

113學年度高一新生成長營

學習歷程檔案

學長姐學習經驗分享

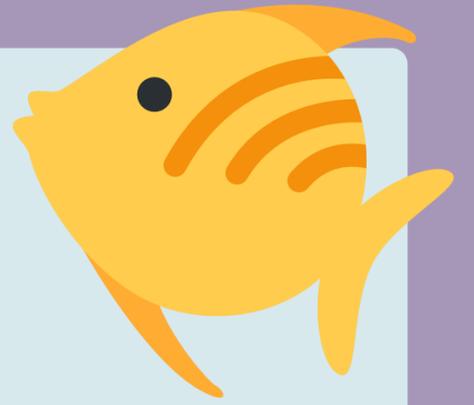
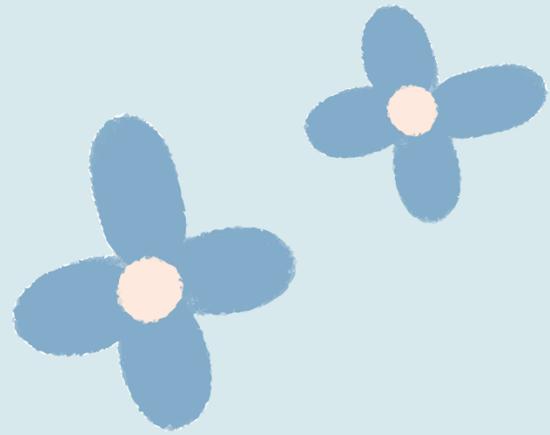


輔導處

# 分享内容

- 1 高中三年學習經驗-課程、活動...
- 2 如何將經驗製成**學習歷程檔案**
- 3 如何選擇適合自己的**升學管道**
- 4 給學弟妹的話

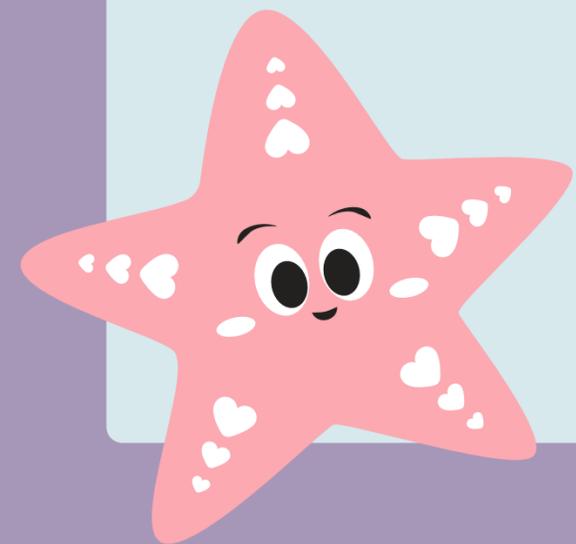
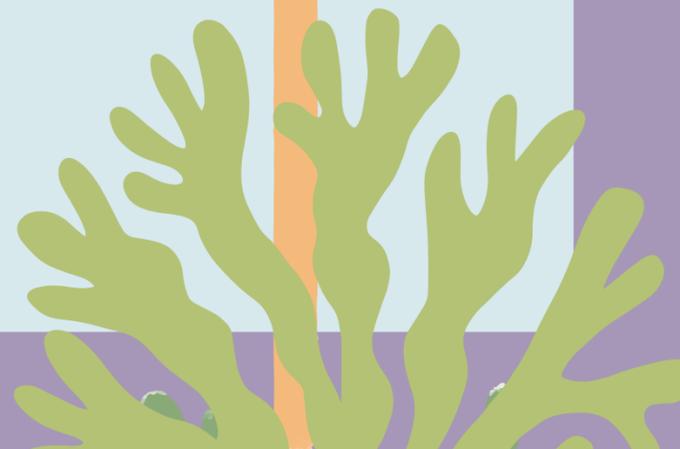




**個人申請**

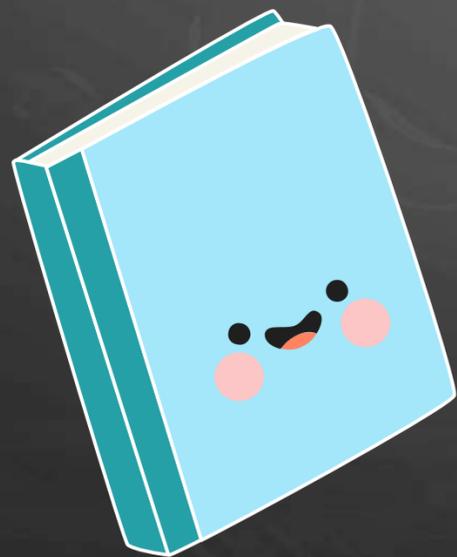
**邱O芯**

**國立臺東大學  
幼兒教育學系**



# 高中學習經驗分享

邱O芯



# Table of contents



## 01 學習路程

- 多選及課程選擇
- 社團及自主學習

## 03 升學管道

- 繁星、個人申請
- 分發入學(分科)

## 02 學習歷程

- 備審資料製作
- 如何豐富內容

## 04 三年規劃

- 我的學習計畫
- 尋找志向



社團課程紀錄



01

學習路程

# 多元選修



- 創意作畫
  - 課程多樣，找自己有興趣的
  - 內容豐富
  - 體驗不同繪畫方式
  - 學習更多繪畫技巧



# 探究實作

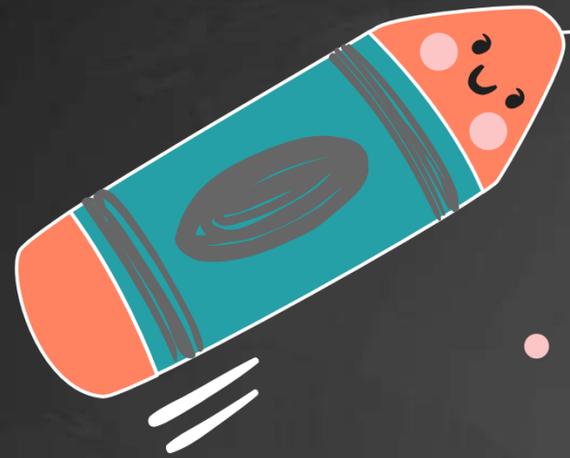


## ● 物化探究

- 實體學習更加有參與感
- 學會記錄、觀察等
- 小組相互配合
- 自發探究並學習統整



# 社團活動



- **街舞社**
  - 認識更多同樣興趣的朋友
  - 有更多機會上台表演
  - 學習展現自我
  - 發現自己興趣的好時機



# 自主學習



- 幼兒園探訪
  - 更加了解自己的興趣
  - 安排適合自己的學習規劃
  - 運用時間實際探索
  - 學習更多不一樣的知識

## 自主學習計畫

### 自主學習內容概述

- 找尋有關幼教內容的資料及出路
- 實際造訪幼稚園-名亮幼稚園
- 製作當期教具
- 了解保母執照
- 實際造訪保母執照課程
- 資料統整、美編、報告



### 預期成果

- 對於幼教更加了解，為未來課程打好基礎

明倫高級商業管理學院 112 學年度第一學期學生自主學習計畫書

序號	日期	地點	時間	學習內容	學習心得
1	112.09.01	名亮幼稚園	09:00-11:30	參觀名亮幼稚園，了解其運作模式及課程內容。	名亮幼稚園環境優美，設備完善，老師親切，課程豐富。
2	112.09.05	名亮幼稚園	14:00-16:30	參與名亮幼稚園的保母執照課程，了解保母執照的申請程序及考試內容。	保母執照課程內容豐富，包括幼兒心理、衛生、安全等知識，對未來從事幼教工作有很大幫助。
3	112.09.10	名亮幼稚園	09:00-11:30	製作當期教具，包括幼兒故事書、繪圖、手工藝品等。	製作教具的過程很有趣，可以發揮創意，提高動手能力。
4	112.09.15	名亮幼稚園	09:00-11:30	整理學習心得，撰寫報告，並進行美編。	整理心得的過程，可以回顧學習過程，總結學習成果。

# 學習歷程

## 02



上台報告照片

# 備審資料製作

01

02

03

04

05

## 科系選擇

- 科系多樣
- 如何挑選才適合?

## 參與活動

- 充實自己
- 更豐富的備審資料!

## 認識自己

- 展現優點
- 如何表現非你不可?

## 參考範例

- 參考長姐相關科系備審範例

## 尋找老師

- 修改備審
- 面試技巧如何掌握!



實際參訪幼兒園



03

升學管道

# 升學管道介紹



## 繁星

條件：

- 學測成績
- 在校成績

優點：

- 門檻較低
- 上岸後  
可以盡情的玩~

## 個人申請

條件：

- 學測成績
- 備審資料/面試

優點：

- 可以在高三  
最後衝刺  
拚學測成績

## 分科

條件：

- 學測成績
- 分科成績
- 意志力強

優點：

- 第二次機會



04  
三年規劃



畢業生活照

# 三年規劃

## 01 在校成績

想要繁星的人，  
要好好把握在校成績！

## 03 參加活動

有豐富的經驗，  
才會有好的備審資料~



## 05 自主學習

培養自主的能力，  
制定讀書計劃學習

## 02 充實自己

社團、多選、彈性等，  
選擇自己喜歡的參加

## 04 相互合作

和同學間相互合作，  
好的氣氛就會有好的成績

## 06 學測成績

決定未來的關鍵！  
按照讀書計畫來實現夢想吧

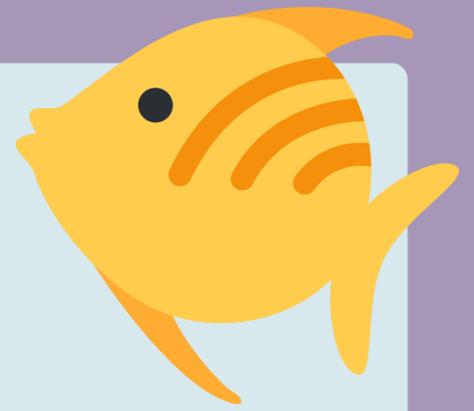
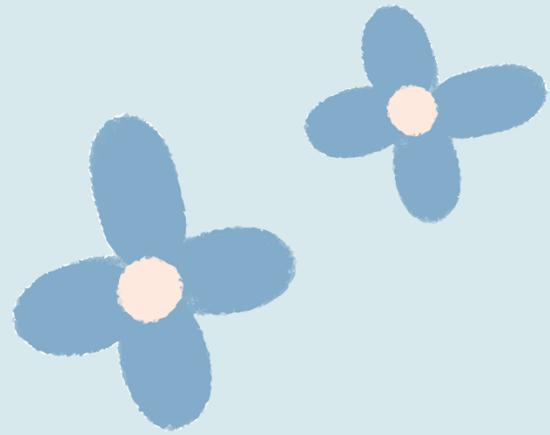


THE END  
THANKS



祝福大家高中三年順順利利~



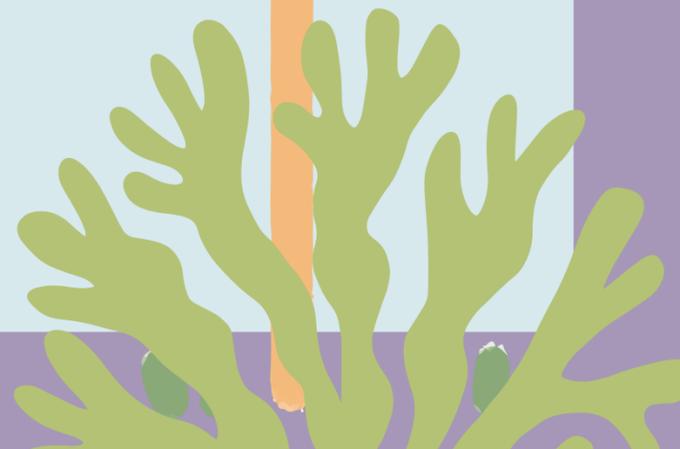
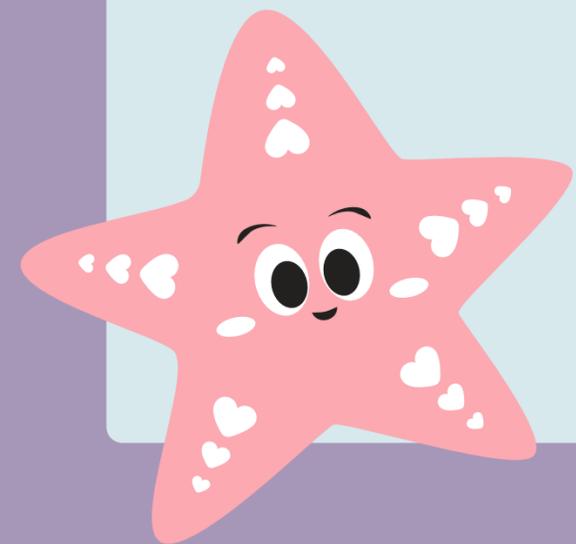


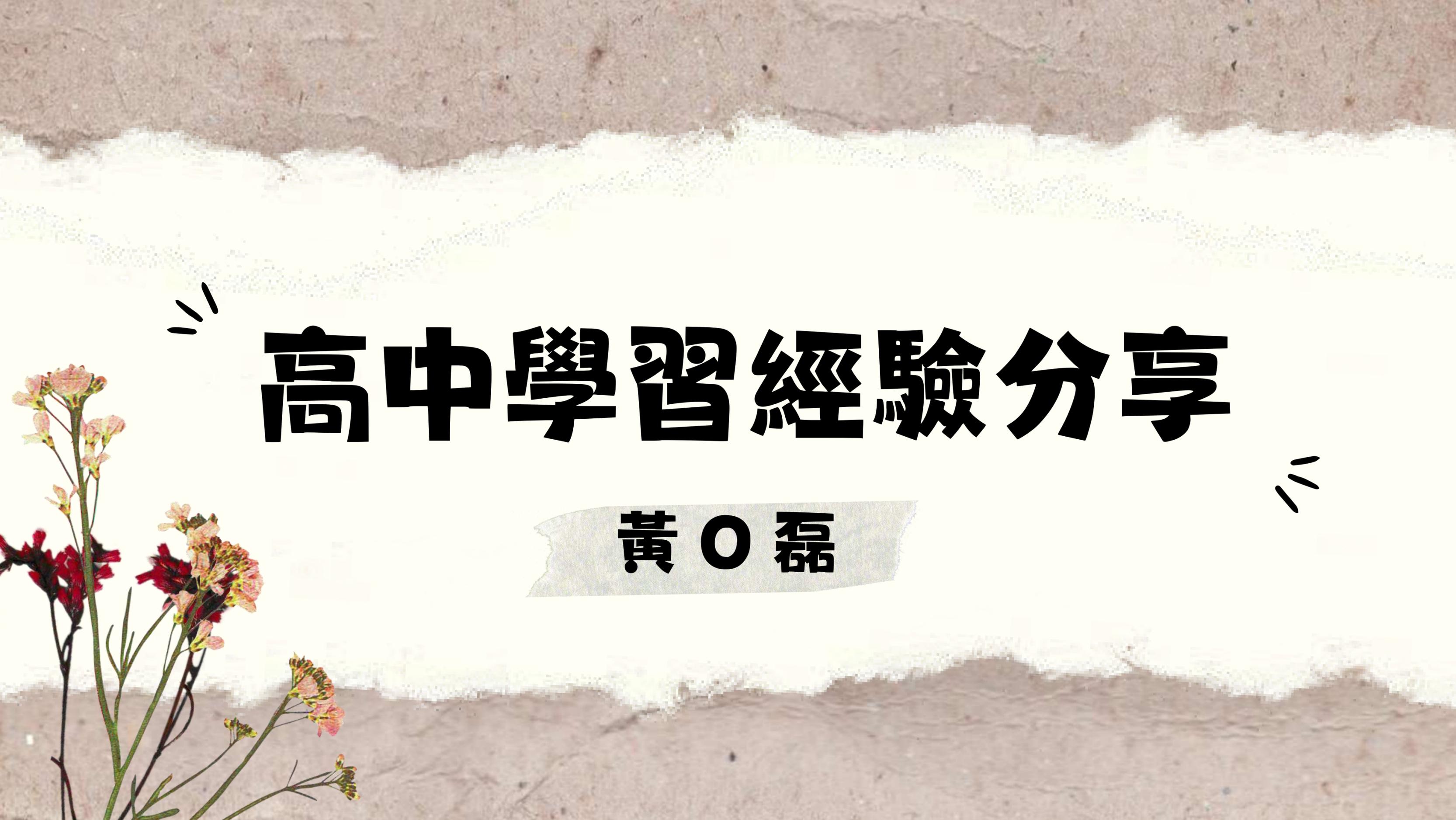
**繁星推薦**

**黃〇磊**

**國立臺北大學  
應用外語學系**

**Second**



The background features a central white area with a torn paper effect, bordered by brown paper. On the left side, there are several thin green stems with clusters of small, light pink and red flowers. The main title is centered in the white area.

# 高中學習經驗分享

黃 O 磊

**將要遇見的課程？**





**自主學習**

**探究實作**

**多元選修**



**社團活動**



# 自主學習

- 自訂學習計畫，不限學科
- 主要以自己的興趣為出發點
- 進行近十八週的自主學習



# 成果

建議以書面報告或簡報呈現

1. 學習動機
2. 計畫說明
3. 學習內容
4. 成果
5. 心得與反思



# 多元選修

112-1 高一多元選修課程上課地點		
上課時間：每週四第1、2節		
課程序號	課程名稱	上課地點
1	演講藝術	107班教室
2	英文繪本看世界	108班教室
3	生活中的數學	至善319教室
4	咖啡與世界文化	科學館3樓史地教室
5	地球與環境	科學館6樓地科教室
6	創意作畫	科學館2樓美學堂
7	日語	110班教室

112-1 高二多元選修課程上課地點		
上課時間：每週四第3、4節		
序號	課程名稱	上課地點
1	電影與文學	201班教室
2	小論文	圖書館3樓
3	實戰英文表達力	圖書館1樓
4	英文小說選讀	206教室
5	數學藝術－幾何繪圖	202教室
6	數學史	211教室
7	咖啡烘焙與設計行銷	科學館3樓史地教室
8	版畫與文創	科學館2樓美術教室
9	生活心理學	至善411教室
10	跟著地圖去旅行	圖書館5樓
11	牛頓力學	209班教室
12	生活中的茶道藝術	科學館6樓茶道教室
13	中西表演藝術美學實踐與賞析	至真4樓視聽教室
14	日文	15



# 探究實作

文組 (社會科+自然科)

- 地理
- 歷史
- 公民

## 團體合作

決定研究主題→進行蒐集資料  
→分析及歸類資料→促成探究成果  
→製成書面報告及簡報→上台講解

# 探究實作

- 生物
- 化學
- 物理
- 地科

進行實驗，記錄過程

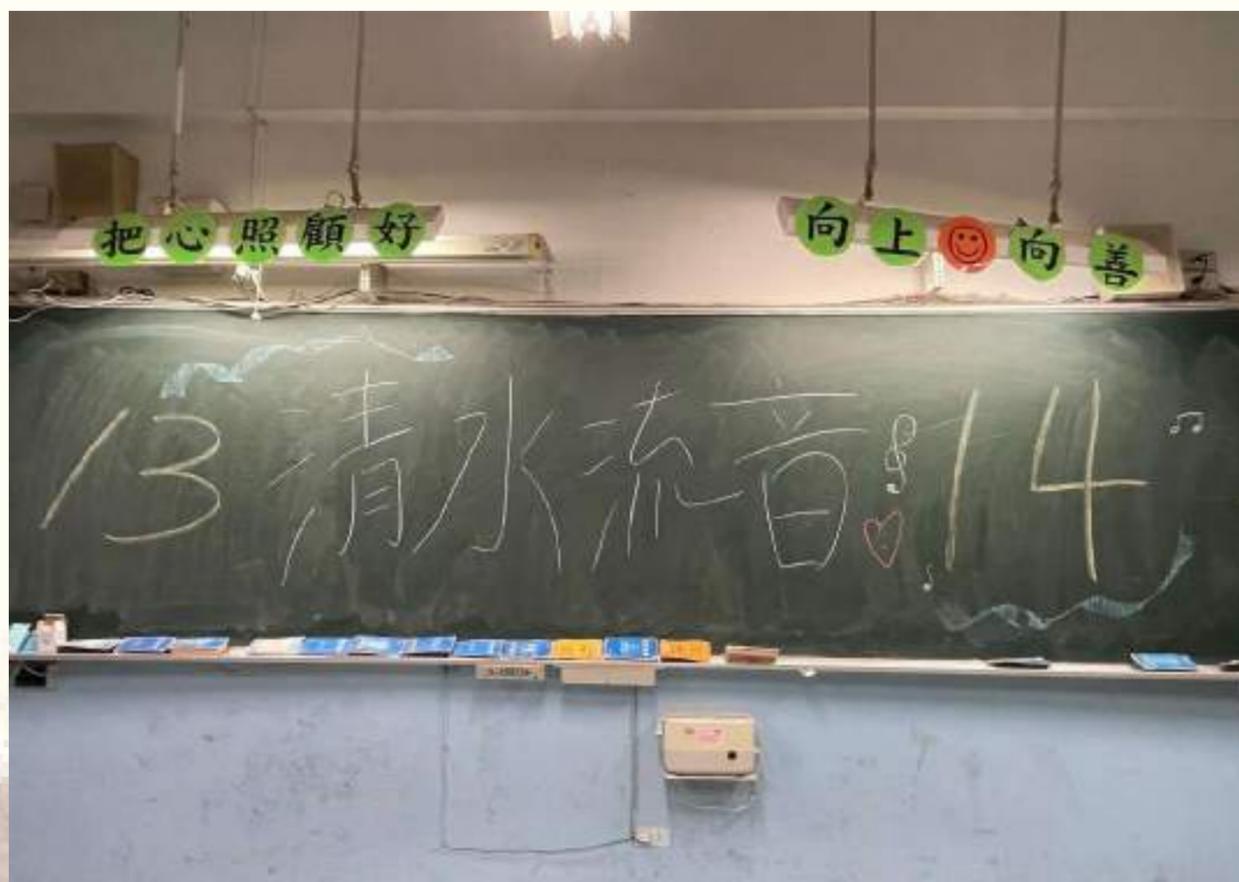
→將實驗記錄、數據成果集合

製成書面報告及簡報

→需上台講解。

# 社團活動

高一、高二皆待在流音社，高二時被推派當上社長，負責管理社團、討論課程、協助老師等等。



# 關於學習歷程



個人申請專用學習歷程，繁星、分科測驗不看學習歷程

學習歷程製作方向

:

1. 課程介紹
2. 學習內容
3. 過程紀錄 (活動拍照、保留學習單等等)
4. 成果展現
5. 學習心得與反思

The background features a light-colored, textured surface with a torn paper effect at the top and bottom. On the left side, there are several thin green stems with clusters of small, delicate flowers in shades of pink, red, and yellow. The text is centered on the white paper area.

**我該如何選擇**

**繁星VS.個人申請?**

## 繁星

- 看重高一上學期至高三上學期的學業成績
- 校排百分比越前面越可以選擇更多更好的學校

## 個人申請

- 基本資料
- 修課紀錄
- 課程學習成果
- 多元表現+綜整心得
- 學習歷程自述
- 其他



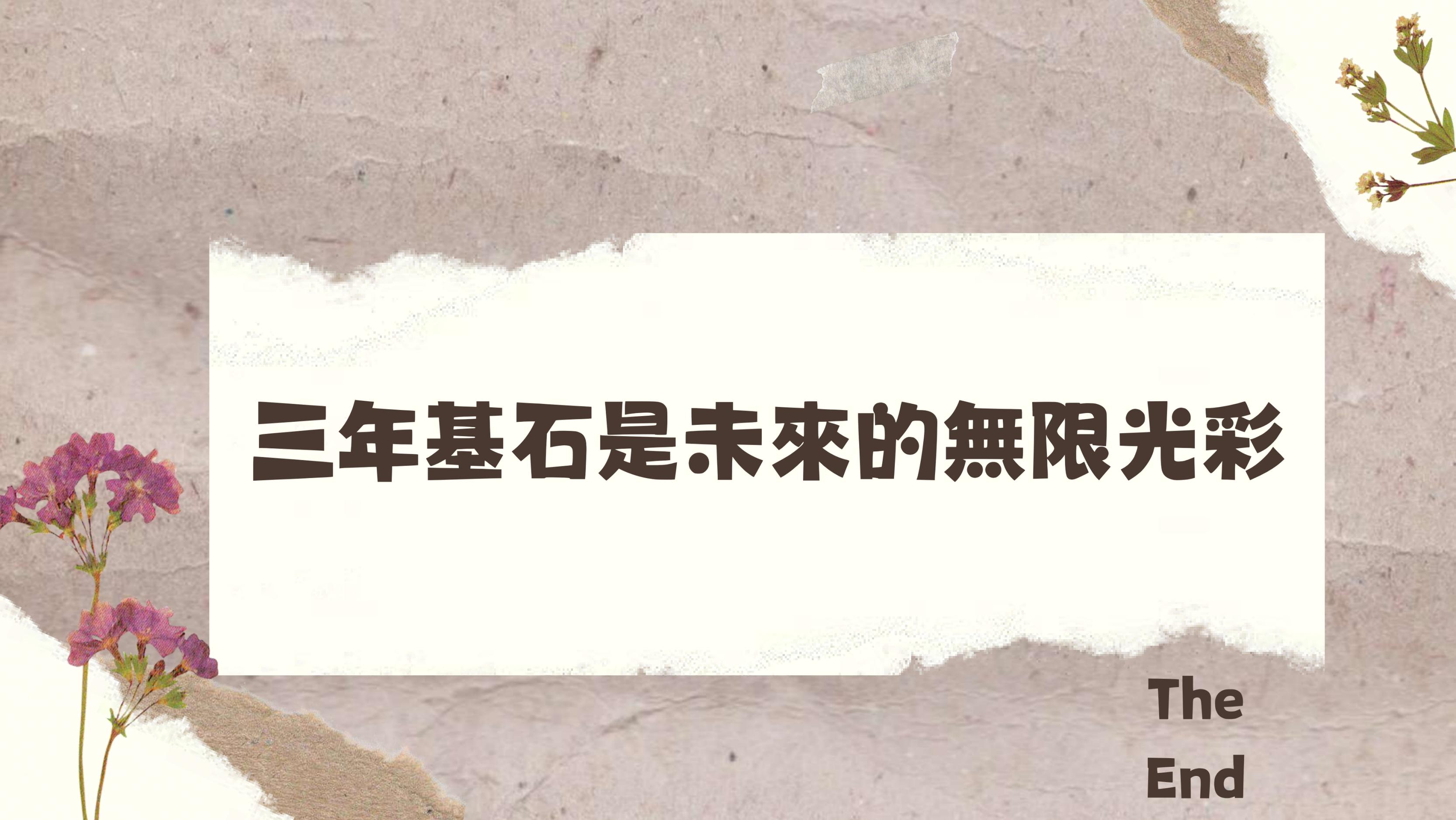
# 我的建議



**不要把雞蛋都放在同一個籃子裡!**

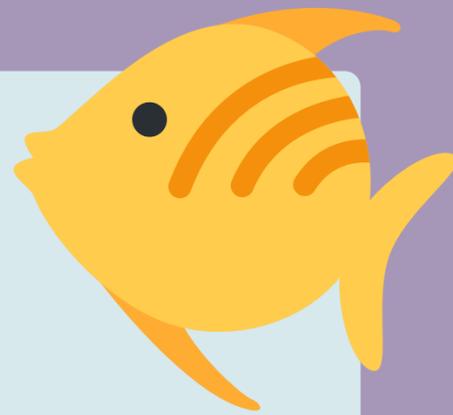
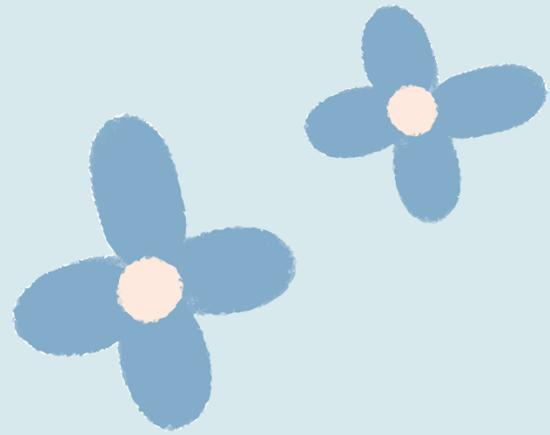
**穩固校排的同時也認真準備自主學習計畫  
及學習歷程、維持自己的多元表現!!!**





**三年基石是未來的無限光彩**

**The  
End**

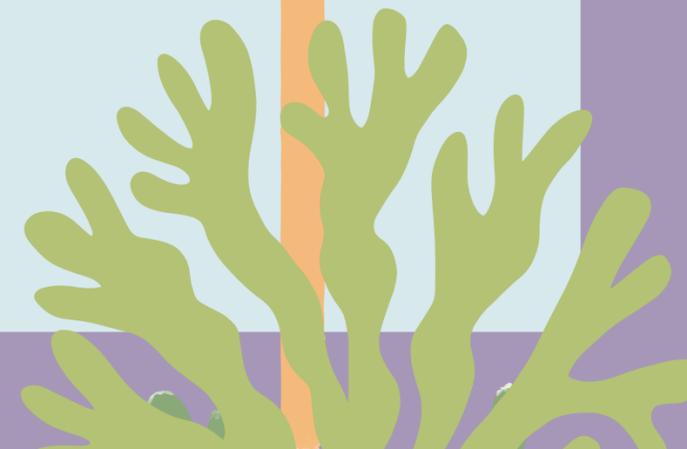
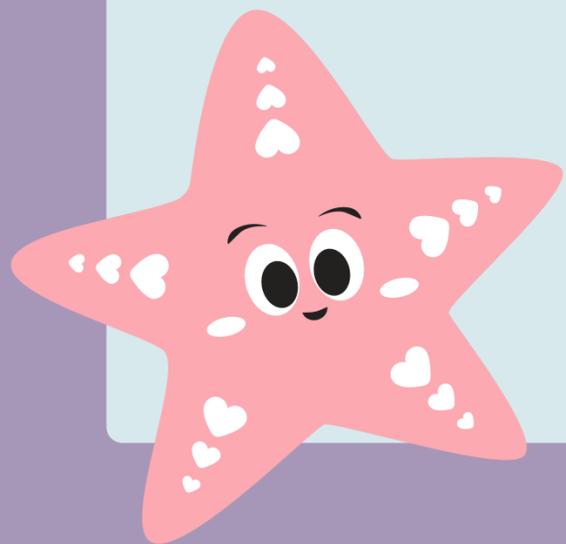


個人申請-科大

周O宇

龍華科技大學

機械工程系



畢業生回校經驗分享

# 經驗分享

周0字的備審資料

# 目錄

1

自主學習

2

多元選修

3

探究與實作

4

社團活動

5

關於學習歷程

6

我的升學選擇

7

我對於學弟妹的建議



# 自主學習

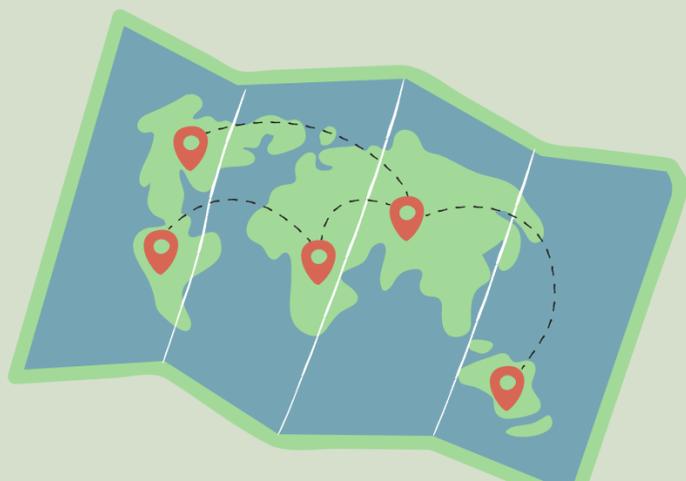
每個學期都會需要安排一整個學期為期十八週的自主學習計畫，不限定是學科。很適合發覺自己的興趣，找到自己未來的志向，也可以對自己有更多的了解。



# 多元選修

本類課程由各校依照學生興趣、性向、能力與需求開設。

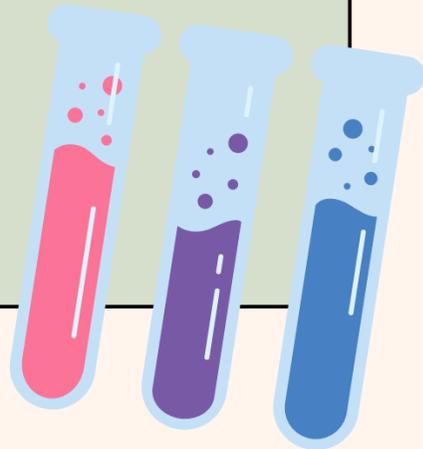
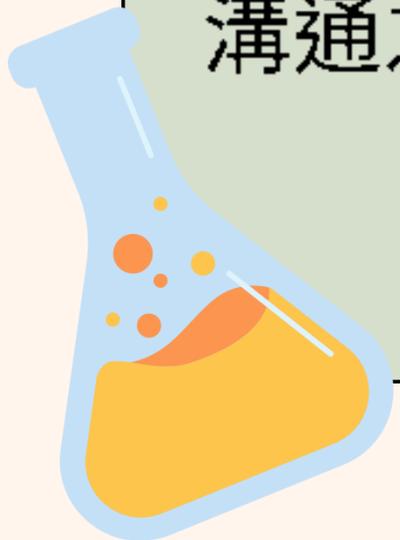
這個課程是非常注重在於發掘各位學生的興趣，和自主學習很類似，而且多元選修課程比自主學習更有方向性，更方便學生找到各自的志向。



# 探究與實作

探究與實作課程有分文組和理組，兩者的課程內容不太一樣，我的重點放在理組的部分。

本課程主要以實作的過程，對培養學生發現問題、認識問題、問題解決，以及提出結論與表達溝通之能力。



# 成果

企劃內容

學習動機

內容

成果展示

反思

最後心得

報告形式最好以簡報方式呈現

# 社團經驗-新興科技社



- 成為想就讀機械工程一大主因
- 著重參與競賽和研習
- 取得優良**競賽成績**
- 與輔導處合作進行招生宣導

# 全國賽經驗

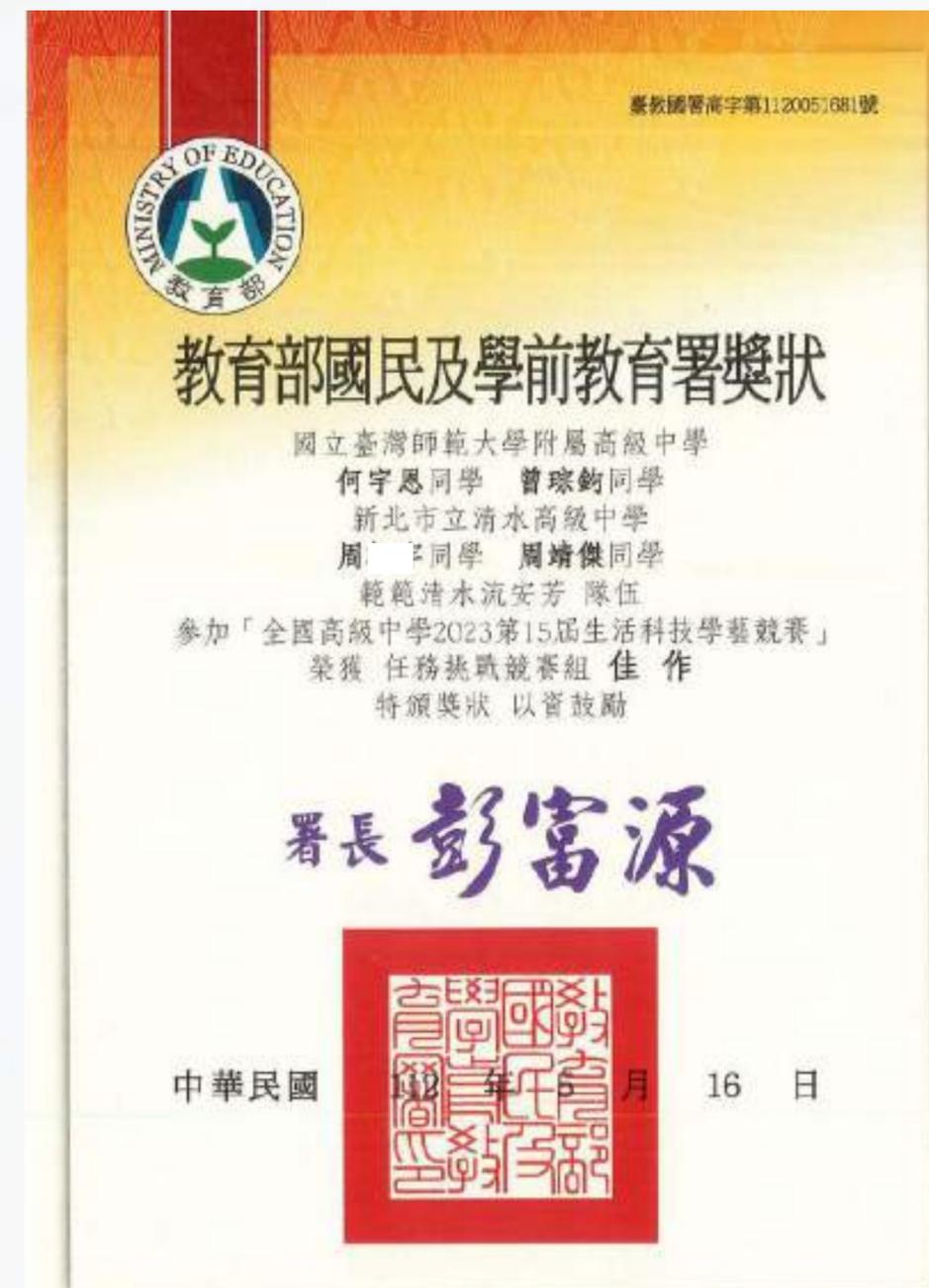
賽前準備



比塞當下



全國第四



# 其餘競賽經驗

第 14 屆上銀機械手臂競賽



第 15 屆上銀機械手臂競賽



# 研習經驗

## 龍華科大機械系研習



## 中華科大教師研習



# 研習經驗

師範大學用數學解決工程研習

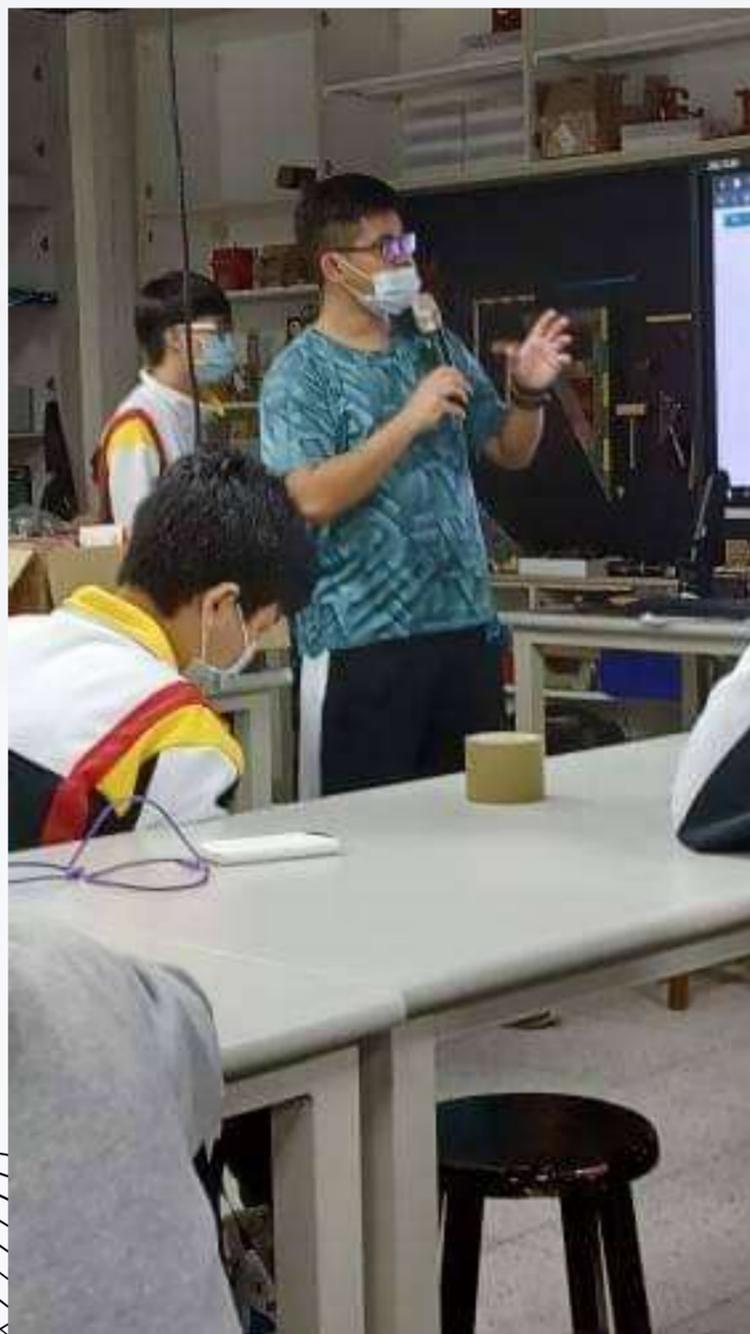


師大附中機械邏輯研習



# 社團上課經驗

主講



擔任協助角色



# 社團相關活動經驗

招生擺攤



全國自動化展



又來看車車了  
土城一中一定要來支持  
土城一哥企業 😊

師大附中合作經驗



# 學習歷程

01

歷程介紹

用不到一百字簡短敘述該歷程

02

學習歷程內容

學習歷程相關過程內容

03

成果展示

將自己的學習歷程成果展示出來

04

學習心得以及反思

成果展示後加以檢討反思

# 我的升學選擇

## 特殊選材

- 最早放榜的升學管道
- 各校自行公布資格、名額及面試等資訊
- 幾乎不看成績(看各校要求)
- 不看學測-學測前即放榜

## 個人申請

- 分兩階段：
  - 學測→填寫志願
  - 彙整、上傳學習歷程(課程學習成果、多元表現等)→多數需準備面試。

# 學長建議

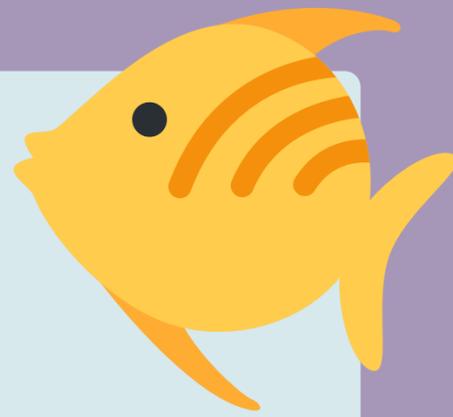
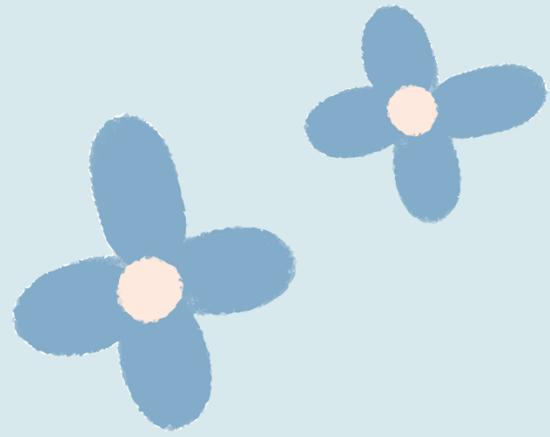
- 分散風險，不把雞蛋放在同一個籃子裡
- 我的經驗-花較多心思在社團，時間分配不均導致忽略學業。鼓勵大家善盡時間分配，雖然歷程十分的重要，但是成績還是要兼顧，拓展升學選擇。
- 積極處理事情不怕挫折。



# 謝謝各位

你的積極行動與積極思考  
相結合會帶來成功！！！！





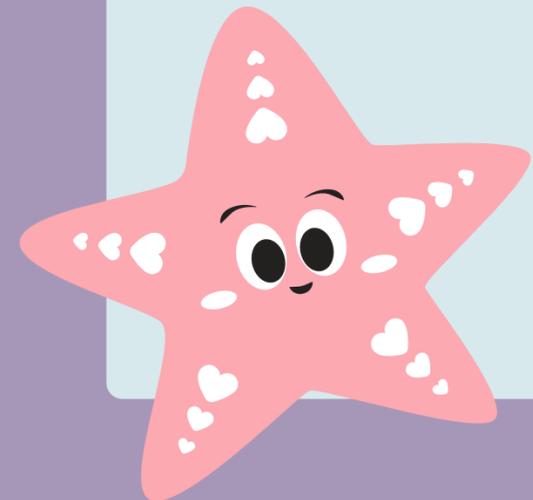
個人申請-科大

李〇臻

國立臺北護理健康大學

護理系

Fourth





# 高中學習經驗分享

國立臺北護理健康大學-護理系

113.8.21

分享人: abbey (OwO)

# Before we start ...

- ✓ 關於校內、外 各階段目標
- ✓ 學習歷程(自述)、多元表現(綜整心得) 內容分享
- ✓ 升學管道選擇(繁星、個申、分科)
- ✓ 關於高中三年

## 校內

- 高一期間把握機會投入彈性課程(社團活動)  
累積學習歷程
- 高一提前思考類組
- 高二投入探究實作  
高二下暑假開始備戰學測
- 高三複習、選修進度並進

## 校外

- 高一積極參與各領域講座及營隊
- 高一、二累積競賽經驗(無論是否得名，都有所收穫)
- 高二訂定目標學校科系、決定升學管道
- 高三統整過去三年累積的學習歷程與多元表現

# 學習歷程

## 主題一：葉脈書籤實驗

- 研究主題: 氫氧化鈉濃度高低對脈書籤製作過程中葉肉清除的影響
- 研究目的: 透過製作葉脈書籤實驗, 歸納出不同氫氧化鈉溶液濃度對葉脈書籤清除葉肉的難易程度影響
- 預期解果: 氫氧化鈉濃度越高葉肉越容易被清除
- 葉片種類: 馬拉巴栗葉
- 氫氧化鈉濃度: 6%、8%、10%
- 加熱溫度: 各加熱至80度後放入葉片
- 煮葉時間: 各20分鐘



使用廣用試紙檢測氫氧化鈉水溶液的酸鹼



煮葉過程

## 發酵過程與結果記錄

觀察日	第二天 11/10	第7天 11/16	第14天 11/23	第20天 11/29
味道	無味	無味	無味	無味
外觀	稍微混濁	白色混濁、些許氣泡	體積明顯縮小	氣泡遍佈、菜葉成淺黃色

成果驗收日	總重(含蓋、重物) (g)	PH值	外觀	風味
12/7	2426	3.2	黃色混濁、菜葉體積明顯縮小	酸



# 學習歷程自述

## 二、高中學習歷程反思

### 化學、生物探究實作

實驗操作 團隊合作 領導能力 數據分析

說明: 以葉脈書籤製作、發酵酸白菜、滲透壓實驗為三大主題, 透過分組實驗的方式, 培養主動探索、合作討論及獨立思考能力

困難挑戰	狀況	解決辦法
不熟悉實驗操作, 拖慢進度	首次接觸探究實作課程, 課堂時間有限, 不熟悉實驗操作, 分工不明確導致超過時限。	1. 課前先討論分工, 避免浪費課堂時間 2. 利用線上教學影片, 在課前先熟悉各項器材使用方法
意見不合, 想法常有出入	針對實驗解果進行討論, 組員常有不同觀點, 難快速整合意見。	1. 引導組員分析各個意見的優缺點, 釐清思緒 2. 盡量客觀表達, 避免太過主觀 3. 耐心聆聽多方意見

### 收穫

- ❓ 問題解決- 面對未知挑戰, 願意積極找尋解決方法
- 👤 領導能力- 學會帶領組員討論問題, 統整意見, 得出合理答案

# 多元表現

## 二、多元表現簡表

	高一	高二	高三
競賽經驗	校內國語文競賽-作文組第三名 校內英語文競賽-作文組佳作 2021第15屆聯合盃作文大賽	校內國語文競賽-作文組第一名	112年全國國語文競賽-板土區區賽-作文組
幹部經驗	英文小老師 生物小老師	衛生股長	衛生股長 安全教育與傷害防護 小老師
營隊參與	2022 全國青少年寒假醫學營-高中現代醫學營進階課程	-	-

# 臺北醫學大學全國青少年醫學營-進階課程 內容摘要



GOSCE 小組競賽-醫療團隊模擬-  
擔任角色:護理師

冷、熱貼布手做DIY 體驗

臨床技術-抽血模擬

參與醫學營讓我認識一群志同道合的好友，發展人際關係之餘，也了解進入醫護相關領域該做的準備。

其中最使我印象深刻：在GOSCE活動中，護理師的角色帶給病患的不只是臨床技術，更多的是心理層面的關心和同理。營隊經驗讓我學到：護理師如同醫師與患者間的橋樑，耐心和溫暖能更有效的溝通、建立良好的醫病關係。

## 個人申請

- 累積學習歷程、多元表現
- 各科系面試、筆試

## 繁星

- 各科成績(包括平時成績)
- 保持一定水準
- 校內前50%獲取資格

## 分科

- 測驗範圍包含選修
- 國文、英文看學測成績
- 高三畢業~考前空白期  
需自行規劃時間

# 關於高中三年

- 1.積極爭取各種機會(競賽、幹部、營隊...)
- 2.善用各項資源(升學輔導、夜自習...)
- 3.成績排名須留意
- 4.習慣小組合作，練習溝通表達
- 5.練習規劃時間，善用長假、連假及其他零碎時間
- 6.獨處時間>>>不必要社交活動，找到自己的步調和節奏
- 7.設定階段目標，定期檢視自己



祝福:

能力足夠支撐你的夢想

不忘初心、永遠選擇善良

abbey(OwO)

# 輔導處校網資訊更新

新北市立清水高級中學  
New Taipei Municipal Qing Shui High School

導覽/管理 ▾ 常用連結 ▾

學生園地 ▾ 教師園地 ▾ 學校特色

招生訊息 數位學習 ▾

113 新北市學生舞蹈比賽

資料彙整

資料彙整

課程與計畫專區

資料彙整

校園簡介 ▾

行政單位 ▾

家長會園地

教育基金會

清中教師會

清中校友會 ▾

課程與計畫專區

國中課程計畫與觀課

校園簡介 ▾

行政單位 ▾

校長室

秘書室

教務處

學務處

總務處

輔導處

圖書館

人事室

會計室

進修部

家長會園地

教育基金會

# 輔導處校網資訊更新

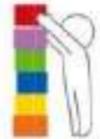
資料彙整

首頁 / 行政單位 / 輔導處

輔導處

字體大小調整 小 中 大

輔導處 輔導組 資料組 特教組 高中輔導 處室活動照片

成員      

高中輔導

字體大小調整 小 中 大

成員介紹

業務內容

高中輔導公告

★升學輔導★

高中輔導測驗

輔導刊物-清水愛

選班群輔導

112學年度第二學期輔導處高中部活動總覽

校外活動資訊—大學營隊、OPEN DAY等

競賽、升學等訊息

# 輔導處校網資訊更新

高中輔導

字體大小調整 小 中 大

成員介紹

業務內容

高中輔導公告

★升學輔導★

高中輔導測驗

輔導刊物-清水愛

選班群輔導

112學年度第二學期輔導處高中部活動總覽

校外活動資訊—大學營隊、OPEN DAY等

標題	【轉知】亞洲大學校健康產業管理學系舉辦2024年健管系兩場暑期營隊活動資訊
----	---------------------------------------

群組	輔導處
----	-----

日期	2024-07-04
----	------------

標題	【轉知】文化部文化資產局「2024職涯探索體驗課程」
----	----------------------------

群組	輔導處
----	-----

日期	2024-03-29
----	------------

標題	【轉知】國立宜蘭大學辦理「高中生大學體驗」系列活動資訊
----	-----------------------------

群組	輔導處
----	-----