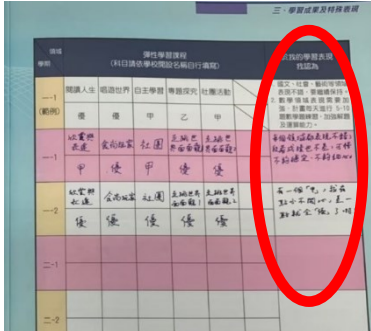
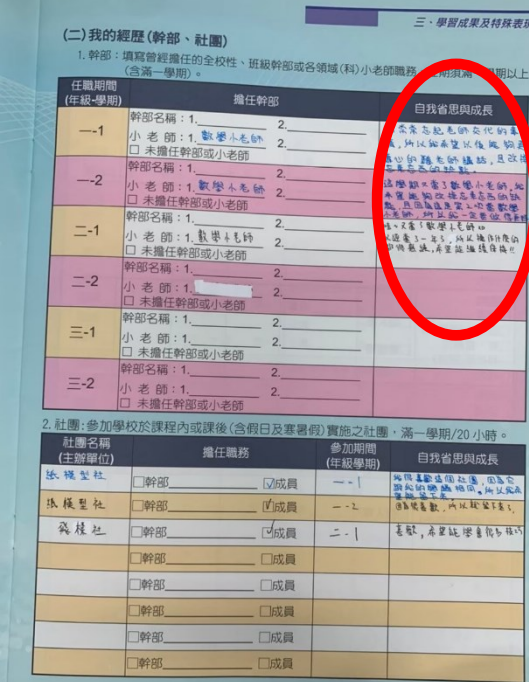


各位導師您好：

《生涯發展紀錄手冊填寫說明》

每學期初請導師帶領學生完成『生涯發展紀錄手冊』導師負責指導部份，並確認每一位學生是否皆已完成？。

謝謝您對生涯發展教育的用心！

導師主責部分/填寫要點	學生省思填寫(參考範例)
P.7-8 我的學習表現 *若學生成績有缺漏，可透過校務行政系統查詢。 *登錄分數或等第皆可。 *自我省思欄必須填寫。 	1.對於評分為優的科目要繼續保持。 2.綜合課程應多多檢討，改善鮮少發話的習慣。 3.健康與體育方面需加強，可以多慢跑，增強心肺耐力 4.健體方面需要再加強，計畫加強自己的體適能。 5.我的語文以及數學領域都表現得不錯，只要保持這樣的好成績的話，日後就能朝這兩部分去發展。 6.語文(國文)能力不太好，之後要多寫試題，看國語。 7.文科方面表現得較不錯，必須繼續保持。 8.音樂課唱歌時，要勇敢唱出來。
P.11 我的經歷(幹部、社團) *若該學期末擔任幹部&小老師，請填寫『無』，勿留白。 *自我省思欄必須填寫。 	☆有擔任幹部的範例： 1.連任班長，更加深刻感受到事務處理的繁忙。 2.擔任學藝股長和英文小老師，雖然工作份量增加，卻訓練我處理事情的能力。 3.趁現在還很輕鬆的時候，努力培養抗壓性，好應付之後的壓力。 4.擔任這個幹部，使我學到如何整理物品，對於事情的負責態度也必須有。 5.要記的事比較多，但我想只要謹慎、用心，就能做好。 6.當幹部後，我比較敢發言。 7.我更知道自己擅長協助與服務。 ☆沒有擔任幹部的範例： 1.我有意願擔任午餐股長，但是表現得不夠積極，所以沒有被選上，這學期要更積極表現。 2.我想擔任康樂股長，所以上體育課要更積極表現、爭取! 3.我覺得自己可以擔任公民小老師，所以上課要更認真，也要積極向老師自我推薦。

P.12 參加各項競賽成果

*若無可空白。

(三) 參與各項競賽成果

請將過去三年參加過重要之各項競賽成績填寫於下表：

競賽性質	競賽名稱	得獎名次	指導老師	主辦單位	備註
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣(市)區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽				
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣(市)區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽				
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣(市)區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽				
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣(市)區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽				
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣(市)區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽				
☐ 國際 ☐ 全國 ☐ 區域性(跨縣市) ☐ 省、直轄市 ☐ 縣(市)區(鄉鎮) ☐ 校內	☐ 個人賽 ☐ 團體賽				

(本表內容請於開學前填寫)

1. 名次有起伏，我要保持穩定的練習。
2. 長期練習，終於獲得佳績，絕非僥倖。
3. 與家人溝通，獲得支持，讓我有更好的表現。
4. 我調整讀書與訓練的時間分配，能追求更好的競賽成果，也能兼顧課業。
5. 我學會享受過程，而不只追名次。
6. 在團隊中，我清楚自己的角色貢獻。
7. 我檢視失常原因，從壓力與睡眠著手。
8. 可作為職涯目標，我要多了解升學的資源。

P.13 行為表現獎懲紀錄

*可透過校務行政系統查詢。

*自我省思欄必須填寫。

[illegible]

1. 這學期我沒有被記警告，要保持下去！
2. 嘉獎是上學期的兩倍！在之後的學期要更努力爭取。
3. 繼續保持，也希望下個學期能有記功的機會。
4. 我被記功，因為主動幫忙與守規。
5. 因衝動違規被記過，已檢討改善。
6. 我學到行為有後果，先想後做。
7. 被記功讓我看到努力被肯定。
8. 被記過提醒我修正習慣與態度。
9. 我很享受做服務的過程，未來可以成為助人工作者。
10. 面對失誤，我制定行動計畫並追蹤。

P.14 服務學習紀錄

*可透過校務行政系統查詢。

*自我省思欄必須填寫。

(五) 服務學習紀錄

1. 請將國中三年參與的服務學習紀錄填寫於下表，並將服務學習應用影印貼於適當位置，並填寫「自我省思與成長」。

學期別	年級	服務學習活動內容	服務學習心得
1	3	這次又和社區幫忙掃雪的工作，跟城市到處比， 一直沒有看見，也好像沒看見。 6 也學到很多知識和不懂的東西，所以跟城市比， 目的則比較清楚，下次要更加認真，以完成工作。	
年級合計	三年級共服務	小時	
二-1			
二-2			
年級合計	二年級共服務	小時	
三-1			
三-2			
年級合計	三年級共服務	小時	

- 1.園遊會除了吃喝，還可以學習如何經營攤位，觀摩別人如何經營。
- 2.在服務時覺得很累，但卻很充實，為別人服務時，我覺得很快樂。
- 3.我發現自己很喜歡在圖書館服務，喜歡幫書分類，我要多了解與圖書館相關的工作有那些。
- 4.透過服務，學會觀察需求與說謝謝。
- 5.這次的服務，我學會了分工合作的重要。
- 6.在做服務時，我有時會缺乏耐心，我要多培養耐心。

