


找到你的跑道

適性入學與自我管理的關鍵

主講人：鹽水國中 陳慧鈴主任

A decorative border featuring various flowers (pink, yellow, blue, red) and insects (butterflies, bees, ladybugs) on green foliage, framing the central text.

適性輔導

生涯發展教育階段

Super的生涯發展理論

成長期
14歲以前

開始以各種不同的方式來表達他的需要，並且經由現實環境而不斷嘗試錯誤。

探索期
15-25歲

藉由學校的活動，社團、休閒活動或打工機會等，對自己的能力及角色作一番探索，因此，在做職業選擇時會較有彈性。

建立期
25-44歲

經由上一階段的探索，已逐漸能在自己的事業生涯中，確定一屬於自己的位置，並努力去保有這個位置，固定下來。

維持期
45-65歲

此時期的成人仍舊希望能維持前一個階段固定下來的位置。

衰退期
65歲以上

由於生理及心智上的機能日漸衰退，一個人逐漸由一積極參與的角色而漸退至觀察者的角色，亦即所謂的退休狀態。

真堅定的典範—開創出自己的一片天



李安高中原就讀於臺南二中，後來轉學考進臺南一中。李安對於讀書毫無興趣，一心只想著當導演。1973年，李安在大學考試落榜兩次後，才通過三年制專科考試，進入國立臺灣藝術專科學校影劇科就讀。藝專裡演了超過15齣戲，並曾自編自導了多齣獨幕劇。

李安從電影學院畢業後，很長一段時間，李安的工作就是幫忙看看器材，做點剪輯助理或劇務之類的雜事。闖蕩好萊塢的挫折，使李安當了六年的「家庭主夫」。面對夢想與現實的巨大差距，李安一度想要放棄電影，改學電腦。妻子林惠嘉則對他說：「**我一直就相信，人只要有一項長處就足夠了，你的長處就是拍電影**」。妻子的話使李安有了堅持的信心和決心，才有後來的成就。

真堅定的典範—開創出自己的一片天



吳季剛從小就心愛玩娃娃、看婚紗，也喜歡京劇。從五歲開始，吳季剛就對新娘禮服百看不厭，媽媽每個星期都會依著他的要求，帶他到台北市各個婚紗禮服店的櫥窗前，讓他細細的看，並且畫下禮服的樣子。

國小四年級時，前往溫哥華，Granville Island Design School找服裝設計系的系主任擔任家教，不到十五歲，吳季剛就從Zeidler那兒，學會了與服裝設計相關的畫設計圖、剪裁、認識布料和縫紉等各種技巧。當他失去耐性時，媽媽就會提醒，**「老師說，如果你只會畫圖、不懂縫紉，你就不可能成為一個真正讓人服氣的服裝設計師」**！不到十八歲，已是美國Integrity Toys旗下的精品洋娃娃品牌Fashion Royalty的創意總監

生涯金三角

個人特質的
澄清與了解

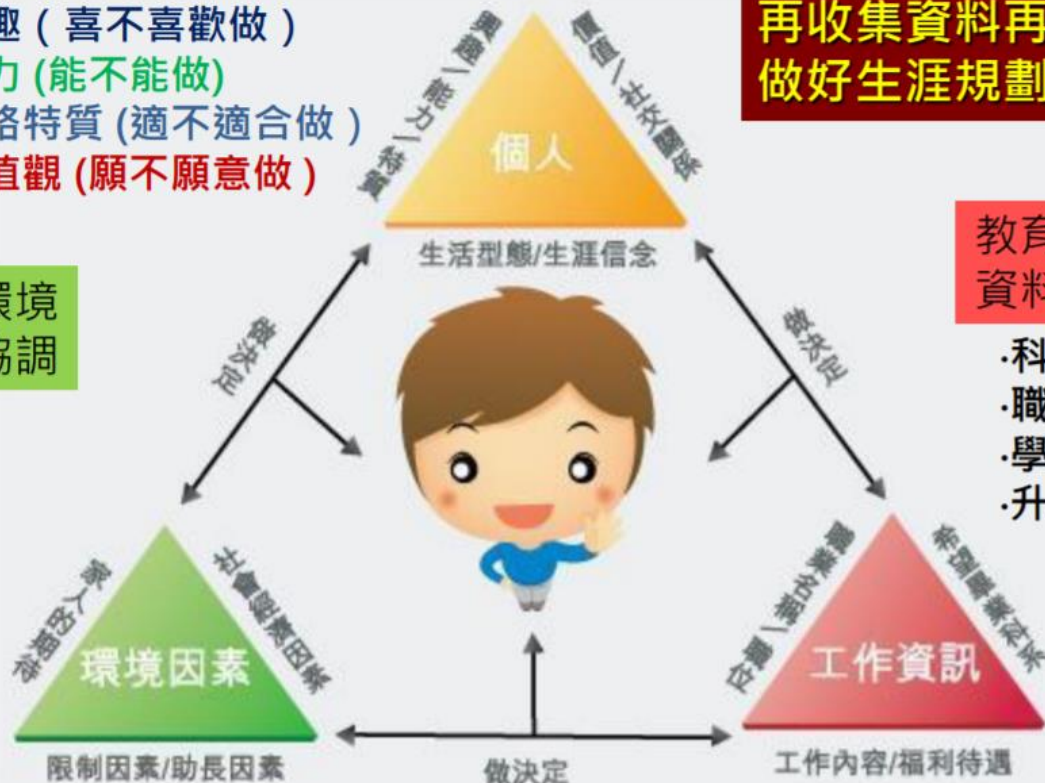
生涯金三角

1. 興趣 (喜不喜歡做)
2. 能力 (能不能做)
3. 人格特質 (適不適合做)
4. 價值觀 (願不願意做)

蒐集資料再決定，
再收集資料再討論！
做好生涯規劃

個人與環境
關係的協調

- 機緣
- 家庭因素
- 社會潮流
- 家人期望
- 同儕團體
- 地緣關係
- 阻力助力



教育與職業
資料的提供

- 科系類別
- 職業類別
- 學校類別
- 升學管道

國中生涯發展教育家長手冊



國中生涯發展教育家長手冊 親子話生涯 築夢好未來 CONTENTS

目錄

- | | |
|-----------------------|----|
| 📎 編者的話 | |
| 📎 望子成龍、望女成鳳~親子一同話生涯 | 01 |
| 📎 親子生涯發展規劃之旅 | 05 |
| 📎 多元探索、發現亮點~了解孩子的學習表現 | 10 |
| 📎 天生我才必有用~認識性向測驗 | 17 |
| 📎 鐘鼎山林·各有天性~認識多元智慧 | 22 |
| 📎 真我的風采~認識人格特質 | 29 |
| 📎 擇其所愛、愛其所選~認識興趣測驗 | 32 |
| 📎 條條大路通羅馬~認識適性入學管道 | 39 |
| 📎 明明白白我的心~價值觀與親子溝通 | 50 |
| 📎 附錄~認識群科 | 55 |

◆ 國中學生生涯發展紀錄手冊

學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則

適用入學年度(114學年度)

紀錄手冊

國中學生生涯發展



學校名稱：_____縣(市)立_____國民中學
國(私)立_____

學生姓名：_____

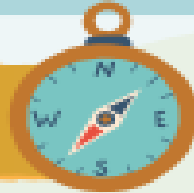
班級座號	轉學(轉班)註記	異動後班級座號
國一(七)年 班 號	<input type="checkbox"/> ____年__月__日由____國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	國一(七)年 班 號
國二(八)年 班 號	<input type="checkbox"/> ____年__月__日由____國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	國二(八)年 班 號
國三(九)年 班 號	<input type="checkbox"/> ____年__月__日由____國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	國三(九)年 班 號

1. 本紀錄手冊平時建議由學校相關處統一保存。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斷鏈，影響後續生涯輔導之進行。
2. 學生離校(畢業或轉學等)時，手冊發還本人。部分資料若學校相關處需留存，請依相關法規辦理。

➤ 手冊可幫助學生澄清個人的性向、興趣、價值觀，瞭解家人的期待，及自己的學習表現(會考、學習成就、社團、幹部、獎懲、職業試探結果等)比較適合哪一類學校及科別，做為升學選校參考

國中生涯發展教育家長手冊

親子生涯發展規劃之旅



我知道孩子表現最好的學習科目：
國文 英語 本土語文 數學
社會 自然科學 藝術 綜合
活動 科技 健康與體育 彈性
學習課程 其他 _____

否

您可翻閱「國中學生生涯發展紀錄手冊」第7頁學習成果及特殊表現 - 我的學習表現單元，每學期孩子都會將上學期的成績單抄寫或黏貼於此，並寫上自我省思。

是

我了解孩子所具備的學習潛能：
語文 數學 機械 邏輯（抽象）
推理 空間 其他 _____

否

學校會協助孩子進行性向測驗，請到第18頁。（性向測驗）

❖ 您對孩子的瞭解有多少？

這些可能
都跟孩子
未來適性
的生涯選
擇有關

孩子表現最好的科目是哪一科？

孩子學習什麼事情最投入？

孩子平時或假日最常做什麼？

我最常和孩子一起做什麼？

孩子未來最想從事的工作？



國中生涯發展教育家長手冊

我知道孩子的專長與能力：

語言 數學-邏輯 空間 肢體
-動覺 音樂 人際 內省 自然
觀察 其他 _____，並鼓勵
他看到自己的長處

否

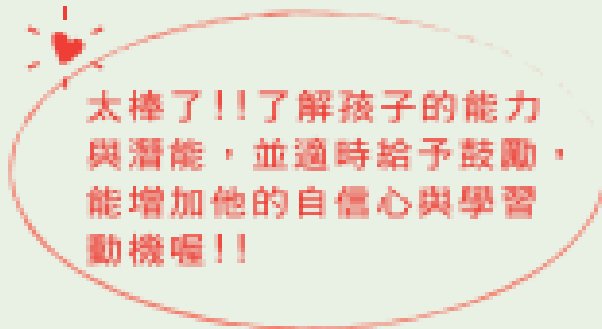


認識多元智慧，請到第 25 頁。

是



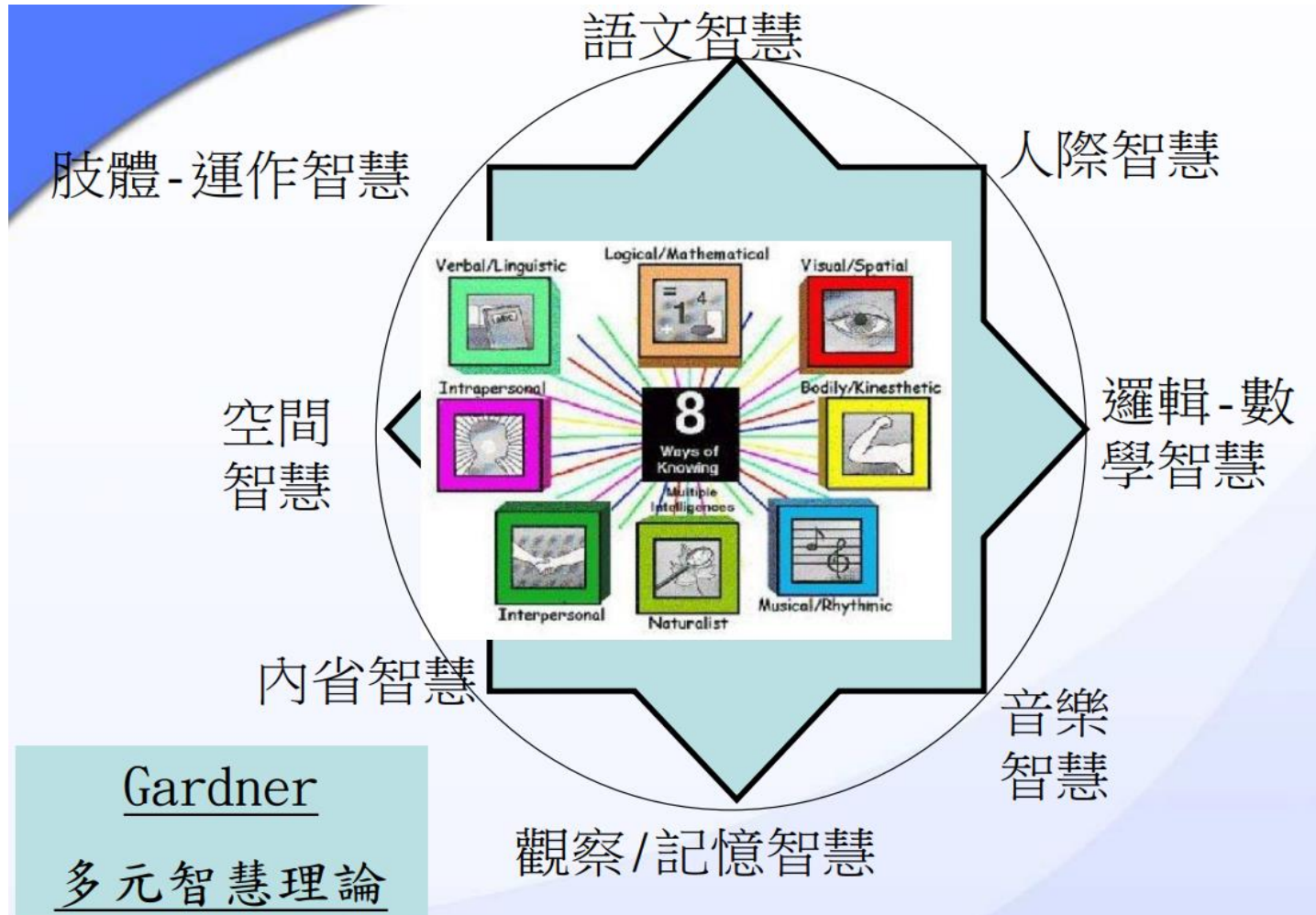
請找到一個機會，告訴孩子，您看
到了他（她）在學業科目、專長等
方面表現不錯的是_____



1



多元智慧概念



國中生涯發展教育家長手冊

1



是

我了解孩子的個性比較偏向：
實用型 研究型 藝術型
社會型 企業型 事務型

否

認識何倫 (Holland)
生涯類型論，請到
第31頁。

Holland 興趣類型

- 依據Holland生涯類型論
- 個人傾向選擇與自己特質相似的工作環境
- 人和工作環境有6種類型，並形成六角形環狀關係。6種類型並非完全獨立，大多數人具有某一型的特點，並兼具其他一、二型的特徵。

國中生涯發展教育家長手冊

我知道孩子的興趣，並且了解這些興趣與

- 高中 (學術)
- 機械
- 動力機械
- 電機與電子
- 化工
- 土木與建築
- 商業與管理
- 外語
- 農業
- 食品
- 家政
- 餐旅
- 水產
- 海事
- 設計
- 藝術
- 醫護
- 其他 _____ 有關

否

了解孩子興趣測驗的結果，請到第 33 頁。(興趣測驗)

是

2

孩子的成長需要您持續陪伴與了解，幫助孩子了解他的性向與興趣，將有助於未來生涯規劃與抉擇!!



國中生涯發展教育家長手冊

2

是

我知道國中畢業的各種升學選項： 普通型高中(簡稱高中或普高) 技術型高中(簡稱高職或技高) 綜合型高中(簡稱綜高) 單科型高中 五專
 進修部(學校) 軍校
 就業 其他_____

是

我跟孩子對於升學選項的看法一致

否

了解國中畢業升學進路·請到第42頁。

否

請跟孩子討論升學選擇。



國中生涯發展教育家長手冊

針對孩子想要升讀的學校類別，我知道的入學管道有：

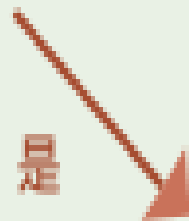
- 免試入學 特色招生甄選入學 特色招生 單獨招生 其他 _____

否



了解適性入學管道，請到第 47 頁。

是



3

升學之路無限寬廣，建議您多了解各項入學方式，協助孩子找到適性入學管道。

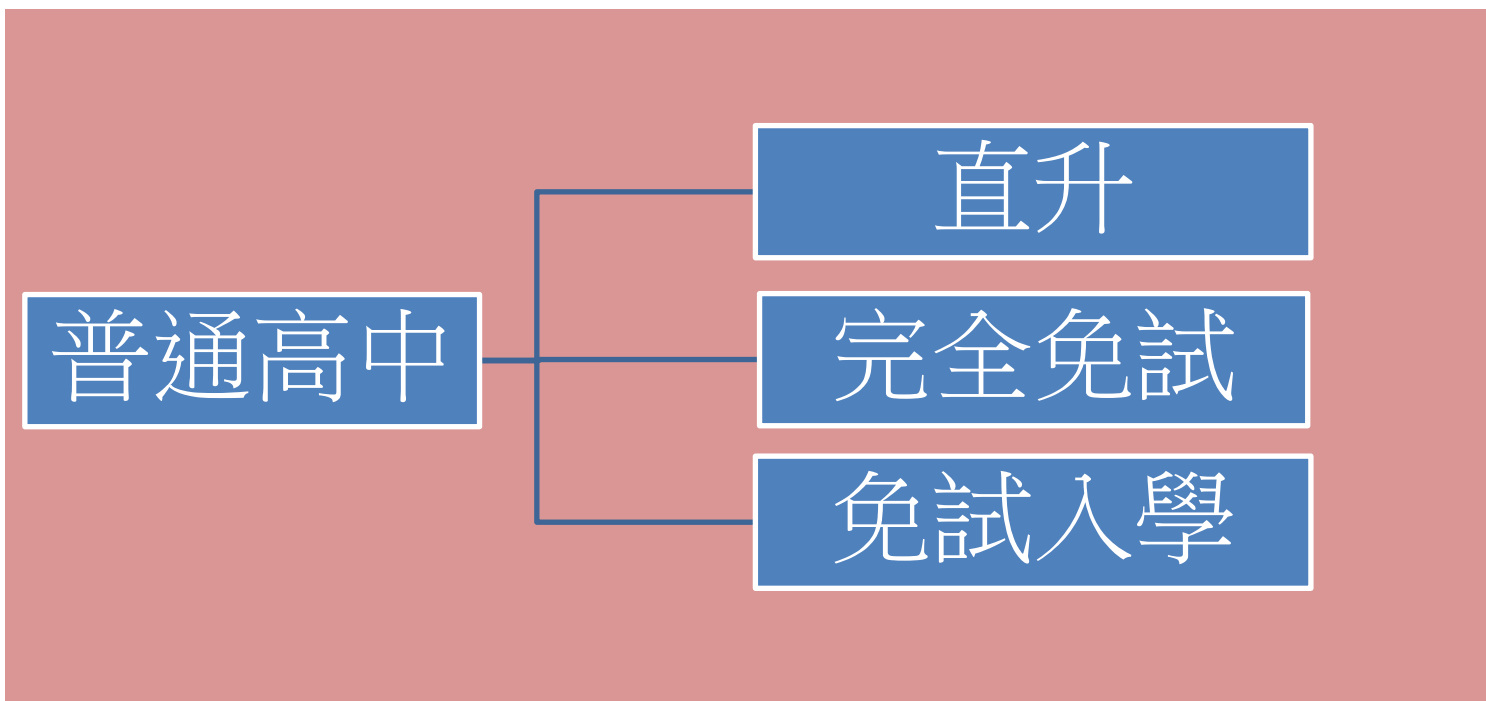


12年國教入學管道

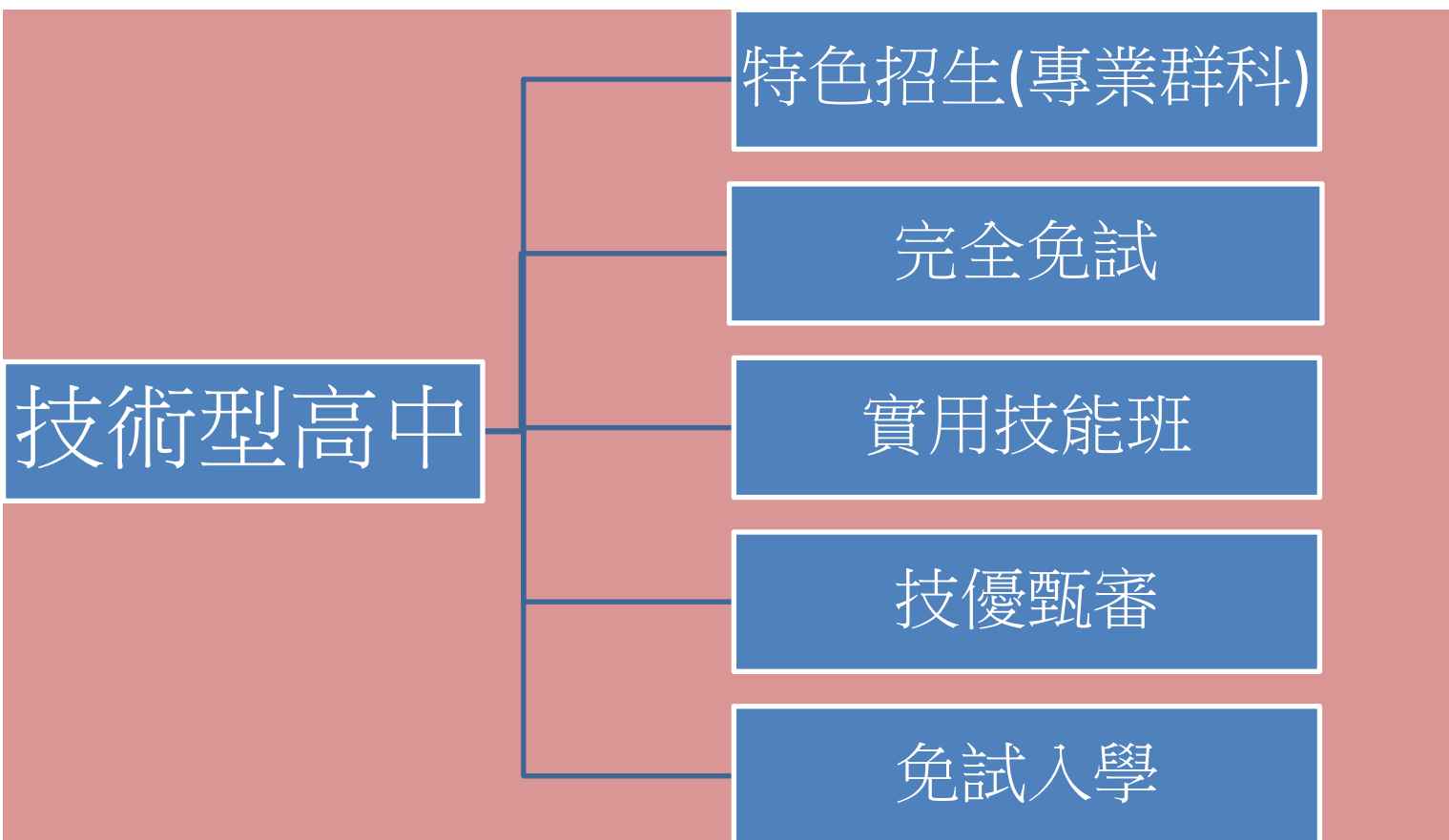
高級中等學校

身心障礙適性輔導安置	免試入學					特色招生				其他					
	學習區完全免試	校內直升	就學區免試含產特及進修學校	技優甄審	單獨招生含園區生及進修學校	甄選入學				考試分發入學	實用技能班學程	建教合作班	體育績優		未受獎補助私校單獨招生
						科學班	藝術才能班	職業類群科	體育班				獨招	甄試	

升學管道—學術傾向



升學管道—技職傾向



升學管道—技職傾向

五專

五專完全免試(各校獨立招生)

五專優先免試(全國一區電腦選填)

五專特色招生(七年一貫制)

五專聯合免試(分北中南三區)

臺南區高中職多元入學重要日程表

1. 藝術才能班
2. 專業群科
3. 體育班

術科測驗

3月



特色招生
(甄選入學)

4、5

科學班(4月報到)

教育會
考

完全免試

5月中旬



1. 藝術才能班、專業群科、體育班
2. 可跨區報考
3. 需先術科測驗

特色招生
(甄選入學)

6月

直升

免試入學

臺南區高中職

7月

特色招生
(考試分發)

1. 可跨區報考
2. 參加學科測驗

(115學年度臺南區未辦理)

7月放榜 報到

報到

免試續招
(7月中下旬)

學習區完全免試—辦理學校

高級中學	招生科別	招生名額	對應國中
善化高中	普通科	184	善化國中、新市國中 南科實中、安定國中 大內國中、山上國中 蓮潭國中小
北門農工	電腦機械製圖科	20	佳里國中、佳興國中 學甲國中、竹橋國中 將軍國中、北門國中 昭明國中

114年資料，115年請依簡章公告為準

學習區完全免試—辦理學校

高級中學	招生科別	招生名額	對應國中
曾文農工	普通科	15	安定國中、麻豆國中 官田國中、佳里國中 佳興國中、學甲國中 西港國中、將軍國中 竹橋國中、北門國中 下營國中、善化國中 蓮潭國中小、 昭明國中、 港明高中附設國中部 黎明高中附設國中部
	機械科	15	
	電腦機械製圖科	15	
	汽車科	15	
	電子科	15	
	電機科	31	
	化工科	15	
	園藝科	15	
	畜產保健科	15	
	食品加工科	31	

114年資料，115年請依簡章公告為準

學習區完全免試

- 不採計會考成績
- 報名人數未超過招生人數，則全部錄取。若有超額，則依臺南市免試入學比序表中之**多元學習表現**之分數進行比序。(50分)多元學習表現總積分相同者，則依照以下順序來進行比序：
 1. 經濟弱勢(低收入戶子女)
 2. 體適能、
 3. 社團參與、
 4. 獎勵紀錄、
 5. 服務學習、
 6. 競賽成績、
 7. 語言認證
- 選填方式採**一校一科**方式辦理。

技優甄審-報名資格

- (一)參加國際技能競賽各職類或國際科技展覽成績優異，分別獲勞動部勞動力發展署或國立臺灣科學教育館推薦並持有證明。
- (二)參加中央各級機關或直轄市政府教育局、勞工局以上機關主、協辦之全國性技藝技能競賽，獲優勝或佳作以上名次。
- (三)參加全國中小學科學展覽會、臺灣國際科學展覽會績優且獲國立臺灣科學教育館推薦。
- (四)參加各縣(市)政府主辦，並報經教育部備查之技藝技能競賽及科學展覽(不包括成果展)，獲優勝名次。
- (五)領有丙級以上技術士證或相當於丙級以上之單一級技術士證。
- (六)應屆畢(結)業生技藝教育課程成績優良。
- (七)其他參加國際性特殊技藝技能競賽，獲相關競賽優勝名次。

3+2新五專 模式專班

為提供入學管道的多元選擇，鼓勵尚未有明確興趣分流的學生落實職涯規劃，由技高與技專校院合作辦理本專班。在現行技高課程架構下，透過與科大（二專）共同規劃銜接式的實作課程，幫助學生重視專業技術能力養成，同時經由技高三年和二專兩年在學的扎實學習及訓練，培養學生的就業即戰力。

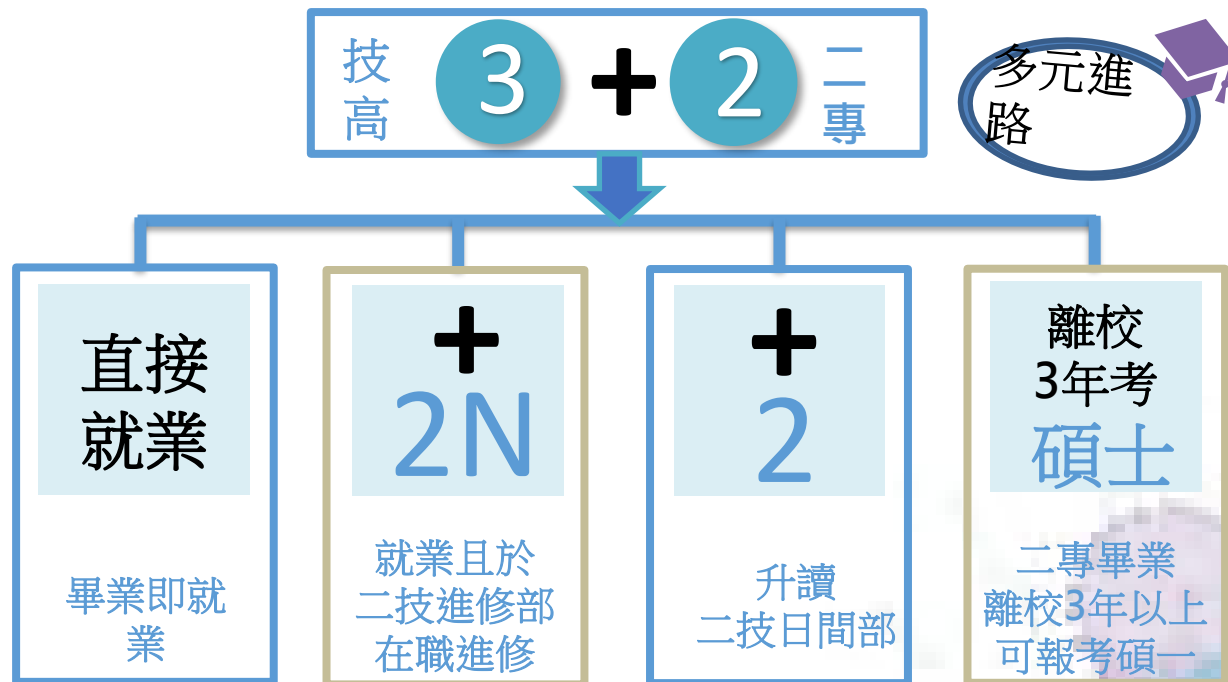


一、減輕升學壓力，專注學習專業技術：

可透過單招管道甄試入學升讀科大（二專），免用統測成績，減輕學生升學壓力；學生亦能修習技高與科大合作共構之課程內容，專注於專業技術能力培養，提升就業力。

二、兼顧繼續升學與就業需求：

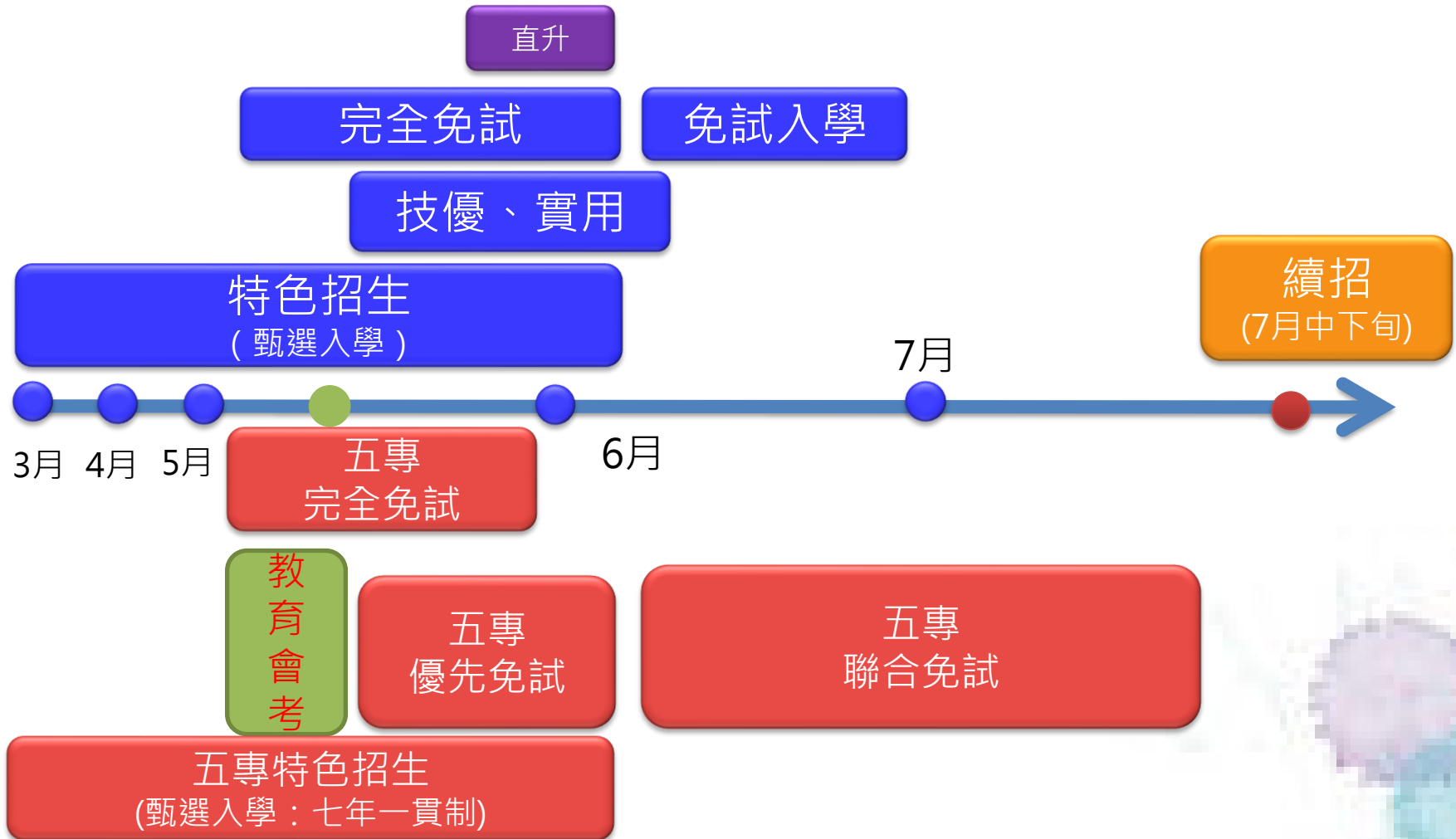
專班生取得副學士學位後，亦可銜接二技取得學士學位。如果對於先就業再深造有興趣者，還可以完成3+2並就業三年後，直接報考碩士班。



五專招生升學管道規劃與說明

- 升學管道規劃
 - 完全免試入學、優先免試入學、聯合免試入學
 - 特色招生甄選入學(臺南應用科大)
- 升學管道辦理順序
 - 特色招生甄選入學 → 完全免試 → 優先免試 → 聯合免試入學
 - 免試入學招生後仍有待招生名額者，得報教育部核定辦理免試續招。

多元入學管道日程說明



臺南區免試入學超額比序制度

總積分相同，低收入戶子女優先錄取，之後再依下列1-2-3-4-5順序進行同分比序

1

總積分
108分

2

志願序
12分

3

多元學習表現
50分

4

會考總積分
36分(35分+1分)

5

會考標註
(同分比序時才使用)

志願序內之
學校序
科別序

志願序12分

競賽成績
10分

獎勵記錄
15分

服務學習
15分

社團參與
15分

體適能
10分

語言認證
5分

多元
學習
表現

最高
採計
50分

就近入學10分

教育會考36分

競賽成績
10分

獎勵記錄
15分

服務學習
15分

社團參與
15分

體適能
10分

語言認證
5分

多元
學習
表現

最高
採計
50分

會考
考科

A++ 7分

A+ 6分

A 5分

B++ 4分

B+ 3分

B 2分

C 1分

寫作測驗
6級分 1分

5級分 0.8分

4級分 0.6分

3級分 0.4分

2級分 0.2分

1級分 0.1分

0級分 0分

國中教育會考加註標示比序方式如次：

(一)同為會考精熟級(1>2>3>.....>15)：

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1.五科 A++ | 2.四科 A++ 一科 A+ |
| 3.四科 A++ | 4.三科 A++ 二科 A+ |
| 5.三科 A++ 一科 A+ | 6.三科 A++ |
| 7.二科 A++ 三科 A+ | 8.二科 A++ 二科 A+ |
| 9.二科 A++ 一科 A+ | 10.二科 A++ |
| 11.一科 A++ 四科 A+ | 12.一科 A++ 三科 A+ |
| 13.一科 A++ 二科 A+ | 14.一科 A++ 一科 A+ |
| 15.一科 A++ | |

(二)同為會考基礎級(1>2>3>.....>15)：

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1.五科 B++ | 2.四科 B++ 一科 B+ |
| 3.四科 B++ | 4.三科 B++ 二科 B+ |
| 5.三科 B++ 一科 B+ | 6.三科 B++ |
| 7.二科 B++ 三科 B+ | 8.二科 B++ 二科 B+ |
| 9.二科 B++ 一科 B+ | 10.二科 B++ |
| 11.一科 B++ 四科 B+ | 12.一科 B++ 三科 B+ |
| 13.一科 B++ 二科 B+ | 14.一科 B++ 一科 B+ |
| 15.一科 B++ | |

(三)若為部分科目精熟級、部分科目基礎級：

- 仍依前開比序順序進行比序。
- A+++ > A++ > A+ > B+++ > B++ > B+ > C

(四)先比上述之總標示，再比分科標示：

- 依照國、英、數、自、社順序進行分科標示比序。

國中畢業生適性宣導網站

多元選擇適性入學,成為更好的自己

引導學生適性選擇



最新消息

隨時更新重要訊息及入學重要日程表,各式簡章也隨時更新在最新消息



適性輔導

協助學生探索及了解自我、認識教育與職業環境、培養生涯規畫與決策能力,進行生涯準備與生涯發展,找出適合自己的最佳進路



適性入學

高級中等學校及五專各具自己的特色讓孩子依照自己的興趣去選擇未來學習之路



全國高級中等學校及五專資訊定位查詢系統

使用google map定位查詢,可瞭解學校和住家位置與距離



宣導專區

宣導手冊下載
各區宣導簡報
以群招生宣導影片



全國高級中等學校課程計畫平臺

蒐集全國各類型高級中等學校課程計畫填報資料,提供學校教師、學生、家長及各界人士查詢高級中等學校課程資訊

未來人應具備十大能力



1. 多元文化的理解能力



2. 外語能力



3. 移動的能力



4. 數位學習能力



5. 跨領域的整合能力



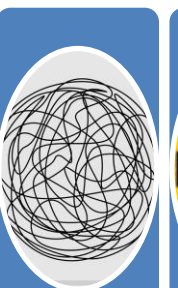
6. 終身學習能力



7. 創造力



8. 情緒處理能力 (EQ)

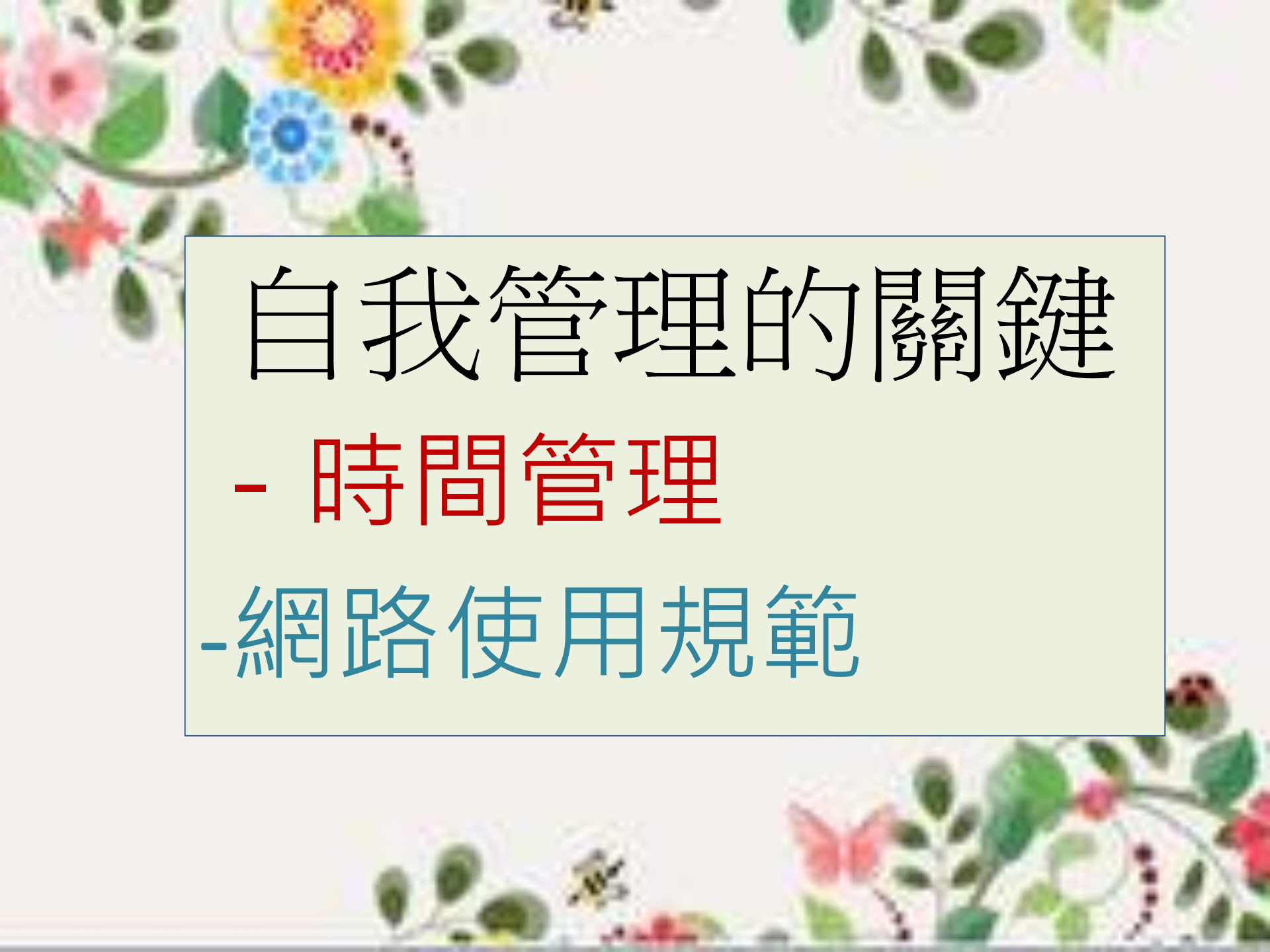


9. 思考力



10. 問題解決能力





自我管理的關鍵

- 時間管理

- 網路使用規範

1. 時間管理技巧

時間管理技巧

- A. 按照事情的輕重緩急排序
- B. 將事情訂定目標及完成時間
- C. 固定時間做固定的事情
- D. 安排明天的行程
- E. 設定底限
- F. 善用零碎的時間



明天期中考

大學學測

週末有好看的節目

媽媽晚上要炒菜
請你買醬油

2. 給孩子手機前先思考以下幾點：

1. 你是否已與孩子約定好手機的使用規範了？
2. 你是否能在孩子與你討價還價時，堅持底線？
3. 你與另一半對於孩子的手機使用上是否有共識？
4. 當孩子被限制使用手機而情緒失控時，你是否能接招？
5. 你是否能克制自己在孩子面前使用手機？

一聽二規三動動 四感五慣六讚讚

六讚讚

多稱讚孩子健康上網行為

五慣

培養5種網路使用**好習慣**

人：和父母討論網路交友情形

事：保護隱私，適齡遊戲

時：規定每天網路使用時段

每天先做功課再上網

地：睡覺時手機不放床邊，
關機，電腦放在公共區域

物：使用可控管時間、時段、
內容之路由器及App

一聽

一聽

以同你心**傾聽**孩子的心

二規

溝通教導孩子上網規
範

三動動

每用30分鐘就要站起來
活動10分鐘

高四感生活非網路生活

歸屬感、愉悅感
成就感、意義感

健康上網
一起來

六讚讚

二規

五慣

三動動

四感



中亞聯大

網路成癮防治中心 資料來源：柯慧貞教授教育部104年中小學學生網路使用行為調查結果發表會簡報

臺南市家庭教育中心

依照不同年齡層的建議

◆ 家長監督

- 進一步介紹科技產品給孩子
- 引導孩子正確使用電腦
- 了解孩子線上活動的朋友

◆ 建立共識

- 與孩童建立共同的螢幕使用時間
- 建立一個沒有電子產品干涉的家庭時間

◆ 堅定的規範

- 與孩童建立有責任的使用3C產品規範
- 當孩子違反規定時，將其電子產品沒收(24小時或更久)

訂孩子健康上網規範

台南市政府給家長的五項建議

1. 與孩子討論並**約定上網時間**

平日國小生約30~45分鐘，國中生約1小時內，
假日則最好不超過2小時，並注意每上網30分鐘要休息動一動

2. **陪孩子一起上網**

了解其心理需求，教導安全健康上網

3. 將四電**放置於家中公共空間**

4. 幫助孩子選擇**普通級和保護級**的網站或遊戲

5. **多陪同孩子**參加戶外休閒或其他活動

帶給孩子愉快、紓壓感，如此與孩子建立良好關係

3. 培養網路使用的好習慣

和孩子共同談論他們的網路活動：

人：和父母討論網路交友情形

事：保護隱私，適齡遊戲

時：規定每天網路使用時段，每天先做功課再上網

地：睡覺時手機不放床邊，關機，電腦放在公共區域

物：使用可控管時間、時段、內容之路由器及App

