

新北市立佳林國民中學 109 學年度生涯發展教育各年級辦理成果

— 九年級

活動名稱及日期：適性入學宣導(教師場次-9.15、家長場次-9.18、學生場次-01.06)

辦理年級：九年級家長、導師、輔導教師、學生

簡要說明：分別針對九年級導師及輔導教師、九年級學生家長進行適性入學暨綜合高中宣導。



說明：教師場次



說明：家長場次



說明：學生場次

新北市立佳林國民中學 109 學年度生涯發展教育各年級辦理成果

— 九年級

活動名稱：新北市職涯職場體驗—新北市宏州磁磚產業參訪

辦理對象及時間：109 學年度—八年級學生為主九年級為輔—109.10.16。



說明：磁磚產業簡介。



說明：磁磚特色介紹。



說明：磁磚歷史介紹



說明：磁磚材料介紹



說明：磁磚彩繪實作體驗



說明：大合照

新北市立佳林國民中學 109 學年度生涯發展教育各年級辦理成果

— 九年級

活動名稱：台北市喬治商職入校宣導暨體驗

辦理對象及時間：109 學年度—九年級—109.11.06。



說明：喬治商職科系簡介。



說明：性向測驗暨解釋。



說明：美髮造型體驗-校友返校



說明：時尚造型科體驗



說明：磁磚彩繪實作體驗



說明：時尚造型科體驗-服務導師

新北市立佳林國民中學 109 學年度生涯發展教育各年級辦理成果

— 九年級

活動名稱：全國高中技能競賽-家事類作品參訪

辦理對象及時間：109 學年度—九年級學生為主—109.11.13。



說明：樟樹實中科系簡介。



說明：參觀作品



說明：參觀作品暨大合照

新北市立佳林國民中學 109 學年度生涯發展教育各年級辦理成果

— 九年級

活動名稱：泰山高中-汽車醫美參訪

辦理對象及時間：109 學年度—九年級學生為主、八年級為輔—109.12.24。



說明：汽車科簡介。



說明：汽車烤漆介紹



說明：烤漆體驗



說明：工具實際操作



說明：模擬洗車體驗

新北市立佳林國民中學 109 學年度生涯發展教育

— 群科體驗活動學習單

一、你今天參訪的學校是？ 泰山高中 班級： 98 座號： 01 姓名： 張嘉恩
 二、體驗活動過後，對該群科感興趣程度是 1 2 3 4 5 (請圈選)
 三、在參訪過程中，令你印象最深刻的是甚麼？(50字以上)
VR吧等體驗起來跟真實的一樣，重量是第一次體驗還挺震撼，而且重量落地還挺不起來，一個CPU，還有噴漆體驗，雖然有點累。
 四、請分享此次體驗參訪的感受或心得。(可以用文字或圖片呈現-)

座號	座號	姓名	就讀學校及群科	時間	活動方式	喜歡程度	自我省思
908	09	許嘉恩	汽車醫美	13:5	職業	1 2 3 4 5	非常值得玩

說明：體驗活動學習單

新北市立佳林國民中學 109 學年度生涯發展教育各年級辦理成果

— 九年級

活動名稱：台北市中央氣象局職場參訪

辦理對象及時間：109 學年度—九年級學生為主、八年級為輔—110.03.05。



說明：氣象局工作簡介。



說明：海洋觀測介紹



說明：環形劇場



說明：大合照

— 群科體驗活動學習單

一、你今天參訪的學校是？氣象局 班級：905 座號：24 姓名：雷宸辰

二、體驗活動過後，對該群科感興趣程度是 1 2 3 4 5 (請圈選)

三、在參訪過程中，令你印象最深刻的是甚麼？(50字以上)
那個好的電影，好棒，讓我覺得好像真的在船上，尤其是它氣的時候

四、請分享此次體驗參訪的感受或心得。(可以用文字或是圖片呈現)



班級	座號	姓名	試探學程及群科	時間	活動方式	喜歡程度	自我省思
905	24	雷宸辰	氣象局	110.03.05	到校	1 2 3 4 5	

新北市立佳林國民中學 109 學年度生涯發展教育

— 群科體驗活動學習單

一、你今天參訪的學校是？氣象局 班級：903 座號：8 姓名：陳維澤

二、體驗活動過後，對該群科感興趣程度是 1 2 3 4 5 (請圈選)

三、在參訪過程中，令你印象最深刻的是甚麼？(50字以上)
很多東西都有興趣，尤其是古老的氣象觀測器，很像二戰美軍基地的雷達

四、請分享此次體驗參訪的感受或心得。(可以用文字或是圖片呈現)



班級	座號	姓名	試探學程及群科	時間	活動方式	喜歡程度	自我省思
903	8	陳維澤	氣象	3/5	氣象局	1 2 3 4 5	

說明：學生參訪學習單

新北市立佳林國民中學 109 學年度生涯發展教育各年級辦理成果

— 九年級

活動名稱：台北市馬偕護校參訪體驗

辦理對象及時間：109 學年度—九年級學生為主、七八年級為輔—110.04.08。



說明：馬偕護校科系簡介。



說明：護理科-刷手體驗



說明：護理科-孕婦體驗



說明：護理科-新生護理體驗



說明：視光學科-科系課程與出路介紹



說明：視光學科-視覺障礙體驗

新北市立佳林國民中學 109 學年度生涯發展教育各年級辦理成果

— 九年級

活動名稱及日期：技藝班開訓典禮 109.09.11

辦理年級：九年級技藝班學生

簡要說明：於行前會說明技藝班帶隊注意事項、本學期技藝班上課行事曆及協助事項。

技藝班開訓典禮告知學生技藝班相關規定及未來升學說明，希望學生能先對技職管道的加分有所了解。



說明：技藝班開訓典禮-校長勉勵。



說明：技藝班開訓典禮-介紹帶隊教師、相關升學管道介紹。

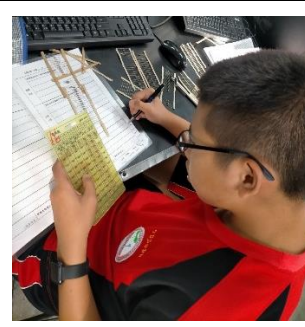
新北市立佳林國民中學 109 學年度生涯發展教育各年級辦理成果

— 九年級

活動名稱及日期：九年級技藝教育課程- 109 學年度第一學期

辦理年級：九年級技藝教育課程學生

簡要說明：共開設四班別，四職群，分別為新北市立泰山高中-電機電子群、新北市穀保家商-設計群、桃園市成功工商-餐旅群、新北市莊敬高職-藝術群。



說明：電機電子群上課情形。



說明：設計群上課情形。



說明：餐飲管理群上課情形。



說明：藝術群上課情形。

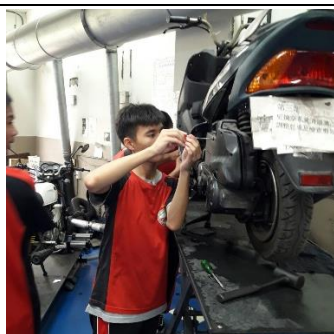
新北市立佳林國民中學 109 學年度生涯發展教育各年級辦理成果

— 九年級

活動名稱及日期：九年級技藝教育課程- 109 學年度二學期

辦理年級：九年級技藝教育課程學生

簡要說明：共開設四班別，四職群，分別為新北市立泰山高中-動力機械群、新北市穀保家商-家政群、桃園市成功工商-商業與管理群、新北市莊敬高職-農業群。



說明：動力機械群上課情形。



說明：家政群上課情形。



說明：商業與管理群上課情形。



說明：農業群上課情形。

新北市立佳林國民中學 109 學年度生涯發展教育各年級辦理成果

— 九年級

活動名稱及日期：109 學年度上學期技藝班成果展 109.12.19

辦理年級：九年級技藝班學生

簡要說明：將本學期學生於技藝班課程中的作品利用校慶期間，進行作品成果展，讓參觀的家長學生認識技藝教育的課程內容。



技藝班成果-泰山高中-電機電子群

技藝班成果-成功工商-餐旅群



說明：靜態作品展示、上課過程影片。



說明：莊敬高職技藝班-校慶成果表演。

新北市立佳林國民中學 109 學年度生涯發展教育各年級辦理成果

— 九年級

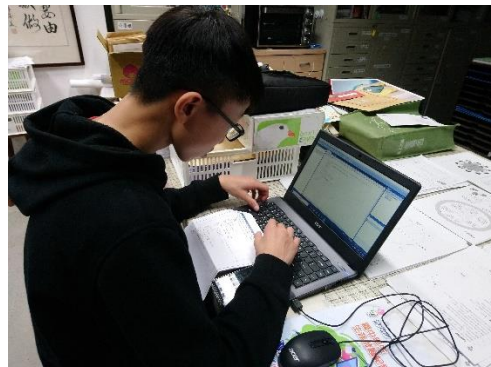
活動名稱及辦理對象：技藝競賽選手培訓—技藝競賽參賽選手

活動日期：109 學年度上學期末、下學期初

簡要說明：協請技藝課程合作班職校於寒假期間進行競賽職群培訓。



說明：校內學科模擬測驗。



說明：培訓實況。



說明：培訓實況。



說明：技藝競賽當日準備、結束。

新北市立佳林國民中學 109 學年度生涯發展教育各年級辦理成果

— 九年級

活動名稱及日期：升學進路宣導

辦理年級：導師、輔導教師、學生

簡要說明：

1. 109.12.28 針對九年級導師進行新北市特色招生專業群科甄選入學管道講解。
2. 110.01.04 針對九年級學生進行新北市特色招生專業群科甄選入學管道講解。
3. 110.03.29 針對目標學生進行建教合作班學制講解。
4. 110.04.20 針對九年級學生進行五專入學管道說明會。
5. 110.04.29 針對目標學生進行技藝技能優良學生甄審入學管道講解。



說明：導師場次



說明：學生場次



說明：110.03.29 建教合作班說明會



說明：110.04.29 技藝技能優良學生甄審說明會

新北市立佳林國民中學 109 學年度生涯發展教育各年級辦理成果

— 九年級

活動名稱及日期：109 學年度上學期生涯博覽會 109.12.19

辦理年級：七、八、九年級學生及教師家長

簡要說明：適逢本校十周年校慶，場地有限，所以生涯博覽會改以兩種方式呈現。

1. 各校簡介：邀請基北區多校寄送文宣進行靜態資料展示，並放置新北市群科分布圖供親師生領取參閱。另也安排本校輔導教師在場協助諮詢服務。另外，本校職探中心安排”醫護群”體驗。
2. 動態展演：邀請新北市南強工商、莊敬高職蒞臨本校表演，並邀請藝術群畢業校友、在校生一同進行多種藝術類項目表演。



說明：校慶暨生涯博覽會規劃

說明：親師生職探中心醫護群體驗活動。



說明：在校生與生教組長演出。

說明：畢業生(華岡藝校)與她的團體演出。



說明：莊敬高職管樂五重奏演出。

說明：南強工商青春舞蹈演出。

新北市立佳林國民中學 109 學年度生涯發展教育各年級辦理成果

— 九年級

活動名稱及日期：109 學年度上學期

辦理年級：九年級學生

簡要說明：輔導教師於課程中，帶領學生書寫模擬考的心情、分享目前有效的學習方法，從自己的興趣設定目標校系，並給予自己鼓勵的話。

1. 經歷了第一次模擬考，成績也大致知道了，此刻我的感受是：(圈選，不限一個) 生氣、難過、期待、自信、煩躁、挫折、沮喪、憂鬱、孤單、害怕、焦慮、興奮、不安、緊張、悲傷、開心、自責、內疚、擔心、遺憾、懊惱、踏實、平靜、快樂、後悔、著急、失望、肯定 其他：	2. 請以文字或圖像具體而簡要地說明前一題你的選擇，這些感受來自什麼樣的期待和觀點？內心的渴望是什麼？60 在知道自己的成績前我非常期待，可是知道之後，我像以前我會感到失落、挫折、苦悶的負面情緒，實際上卻沒有，我的內心似乎沒有激起一毫漣漪。	3. 目前為止關於讀書和應考你應該略有所心得，老師邀請你分享三個有效的方法，把大家的點子集合在一起，我們就會有 99 個好建議。 1. 不要熬夜 2. 重點並重 3. 不會的問題要問老師																			
8. 這階段和你一樣有點焦慮、充滿期待，又害怕落空的，是和你一起生活的家人，可以對關心你的家人說說話嗎？50字 親愛的媽媽： 雖然我考得不好，但是你總在教我怎么努力，謝謝你總在我身邊告訴我，自己沒信心時陪在我身邊告訴我，我也很孤獨的。	我是 [紅acted] 我想用這句話穩定/鼓勵我自己 如果知道自己走得比別人慢，那明天就早一點出發。	4. 你應該也領悟出一些讀書和應考上徒勞無功的作法，請分享三個應避免的心態或習慣，你以為的小事對別人來說可能是很好的提醒。 1. 過度緊張 2. 拖延時間 3. 臨時抱佛腳																			
7. 請整理一下目前的生活配置 (扣除在學校上課的時間，以及每日應有的六小時睡眠)： <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>hr/週</th> <th>場所</th> <th>活動內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5 hr</td> <td>房間</td> <td>看書</td> </tr> <tr> <td>8 hr</td> <td>房間</td> <td>玩手機</td> </tr> <tr> <td>2 hr</td> <td>健身房</td> <td>運動</td> </tr> <tr> <td>3 hr</td> <td>室外</td> <td>逛街</td> </tr> <tr> <td>2 hr</td> <td>房間</td> <td>看小說</td> </tr> </tbody> </table>	時間	hr/週	場所	活動內容	5 hr	房間	看書	8 hr	房間	玩手機	2 hr	健身房	運動	3 hr	室外	逛街	2 hr	房間	看小說	6. 請寫下目前你設定的三個目標校系，把理想放在前方，努力便有方向，記得要抽空上 IOH 看科系介紹，確定自己正確地認識這些校系。 1. 北平南 - 商業經營科 2. 明倫高中 - 一類組 3. 北平南 - 資料處理科	5. 想一想，我清楚自己的興趣、性向嗎？(請塗滿對應的程度，10 表示非常清楚) 1 [塗滿] 10 簡單的用文字說明： 雖然不算非常明確，自己想要的是什麼，也抓不太著自己未來的方向，但已開始想自己的興趣了。
時間	hr/週	場所	活動內容																		
5 hr	房間	看書																			
8 hr	房間	玩手機																			
2 hr	健身房	運動																			
3 hr	室外	逛街																			
2 hr	房間	看小說																			

1. 經歷了第一次模擬考，成績也大致知道了，此刻我的感受是：(圈選，不限一個) 生氣、難過、期待、自信、煩躁、挫折、沮喪、憂鬱、孤單、害怕、焦慮、興奮、不安、緊張、悲傷、開心、自責、內疚、擔心、遺憾、懊惱、踏實、平靜、快樂、後悔、著急、失望、肯定 其他：	2. 請以文字或圖像具體而簡要地說明前一題你的選擇，這些感受來自什麼樣的期待和觀點？內心的渴望是什麼？50 不管作什麼大概都是因為我的成績不好，所以只有去，性就是成績不好，這是在時間在更久，所以這就是學不好的成績，也許是因為七年級補習班的英語老師，和一位英語老師的學校英文老師，不能講理地罵我，所以我對英文的興趣和喜	3. 目前為止關於讀書和應考你應該略有所心得，老師邀請你分享三個有效的方法，把大家的點子集合在一起，我們就會有 99 個好建議。 1. 專心讀書 2. 寫定的考卷，一定會訂正！ 3. 任何科目都要做筆記！																
8. 這階段和你一樣有點焦慮、充滿期待，又害怕落空的，是和你一起生活的家人，可以對關心你的家人說說話嗎？50 親愛的媽媽： 謝謝你一直在我身邊的時候，雖然有時會生氣，但我知道你是在關心我，我也很愛你。	我是 [紅acted] 我想用這句話穩定/鼓勵我自己 你筆記做得好，你進步很快，我也不是一個人。	4. 你應該也領悟出一些讀書和應考上徒勞無功的作法，請分享三個應避免的心態或習慣，你以為的小事對別人來說可能是很好的提醒。 1. 不要熬夜 2. 不要臨時抱佛腳 3. 不會的問題要問																
7. 請整理一下目前的生活配置 (扣除在學校上課的時間，以及每日應有的六小時睡眠)： <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>hr/週</th> <th>場所</th> <th>活動內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>21 hrs/週</td> <td>煩惱/家裡</td> <td>上英文課</td> </tr> <tr> <td>21 hrs/週</td> <td>學校</td> <td>建自習/讀書</td> </tr> <tr> <td>9 hrs/週</td> <td>外面</td> <td>散步/聽歌</td> </tr> <tr> <td>9 hrs/週</td> <td>家裡</td> <td>練習英語口說</td> </tr> </tbody> </table>	時間	hr/週	場所	活動內容	21 hrs/週	煩惱/家裡	上英文課	21 hrs/週	學校	建自習/讀書	9 hrs/週	外面	散步/聽歌	9 hrs/週	家裡	練習英語口說	6. 請寫下目前你設定的三個目標校系，把理想放在前方，努力便有方向，記得要抽空上 IOH 看科系介紹，確定自己正確地認識這些校系。 1. 警政 2. 應安 3. 應日	5. 想一想，我清楚自己的興趣、性向嗎？(請塗滿對應的程度，10 表示非常清楚) 1 [塗滿] 10 簡單的用文字說明： 我雖然不清楚自己的興趣以及志向，但還有一點點，目前最大的目標就是當警察，上警政警察學校！
時間	hr/週	場所	活動內容															
21 hrs/週	煩惱/家裡	上英文課																
21 hrs/週	學校	建自習/讀書																
9 hrs/週	外面	散步/聽歌																
9 hrs/週	家裡	練習英語口說																

新北市立佳林國民中學 109 學年度生涯發展教育各年級辦理成果

— 九年級

活動名稱及日期：109 學年度下學期

辦理年級：九年級學生

簡要說明：健教教師於課堂上介紹各行各業之職業風險、健康評估。

芭比的增肥養成計畫

基本資料

性別：女
年齡：24
身高：180 cm
體重：50 kg
BMI 值：15.43
估計體脂肪率：18%

體重控制行動策略 #1

目標：55 kg
時間：一個月
飲食計畫：均衡加量、吃熱量較高的食物
運動計畫：去健身房練肌肉、游泳、慢跑

健康評估

- 營養不良
- 掉頭髮
- 身體脆弱
- 指甲脫落
- 低血壓

花媽9減重計畫

花媽：

性別：女 年齡：45歲 身高：165cm 體重：150kg BMI: 55.1 脂肪率：44%

身材：肥胖(蘋果型)

體重控制策略 #1

目標體重：90 kg 花費時間：3.5年
飲食計畫：少油、少澱粉、晚餐少吃、少量多餐

運動計畫

水中健行(每天40 mins)
游泳(一週三次、一次30 mins)
慢走(每天30 mins)

健康評估

- 高血壓
- 呼吸急促
- 不孕症
- 肥胖紋
- 痛風

體重控制行動策略 #2

運動計畫：水中健行、游泳、慢走
(每天40分鐘) (一週三次) (每天30分鐘)

健康評估

- 高血壓
- 呼吸急促
- 不孕症
- 肥胖紋
- 痛風

新北市立佳林國民中學 109 學年度生涯發展教育各年級辦理成果

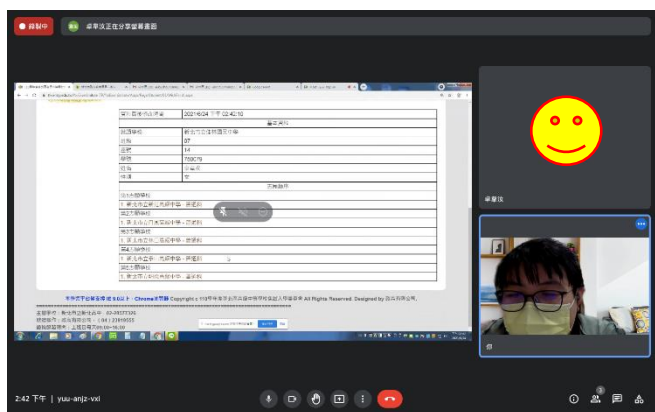
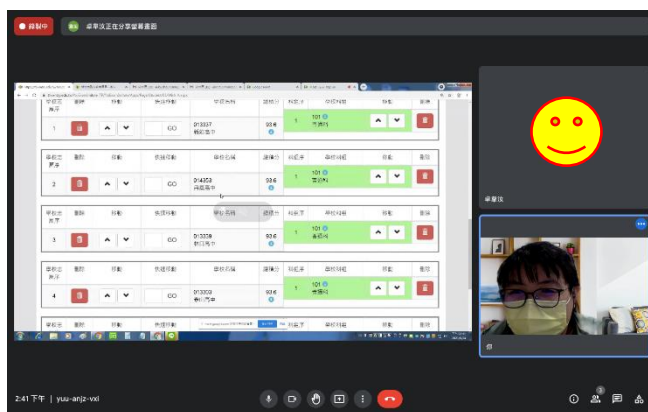
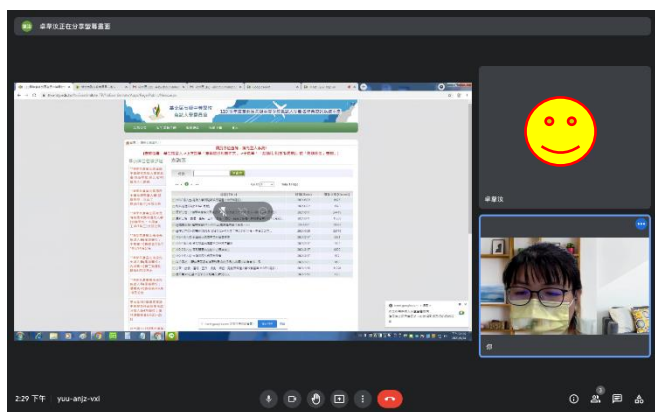
— 九年級

活動日期：110.06.24-110.06.30。

辦理年級：九年級畢業生。

簡要說明：

九年級畢業後志願輔導選填—由於疫情學生無法到校進行志願輔導選填，因此改以導師利用 meet 線上與家長及學生一起討論志願序的選填，適性輔導與升學進路不因畢業及停課而中斷。



說明：導師個別與家長及學生針對志願排序進行 meet 線上討論。

〈個別序位查詢→第三次模擬志願選填排序討論→調整志願序〉