

102-1 生涯輔導紀錄手冊各項自我省思範例

我的學習表現自我省思

省思內容
<p>201-27:</p> <ol style="list-style-type: none">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。 <p>225-04:健康與體育方面需加強，可以多慢跑，增強心肺耐力。</p> <p>225-25:</p> <ol style="list-style-type: none">1.除了健體之外，各個科目表現的都還不錯，希望可以繼續保持。2.健體方面需要再加強，計畫加強自己的體適能。 <p>207-19: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。</p> <p>314-24:語文(國文)能力不太好，所以之後要對於這方面多寫些試題，每天看國語。</p> <p>301-29:健康與體育要再加強!體育似乎是因為我體能不好而拉下來的!</p> <p>324-07:</p> <ol style="list-style-type: none">1.文科方面表現得較不錯，必須繼續保持。2.而體育待加強，平時有空可訓練一下體力。 <p>322-18:</p> <ol style="list-style-type: none">1.音樂課唱歌時，要勇敢唱出來。2.其餘再努力或繼續保持。

班級幹部自我省思

省思內容
<p>201-27:這次連任班長，更加深刻感受到事務處理的繁忙。(班長)</p> <p>225-04:感覺上，副班長的工作比班長多，還蠻辛苦的。(副班長)</p> <p>225-25:這次擔任學藝股長和英文小老師，雖然工作份量增加，卻訓練我處理事物的能力。(學藝股長、英文小老師)</p> <p>207-19: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。(輔導股長)</p> <p>314-24:這次所當雖然只有一科的小老師，但是所做的內容卻是以前份量的好多倍呀!得要更加努力完成。(理化小老師)</p> <p>301-29:學藝好忙!比班長、副班長都忙!這是一次新挑戰。(學藝股長)</p> <p>324-07: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。(圖書股長)</p> <p>322-18:要記的事比較多，但我想只要謹慎、用心，就能做好。(輔導股長)</p> <p>**沒有擔任幹部的範例:</p> <p>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。</p> <p>我想擔任康樂股長，所以上體育課要更積極表現、爭取!</p> <p>我覺得自己可以擔任公民小老師，所以上課要更認真，孩要積極向老師自我推薦。</p>

獎懲紀錄自我省思

省思內容
201-27:這學期我沒有被任何老師記任何警告，或更嚴重的懲處，下學期也要保持下去喔!
207-19:這學期的嘉獎是上學期的兩倍!在之後的學期要更努力爭取得到嘉獎的機會。
225-25:我覺得下半學期有獎勵的增加，表現得還蠻好的，希望可以繼續進步喔!
225-04:繼續保持，也希望下個學期能有記功的機會。

服務學習自我省思

省思內容
201-27: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。(校慶園遊會服務學習課程)
207-19:在服務時覺得很累，但卻很充實，為別人服務。(聖誕節活動服務學習課)
225-25:參觀學長姐的美術作品，在加上深入訪查，獲益良多。(第五屆美術班畢業展小記者)
225-04:這是台灣教育史上最後一次基測，能夠擔任志工，意義非凡。(基測服務志工)

社團活動自我省思

省思內容
201-27:我學會更深的蛙式和蝶式。(游泳社)
207-19:閩南語的聽說讀寫的能力變強了。(閩南語社)
225-25:更加深了水墨的技法，應用水墨方法來表現畫作。(水墨社)
225-04:聽起來有點無聊，但畫出來有成就感。(水墨社)
314-24:被選為社長的我，要負起更多的責任，所以我必須再多努力，來對國樂社負責。
301-29:副社長要填一些資料，記錄東西，我已經有些習慣了。做的還 OK!(數學 Fun 輕鬆社)
324-07:在課程中，大家一起學習，互相幫助，非常融洽!(水墨社)
322-18:平常只有假日才能練習，所以要更懂得把握時間。(直笛社)

生涯試探活動自我省思

試探學程與科群	省思內容
化妝進場	301-29:很賣力的參與，我投注了很多心力，但對成果不太滿意。
生涯講座	201-27:了解珍惜自己的生命，發揮自己的所長，活出精采人生。 207-19:找到自己的興趣跟專長真的很重要，未來如何發展都取決於這二點。 225-25:輕鬆活潑的方式，讓我明白師命的意義以及規劃。 225-04:講師雖然講得非常快，但準備的影片都很精彩。 322-18:了解到自己應該要具備與他人競爭的能力，讓自己不輕易被取代。 324-07:在活動中，學到如何自主自己的人生，充實生命，是場滿棒的演講。 301-29:點亮了我心中的燈，給我對未來觀點很大的幫助。 314-24:增加自我能力、自我優勢、自身價值，使自己在這競爭力強大的社會有更都的出入。

童軍露營	<p>201-27:對團隊及合作有更深刻的體驗，了解互相幫助的重要性。</p> <p>207-19:完全了解「家有一老，如有一寶」的意思，長輩的經驗大多的時候都很實用。</p> <p>225-25:童軍生活，可以培養自己獨立的團體生活，收穫滿滿。</p> <p>225-04:活動雖有趣，但時間都很趕!</p> <p>322-18:分工合作很重要，成員間互相協助，要為團體付出，合作、合群、服務。</p> <p>324-07:在活動中，讓我更了解在團體中的合作、紀律是很重要的。</p> <p>314-24:露營中，教官很嚴格，教我們守紀律，學過團體生活。在這趟旅程中，我學習如何自己面對困境，並突破它。</p>
生命教育影片欣賞	<p>201-27:了解自己的幸運與幸福，更坦然看待生命，更不畏挫折，對生命有更深感觸。</p> <p>207-19:很敬佩他即使身體殘缺，也能勇敢、樂觀的活下去。</p> <p>225-25:認識永不放棄的生命精神，希望也能效仿。</p> <p>225-04:對生命要充滿熱情，不可被挫折打敗!</p> <p>322-18:了解到待人處事的方式有很多，面對爭執也能和平處理。</p> <p>324-07:在影片中，不但學習到朋友間的相處，更學到許多做人的態度。</p> <p>301-29:在看完及看影片的過程中，我了解到生命的重要及可貴性，使我懂得該如何使生命不留白。</p>
園遊會	<p>207-19:原來賣東西賺錢是那麼辛苦。</p> <p>225-25:學習如何顧攤，服務他人。</p> <p>225-04:手工皂如果能賣完更好!</p> <p>322-18:發揮團隊精神，分工合作很重要。</p> <p>324-07:我對叫賣不太在行，但在這活動中也學習到一點技巧。</p> <p>301-29:我們這組賠得很慘，是一次很好的失敗經驗。</p> <p>314-24:在準備及籌備園遊會時，雖然工作很辛苦，但看到大家因為有收穫而感到愉快時真的也感到有成就。</p>
高中職參訪	<p>201-27:到光華女中做餐旅參訪，學到了一些餐廳基本知識，口巾摺疊與咖啡的製作及拉花。</p> <p>207-19:瞭解了高職各科的上課內容，還有技職學校會提供的課程。</p> <p>225-25:可以認識到高職多樣化的課程，明白自己的喜好。</p> <p>225-04:我們到了臺南高商參訪參訪廣告設計科，學到了不少人像拍攝技巧。</p> <p>322-18:數學不僅僅侷限於數字。</p> <p>324-07:在活動中，讓我認識不同德職群，使我對未來多了一些不同的選擇。</p> <p>314-24:製作塑膠旋轉杯的過程很複雜，但也令人深深的感受到高職中那份熱誠於自己的技術及自己的最愛。</p>
數學競試	<p>201-27:了解自己對數學的概念與學習情形，藉此改進學習方式。</p> <p>207-19:了解到原來數學不只課本的題目，同樣的觀念可以發展出多不同的題目。</p> <p>225-25:透過數學競試，可以了解自己的程度，再適當的加強。</p>