

高中階段生涯發展任務

【高一】

重要大事	主要任務	相關說明	校內外相關活動
1. 準備自己 2. 做好選課決定	探索自己的興趣及能力	1. 參考心理測驗及學業成績。 2. 參加課外活動(如社團、志工等)、大學寒暑假營隊、參訪大學、職涯講座及多元選修課程等探索活動，瞭解自己的興趣與能力。 3. 與師長親友談談，了解自己擁有的優勢及需補強的弱勢。 4. 建立個人學習歷程檔案。	1. 新生始業輔導(8月) (1) 認識大同、高中生活及學習如何學習。 (2) 了解個人學習歷程檔案內容：蒐集個人高中階段修課紀錄、課程學習成果、多元表現、自傳、讀書計畫及參與活動相關紀錄(含照片、影片、報告、證照、獎狀等)。 2. 心理測驗施測暨結果說明(9~5月)：於彈性課程時間進行「新編多元性向測驗」及「大考中心興趣量表」等測驗施測，並由輔導教師說明測驗結果，作為選課參考依據，亦可依個別需求預約個別晤談。 3. 大學之旅(9~12月) (1) 參加各大學辦理之校系博覽會或參觀活動，增進對大學校園及相關科系資訊更加了解，如政大包種茶節、臺大杜鵑花節、北醫參訪等。 (2) 參加寒暑假大學營隊活動，相關資訊公告於本校生涯資訊網。 4. 大學學群講座(9~12月) 參加由輔導室邀請國內大學教授或校友作一般大學校系、科技大學、警大、警專等類型學校簡介及座談。 5. 國外大學講座(9~12月) 參加由輔導室舉辦海外留學講座，了解各校申請辦法、相關考試、費用及獎學金等，如：日本法政大學、香港理工大學、日本早稻田大學、加拿大英屬哥倫比亞大學等。 6. 校友回娘家(9~3月) 可與傑出畢業校友進行學習經驗分享與交流。

			7. 學長姐學習方法及申請入學經驗分享(5月) 可經由申請上榜之高三學生的分享，瞭解時間管理、考試準備心得以及各類組相關資訊等。 8. 大學博覽會(2、7月) 經由參與實體大學博覽會，認識各大學校系。
	培養蒐集生涯資訊的習慣	1. 妥善保存選課輔導相關參考資料，隨時參考。 2. 瀏覽生涯資訊網站或雜誌，了解最新訊息。	1. 經由大學校院科系資料簡介、升學、生涯輔導叢書，認識各校系概況及未來出路。 2. 可至生涯教室自由上網查詢生涯相關資訊。 3. 經由輔導室生涯資訊網掌握最新訊息及大學營隊資訊。 4. 申請入學備審資料傳承(含開放查詢) (1) 可至生涯教室參閱參加申請入學學生之自傳、讀書計畫、師長推薦函及參與心得與感想。 (2) 可依個人帳號登入本校網站雲端學習系統，查詢參考歷屆畢業生備審資料。 5. 指定項目甄試歷屆題庫、應考經驗及應試心得(含開放查詢) (1) 查詢參加申請入學學生之應考心得及指定項目甄試考題。 (2) 查詢與參考歷年大學甄選入學指定項目甄試之資訊及學生心得。題庫展示地點：生涯教室。 (3) 可依個人帳號登入本校網站雲端學習系統，查詢參考應屆畢業生指定項目甄試題庫及相關資料。

【高二】

重要大事	主要任務	相關說明	校內外相關活動
1. 了解各類升學管道 2. 妥善準備	為參加「繁星推薦」做準備	1. 了解參與繁星推薦之大學校系的「學科能力測驗」檢定標準及招生簡章內容。 2. 用功學習，爭取好成績。	1. 依循學校各科教師之教學進度，確實預習、學習與複習，奠定課業學習基礎。 2. 大學之旅(9~12月)
	為參加「個人申請」做準備	1. 繼續參加各類探索活動。 2. 準備所需的「學業表現」、「社團參與」、「競賽成果」、「學生幹部」或個人「學習檔案」等資料紀錄。	(1) 參加各大學辦理之校系博覽會或參觀活動，增進對大學校園及相關科系資訊更加了解，如政大包種茶節、臺大杜鵑花節、北醫參訪等。 (2) 參加寒暑假大學營隊活動，相關資訊公告於本校生涯資訊網。
	為參加「考試入學」做準備	1. 了解大學校系「學科能力測驗」之檢定標準及「指定科目考試」之採計、加權、參酌方式。 2. 找出最適合自己能力與興趣的幾類學群之重點考科，好好學習。	4. 大學學群講座(9~12月) 參加由輔導室邀請國內大學教授或校友作一般大學校系、科技大學、警大、警專等類型學校簡介及座談。 5. 國外大學講座(9~12月) 參加由輔導室舉辦海外留學講座，了解各校申請辦法、相關考試、費用及獎學金等，如：日本法政大學、香港理工大學、日本早稻田大學、加拿大英屬哥倫比亞大學等。 2. 校友回娘家(9~3月) 可與傑出畢業校友進行學習經驗分享與交流。
	培養蒐集生涯資訊的習慣	1. 妥善保存選課輔導相關參考資料，隨時參考。 2. 瀏覽生涯資訊網站或雜誌，了解最新訊息。 3. 持續累積個人學習歷程檔案。	6. 學長姐學習方法及申請入學經驗分享(5月) 可經由申請上榜之高三學生的分享，瞭解時間管理、考試準備心得以及各類組相關資訊等。 7. 大學博覽會(2、7月) 經由參與實體大學博覽會，認識各大學校系。
		1. 經由大學校院科系資料簡介、升學、生涯輔導叢書，認識各校系概況及未來出路。 2. 可至生涯教室自由上網查詢生涯相關資訊。 3. 經由輔導室生涯資訊網掌握最新訊息	

			及大學營隊資訊。 4. 申請入學備審資料傳承(含開放查詢) (1)可至生涯教室參閱參加申請入學學生之自傳、讀書計畫、師長推薦函及參與心得與感想。 (2)可依個人帳號登入本校網站雲端學習系統，查詢參考歷屆畢業生備審資料。 5. 指定項目甄試歷屆題庫、應考經驗及應試心得(含開放查詢) (1)查詢參加申請入學學生之應考心得及指定項目甄試考題。 (2)查詢與參考歷年大學甄選入學指定項目甄試之資訊及學生心得。題庫展示地點：生涯教室。 (3)可依個人帳號登入本校網站雲端學習系統，查詢參考應屆畢業生指定項目甄試題庫及相關資料。 6. 持續累積個人學習歷程檔案內容：蒐集個人高中階段修課紀錄、課程學習成果、多元表現、自傳、讀書計畫及參與活動相關紀錄(含照片、影片、報告、證照、獎狀等)。
--	--	--	---

【高三上】

重要大事	主要任務	相關說明	校內外相關活動
準備及參加學 科能力測驗	報名英聽測 驗、學測	報名參加「英語聽力測驗」、「學 科能力測驗」，以取得「繁星推 薦」、「個人申請」及「考試入學」 及其它各項入學的參加資格。	1. 生涯規劃課程(9~5月) 瞭解大學多元入學方案及新變 革、時間規劃、情緒壓力調適、讀書 方法…等協助生涯定向、生活適應， 並持續累積個人學習歷程檔案內容。 2. 心理測驗施測(9月) 進行「大學學系探索量表」測驗。 3. 心理測驗結果說明(11月) 由輔導教師說明「大學學系探索 量表」之測驗結果結果。 4. 多元入學方案說明，詳細時程、導讀 甄選入學簡章。 5. 準備學科能力測驗、心情調適等。 6. 參加輔導室舉辦之生涯輔導系列活 動。
	準備並參加 考試	1. 準備國文、英文、數學、社 會、自然等考科，參加「學 科能力測驗」。 2. 視需要參加術科或全民英檢 考試。	1. 寒假營隊(寒假) (1)大學科系就業趨勢分析講座 瞭解未來職業發展趨勢，協助自 我生涯決定。 (2)中文自傳與讀書計畫講座 掌握中文自傳與讀書計畫之撰 寫要點。 (3)英文自傳講座 掌握英文自傳之撰寫重點。 (4)書審資料實作 經由講師的教授、引導與帶領， 開始製作書審資料。

【高三下】

重要大事	主要任務	相關說明	校內外相關活動
1. 完成高中學業 2. 參加各項升學管道，進入大學	針對所選擇之升學管道進行準備	1. 斟酌個人之能力與興趣，考量學測成績或家人意見，選擇合適的「繁星推薦」及「個人申請」校系。 2. 通過「個人申請」第一階段篩選者，準備第二階段指定項目甄試。 3. 報名軍警院校者進行體檢。 4. 參酌各項因素與各方意見，選擇就讀校系。 5. 參加「考試入學」者準備指考。	1. 完成大學甄選入學備審資料(2~4月) 由各班輔導教師利用生涯規劃課協助完成備審資料準備。 2. 面試儀態與應答技巧講座(2月) 經由專業人士指導面試儀態與應答技巧。 3. 模擬面試(3~4月) 參加由輔導室舉辦之模擬面試(含校內委員場及校外委員場)，為第二階段指定項目甄試做好充分準備。 4. 申請入學備審資料傳承(含開放查詢) (1)可至生涯教室參閱參加申請入學學生之自傳、讀書計畫、師長推薦函及參與心得與感想。 (2)可依個人帳號登入本校網站雲端學習系統，查詢參考歷屆畢業生備審資料。 5. 指定項目甄試歷屆題庫、應考經驗及應試心得(含開放查詢) (1)查詢參加申請入學學生之應考心得及指定項目甄試考題。 (2)查詢與參考歷年大學甄選入學指定項目甄試之資訊及學生心得。題庫展示地點：生涯教室。 (3)可依個人帳號登入本校網站雲端學習系統，查詢參考應屆畢業生指定項目甄試題庫及相關資料。
	完成高中學業	1. 順利提早成為準大學生者，仍應盡力完成高三下課業。 2. 取得高中畢業證書。	1. 選填志願說明會(7月) 參加選填志願說明會，瞭解選填志願相關作業流程。 2. 升大學選填志願諮詢輔導(7月) 依個別需求至輔導室預約選填志願個別諮詢服務。 3. 查詢歷屆榜單與校友聯絡方式 依個別需求至輔導室查詢畢業校友升學就業概況，作為選填志願參考。

◎內容改編自：臺北市政府教育局編印《高中選課選組輔導手冊》。