

歡迎

114學年第二學期親師座談 國中階段生涯發展教育說明



報告人

輔導教師: 姚映如

分機:1610

2026/03/07



講座大綱

- 壹、各年級生涯發展教育活動規劃
- 貳、多元升學管道及相關網站
- 參、技藝教育課程說明
- 肆、活動預告/好書介紹/QA時間

「生涯」是什麼？

生涯，來自英文的「career」這個字，源於古羅馬的兩輪馬車，後來引申為道路、軌跡、軌道……等，也象徵人一生的發展道路，及其所扮演的一系列角色和職位。



**生涯並非找工作而已，
而是如何規畫/經營
你自己的生活！**

2026/03/07

Super生涯發展理論

Super認為人生好比彩虹，它的整體發展由三個層面組成：時間、廣度、深度。

時間	廣度	深度
一個人的生命歷程 1.成長期0-14歲 2.探索期15-24歲 3.建立期25-44歲 4.維持期45-64歲 5.衰退期65歲以上	一生所扮演的角色 1.兒童 2.學生 3.休閒者 4.公民 5.工作者 6.家庭照顧者	一個人在扮演某種角色時所投入的程度。

2026/03/07

壹、中科實中國中部各年級 生涯發展教育活動規劃

2026/03/07

國一(七年級)的生涯規劃

家庭	學校
1.平日作息規劃	1.定向輔導
2.假日作息安排	2.各科學習策略
3.時間管理	3.瑣碎時間運用
4.休閒與興趣	4.生涯檔案及生涯發展紀錄手冊的輔助與運用
5.家庭互動時光	5.家長職業達人分享座談
6.3C使用共同約定	6.職涯試探
7.補習安排	7.心理測驗-賴氏人格測驗/基本人格測驗/學習策略量表

2026/03/07

生涯檔案及生涯發展紀錄手冊



國中學生生涯檔案及生涯發展紀錄手冊

(在各年級班上建置生涯檔案本及生涯發展紀錄手冊，同學撰寫完畢後收納於班上書櫃中保存)

每學年會請學生帶回家
給家長簽名並翻閱



生涯檔案資料夾封面由國中部第二屆學生-王致誠所設計

2026/03/07

家長職業達人分享座談



資源運用(每學期邀請七年級學生家長，到校分享職業座談)



房仲業-彭云鑿女士



導遊/領隊-張珮瑄女士



驗光師-郭蕙瑛女士



圖書館員-蔡幸珮女士



咖啡杯測鑑定師-何孟哲先生



牙醫師-蔡宜珊醫師

2026/03/07

家長職業達人分享座談



資源運用(每學期邀請七年級學生家長，到校分享職業座談)



茶葉品評師-辛佩格女士



瑜珈老師-王姝予女士



國營事業律師-賴宛瑜律師



家醫科醫師-鄭翔太醫師

2026/03/07

職涯試探

資源運用(申請台中市國民中學區域職業試探與體驗中心活動)



電機電子群體驗
(清水國中)



餐旅群體驗
(清水國中)



家政群體驗
(安和國中)



藝術群體驗
(安和國中)



電機電子群體驗
(東勢高工)

2026/03/07

資源運用(神岡永進機械參訪)



鑄花體驗



水平儀體驗

鎖螺絲體驗



纏貼布體驗



心理測驗



針對不同年級，施測不同之測驗以供學生作為生涯發展之參考與決策依據



七年級賴氏/基本人格測驗



八年級適性化職涯性向測驗



九年級情境式職涯興趣測驗



七年級學習策略量表



八年級適性化職涯性向測驗



九年級情境式職涯興趣測驗

2025/03/08

國二(八年級)的生涯規劃

家庭	學校
1.補習的安排?	1.各科學習
2.平日與假日作息安排	2.尋找學習資源與瑣碎時間運用
3.時間管理	3.生涯檔案及生涯發展紀錄手冊的輔助與運用
4.休閒與興趣(運動)	4.學習小組+筆記製作
5.培養技藝或專長	5.多元升學管道介紹
6.閱讀習慣與自學能力	6.探索/找尋未來的目標
7.家庭互動時光	7.社區高級中等專業群科參訪
8.3C使用共同約定	8.職群介紹/技藝教育的說明
	9.心理測驗-適性化職涯性向測驗

2026/03/07

生涯發展教育融入各領域課程



生涯議題融入地理課



生涯議題融入輔導活動課
超額比序積分說明



生涯議題融入輔導活動課
年度代表字



生涯議題融入特教烘焙課程



生涯議題融入數學課



生涯議題融入輔導活動課
校系報告

2026/03/07

社區高級中等學校專業群科參訪



生涯發展教育適性活動



113-宜寧高中應用外語科-801



113-宜寧高中商管科-802



113-宜寧高中觀光科-803



113-宜寧高中電機電子科-804

2025/03/08

社區高級中等學校專業群科參訪

生涯發展教育適性活動



114-嶺東高中科-801商經科+資訊科



114-嶺東高中科-803多媒體+汽車科



114-嶺東高中-802多媒科+資訊科



114-嶺東高中科-804汽車科+商經科

心理測驗



針對不同年級，施測不同之測驗以供學生作為生涯發展之參考與決策依據



七年級賴氏/基本人格測驗



八年級適性化職涯性向測驗



九年級情境式職涯興趣測驗



七年級學習策略量表



八年級適性化職涯性向測驗



九年級情境式職涯興趣測驗

2026/03/07

國三(九年級)的生涯規劃



家庭	學校
1.讀書與複習計畫的製訂	1.技藝教育課程
2.時間規劃	2.國三進度與複習並進
3.運動與休閒	3.複習小組
4.固定的作息	4.晚自習與週六勤學班
5.會考後的學習與規劃	5.鎖定自己的升學目標
6.志願選填/放榜	6.升學誓師大會
7.家庭互動時光	7.校系參訪/升學博覽會/生涯講座/創課 職訓局參訪/心火相傳活動
8.3C使用共同約定	8.心理測驗-情境式職涯興趣測驗
	9.各類的升學管道說明與報名

2026/03/07

校系參訪



(會考後安排九年級校系參訪活動)



葳格高中參訪



僑泰高中參訪



宜寧高中參訪



宜寧高中參訪



宜寧高中參訪



葳格高中參訪

2026/03/07

生涯講座/創課活動



創課列車活動-馬克杯



創課列車活動
創意轉動模型製作



生涯探索暨就業知能講座



創課列車活動-馬克杯



創課列車活動
創意轉動模型製作



生涯探索暨就業知能講座
陳浩正老師主講

2026/03/07

心火相傳



到班宣導心火相傳活動



召集直升高中的學長姐



蒐集國三學弟妹的問題



學長姐分享準備會考的心路歷程



學長姐介紹高中部的生活



心火相傳活動大合照

各項升學管道說明與報名



模擬志願選填



五專免試入學說明



實用技能班+技優甄審說明

2026/03/07

升學博覽會/校系介紹



升學誓師大會



高中職校系入班宣導



高中職校系入班宣導



升學博覽會



升學博覽會

2026/03/07

生涯發展教育

在學習階段中，培養自己的興趣，然後不斷的累積自己的經驗、實力、能力，選擇未來合適的生活模式。



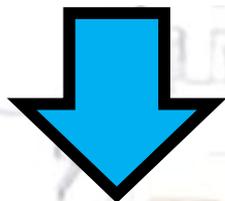
2026/03/07

A watercolor-style sketch of a large, multi-story school building with a central courtyard. The drawing uses light blue, green, and brown tones. The text '貳、多元升學管道及相關網站' is overlaid in the center.

貳、多元升學管道及相關網站

2026/03/07

國中多元升學管道



普通
高中

技術型
高中
(高職)

五專

軍校
(中正預校)

七年制
學校

1. 台南大學 音樂系
2. 國立台北藝術大學 舞蹈系
3. 台南應用科技大學 美術系 音樂系 舞蹈系

其他
(出國/就業)

115年中投區高級中等學校 免試入學超額比序 積分對照表

附表1

115學年度中投區高級中等學校免試入學比序項目積分對照表

項目 配分	項目	積分計算方式		備註
		計算標準	上限	
志願序積分 (30分)		第1至10個志願序30分 第11至20個志願序29分 第21個志願序以後均為28分	30分	志願以群組方式計分，每10個志願序為一群組，同一群組內之志願序皆為同一積分。連續選填同校不同類科者皆計為同一志願序。
就近入學積分 (10分)		符合中投區免試就學區者10分 符合中投區共同就學區者10分	10分	
扶助弱勢積分 (3分)		符合偏遠地區者1分； 符合中低收入戶者1分； 符合低收入戶者2分。	3分	1. 偏遠地區給分條件：應同時符合(1)偏遠地區學校係報主管機關核准有案之偏遠學校，符合全校12班(含)以下，或入學當學年度全校學生人數360人(含)以下者。(2)國中三年就讀偏遠學校者。 2. 經濟弱勢係領有參加免試入學當年度鄉、鎮、市、區公所中低、低收入戶證明之有效文件者。
多元學習表現 積分 (27分)	均衡學習	任一領域符合者3分； 四領域皆符合者12分。	12分	1. 健體、藝術、綜合、科技各領域五學期平均成績及格者。 2. 採計國中前五個學期。
	德行表現	社團(2分)、服務學習(3分)。	5分	1. 社團及服務學習由國中認證。 2. 任一學期參加一項校內社團者給1分。 3. 任一學期累積服務滿6小時者給1分，未滿者不予計分。第六學期採計至本區免試入學委員會公告之截止日(115/4/30)。
	無記過紀錄	無處分紀錄者6分； 銷過後無懲處紀錄者6分； 銷過後無小過(含)以上紀錄者3分。	6分	1. 依銷過後計算(不得功過相抵)。 2. 3次警告折算1次小過。 3. 採計至本區免試入學委員會公告之截止日(115/4/30)。
	獎勵紀錄	大功每次3分； 小功每次1分； 嘉獎每次0.5分。	4分	採計至本區免試入學委員會公告之截止日(115/4/30)。
教育會考表現 積分(30分)		「精熟」者每科得6分； 「基礎」者每科得4分； 「待加強」者每科得2分。	30分	本積分為「國文」、「數學」、「英語」、「社會」、「自然」等五科之教育會考表現加總。
總積分			100分	

115 年國中教育會考考試日程表



5月16日 (星期六)			5月17日 (星期日)		
上午	Ⓐ 8:20~ 8:30	考試說明	上午	Ⓐ 8:20~ 8:30	考試說明
	Ⓐ 8:30~ Ⓐ 9:40 (70分鐘)	社會		Ⓐ 8:30~ Ⓐ 9:40 (70分鐘)	自然
	9:40~ 10:20	休息		9:40~ 10:20	休息
	Ⓐ 10:20~ 10:30	考試說明		Ⓐ 10:20~ 10:30	考試說明
	Ⓐ 10:30~ Ⓐ 11:50 (80分鐘)	數學		Ⓐ 10:30~ Ⓐ 11:30 (60分鐘)	英語 (閱讀)
下午	11:50~ 13:40	休息	11:30~ 12:00	休息	
	Ⓐ 13:40~ 13:50	考試說明	Ⓐ 12:00~ 12:05	考試說明	
	Ⓐ 13:50~ Ⓐ 15:00 (70分鐘)	國文	Ⓐ 12:05~ Ⓐ 12:30 (25分鐘)	英語 (聽力)	
	15:00~ 15:40	休息			
	Ⓐ 15:40~ 15:50	考試說明			
	Ⓐ 15:50~ Ⓐ 16:40 (50分鐘)	寫作測驗			

備註：Ⓐ 表示鐘響

網站介紹

台中市12年
國民基本教育資訊網

<https://sites.google.com/tc.edu.tw/tc12>

國中畢業生適性
入學宣導網站

<https://shs.k12ea.gov.tw/site/adapt-k12ea/category?root=230&cid=245>

中投區高級中等學校
免試入學作業入口網

https://ct.entry.edu.tw/NoExamImitate_CT/NoExamImitateHome/Page/Public/ChooseSys?s=07



參、技藝教育課程說明

A watercolor sketch of a large, multi-story school building with a central courtyard. The drawing is done in light brown and green tones, giving it a soft, artistic feel. The building has many windows and a prominent entrance area. In the foreground, there's a green lawn and some trees. The overall style is that of a hand-drawn architectural sketch.

肆、活動預告/QA時間

2026/03/07

31

生涯探索及生涯發展教育活動預告



序號	日期	對象	講題/講師	地點
1	115/04/10 第六節	七八年級同學	家長職業達人分享座談 講者:黃玉蓮心理師 講題:諮商心理師	國際會議廳
2	115/04/16 午休	九年級同學	升學誓師大會	國中演藝廳
3	115/05/08 第六節	七八年級同學	家長職業達人分享座談 講者:楊惠茹老師 講題:生技公司介紹	國際會議廳
4	115/05/18- 115/05/29期間	九年級同學	升學相關參訪活動	未定

親子共讀好書介紹



法律素養篇



親子共讀好書介紹



情緒篇

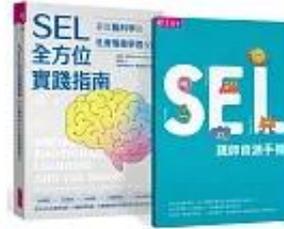
SEL社會情緒學習，你準備好了嗎？



【圖解輕鬆學】家庭裡的SEL教養指南：情緒
作者：楊俐容



好好說情緒：引導孩子認識、表達、處理45種
作者：李Laila



SEL全方位實踐指南：掌握腦科學的社會情緒
作者：瑪芮里·斯普格



教孩子跟情緒做朋友【暢銷紀念版】：腦神
作者：丹尼爾·席格·蒂



SEL社會情緒學習力：曲老師的實踐經驗分享
作者：曲智鏗

親子共讀好書介紹



理財相關

教育前線

跟孩子談錢

幫孩子學習

法學素養

班級經營

遠離霸凌

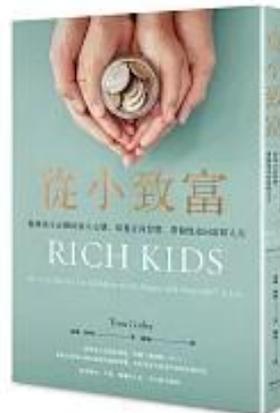
特殊教育

跟孩子談錢



從小培養用錢、存錢、賺錢、守住錢的財金素養

走向富裕人生



教導孩子正確的富人心態

做金錢的主人



自己都不擅長理財了，孩子亂花零用錢怎麼辦？

培養孩子影響一生的金錢管理

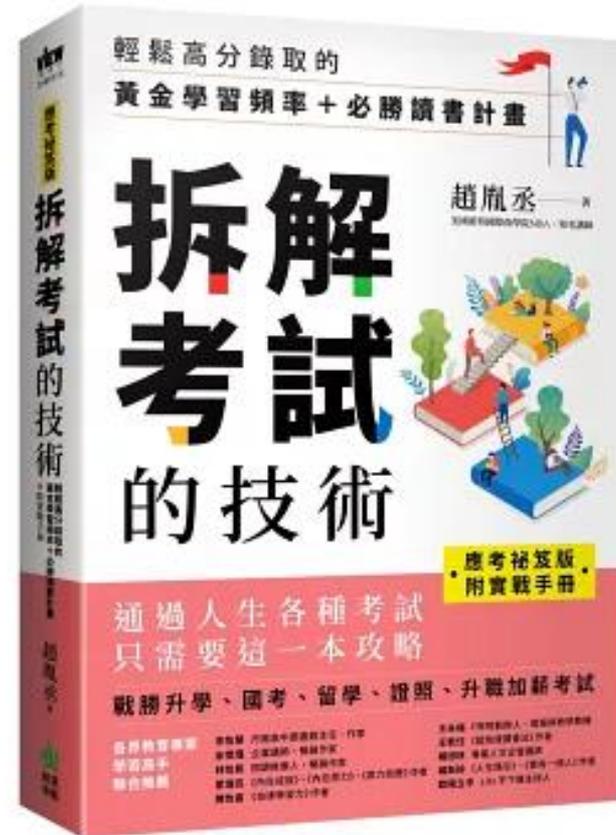


再多的零用錢，不如陪孩子做一次真正的金錢練習

親子共讀好書介紹



學習 + 考試略篇



親職教育網站/podcast介紹

親子天下 <https://www.parenting.com.tw/>

兒福聯盟 <https://www.children.org.tw/>

Podcast

1. 媽很想聊
2. 寧夏璐66號茶坊
3. 澤爸的親子對話
4. 職能治療師媽媽OT莉莉練肖話
5. 大家來談拼教養