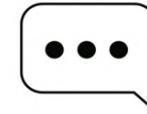


**Cheers**  
快樂工作人雜誌

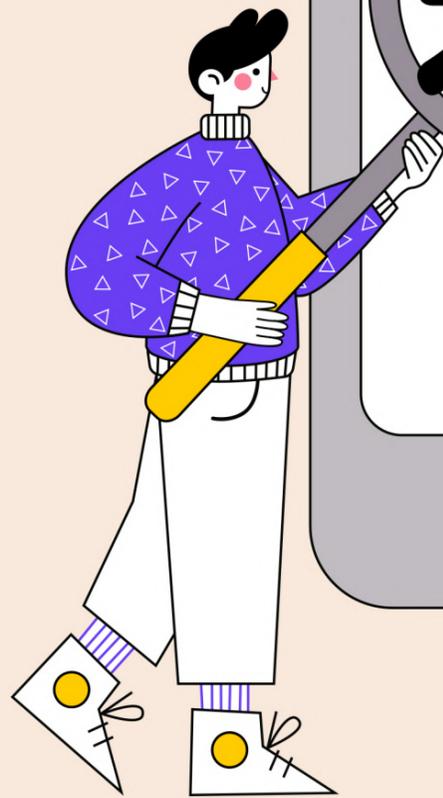
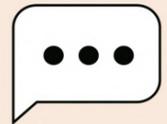


淡江大學  
TAMKANG UNIVERSITY

陪你一起探索生涯



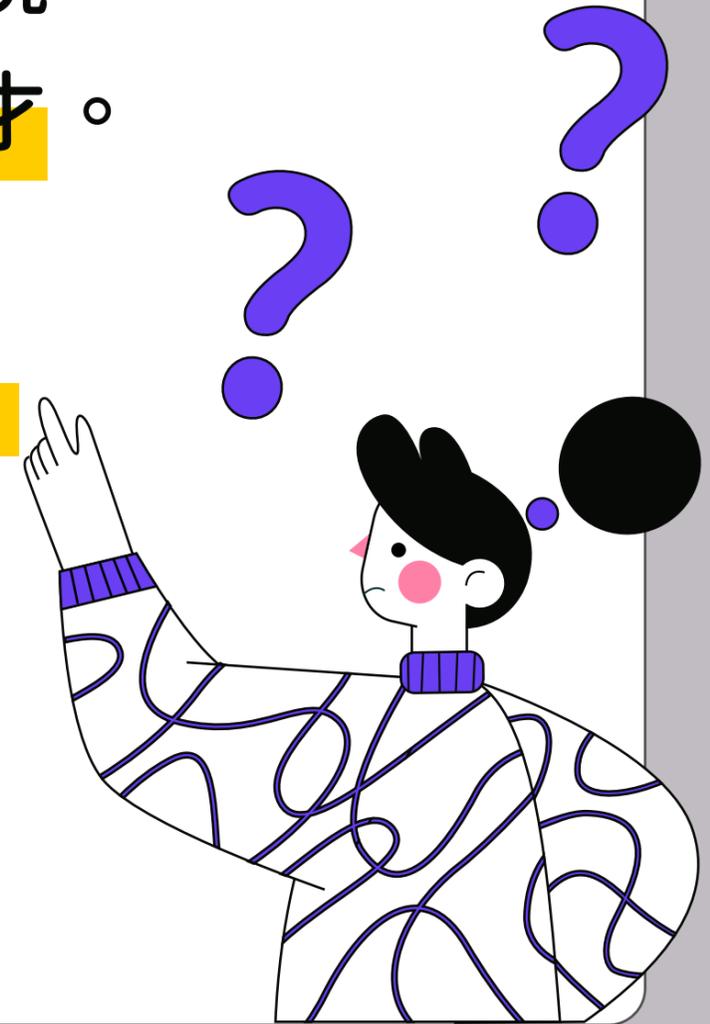
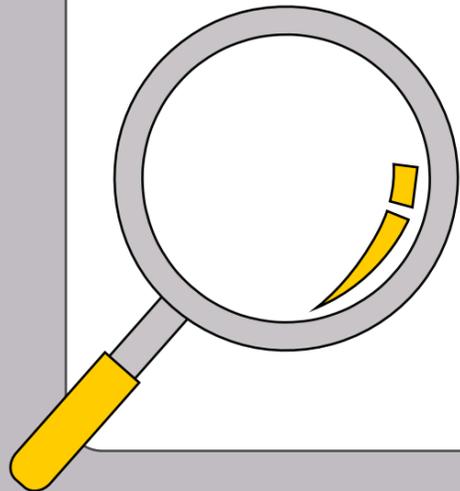
**速**解學習歷程**懶人包**

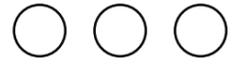


# 學習歷程檔案是什麼？

108 課綱實施後，大學更重視學生的多元學習表現，  
藉此找到具備自主探索和跨域解決問題能力的人才。

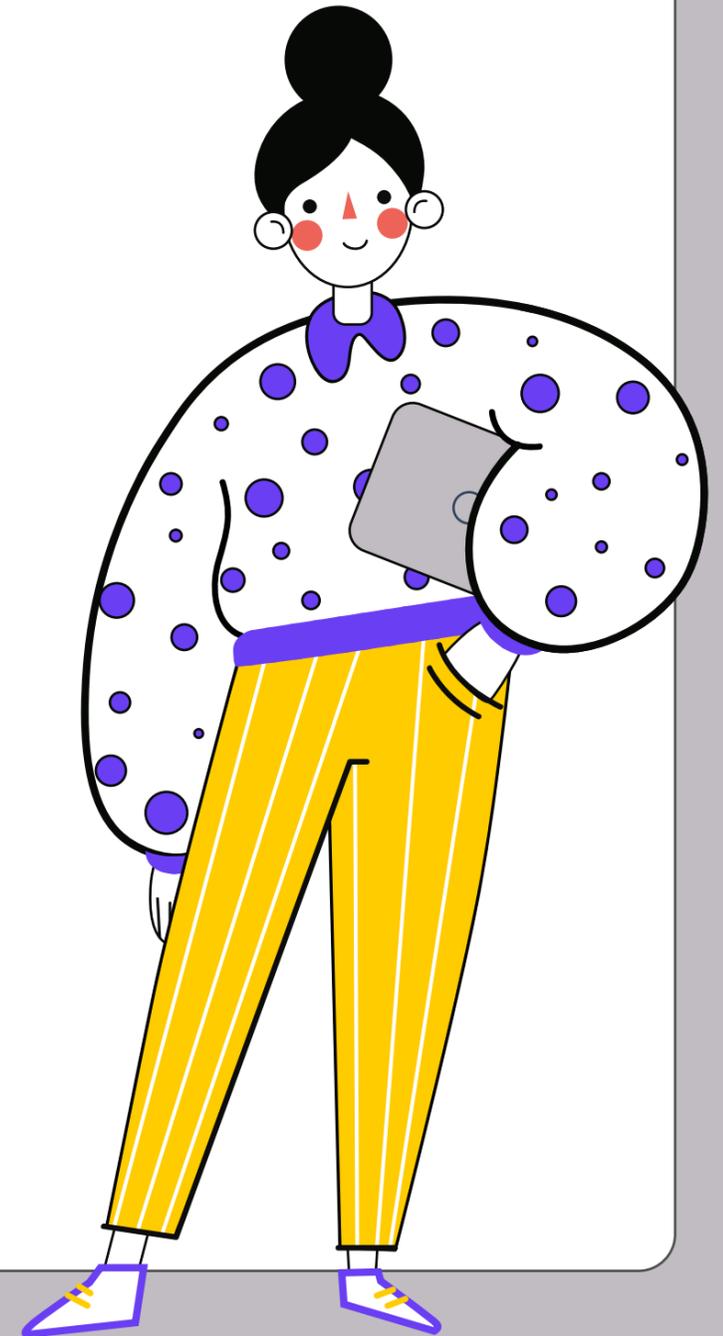
所以，在高中階段時，學生必須在課程中練習  
探究與實作，逐步累積「學生學習歷程」。





# 爲什麼學習歷程檔案很重要？

- ✔ 展現不同且獨特的學習軌跡
- ✔ 不再以傳統紙筆測驗爲能力指標
- ✔ 大學甄試入學的重要書面審查資料
- ✔ 學會對自己負責
- ✔ 及早進行自我探索



# 學習歷程檔案要準備哪些東西？

由學校上傳

基本資料

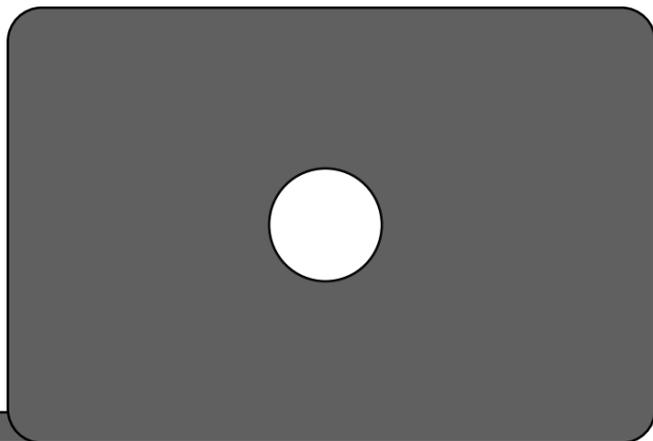
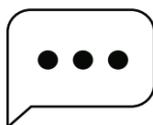
學生入學時的  
個人資料



修課紀錄

學生上課紀錄  
與學業成績

※ 如果想要在這兩項表現好一點，可以在學校多爭取服務機會或是認真完成學業。



# 學習歷程檔案要準備哪些東西？

由學生上傳

## 課程學習成果

於每學期末上傳至  
「學習歷程檔案資料庫」  
每學期最多3項。

## 學習歷程自述

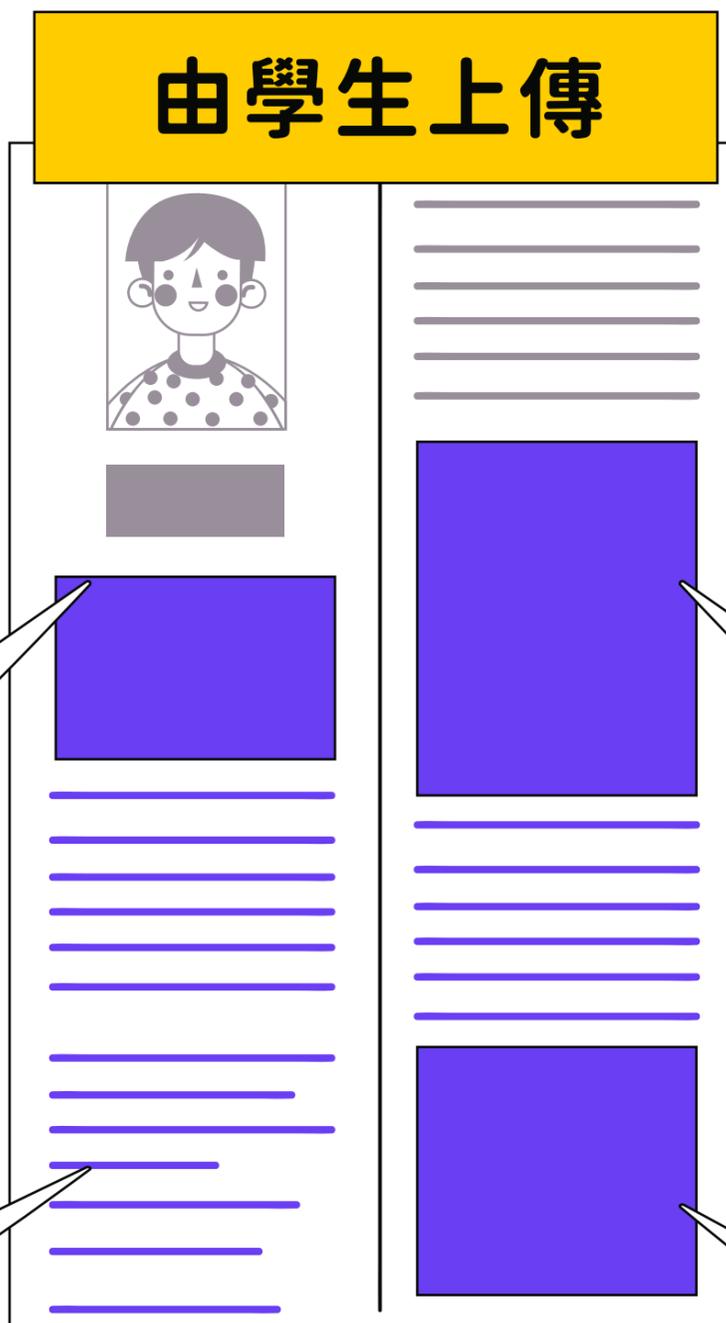
包含自傳和讀書計畫

## 多元表現

於每學期末上傳至  
「學習歷程檔案資料庫」  
每學年最多10項。

## 其他個別校系 指定之資料

請參考各大專院校簡章



# 該怎麼準備「課程學習成果」？

## 上傳資料時間？

每學期結束時。

## 上傳到哪裡？

學習歷程檔案資料庫

(<https://exep.k12ea.gov.tw/login>)

## 學習成果作品的格式？

沒有限制，可以是一張學習單也能是一個實作作品或歷程紀錄，可以依照課程指導老師的安排與規劃。

## 如何驗證學習成果？

上傳的課程學習成果在每學期結束前，需要經過老師認證，確保這些成果不是由他人代做。

## 可以選什麼課程？

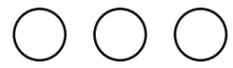
1. 基礎學科課程
2. 學校規定的必修課程
3. 多元選修課程
4. 自然及社會領域探究與實作的課程
5. 自己有興趣或表現突出的各類活動成果

Q

我的成果都是半成品或失敗作也可以嗎？

並不限定十分完美的作品才能上傳，若能從失敗的經驗中得到收穫，讓自己更加確定自己的興趣與動機，藉由適當的說明與呈現，都可以作為一份好的學習成果。





# 「課程學習成果」的呈現方式



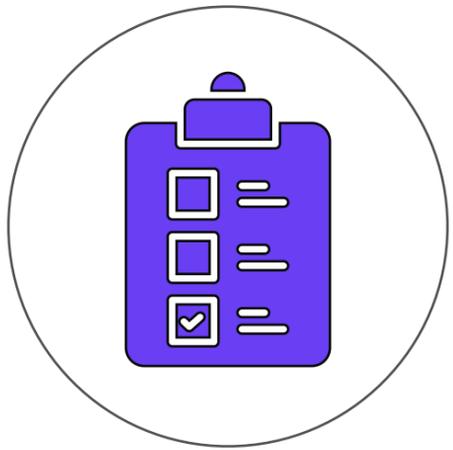
書面報告



簡報檔案



小論文



實作成果



心得筆記



學習單



# 該怎麼準備「多元表現」？

## 上傳資料時間？

每學期結束時。

## 上傳到哪裡？

學習歷程檔案資料庫

(<https://exep.k12ea.gov.tw/login>)

## 內容包括什麼？

幹部證明、社團證明、校內外競賽、志工服務經驗、打工實習、各種檢定證照、作品集與自主學習計畫...等。

## 什麼是「綜整心得」？

大學教授在審查時，會評估同學參與多元表現的深度與動機，因此學生在高三申請大學校系時，還要針對自己的多元表現撰寫「綜整心得」，進一步說明自己的參與動機與心得感想。

## 有特定的格式嗎？

檔案都在網路上完成，不用再列印下來，面試時也會直接傳到面試大學，教授可直接看到學生原始的學習過程不用額外花時間編排。

# Q

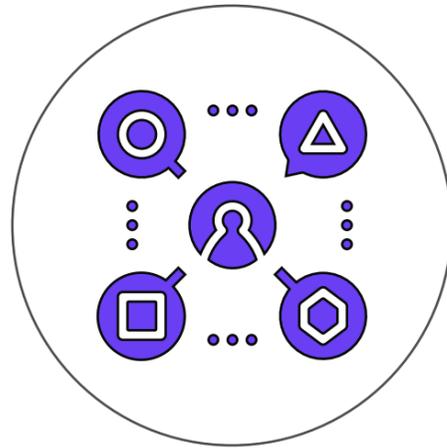
我的資料很多，  
可以全部上傳嗎？

內容並非越多越好，每學年最多只能上傳十項多元表現到學校平台；最後在高三申請校系時，最多也只能勾選十項多元表現。





# 這些都可以是「多元表現」的內容



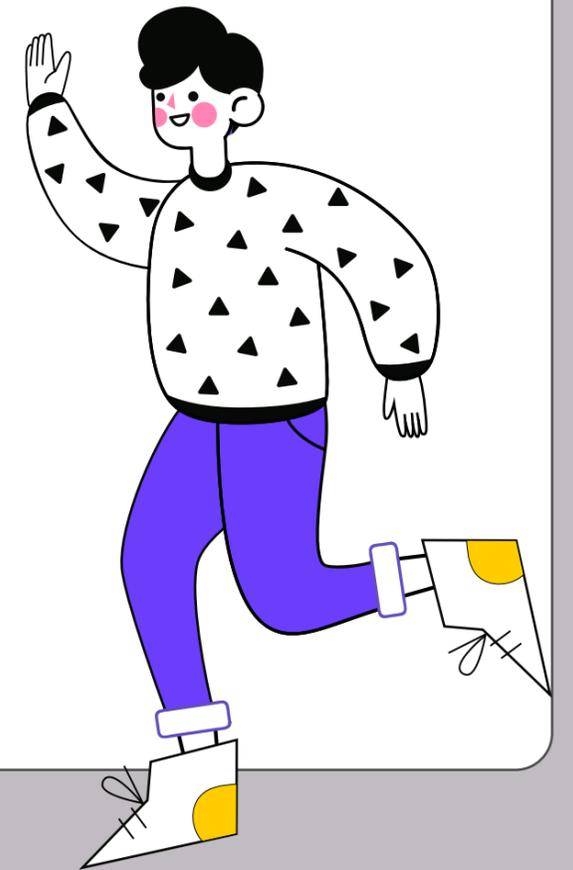
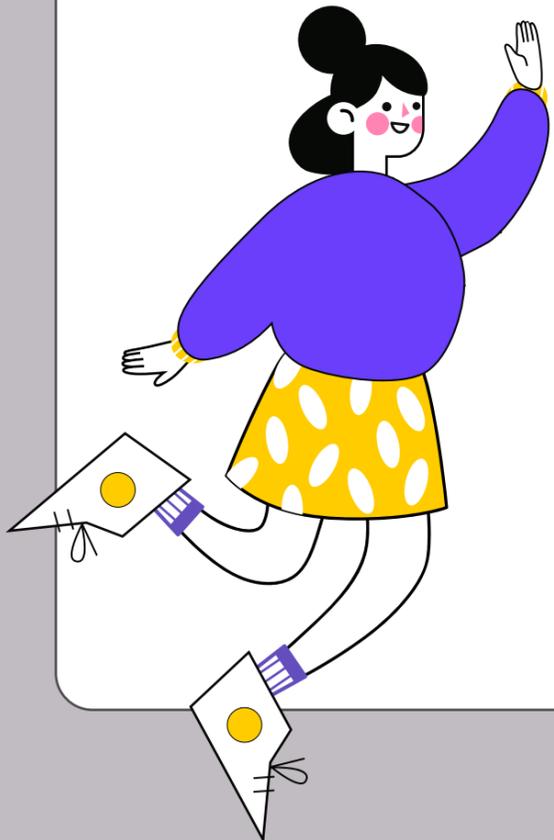
## 多元表現

- 自主學習計畫與成果
  - 幹部經歷
  - 社團活動
  - 活動經驗
  - 證照檢定
  - 競賽成果
  - 志工服務



## 多元表現綜整心得

進一步說明多元表現成果與自己與所申請科系之間的關聯性。





# 該怎麼準備「學習歷程自述」？

「學習歷程自述」目的是讓大學教授理解學生為何選擇該科系，以及學習熱愛項目的心路歷程。

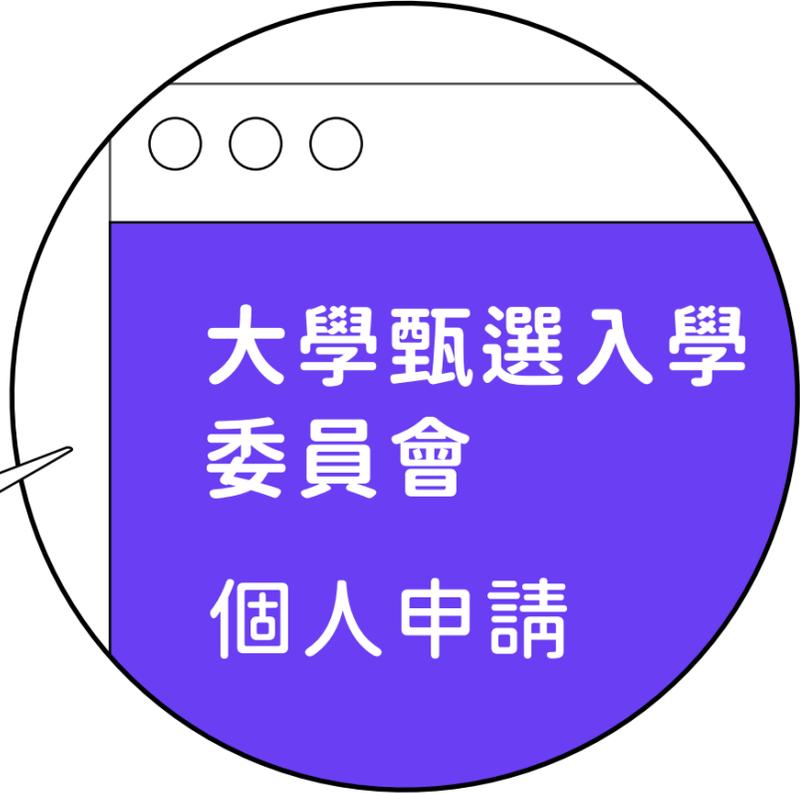
這份自述重點在於學習動機，因此華麗的文采絕非必要，真實、明瞭地描述自己才是最重要的事。





# 「個別校系指定資料」 怎麼查詢？

1. 可透過「大學甄選入學委員會」的「個人申請入學招生」網頁，選擇想要申請的學校，查詢簡章內容。



大學甄選入學  
委員會  
個人申請



淡江大學  
高中專區

2. 可至各大專院校網站，下載當年度報名簡章。



# 大學各校系學習準備建議方向

Cheers 大學 快樂工作學系 學習準備建議方向

(以下為範例)

## 修課紀錄

本系參考之重點領域：

1. 溝通表達領域
2. 管理領導領域
3. 創新創意領域

## 學習歷程自述

1. 自傳 (學生自述)
2. 讀書計畫 (含申請動機)

## 課程學習成果

下列內容或其他課程學習成果，選擇至多3件：

1. 書面報告
2. 實作作品
3. 創新研究實作成果

## 個別校系指定資料

1. 學習檔案
2. 企業實習 / 工作資歷

## 多元表現

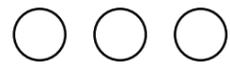
下列內容或其他有利審查資料，  
選擇至多10件，並撰寫「多元表現綜整心得」：

1. 自主學習計畫與成果
2. 社團活動參與
3. 競賽成果
4. 綜整心得

## Tips

大學各校系會提供「學習準備建議方向」給學生參考。

**建議方向並非審查唯一標準**，不必太過擔心自己的歷程檔案有缺項。



# 學習歷程檔案上傳流程

高一 ~ 高三上

高三下



學生



老師



學生



學生

大學申請  
入學審查

每學年勾選至  
中央資料庫

依申請科系要求  
分別勾選

課程學習成果

每學期上傳  
件數各校自訂

認證

至多 6 項  
三年至多 18 項

至多 3 項

多元表現

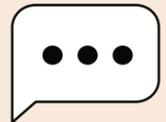
每學期上傳  
件數各校自訂

至多 10 項  
三年至多 30 項

至多 10 項

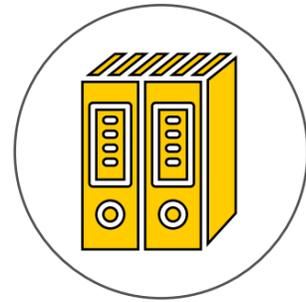


# QA plus+





# 學習歷程跟備審資料有什麼不同？



學習歷程檔案

---

鼓勵學生多參與不同類型的課外活動，依自己意願規劃「自主學習計畫」課程。

---

強調學習過程，學習成果歷程能反映每個學生在學習時所展現出的志趣與特質。

---

藉由定期與長時間的紀錄，減輕學生在整理資料的負擔，並讓學生學會對自己負責，提早探索自己生涯志趣的方向。



備審資料

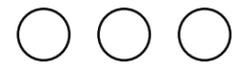
同質性過高，參雜與科系無相關之證明。

---

強調成果證明，缺乏學習過程的紀錄，難以反映每位學生平時在學的實際表現，較難看出個人的學習特質與潛力。

---

時常到高三才準備，不少同學也在這時候才仔細思考自己有興趣的科系是什麼。



# 我沒有那麼多資料會不會比較吃虧？

若沒有豐富的多元表現也不要緊，建議專心充實能準備的部分，將真實的自己展現出來才是最重要的。

## Tips

如果是要報考語文、會計這類科系的人，建議有相關檢定證明還是比較好。



# 教授會喜歡什麼呢？



我們不是看重學生「有什麼檔案」，  
而是聚焦在「有哪些收穫」。

要展現個人的志趣與熱情所在，  
不要想去迎合大學教授。



學生的實作能力和對該科系  
領域有強烈的興趣最重要。



# 還有什麼需要注意的事？

- ✓ 姓名、學校請放在最開頭
- ✓ 整份資料需要有「總標題」、「目錄」和「摘要整理」
- ✓ 開頭很重要！請系統性的將重點放在最前方
- ✓ 教授要的是「學生作品」，請勿放「老師的課程設計」或「教學指引」
- ✓ 合理的圖文排版，請勿用過多的裝飾、無意義的图片或圖文不符



# 要怎麼獲得更多學習歷程相關資訊？



這樣的學習歷程  
大學買單！

[點我閱讀](#)



寫一份受大學青睞的  
學習歷程檔案！  
教授：掌握3不5要

[點我閱讀](#)



108 課網懶人包：  
學習歷程才是最重要的項目

[點我閱讀](#)



從高一就開始：善用  
彈性學習時間，找到  
自己感興趣的領域

[點我閱讀](#)

# 要怎麼獲得更多學習歷程相關資訊？



## 《百大學類學習歷程》專刊： 15歲生涯探索就定位

- 111年備考指南：改制後學測新型題型 / 命題趨勢變化
- 生涯探索實作：問題引導 / 卡牌探索 / ORID 提問法
- 學習歷全攻略：學習歷程檔案調查 / 方向指引 / 重點整理
- 百大學類分析：業界職人分享 / 科系未來出路發展
- 老師 / 家長應對策略：教改下典範教案參考、親子溝通 / 陪伴技巧

我要購買 >



# 要怎麼獲得更多學習歷程相關資訊？

108 課綱  
《學習歷程檔案x科系探索》  
高中職夏令營

營隊中你的孩子可以學到...

- 素養四大面向思考
- 學習歷程該怎麼寫
- 18 學群地毯式解析
- 大學教授現身說法
- 天下雜誌集團學習證書

## 108 課綱 《學習歷程檔案 & 科系探索》 高中職夏令營

營隊五大亮點：

- 素養四大面向思考
- 學習歷程該怎麼寫
- 18 學群地毯式解析
- 大學教授現身說法
- 天下雜誌集團學習證書

時間 | 7/3 (六) 10:00 - 17:00

我要報名 

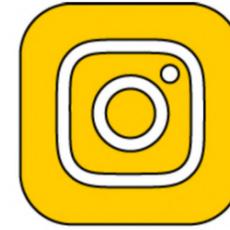


**Cheers**  
快樂工作人雜誌



淡江大學  
TAMKANG UNIVERSITY

陪你一起探索生涯  
歡迎轉發分享並追蹤我們



本檔案由 Cheers 快樂工作人雜誌 版權所有