



大學選才與高中育才輔助系統

高中三年行動改版說明

ColleGo! 新版三年行動理論、階段描繪

蔡秦倫研究員

大學選才與高中育才輔助系統計畫

主辦單位：大學招生委員會聯合會

承辦單位：臺北醫學大學

大綱

壹、三年行動優化設計-系統互動導向

- 改版重點介紹
- 架構邏輯說明
- 各年級任務簡介

貳、新版三年行動進班測試設計-教案與施測流程

- 下學期進班的邀請

01 三年行動優化設計

系統互動導向

三年行動改版重點介紹

- 系統精神：資訊結合引導，一站掌握關鍵資訊，促進使用者思考與行動規劃
- 互動形式：透過系統提問-思考選擇-資訊提供等互動形式，建立個人規劃，直接完成個人化紀錄
- 系統連續性：記錄各任務別的資訊，串接於不同年級任務
- 行動類別：行動任務皆優先以重大抉擇或發展事件

理論基礎簡介：生涯介入的理論視角

- 特質觀點
 - 時代觀點：職業相對穩態、技術相對較容易、職缺數量大
 - 需求：以個體為核心找到契合的工作
 - 工具使用：個體特徵對應職業空間
- 發展觀點
 - 時代觀點：特定職業的需求增加、技術門檻增加、就業諮詢機構增加
 - 需求：個體不同的發展階段與需求
 - 工具使用：以不同角色任務的成熟發展為核心，自我概念相關工具，技能訓練
- 建構觀點
 - 時代觀點：全球化、兼職工作興起、技術壁壘增加、就業困難增加
 - 需求：個體面對不同階段的生涯需求、困難克服的需求增加，非單一生涯發展路線
 - 工具使用：以生涯敘事、聽故事為介入工具，尋求自我適應性的意義建立過程

三年行動的優化改版思維

思考轉向：

- 表單作業-引導思考與資訊回饋(系統運作思維)
- 單一表單 - 資訊 / 填答的連續使用性
- 現實困擾的隱喻化-鮮明化

系統運作的討論起源：一個爭論的牆面

系統提問

思考選擇

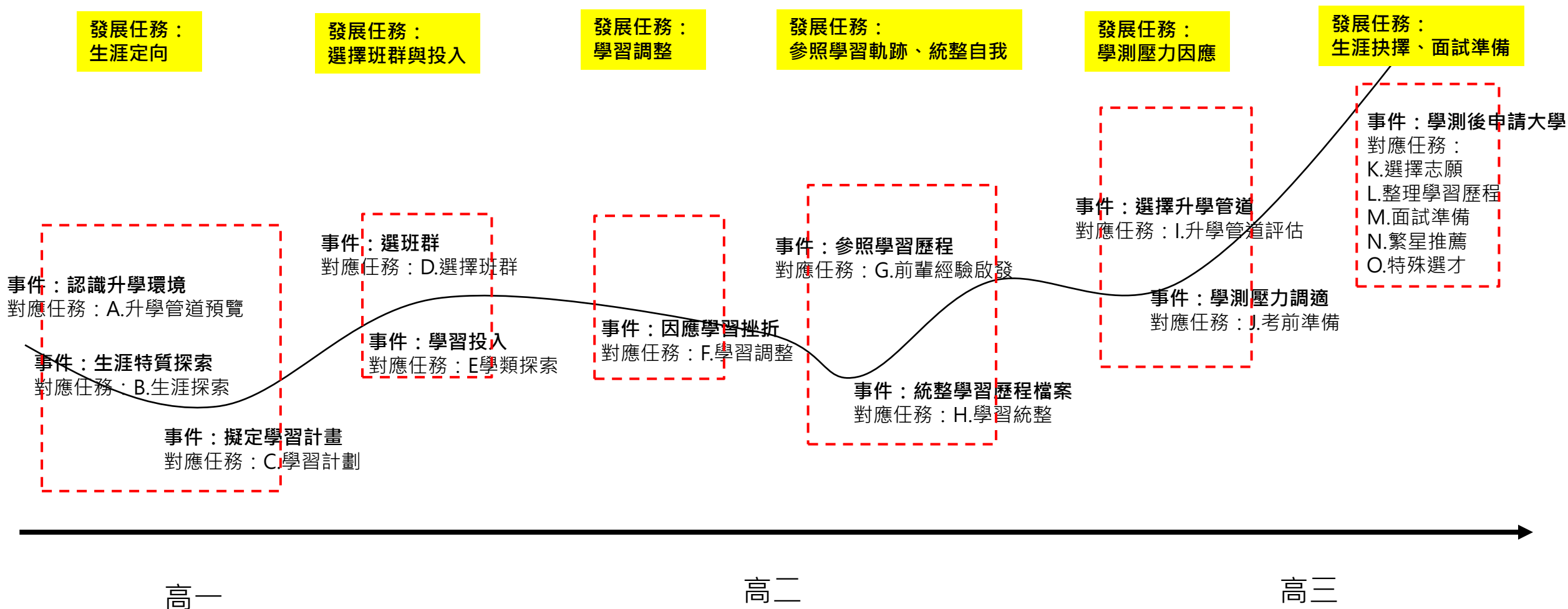
資訊提供

高一

高二

高三

高中三年大事件



三年行動架構說明：系統運作版本

行動任務別	次任務別	目標描述
一、學習適應	A.升學管道預覽	* 目標：使學生理解升學管道的結構特性，依個體指標（興趣、領域課程、能力等）找出合適學群。
	B.生涯探索	
二、學習規劃	C.學習計劃	* 目標：使學生建立可參照的未來目標，形成欲投入參與的課程規劃（廣博型、專精型），設定學習投入目標。
三、生涯定向	D.選擇班群	* 目標：使學生可以投入特定領域嘗試，透過投入任務，產生興趣與動機。
	E學類探索	
四、學習調適	F.學習調整	* 目標：使學生嘗試調整學習方法，促進自我調整、克服挫折。
五、學涯引導	◎G.前輩經驗啟發	* 目標：使學生透過前輩故事以及軌跡參照，建構優勢學習經驗，以及強化學習動機。
六、學習統整	H.學習統整	* 目標：使學生嘗試擺放過去經驗，朝向可能的未來生涯空間的優勢發掘。
七、升學準備	I.升學管道評估	* 目標：使學生降低壓力感受，預覽模擬考前、中、後，以及學測前的壓力情境與因應認知、行為演練。
	J.考前準備	
八、升學管道 -個人申請 -繁星推薦 -特殊選才	K.選擇志願	* 目標：使學生能夠掌握所需的生涯資訊，進行志願選擇，並且提供呈現優勢自我的認知與行為。
	L.整理學習歷程	
	M.面試準備	
	N.繁星推薦	
	O.特殊選才	

新版三年行動架構說明-各任務說明

行動任務別	次任務別	任務描述
一、學習適應	A.升學管道預覽	* 目標：使學生理解升學管道的結構特性，依個體指標（興趣、領域課程、能力等）找出合適學群。
	B.生涯探索	

一、學習適應：適用高一上

- 理論視角：特質論強調個體特徵（B.生涯探索）與外在特性（A.升學管道預覽）的契合，因而兼容兩視角
- 目標：同學以自我特徵（興趣、擅長領域課程、能力指標）、環境特性來形構自己的未來發展，可朝向1.特定契合的學群空間，2.在學群內空間回映自身的優勢、欲提升的知識、技能項目
- 延伸 & 預備：透過學群學類調校生涯方向後，可規劃欲投入的學習活動進行籌畫與安排，可銜接學校的課表、活動日程

新版三年行動架構說明-各任務說明

行動任務別	次任務別	任務描述
二、學習規劃	C.學習計劃	* 目標：使學生建立可參照的未來目標，形成欲投入參與的課程規劃（廣博型、專精型），設定學習投入目標。

二、學習規劃：適用高一上

- 理論視角：「參照性未來」的「目標設定」（個體內、外在認識），協助籌畫個人學習計畫，生涯定向-未定向，影響學習路徑。
定向-專精型；未定向-廣博型；定向-未定向之間的模糊空間-廣博型
- 目標：使學生建立可參照的未來目標，形成欲投入參與的課程規劃（廣博型、專精型），設定學習投入目標。
- 延伸&預備：依據所建構的學習路徑與藍圖，安排優勢發揮、才能訓練的學習規劃。

新版三年行動架構說明-各任務說明

行動任務別	次任務別	任務描述
三、生涯定向	D.選擇班群	* 目標：使學生可以投入特定領域嘗試，透過投入任務，產生興趣與動機。
	E.學類探索	

三、生涯定向：適用高一下

- 理論視角：受限的生涯選擇(依賴-不依賴興趣做選擇)(D.選擇班群)，或有學習動機、興趣須建立(E.學類探索)。投入任務-產生興趣、動機，重點在於投入後發現有趣之處，以及對歷程與結果的回饋。
- 目標：即使限於班群選擇，仍須使學生可以投入特定領域嘗試，透過投入任務，產生興趣與動機。
- 延伸 & 預備：練習對未來欲進入學群、學類空間的目標承諾，亦需要呈現可能的挫折，讓同學能夠心理準備，準備要挑戰可能的困難。



【B.生涯探索】

探索自己可能的發展，會強調有自身既有的特徵（興趣、優勢領域課程等），對應出未來的學群空間，以下提供 ColleGo!的探索功能，讓您了解自己的興趣、能力及特質適合哪些學群，給予了建議方向之後，就開始探索自己的學群方向喔。

任務項目	動作指引	行動紀錄	閱讀資訊
B.生涯探索	B1. 前往 ColleGo!的探索功能，以「探索興趣類型」以及「探索領域學科」，來對應學群方向，應用您的興趣結果，以及優勢學科找出您可能適合的學群，以及未來職業發展方向。		https://reurl.cc/LmGAa7 
	B2. 如果您在所選擇的學群描述中，也同樣期許自己投入這樣的學習領域，請接著觀察學群資料中的「重要學科」、「加深加廣課程」、「多元能力」、「個人特質」！ 請選出 1.您想投入的學群，並想想看上述指標中，2.您具備哪些優勢，可幫助您進入該學群？又 3.有哪些可以再加強的？請於右側寫下紀錄。	我想投入的學群是 1. 2. 3. (可列出 1-3 個學群) 我的優勢是： (建議依據領域課程表現，如重要學科、加深加廣課程，或是個人特質，如多元能力、個人特質來描述) _____ _____ _____ 我還需要加強： (建議依據領域課程表現，如重要學科、加深加廣課程，或是個人特質，如多元能力、個人特質來描述) _____ _____ _____	

新版三年行動架構說明-各任務說明

行動任務別	次任務別	任務描述
四、學習調適	F.學習調整	* 目標：使學生嘗試調整學習方法，促進自我調整，克服挫折。

四、學習調適：適用高二上

- 理論視角：學習挫折的克服與調整，學業韌性的能耐建構(容忍堅毅、正向挑戰、逆境克服)
- 目標：使學生嘗試調整學習方法（學習方法、時間分配、心力分配等），促進自我調整，克服挫折。
- 延伸 & 預備：練習對挫折克服的控制(逆境因應)、堅持、正向挑戰

新版三年行動架構說明-各任務說明

行動任務別	次任務別	任務描述
五、學涯引導	*G.前輩經驗啟發	* 目標：使學生透過前輩故事以及軌跡參照，建構優勢學習經驗，以及強化學習動機。

五、學涯引導：適用高二上

- 理論視角：前輩匹配(kuder,1977)，著重生涯軌跡的參照+故事介入引發認知行為參照、認同追尋。
- 目標：使學生透過前輩故事以及軌跡參照，建構優勢學習經驗，以及強化學習動機。
- 延伸&預備：1.生涯故事建構自我認同，可強化學習動機、學習韌性；2.可參考前輩軌跡，規劃學習歷程檔案的投入與安排

新版三年行動架構說明-各任務說明

行動任務別	次任務別	任務描述
六、學習統整	H.學習統整	* 目標：使學生嘗試擺放過去經驗，朝向可能的未來生涯空間的優勢發掘。

六、學涯統整：適用高二下

- 理論視角：生涯敘事觀點(Savickas, 2002)，透過經驗統整與建構自我，能回觀自我發展樣貌與未來可能。建構自我可以為自己生涯定向。
- 目標：使學生嘗試擺放過去經驗，朝向可能的未來生涯空間的優勢發掘。
- 延伸 & 預備：1.生涯故事建構自我認同，可強化學習動機、學習韌性；2.可參考前輩軌跡，規劃學習歷程檔案的投入與安排。

【F.學習調整 在高一階段，或是阻礙，我 任務項目 F.學習調整	F3. 達成目標的過程中難免遇到學習困擾，邀請您觀察自己的學習方法，並且試圖找到最適合自己的學習方法喔，您可以掃描右側 QR code 閱讀文章，掌握更多學習技巧，嘗試處理您遇到的挑戰。 F4.邀請您閱讀完學習趨向型目標的文章（掃描右側 QR code），並請您依據文章的內容，寫下想對下一次遭遇到困難時的自己說的一句話。（請於右側欄位書寫） F5.閱讀完以上資訊，您可以試著運用新的思考方向，挑整自己的學習計畫。 ※請依據下列格式書寫 一、學習性質：A.學業事件、B.多元探索、C.優勢培養 二.努力方向：（1.發揮、2.加強） 三、投入資源：（1.課程、2.講座、3.社團活動、4.自主學習） 四、預期投入時間(000 年 00 月 00 日)	閱讀完學習方法相關的文章，你想鼓勵自己改善的學習技巧是_____ 我想對下一次遭遇到困難時的自己說的一句話是_____。 接續著去挑戰，我想持續挑戰的任務如下： 範例： 在 111 年 12 月 1 日（時間點）投入去完成<u>A 學業事件—加強數學，多增加課堂活動的時間，</u> ☐我可能遇到的學習困難是_____，此時，我會告訴自己_____。 ☐我可能遇到的外在阻礙是_____，此時，我會需要的協助是_____。	https://reurl.cc/zNDEvp  https://reurl.cc/V1Mg65 
--	---	---	--

新版三年行動架構說明-各任務說明

行動任務別	次任務別	任務描述
七、升學準備	I.升學管道評估	* 目標：使學生降低壓力感受，預覽模擬考前、中、後，以及學測前的壓力情境與因應認知、行為演練。
	J.考前準備	

七、升學準備：適用高三上

- 理論視角：壓力因應視角，提供考前 - 學測各階段的壓力因應情境的預覽（J.考前準備），及因應行為的認知與演練。另提供不同升學管道所需的資訊查詢(I.升學管道評估)。
- 目標：使學生降低壓力感受，預覽模擬考前、中、後，以及學測前的壓力情境與因應認知、行為演練。
- 延伸 & 預備：不同時期的學習心力分配，學習方式的調整與準備，提供社會支持以及回饋方式。

新版三年行動架構說明-各任務說明

行動任務別	次任務別	任務描述
八、升學管道 -個人申請 -繁星推薦 -特殊選才	K.選擇志願	* 目標：使學生能夠掌握所需的生涯資訊，進行志願選擇，並且提供呈現優勢自我的認知與行為。
	L.整理學習歷程	
	M.面試準備	
	N.繁星推薦	
	O.特殊選才	

八、升學管道：適用高三下

- 理論視角：生涯決策理論(K.選擇志願)，面試呈現優勢自我(L.整理學習歷程、M.面試準備)。
- 目標：使學生能夠掌握所需的生涯資訊，進行志願選擇，並且提供呈現優勢自我的認知與行為。
- 延伸 & 預備：入學面試、優勢展現認知與技術(大學教師在面試時的迷之眼神)。

【J.考前 面對考 升專注 任務項 J.考前			J5. 最後一次模擬考後（第 3 次模考後） 您將開始對學測進行最後的準備，請相信您對自己的觀察與認識，能夠提醒自己是一個如何努力克服困難的人。 請嘗試閱讀學測前的文章，且讀一個經歷學測過的人的心路歷程。並於右側欄位記錄，建構一個自己的樣貌。 ※請抽取學長姐經驗故事中的動詞對應自己的學習經驗，運用動詞來描繪自己該如何面對學測、準備學測的自我狀態。	接下來再也沒有模擬考了，我需要做學測前的最後準備， 1.我想為自己達成_____的目標。 2.我想擔心我遇到_____的學習困難。 3.我知道我應該要進行的努力是_____ 4.我如果能做到_____，那麼我會覺得自己是很有價值的人。 5.即使遇到挫折、煩心的事，我會_____，讓自己更專注在我的學習計畫上。 （您也可以更換成其他符合您需要的動詞） 接著請您評估： (1) ☐我可以穩定專心地準備學測 ☐我仍需要幫助（請與老師進行預約諮詢） (2) ☐我需要我的座右銘、目標來提醒自己 ☐我需要他人的支持（請與老師進行預約諮詢）	https://reurl.cc/Qbl0xp 
---	--	--	--	---	---

與現行行動表單之比較

新版三年行動		現行行動表單
一、學習適應	A.升學管道預覽 NEW	
	B.生涯探索	探索我的興趣 探索我的能力 探索我的夢想職業 探索我的未來人生
二、學習規劃	C.學習計劃	找到我想上的課 課程對應大學學群與學類 我修習課程與大學學類關係 本學期課程的學習成果 思考下學年的活動規劃 認識我的彈性學習時間/檢核我的彈性學習時間 我的自主學習構想/我的自主學習成果 整理這學年的社團活動與表現 整理這學年的公共服務與表現 整理這學年的競賽成果與表現 整理這學年的課外活動表現 整理這學年的讀書心得
三、生涯定向	D.選擇班群	認識學群 了解校系與職業 我的生涯或升學目標
	E學類探索	認識學類學系 我的學類體驗

與現行行動表單之比較

新版三年行動		現行行動表單
四、學習調適	F.學習調整	課程檢討與方向
五、學涯引導	G.前輩經驗啟發 NEW	
六、學習統整	H.學習統整	我所學到的知識與能力 這學年的學習歷程檔案
七、升學準備	I.升學管道評估 NEW	
	J.考前準備 NEW	
八、 升學管道-個人申請	K.選擇志願	我的選系決策-學類比較 我的選系決策-學系比較 所選校系的理由 選系放大鏡
	L.整理學習歷程 NEW	
	M.面試準備 NEW	
升學管道-繁星推薦	N.繁星推薦 NEW	
升學管道-特殊選才	O.特殊選才 NEW	

高中三年行動的優化改版：新舊版的呈現

- 新改版後，舊版表單的處理
- 建立專區仍可使用
- 融入特定行動任務，可進一步找到相關表單（或開發可下載系統結果的格式）

02 新版三年行動進班測試

教案與施測流程

發文字號：招聯字第1110000358號

檔 號：
保存年限：0

大學招生委員會聯合會 函（稿）

地址：臺北市大安區復興南路二段237號
10樓之12

承辦人：選育計畫

電話：

傳真：

電子信箱：collego@tmu.edu.tw

受文者：如正副本

發文日期：中華民國111年9月26日

發文字號：招聯字第1110000358號

類別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：ColleGo新版三年行動簡介.pdf、三年行動整體課程架構與應用說明.pdf

主旨：本會「大學選才與高中育才輔助系統計畫ColleGo!」現正招募高中三年行動優化研究之合作試行學校，歡迎各高中師長報名參加，請查照。

說明：

- 一、旨揭研究由大學選才與高中育才輔助系統計畫（選育計畫）辦公室設計實施。
- 二、選育計畫為精進系統內高中育才輔助工具，協助高中生涯規劃教育，現正進行「高中三年行動優化」研究，經諮詢普通高中生涯規劃學科中心所屬團隊教師，持續參考專業教師之實務建議進行修改，預計於111學年度擴大邀請各校種子教師進行使用與研究。
- 三、本次優化改版，旨在幫助使用者依據特定的生涯任務，採取認知指引，且以系統化運作規劃背景，在每個認知介入歷程中強化心理概念的掌握，協助學生面對高中學習生活與生涯任務。
- 四、本研究案詳細內容歡迎來信洽詢，或至連結<https://forms.gle/8CQNUeEz3VhKH62z9>填寫聯絡資料。
- 五、檢附「ColleGo新版三年行動簡介」、「三年行動整體課程架構與應用說明」1份。

正本：全國高級中等學校

三年行動進班施作執行項目

- 一、準備工作：
- 1.請老師協助安排實驗組及對照組兩班
 - 2.預排2-3堂課執行

二、完成指定任務項目：請老師帶領實驗組完成三年行動的指定任務，在此階段也請老師協助觀察記錄學生有無使用上的意見反饋。

三、3次測量：

- (1)在正式進入課程內容前先進行前測，以了解學生在接受認知介入前的狀態。
- (2)實驗組完成課程內容後，分別對兩組進行後測，以了解學生經過課程介入與否，在學習動機等指標表現上有無差異。
- (3)於後測結束一個月後再次對兩組學生進行追蹤測量，觀察課程對學生的影響是否可延續。

進班施作流程

步驟	教學行為	預估時長	內容	備註
說明目的	說明「高中三年行動」能帶來什麼幫助	3分	1.選育計畫與學校合作：試辦三年行動的紀錄成效合作 2.說明這可以幫助高中生： a.生涯探索及定向，以及應如何強化自我優勢。 b.幫助學生具體寫出專屬於個人的計畫與期許。 c.幫助學習適應，提升自我效能，強化學習動機。	提供學生參考的資料會放置於雲端，請準備可上網的設備。
前測	了解學生經認知介入前的狀態	20分	完成前測問卷(線上)：實驗班、對照班	
進入各該年級「三年行動」	實際進入三年行動任務與互動介入	60分-90分	請老師帶領實驗組學生完成該年級所需的任務，包含閱讀資料、紀錄等行動。	- 提供學習介入單一份 - 施作完成後，請老師協助收回介入單給選育計畫。
後測	了解學生經認知介入後的狀態	20分	實驗組：於介入單填答完成後直接安排後測。 對照組：與實驗組同一周完成。	
追蹤測量	了解認知介入對學生的影響是否可延續	20分	1. 請於後測結束一個月後執行 2. 進入問卷(線上)：實驗組、對照組	

如有任何問題或有合作意願，
歡迎聯絡本案承辦窗口
電 話：02-66382736 分機2105
E-mail：huyujung.s@tmu.edu.tw



報告結束，請再指教