

114學年度學 習歷程系統 學生宣導

2025.11

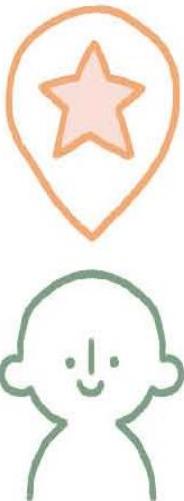


宣導項目

1. 學習歷程檔案目的
2. 學習歷程系統
3. 升學參採
4. 如何製作學習歷程檔案
5. 重要提醒
6. 網路資源

1. 學習歷程檔案目的

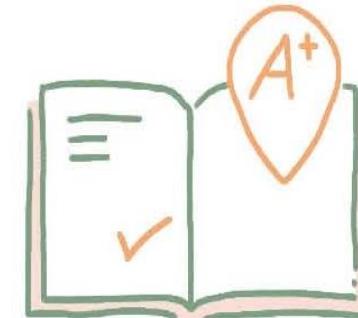
個人特質
適性軌跡



補充考試外
學習成果



回應新課綱
校訂課程



審查資料
強化可信度



想像 is Instagram 高中版
教授透過學習歷程認識你

展現自我能力
領導能力、統整資料的能力

圖片來源：《108 課綱升學關鍵字：學習歷程檔案篇》
均一師資培育中心心理事長 藍偉瑩

為你的高中三年說一個好故事

教授看見
你是誰！

自己定義
你是誰？

高中三年

自行勾選決定數量

學習歷程檔案 01

學習歷程檔案 02

學習歷程檔案 03

學習歷程檔案 04

學習歷程檔案 05

學習歷程檔案 06

學習歷程唬怕虎/2021鄭伊璟 設計

圖片來源：《一起做一份好吃的學習歷程檔案吧！》
美術學科中心種子教師 鄭伊璟

- 建議三年都要做學檔，高三有學測，高一、二就準備能減低高三準備升學資料的時間壓力

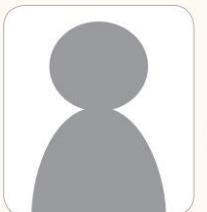
學習歷程檔案內容

1. 基本資料

*學號 810639

*姓名 陳小美

*生日 92-01-01



刪除檔案

*主要email hello@gmail.com

信箱驗證

選擇

上傳格式限定jpg或
png檔案

*備用email hi@gmail.com

*我的興趣

*學歷

年度	學期	科系	年級	班級
108	2	普通科	1	普通科101
108	1	普通科	1	普通科101

2. 修課紀錄

學年期	科目名稱	學分／節數	學業成績
108-2	國文	2	80
108-2	化學	2	70
108-1	數學	2	75
108-1	計算機概論	2	78

3. 課程學習成果

書面報告

實作作品

自然探究與實作

社會探究活動

學年	學期	班級	科目名稱	學分
108	2	普通科甲	化學	2

上傳

二擇一上傳

*影音檔案上傳

選擇檔案

*文字描述

*學習成果檔案上傳

選擇檔案

字數限制100字

4. 多元表現

高中自主學習計劃與成果

特殊優良表現證明

社團活動經驗

競賽表現

檢定證照

服務學習經驗

非修課紀錄之成果作品

擔任幹部經驗

作品成果紀錄

二擇一必填

名稱	日期	內容簡述	證明文件	影音檔案
全國科學競賽	109.08.10	生物組—佳作	掃描圖.pdf	
校內英文演講	108.09.20	The Power of Body Language		English Speech.mp4

新增檔案

*名稱

字數限制100字

*日期

*內容簡述

字數限制100字

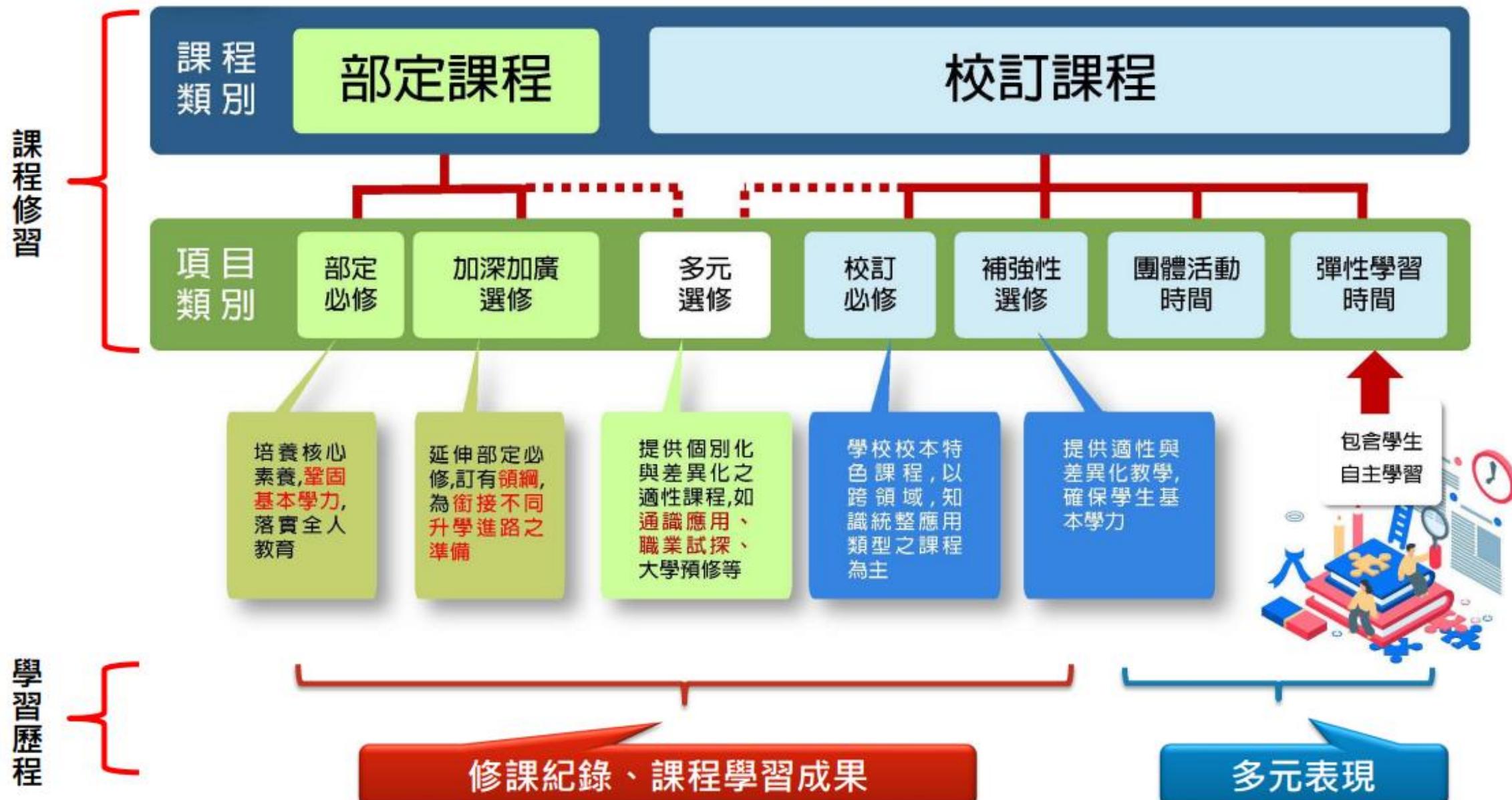
*證明文件

選擇檔案

*影音檔案

選擇檔案

普通型高中課程架構



壢商各科課程地圖

路徑：校網

→ 行政單位

→ 教務處

→ 註冊組

→ 學業成績

→ 登錄、檢核、

及格基準、

畢業條件

社會組著重歷史

/地理/公民與社

會的探究與實作

自然組著重

自然科學

探究與實作

113、114 入學 課程地圖：學術學程

	高一上	高一下	高二上		高二下	高三上	高三下
部定必修	國文 4	國文 4	校必	未來關鍵力 2			
	英文 4	英文 4					
	本土 1	本土 1					
	數學 4	數學 4		國語文 4 國閱讀寫作 1		國語文 4 國閱讀寫作 1	
	地理 2	歷史 2		英語文 4 英聽說練習 1		英語文 4 英聽說練習 1	
	生物 2	物理 2		數學 4 (A/B 選 1)		數學 4 (A/B 選 1)	
	音樂 2	美術 2		數學演練 1		數學演練 1	
	生涯 1	生涯 1		自然科學探究與實作 2		自然科學探究與實作 2	
	資訊 1	資訊 1		歷史 1		歷史 1	
	健護 1	健護 1		世界史 2		探究與實作： 歷史學探究 2	
校訂必修	體育 2	體育 2	社會學程	地理 1		地理 1	
	國防 1	國防 1		地理視野 2		探究與實作： 地理與人文社會科學研究 2	
	臺灣史 2	地理系統 2		公民與社會 1		公民與社會 1	
校訂選修	公社 2	公社 2		公民與社會議題 2		探究與實作： 公共議題與社會探究 2	
	化學 2			體育 2		體育 2	
校訂選修			自然學程	國語文 4 國閱讀寫作 1		國語文 4 應用文寫作 1	
				英語文 4 英聽說練習 1		英語文 2 英文作文 2	
				數學 4 (A 版)		英文聽說練習 1	
				數學演練 1		數學甲 4 統合數學 2	
				力學一 2 物質與能量 2		波動、光及聲音 2	
				自然科學探究與實作 2		電磁現象一 1 電磁現象二與量子現象 2	
				歷史 1 地理 1		化學反應與平衡一 1	
				公民與社會 1 體育 2		化學反應與平衡一 2	
				資訊理工學群		化學反應與平衡二 1 體育 2	
				力學加強 1		體育 2	
校訂選修				化學加強 1			
				醫藥衛生學群			
				生命的起源與			
				植物體的構造與功能 2			
				跨學程多元選修 2			

彈性學習時間 (每學期每週 3 節)：學生自主學習、選手培訓、充實/增廣、補強性教學、學校特色活動等 3 節

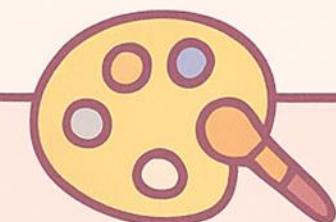
團體活動時間 (每學期每週 2 節)：班級活動 1 節；社團活動、學生自治活動、學生服務學習活動、週會或講座等 1 節

藍色方框-
課程學習成果
資料來源

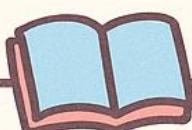
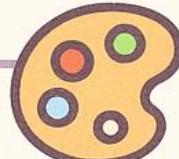
紅色方框-
多元表現
資料來源

校內上傳與勾選件數

項目	學生可上傳件數	學生可勾選件數
課程成果	上學期 10 件 下學期 10 件	每學年 6 件 (上下學期合計)
多元表現	每學年 20 件	每學年 10 件



中央資料庫保存與大學 參採件數

項目	中央資料庫保存	參採件數
課程成果 	高中 3 年 合計 18 件	大學 3 件 科大 3+3 件
多元表現 	高中 3 年 合計 30 件	10 件  

2. 學習歷程系統

系統位置



智慧校園 App 手機版尚無學生學習歷程系統
若用手機瀏覽器登入較易看不清楚完整介面
建議用電腦操作



密碼規則	四選三 (英文大寫、小寫、數字、符號)
密碼期限	1 ~ 90 日
密碼變更	不得使用與前三次相同的密碼
登入失敗	達五次後，鎖定帳號十五分鐘
密碼忘記	請洽註冊組、生輔組重設密碼



常用平台_校園系統

- > 桃園市教育發展資源入口
- > 政高升學系統
- > 學生出入校園管理系統
- > **欣河智慧校園**
- > 自主學習系統(技高)
- > 自主學習系統(綜高)



帳號 | 學號
密碼 | 身分證字號 (英文字母大寫)

課程諮詢紀錄

上傳課程學習成果

勾選擇課程學習成果

下載已上傳檔案

系統首頁

學習歷程上傳統計



課程學習成果

0

0

114上 114下



◎ 詳細資料

幹部經歷暨事蹟紀錄

0

0

114上 114下

服務學習紀錄

0

0

114上 114下

檢定證照紀錄

0

0

114上 114下

彈性學習時間紀錄

0

0

114上 114下

其他多元表現紀錄

0

0

114上 114下

公告訊息

2025/08/27 [科大學歷程備審資料準備手冊](#)2025/03/21 [大學申請入學第二階段準備指南](#)2024/01/11 [專業群科課程學習成果呈現指南](#)2024/01/11 [高中課程學習成果呈現建議指南](#)

勾選擇歷程檔案提醒

1. 114學年度上學期 多元表現資料請於2026年03月31日前完成勾選擇，已完成0件。

2. 114學年度上學期 課程學習成果請於2026年03月31日前完成勾選擇，已完成0件。

未勾選擇者無法提交學習歷程中央資料庫，也無法於升學使用。

關閉

◎ 詳細資料

1

2

每學期上傳10件，需教師認證核可後才可勾選
請務必記得勾選截止日。早勾選！早安心

每學期上傳10件，需教師認證核可後才可勾選
請務必記得勾選截止日。早勾選！早安心

學年度	學期	科目名稱 授課教師	學分 節數	修習方式	重補修年級/學期
114	1	國語文 彭蕙娟	2	學期	當學期
114	1	英文文法 陳鴻金	2	學期	當學期
114	1	英語文 陳鴻金	2	學期	當學期
114	1	數學進階 孫喬新	4	學期	當學期
114	1	地理 王奕甯	1	學期	當學期
114	1	物理 李美諭	1	學期	當學期
114	1	法律與生活 古慧敏	1	學期	當學期
114	1	體育 陳建翰	2	學期	當學期
		留學生文務			

課程諮詢紀錄

上傳課程學習成果

勾選擸課程學習成果

下載已上傳檔案

> 課程學習紀錄 - 上傳課程學習成果

上傳課程學習成果

儲存

回上一頁

文字描述(限100字)

選擇授課教師：彭蕙娟

檔案上傳

- 若需要重新上傳附件，請點選「選擇檔案」重新上傳並儲存即可，不需先刪除附件
- 我有Word文件，如何另存為PDF？

證明文件上傳(上傳大小限制：4MB，格式限制：.pdf、.png、.jpg)

選擇檔案 未選擇任何檔案

影音檔案上傳(上傳大小限制：10MB，格式限制：.mp3、.mp4)

選擇檔案 未選擇任何檔案

若你是教授，
會想要打開哪個檔案？



百字簡述非常重要！ 說明清楚成果內容、 學習到的收穫、簡要反思

市立松山高中

全聯無所不在-探討全聯與生活的關聯

課程學習成果

社會與心理

商業與管理

管理

百字簡述：

藉由探討在最為競爭的台北市中的零售業者-全聯，透過統計資料、圖表製作、事件之間關聯的探討推論等地理方法的應用，去研究全聯如何進行營運時間的選擇、產業的競爭關係以及各行政區特色如何影響其經營規劃。

台中家商

揭開流量世界的秘密

課程學習成果

管理

商業與管理

百字簡述：

網紅與手搖飲是青少年日常生活中重要的存在，我和組員透過網路和實際走訪「再睡5分鐘」，蒐集到166份有效問卷，分析後得到比流量帶來的熱潮更能抓住消費者的關鍵，成功揭開流量世界的秘密。

(共31頁)

科目名稱	學年度 - 學期	開新頁檢視文件	開新頁檢視影片
網頁設計實習	108-1		
內容簡述：老師辛苦了			
科目名稱	學年度 - 學期	開新頁檢視文件	開新頁檢視影片
網頁設計實習	108-1		
內容簡述：如副檔			
科目名稱	學年度 - 學期	開新頁檢視文件	開新頁檢視影片
網頁設計實習	108-1		
內容簡述：這個作業花了我好久時間			

* 每個學期可上傳的成果數量：10 件

* 同一個科目最多可上傳的成果數量：10 件

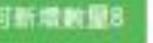
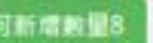
* 上傳截止日期：2022-01-01 ~ 2022-12-31 00:00

* 認證失敗重送截止日期：2022-01-01 ~ 2022-12-31 00:00

點擊【送出認證】，將課程學習成果送交給教師認證

(送出認證前可以進行內容修改與刪除，送出後則無法再變更內容)

老師認證失敗，則需重傳，請注意截止時間！

學年度	學期	科目名稱 授課教師	學分 節數	修習方式	選擇教師	認證教師	文字描述 證明文件及影音檔	送出認證	送出日期	認證狀態 認證日期	操作	上傳
110	2	國語文 羅大如	3	學期	羅大如	羅大如	Q文字描述 ■文件上傳-正常.png ■影音上傳-正確.mp4		2022-03-23	認證中 2022-03-14	 	
110	2	英語文 劉大斐	2	學期	劉大斐		Q文字描述 ■文件上傳-正常.png			編輯中	 	
110	2	數學 楊大斧	3	學期								
110	2	歷史 徐大娟	2	學期								

• 任證成功：

認證成功的課程學習成果，會出現在下一項目「勾選課程學習成果」中讓學生勾選。

學年度	學期	科目名稱 授課教師	學分 節數	修習方式	選擇教師	認證教師	文字描述 證明文件及影音檔	送出認證	送出日期	認證狀態 認證日期	操作	上傳
110	2	國語文 羅大如	3	學期	羅大如	羅大如	Q文字描述 ■文件上傳-正常.png ■影音上傳-正確.mp4		2022-03-23	認證成功 2022-03-23		

可查看認證失敗的原因，且能進行內容修改與刪除，並重新送出認證。

Q文字描述 ■文件上傳-正常.png		2022-03-23	認證失敗 2022-03-23	 	
-----------------------	---	------------	--------------------	---	---



認證失敗事由

附件檔傳錯科目，請重新上傳

OK

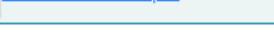
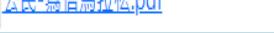
課程學習成果記得每學年勾選

公告訊息 系統首頁 基本資料 **課程學習紀錄** 多元學習表現 收訖明細

課程諮詢紀錄 上傳課程學習成果 **勾選課程學習成果** 下載已上傳檔案

學 年 度：112

* 每個學年度可勾選的總數量：6 件 / 112學年度已勾選 6 項
 * 勾選日期區間：2023-08-01 ~ 2024-09-06 23:59

勾選	學年度	學期	科目名稱	學分 / 節數	修習方式	認證教師	檔案下載
<input checked="" type="checkbox"/>	112	1	歷史	1	學期	曾詠悌	
<input type="checkbox"/>	112	2	國語文	3	學期	范嘉娟	
<input checked="" type="checkbox"/>	112	2	歷史	1	學期	曾詠悌	
<input checked="" type="checkbox"/>	112	2	公民與社會	1	學期	倪芊熙	
<input checked="" type="checkbox"/>	112	2	公民與社會	1	學期	倪芊熙	
<input type="checkbox"/>	112	2	音樂	1	學期	許力云	
<input type="checkbox"/>	112	2	音樂	1	學期	許力云	
<input type="checkbox"/>	112	2	全民國防教育	1	學期	洪韻綸	
<input checked="" type="checkbox"/>	112	2	商業概論	2	學期	謝淑玲	
<input checked="" type="checkbox"/>	112	2	國際貿易實務	2	學期	黃如慧	

e-portfolio
學生學習歷程檔案系統

公告訊息 系統首頁 基本資料 課程學習紀錄 多元學習表現 收訖明細

幹部經歷紀錄 競賽參與紀錄 服務學習紀錄 作品成果紀錄 檢定證照紀錄 職場學習紀錄 彈性學習時間紀錄 團體活動時間紀錄 其他多元表現紀錄 大學及技專校院先修課程紀錄 勾選多元表現資料 下載已上傳檔案

幹部經歷紀錄 PDF DOC 顯示篩選

注意事項：

- 校內幹部紀錄：由學校校務系統提供，視同已進行檢核，無法修改，且不需上傳證明文件
- 幹部經歷暨事蹟紀錄：提供學生有填報不同幹部等級之需求，可自行新增及上傳相關證明文件
- 請於 2025-08-01 ~ 2026-03-31 23:59 區間內，完成114學年度第1學期的資料上傳
- 當學年多元表現可上傳總件數：20 件，114學年度多元表現已上傳：0 件

校內幹部紀錄 **幹部經歷暨事蹟紀錄**

班級幹部

學年	學期	班級名稱	幹部名稱	開始日期	結束日期
112	1	國貿一一	設備股長	2023-08-29	2024-01-19
112	2	國貿一一	風紀股長	2024-02-16	2024-06-30
113	1	國貿二一	設備股長	2024-08-29	2025-01-20
113	2	國貿二一	設備股長	2025-02-11	2025-06-30

社團幹部

學年	學期	社團名稱	幹部名稱	開始日期	結束日期
尚未新增任何資料					

校級幹部

學年	學期	班級名稱	幹部名稱	開始日期	結束日期
尚未新增任何資料					

學校僅上傳擔任幹部之名稱與時間紀錄，無法讓教授看出擔任此幹部需要的人格特質與習得能力，因此需要填寫幹部經歷暨事蹟紀錄

學生學習歷程檔案系統

1

公告訊息 系統首頁 基本資料 課程學習紀錄 多元學習表現 收訖明細

幹部經歷紀錄

2

幹部經歷紀錄 PDF DOC 顯示篩選

! 注意事項：

- 校內幹部紀錄：由學校校務系統提供，視同已進行檢核，無法修改，且不需上傳證明文件
- 幹部經歷暨事蹟紀錄：提供學生有填報不同幹部等級之需求，可自行新增及上傳相關證明文件
- 請於 2025-08-01 ~ 2026-03-31 23:59 區間內，完成114學年度第1學期的資料上傳
- 當學年多元表現可上傳總件數：20 件，114學年度多元表現已上傳：0 件

校內幹部紀錄 幹部經歷暨事蹟紀錄

3

學 年 度：114

學 期：請選擇

單位名稱：(關鍵字搜尋)

開始日期：

結束日期：

擔任職務：(關鍵字搜尋)

幹部等級：

篩選

+新增

4

檢視 學年 學期 單位名稱

開始日期

結束日期

擔任職務

等

尚未新增任何資料

幹部經歷紀錄

競賽參與紀錄

服務學習紀錄

作品成果紀錄

檢定證照紀錄

職場學習紀錄

彈性學習時間紀錄

團體活動時間紀錄

其他多元表現紀錄

大學及技專校院先修課程紀錄

勾選多元表現資料

下載已上傳檔案

幹部經歷紀錄

校內幹部紀錄 幹部經歷暨事蹟紀錄

回儲存 取消

資料上傳學年度* 114 (此學年度學期為資料上傳至系統時間，非多元表現實際發生時間)

資料上傳學期* 上

單位名稱*

開始日期* (不可早於學期開始日期)

結束日期* (不可晚於上傳當日日期)

擔任職務*

幹部等級*

內容簡述
(限100字)

建議

多元表現儲存後，就馬上勾選

檔案上傳

- 您可以上傳文件或影音檔案，但至少上傳其中一項，否則無法進行儲存
- 若需要重新上傳附件，請點選「選擇檔案」重新上傳並儲存即可，不需先刪除附件
- 當您上傳影音檔案後，您可在「影音外部連結」中附上另外高畫質(音質)影音檔的連結
- 我有Word文件，如何另存為PDF？

證明文件上傳 (上傳大小限制：4MB，格式限制：.pdf、.png、.jpg)

選擇檔案 未選擇任何檔案

影音檔案上傳 (上傳大小限制：10MB，格式限制：.mp3、.mp4)

選擇檔案 未選擇任何檔案

影音外部連結

- 內容簡述是決定教授是否觀看資料的重要關鍵，請認真書寫。
- 內容簡述最好包含：
 - 一句話寫自己當了什麼幹部
Ex. 我在高二時擔任辯論社社長。
 - 選擇成為幹部的動機？為什麼願意接受這個挑戰？若是因教師指派不得已而為之，可以寫「受到老師的信任與推薦，才誤打誤撞成為了某某幹部」等，不建議寫說自己是被迫擔任幹部。
 - ★★★擔任該幹部需要做什麼？在這些工作內容中，你學到了什麼？是否遇到挫折或挑戰，最後是如何解決的？
Ex. 當風紀會面對教師期待與同儕壓力、當班長必須為班級榮譽承擔責任等。

這是最重要的部分，請具體書寫案例
(故事)與體悟(感受和心得)！

1
多元學習表現 - 競賽參與紀錄

2 競賽參與紀錄

注意事項：

- 請於 2025-08-01 ~ 2026-03-31 23:59 區間內，完成114學年度第1學期的資料上傳
- 當學年多元表現可上傳總件數：20 件，114學年度多元表現已上傳：0 件
- 透過「歷程交換資料匯入」的資料無法修改及刪除

學 年 度：114 學 期：上 公布日期： 競賽名稱：

競賽項目： 名次成果：

等 級： 請選擇 參與方式：

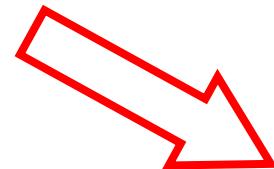
3

+新增

檢視 呂姓 周期 等級

競賽名稱
競賽項目

尚未新增任何資料



多元表現不限該年段上傳

4

競賽參與紀錄

儲存 取消

資料上傳學年度* [114] (此學年度學期為資料上傳至系統時間，非多元表現實際發生時間)

資料上傳學期* [上]

競賽名稱* []

競賽項目 []

競賽等級* [請選擇]

獎 項* []

結果公布日 期* []

參與方式* [請選擇]

內容簡述 (限100字) []

檔案上傳

證明文件上傳 (上傳大小限制：4MB，格式限制：.pdf,.png,.jpg)

選擇檔案 未選擇任何檔案

影音檔案上傳 (上傳大小限制：10MB，格式限制：.mp3,.mp4)

選擇檔案 未選擇任何檔案

影音外部連結 []

檢定證照紀錄

證照搜尋	<input type="text"/>
搜尋結果	<input type="button" value="請選擇"/>
學 年 度*	<input type="text" value="110"/>
學 期*	<input type="button" value="上"/>
國內國外*	<input type="button" value="請選擇"/>
證照類別*	<input type="button" value="請選擇"/>
發照單位*	<input type="button" value="請選擇"/>
證照名稱*	<input type="button" value="請選擇"/>
級數分數*	<input type="button" value="請選擇"/>
證照字號	<input type="text"/>
註 1*	<input type="button" value="請選擇"/>
分 數	<input type="text"/>
分項結果	<input type="text"/>
證照日期*	<input type="text"/>
檢定組別	<input type="text"/>
內容簡述 (限100字)	<input type="text"/>

檔案上傳

- 您可以上傳文件或影音檔案，但至少上傳其中一項，否則無法進行儲存
- 若需要重新上傳附件，請點選「選擇檔案」重新上傳並儲存即可，不需先刪除附件
- 當您上傳影音檔案後，您可在「影音外部連結」中附上另外高畫質(音質)影音檔的連結
- 我有Word文件，如何另存為 PDF ？

證明文件上傳 (上傳大小限制：4MB，格式限制：.pdf、.png、.jpg)

未選擇任何檔案

影音檔案上傳 (上傳大小限制：10MB，格式限制：.mp3、.mp4)

未選擇任何檔案

影音外部連結

填寫說明

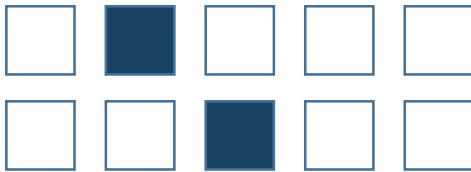
在「證照搜尋」欄位輸入關鍵字後，下拉式選單查詢「搜尋結果」，選取適當證照後，「國內國外」、「證照類別」、「發照單位」、「證照名稱」即會出現，不需再填寫。

1.學 年 度	此為上傳學年度，不能更改。
2.學 期	下拉式選單，選擇上傳檔案的學期別。
3.級 數 分 數	下拉式選單，選擇適合的級別或組別。
4.證 照 字 號	填寫取得證照字號，若無請保留空白。 依取得證照點選證照類別。
5.註 1	英語能力檢定：多益、全民英檢等。 其他語言能力檢定：原住民族語認證、日本語能力試驗 N5 等。 技能檢定及技術士證照：會計乙丙檢/電腦應用乙丙檢/國貿業務丙檢/TQC 中文輸入、TQC 英文輸入、TQC 電腦會計/商教會會計能力檢定等。
6.分 數	測驗結果有分數者填寫總分，若無請保留空白(只要填數字，不須填中文字)。
7.分 項 結 果	如成績有多項者請依照分項進行填報，分項間以半形逗號分隔。 例：檢定有分學、術科進行，可填「學科 80,術科及格」 例：打字證照：32words/min；英語檢定：聽力 220,閱讀 280
8.取得證照日期	點選取得日期。
9.檢 定 組 別	填寫檢定組別或級別，若無分組別者請保留空白。
10.內 容 簡 述	填寫 100 字內之檢定證照概述及心得反思。
11.證明文件上傳	上傳格式限定：pdf/png/jpg；檔案大小限制 4MB。
12.影音檔案上傳	上傳格式限定：mp3/mp4；檔案大小限制 10MB。 若同學有填寫影音外部連結或用 QR CODE 呈現，請注意影片無法播放或存取權限異動等問題。

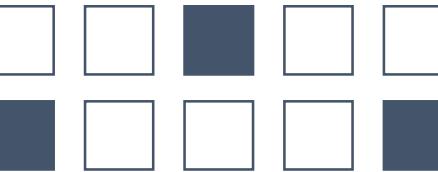
錯過勾選截止日

幹部經歷暨事蹟紀錄▼							
勾選	學年	學期	單位名稱	開始日期	結束日期	職務名稱	幹部類型
<input type="checkbox"/>	113	2	中壢高商	2024-09-01			班級幹部
競賽參與紀錄▼							
勾選	學年	學期	競賽名稱	競賽項目	競賽等級	獎項	結果公布日期
<input type="checkbox"/>	113	1	運動會	精神總錦標	校級		2024-11-08
<input type="checkbox"/>	113	1	大跳繩		校級		2024-12-20
檢定證照紀錄▼							
勾選	學年	學期	證照字號	證照名稱	檢定證照類別	分數	分項結果
<input type="checkbox"/>	113	2	112250600007170	(TQC)英文輸入	技能檢定及技術士證照		2025-05-25
<input type="checkbox"/>	113	2	112250600007160	(TQC)中文輸入	技能檢定及技術士證照		2025-05-25
<input type="checkbox"/>	113	2	149-0687477	中華民國技術士 - 會計事務-資訊	技能檢定及技術士證照		2025-07-11
服務學習紀錄▼							
勾選	學年	學期	服務名稱	服務單位	開始日期	結束日期	服務總時數
作品成果紀錄▼							
勾選	學年	學期	作品名稱		發表日期		
其他多元表現紀錄▼							
勾選	學年	學期	主辦單位	活動名稱	開始日期	結束日期	時數
<input type="checkbox"/>	113	1		第一次段考記帳實作優異	2024-10-01		
<input type="checkbox"/>	113	1		第一次段考商業概論優異	2024-10-01		
<input type="checkbox"/>	113	1	中壢高商	加拿大技職教育與Niagara College 介紹	2024-10-04		2
<input type="checkbox"/>	113	1	中壢高商	外交小達人培訓課程	2024-10-05		12

課程學習成果



多元表現



114-1
上傳截止
課程學習成果
2026/3/1

高一

1

高二

4

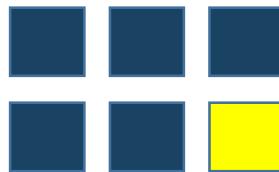
高三

7



學年勾選 6 件

勾選 10 件



2

3



5

6

學年勾選

學年勾選

學年勾選

8

9

高三下。大學申請每一校系各別上傳

學習歷程自述

■ x 3

多元表現綜整心得

■ x 10

3.升學參採

大學升學參採件數

修課紀錄

課程學習成果

多元表現

學習歷程自述

其他

應屆生(或新課綱第一屆畢業的重考生)由高中學習歷程資料庫提供五(或六)個學期成績

其餘考生由本人自行上傳



依校系要求內容或其他課程學習成果提供**至多3件**

依校系要求內容或其他多元表現提供**至多10件**

依校系要求內容自行製作成**一個PDF檔案**上傳

依校系要求內容自行製作成**一個PDF檔案**上傳

另須製作一個多元表現
綜整心得PDF檔案上傳



學期成績和學習歷程檔案都很重要！

3.升學參採

大學申請入學參採項目對照

乙、審查資料項目內容對照表

校系於第二階段指定項目甄試所訂之「審查資料」項目，依大學多元入學方案高中學習歷程資料分為修課紀錄、課程學習成果、多元表現、學習歷程自述、其他等 5 大項，各大項之內容於分則表內以 A~T 代碼表示之。A~T 代碼所對照之名稱請詳見下方對照表：

項次	審查資料	項目內容代碼對照
1	修課紀錄 <small>(註 1)</small>	A. 修課紀錄
2	課程學習 成果 <small>(註 2)</small>	B. 書面報告 C. 實作作品 D. 自然科學領域探究與實作成果，或特殊類型班級之相關課程學習成果 E. 社會領域探究活動成果，或特殊類型班級之相關課程學習成果
3	多元表現 <small>(註 3)</small>	F. 高中自主學習計畫與成果 G. 社團活動經驗 H. 擔任幹部經驗 I. 服務學習經驗 J. 競賽表現 K. 非修課紀錄之成果作品 L. 檢定證照 M. 特殊優良表現證明 N. 多元表現綜整心得
4	學習歷程 自述	O. 高中學習歷程反思 P. 就讀動機 Q. 未來學習計畫與生涯規劃
5	其他	R. (校系自行輸入限 10 字) S. (校系自行輸入限 10 字) T. (校系自行輸入限 10 字)

幹部經歷紀錄	班級、社團、校級幹部
競賽參與紀錄	語文、運動、專題、小論文.....
服務學習紀錄	校內外志工、特勤.....
作品成果紀錄	
檢定證照紀錄	語言、會計、門市、軟體.....
職場學習紀錄	
彈性學習時間紀錄	自主、週五下午.....
體能活動時間紀錄	月會、講座、社團.....
其他多元表現紀錄	
大學及技專校院先 修課程紀錄	
勾選多元表現資料	
下載已上傳檔案	

3.升學參採

大學申請入學參採項目

國立中央大學-電機工程學系

項目	內容		
學習準備 建議方向	修課紀錄	<p>1.本系參考部定必修、加深加廣選修、校訂必修、多元選修及綜合型高中之課程²等修課紀錄進行綜合評量。</p> <p>2.本系參考部定必修與加深加廣選修之重點領域：</p> <p>(1)語文領域 (2)數學領域 (3)自然科學領域 (4)科技領域</p> <p>3.學業總成績</p>	<p>學校上傳</p> <p>一、修課紀錄：不強調修課學分數及領域數，請於學習歷程自述中具體說明選修相關領域科目或課程之動機、理由及修課心得。</p> <p>二、學業成績：學業總成績，與數學、英文、自然等三科成績。</p> <p>三、課程學習成果：</p> <p>1.請提供能展現你數學、邏輯推理、資訊科學等課程學習成果。</p> <p>2.學習成果重視歷程、心得/反思、重質不重量。</p> <p>四、多元表現：高中自主學習計畫與成果、競賽表現、檢定證照、特殊優良表現證明等。</p> <p>五、詳細內容請參閱本系公告「審查重點及準備指引」。</p>
	課程學習成果	<p>學生可就下列內容或其他課程學習成果選擇提供，至多3件，本系據以綜合評量。</p> <p>1.書面報告 2.實作作品</p> <p>3.自然科學領域探究與實作成果，或特殊類型班級³之相關課程學習成果</p>	<p>學生上傳</p> <p>(高一 ~ 高三)</p>
	多元表現	<p>學生可就下列內容或其他有利審查資料選擇提供，至多10件，並以校內活動為主，且另撰寫『多元表現綜整心得』，本系據以綜合評量。</p> <p>1.高中自主學習計畫與成果 2.競賽表現 3.檢定證照 4.特殊優良表現證明</p>	<p>學生上傳</p> <p>(高一 ~ 高三)</p>
學習歷程 自述	1.高中學習歷程反思 2.就讀動機 3.未來學習計畫與生涯規劃		
其他	無		

3.升學參採

查詢學習建議準備方向



大學招生委員會聯合會

大學生甄選入學委員會
College Admissions Committee

114 申請入學 大學之位 為您預留

校系分則查詢 網路購買簡章 網路報名系統 聽障生免英聽檢定 篩選結果查詢 審查資料上傳 審查資料準備指引 各校榜單連結 網路登記志願 分發結果查詢 網路聲明放棄

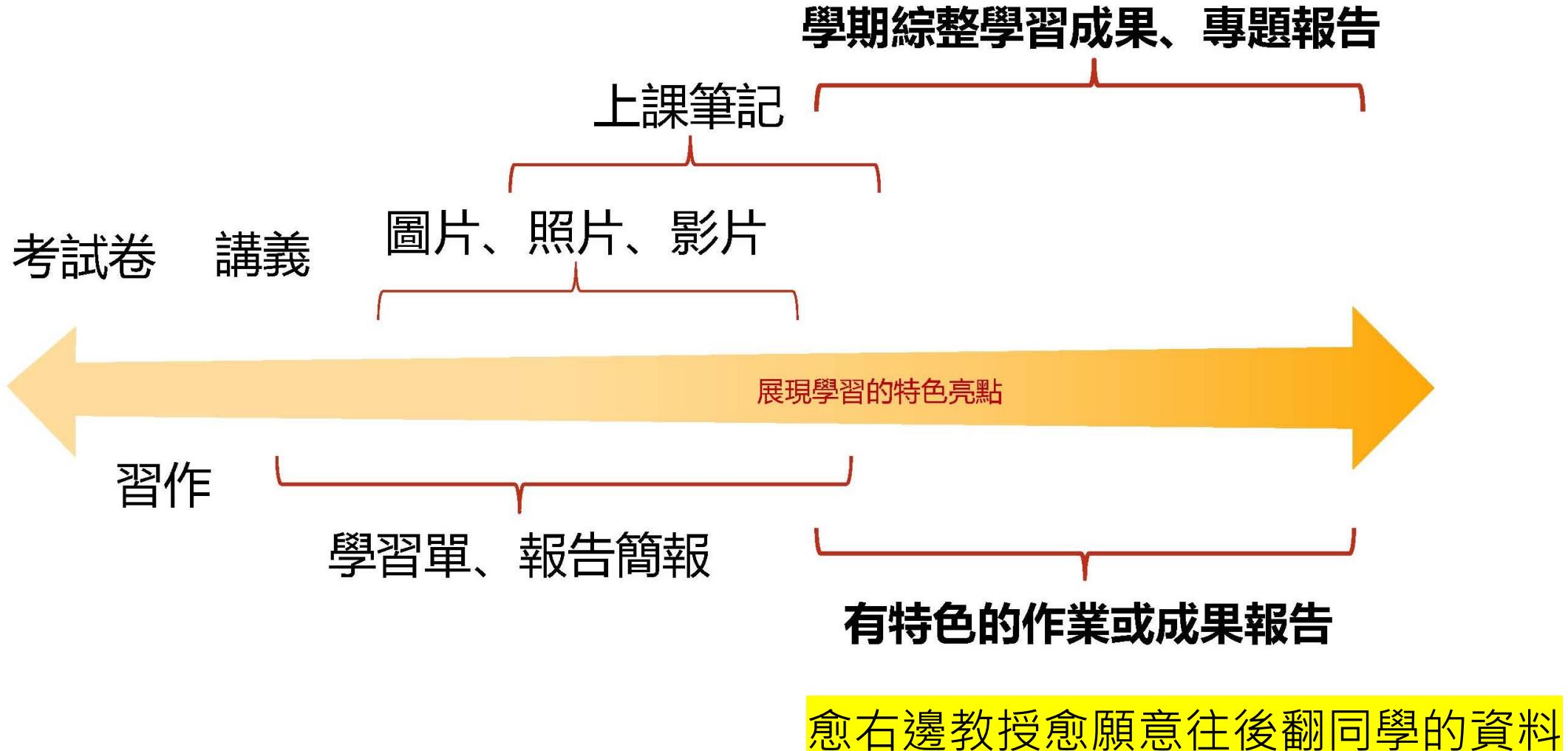
審查資料準備指引 Preparation Guide

各校審查資料準備指引，由各校提供相關連結網址，若有發現網址無法連結情事，請逕洽本會協助處理。

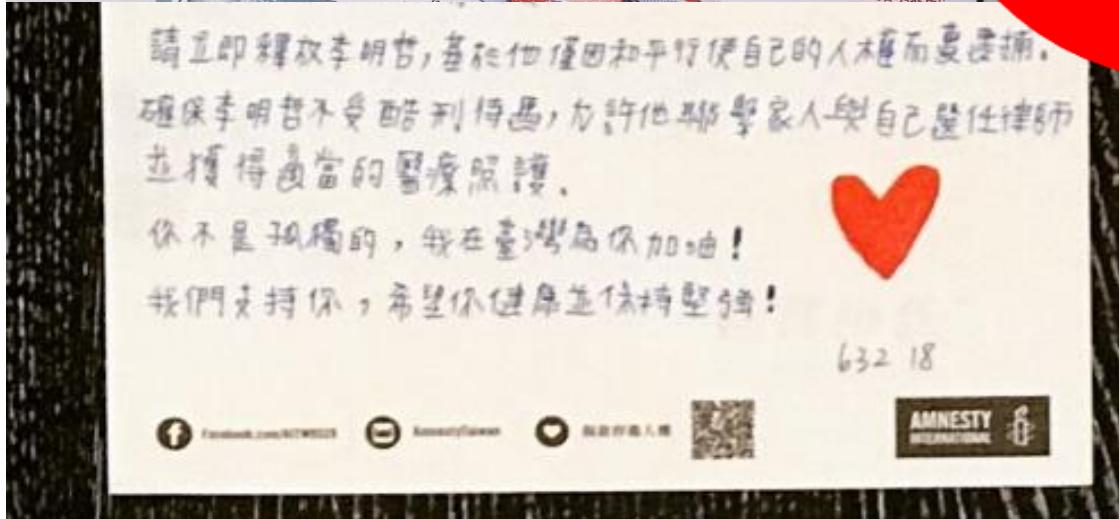
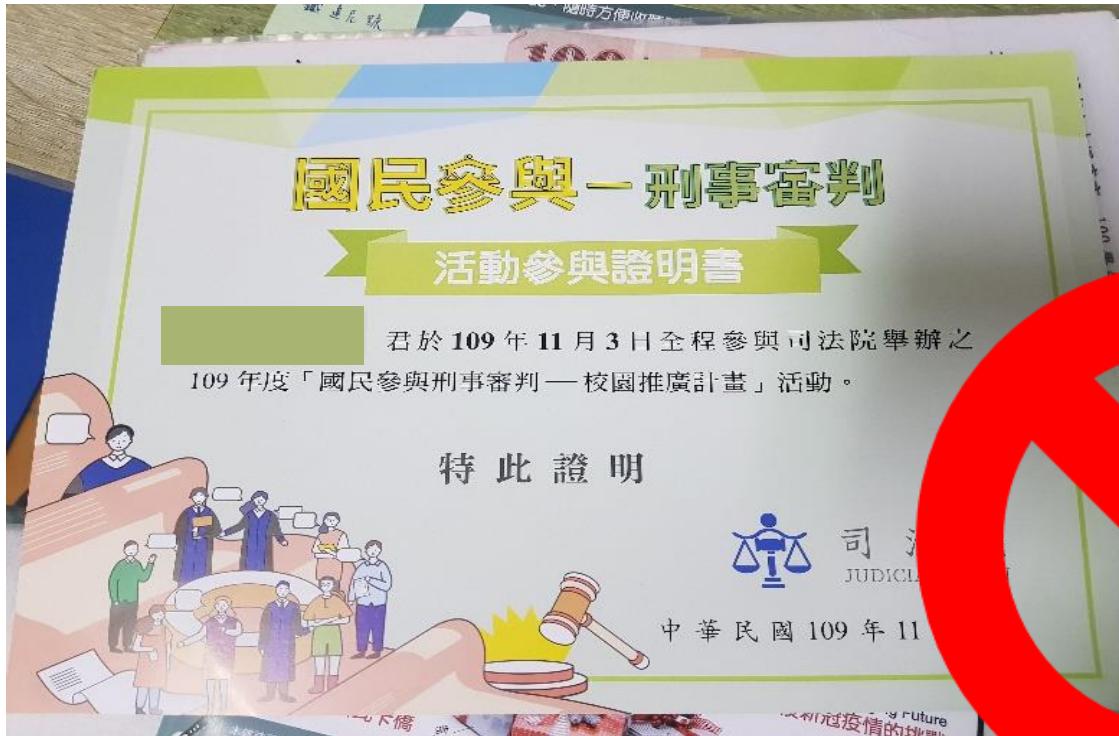
註：目前為114學年度資料。

(001)國立臺灣大學	(002)國立臺灣師範大學
(003)國立中興大學	(004)國立成功大學
(005)東吳大學	(006)國立政治大學
(007)高雄醫學大學	(008)中原大學
(009)東海大學	(011)國立清華大學
(012)中國醫藥大學	(013)國立陽明交通大學
(014)淡江大學	(015)逢甲大學
(016)國立中央大學	(017)中國文化大學
(018)靜宜大學	(019)大同大學

4. 如何製作學習歷程檔案



4-1課程學習成果"錯誤"範例



- 只上傳投影片、作業或證書照片
- 100字簡述隨便寫
- 未寫心得或反思
- 頁數過多
- 純給QR CODE，不給連結
- 將分組作業偽裝成個人作業

4-2課程學習成果"比較好"呈現方式

用 word，將下列項目製作成一份檔案

- **課程名稱**
- **課程簡介**
- **學習歷程及成果**
- **反思及心得**
- **活動照片**

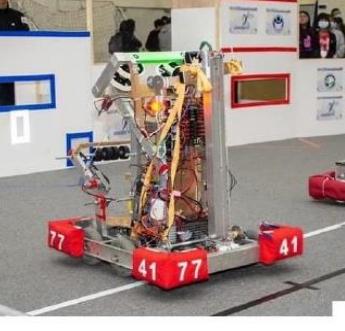
上述項目不一定每項都必須列出，僅供參考

同學請自行設計排版與格式（或依任課老師的規定）

桃園市立中壢商業高級中等學校『OO課程』課程學習成果			
班級		姓名	
課程名稱			
課程簡介			
學習歷程及成果	建議可朝下列幾個方向撰寫 1.→說明這個課程的收穫(學習到的內容) 2.→敘述學習過程 3.→選課動機		
反思及心得	建議可朝下列幾個方向撰寫 1.→課程中最感興趣的部分 2.→感到困難的部分，如何克服? 3.→對往後學習有什麼幫助?		
活動照片			

4-3範例分享

|2020高雄教育節【青春來說課】學習歷程表

課程名稱	創意AI機器人選修
課程簡介 課程整體的目標和內容	本課程著重在科際整合概念與探索思考能力的建構,強調務實的專題導向實作學習,讓學生深入體驗工程導向的設計與製作,提供學生適性發展模自我實現的學習機會
學習歷程	<ol style="list-style-type: none">課程教會你什麼?課程最有興趣的部分課程學習的過程中遇到的困難以及解決的歷程 <p>1.除了最基本的 EV3 組裝,還有 EV3 的程式、邏輯及應用,另外還有其他 robot 的概念,藉此了解 robot 的運作</p> <p>2.實作的課程,與以往課業上的板書教學比較有趣多了</p> <p>3.學習的一開始,面對未知的領域,難免會遇到問題。透過與同學一同研究,利用網路搜尋資料,尋找問題的答案,以解決問題。</p>
學習成果	<ol style="list-style-type: none">這是針對 2020FRC 競賽所作的 robot,功能有撿球、射球。製作過程中,擔任的是組裝跟繪圖,也利用繪圖軟體在製作前作 simulation。製作是整個過程最精彩的,除了學到如何面對問題,也學習如何團隊合作,這過程,甚至增加了團隊間的默契。
	<p>圖片一</p>  <p>圖片二</p> 

反思	<ol style="list-style-type: none">最有挑戰的部分?還可延伸/聯想到什麼?修完這門課, 對你往後的學習會有什麼幫助/轉變?
	<p>1.在創意實作前,會先思考架構,但計畫趕不上變化,實做時可能會面對到先前未預先想到的問題,這時必須解決問題,隨機應變 這是在整個過程中最具挑戰的。</p> <p>在學習的過程中,不只靠著老師的教導,也可以與同學互相學習,甚互利用網路,自主探索並深入研究。</p> <p>3.充滿對事物探索的精神,每當使用到生活用品時,會思考著該物的來源,包括製造過程,了解它如何運作。</p>

從書面資料的撰寫，
到影片的呈現，
每一份都是學生學習的紀錄

參考資料來源：
高雄市課程督學 林百鴻
108 學年度高雄推動學習歷程經驗分享

4-3範例分享

112學年度 第二學期

公民行動（二）

課程學習成果

作者：[REDACTED]

尋找問題

研究現有方案

提出解方

出去行動

反思

逐漸沒落的商圈夜市 → 凝聚力減弱

頻率降低的家族聚會 → 人口凋零

愈來愈多的獨居老人 → 老人孤獨

”
選定問題——鄉村沒落
台灣各地鄉村面臨人口外流、少子化與高齡化的多重危機，這些問題不僅在義竹鄉存在，更廣泛地影響著其他鄉鎮，甚至導致「滅村」的可能性。這些挑戰對鄉村的社會、經濟、文化等方面造成了深遠的影響。
我們應關注的理由？
當一個鄉鎮消失了，即使它的地理位置依然存在，但對在那鄉鎮生長的人來說，兒時回憶被抹煞了，走進歷史的一部分。或許要在短時間內讓青年投入鄉村協助不容易，但身為公民的我們也能貢獻一己之力，像是參與社造活動，透過無數的小力量來改變現況！

行動路徑

從自身關注的社會議題出發，透過資料查找，看見議題背後的脈絡、研究已被執行的方案後，提出可行的行動方案，隨後「出去行動」，實踐解方。

尋找問題

- 從議題中挑選有興趣的問題
- 瞭解問題的嚴重性與普遍性
- 說明公民須關注的原因

研究現有方案

- 尋找已有的解決方案
- 分析各方案的內容與優劣

提出解方

- 發想創辦法或挑選現有方案
- 詳細說明解方內容
- 評估解方的可行性

出去行動

- 根據解方的內容開始執行
- 紀錄實際執行的過程

反思

- 針對行動後的結果進行反思
- 回顧各階段的感受與學習

尋找問題

研究現有方案

提出解方

出去行動

反思

他山之石
藉由觀察已在執行的方案，從中學習並發展出更合適的解方

方案主題	內容	優・缺點
地方創生	發展當地的獨特性，吸引外地人前來，促進當地的經濟發展。	保護文化與傳統 湧有足夠的人力長期協助
偏鄉教育	解決當地教育資源不足，獎勵當地學生在未來銜接執行當地產業。	假設偏鄉沒落問題的 難以快速達成的 資源
政府政策	藉由減輕、生育津貼等政策，以留住鄉村的居民。	否 影響效果有限
青年共創	建設據點中心，提供青創者活動空間，同時創造當地就業機會。	高 文化與世代溝通
社區營造	透過活動，將社區裡的每個人都串連起來，一起為社區打拚。	低 以長久執行

透過分析現有方案後（如上表），舉辦「市集」能迅速地提升居民們的參與度，卻存在著「持久性」的疑慮。因此，「地方創生」是我最感興趣的部分，雖然現階段的我不一定能做到，但啟動了總有好事發生。

藉由「永續行動」引發在地人關心自己的土地、凝聚向心力，讓在地文化得以傳承。儘管人與人連結的培養需要一段時間的耕耘，但這是我可以嘗試努力的方向。

”
參考文獻：

- 從社區營造到地方創生，曾旭正：先對家鄉「祖婆」，匯集群體力量產改案。
- 社區營造是什麼？信義房屋成功案例，帶你一起走入共生計畫上。
- 「東京是個魔都，把年輕人都吸走了」日本用3大關鍵讓偏鄉重生
- 超高齡社會來臨偏鄉少子化的解方|草根影響力新視野

走訪義竹仁里村

透過與mentor討論，挖掘自己提出此解決方案背後的動機，接著慢慢梳理出以「永續文化」為核心概念的想法，並以黃金思考圈幫助自己思考執行的脈絡。

尋找問題

研究現有方案

提出解方

出去行動

反思

核心目標

- 在地人：復甦凝聚力
- 外地人：認識義竹鄉

活動內容

- 靜態展覽
- 動態活動

如何行動

- 與耆老對話
- 尋找在地資源

01 活動發想

02 聯繫單位

03 設計規劃

04 活動開辦

開始行動

工作項目	三月	四月	五月	六月	七月	八月
發想活動	進度	進度	進度	進度	進度	進度
撰寫企劃書		進度	進度	進度	進度	進度
招募人員		進度	進度	進度	進度	進度
相關設計		進度	進度	進度	進度	進度
最終準備		進度	進度	進度	進度	進度
活動舉辦		進度	進度	進度	進度	進度

>>> 發想活動

Q1：你想做什麼？

A1：我想在我爸爸的老家—義竹鄉舉辦一日永續活動。

Q2：這個活動的核心目的？

A2：復甦當地居民的「凝聚力」。

Q3：舉辦此活動的動機？

A3：與兒時的熱絡氣氛相比，近幾年逐漸變得冷漠，令我感到可惜。

Q4：靈感來源為何？

A4：在我小的時候，長輩們逢年過節舉行的年慶盛會。

Q5：對你來說較困難的事？

A5：由於沒有相關經驗，對我來說「招募工作人員」是很大的挑戰。

Q6：期待能被協助的？

A6：期待可以聽老師分享參加市集的經驗與看見。

參考資料來源：
104學習歷程高一、二學檔範例
高中課程學習成果

4-3範例分享

開始行動－活動企劃書

尋找問題
研究現有方案
提出解方
出去行動
反思

活動資訊

- 名稱：「義」起認識仁里村
- 時間：2024/8/25（日）09:00-17:00
- 地點：嘉義縣義竹鄉仁里村

活動主場地



活動目的

此活動的目的為讓在地人更加了解自己的家鄉，並促進當地居民彼此的互動；此外，透過此活動傳遞義竹的獨特魅力，讓前來參與的外地人，認識義竹這鄉村的文化與風采。

活動內容

(一) 音樂表演
邀請在地人與外地人參與演出，透過音樂互相交流。

(二) 靜態攝影展
攝影展將展示拍攝義竹各角落的精選作品，並在展間中設置「書寫」的空間，讓參觀者能夠留下回饋和感想，進一步參與其中，以提升互動性。

(三) 實境闖關趣
設計以「主場地」為中心擴散出去的徒步路線，並發放闖關地圖給參與者。參與者可至各據點閱讀景點介紹後並回答問題，依據答題數兌換小禮物。藉由這個活動，讓參與者能探索義竹的不同角落，增加對當地的了解和興趣。

(四) 共創活動 logo
主場地將設置一面主視覺牆，邀請每位參與者掏出口袋中的小廢物，填滿活動的logo，藉此創作出獨特的藝術作品，讓大家都能參與其中，感受到共同創作的樂趣。

#活動企劃書完整版

尋找問題
研究現有方案
提出解方
出去行動
反思

開始行動－設計與規劃



聯繫相關單位 <<

- 協助我繪製地圖：協會表示可全力協助，僅需再提供走訪的據點清單。
- 活動資訊推波：將企劃書寄給協會，將其推波至鄉所，擴大活動效益。

>> 招募人員

從規劃此活動所須的工作職位，招募身旁的同學與朋友擔任工作人員。邀請同學們前來協助，除了期待能藉由此活動讓大家認識義竹這個鄉村，同時促進彼此的感情交流。

職位	人數	工作內容	名單
設計	2	設計 SLOGAN、主視覺	
文宣	1	1. 經營社群媒體 2. 定期發布文案	
場務	4	1. 場地佈置、復原 2. 服務台、主辦方攤位輪班	
攝影	1	影像紀錄（照片、影片）	
服務	5	協助闖關活動（於各據點留守）	
行政	2	訂購當日餐食	

尋找問題
研究現有方案
提出解方
出去行動
反思

行動中的心路歷程

事實上，在學期初早有籌備活動的想法產生，使得自己在「尋找問題」的階段時一直侷限住，於是暫時放下自己的解方，重新探討我所在意的議題。幾天後，我在義竹鄉公所的網站中發現專為義竹設計的地圖，滿腔熱血的我義無反顧地聯絡該協會，最後也順利與執行長接洽。此外，對於沒有相關經驗的我來說，撰寫活動企劃書時，我感到非常困惑，儘管上網觀看各種範本，依然沒有任何頭緒；最後，我向 mentor 請教，多虧 mentor 提供的建議，讓我逐步新增企劃書企劃書的內容。

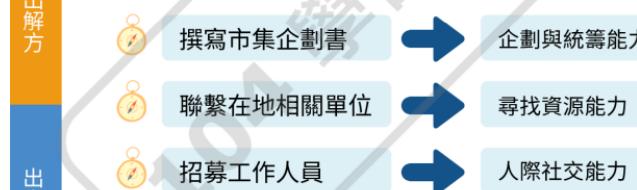


尋找問題
研究現有方案
提出解方
出去行動
反思

心得與反思

>> 凡事先做，無所畏懼

這次籌備過程對我來說是一個巨大的突破。從一開始我自行聯繫繪製義竹導覽地圖的協會，經過一番的說明後得到執行長的支持，使我在尋求資源方面邁出重要的一步。同時，在招募工作人員的階段，儘管原先擔心造成同學的負擔而猶豫不決，但在 mentor 的鼓勵下，我終於嘗試邀請身邊的同學前來幫忙，更幸運地獲得了兩位同學的支持，讓我跨越了心坎，並與同儕拉近距離。



FINDING：關於我的學習與成長

活動，從來就沒有終點 <<

在籌備市集的過程中，我看見了很多過去從未思考過的細節，並在實際執行中獲得寶貴的學習經驗，幫助我在暑假期間繼續籌備的過程更加順利。我相信，在2024年8月25日那天，我的「『義』起認識仁里村」將順利地開花結果，更期待前來參與的人，能將永續文化的理念，帶回自己的家鄉。

FUTURE

社會探究與實作範例連結

自然探究與實作範例連結

4-4多元表現呈現方式

用Word將下列項目製作成一份檔案

- **活動（課程）簡介**
- **學習歷程及成果**
- **反思及心得**
- **活動照片**

上述項目不一定每項都必須列出，僅供參考，
同學可自行設計排版與格式

桃園市立中壢商業高級中等學校『OO』多元表現

班級	姓名	活動/課程名稱
項目 (可填學習歷程平臺多元學習表現 項目，如幹部經歷暨事蹟紀錄、競 賽參與紀錄、檢定證照紀錄...等)		
活動/課程簡介		
學習歷程及成果	<p>建議可朝下列幾個方向撰寫</p> <ol style="list-style-type: none">→敘述活動/學習過程→說明這個活動/課程的收穫(學習到的內容)	
反思及心得	<p>建議可朝下列幾個方向撰寫</p> <ol style="list-style-type: none">→活動/課程中最感興趣的部分→感到困難的部分，如何克服？→對往後學習有什麼幫助？	
活動照片 (照片說明)		

4-4多元表現呈現方式

The screenshot displays a digital portfolio page from Lucker Cloud Library. The top navigation bar includes the Lucker Cloud Library logo, a user icon with the number 90, a 'Share Area' button, and search and account buttons. The page title is '此作品共 1 頁'.

高一廣電社社員
初上高中，因為喜歡看電影和戲劇，想了解背後如何進行拍攝，所以選擇參加廣電社，在廣電社中，我學到運用軟體編輯影片的基本能力，剛開始摸索時覺得十分困難，時常和社員一起討論，彼此都學到原本都不知道的技巧，我也發現親和力十足性格，幫助我更快與人相處溝通。

高二上美術社總務
因為家庭經濟壓力，從小沒有參加才藝班，但我很喜愛色彩跟手繪，所以在高二時轉到美術社，想要學習繪畫技巧。而總務職位因原先美術社同學轉社，我主動爭取擔任總務，因為家庭環境，讓我了解金錢非萬能，但沒有金錢萬萬不能，所以我想訓練自己管理金錢收支、帳務管理的能力。像是在購買社服時，我學到與廠商溝通能力，該如何表達才能夠使對方了解；學到設計表格，清楚記錄每位社員的衣服尺寸與社費繳交與否，以及嚴謹負責的態度。

高二下FUN ENGLISH CLUB總務
在我回到國小營隊分享自主學習所做的英文繪本後，我想運用我在美術社所學的繪畫技巧結合此社團設計旅遊的課程，設計一款適合國小及國中生的英文桌遊，可以讓學生複習單字與練習開口說英文。組員以抽鬼牌為難形，想嘗試設計英文字母卡牌，必須抽到一對相同字母的卡牌，並講出兩個以卡牌字母開頭的單字才，能丟棄手牌。後來因為疫情遠距教學而中斷這個課程，期望我能在認識更多遊戲及精進設計技巧後，有更多靈感與能力完成未實踐的想法。

此作品由學生完成，並經過審核。

同學不可以抄襲喔
小心出大事情ㄟ

CC BY-NC

本著作係採用創用 CC 姓名標示-非商業性 3.0 台灣授權條款授權

觀看完整作品 取消

參考資料來源：
Lucke雲端圖資館
社團活動與幹部經歷

4-4多元表現呈現方式

幹部經歷

班級幹部				
學年	學期	班級名稱	幹部名稱	開始日期
109	2	訊一甲	圖書股長	2021-02-22
111	2	訊三甲	學藝股長	2023-02-07

學校：義民高中
班級：訊三甲
學號：
學生：

(一)我的幹部：

三年級下學期，我擔任班內的學藝股長。

(二)我的職責：

1. **編寫教室日誌**：用來掌控各班教學進度與課堂狀況，以便教學組了解班級的進展和學生的情況。

2. **給老師簽名**：在教室日誌中，確保每篇日誌都有老師的簽名，以示確認。

3. **記錄班會活動**：將班會活動的主題、討論內容和結果詳細記錄在班級活動紀錄簿，便於老師查閱參考。

4. 作業抽查：

① **轉告作業抽查通知**：在教學組發出作業抽查通知單後，負責將通知轉告給同學及任課教師。

② **宣佈及公佈作業檢查通知**：在收到作業抽查通知後，應立即向全班宣佈，並公佈通知。

③ **收集整理作業**：準時收集同學的作業，按座號順序整理作業，並連同作業檢查報告表、包括缺交名單和任課教師簽名，送至教務處。

④ **發還作業**：在檢查作業經加蓋檢閱戳章後，於次日將作業發還給同學。

(三)我的動機：

1. **培養責任感和領導力**：在擔任學藝股長，讓我學會面對問題挑戰時，要勇於承擔責任，並且培養我團隊中領導力。

2. **增進我與老師的交流**：在學校中，老師通常擔任知識傳遞者的角色，並且未能有太多機會與老師進行溝通。從成為學藝股長以來，這讓我與老師互動，並且有機會能夠接觸較多教學資源。

3. **為班級做出貢獻**：擔任學藝股長，能讓我累積豐富經驗，為未來學習和工作做好準備。

(四)我的經驗：

當我擔任學藝股長時，我最初以為這個職位的工作並不會太困難。然而，當我真正開始履行學藝股長的職責時，**我才意識到這份工作有多辛苦**。

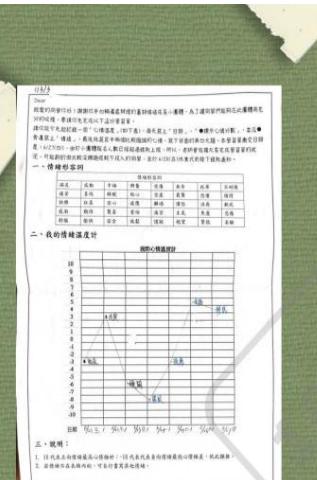
每天，我需要記錄教室日誌並確保所有授課老師在日誌上簽名。有時，老師會忘記在日誌上簽名，這就需要我在下課時間去追尋他們的簽名。這樣的過程既繁瑣又耗時，並且**影響了我的休息時間**。

我想到一個方法，或許可以減輕學藝股長的負擔。如果**先把寫好的教室日誌放在講桌上，提醒老師先簽名**，將減少耽誤雙方的下課時間。

總之，擔任學藝股長的經歷讓我深刻體會到這個職位的辛勞，並**學會了如何更有效地管理時間和分配工作**。

4-4多元表現呈現方式

參考資料來源：
104學習歷程高一二學檔範例
非修課紀錄

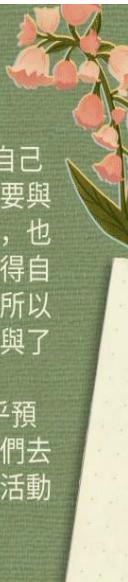


參與前的情緒記錄學習單

1 前言

我自己是一個不是很擅長管理自己情緒的人，常常就聽到有人對我說要與情緒和解，但具體方法又未曾提到，也因此在參加這個小團體前，我總覺得自己的情緒常常在打架，無法和解，所以想透過參與這個小團體去更加認識與了解自己，學會與自己的情緒和解。

而報名小團體後，由於人數超乎預期，老師便發下一張學習單，讓我們去記錄情緒，而這張學習單在之後的活動中也幫助我去審視自己！



大風吹的活動照片

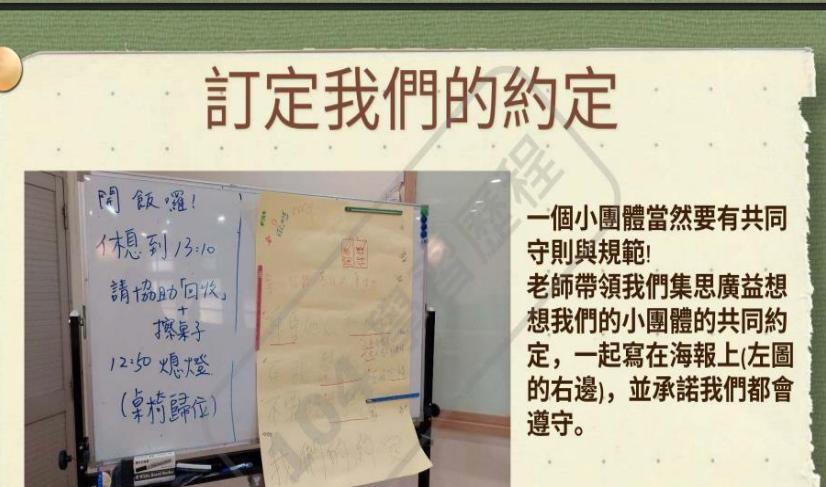


目錄

- 1 前言
- 2 自我介紹之大風吹 & 訂定團體約定
- 3 認識不同情緒
- 4 調適好方法
- 5 參與心得

2 自我介紹之大風吹

剛進入新環境，我們彼此尚不熟悉，老師透過大風吹讓我們進行自我介紹，一開始就是一般遊戲流程，由沒搶到座位的同學上台介紹自己，分別輪完幾位後，老師轉為請我們出與情緒相關之題目，例如「吹一樣很開心來參加小團體的人」，透過這樣的情緒題目，讓我們找到與自己情緒相同的人，除了可以讓我們更認識大家外，也順利的切入了本日的主題-情緒。



訂定我們的約定

一個小團體當然要有共同守則與規範！老師帶領我們集思廣益想想我們的小團體的共同約定，一起寫在海報上(左圖的右邊)，並承諾我們都會遵守。

4-4多元表現呈現方式

參考資料來源：
104學習歷程高一、二學檔範例
非修課紀錄

3 認識不同情緒



認識各種情緒

老師透過電影 腦筋急轉彎的各種角色，帶我們去認識這些情緒，並排出好情緒與壞情緒。



紀錄情緒

認識完後老師希望我們去了解自己內心的這些情緒究竟是甚麼樣子的，就讓我們去記錄下來。

3 認識不同情緒

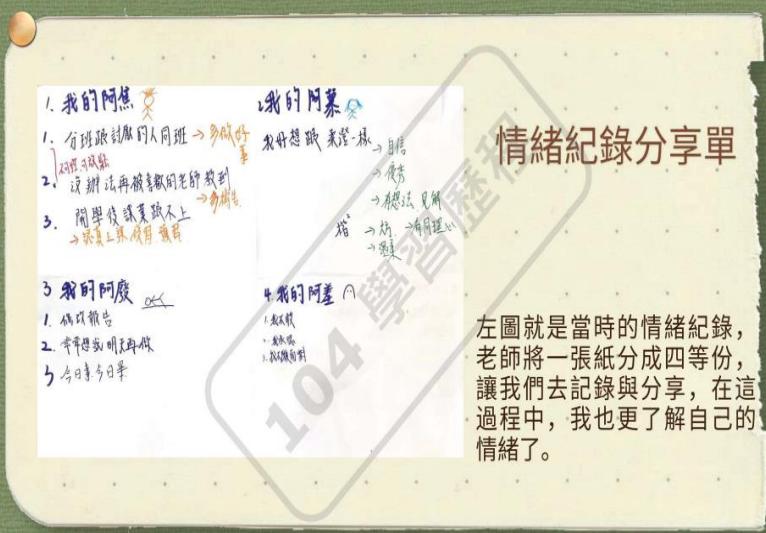


和大家分享情緒



老師的最後結尾

在老師帶領我們紀錄完情緒後，分成小組分享，聆聽到了很多不同人的故事，其中最有趣的是大家在互相誇獎的部分。



情緒紀錄分享單

左圖就是當時的情緒紀錄，老師將一張紙分成四等份，讓我們去記錄與分享，在這過程中，我也更了解自己的情緒了。



踩氣球的活動照片



調適好方法成果圖



說到調適的方法，那真的是很多種，除了會隨著心情不同而改變外，也會隨著不同人有不一樣的方法。因此老師透過大海報的方式讓大家寫上自己的調適方法，並在最後投票，看哪種方法最被大家喜歡。也透過這個活動，我才了解到原來不同人的方法也有可能會大相逕庭，有人是物理調適，也有人是心理調適，不管哪種，我相信只要不傷害自己與他人的方法，都是好方法。

4 調適好方法

剛午休結束，我們都還睡眼惺忪，老師特別安排了踩氣球的活動讓我們去戶外動一動，除了清醒外，更為後面的活動作鋪陳。

其實一開始我以為就只是一般的清醒活動而已，但直到後面聽老師解說後我才知道，原來我們的情緒就像氣球一樣，過度就容易爆炸，施壓方式不同也可能會爆炸，所以不管事氣球或者我們，都需要適當的調適自己，才不會在某天就突然一發不可收拾。

4-4多元表現呈現方式

參考資料來源：
104學習歷程高一二學檔範例
非修課紀錄

5 參與心得

如同前言所訴，我自己本身是不太擅長與自己的情緒相處，為了想要更好的認識自己的情緒與自己和解才報名了小團體，在小團體中我除了認識了很多情緒外，也試著在紀錄的過程中去審視自己的情緒，活動報名後老師給的學習單就是我用來審視自己的工具，在參與前所記錄下的情緒，用參與後所學到的方法與心態去重新審視面對，會發現其實換一個方式去想，不用這麼在意，其實根本沒什麼，我想這就是在與自己的情緒和解吧。

結業證書

茲證明 同學，參加國立臺南大學附中 112 學年度第二學期『當情緒的主人』情緒成長小團體，在團體中認真參與、表現優異，活動時數共 6 小時，特此證明。

國立臺南大學附屬高級中學
中華民國 113 年 7 月 5 日

輔導處

小團體參與證明！

5 參與心得

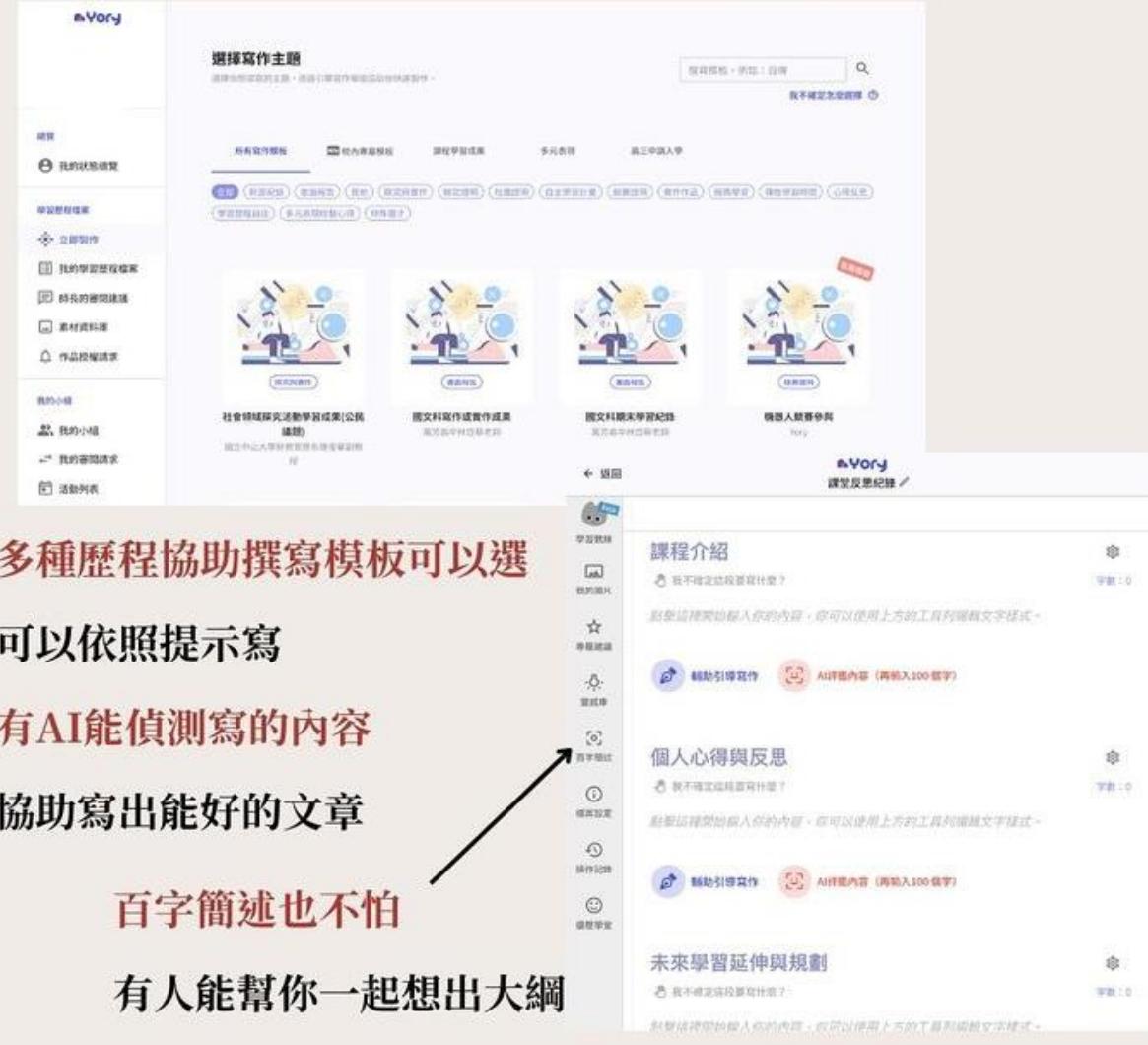
而除了去面對自己外，也聽到了很多不同人的故事，可能是過往，也有可能是期待，形形色色，而其中有一個環節令我印象深刻，就是在互相誇獎的那一部分，其實那是在交我們正視自己內心中的「羨慕」，分享出你欣賞對方的優點，而我也從中了解到，原來我也是有機會被別人羨慕的！

很開心當初有報名這個小團體，透過空閒時間去了解怎麼當自己情緒的主人我覺得是很值得的，也希望可以將所學運用在往後的日常生活中，學著與自己的情緒和解，讓他們不再打架！

屬於小團體的大合照！

4-5輔助撰寫工具

協助歷程撰寫網頁-Yory



Yory is a web-based tool for writing learning logs. It features a sidebar with navigation links like '我的狀態總覽', '學習歷程檔案', '我的小組', and '我的審問請求'. The main area shows a grid of templates for different subjects and activities. Each template includes a preview image, a title, and a brief description. The templates are categorized into '社會領域撰寫活動學習成果(公民議題)', '圖文科寫作進度紀錄', and '機器人競賽參與'.

多種歷程協助撰寫模板可以選
可以依照提示寫
有AI能偵測寫的內容
協助寫出能好的文章
百字簡述也不怕
有人能幫你一起想出大綱

↑

協助歷程撰寫網頁-Lucker



Lucker is a web-based tool for writing learning logs. It features a sidebar with navigation links like '我的學習歷程', '我的小組', and '我的審問請求'. The main area shows a template for a learning log. The template includes sections for '課程介紹', '個人心得與反思', '未來學習延伸與規劃', and '學習資料'. It also includes a sidebar for '學習資料' and a '雲端圖資館' section with many sample documents.

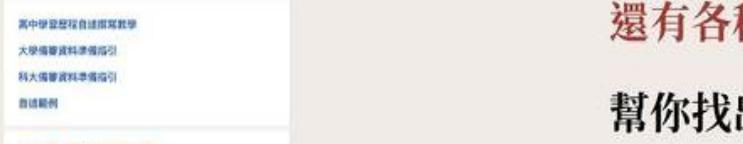
全臺最便利
專屬高中職生的
雲端圖資館
放了大量的學習歷程供學弟妹參考
引導歷程寫作—不用擔心不會寫
不會美編也沒關係，有現成模板套

Yory、Lucker、用 AI 輔助生成的，記得要潤飾，不然會有很明顯的 AI 感

圖片來源：[IG_pufferfish_study113](#)

4-5輔助撰寫工具

協助歷程撰寫網頁-104高職生學習歷程



同為學習歷程寫作網站

幫你分析出每個段落要寫什麼
還有各種人格分析可以測驗
幫你找出人生方向！

協助歷程撰寫網頁-e-Peer



一樣有引導式寫作
也有很多檔案範例可以看
我都習慣在寫歷程的時候
每個網站都試試看、翻翻看
這樣能夠打開撰寫思路

圖片來源：[IG_pufferfish_study113](https://www.pufferfish_study113.com)

協助歷程轉檔案網頁-ilove



做學習歷程絕對絕對不能沒有ilove系列

如果需要壓縮pdf，輸入「ilovepdf」就能壓縮檔案大小
要轉換檔案，也可以直接打「jpg轉pdf」，找到網頁寫ilove的
他們家不用錢也不用登錄，速度快也不會壓到霧霧的

5. 重要提醒

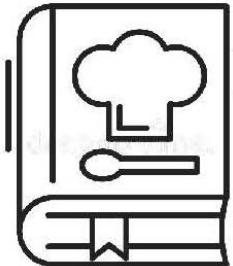
1. 建議使用直式A4版面配置，
因為高三的學習歷程反思、多元綜整心得多為直式A4
2. 利用文書處理工具及線上範本在高一就建立整齊的頁面，下載喜愛的範本，最好有共通元素的版面以及字體，以免高三統整時會太過雜亂
3. 字體不宜過大，頁數不宜過多
4. 100字簡述用具體、簡單清楚、
可吸引教授目光的 100字撰寫過程及反思
5. 養成備份檔案習慣，上傳檔案的名稱建議：
科目名稱/多元表現名稱+姓名
6. 專題實作、分組報告等課程學習成果，
請在封面以分工表來呈現每個人對於該作品之貢獻度

5. 重要提醒

7. 上傳文件檔最多4MB、影音檔最多10MB
8. 學生若將課程學習成果以影音檔案呈現時，
可能發生影片無法播放或存取權限異動等問題
9. 課程學習成果及多元表現證明文件檔案，翻拍或掃描檔案須清楚
10. 思考課程學習成果製作的科目/參加學習歷程研習
11. 配合學校規劃之時程，上傳和勾選自己的課程學習成果及多元表現
12. 依學校通知**確認**提交至學習歷程中央資料庫資料是否正確（收訖明細）
13. 校網有關學習歷程檔案系統的訊息會放在校網教務處/註冊組項下

5. 重要提醒

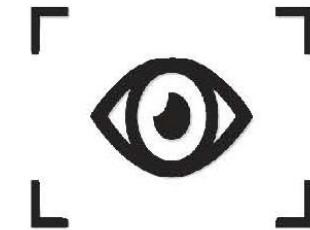
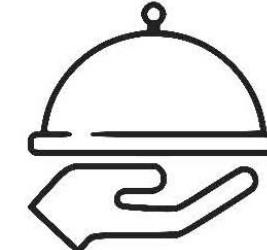
學習



歷程



檔案



老師給的
學了什麼

自己學的
如何學習

不會到會
完成心得

為何不好
反思檢討

文件影音
沒有絕對

重要的是
好懂理解

6. 網路資源

108 課綱資訊網

Collego 大學選才與高中育才系統

大學申請入學學習準備建議方向查詢系統

114大學申請入學招生簡章

壢商校網-註冊組項下-學習歷程相關網站

推薦文書編輯工具：CANVA、
POWERPOINT、WORD.....

範本下載：LUCKER、104、YORY.....

The collage consists of six rectangular screenshots arranged in a grid-like layout. Each screenshot is a thumbnail from a different website, all related to learning processes and application documents.

- Top Left:** A blue-themed page titled "註冊組 | 學習歷程相關網站" (Registration Group | Learning Process Related Websites). It features a central graphic with three cartoon characters (a boy in a blue suit, a girl in a purple dress, and a boy in a blue shirt) and text: "學習歷程-課程學習成果" (Learning Process - Course Learning Achievements) and "呈現指南(專業群科)" (Presentation Guide (Major Groups)).
- Top Right:** A yellow-themed page titled "作伙做學檔 | 課程學習成果呈現建議" (Partnership Learning Document | Course Learning Achievement Presentation Recommendation). It includes a "第二版" (Second Edition) label and a pencil icon.
- Middle Left:** A dark-themed page titled "115學年度四技二專各入學管道學習準備建議方向查詢系統" (115 Academic Year Four Skills and Two Specialties Admission Channels Learning Preparation Recommendation Direction Query System). It shows a blurred image of a person working at a computer.
- Middle Right:** A purple-themed page titled "大學申請入學學習準備建議方向查詢系統" (University Application Learning Preparation Recommendation Direction Query System). It features the text "114 申請入學" (114 Application for Admission) in large purple letters.
- Bottom Left:** A yellow-themed page titled "升學四技二專學習歷程備審資料" (Admission Four Skills and Two Specialties Learning Process Review Materials). It includes the text "準備手冊" (Preparation Manual) at the bottom.
- Bottom Right:** A purple-themed page titled "學習歷程 | 大學申請入學第二階段準備指南" (Learning Process | University Application Second Stage Preparation Guide). It features a pencil icon and the text "大學申請入學第二階段準備指南" (University Application Second Stage Preparation Guide).



114 學習歷程檔案上傳截止日為

2026年3月1日

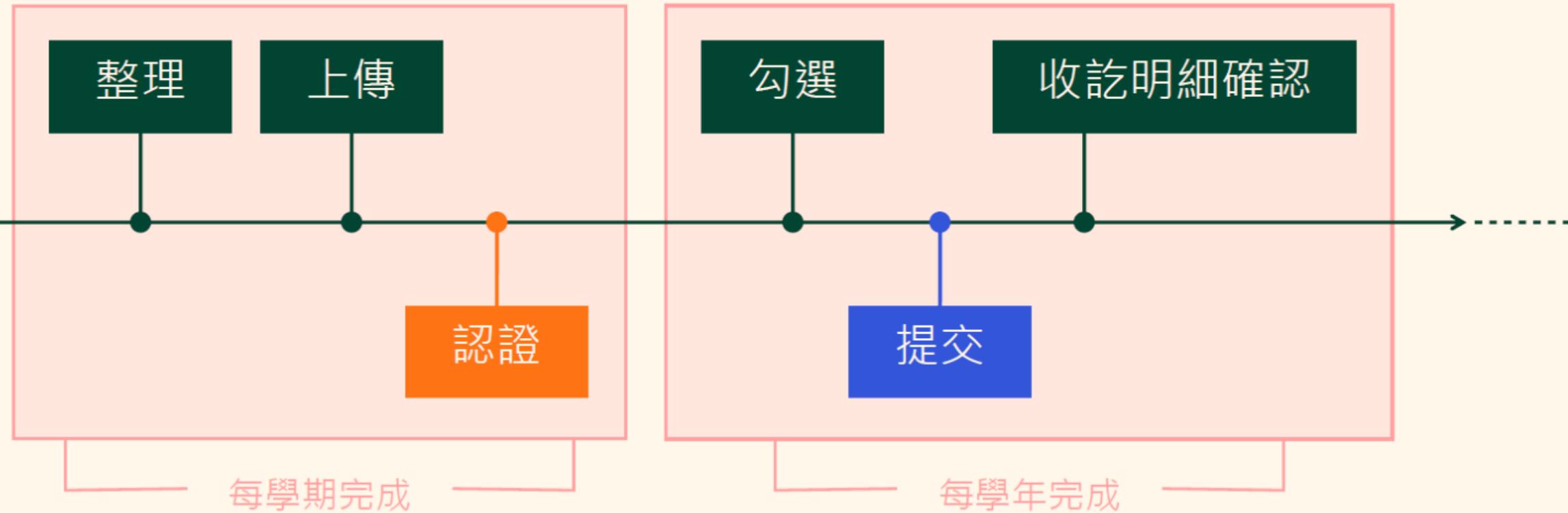
週日23:59

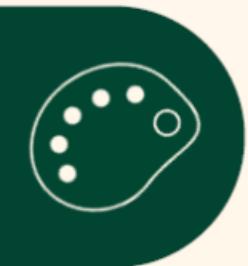
並請定時檢視自己校內電子信箱
以免錯過重要訊息 喪失權益

若有系統相關問題
請洽教務處註冊組

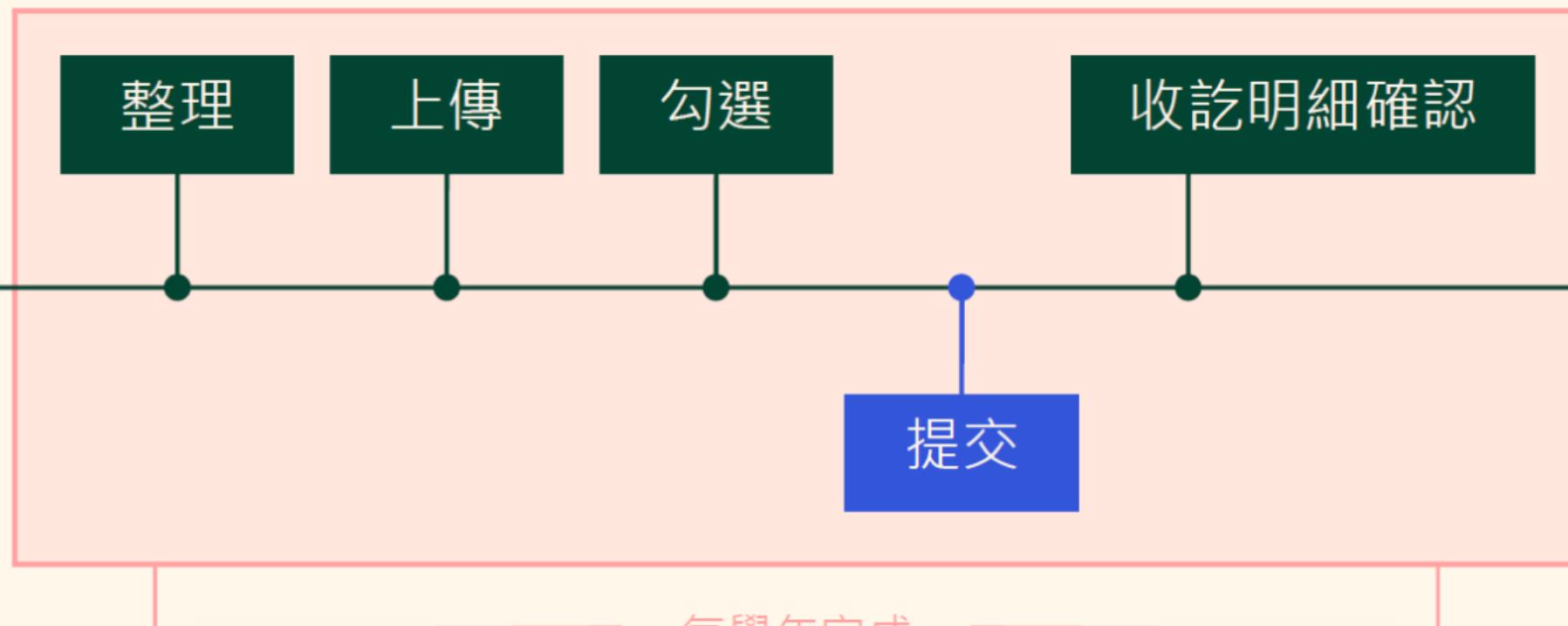


課程學習成果





多元表現



● 學生負責 ● 行政負責