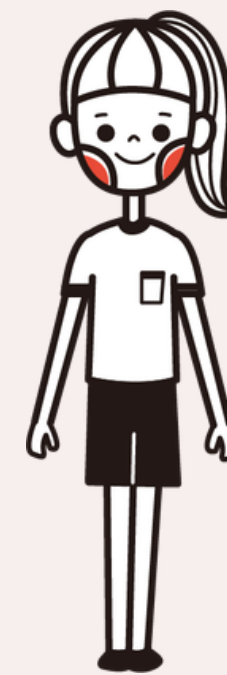




生涯規劃與學習歷程檔案

(家長篇)



北一女中輔導室115.09



臺北市立第一女子高級中學

Taipei First Girls High School



字級：

小

預設

大

網站導覽

首頁

認識北一女

行政單位 ▾

校園公告 ▾

綠園行事曆

教學資訊 ▾

入學與升學 ▾

網路服務 ▾

協力團體 ▾

聯絡資訊 ▾



綠園主題網

- ▶ 北一女中120週年校慶
- ▶ 科學班
- ▶ 資優班入班鑑定
- ▶ 優質學校參選
- ▶ 課程總體計畫書
- ▶ 網路訂餐系統 (2021.08)



綠園宣導訊息

- ▶ 資訊安全
- ▶ 綠園護照 (2023.09.04)
- ▶ 反霸凌投訴管道
- ▶ 性騷擾事件申訴書
- ▶ 飲用水質檢驗報告



108 課綱專區

學生學習歷程檔案專區

▶ 彈性學習專區

簡報檔已放在首頁專區

[連結](#)

- ▶ 校訂必修課程(高一、高二)
- ▶ 多元選修課程(高一、高三)
- ▶ 加深加廣選修課程(高二、高三)



校園行政業務

- ▶ 校務行政系統 (含成績暨出缺查詢)
- ▶ 數位校園 (含報修、場地設備借用)

▶ 整合入口網

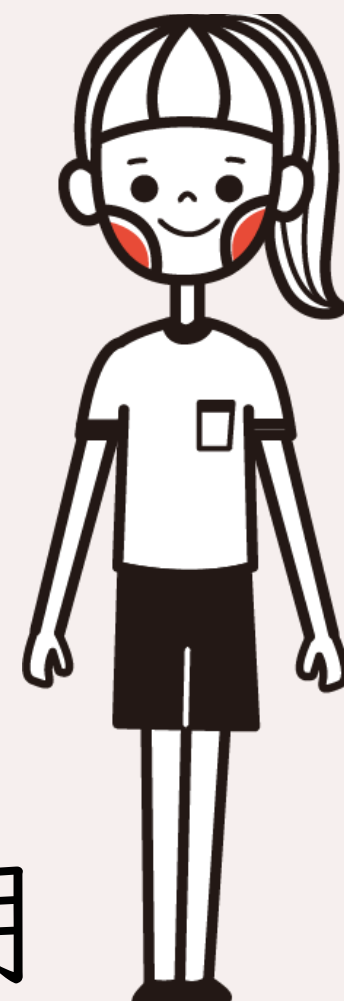
- ▶ 教育局報局表單系統
- ▶ 臺北市政府 e 新公文系統
- ▶ WebITR 線上差勤
- ▶ 公務雲 TPEAD
- ▶ 北市各級學校護理師人力資源網
- ▶ 學生就診狀態即時查詢 (限校內)



臺北市立第一女子高級中學

Taipei First Girls High School

簡報檔下載



家長可自行運用

心靈對話

家庭教育專區

輔導室表件下載

線上預約(諮詢、晤談)

學生申訴

行政單位



■ 校長室

■ 教務處

■ 學務處

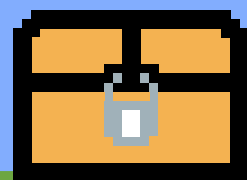
■ 總務處

■ 輔導室

系統操作說明

- 臺北市學生學習歷程檔案系統入口
- 本校學習歷程檔案整體說明(學校日簡報)
- 帳號申請說明 (臺北市單一身分驗證帳號)
- 系統操作說明(授課教師)113.07.28
- 系統操作說明(導師)113.07.28
- 系統操作說明(學生)113.07.28
- 系統操作說明(家長)113.07.28
- 確認已提交資料收訖明細操作手冊
- 北一女中學習歷程檔案_勾選說明
- 多元表現上傳操作說明影片
- 系統操作說明(畢業生登入方式-台北通)

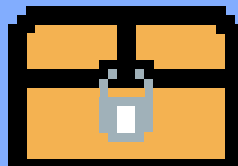
高中生的 學習與生活



我們的孩子如何充實的 從高中通關?



學習與競賽

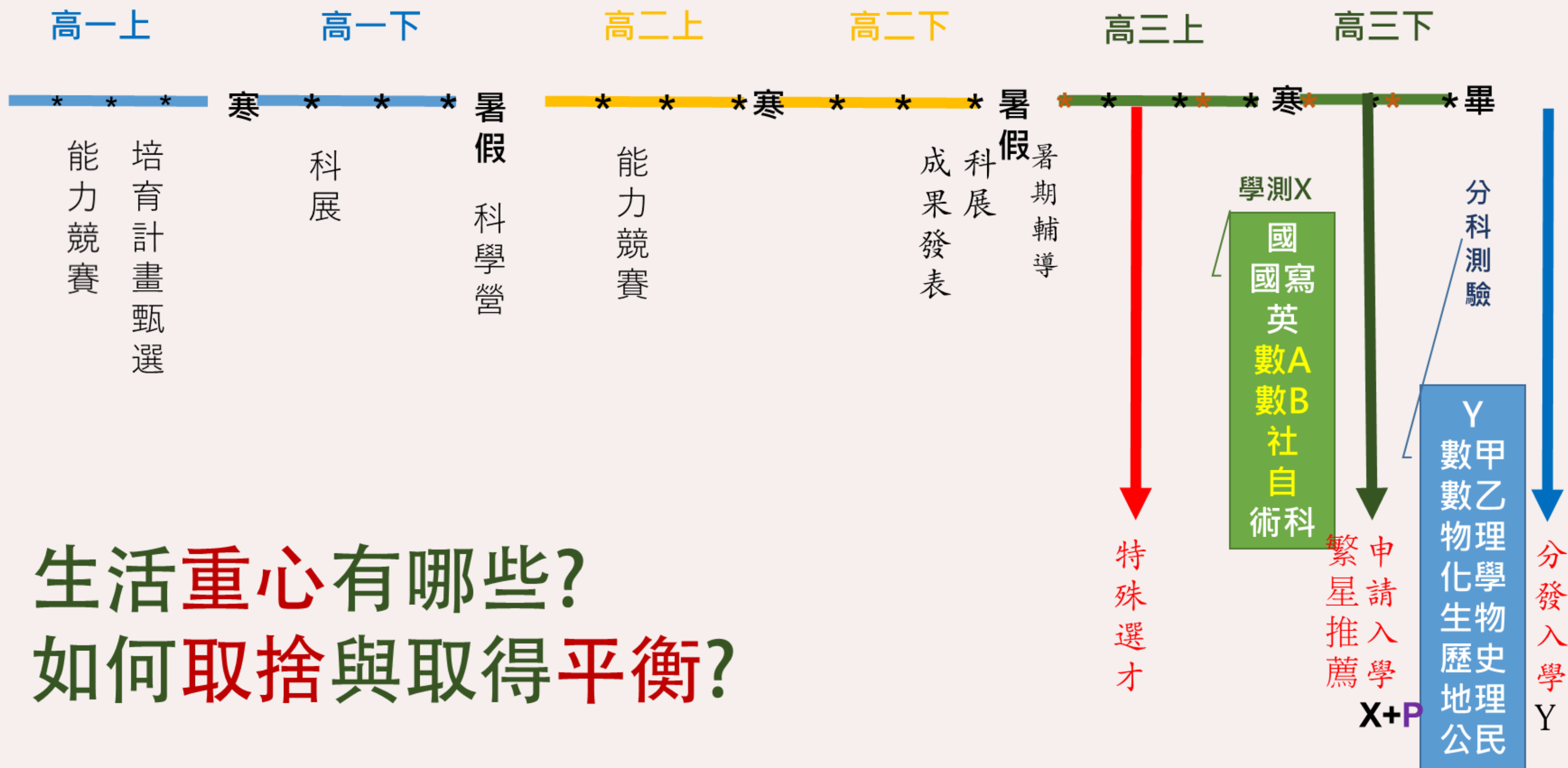


課外活動



升學大考



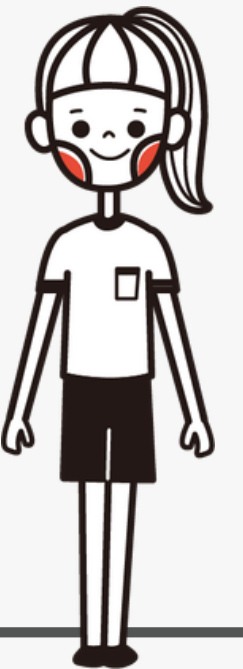


生活重心有哪些？
如何取捨與取得平衡？



學習歷程檔案

對學生有什麼幫助？
一定要用嗎？



製作學習歷程檔案的幫助

「課網薪火 臺北點亮」北一女學生(學姊)分享-影片連結



統整知識點

把課程中學習到的內容整理歸納，
協助學生建立完整的知識架構。



增加學習動力

透過探索與體驗，發現學習的意義，
提升參與課程與持續學習的動機。



未來方向探索

認識自我、探索興趣與未來可能性，
逐步思考適合自己的發展方向。

製作學習歷程檔案的幫助



因應申請入學

學習不同的自傳撰寫、申請資料準備，
學習符合大學需求。



增進自我認識與成長

學習不同的生涯規劃，探索並挖掘潛能，
規劃符合自己的生涯目標。

什麼時候
會用到學習歷程檔案的資料？





申請入學

強調適才適所，拔尖扶弱，參採學習歷程、多元表現或透過校系自辦甄試項目進行選才。

學科能力測驗

高中英聽測驗

術科考試

有意就讀採計術科之校系
另須參加術科考試

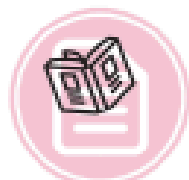
每人以申請 6 校系為限



志願 1



志願 2



志願 3



志願 4



志願 5



志願 6

※ 「繁星推薦」第一類至第七類學群錄取生、經「特殊選才」錄取且完成報到之考生，一律不得參加「申請入學」報名。

第一階段
篩選

第二階段
指定項目甄試

項次	審查資料	項目內容代碼對照
1	修課紀錄 (註 1)	A. 修課紀錄
2	課程學習 成果 (註 2)	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 (註 3)	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畫
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)



臺北市教育局
學生學習歷程檔案系統



大學甄選入學委員會
College Admissions Committee

學習歷程檔案

蒐集的项目及流程？



學習歷程檔案包含項目



基本資料

學生學籍資料
(含幹部紀錄)

學校負責登錄



修課紀錄

修習科目學分數和
學業成績、課程諮詢紀錄



課程學習成果

修習科目（具學分數）之
作業作品與書面報告

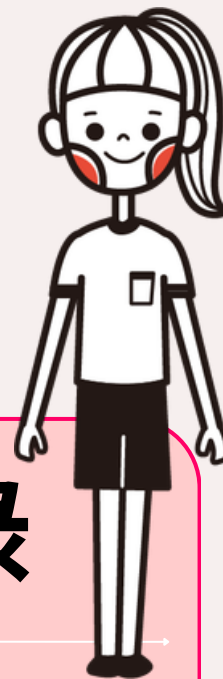
學生負責上傳



多元表現

彈性學習時間、團體活動時間
及其他表現

● 學習歷程檔案蒐集項目及流程



基本資料
(含校內幹部)
修課紀錄
(課表、成績)

學校登錄



【學校提交】

確認提交紀錄

每學期提交後



學生



學習成果

有學分的
課程作業

上傳、送認證

每學期

(期限依教育局來文建議
至少於休業式後兩週)

教師
認證

勾選

每學年

(下學年開學後)

- ① 學生本人所作
- ② 該課程所產出之成果

【學校提交】

確認提交紀錄

每學年提交後

中央資料庫

多元表現

沒學分的
活動紀錄

上傳

無須認證
可上傳至勾選截止前

勾選

每學年

(下學年開學後)

【學校提交】

確認提交紀錄

每學年提交後

學習歷程檔案

需完成的事項？



● 學生要做的事



4



課程 學習成果	每學期送認證 (須於期限內送出)	每學年勾選 至多6件
多元表 現	免認證 件數無上限	每學年勾選 至多10件

中央資料庫
學校提交

確認提
交紀錄

※送認證及勾選截止日依臺北市教育局來文建議訂定。

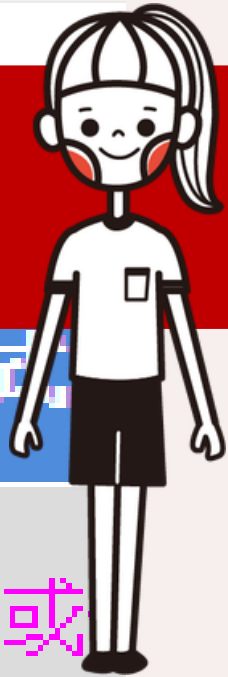
學習歷程檔案

我都有按部就班上傳學習歷程檔案
在高三申請入學時
如何上傳學習歷程檔案的資料？



您通過第一階段篩選之

申請入學第二階段審查資料繳交示例



序號	校系代碼	校系名稱	第二階段審查資料繳交方式
1	011242	國立○○大學 ○○○○學系甲組	請於本系統進行繳交作業 (點我上傳或

國立○○大學○○○○學系甲組

報名日期起迄：校系分則連結 第二

審查項目	資料大小	檢視	上傳或勾選
一.修課紀錄	4學期		由高中學習歷程資料庫
二.課程學習成果	未繳交	--	勾選使用高中學習歷程資料庫
三.多元表現	未繳交	--	勾選使用高中學習歷程資料庫
四.多元表現綜整心得	未繳交	--	選擇檔案 未選擇任何檔案
五.學習歷程自述	未繳交	--	選擇檔案 未選擇任何檔案

- 說明：1. 下表為您繳交至「高中學習歷程資料庫」之內容，您可點選「檢視」查看詳細資料；**若發現資料有誤者，應儘速向就讀學校反映外，仍應於申請校系所訂繳交截止日前完成審查資料上傳及確認作業，以避免延誤自身第二階段甄試權益；未依限反映者，日後不得再提出異議。**高中(職)學校接獲所屬學生反映後，應儘速於三日內查明，若確實為行政處理之疏失時，應備文檢附更正資料逕向該生申請之校系辦理。
2. 您所就讀之高中(職)學校如有上傳您的「校內幹部經歷紀錄」，且您於該校系之「多元表現」項目選擇使用「勾選高中學習歷程資料庫」者，甄選委員會逕於該校系繳交截止日後，將您確認之審查資料(含就讀高中上傳之校內幹部經歷紀錄)轉送各大學。
3. 下表「資料數」如為0者，即表示「高中學習歷程資料庫」內無您繳交的檔案資料，例如：休學者、畢業生、高中學習課程包含新舊課綱課程、在家自學或持境外學歷報考生等。

高中學習歷程資料庫-資料列表

資料項目名稱	資料數	檢視	備註
修課紀錄	4學期		修課紀錄由高中學習歷程資料庫提供
課程學習成果	12件		可於本系統自行上傳PDF檔或勾選高中學習歷程資料庫

「課程學習成果」「多元表現」
勾選或自行上傳PDF
擇一

(單一校系繳交方式須一致)

- 說明：1. 首次登入本系統時需進行設定，針對您所有通過篩選校系的「**課程學習成果**」與「**多元表現**」兩項，分別決定要「自行上傳PDF檔」或「勾選高中學習歷程資料庫」。
2. 每一校系於**未完成確認前**，可經由主選單「設定上傳或勾選」再次進入本頁面修改設定繳交方式。

序號	校系代碼	校系名稱	繳交資料截止日期	逐系設定繳交方式
1	001332	國立○○大學 ○○○○學系甲組	111年5月○日	☐ 自行上傳PDF檔 ☒ 勾選高中學習歷程資料庫
2	004422	國立△△大學 △△△△學系	111年5月9日	☒ 自行上傳PDF檔 ☐ 勾選高中學習歷程資料庫
3	011242	□□大學 □□□學系	111年5月8日	☐ 自行上傳PDF檔 ☒ 勾選高中學習歷程資料庫
4	011282	◇◇◇◇大學 ◇◇◇◇學系 動力機械工程學系乙組	111年5月8日	☐ 自行上傳PDF檔 ☒ 勾選高中學習歷程資料庫

學習歷程檔案

大學端如何運用？



大學申請入學如何運用學生學習歷程檔案資料



學習歷程
中央資料庫

介接



大學/科大
甄選會/聯合會
招生報名平台

提供
審查資料



大學或技專
校院科系

存放每學年所提交的
學習成果及多元
表現

通過大學申請入學一階篩選
勾選給 ①學習成果至多3件
每校系 ②多元表現至多10件

可針對各校系
選擇不同的檔案
(或另行上傳PDF)

自行
上傳

- 學習歷程檔案自述(學習歷程反思、就讀動機、未來學習計畫等)
- 多元表現綜整心得
- 其他(各校系需求之補充資料)

大學端僅能看到
學生選擇繳交給該
科系的檔案

學習歷程檔案

系統介面長怎樣？



• 臺北市學生學習歷程檔案系統介面



基本資料



個人簡歷



校內幹部經歷



查詢幹部經歷提
交中央資料庫紀
錄



修課紀錄與學習成
果

每學年勾選至多6件(0/6)



課程諮詢紀錄
(0)



上傳學習成果
(3)



學習成果認證



勾選學習成果



查詢修課紀錄提
交中央資料庫紀
錄



查詢學習成果提
交中央資料庫紀
錄



多元表現

每學年勾選合計至多10項
(0/10)



幹部經歷暨事蹟
紀錄 (2)



競賽參與紀錄
(2)



檢定證照紀錄
(0)



服務學習紀錄
(3)



彈性學習時間紀
錄 (3)



團體活動時間紀
錄 (1)



職場學習紀錄
(1)



作品成果紀錄
(0)



大學及技專校院
先修課程紀錄
(0)



其他活動紀錄
(3)



勾選多元表現紀
錄



查詢多元表現提
交中央資料庫紀
錄

● 「課程學習成果」上傳介面

※請從上方表格中點選要上傳檔案的科目。

※文件檔案與影音檔案至少擇一上傳，亦可同時包含文件及影音檔案各一個。

*學年度:

*學期:

*科目:

*文件檔案:

可拖曳上傳(4M)

*影音檔案:

上傳檔案(10M)

相關簡述:

簡述100字，呈顯亮點！

(0/

*核心素養項目:



批判探究

創意思考

語文溝通

團隊合作

全球學習

美感賞析

*多元智能項目:



語文智能

數理邏輯

空間智能

肢體動覺

音樂智能

人際智能

內省智能

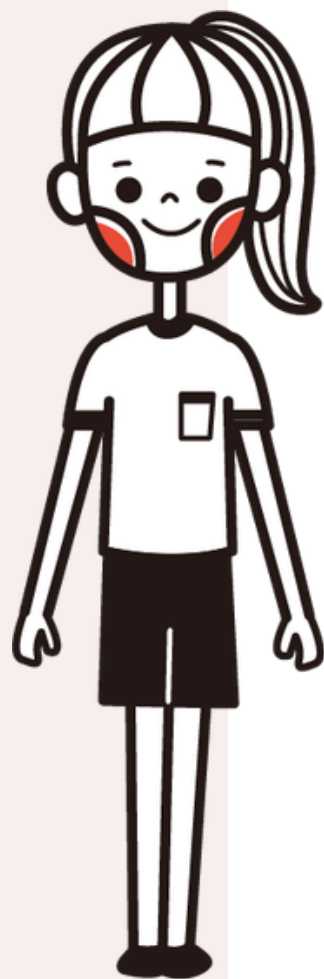
自然智能



可藉由課程及活動省察，探索生涯興趣、提升自我價值。

● 「多元表現」上傳介面

彈性學習時間紀錄



*學年度: 110 *學期: 第一學期

*類別: 彈性學習時間類別

開設單位: 自主學習
選手培訓
充實(增廣)課程
補強性課程
學校特色活動

*開設週數:

*開設名稱: 彈性學習時間名稱

*每週節數: 請用阿拉伯數字填寫

內容簡述: 就彈性學習所進行之活動填入100字內之內容簡述 (0/100)

*核心素養項目: 批判探究 創意思考 語文溝通 團隊合作 全球學習 美感賞析

*多元智能項目: 語文智能 數理邏輯 空間智能 肢體動覺 音樂智能 人際智能
內省智能 自然智能

*學群探索項目: 資訊 工程 數理化 醫藥衛生 生命科學
生物資源 地球與環境 建築與設計 藝術 社會與心理
大眾傳播 外語 文史哲 教育 法政 管理
財經 遊憩與運動

上傳證明文件
(pdf,png,jpg/上限4M)
可拖曳上傳

上傳影音檔案
(mp3,mp4/上限10M)
可拖曳上傳

學習歷程檔案

檔案格式有規定嗎？



● 學習歷程檔案格式規定【來源】：教育部國教署

資料項目	檔案格式類型	內容說明 (包括簡述之字數限制或檔案大小等內容)
課程諮詢紀錄 (只限校內平臺)	文件：pdf、jpg、png	每件固定上限 2MB
	簡述：文字	每件固定 100 個中文字為限
課程學習成果	文件：pdf、jpg、png	每件固定上限 4MB
	影音檔案：mp3、mp4	每件固定上限 10MB
	簡述：文字	每件固定 100 個中文字為限
多元表現	證明文件：pdf、jpg、png	每件固定上限 4MB
	影音檔案：mp3、mp4	每件固定上限 10MB
	外部連結：文字	-
	簡述：文字	每件固定 100 個中文字為限

● 學習歷程檔案格式規定

【來源】：臺北市學生學習歷程檔案系統介面

※請從上方表格中點選要上傳檔案的科目。

※文件檔案與影音檔案至少擇一上傳，亦可同時包含文件及影音檔案各一個。

*學年度:

108

*學期:

1

*科目:

國文

*文件檔案:

可拖曳上傳(4M)

檔案類型：pdf, jpg, png

*影音檔案:

上傳檔案(10M)

檔案類型：mp3, mp4

相關簡述:

課程學習成果相關簡述

相關簡述：100 個中/英文字為限(不論半形/全形皆以 1 字計算)



學習歷程檔案

有哪些資源協助？



講座與說明會

- 學習歷程檔案說明會
- 與大學教授有約講座
- 學姊經驗分享會

課程

- 生涯規劃課程
- 班級座談

檔案資源

- 學習成果優秀作品專區
(各學科師長推薦)
- 高三人生涯手冊
(電子書)
- 作伙做學檔
(每人一本)





參考學姊的學習成果作品



輔導室歡迎您 ~

♥ 線上預約諮詢、晤談 (歡迎點擊)

輔導室焦點網頁

【心理健康專區】

歡迎點擊



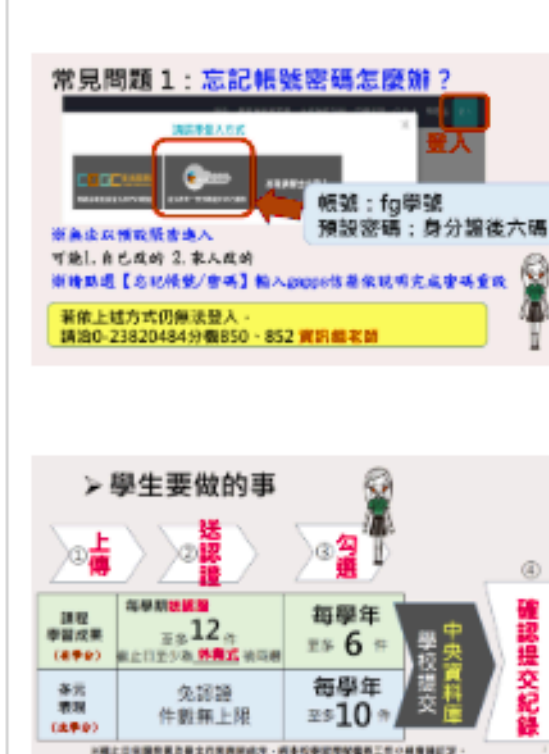
【心靈對話】

歡迎點擊



【學生學習歷程檔案專區】

歡迎點擊

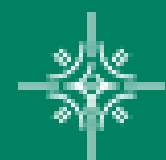


【生涯規劃網】

歡迎點擊



輔導室



輔導室歡迎您 ~

輔導室員工業務職掌

學生學習歷程檔案專區

生涯規劃網(限本校 GAPPS 帳號閱覽)

高二生涯手冊(限本校 GAPPS 帳號閱覽)

生涯資訊 (大學校系營隊)

參考學姊的學習成果作品

生涯規劃網(限本校 GAPPS 帳號閱覽)

«本專區匯聚了許多美好的貢獻，敬請務必妥善運用，嚴防資料外洩»

♥ 學習歷程檔案「課程學習成果」優秀作品(師長推薦)

♥ 大學甄選入學心得分享(含特選、繁星、申請、薦送)

♥ 大學甄選入學審查資料分享

學習歷程自述(OPQ)多元表現綜整心得(N)及其他

課程學習成果(B-E)暨多元表現(F-M)上傳PDF檔示例

♥ 海外大學申請心得分享

歐美地區

亞太地區

♥ 輔導室影音暨簡報專區

我共用 > 課程學習成果優秀作品(...)

詢問 Gemini

類型

使用者

上次修改日期

來源

↑

擁有者

修改日期

01語文領域

F fgounsel

2025年10月7日

02數學領域

F fgounsel

2025年10月7日

03社會領域

F fgounsel

2025年10月7日

04自然領域

F fgounsel

2025年10月7日

05藝術領域

F fgounsel

2025年10月7日

06科技領域

F fgounsel

2025年10月7日

07綜合領域

F fgounsel

2025年10月7日

08校訂必修(跨領域)

F fgounsel

2025年10月7日

09多元選修(跨領域)

F fgounsel

2025年10月7日

觀看學姊或教授分享的講座影片

輔導室

輔導室歡迎您 ~

輔導室員工業務職掌

學生學習歷程檔案專區

生涯規劃網(限本校 GAPPS 帳號閱覽)

高三人生涯手冊(限本校 GAPPS 帳號閱覽)

生涯資訊 (大學校系營隊)

生涯進路專區(海內外)

生命教育

心理健康專區

生涯規劃網(限本校 GAPPS 帳號閱覽)

專區匯聚了許多美好的貢獻，敬請務必妥善運用，嚴防

♥ 學習歷程檔案「課程學習成果」優秀作品(師長推薦)

♥ 大學甄選入學心得分享(含特選、繁星、申請、薦送)

♥ 大學甄選入學審查資料分享

學習歷程自述(OPQ)多元表現綜整心得(N)及其他

課程學習成果(B-E)暨多元表現(F-M)上傳PDF檔示例

♥ 海外大學申請心得分享

歐美地區

亞太地區

♥ 輔導室影音暨簡報專區



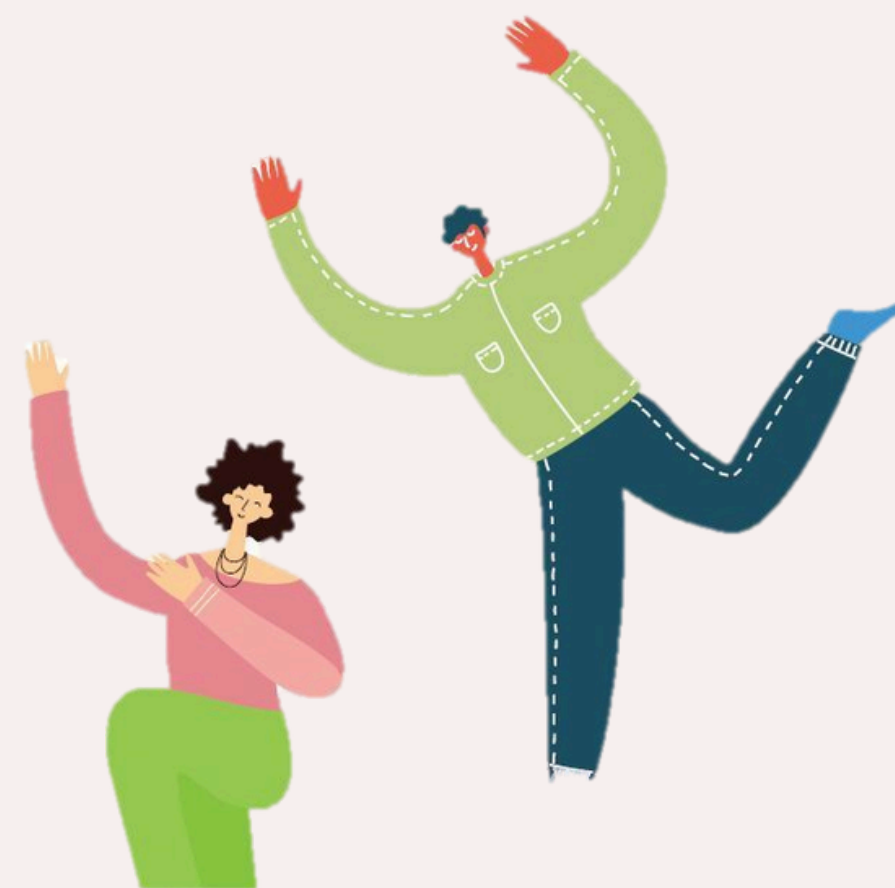
♥ 輔導室影音暨簡報專區		
輔導室影音暨簡報專區		
學姐分享會		
日期	標題	影片
115.06.11	大學學測暨甄選入學學姐經驗分享會	https://
115.05.26	分科測驗分享(臺大資工學姐)	略
115.05.26	分科經驗分享(臺大法律學姐)	略
115.05.26	分科經驗分享(輔大醫學學姐)	略
114.12.17	學習歷程檔案課程學習成果撰寫經驗分享會	https://
114.09.26	昂首向前行【場次二】時間管理、人際關係與合作01	https://
114.09.26	昂首向前行【場次二】時間管理、人際關係與合作02	https://
114.09.26	昂首向前行【場次二】時間管理、人際關係與合作03	https://
114.09.18	昂首向前行【場次一】學習方法與心態01	https://
114.09.18	昂首向前行【場次一】學習方法與心態02	https://
114.07.10	給小高一演講_學期開始前，我能先做什麼？_臺大外文學姐、政大傳院學姐、高醫醫學學姐	略
114.06.12	科學班學姐分享會_陽明交大電機學系學姐	略
114.06.12	科學班學姐分享會_臺大資工學系學姐	略
114.06.12	科學班學姐分享會_臺大藥學系學姐	略
114.06.11	大學學測暨甄選入學學姐經驗分享會	https://
114.05.15	分科測驗進修心得分享_成大醫學院學姐	略

學習歷程檔案

一起互相提醒的部分

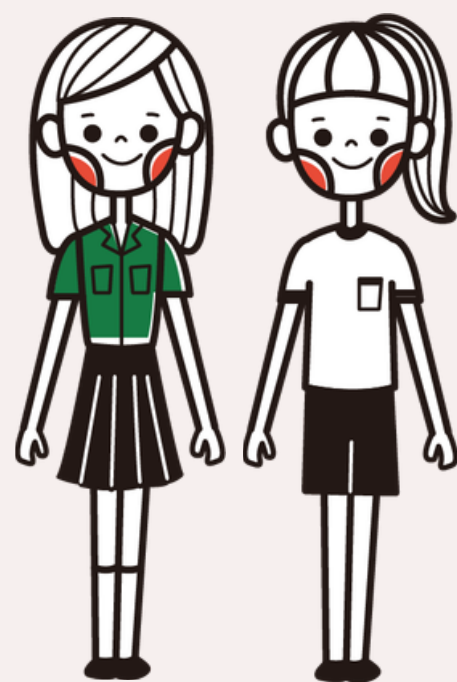


大人們的放鬆是孩子的福氣



記得回頭滋養自己





感謝聆聽
祝福 美好順心