

111 學年度第一學期

生涯種籽~

自我探索團體

辦理單位：輔導處

辦理日期：111/10/21、10/28、11/4、11/18、
11/25、12/2、12/9、12/16

辦理時間：週五 12:40~13:00

辦理地點：行政大樓 4F 團體諮商室

辦理對象：本校學生自由報名，共 11 人

團體計畫



國立埔里高級工業職業學校_公文簽核表

本件已簽結

文別區分：簽稿

文號：0010

速別：普通件

擬稿日期：111/10/13

簽結日期：111/10/17

送發日期： / /

承辦單位：輔導處 蕭子寧

決行層級：第1層決行

發文字號：輔字第732_0010號

附件數量：

分類檔號：

保存年限： 年

受文單位：

附件內容：(111S6_73200010_1.ODT, 共1個附件檔)

簽辦單位：蕭子寧代理教師、輔導處、社團活動組、訓育組、學務處、教務處、校長室

主旨：陳本處擬辦理111學年度友善校園認輔小團體活動，請核示。

說明：

- 一、依據：本校111學年度第一學期輔導工作計畫辦理。
- 二、實施主題：生涯種籽—自我探索團體。
- 三、實施時間：成立「生涯種籽社」，使用社團時間進行，時間為下午1時至3時，每次2小時，共8次，合計16小時。(111年10月21日(五)、10月28日(五)、11月4日(五)、11月18日(五)、11月25日(五)、12月2日(五)、12月9日(五)、12月16日(五))
- 四、實施地點：本校行政大樓4樓團體諮商室。
- 五、實施對象：「生涯種籽社」之社員，預計招募10人。(名單確定後，由社團組手動輸入，協助社員完成社團選社程序)。
- 六、團體領導者：林彥岑輔導主任、蕭子寧輔導教師。
- 七、檢附實施計畫，如附件。

輔導處：

111/10/13 11:01:35 專任輔導教師 蕭子寧

輔導處：

111/10/13 16:11:06 教師兼輔導主任 林彥岑

社團活動組：

111/10/13 17:21:36 教師兼社團活動組長 沈嵩博

訓育組：

111/10/14 15:40:39 教師兼訓育組長 劉軒豪

學務處：

國立埔里高級工業職業學校_公文簽核表

111/10/14 15:40:43 教師兼訓育組長 劉軒豪(代)

教務處：

111/10/17 07:55:51 教師兼教務主任 黃文發

校長室：

111/10/17 09:05:36 教師兼秘書 曾琴珍

校長室(決行)：可，依實施計畫辦理。

111/10/17 14:01:45 校長 謝敬堂

國立埔里高級工業職業學校

原稿

簽 於輔導處
中華民國111年10月13日

檔 號：
保存年限：
機密等級：

主旨：陳本處擬辦理111學年度友善校園認輔小團體活動，請核示。

說明：

- 一、依據：本校111學年度第一學期輔導工作計畫辦理。
- 二、實施主題：生涯種籽—自我探索團體。
- 三、實施時間：成立「生涯種籽社」，使用社團時間進行，時間為下午1時至3時，每次2小時，共8次，合計16小時。(111年10月21日(五)、10月28日(五)、11月4日(五)、11月18日(五)、11月25日(五)、12月2日(五)、12月9日(五)、12月16日(五))
- 四、實施地點：本校行政大樓4樓團體諮商室。
- 五、實施對象：「生涯種籽社」之社員，預計招募10人。(名單確定後，由社團組手動輸入，協助社員完成社團選社程序)。
- 六、團體領導者：林彥岑輔導主任、蕭子寧輔導教師。
- 七、檢附實施計畫，如附件。

附件：111S6_73200010_1.ODT(共1個附件檔)

第 1 層決行

111/10/13 11:00:57 專任輔導教師 蕭子寧

國立埔里高級工業職業學校

111 學年度友善校園學生事務與輔導工作計畫

生涯種籽—自我探索團體 實施計畫

一、團體目標：

- 1、協助成員探索與了解自我，並提昇自我覺察的能力。
- 2、協助成員認識何謂學習歷程，明白其需呈現出的必要條件。
- 3、協助成員從實作中練習學習歷程的製作，為高職生活留下豐富紀錄。

二、團體性質：結構式教育團體。

三、團體領導者：林彥岑主任、蕭子寧老師

四、團體成員團體性質：封閉性、成長性。

五、團體成員人數：「生涯種籽社」之社員，預計招募約 10 人。(名單確定後，由社團組手動輸入，協助社員完成社團選社程序)。

六、成員篩選方式：由輔導教師發放報名表給一年級各班導師，鼓勵導師推薦或自由報名，再由團體帶導者約談進行成員篩選。

七、團體日期：111 年 10/21、10/28、11/4、11/18、11/25、12/2、12/9、12/16。

八、團體時間：13：10-15：00，每次兩小時，共八次，合計 16 小時。

九、團體地點：行政大樓 4 樓團諮室。

十、團體內容大綱：

次序	單元名稱	時間	單元目標	活動內容
1	許願~ 鬆土預備	10/21	1、協助成員了解團體的架構與未來的進行方式、主題	1、介紹團體 2、破冰遊戲

			2、讓成員認識彼此，並訂立團體規範 3、詢問團體成員對學習歷程的想像。	3、團體規範
2	播種~ 陽光加持	10/28	1、使成員了解高職多元升學管道，協助規劃未來目標。 2、讓成員認識學習歷程檔案的架構與內涵。	1、展現未來藍圖 2、解密學習歷程
3	澆水~ 空氣滋潤	11/4	1、提供成員學習歷程檔案的範例參考。 2、介紹可以運用在學習歷程檔案的好用工具。	1、優良範本報你知 2、好用工具不可少
4	萌芽~ 找出亮點	11/18	1、協助成員回想生涯中的關鍵事件。 2、讓成員練習如何從事件中反思心得與收穫。	1、我的關鍵時刻 2、反思練習時間
5	施肥~ 牛刀小試	11/25	1、指導成員具體呈現學習歷程反思。 2、提供成員練習表達自己想法的機會與。	1、從抽象到具體 2、給我一個掌聲
6	開花~ 網架支撐	12/2	1、與成員討論可代表這學期的關鍵事件。 2、協助成員實作並美化學習歷程檔案。	1、尋找亮點 Let's go 2、發揚光大 Brova
7	結果~ 分享收穫	12/9	1、邀請成員分享自己的學習歷程。 2、鼓勵成員欣賞他人作品並提出回饋建議。	1、學期驗收好豐富 2、分享回饋好感動
8	豐收~ 團體回顧	12/16	1、協助成員回顧團體歷程並分享所學。 2、讓成員給予彼此感謝與祝福。	1、彼此祝福 2、統整所學

團
體
招
募
單



國立埔里高級工業職業學校

生涯種籽社- 團體成員招募中

招募對象

高一新生，或由導師推薦

團體時間

社團課週五13:10-
15:00，共8週

團體地點

4樓團體諮商室

帶領老師

林彥岑主任、蕭子寧老師

團體目標

透過各類活動探索自我、發
揮潛能、高中三年不留白

團體獲得

全程參與將頒發證書、
累積學習歷程

團
體
方
案



國立埔里高工 111 學年度第一學期學生社團活動注意事項

- 一、本學期學生社團活動時間為：10/21、10/28、11/4、11/18、11/25、12/2、12/9、12/16 (均為星期五)的 13:10~15:00，共八次。
校外老師來校授課，請先至學務處簽到，若需請假，則請事先來電告知社團活動組(049-2982225 分機 304)；校內老師請假亦請依相關規定辦理，並通知社團活動組課務及排代情況(公差假外，煩請自行安排代課老師)
- 二、請老師於活動結束前，協助指導學生恢復使用空間原貌及整潔。
- 三、建請在第一次上課時，即進行社團幹部遴選(幹部人數及職稱，請參閱社團活動紀錄簿，得視各社團需要調整)
- 四、社團成員學習動機不一，指導老師挑戰多，還請多擔待，唯顧及安全等權責，勞煩老師務必記錄學生出缺勤狀況。
- 五、請老師就出缺勤、學習參與、服務等表現於學期末時予以評分，以鼓勵、回饋學生社團活動學習狀況。
- 六、與學生指導互動時，請恪守教育部對教育人員在性別平等教育方面的規範。
- 七、11/12 為本校 70 周年校慶活動，感謝鼓隊、儀隊、熱舞社提供精采的演出，再麻煩老師們協助指導。
- 八、若因疫情停止到校上課，社團活動將會採用 google class room 線上授課方式進行，各社團老師可採用同步視訊、非同步預錄影片、線上學習資源、通訊軟體……等方式進行課程，已將所有社團課程建置完成，並邀請社團老師加入課程(包含外聘老師)。
- 九、其他未盡之處，將透過紙本或電話訊息等通知各授課老師，並歡迎老師們隨時賜教，讓埔工社團活動推動得更加順利。

感謝老師們用專業、興趣與熱情，撥出寶貴時間參與、陪伴，成全學生的多元發展，並致上最高的敬意

敬祝 教安

第一次小團體

單元名稱	許願~	日期	111.10.21	時間	13:00-15:00
	鬆土預備	地點	團體諮商室	人數	11
單元目標	1、協助成員了解團體的架構與未來的進行方式、主題。 2、讓成員認識彼此，並訂立團體規範。 3、詢問團體成員對學習歷程的想像。				
準備器材	名牌卡*11、彩色筆/蠟筆*4、規範海報電子檔、信封袋*11、任務小卡*11、知己知彼學習單*11、筆*11、電腦投影播放設備				
活動名稱	活動流程			時間	器材
相見歡	→團體介紹 1、Leader 自我介紹。 2、說明團體的意義、目的，以及未來即將進行的團體主題內容、方式、次數、時間、固定成員。			10' 2' 8'	電腦、投影機
名牌時間	→成員製作名牌 1、活動： (1)leader 將已準備好的名牌向成員展示，示範簡單介紹自己的活動。 (2)發下媒材 (3)請成員在名牌上寫上自己希望在團體被稱呼的名字。 (4)請成員使用色筆在紙卡為自己的名牌設計。 (5)邀請每位成員藉由作品簡單向大家介紹自己的名字或代號。 2、Leader 作小結。			15' 1' 1' 2' 5' 5' 1'	名牌卡*11 彩色筆/蠟筆 *4
三不五時	→ 破冰遊戲 1、活動說明。 (1)成員圍坐一圈，由 Leader 說明遊戲規則。 (2)請成員從 1 開始報數，數到 5 或倍數時以拍手代替。 (3)增加難度，請成員從 1 開始報數，遇到 3 或 5 的倍數時以拍手代替。 (4)增加速度及動作的難度，例如：遇到特定數字起立或做指定動作。			15' 1' 2' 3' 4'	

	2、邀請成員分享感受，並由 Leader 作小結。	5'	
我們的約定	→訂立團體規範 1、活動說明。 (1) Leader 詢問成員期待團體有的規範，並協助成員 key 在規範海報上。 (2)確認成員正確了解各規範之意義，針對有疑問之處提出澄清。 (3)帶領成員再次確認團體規範。 2、Leader 作小結。	10' 5' 1' 2' 2'	電腦、投影機、海報電子檔*1
下課	→休息時間	10'	
選代表	→選社團代表人	5'	
知己知彼	→主要活動 1. 活動說明。 (1)Leader 發下信封袋，內附任務小卡。 (2)邀請成員依照任務卡的提示，找到對應的組員，兩兩一組。 (3)Leader 發下知己知彼學習單及筆，根據學習單上的問題邀請成員互相自我介紹，問題內容包含參與團體的動機及期待、對學習歷程的理解...等。 (4)回到大團體，由成員擷取重點介紹他的組員，讓團體內其他人認識。 2. Leader 做小結。	40' 1' 2' 15' 20' 2'	信封袋*11、任務小卡*11、知己知彼學習單*11、筆*11
總結	→結束活動：回饋總結&預告下次團體。 1. Leader 邀請每位成員用一句話說出今天的回饋。 2. Leadrt 預告下次活動並做總結。	5' 4' 1'	

第二次小團體

單元名稱	播種~ 陽光加持	日期	111.10.28	時間	13:00-15:00
		地點	團體諮商室	人數	11
單元目標	1、使成員了解高職多元升學管道，協助規劃未來目標。 2、讓成員認識學習歷程檔案的架構與內涵。				
準備器材	測驗單*11、筆*11、電腦投影播放設備				
活動名稱	活動流程			時間	器材
牛刀小試	→升學管道測驗 1、Leader 發下升學管道學習單，邀請成員就自己目前知道的部分做 Round 1 的配對連線。 2、提醒成員這不是考試，而是要了解大家對於升學制度的認識程度。 3、請成員開始完成 Round 1，完成後 Leader 先不做說明。			5' 1' 1' 3'	筆*11、測驗單*11
多元路徑 報你哉	→多元升學管道說明 1、活動一： (1)Leader 開始向成員說明就讀高職後未來的主要升學管道，以繁星、技優、甄選、登記分發為主。 (2)與成員檢視方才的學習單 Round 1，提供正確的配對答案。 2、活動二： (1)邀請成員完成 Round 2，請成員試想未來有哪些管道適合自己，會選擇的原因為何？並將其寫下。 (2)Leader 邀請成員和其他成員分享自己的選擇，以及此升學管道需要符合的條件，已再次檢視成員對多元升學管道的理解度。 3、Leader 作小結。			45' 25' 3' 5' 10' 2'	電腦、投影設備、多元升學 PPT 檔案、筆*11、測驗單*11
下課	→休息時間			10'	
揭開學習 歷程的面紗	→主要活動 1、活動一 (1)Leader 向成員說明學習歷程的基本概念，以及其架構與內容。 (2)Leader 簡單說明學習歷程的上傳程序，並邀請成			45' 15' 10'	測驗單*11 筆*11

	員提供帳密現場操作。 2、活動二 (1)邀請成員完成「學習歷程知多少」學習單。 (2)Leader 與成員一起討論學習單的答案。 3、Leader 詢問成員對學習歷程是否還有不清楚的地方，並做小結。	10' 8' 2'	
總結	→結束活動：回饋總結&預告下次團體。 1. Leader 邀請每位成員用一句話說出今天的回饋。 2. Leadrt 預告下次活動並做總結。	5' 4' 1'	

學習歷程知多少？

姓名：

請依照自己所知道的，回答下列問題。此活動是要了解你對學習歷程的初步認識，非考試，請放心^^

一、簡單題

1. 你覺得「學習歷程」包含哪些項目？
2. 有哪些主要升學管道會用到「學習歷程」？

二、選擇題

- () 1. 製作學習歷程有什麼作用？A. 表現新課綱的多元課程特色 B. 呈現紙筆測驗難以看出的學習成果 C. 展現個人特色和適性學習軌跡 D. 以上皆是。
- () 2. 勾選要提交到中央資料庫之課程學習成果及多元表象的項目是由誰決定？
A. 學生本人 B. 學生家長 C. 班級導師 D. 行政人員。
- () 3. 「多元表現」每學年上傳件數上限為 A. 3 件 B. 5 件 C. 6 件 D. 10 件。
- () 4. 下列何者非學習歷程檔案中的「課程學習成果」？A. 小論文 B. 專題報告
C. 英文檢定 D. 國文課筆記。
- () 5. 下列何者非任課老師應辦事項？A. 登錄學生學業成績 B. 上傳課程學習成果
C. 認證學生課程學習成果 D. 鼓勵學生參與各項學習活動。



ROUND 1

◀ 升學制度連連看 ▶

連一連，以下這些關鍵字各是在形容哪個升學管道？

- 具國際或全國技藝（能）競賽得獎或國手資格
- 不需要統測成績

聯合登記分發

- 具各項技能競賽得獎或持有「乙級」以上技術證
- 不需要統測成績

特殊選才

- 特殊才能與經歷
- 不需要統測成績

技優保送

- 在校學業成績排名前 30%
- 前五學期在校成績
- 不需要統測成績

技優甄審

- 需要考統一人學測驗
- 二階段指定項目甄審
- 學習歷程檔案

甄選入學

- 需要考統一人學測驗
- 各科目彈性權重機制，國文、英文、數學權重為 1 至 2 倍之間，專業科目權重為 2 至 3 倍

繁星計畫



ROUND

2

聽完多元升學管道的講解後，你會想要以哪些管道做為未來的目標？為什麼？

第三次小團體

單元名稱	澆水~	日期	111.11.4	時間	13:00-15:00
	空氣滋潤	地點	3 樓語言教室	人數	11
單元目標	1、讓成員認識學習歷程檔案的架構與內涵，並提供成員學習歷程檔案的範例參考。 2、介紹可以運用在學習歷程檔案的好用工具。				
準備器材	測驗單*11、筆*11、電腦投影播放設備、電腦*11				
活動名稱	活動流程			時間	器材
揭開學習歷程的面紗	→主要活動			30'	測驗單*11 筆*11 電腦投影機
	(1)Leader 發下「學習歷程知多少」的學習單，請成員試寫。			5'	
	(2)Leader 向成員說明學習歷程的基本概念，以及其架構與內容。			20'	
	(3)Leader 與成員一起討論學習單的答案，作為此活動的小節。			5'	
大家一起來做做	→主要活動			20'	電腦投影機、 電腦*11
	(1)Leader 簡單說明學習歷程的上傳程序，並以學長姊的帳號做示範。			8'	
	(2)邀請成員運用自己的帳號密碼，實際登入到學習歷程系統熟悉介面。			10'	
	(3)Leader 巡視並視需要提供協助。			2'	
下課	→休息時間			10'	
範例萬花筒	→主要活動			25'	電腦投影機、 電腦*11
	(1)Leader 向成員展示優秀學習歷程範例，包含課程成果、多元學習等反思的展現，並做簡單說明。			15'	
	(2)Leader 提供成員可以尋找優秀範例的資源。			5'	
	(3)Leader 詢問成員有無疑問，並做小節。			5'	
工欲善其事，必先利其器	→主要活動			20'	電腦投影機、 電腦*11
	(1)Leader 示範學習歷程好用的工具，如：Word、Canva、EZ 學習歷程...等。			10'	
	(2)邀請成員自行嘗試，如可先註冊帳號等。			10'	
總結	→結束活動：回饋總結&預告下次團體。			5'	
	1. Leader 邀請每位成員用一句話說出今天的回饋。			4'	
	2. Leadrt 預告下次活動並做總結。			1'	

第四次小團體

單元名稱	萌芽~	日期	111.11.18	時間	13:00-15:00
	找出亮點	地點	3樓電腦教室	人數	11
單元目標	1、協助成員回想生涯中的關鍵事件。 2、讓成員練習如何從事件中反思心得與收穫。				
準備器材	電腦*11、電腦投影播放設備、白紙數張、筆*11				
活動名稱	活動流程			時間	器材
回憶所學	→主要活動 Leader 邀請成員回顧上週所說明的部分，包含學習歷程的用意、內涵、可呈現的方法等，並詢問成員是否有其他疑問，以作為接下來活動的開場。			10' 10'	電腦投影機、 電腦*11
我的關鍵時刻	→主要活動 (1) Leader 發下紙筆，邀請成員回想從小至今有沒有什麼深刻的經驗或事件，如果有就將它寫下來。 (2) 選定事件後，Leader 請成員思考，這件事情對他的意義是什麼？有哪些學習或收穫？是否有遇到困難？後續如何處理與應用...等。 (3) Leader 巡視並視需要提供協助，並說明此練習與反思及學習歷程間的關聯性。			40' 10' 20' 10'	白紙、筆
下課	→休息時間			10'	
反思練習時間	→主要活動 (1) Leader 鼓勵學員可將剛剛的反思，透過上週介紹的工具轉為電子檔，會更方便留存。 (2) 成員開始實地操作。 (3) 因成員間速度不一，Leader 巡視並視需要提供協助。			40' 10' 25' 5'	電腦投影機、 電腦*11
總結	→結束活動：回饋總結&預告下次團體。 1. Leader 邀請每位成員用一句話說出今天的回饋。 2. Leader 預告下次活動並做總結。			5' 4' 1'	

第五次小團體

單元名稱	施肥~	日期	111.11.25	時間	13:00-15:00
	牛刀小試	地點	3樓電腦教室	人數	11
單元目標	1、指導成員具體呈現學習歷程反思。 2、提供成員練習表達自己想法的機會。				
準備器材	電腦*11、電腦投影播放設備				
活動名稱	活動流程			時間	器材
從抽象到具體	→主要活動			50'	電腦投影機、 電腦*11
	(1)Leader 示範「學習歷程」的呈現方式，包含可先從履歷表開始做起，慢慢加入自傳，內容須包含家庭背景、個人特質、求學經歷、特殊表現、未來展望；並以上週團體介紹的工作進行美編。			10'	
	(2)Leader 向成員展示學長姐有美編設計的履歷表+自傳範本，供成員參考。			5'	
	(3)Leader 邀請成員開始自行製作學習歷程，並隨時提供協助與指導。			35'	
下課	→休息時間			10'	
給我一個掌聲	→主要活動			45'	電腦投影機、 電腦*11
	(1)Leader 邀請成員繼續完成屬於自己的「學習歷程」，並鼓勵今日至少要完成「家庭背景」和「個人特質」的部分，其餘可作為回家作業。			5'	
	(2)Leader 巡視成員呈現，並適時給予鼓勵與指導。			35'	
	(3)Leader 將觀察到的實作現象整理重點供成員參考，並詢問成員是否有疑問。			5'	
總結	→結束活動：回饋總結&預告下次團體。			5'	
	1. Leader 稱讚成員的勇於嘗試，讓自己的「學習歷程」有一個好的開始。			4'	
	2. Leadrt 預告下次活動並做總結。			1'	

Google Classroom「學習歷程」作業指導說明

須包含段落及提示內容如下:

一、家庭背景

- (一)我來自哪裡?
- (二)我的家庭成員有幾人?他們的簡單稱謂/職業
- (三)家庭氣氛如何?
- (四)父母/照顧者的教養觀(放任/民主/權威...)
- (五)家庭對我的影響

二、個人特質

我是一個什麼樣的人? 可用小標題區分，並用實例證明。

如:

- (一)認真負責，使命必達
(舉例說明)
- (二)熱心助人，親切友善
(舉例說明)
- (三)我有哪些興趣專長

三、求學經歷(課程方面)

- (一)我當初為何選擇就讀埔工__科
- (二)在這之前

我最擅長/喜歡的科目，為什麼?

我印象最深刻關於學習的事情?

我是否有遇過挑戰/困難? 如何化解?

我最欣賞的同學/老師，為什麼?

我是否有參加過技藝學程的經驗?

- (三)我目前所獲取的證照

四、特殊表現(課程外方面)

"多元表現"的概念，重點是呈現出"個人亮點"目前可以先以國中經驗為主

例如: 幹部/志工/參賽/參訪/打工...等

例如: 交服/大隊長/儀隊/校隊...等

有無和他人較不一樣的經驗? 建議書寫方向可以跟未來要朝向的領域發展有關聯。

例如:未來想往餐飲發展，可以特別強調之前在餐廳打工的經驗。

例如:未來想望衛護發展，可以特別強調是否有擔任過健康中心志工的經歷。

五、未來展望

"結語"的概念

- (一)我給自己未來的期待/目標

- (二)我目前為此做了什麼努力

備註:

在"未來展望"前，若之後高三有確認升學/工作目標，可以再加一段"報考/應徵動機"

第六次小團體

單元名稱	開花~	日期	111.12.2	時間	13:00-15:00
	網架支撐	地點	3樓電腦教室	人數	11
單元目標	1、與成員討論可代表這學期的關鍵事件。 2、協助成員實作並美化學習歷程檔案。				
準備器材	電腦*11、電腦投影播放設備				
活動名稱	活動流程			時間	器材
尋找亮點 Let's go	→主要活動 (1)Leader 示範「學習歷程」中「多元表現」的呈現方式，邀請成員回想自己在高中的第一個學期，有哪些經驗可以作為多元表現。 (2)Leader 向成員展示學長姊「多元表現」的作品範本，以及可以套用的格式，供成員參考。 (3)Leader 邀請成員開始回想自己這學期的「多元表現」，必要時可用紙筆記錄下來。			50' 20' 20' 10'	電腦投影機、 電腦*11
下課	→休息時間			10'	
發揚光大 Brova	→主要活動 (1)Leader 邀請成員嘗試製作屬於自己的「多元表現」，若來不及完成則作為回家作業。 (2)Leader 巡視成員呈現，並適時給予鼓勵與指導。 (3)Leader 將觀察到的實作現象整理重點供成員參考，並詢問成員是否有疑問。			45' 5' 35' 5'	電腦投影機、 電腦*11
總結	→結束活動：回饋總結&預告下次團體。 1. Leader 稱讚成員今日的表現，提醒成員要打鐵趁熱回去完成相關的「學習歷程」。 2. Leadrt 預告下次是最後一次使用電腦教室，請同學好好把握。			5' 4' 1'	

Google Classroom 「多元表現」作業指導說明

請試著回想升高中後的第一學期，自己有實際參與的活動或任務，擇一製作這學期的多元表現一份。

多元表現的內容可包含：

1. 彈性學習時間學習成果(包含自主學習或選手培訓或學校特色活動)
2. 社團活動經驗
3. 擔任幹部經驗
4. 服務學習經驗
5. 競賽表現
6. 非修課紀錄之成果作品(如職場學習成果)
7. 檢定證照
8. 特殊優良表現證明

其中部分表現(如:2、3、4)可參考以下格式，但仍鼓勵可以自行製作表單及美編，重點需呈現：

1. 主題(是哪一個學期的哪一個任務或活動)
2. 內容(這項任務或活動主要在做什麼)
3. 心得(我參與這次活動的所學及心得反思)
4. 佐證(活動照片或證明掃描)
5. 可另附自我檢核表，題目可依活動或任務修改

而如 1、5、6、7 等部分，

除了上述表格的作法外，更可以增加

1. 動機(想參與此任務/活動的原因)
2. 目的(想透過此任務/活動學到什麼)
3. 方法(過程會如果進行以達到目的)
4. 過程(一些實際執行的紀錄)
5. 結果(這項任務或活動的成果)
6. 心得反思(從上述過程中自己的心得感想)

加油囉~

第七次小團體

單元名稱	開花~	日期	111.12.9	時間	13:00-15:00
	網架支撐	地點	3 樓電腦教室	人數	11
單元目標	1、 邀請成員分享自己的學習歷程。 2、 鼓勵成員欣賞他人作品並提出回饋建議。				
準備器材	電腦*11、電腦投影播放設備				
活動名稱	活動流程			時間	器材
學 期 驗 收 好豐富	→主要活動			50'	電腦投影機、 電腦*11
	(1)Leader 將目前所收到的「學習歷程」進度展示給成員共同欣賞，從中讓成員覺察每份作品可以調整或做的不錯之處。			20'	
	(2)Leader 繼續給予成員時間，以完成自己的「學習歷程」；過程中 Leader 仍是成員需要及時提供指導。			30'	
下課	→休息時間			10'	
分享回饋 好感動	→主要活動			40'	電腦投影機、 電腦*11
	(1)Leader 對於成員「多元表現」的部分，建議成員可以這次團體經驗為主，搭配表格填寫讓呈現更具體，並提供示範。			10'	
	(2)Leader 發現成員的進度不如預期，故再次提供時間讓成員利用社團課完成作品，並適時給予鼓勵與指導。			25'	
總結	(3)Leader 將觀察到的實作現象整理重點供成員參考，詢問成員是否還有其他疑問。			5'	
	→結束活動：回饋總結&預告下次團體。			10'	
	1. Leader 稱讚成員今日的表現，並預告下次將為最後一次團體，地點回歸團諮室。			4'	
	2. Leader 預告下次將會頒發證書並拍大合照，方便成員可納入「多元表現」中，但前提是須要完成「學習歷程」和「多元表現」的作業，鼓勵成員把握機會儘早完成。			6'	

第八次小團體

單元名稱	豐收~	日期	111.12.16	時間	13:00-15:00
	團體回顧	地點	3樓電腦教室	人數	11
單元目標	1、協助成員回顧團體歷程並分享所學。 2、讓成員給予彼此感謝與祝福。				
準備器材	電腦投影播放設備、輕音樂、回饋單*11、彩虹單*11、筆*11；參與證書				
活動名稱	活動流程			時間	器材
團體回顧	→主要活動 (1) Leader 邀請成員圍坐一圈，互相問好並關懷近況。 (2) Leader 與成員共同回顧前 7 次的活動內容。			10' 2' 8'	輕音樂
彼此祝福	→主要活動 (1) Leader 邀請成員輪流分享，問題包含如下： 1. 你在這 7 次活動中印象最深刻的是什麼？ 2. 在團體中你有哪些學習或收穫？ 3. 若請你對團體內一位成員給予回饋，你會跟他說什麼？ (2) 由 Leader 總結，並分享對每一位成員的欣賞與回饋。			30' 20' 10'	輕音樂
填寫回饋	Leader 發下紙筆，邀請成員填寫回饋單。			10'	輕音樂、 回饋單*11 筆*11
下課	→休息時間			10'	
統整所學	→主要活動 (1) Leader 再次感謝成員對團體的參與，並針對目前作業繳交狀況提出建議及回饋，提醒成員盡早完成。 (2) Leader 將成員不錯的作品提供給其他成員參考。			15' 10' 5'	電腦投影機
一道彩虹	→主要活動 (1) Leader 發下彩虹單，詢問成員若高中三年是一道彩虹，你會希望這道彩虹有哪些精采？例如：紅色希望代表什麼？綠色希望代表什麼？透過這些自我期許，也作為對自己高中三年的禮物。 (2) Leader 邀請成員開始創作。 (3) Leader 請成員輪流分享自己的彩虹。			25' 5' 15' 5'	彩虹單、筆 *11

總結	→結束活動：頒發證書&大合照。 1. Leader 逐位頒發參與證書，邀請大家拍合照，作為團體的結束。 2. Leader 預祝大家期末順利，並記得要申請轉社。	10' 8' 2'	
----	---	--	--

如果高中三年是道彩虹，你會想送
給自己什麼禮物？



團
體
成
果



111 學年度第一學期

生涯種籽~自我探索團體 活動照片

一、時間：111/10/21、10/28、11/4、11/18、11/25、12/2、

12/9、12/16，週五 12:40~13:00

二、地點：行政大樓 4F 團體諮商室

三、對象：本校學生自由報名，共 11 人



111 學年度第一學期

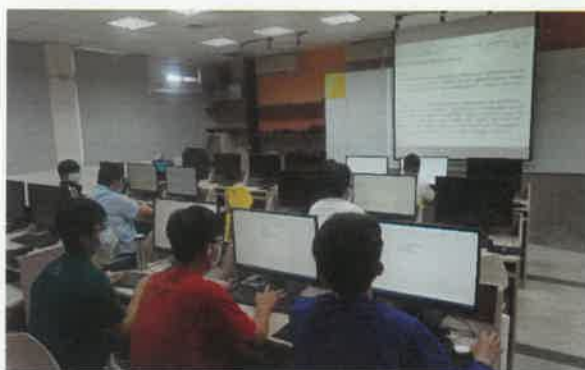
生涯種籽~自我探索團體 活動照片

一、時間：111/10/21、10/28、11/4、11/18、11/25、12/2、

12/9、12/16，週五 12:40~13:00

二、地點：行政大樓 4F 團體諮商室

三、對象：本校學生自由報名，共 11 人



團體回饋單



國立埔里高級工業職業學校 111 學年第一學期

生涯種籽社~自我探索團體回饋單

姓名：

1. 從剛剛的回顧中，請你回想一下你覺得最深刻的一次團體主題？以及原因？

2. 若 10 分為滿分，你對自己在這次團體的參與及表現會打幾分呢？為什麼？

3. 你從這 8 次團體中獲得哪些收穫？

4. 你覺得這 8 次團體有什麼未盡事宜？

5. 若邀請你給其中一位成員回饋，你會選擇誰？想對他說什麼話？為什麼會想對他說這些話？

6. 若邀請你給團體帶領老師一些回饋，你會想跟她說什麼？

7. 若 10 分為滿分，你會為這次團體的整體評估打幾分？你的原因是…？

8. 若下次輔導處辦理類似團體（例如：高二上學期），你還會想來參加嗎？

國立埔里高級工業職業學校 111 學年第一學期

生涯種籽社~自我探索團體回饋單

姓名:

1. 從剛剛的回顧中，請你回想一下你覺得最深刻的一次團體主題？以及原因？

在電腦教室

因為有一些比較天兵的事在那邊發生

2. 若 10 分為滿分，你對自己在這次團體的參與及表現會打幾分呢？為什麼？

滿分 一定是滿分不用說了

老實說沒有為什麼

3. 你從這 8 次團體中獲得哪些收穫？

淺淺摸了一下高中三年最後要做的事

4. 你覺得這 8 次團體有什麼未盡事宜？

還好

5. 若邀請你給其中一位成員回饋，你會選擇誰？想對他說什麼話？為什麼會想對他說這些話？

大家都很好

每個都來這裡的意義

大家都在追逐自己的目標

6. 若邀請你給團體帶領老師一些回饋，你會想跟她說什麼？

老師人很 nice

7. 若 10 分為滿分，你會為這次團體的整體評估打幾分？你的原因是…？

滿分一定是滿分

沒有原因

8. 若下次輔導處辦理類似團體(例如：高二上學期)，你還會想來參加嗎？

要看我有沒有在一下課上做事務很多能被記錄的事

國立埔里高級工業職業學校 111 學年第一學期

生涯種籽社~自我探索團體回饋單

姓名:

1. 從剛剛的回顧中，請你回想一下你覺得最深刻的一次團體主題？以及原因？

升學管道介紹、選擇，多到很難記

2. 若 10 分為滿分，你對自己在這次團體的參與及表現會打幾分呢？為什麼？

9 分
升學管道：知道個大約了
自傳：做到了
多元表現：知道做法了
認識同學
認識了
做得好

3. 你從這 8 次團體中獲得哪些收穫？

升學的必須準備
認識同學
取得實際支持

4. 你覺得這 8 次團體有什麼未盡事宜？

作業完成要加油

5. 若邀請你給其中一位成員回饋，你會選擇誰？想對他說什麼話？為什麼會想對他說這些話？

柏凱

你是一位有責任的同學

請假照樣完成作業

6. 若邀請你給團體帶領老師一些回饋，你會想跟她說什麼？

希望每學期都有這社團

7. 若 10 分為滿分，你會為這次團體的整體評估打幾分？你的原因是…？

9

收獲滿滿，只是有作業

8. 若下次輔導處辦理類似團體(例如：高二上學期)，你還會想來參加嗎？

會

國立埔里高級工業職業學校 111 學年第一學期

生涯種籽社~自我探索團體回饋單

姓名:

1. 從剛剛的回顧中，請你回想一下你覺得最深刻的一次團體主題？以及原因？

在電腦教室中製作自傳。
因為那些是我們在這學期以來的成果。

2. 若 10 分為滿分，你對自己在這次團體的參與及表現會打幾分呢？為什麼？

7分，因為自己在作業上的製作有些障礙。

3. 你從這 8 次團體中獲得哪些收穫？

有感受到自己有所精進。

4. 你覺得這 8 次團體有什麼未盡事宜？

作業

5. 若邀請你給其中一位成員回饋，你會選擇誰？想對他說什麼話？為什麼會想對他說這些話？

潘芷茹，希望你以後有非常好的成就，讓自己有個安穩
因為她感覺有累太過忙碌。

6. 若邀請你給團體帶領老師一些回饋，你會想跟她說什麼？

謝謝老師帶給大家對於學習歷程上有的疑問，有所解答

7. 若 10 分為滿分，你會為這次團體的整體評估打幾分？你的原因是…？

9分 因為自己的進步空間還有待加強

8. 若下次輔導處辦理類似團體(例如:高二上學期)，你還會想來參加嗎？

會的

國立埔里高級工業職業學校 111 學年第一學期

生涯種籽社~自我探索團體回饋單

姓名:

1. 從剛剛的回顧中，請你回想一下你覺得最深刻的一次團體主題？以及原因？

製作學習歷程檔案。

因為提前了解高二、高三所要做的事

2. 若 10 分為滿分，你對自己在這次團體的參與及表現會打幾分呢？為什麼？

6分，因為在這幾次的課程中，其實我都没上到幾次，因此課程很多都没跟到，造成沒學到一些重要的事情。

3. 你從這 8 次團體中獲得哪些收穫？

如何製作學習歷程，進一步的了解自己

4. 你覺得這 8 次團體有什麼未盡事宜？

沒有確實上到課，作業最後一天才努力趕出來

5. 若邀請你給其中一位成員回饋，你會選擇誰？想對他說什麼話？為什麼會想對他說這些話？

陳可恩，希望他可以外向一點，多與別人相處。

因為我們同班，比較有觀察到他的行為

6. 若邀請你給團體帶領老師一些回饋，你會想跟她說什麼？

謝謝她很辛苦的帶領我們，教會了我們很多事。很開心

我能認識她

7. 若 10 分為滿分，你會為這次團體的整體評估打幾分？你的原因是…？

10分。因為大家相處融洽，很歡樂

8. 若下次輔導處辦理類似團體（例如：高二上學期），你還會想來參加嗎？

可能會。

國立埔里高級工業職業學校 111 學年第一學期

生涯種籽社~自我探索團體回饋單

姓名:

1. 從剛剛的回顧中，請你回想一下你覺得最深刻的一次團體主題？以及原因？

第一次上課，我覺得認識很多朋友

2. 若 10 分為滿分，你對自己在這次團體的參與及表現會打幾分呢？為什麼？

我打 8 分，有些小細節未滿

3. 你從這 8 次團體中獲得哪些收穫？

學會製作學習歷程

4. 你覺得這 8 次團體有什麼未盡事宜？

希望能再上更多次

5. 若邀請你給其中一位成員回饋，你會選擇誰？想對他說什麼話？為什麼會想對他說這些話？

~~劉凱佑~~ 劉凱佑，我想對他說他很努力，因為他很厲害

6. 若邀請你給團體帶領老師一些回饋，你會想跟她說什麼？

老師很用心很努力很棒

7. 若 10 分為滿分，你會為這次團體的整體評估打幾分？你的原因是…？

7分，因為時間太短了

8. 若下次輔導處辦理類似團體(例如：高二上學期)，你還會想來參加嗎？

會

國立埔里高級工業職業學校 111 學年第一學期

生涯種籽社~自我探索團體回饋單

姓名:

1. 從剛剛的回顧中，請你回想一下你覺得最深刻的一次團體主題？以及原因？

寫生涯

要思考未來三年

2. 若 10 分為滿分，你對自己在這次團體的參與及表現會打幾分呢？為什麼？

80

有作業沒做完

3. 你從這 8 次團體中獲得哪些收穫？

學會寫生涯檔案

4. 你覺得這 8 次團體有什麼未盡事宜？

介紹的內容要更豐富

5. 若邀請你給其中一位成員回饋，你會選擇誰？想對他說什麼話？為什麼會想對他說這些話？

陳宏
叫他不要再上課

6. 若邀請你給團體帶領老師一些回饋，你會想跟她說什麼？

希望可以把證書給我

7. 若 10 分為滿分，你會為這次團體的整體評估打幾分？你的原因是…？

9 因為很少有全部人都到

8. 若下次輔導處辦理類似團體(例如：高二上學期)，你還會想來參加嗎？

~~可能~~ 可能

國立埔里高級工業職業學校 111 學年第一學期

生涯種籽社~自我探索團體回饋單

姓名:

1. 從剛剛的回顧中，請你回想一下你覺得最深刻的一次團體主題？以及原因？

第一次的去寫學習歷程自傳

2. 若 10 分為滿分，你對自己在這次團體的參與及表現會打幾分呢？為什麼？

7分、因為我還不夠解自己在寫的過程中遇到了滿多的困難
再加油

3. 你從這 8 次團體中獲得哪些收穫？

從現在開始就要主動的去想、收集或記錄在接下來所發生的事，慢慢累積，在高三時會輕鬆些，各個方面再加把勁

4. 你覺得這 8 次團體有什麼未盡事宜？

自傳沒有說太完整，還能再加些東西，還能試著自創

5. 若邀請你給其中一位成員回饋，你會選擇誰？想對他說什麼話？為什麼會想對他說這些話？

陳福德，是個很認真的人，希望之後能繼續帶著這份熱忱前進。
忱

6. 若邀請你給團體帶領老師一些回饋，你會想跟她說什麼？

感謝老師的仔細指導，雖說這個團隊是比較放鬆的，但還是能覺得有人過份，老師個性真的好，我也有一些成長。剛開始我是不知自己能做出來的，出來後超有感。
做

7. 若 10 分為滿分，你會為這次團體的整體評估打幾分？你的原因是…？

8分真的是個放鬆的團隊，雖還無法像一些人一樣，但我至少能說出很多話

8. 若下次輔導處辦理類似團體（例如：高二上學期），你還會想來參加嗎？

ok

