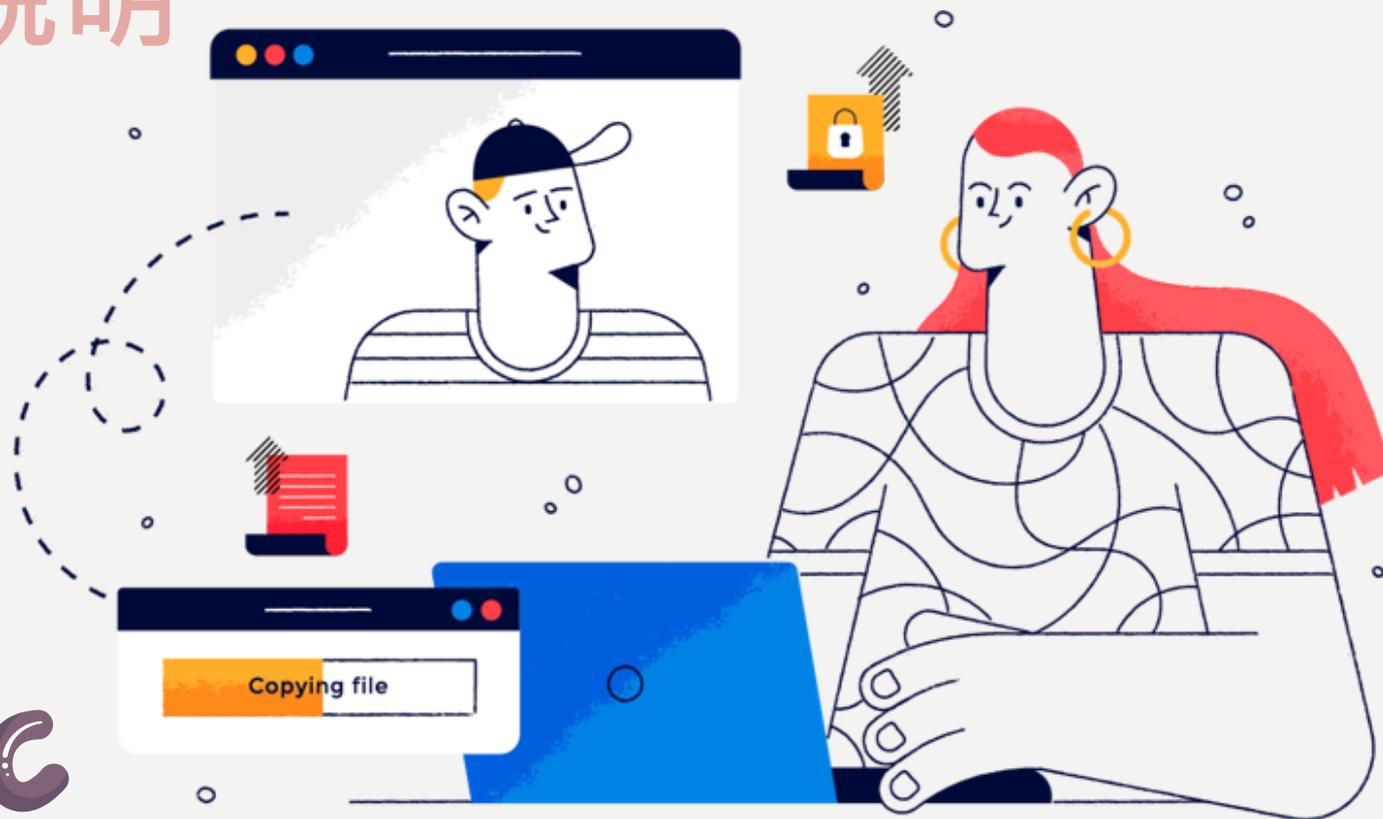
陳核
111/05/26



03



國民中學學生生涯檔案教學指引 內容說明



內容說明 (1/11)



(111年版封面)

生涯檔案目錄及檢核表

(各校可依學校特色及學生需求填補生涯檔案內容後·自行編排頁碼)

項目	生涯檔案內容	頁碼	完成度檢核 (請打V)		備註 (學校可於備註欄內敘明需完成的學年·學期別)
			完成	完成時間	
一、 成長歷程	(一) 拼出自我			年 月 日	--1
	(二) 我的真心話			年 月 日	
	(三) 細數來時路			年 月 日	
	(四) 特質大進擊			年 月 日	
	(五) 家庭寫真			年 月 日	
	(六) 未來職場達人 Show			年 月 日	
	(七)			年 月 日	
	(八)			年 月 日	
二、 心理測驗	(一) 性向測驗			年 月 日	
	(二) 興趣測驗			年 月 日	
	(三) 其它相關測驗			年 月 日	
	(四) 測驗與生涯抉擇			年 月 日	
	(五) 認識多元智慧			年 月 日	
	(六) 認識工作價值觀			年 月 日	
	(七)			年 月 日	
	(八)			年 月 日	
三、 職業資訊 搜查	(一) 資訊上線			年 月 日	
	(二) 我是生涯資訊小達人			年 月 日	
	(三) 職場寫真			年 月 日	
	(四) 如果我是老闆			年 月 日	
	(五)			年 月 日	
	(六)			年 月 日	
四、 自我 評估	(一) 做決定的步驟			年 月 日	
	(二) 做決定的方法			年 月 日	
	(三) 想望十年後的職業世界			年 月 日	
	(四) 生涯轉換：轉個彎路更寬			年 月 日	
	(五)			年 月 日	

內容說明 (2/11)

目錄

編者序

一、成長歷程

1-1 拼出自我	1
1-2 我的真心話	4
1-3 細數來時路 - 生命曲線	10
1-4 特質大進擊	14
1-5-1 家庭寫真 - 家族職業放大鏡與家人職業訪談	26
1-5-2 家庭寫真 - 家人溝通有愛無礙	32
1-6 未來職場達人秀	37

二、心理測驗

2-1 性向測驗	41
2-2 興趣測驗	45
2-3 其它測驗	49
2-4 測驗與生涯抉擇	53
2-5 認識多元智慧	110
2-6 認識工作價值觀	115

依《生涯檔案》的「成長歷程、心理測驗、職業資訊搜查、自我評估」四大主軸架構進行編撰，教學單元主題的編排與《生涯檔案》一致

三、職業資訊搜查

3-1 資訊上線	119
3-2 我是生涯資訊小達人	122
3-3 職場寫真	126
3-4 如果我是老闆	129

四、自我評估

4-1 做決定的步驟	133
4-2 做決定的方法	139
4-3 想望十年後的職業世界	145
4-4 生涯轉換：轉個彎路更寬	151

內容說明(3/11)

各單元建議教學年級與教學節數，則依該單元教案之活動設計需求設定，學校亦可自行調整

教學單元 主題名稱	生命曲線					
建議教學 年級	一年級或二年級（可依學校課程進行調整）	節數	一節			
核心素養	總綱核心素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。				
	綜合活動領域	核心素養	教學單元 主題名稱	興趣測驗		
		學習表現	建議教學 年級	二年級或三年級（可依學校課程進行調整）	節數	二節
		學習內容	總綱核心素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值的生命意義、積極實踐。		
	相關領域核心素養	核心素養	綜合活動領域	學習表現	1a-IV-1 探索自我成長因素 1a-IV-2 展現自己的個人成長。	
		學習內容	核心素養	學習表現	輔 Aa-IV-1 自我探索 輔 Aa-IV-2 自我悅	
		相關領域核心素養	學習內容	學習內容	1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。 1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	
			相關領域核心素養	學習內容	輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	
				相關領域核心素養	社-J-A1 探索自我潛能、自我價值與生命意義，培育合宜的人生觀。	

內容說明 (4/11)

節次	教學活動	時間	教學資源	教學評量
第一節	<p>壹、課前準備階段</p> <p>一、教師準備生命曲線範例，可參考生涯檔案。</p> <p>二、教師請學生帶生涯檔案。</p> <p>三、請同學與家人討論自己小時候有印象或記憶深刻的事件，並找出當時的照片(最少一張)。</p>			<ul style="list-style-type: none"> ◆ 紙筆測驗及表單（學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表等）。 ◆ 實作評量（書面報告、口頭報告、口語溝通、實際操作、作品製作、展演、行為觀察等）。 ◆ 檔案評量
	<p>貳、發展階段</p> <p>一、引起動機</p> <p>（一）教師分享自己小時候曾經發生的事情，還有這件事對自己現在的影響。</p> <p>（二）請同學分享自己小時候有印象或記憶深刻的事件及照片。</p> <p>二、發展活動</p> <p>（一）細數來時路</p> <p>1. 教師引導：剛才同學們分享了自己小時候曾發生的事情及為什麼</p>	<p>10分鐘</p> <p>30分鐘</p>		

教學活動內容則分為「**課前準備階段、發展階段、課後作業或下週預告**」等三部分，提供教師教學之參考

參、課後作業或下週預告

- 一、下一次活動進行「特質大進擊」活動，同學先請家人及老師協助勾選在他人眼中自己所具備的特質。
- 二、教師可視個人課程進度安排進行活動預告。

內容說明:參考範例 (5/11)

【參考範例】

我的真心話

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 班長、副班長、學藝、體育
2. 小學老師或同學常說我是 開心果
3. 我最喜歡和同學或朋友一起 聊天、出去玩
4. 我從小就一直喜歡做的事是 去學校上課~
5. 別人認為我最擅長的是 唱歌 sing a song
6. 我自己覺得比大多數人做得好的事情是 吹笛笛~
7. 我覺得我很困難，但還是會努力去做的事是 考到一個好成績！
8. 我印象最深刻的一件事是 第一次考到前三名
因為 覺得很有成就感
9. 我最佩服的人是 我自己，因為 我覺得別人交待給我的事我都可以做得很好！
10. 在家中最了解我的人 是 阿嬤
因為 阿嬤每次都會知道我心裡想什麼
11. 在家中最常指導我功課的人是 我自己
因為 通常我會去補習班上課，有問題會在那裡問
12. 我在家中最害怕的人是 爸爸

部分單元提供參考範例
(例如:單元1-2我的真心話)

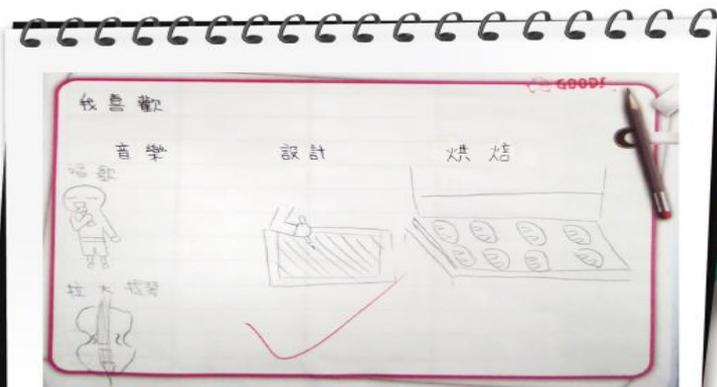
15. 我曾經想過的志願有 當音樂老師、化妝師
16. 我想要自己做決定的事情是 現在先讀書，以後的事再慢慢決定
17. 如果我有朝一日成名了，會是因為 中樂透吧！
18. 如果有一天，我中獎得了一千萬，我會 一部份存起來，一部份給爸媽，一部份規劃旅遊
19. 我最嚮往的生活是 沒有壓力的生活
20. 想像未來我從事的職業是 音樂老師，它需要的條件或學歷是 我希望的是大學畢業，等到之後再決定是音樂科還是國樂科

填寫日期： 103 年 3 月



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。



內容說明:參考範例(6/11)

【參考範例】

四 測驗與生涯抉擇

搭配教育部國中學生生涯輔導紀錄手冊「各項心理測驗」、「生涯統整面觀」、「生涯發展規劃書」

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	藝術型(A)	社會型(S)	企業型(E)
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」)(若你國中畢業後想升讀高中，務必選一個填普通高中)	高中、動力機械群、商業管理群、農業管理群、食品群、家政群、餐旅群、海事群	土木與建築群、化工群、設計群、家政群	動力機械群、商業與管理群、農業群、食品群、家政群、餐旅群、海事群	普通高中、商業管理群、食品群、水產群
3.這些升學類別、職群(科系)你最想進一步了解或就讀的是那一個?(可參考教育部資料)	商業管理群(國際貿易科)	家政群(時尚造型科)	餐旅群(觀光事業科)	商業與管理群(商業經營科)

步驟	範例	興趣類型 1	興趣類型 2	興趣類型 3
4.寫出學習這個群科所需的專業能力(可參考教育部資料，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	1.語文 2.空間 3.美感 4.創意	1.空間 2.觀察 3.美感 4.創意	1.語文 2.數學 3.邏輯推理
5.自己的性向測驗結果符合上述能力的有那些?	語文推理 知覺速度與確度	1.語文 3.美感 4.創意	3.美感 4.創意	1.語文 3.邏輯推理
6.我還可以再培養的能力有那些?	外語能力、與國際貿易有關的知識	2.空間	1.空間 2.觀察	2.數學
7.其它影響因素?(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	想要讓人幸福，完成夢想	想要看其他人因為自己露出笑容	多多賺錢，養活家人
8.列出自己所屬免試就學區內，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 ○○高專 ○○五專	○○家商 ○○家商 ○○高職	○○家商 ○○高中 ○○工商	○○高中 ○○商工 ○○工商 ○○高職
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	○○科技大學 ○○科技大學 ○○科技大學	○○餐旅大學	○○大學企業管理系 ○○大學會計資訊系
10.未來可從事的職業?(至少寫三樣)	秘書 報關人員 貿易人員 自行創業	服裝設計師 幼稚園老師 新娘秘書	領隊 服務人員 櫃台人員	不動產經紀人 記帳士 會計師

參考範例(例如:單元2-4
測驗與生涯抉擇)

內容說明:替代活動(7/11)



替代活動

- 活動名稱：「我說你猜」(可替代引起動機之活動)
- 活動方式：
 - 一、教師先行備妥數張成語字卡。如：七上八下、千變萬化、寸步不離、格格不入、高枕無憂、老生常談、一目十行、魚躍龍門、平步青雲、一見鍾情、雨後春筍、夜以繼日、捷足先登、頂天立地、顧此失彼、拋磚引玉、混水摸魚、異想天開、食言而肥、忠言逆耳、揠苗助長、不告而別、得意忘形、瞞天過海、禮尚往來、轉敗為勝、妙語如珠、積少成多、對牛彈琴、目不識丁、聲東擊西、心直口快、三顧茅廬、順水推舟、錦上添花、雪上加霜、分道揚鑣、面目全非、顧名思義、笑裡藏刀、蛛絲馬跡、有聲有色。(老師可自行調整增刪成語字卡)
 - 二、教師說明活動進行方式：
 - (一) 每組派一名同學到臺前，第一位看完成語字卡後，以口語提示方式提供線索，由全班同學進行搶答，答對組別可加分。口語提示時不可以提到答案中的任何一個字。若提到，則該題中止，換下一位同學進行第二題，以此類推。
 - (二) 所有題目結束後，統計各組得分，教師給予適當獎勵。
 - 三、教師與同學討論活動後的感想及活動中關於溝通的重要性。

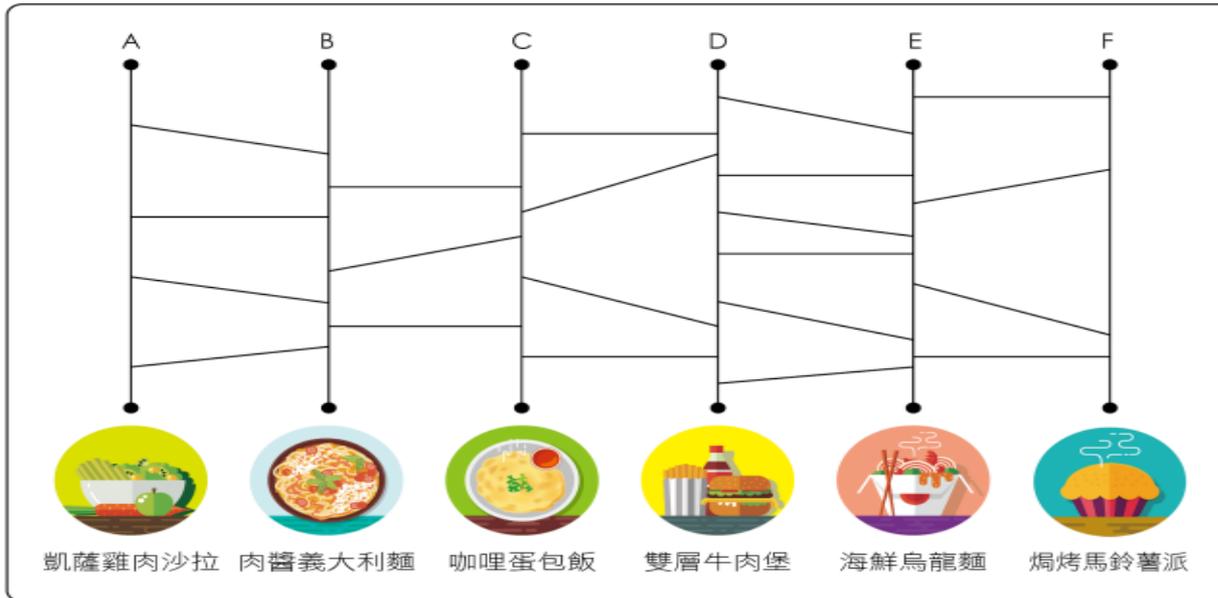
部分單元另提供替代活動及延伸閱讀
(例如：單元1-5家庭寫真)，教師可視學生學習特質及需求，置換相關教學活動

內容說明:替代活動(8/11)



替代活動二

- 活動名稱：迷蹤探險
- 活動方式：
 - 一、教師準備全開海報紙一張。
 - 二、在海報紙上標示出起點、終點。
 - 三、隨意起點至終點處，畫出多條岔路，岔路處可設計陷阱或是指令。（可參考範例自行設計）
 - 四、教師說明迷蹤探險圖進行的活動規則：
 - (一) 完成的海報紙捲起，露出起點。
 - (二) 教師選同學代表上台，由起點開始，遇岔路選擇向左或向右。
 - (三) 途中遇到指令，依指令指示進行動作。
 - (四) 第一位同學完成，可換下一位進行，至順利抵達終點為止。



替代活動(例如
:單元4-4生涯
轉換:轉個彎路
更寬)

內容說明:延伸活動(9/11)



延伸閱讀

- 一、教師可配合「Holland 生涯類型論」及「周哈里窗」相關資料進行說明。
- 二、學生生涯檔案「特質大進擊」單元之「特質形容詞」相關解釋。

特質形容詞	 教育部國語辭典簡編本 http://dict.concised.moe.edu.tw/jbdic/	 教育部重編國語辭典修訂本 http://dict.revised.moe.edu.tw/cbdic/
穩定	平穩不惡化。	安穩鎮定
謙虛	謙和虛心。	虛心謙讓不自滿
坦率	坦白真率，不虛偽造作。	性情坦白真率，不虛偽造作。
沉默寡言	性情沉靜，很少說話。	性情沉靜，很少說話。
堅毅	堅定有毅力。	堅定剛毅。如：「從這次突發事件，可看出她堅毅果敢的一面。」
順從	順服、遵從。	服從。
實際	1. 真實的情形。如：凡事應講求實際，不要活在幻想的美夢裡。 2. 具體的、實在的。如：實際交易價格。	1. 真實的情形。如：「符合實際」、「做事要求實際，不要只講門面。」 2. 具體的、實在的。如：「實際行動」、「實際交易價格」。

延伸閱讀則提供老師該單元之參考資料(例如:單元1-4特質大進擊)

內容說明:延伸閱讀(10/11)



延伸閱讀

一、「行業」與「職業」之定義

「行業」指工作者工作場所隸屬之經濟活動部門，「職業」則指工作者本身所擔任之職務或工作；以酒廠所僱司機為例，其職業為「運輸工具駕駛員」，其行業則屬製造業之「飲料製造業」。簡言之，所謂行業，係指經濟活動部門之種類，而非個人所擔任之工作，每一類行業均有其主要經濟活動，但因分工關係，往往需要各種不同職業之工作人員，例如成衣製造工廠歸屬行業標準分類之12中類「成衣及服飾品製造業」，廠內含有廠長、出納員、倉庫管理員、作業員等多種不同職業的工作人員。反過來說，同一種職業之工作人員，亦常分布於各種不同之行業，例如出納員在製造業、營造業、批發及零售業等各個行業類別中均會出現。

二、「工作」、「職業」與「行業」之舉例說明

- ◆ 工作：志工、家庭主婦、學生。
- ◆ 職業：寵物美容師、飛機機長、股票分析師、漫畫家、新聞主播、餐廳服務生、船員、出納員、律師、消防隊員、民意代表。
- ◆ 行業：農、林、漁、牧業；礦業及土石採取業；製造業；電力及燃氣供應業；用水供應及污染整治業；營造業；批發及零售業；運輸及倉儲業；住宿及餐飲業；資訊及通訊傳播業；金融及保險業；不動產業；專業、科學及技術服務業；教育服務業；醫療保健及社會工作服務業；藝術、娛樂及休閒服務業。

備註：上述「行業」、「職業」定義及各各行業名稱資料來源為「行政院主計總處（2011）。中華民國職業標準分類第九版修訂。」

三、趙恩珠、劉壽貞（2013）。你一定要認識的世界職業圖畫百科。新北市：風車圖書出版、三暉圖書代理發行。

延伸閱讀

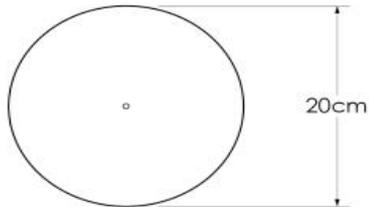
(例如:單元1-5-1家庭寫真-家族職業放大鏡與家人職業訪談)

內容說明:延伸閱讀(11/11)



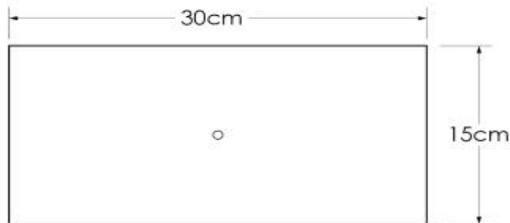
延伸閱讀

- 一、金樹人（2011）：生涯諮商與輔導。台北：東華書局。
- 二、轉盤製作說明
 - （一）準備材料：厚紙板或瓦楞紙、雙腳釘1個（建議4號）。
 - （二）製作步驟：
 1. 在紙上畫出一個圓（半徑約10公分）並剪下。
 2. 在圓心處挖一個小洞（方便穿過雙腳釘）。

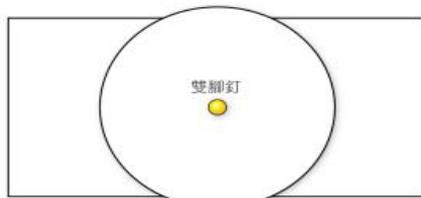


4號雙腳釘

3. 另裁剪15X30公分厚紙板或瓦楞紙，並挖一個小洞（如圖示）。



4. 用雙腳釘穿過轉盤和長方形紙板，轉盤和紙板中間需保留一些空隙以方便轉動，再將雙腳釘往兩旁折好。



延伸閱讀
(例如:單元4-1做決定的步驟)

感謝聆聽

