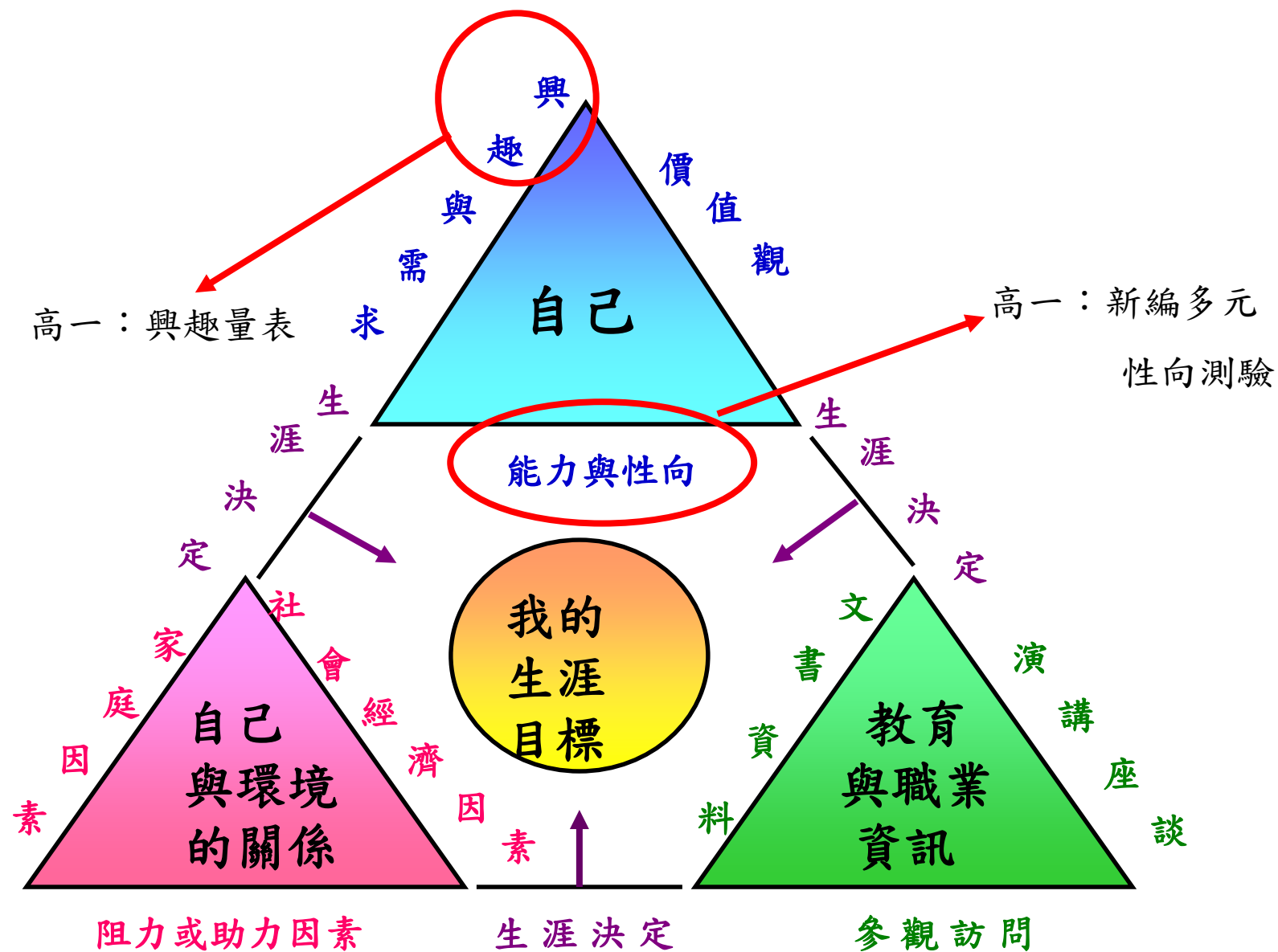


生涯規劃的目的

- 認識自己、掌握人生、實現理想、發揮生命最大的可能性。
- 長期規劃、短期目標(選組、大學校系)
- 特質、興趣、能力、價值觀
- 自我實現

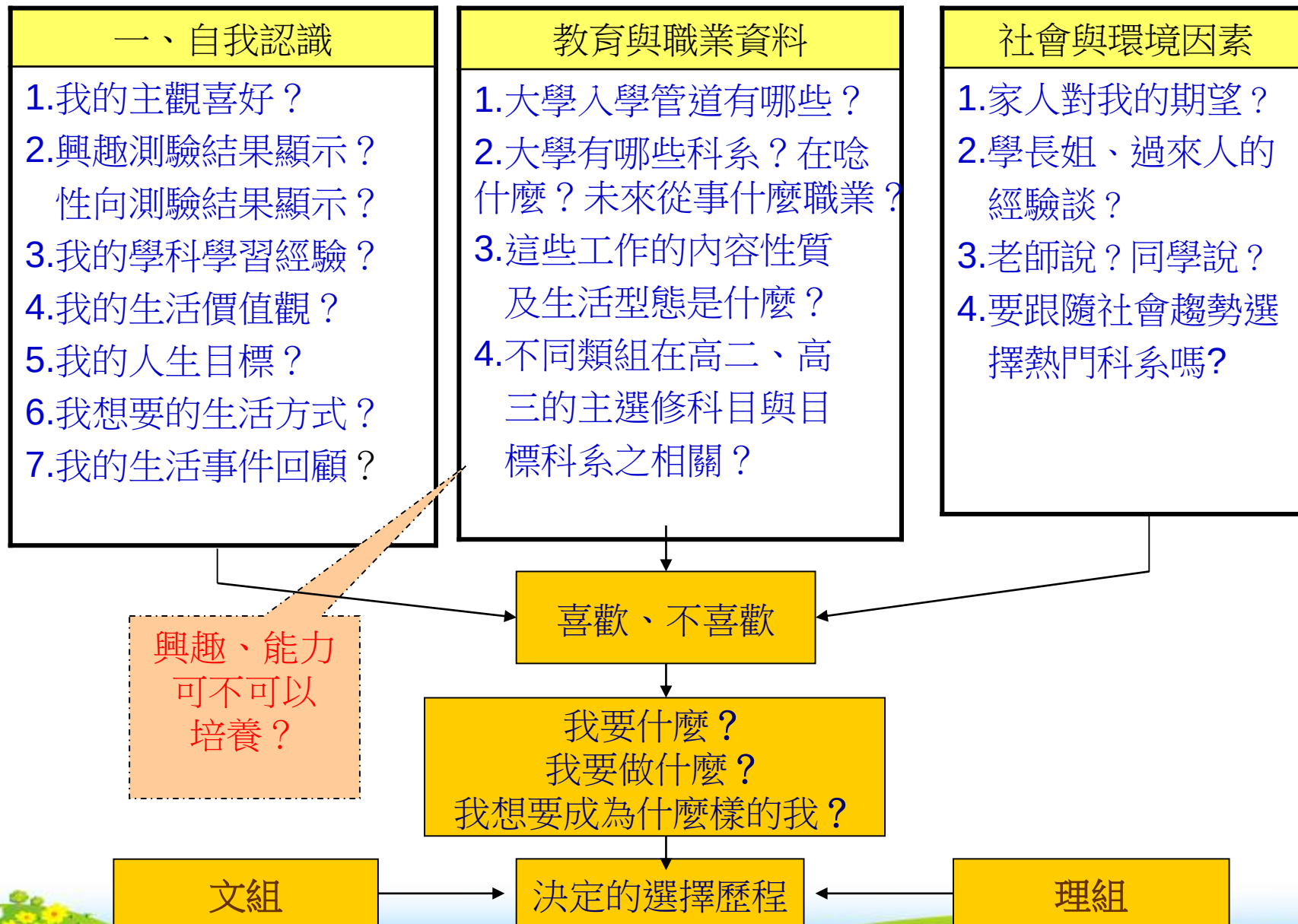
選群輔導

- 一個協助同學進行自我探索、蒐集資訊、判斷評估，做出決定的過程。



資料來源：張添洲（1993），生涯發展與規劃，p.172（取自Swain, 1989）

你可以這樣問自己..



面臨選群的抉擇

選群自我評估表，幫助你審慎思考！

（由輔導教師帶領學生課堂填寫，
結果提供導師及課諮師參考）

生涯規劃課-協助學生個人的自我認識

能力

我能做什麼？
智力、性向、
學業成績

興趣

我喜歡做什麼？
最什麼事情開心？
平日活動、
工作內容、
科系、科目

個性

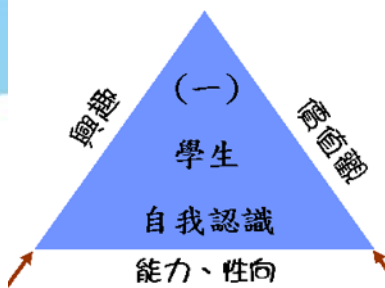
我適合做什麼？
在什麼環境能
感到自在？

價值觀

我願意做什麼？
我希望得到什麼？



www.mavoland.com



一、自我認識

一、學科成績平衡單

各科成績常常是選群主要考量因素之一，請你仔細思考對各科目的喜好與學習表現，了解自己的學習現況！

學科	國	英	數	歷史	地理	公民	物理	化學	生物	地科
喜歡程度 (1-5 分)										
學習表現 (1-5 分)										
總分 (喜歡+表現)										
排名										

我的前五名依序是：.....科、.....科、.....科、.....科、.....科

總分越高（排名越前面）的科目，表示你對這科目越得心應手，如果可以與想讀的組別配合，學習表現一定會蒸蒸日上！

二、心理測驗參考資料

中國行為科學社—新編多元性向測驗

分測驗名稱	語文推理	數字推理	圖形推理	機械推理	空間關係	中文詞語	英文詞語	知覺速度與確度
百分等級								
量表分數								
性向組合	學業性向	理工性向	文科性向	理工性向組合分數·與·文科性向組合分數·相差·.....分 〈分數差大於 11 分，表示有明顯類組傾向；分數差達 8 分，即表示已有差異〉				
組合分數								
百分等級								

大考中心—興趣量表

請根據興趣量表結果，將自己的六型分數畫在數線上（請見範例）。

個人的學習經驗與表現

文科

國文、英文
歷史、地理
公民

理科

數學、物理
化學、生物
地球科學

主觀因素

- 哪類學科表現比較好？
- 哪類學科在準備時比較輕鬆？
- 哪類學科在準備時比較不害怕？

客觀因素

- 國中學習經驗、高一上學期成績
- 高一下各科學習狀況、段考成績

高中學群與高一科目成績相關性

- * 高一內容偏基礎、容易，若所選類組相關科目成績已表現不佳，高二、高三更難追上。
- * 國文、英文在文、理群均是重要的基礎科目，且提升國、英程度，也有助於其他科目的學習與表現。

二、教育或職業資訊

三、高中選課規劃

113 學年度入學學生，高二可選擇人文社會學群或理工生醫學群。大學學測考試內容為文、理群共通課綱之範圍，因此不論選哪一學群，均不影響大學學測準備。文理群在高二高三選修課程內容上差異較大。

請認真參與 5/14(三)選群說明會、課程團體諮詢及選群輔導活動。

請同學務必詳閱選課手冊，或上網查詢：

<https://www.hgsh.hc.edu.tw/resource/openfid.php?id=65854>



四、高中課程組別與大學學群對應表（請用螢光或色筆圈選出吸引你的學群）

學群名稱↴		類組↴			學群名稱↴		類組↴		
		文↴	理↴				文↴	理↴	
1.	資訊學群↴	●↴	●↴	↴	11.↴	大眾傳播學群↴	●↴	●↴	↴
2.	工程學群↴	↴	●↴	↴	12.↴	外語學群↴	●↴	↴	↴
3.	數理化學群↴	↴	●↴	↴	13.↴	文史哲學群↴	●↴	↴	↴
4.	醫藥衛生學群↴	↴	↴	●↴	14.↴	教育學群↴	●↴	●↴	●↴
5.	生命科學學群↴	↴	↴	●↴	15.↴	法政學群↴	●↴	↴	↴
6.	生物資源學群↴	↴	↴	●↴	16.↴	管理學群↴	●↴	●↴	↴
7.	地球與環境學群↴	●↴	●↴	●↴	17.↴	財經學群↴	●↴	↴	↴
8.	建築與設計學群↴	●↴	●↴	↴	18.↴	遊憩與運動學群↴	●↴	↴	●↴
9.	藝術學群↴	●↴	↴	↴	19.↴	不分系或學位學程↴	●↴	●↴	●↴
10.	社會與心理學群↴	●↴	↴	●↴	↴	↴			

可由興趣量表結果查詢「興趣光譜」，找到自己有興趣，也適合進一步探索的大學學習領域。

輔導室每年會辦理數十場學群講座，歡迎踴躍參加認識各學群的學習內容。

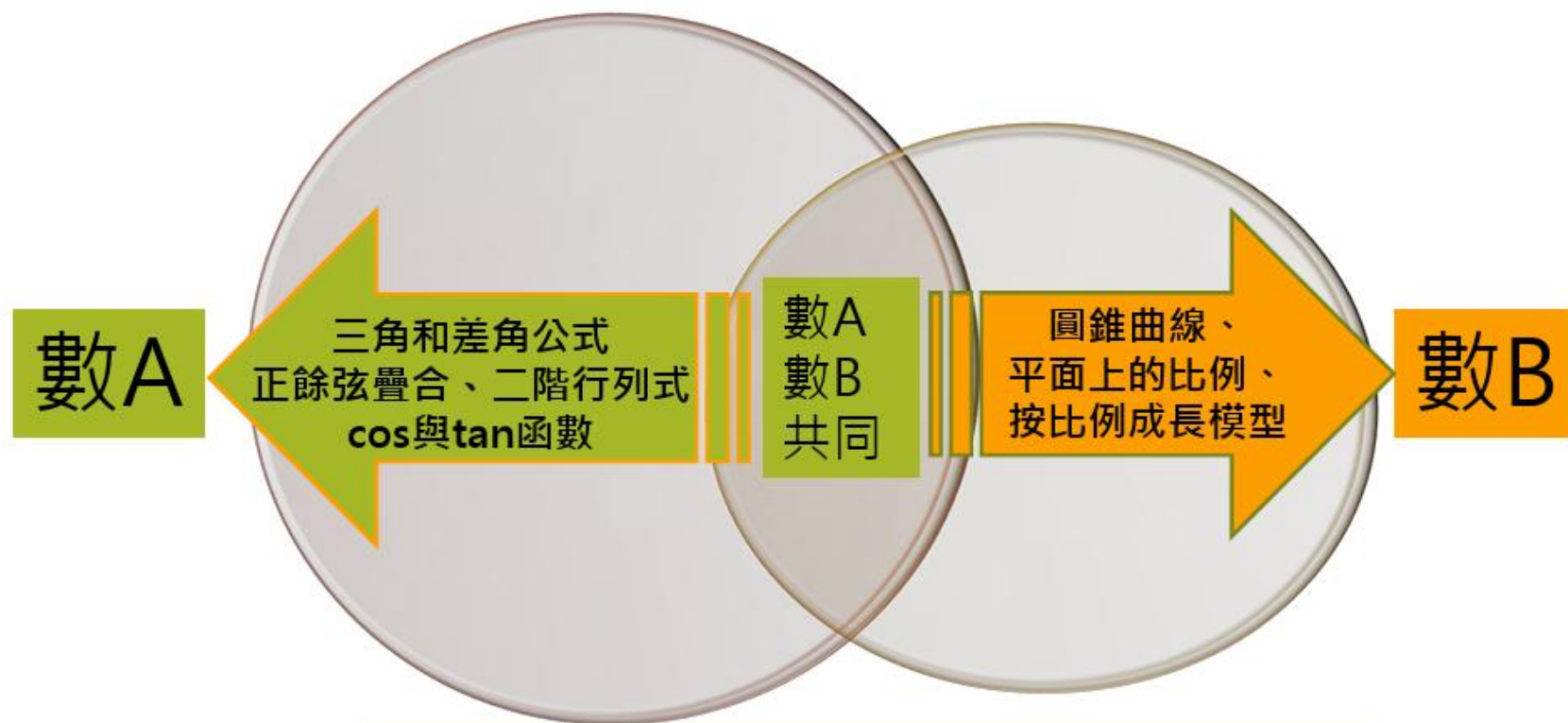
善用「大學選才與高中育才輔助系統。Collego!」，<https://collego.edu.tw/>

三、課程地圖

學校願景		建構多元適性的學習環境、培養自信竹女人			
學生圖像		包容力、創造力、思辨力、實踐力			
年級		高一	高二		高三
鞏固學力 (X+Y)	部定必修	國文 8 英文 8 歷史 4 物理 2 體育 4 數學 8 地理 4 化學 2 音樂 2 公民 4 生物 2 地科 2 健護 2 家政 2 生涯/生命 2 本土語文 2	國文 8 歷史 2 美術 2 生活科技 2 英文 8 地理 2 音樂 2 自然科探究實作 4 數學 A(B)8 公民 2 資訊科技 2 體育 4		國文 4 英文 2 體育 4 美術 2 全民國防 2 藝術生活 2
	加深加廣		<人文社會學群>	<理工生醫學群>	選修國文 6 選修英文 6
			國學常識 2 歷史學探究 2 地理與人文科學研究 2 公共議題與社會探究 2 健康與休閒生活 2	力學一 2 力學二與熱學 2 物質構造與反應速率 2 化學反應與平衡一 2 細胞的構造與生理 2	<人文社會學群> 數學乙 8 選修歷史 6 選修地理 6 選修公民 6 科技/藝術/綜合 2 <理工生醫學群> 數學甲 8 選修物理 6 選修化學 6 選修生物 6 科技/藝術/綜合/健體 2

適性發展P	多元選修+校訂必修	多元選修(選 2 門) 生活美學與文學 英文繪本創作 大家譯起來、遇見美「好」 橋藝數學、數學遊藝思 全景影像監控課程 【台積電】SEMI 神秘寶星站 從 ME 到 WE 的幸福力 從歷史理解情緒 從新竹看世界 台灣重大新聞議題探索 藝術介入生活 第二外語：日語、德語 越南文化與語言	校訂必修：閱讀表達+專題實作 4 <人文社會學群> 素養導向閱讀與表達、 英文小說閱讀賞析與創作、 數學閱讀表達/遇見好宅不恐龍正義、 風華百年誌新竹/ICAN:百分百的新竹 <理工生醫學群> 自然科閱讀表達→自然科專題實作	多元選修(選 2 門) 閱讀與對話 英語表達力、酷說英語 數學素養/微積分先修 數學線上學習資源利用 走進中東伊斯蘭世界 經濟學七十二變 大·自然/超·自然 微電腦遊戲機台語博作 強健體魄、身心均衡 網頁程式設計與應用 飲食科學家、老屋新力 音樂劇研究與實作 創造自己的美容天地 日語、酷課雲線上課程	
	彈性學習	學科競賽選手培訓：數學拔尖課程、化學拔尖課程、物理拔尖課程、資訊拔尖課程 校隊社團選手培訓：合唱、管樂、國樂、羽球、桌球、籃球、排球、游泳、儀隊 補救教學：數學補強性教學(數學演習)、英文補強性教學(法力無邊、英閱會) 先備課程：學習資源利用+閱讀理解+小論文寫作、自主學習、學校特色活動、 課程諮詢			
	團體活動	班級活動、社團活動、學生自治會活動、學生服務學習活動、學校特色活動、班際體育競賽、多元講座			
		化妝遊行比賽		合唱比賽	
		學測祈福、成年禮、夏奇拉大會舞			

三、數學A、B的差異



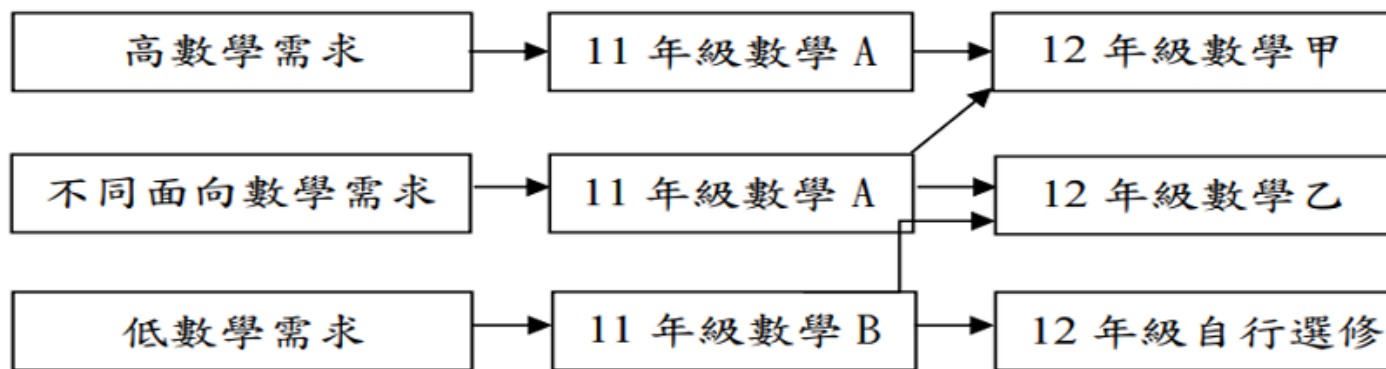
數A內容較數B多且困難
但是數A並沒有完全包含數B
兩者內容還是有差異

依數學領域課程手冊 18學群重視不同數學能力需求

資訊	工程	數理化	醫藥衛生	生命科學	生物資源
A B	A	A	A B	A	A B
地球環境	建築設計	藝術	社會心理	大眾傳播	外語
A	A B	B	A B	B	B
文史哲	教育	法政	管理	財經	遊憩運動
B	A B	A B	A B	A B	B

一、普通高中數學的三軌設計(2/2)

11 年級起數學分為三個軌道的建議學習路徑圖



- 《數學領域課程手冊》對於《數學領綱》有關11A、11B、12甲、12乙的學習內容條文，從第550至675頁有詳細解析(<https://cirn.moe.edu.tw/WebContent/index.aspx?sid=11&mid=7313>)。
- 《數學領域課程手冊》也說明，學好數學B內容，想要學習12年級數學甲，尚需自行補足四條11A的學習內容：G-11A-5、F-11A-1、F-11A-3、F-11A-4，並達到它們對應的學習表現。



大學選才與高中育才輔助系統

自主驅動、適性揚才

找到適合你的學群學類與學系

本網站持續建置中，相關內容僅供參考，歡迎各界提供寶貴意見供未來持續優化系統。

輸入關鍵字(資訊、學群、生物、學系...)



新手上路



113-2大學學群講座~開跑囉!

單位：輔導室

發佈：輔導室

時間：2025-02-20 13:09:31



☆☆請務必報名或加報名，以利輔導室掌握人數，借用適當場地，讓大家可以舒服地聆聽。☆☆

報名 QR-code



☆☆ 113 學年第 2 學期大學學群講座 ☆☆

趕快報名別錯過!!!



生涯規劃的好幫手、尋找生涯方向的好資源，錯過可惜!!!

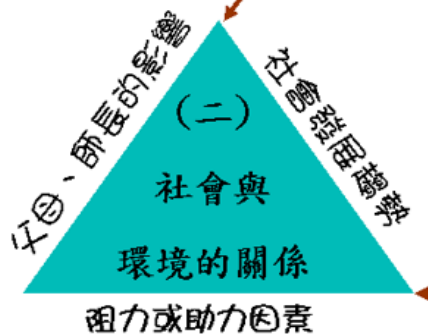
快拿起手機來報名吧!!!!

本學期學群講座共 15 場次，請同學踴躍出席參加，多聆聽不同領域的教授說明，不論你未來要讀甚麼科系，都可以拓展自己的視野，認識大學的學習內容，未來的世界都是要跨領域解決與發展的，非常鼓勵大家場場都來聽!!!!!!(有 1 場次時間及科系尚在確認中，後續會再公告更新訊息。)

序	學群	校系	日期	場地
1	工程	台灣科技大學-工程學士班(機械、材料、化工系)	3/05(三)	行政大樓 4 樓 生涯規劃教室
2	生物資源	中興大學-生物產業機電工程學系	3/07(五)	科大 1F 會議室
3	待確認	國立臺灣師範大學-科系待確認	待確認	待確認
4	醫藥衛生	中興大學-獸醫學系	3/18(二)	科大 1F 會議室
5	資訊/工程	台灣科技大學-資通科技國際學士班	3/26(三)	行政大樓 4 樓 生涯規劃教室
6	待確認	台灣科技大學-建築系	4/08(二)	科大 1F 會議室

大學校系資料、雜誌供學生借閱





三、外在環境因素

↺

五、比較一下自己對未來的憧憬，以及父母對你未來的期許。

自己對未來的憧憬、夢想是……	父母對我的期許、期待、要求……
↺	↺
↺	↺
兩者間有衝突嗎？· ☐ 有 · ☐ 沒有 目前討論的狀況如何？ ↺	

你想要...

- 找到正確答案
- 十年後賺大錢
- 提升學業成績
- 絕對不後悔

還是...

- 決定發展方向
- 十年內仍喜歡/擅長
- 提升學習效率
- 保持彈性

理性做決策

六、沈思與抉擇

請依據個人狀況，於適合的欄位勾選：	人文社會學群	理工生醫學群	都可以	不知道
1.就學業成績來說，我適合選擇的學群是				
2.就性向測驗結果(學習潛能)來說，我適合選擇的學群是				
3.就興趣量表結果來說，我適合選擇的學群是				
4.就高中選課規劃來說，我適合選擇的學群是				
5.就大學學群、學類等資料的查詢來說，我適合選擇的學群是				
6.就自我期許和對未來憧憬考量，我想選擇的學群是				
7.就父母的期望和意見而言，我可以選擇的學群是				
8.其他參考決定因素：				
勾選狀況 小計：				

七、是否需要進一步協助

綜合以上，我目前的狀況是：	我想我需要：(可複選)
1. ☐ 已清楚自己要選擇的學群	☐ 目前不需要，謝謝老師的關心！
2. ☐ 對於學群選擇尚在猶豫中	☐ 我想找課程諮詢教師談一談，了解未來的選課內容與方向。
	☐ 我想與導師談一談，聽聽老師的意見與想法。
	☐ 我會自行與家人、學長姐再進行溝通與討論。
	☐ 目前仍無法定向，我會自行找輔導老師討論。
	☐ 其他：_____

★請一年級輔導股長於 5/14 (三) 中午前收齊，繳回輔導室！

★請同學主動找尋資源，主動跟輔導老師預約諮詢時段!!

再撐一下下
就快成功了
你的力量還比你想的
強太多了



輔導室 2025.03

選群迷思

理轉文 比 文轉理 容易？
還不確定就先選理組吧？

理組畢業也許不難

自然能力又不差
(可以60分及格)

但是沒有做自己專長的事
的痛苦及平庸

足夠成為一個工程師，
一個具有某項科學能力、統
合能力、想像力等



興趣與能力如何抉擇？

- 能力是條件與優勢，而興趣是可以持續維持的動力
- 原則上以能力為主要考量因素，因為興趣可以在學習中培養。
- 若能在學科上有好成績，較有成就感且較有利於未來校系選擇。
- 有興趣不見得有能力；所以，衡量自己的狀況再做決定。

選群貼心話！



選群貼心話

◆ 可能的心聲：

1. 沒有特別的興趣 → 一直努力讀教科書，年歲漸長，課外書籍讀得越少。
2. 很少參觀展覽或參加營隊活動。
3. 和課業無關的活動大多不被支持。
4. 不知如何開發興趣。
5. 對職業了解不多，無從判斷喜歡與否。

選群貼心話

◆ 建議：

1. 有機會多探索自己的興趣、培養專長。
2. 升學 ≠ 生活
3. 多參與活動 → 培養感情、增加見識，培養課本以外的能力。
4. 規劃家庭活動，提供意見但不主導，訓練膽識與能力。
5. 詢問父母對工作的甘苦談和職業分析。

一、若至今還不清楚自己的興趣與能力 在哪裡？怎麼辦？

1. 就目前現有測驗結果、學業表現、喜歡從事活動與參考各方面資料，做全面性比較與分析，盡量找出能力相符且較有興趣的類組。
2. 多搜尋大學科系資料
3. 請找導師或輔導老師討論。

二、如果選理工生醫學群，但數學不好（或自然學科不好）可以嗎？

- 原則上，**數學**是學習自然學科的基礎
- 因此，假設數學能力不好，可能要有心理準備：**日後選讀理工生醫學群後，花費加倍時間來思考和運算**
- **理群**除了數學外，仍有物理、化學、生科等學科。
- 自然學科不好，亦是如此。

三、如果對數學有興趣，但不喜歡 物理、化學，那該怎麼辦？

- 別忘了還有歷史和地理，所以人文社會學群也是可以考慮的選項！
- 人文社會學群的**財經學群**、**管理學群**能發揮對數學的興趣喔！

四、因某些科系較熱門，所以就選擇某類組，這樣好嗎？

- 熱門科系通常是反映目前就業市場上的人力需求及薪資所得變化。未來可能由熱門逐漸降溫，也可能由冷門翻身。
- 提醒還是要以**自己的興趣、能力為主要的考量**，進行全面的思考
- 不妨多翻閱有關產業資訊的雜誌

五、分科測驗可自由選考，所以選組應挑未來能考最多學科的學群比較佔優勢嗎？

- 考科的「**分數**」才是錄取的關鍵，而非選擇考科的「數目」。
- 多選考科在準備上相對加重負擔。如選讀科目較多，**時間分配**就必須更加注意，學習方法也要更有效率。所以將精力放在最正確的地方，才稱的上是最有效益的規劃。



六、未來可以轉群，先隨便選個群， 不好再轉群，這樣好嗎？

- 如果抱著上述的心態，可能會：
 - 在學習上難全心投入，也常不如目標清楚的人努力，成績表現可能會受到影響。
 - 即使將來真的轉組，若不認真思考為何要轉組或改變自己的學習態度，就算到了另一個班，很可能又會掉入另一個深淵。**而且人際關係需重新建立，教師上課模式要重新適應，對學習表現反而可能有害。**
 - **108課綱文理群在高二高三選修課程內容上差異較大，請同學務必詳閱選課手冊**

七、無法決定時，先選讀理群， 念不好再轉群？

- 理組自然科份量重，需衡量自己是否能負荷。
- 許多前車之鑑證明，「**觀望**」會影響學習成果，不如切切實實地衡量興趣和能力，穩紮穩打，才能快樂而平順地考出好成績。
- 108課綱文理群在高二高三選修課程內容上差異較大，請同學務必詳閱選課手冊

八、興趣固然重要，但未來就業問題更要優先考量？

- 工作除了考量興趣、能力之外，還要考量「**性格特質**」。
- 例如：醫生不僅需具備一定的成績表現，高抗壓性、耐心、喜歡與人溝通、心思細膩、判斷力強、耐操等等特質皆須考慮。

九、通常哪些情形可以考慮轉群？ 哪些是不合適的轉群心態？

- 下列情形可以考慮轉群：
 - (1)志趣改變，生涯探索更明確時。
 - (2)學習倍感吃力，無法適應時。
- 不合適的轉群心態：
 - (1)不努力，逃避不理想的成績。
 - (2)逃避不能適應的班級或老師。



關於選群的迷思 …

翻譯:看起來好像有道理但是錯誤的觀念

選群常見的迷思

1. 認為念文科的同學比較沒有出息；
讀理科的同學才比較有前途。
2. 文科的同學數學一定不好；
數學好就要讀理組，否則太可惜。
3. 認為聰明的人唸理科；
不是那麼聰明的人只能唸文科。
4. 不喜歡背誦文科，所以只好選理科。

選群常見的迷思

5. 理科的錄取率比較高，
且選理科可跨考文科，所以要選理科！
6. 抱著「試讀」心態去選群，
在選群時，就預留轉群的退路。
7. 跟著好朋友同一學群，沒考慮自己的興趣
和能力。
8. 家人都讀某類組，我應該也要讀某類組。
9. 跟著熱門的行業或科系來選擇。

祝福各位

選群順利 快快樂樂