

## 五、生涯發展規劃書

恭喜您即將完成國中學業，準備邁向下一個學習階段。請依個人狀況加以分析評估，並嘗試擬出具體的生涯目標。過程中可以請家人或師長提供意見，並和您一起填寫這份規劃書。如有任何問題，別忘了可以尋求協助喔！

### ◎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。

| 符合程度分數 |                          | 升學選項 |    |    |    |    |
|--------|--------------------------|------|----|----|----|----|
|        |                          | 校名   | 校名 | 校名 | 校名 | 校名 |
| 考慮因素   |                          | 科別   | 科別 | 科別 | 科別 | 科別 |
|        |                          |      |    |    |    |    |
| 個人因素   | 符合我的學業表現                 |      |    |    |    |    |
|        | 適合我的性向（專長能力）             |      |    |    |    |    |
|        | 適合我的生涯興趣                 |      |    |    |    |    |
|        | 適合我的工作價值觀                |      |    |    |    |    |
|        | 適合我的人格特質                 |      |    |    |    |    |
|        | 適合我的健康狀況                 |      |    |    |    |    |
|        | 其他（                    ） |      |    |    |    |    |
| 環境因素   | 適合目前家庭經濟狀況               |      |    |    |    |    |
|        | 符合家人期望                   |      |    |    |    |    |
|        | 社會潮流與評價                  |      |    |    |    |    |
|        | 通勤距離及時間                  |      |    |    |    |    |
|        | 其他（                    ） |      |    |    |    |    |
|        | 其他（                    ） |      |    |    |    |    |
| 資訊因素   | 生涯試探結果                   |      |    |    |    |    |
|        | 學校入學管道與方式                |      |    |    |    |    |
|        | 學校多元社團及發展特色              |      |    |    |    |    |
|        | 未來升學就業管道                 |      |    |    |    |    |
|        | 其他（                    ） |      |    |    |    |    |
|        | 其他（                    ） |      |    |    |    |    |
| 總計     |                          |      |    |    |    |    |

|   |   |    |    |    |    |       |       |      |
|---|---|----|----|----|----|-------|-------|------|
| 相關心理測驗結果  | 性向測驗分數最高的3項分測驗  |    |    |    |    |       |       |      |
|   | 興趣測驗分數最高的3項分測驗  |    |    |    |    |       |       |      |
| 學習表現<br>(五學期平均分數或等第)  | 國文  | 英語 | 數學 | 社會 | 自然 | 藝術與人文 | 健康與體育 | 綜合活動 |
|   |   |    |    |    |    |       |       |      |
| 生涯目標<br>(我的志願)  | 我想升讀的學校：<br>1. _____ 2. _____ 3. _____ (參考前頁生涯評核表)  |    |    |    |    |       |       |      |
| <b>師長綜合意見</b>   |   |    |    |    |    |       |       |      |
| 家長意見  | 綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選)<br><input type="checkbox"/> 1. 普通型高級中等學校(高中)<br><input type="checkbox"/> 2. 技術型高級中等學校(高職，含實用技能學程、建教合作班等)<br><input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(綜合高中)<br><input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業<br><input type="checkbox"/> 8. 其他 _____<br>說明： |    |    |    |    |       | 簽章    |      |
| 導師意見  | 綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選)<br><input type="checkbox"/> 1. 普通型高級中等學校(高中)<br><input type="checkbox"/> 2. 技術型高級中等學校(高職，含實用技能學程、建教合作班等)<br><input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(綜合高中)<br><input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業<br><input type="checkbox"/> 8. 其他 _____<br>說明： |    |    |    |    |       | 簽章    |      |
| 輔導教師<br>(輔導小組)<br>意見  | 綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選)<br><input type="checkbox"/> 1. 普通型高級中等學校(高中)<br><input type="checkbox"/> 2. 技術型高級中等學校(高職，含實用技能學程、建教合作班等)<br><input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(綜合高中)<br><input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業<br><input type="checkbox"/> 8. 其他 _____<br>說明： |    |    |    |    |       | 簽章    |      |
| (本欄為申請實用技能學程專用欄)<br>學校名稱：_____縣(市)立_____國民中學<br>國(私)立_____                  |   |    |    |    |    |       |       |      |
| 學生姓名： <input type="checkbox"/> 應屆畢業：三年_____班 <input type="checkbox"/> 非應屆畢業 |   |    |    |    |    |       |       |      |
| 承辦人：                  承辦處室主任：                  填表日期：   年   月   日            |   |    |    |    |    |       |       |      |