

level up

高中
學習歷程
檔案



精進手冊



國立臺北大學印製

高中
學習歷程檔案
精進手冊



GO



目錄

Contents

核心概念

06

選擇與上傳

08

內容與架構

18

閱讀與排版

34

結語

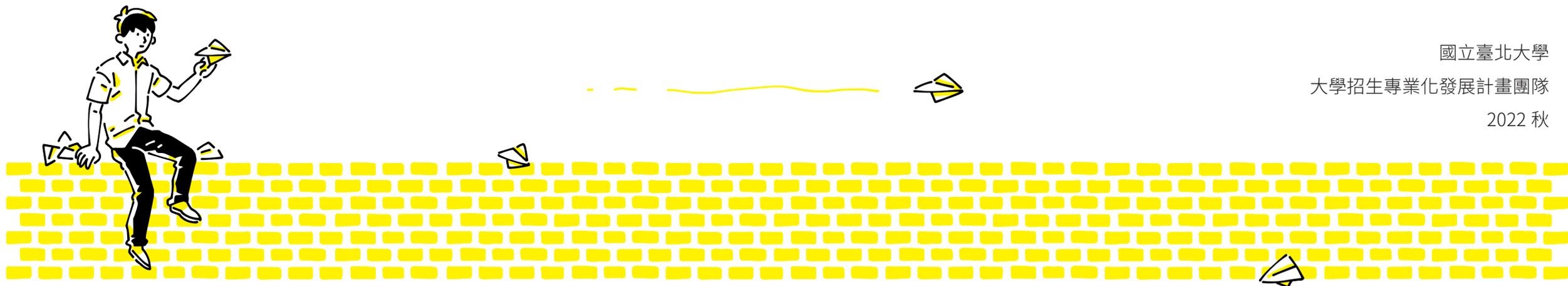
42

緣起 *Origin*

111 學年度起，大學申請入學招生管道開始參採「高中學習歷程檔案」進行資料審查。本校為確實提升審查品質與招生成效，透過「招生專業化發展計畫」積極與高中端諮詢互動，致力理解 108 新課綱於高中現場的實施情形與高中學習歷程檔案之實際樣態，累積大學師長參採學習歷程檔案選才之經驗。

藉由多次對話、實務交流以至 111 年 5 月實際辦理招生選才作業後，我們發現高中學習歷程檔案確實較以往更能看出學生的能力特質，有助選才，但高中學生對於「如何透過學習歷程檔案呈現自己」之經驗與引導似仍不足，遂整理本校師長對於資料審查的想法與期待，以及對學習歷程檔案的呈現建議，彙編此冊，希適時以大學選才角度協助高中學生精進其學習歷程成果與反思之展現，達成大學選才與高中育才連結、成就每一個學生及適性選才之精神。

國立臺北大學
大學招生專業化發展計畫團隊
2022 秋



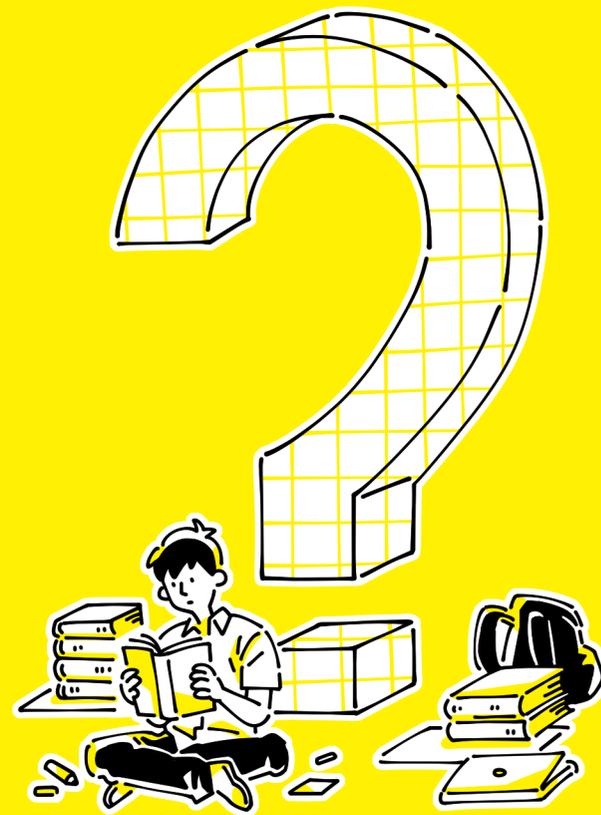
核心概念 *Core Concept*

審查時，大學審查委員看重的是？

1. 學生的特質與能力，即便與本系領域的連結還不是那麼明顯。
2. 學生是否用心，即便作品成果呈現不是那麼完整。
3. 資料的真實性，即便仍有許多進步空間。

學習歷程檔案沒有所謂「好壞」之分，也不是要制式、精美的範本。對大學審查委員而言，難能可貴之處在於你真實記錄了自己的學習經過，只要是確實出於你自己的學習經驗與發自內心的感受，就是獨一無二、專屬你自己的學習歷程檔案！

選擇與上傳 *Choice*



你可能會想：Question 1

我還不知道要選什麼科系，我怎麼知道要上傳什麼？
如果最後都沒有關聯怎麼辦？

學習是一種探索的過程，過程中透過「嘗試錯誤」發掘與比較出自己與不同領域間的契合度，這種磨合與探尋的過程亦十分重要。表面上似乎是毫無相關的領域成果，但這份成果若呈現適當，一樣能展現出你的學習態度、能力特質等等，還是可以讓審查委員更能了解你。



有時，你所選的主題其實橫跨了多個領域，但或許你還沒能察覺這份作品可與那些科系領域結合，但大學師長透過多年經驗的累積，能迅速連結體察其中是否有蘊含相關領域的概念。



綜而言之，只要是你認真努力過的作品，都會留下痕跡，不同領域可能學習的內容不同，但你學習的態度、個人的特質在這些不同作品中卻是共通的、獨特的、專屬於你的。

你可能會想：Question 2

我的課程學習成果或自主學習計畫，
最後的結果很失敗，沒有辦法上傳，怎麼辦？



審查委員想要看到的不是完美，而是你學習上的真實脈絡。如同你摸索尋找自身志趣的過程中，可能會面臨挫折，學習之路上當然也可能會跌倒，也會投注了努力卻毫無回報，甚至無法成為一個完整的成果……

我們一定要提醒你，失敗與挫折都是很好的學習，你或許可以戰勝這個挑戰，或許不行，但成與敗並非最重要的結果，更寶貴的是你面對挫折的方法。調適失敗需要經歷很多心路歷程，或許你泰然處之，也可能難以接受，關於你內心與自我的對話，你如何面對失敗，這樣的學習經過也有可能是很精采的呈現。

成與敗
並非最重要的結果
更寶貴的是
你面對挫折的方法

不必擔心失敗
而是要擔心
因為不去嘗試
而錯失機會

你可能會想：Question 3

應該什麼都要放進學習歷程檔案裡，
才能讓評審委員覺得我很認真努力？

直白地說，審查委員並不想看到資料的堆砌，你學了什麼知識也不是重點，關鍵是這些知識與你之間產生了什麼化學反應，也就是你個人對於這些知識的學習心得與反思如何？它們對你的啟發是什麼？你觀察到這些學習對於你自身的影響是什麼？你可以把它們應用在生活裡的哪些面向中？

這些知識與你之間產生了什麼化學反應



如果真的很想要呈現你習得的知識理論，就要能進一步展現你資料整理與分析的能力，而非只是拼貼，並且要重視資料來源的正確性以及引用的條件。

你可能會想：Question 4

是有一些啟發沒錯，
但實在很薄弱微小，或者不是課程學習的主軸，
應該就不要放進學習歷程檔案比較好？



即便是微小的發現，也可能帶來巨大的體悟與收穫，也許甚至就改變了你原有的價值觀，或啟發了你想要投入學習某個領域。重點是，你有沒有後續的行動？還是只是讓這些啟發停留在你的想法而已？微小的學習若能帶出執行力，就不渺小，都十足珍貴。

你不一定要擅長某件事才能開始做，
但你必須先開始做才會變得擅長！



內容與架構 *Composition*



審查委員想看： Key Point 1

學習歷程檔案不是作文比賽。

其實審查委員沒有要看華美的詞藻堆砌，也不想看到過度的包裝。如果你讓審查委員覺得這是一篇「作文」，可能不是件好事喲！

你可以用最直白簡單的語句去敘述你如何看待與執行「學習」這件事，包含：你對學習的想法、體會是什麼？你怎麼學習？你學習的歷程如何？…等。

學習的重點不只是學了什麼知識或技能，更包含訓練自己的「後設認知」，也就是刻意地去觀察和反省自己學習中的行動、作為和結果，這個心智歷程是學習重要的過程，可以幫助你去擬定更有效的學習策略，而不是只為了學習歷程檔案的要求。

與自我對話不需要好文筆，不需要誇大其辭或過度渲染。真誠坦然地面對自己，去回顧、省思、自我分析。審查委員透過這些蛛絲馬跡，就可以更瞭解你的學習樣態。

審查委員想看：*Key Point 2*

成果重點摘要。

簡要說明來自哪一門課、必修或選修、課程的全貌與架構如何、學習成果的重點為何？



無論成果作品的類型或架構為何，開頭應進行重點摘要，目的是為了讓審查委員對這份成果作品有初步的概念，後續閱讀時能更聚焦於你想表達的重點。摘要內容可包含動機、過程、心得與反思等，篇幅不用太長，簡明扼要地呈現重點。



請先定義你自己，
吸引我想更深入了解你！

審查委員想看： Key Point 3

動機。

為什麼選擇這個主題、這門課程或這份學習歷程檔案來呈現你？

WHY?



動機是脈絡的起頭，能讓審查委員了解你的學習熱情和態度，即使是聽從授課老師的建議，或是少數服從多數的結果，仍可藉由動機，去觀察與組建你的學習歷程脈絡，並瞭解你的學習態度。

1 以課程學習成果來說，就是在整個學期的課程內容中，為什麼選擇某項議題作為學習歷程檔案的主題？無論是個人決定或是團隊討論的結果，都有你（們）擇定的理由。自主學習計畫更不用說，一定要表達為什麼挑選這個主題進行自主學習。

2 若是選修課程，除了選擇議題的動機之外，也可以說明選修這門課的動機。

3 每學年只能上傳 6 件課程學習成果，為什麼選擇上傳這一份成果？學習歷程檔案作為備審資料時只能挑選 3 件提供給大學校系，為什麼提供這一件成果？

審查委員想看：

Key Point 4

學習反思。

完整描述省思過程，將有助於審查委員了解同學的思考脈絡和學習歷程。

1

目前高中學生雖知道要將「心得與反思」列入成果作品的架構中，但主要敘寫「心得」，而較少呈現「反思」。一般而言，心得是指學習過程的感覺、感受或感想；反思則是指這個學習與自己的連結，你的認知或價值觀是否受到衝擊？你的眼界是否被打開？後續你如何延伸應用？與你未來發展的關聯等。心得只是一時，反思卻能烙印在你之後的人生。

2

反思需要具體說明。例如：

1

對哪一主題（單元、概念或技巧）印象最深刻，為什麼？學習過程是否有困難？如何因應？結果如何？

2

學到某個理論的實際應用與延伸，如何運用於自身經驗？是否觸發後續想學習或研究的方向？

3

許多同學會提到「遇到的困難」，其實審查委員更感興趣的是「你如何解決」。建議記錄突破瓶頸的過程（例如：從哪裡發現問題），並具體說明遇到困難時的解決方法（例如：查詢哪些關鍵字、造訪哪些網站、詢問哪些人、閱讀哪些書籍等）。

4

如果有機會再執行一次類似的任務或計畫，是否有可以精進的部分？自己或團隊是否有可以改善的地方？

5

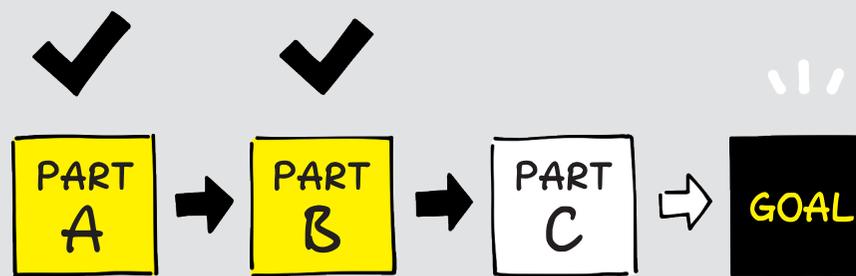
可將結果與動機相互呼應，驗證學習結果與預期目標的關聯。亦可陳述自己的觀點、學到的素養，以及未來展望等。

審查委員想看： Key Point 5

自主學習「計畫」與「成果」並重。

1

目前多數「高中自主學習計畫與成果」均有呈現「成果」部分，卻欠缺「計畫」。應清楚呈現此自主學習的規劃與執行情況，包含時間規劃與管理、追蹤執行等。



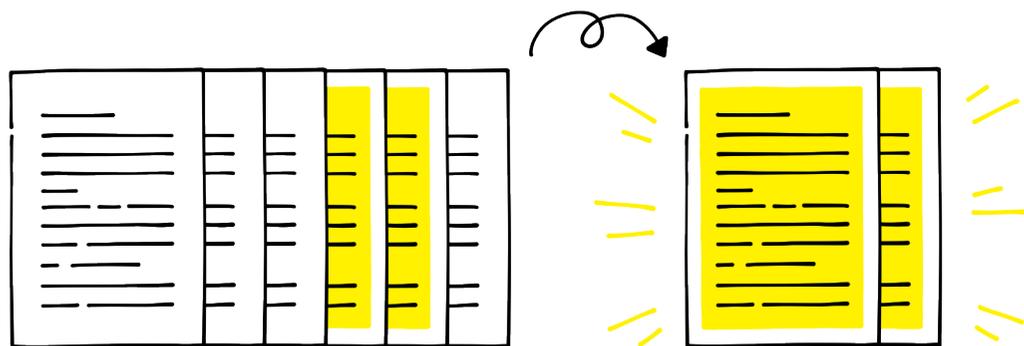
2

部分自主學習因學習目標不夠明確，心得與反思因而略顯單薄。建議可規劃階段性目標（例如：分別制定準備階段、執行階段、統整結果階段的學習目標），並針對各階段進行過程記錄、整理心得與收穫，並進行反思及延伸探討。

審查委員想看：*Key Point 6*

團體報告應呈現個人貢獻。

成果作品若是團體報告建議附上分工表，並明列個人負責的部分。無論是自己主動或被分配的任務，宜說明團隊合作的歷程與收穫，並針對自己負責的項目陳述個人的貢獻、瓶頸、突破和收穫，書審老師將從中發現同學的特質、學習態度，以及團隊合作的表現。



審查委員想看：Key Point 7

如要呈現課堂簡報，應有補充說明。

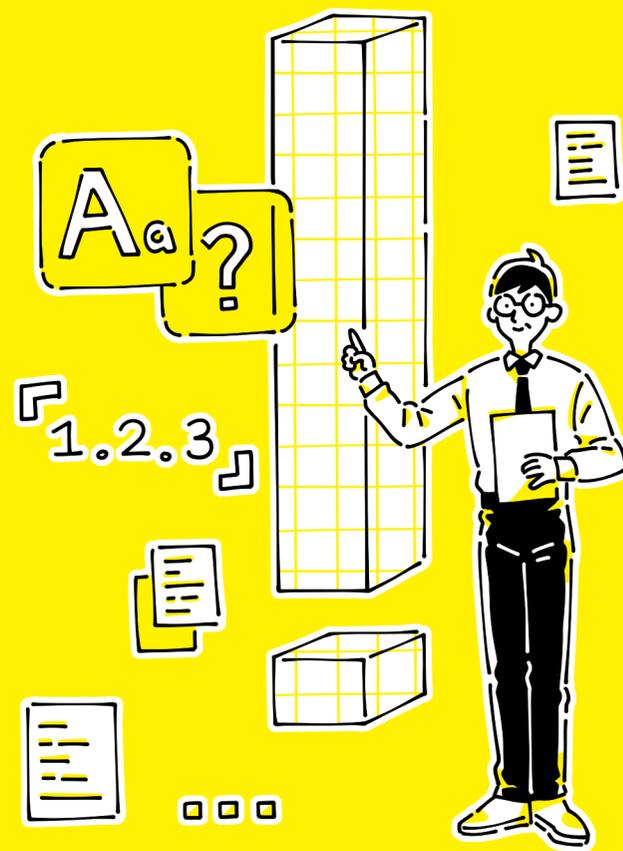


1 許多高中學生喜歡直接把課堂上的成果簡報上傳，卻無任何補充說明。由於簡報通常運用於口述，是報告人提供聽眾的綱要，呈現以簡化的片段式資料或條列式內容為主。沒有在現場聆聽口頭報告的審查委員，無法光憑簡報檔了解整體全貌。建議將你簡報時的口述內容有系統地補充或融合於本文中。



2 如果你要將簡報作為附件，建議仍要濃縮內容、精簡篇幅，例如：濃縮多張投影片於一頁，避免採一頁一張投影片的呈現方式等，以免資料龐雜。

閱讀與排版 *Representation*



審查委員想看：*Key Point 8*

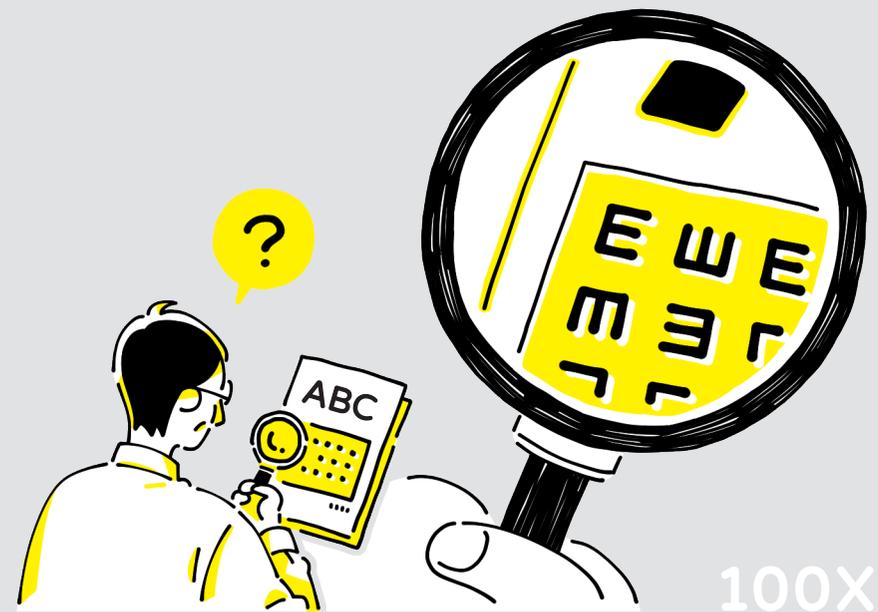
如要呈現圖檔，應確保清晰可辨識。

1

有些學生會將學習過程中實際的筆記、作業或學習單集結置入成果作品中，除了仍提醒要避免資料龐雜無條理外，要注意所放圖片的可辨識度，是否字體過小，放大後是否又因解析度不足導致模糊，讓審查委員閱讀困難，這就非常可惜。

2

有些學生雖然放入圖片，卻沒有輔以文字說明，或者僅簡略帶過，這些圖片就沒有辦法帶來幫助。建議仍應思考你想要傳達的重點，架構要如何呈現，以文字說明為主，圖片作為輔助資料、參考資料或佐證資料，並避免只是為放圖而放圖。



審查委員想看：Key Point 9

適當的字體與格式、避免錯漏字。

1

有些學生會在篇幅較長的段落中以粗體字標註重點，雖能理解粗體字的用意在於提示閱讀重點，但當粗體字出現的頻率太高，不但沒有提示作用，反而容易造成閱讀干擾。彩色字或文字標註底色也是一樣。

因 應 該
在 再 嗎
已 以 經



2

審查委員均會仔細閱讀審查資料，所附連結也會點入瀏覽。若有錯漏字或連結不正確的情形發生，你的嚴謹、細心與態度立刻受到考驗，上傳檔案前應務必檢查確認。若需要提供網址，也請盡量不要用 QR Code，而以網址連結形式呈現，較方便審查。

3

有些高中會直接制定學習歷程檔案的呈現格式，或提供相關表格範本供學生參考。建議仍應視個別呈現主題的不同，彈性調整成果作品的架構和格式（例如：刪除沒有內容或非必要呈現的欄位）。對審查委員而言，美編排版不是審查重點，清晰有條理地展現你的個別性與獨特性才是關鍵，可以適度跳脫過於制式的固定框架。

審查委員想看：*Key Point 10*

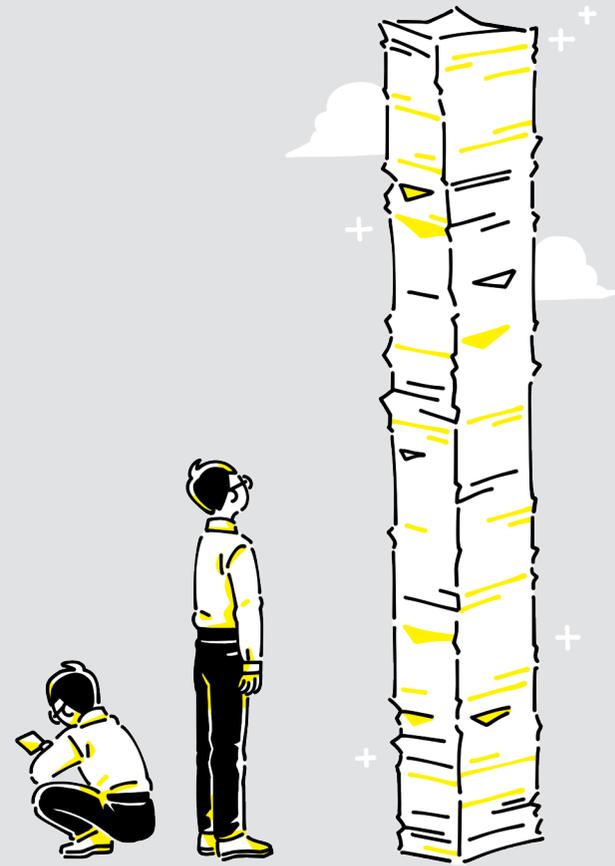
合宜的篇幅。

1

過於簡略的成果作品，將因資訊不足而難以發掘你的特質和能力，無法給予較佳的評價。

2

篇幅在精不在多，更無須為了擴充頁數而放大字體或增加圖片，應盡可能提供完整的學習動機、學習過程、具體收穫、心得與反思。



Conclusion

111 學年度申請入學招生已臻完畢，高中學習歷程檔案帶出「探察學習脈絡、提升適性選才」之效益值得肯定。雖然對高中學生來說，學習歷程檔案似乎增加了不少「額外負擔」，但不妨想想它確實有不少好處：

1

幫助你自我認識與探索。

過去只是機械式的讀書考試，但透過學習歷程檔案可以讓你反思自己的學習、瞭解自己的興趣，更可以進一步思索學習這些對你有什麼幫助及影響？跳脫被動式填塞知識，覺察自我前行的方向。這些是你邁入下一個人生階段都要持續運用的能力，不妨從高中階段就開始練習。

用學習歷程檔案為自己加分！

2

幫助你累積職涯預備經驗。

高中學習歷程檔案可謂是另類的「投履歷」，你要怎麼透過這份履歷讓人認識你、看到你的能力特質與價值，進而錄取你。
與其到大四畢業時才惶惶不知，不妨從學習歷程檔案中開始累積經驗。

3

幫助你進入合適的領域科系。

過去的升學管道只重成績、不重適性，以致我們看過太多例子，許多大學生就讀後志趣不合，或者畢業時茫然不知何往。搭配你從預備學習歷程檔案得到的探索結論，大學審查委員透過其豐富經驗的判斷，可以幫助你確認自己合適的方向。

我們重視你（們）的每一次學習，也認真看待每一份檔案。
所以，鼓勵每一位高中學生，妥善運用學習歷程檔案來為自己加分。
相信你們的未來必定精彩可期！

國立臺北大學 學校簡介

培育兼具跨界專業核心能力、人文社會關懷、現代科技素養及國際移動力之世界公民。
承載知名法、商優良傳統，開展人文、社會、理工新局的綜合型大學。
以學生為本位，研究與教學並重，擁有優良歷史底蘊卻又青春的嶄新學校。

教育部
高教深耕計畫
補助逾2億4300萬元

110年高普考
大學畢業3年內錄取人數
名列全國第5

TCSA臺灣企業永續獎 / 大學組
獲頒臺灣永續典範大學獎
並連續3度獲得
白金獎、永續大學績優獎

2022
企業最愛大學生調查

《Cheers》國立綜合大學第10名、全國第16名
《遠見》國立綜合大學第9名、全國第19名

2022 臺灣最佳大學

《遠見》國立人文社科大學第6名、全國第10名

入選英國泰晤士報高等教育特刊2021年全國大學影響力排行榜；
其中SDG16和SDG11分別位居全臺第一、第二名

專業與跨領域多元素養培育

鼓勵學生依照自己的興趣、能力、職涯發展規劃更豐富的學習計畫。
本校畢業生完成雙主修資格比例全國第二！
除輔系、雙主修申請機制外，更設置多元跨領域學分學程課程。
選修學分學程不需事先申請，符合各學程規定修完學分數，即可申請學分學程證明書，為自己的求職就業履歷加分！目前已開設54個學分學程、849門課程並持續增加中。

跨校結盟學習資源共享

與國立臺北科技大學、臺北醫學大學、國立臺灣海洋大學共組「臺北聯合大學系統」。
與國立臺灣藝術大學簽約策略聯盟。

- ◆ 校際間開放跨校選課、跨校輔系、跨校雙主修
- ◆ 開設跨校學分學程
- ◆ 北聯大共享教學與圖書資源、共同開發跨領域整合型研究

國際視野與跨國學習經驗拓展

與全球各地大學或機構簽訂239+份學術合作備忘錄：

- ◆ 提供國際交換、雙聯學位、國際志工、海外實習、寒暑假海外研習等多元國際交流學習機會
- ◆ 協助學生創立國際性社團，如AIESEC、國際法學社、ToastMaster、亞洲法律學生會北大分會
- ◆ 為提升學生多元化的外語能力，提供EGP/ESP/EAP/A-EGP不同層級之英語課程，以及包含德、日、韓等9種外語課程。

健全學習與輔導支援

建置完整課業輔導、教學評量、安心就學、成績預警、高關懷篩檢輔導及畢業生流向調查等多重機制，確立學習品質保證。

國立臺北大學 飛鳶上騰

於大學「申請入學」管道下，提供招生名額，擴大招收經濟不利學生，甄選具備「面對逆境仍力爭上游」特質的學生。

入學後給予學生入學獎助、課業輔導、實習機會、職涯規劃與輔導、就業機會媒合、社會回饋與服務學習等全方位的輔導協助。

招生管道

國立臺北大學 申請入學招生學系(飛鳶組)

招生管道

優先考量經濟不利學生(低收入戶、中低收入戶、特殊境遇家庭子女或孫子女)並持有證明之考生。

歡迎有強烈學習動機、面對逆境仍力爭上游特質之學生報考。

選才機制

- 一、降低學測成績門檻或佔比。
- 二、重視學習成長歷程中力爭上游的個人特質及強烈學習動機。
- 三、為減少考生的負擔，視情況補助其來校面談往返之交通及住宿費。



更多資訊

學院	系所名稱	學士班	碩士班	博士班	進修學士班	碩士在職專班
法律學院	法律學系	◆	◆	◆	◆	
	企業管理學系	◆	◆	◆	◆	◆
	金融與合作經營學系	◆	◆		◆	
	會計學系	◆	◆	◆		◆
	統計學系	◆	◆			◆
商學院	休閒運動管理學系	◆				
	國際企業研究所		◆			
	資訊管理研究所		◆			
	數位行銷進修學士學位學程				◆	
	商學院國際財務金融碩士在職專班					◆
公共事務學院	公共行政暨政策學系	◆	◆	◆	◆	◆
	財政學系	◆	◆		◆	
	不動產與城鄉環境學系	◆	◆	◆	◆	
	都市計劃研究所		◆	◆		
	自然資源與環境管理研究所		◆	◆		◆
社會科學學院	經濟學系	◆	◆	◆	◆	
	社會學系	◆	◆			◆
	社會工作學系	◆	◆		◆	
	犯罪學研究所		◆			◆
人文學院	中國文學系	◆	◆			
	應用外語學系	◆				
	歷史學系	◆	◆			
	民俗藝術與文化資產研究所		◆			
電機資訊學院	電機資訊學院			◆		
	資訊工程學系	◆	◆			
	通訊工程學系	◆	◆			
	電機工程學系	◆	◆			
永續創新國際學院 <small>限招外籍生 全英語授課</small>	財務金融英語碩士學位學程		◆			
	城市治理英語碩士學位學程		◆			
	智慧醫療管理英語碩士學位學程		◆			
	智慧永續發展與管理英語學士學位學程	◆				
	創新華語文教學學士學位學程	◆				

高中學習歷程檔案 精進建議

出版者 國立臺北大學
發行者 李承嘉
編輯者 國立臺北大學招生專業化發展計畫團隊
廖郁淳
范雅婷
劉芝汎
書籍排版設計 參乘參設計有限公司

若您有任何問題或指教，請不吝與我們聯繫。

<https://new.ntpu.edu.tw>

官方網站



引用請註明出處，禁止做商業用途之使用。