



學生生涯輔導

與學習歷程

中山女高輔導主任 吳佩蓓



小小調查

您是第一次當高中生爸媽？
孩子在家中排行是長女、獨生女？



睡不飽

通勤時間多

活動多多

選班群選科系

手機使用頻繁

課業變多變重

高中
國大
不同

同儕能力相當

沒有聯絡簿

時間管理自律力

社團投入高

重心在朋友

情緒壓力調適

升大學的管道

繁星推薦

- ① 校排%
- ② 學測

特殊選才

- ① 特殊表現
- ② 甄試



個人申請

- ① 學測
- ② 指定項目甄試

分發入學

- ① 學測
- ② 分科測驗

申請入學名額超過一半 強調適才適所，採兩階段甄試

日期 時間	1月21日 (星期五)	1月22日 (星期六)	1月23日 (星期日)			
上午	09:15	預備鈴響 (持應試有效證件正本入場)				
	09:20 11:00	數學 A	09:20 11:00	英文	09:20 11:00	數學 B
	12:45	預備鈴響 (持應試有效證件正本入場)				
下午	12:50 02:40	自然	12:50 02:20	國綜	12:50 02:40	社會
	03:15	預備鈴響 (持應試有效證件正本入場)				
	--	--	03:20 04:50	國高	--	--



學測篩選

各系自辦甄試項目：
面試、**審查資料**、筆試...



學習歷程檔案

學習歷程檔案是什麼？

牛莠的學習歷程檔案

基本資料



姓名:牛莠
性別:無性別
出生年月日:2004/02/14
就讀學校:國立木木高中

由學校登錄

學習科目
學業成績

修課記錄

NEW!

課程學習成果

由學生上傳
教師認證

探究與實作成果
實作作品
書面報告
每學期登錄至多3件

高中學習歷程反思
就讀動機
未來學習計畫與生涯規劃

學習歷程
自述

NEW!

多元表現

自主學習計畫與成果、
幹部、社團、服務、
競賽、檢定
每學年登錄至多10件
綜整心得

由學生上傳

學習歷程檔案的用途？

1 展現成績以外的學習成果

協助生涯探索及定向參考

展現個人特色



回應108課綱課程特色



2

探索生涯方向



展現個人特色和適性學習軌跡

學習歷程檔案上傳流程

學習歷程檔案內容

基本資料

修課紀錄

課程學習成果

多元表現

12件
不限

X 6件
X10件

課程 3件/系
多元10件/系



大學申請入學
審查資料

每學期

上傳

臺北市
學生學習歷程
檔案系統

每學年

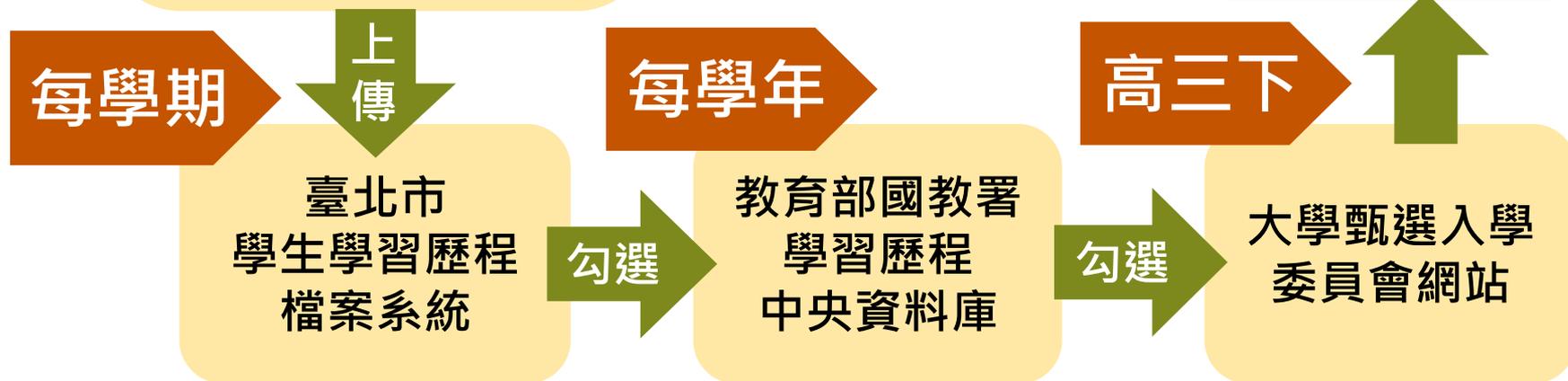
勾選

教育部國教署
學習歷程
中央資料庫

高三下

勾選

大學甄選入學
委員會網站



教授想從學檔中看到什麼呢？



聽～教授們的心聲

希望學生能花更多心力描述這些經歷對他們帶來的影響。

教授A



我很重視學生對科系的瞭解，和認識自己的特質。

教授B



對系所而言，我們想找到的是學習動機強、符合系所特質的學生。

教授C



瞭解自己+認識資訊的生涯探索過程

「臺北市學生學習歷程檔案系統」

學生介面示意圖

臺北市政府教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT

首頁 學習歷程檔案櫃

- 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 (0)
- 學習成果認證
- 勾選學習成果
- 多元表現
每學年勾選合計至多10項(1/10)
- 幹部經歷暨事蹟紀錄 (0)
- 競賽參與紀錄 (0)
- 檢定證照紀錄 (0)
- 服務學習紀錄 (0)
- 彈性學習時間紀錄 (1)
- 團體活動時間紀錄 (0)
- 職場學習紀錄 (0)
- 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 (0)
- 勾選多元表現紀錄
- 查詢多元表現提交中央資料庫紀錄

《高一新生宣導及訓練課程》

自主學習前導課程(輔導室)：
學習歷程檔案重要概念

生涯規劃課程(輔導老師)：
學習歷程系統實務操作

用心經歷的學習，就是最好的學習歷程。

學校首頁→學生與家長園地→學習歷程檔案專區

首頁 本校簡介 校園公告 行政單位 學校行事曆 學科網頁 檔案下載 活動相簿 聯絡我們

首頁 > 行政單位 > 輔導室 > 生涯導航

輔導室

- 輔導室組織成員
- 輔導園丁
- 活動報名專區
- 工作計畫專區
- 生涯導航
- 生命彩繪
- 性別天地
- 家庭花園
- 學生申訴
- 輔導義工
- 疫情下的心理輔導資源
- 線上預約晤談服務

行政單位

- 行政組織架構
- 單位業務職掌
- 110 學年度楓城紀事
- 校長室
- 教務處
- 學務處
- 總務處
- 輔導室
- 圖書館
- 教官室

生涯導航

請以左、右方向鍵切換「大學科系介紹、職涯探索、學習歷程檔案、選班群輔導、國外留學資訊、心理測驗、歷年升學資訊、大學營隊、高三申請面試回饋表」之頁籤

[大學科系介紹](#) [職涯探索](#) [學習歷程檔案](#) [選班群輔導](#) [國外留學資訊](#) [心理測驗](#)

[歷年升學資訊](#) [大學營隊](#) [高三申請面試回饋表](#)

[鍵盤操作說明](#)

110-2學習歷程作業時程 (高一、二適用)

項目	時間
學生上傳及認證110-2課程學習成果	一段後開放送認證至 111.07.15(五)下午17:00
教師認證110-2課程學習成果	一段後開放認證至 111.07.21(四)下午17:00
學生上傳多元表現	全學年皆可上傳
學生勾選110學年度課程學習成果+多元表現	111學年度開學後擇日開放學生勾選110學年度課程學習成果(6件)+多元表現(10件)提交至中央資料庫

中山女高輔導室
111.06.23公告

學生與家長園地

- 新生專區
- 成績及出席、獎懲查詢
- 學校日與班級座談
- 108 課綱校內班群介紹
- 班級課表
- 楓城紀事
- 獎助學金
- 賃居服務資訊
- 信用卡繳學雜費
- 升學資訊(輔導室)
- 學生線上學習
- 大學營隊專區
- 高三升學專區(註冊組)
- 學習歷程檔案專區

專案執行

- 臺北市優質學校
- 教育部優質高中
- 性平專區
- 申訴專區
- 交通安全專區
- 防災教育專區
- 線上資料庫專區
- 防制校園霸凌專區

高中三年的重點

高一：多元接觸試探

開放的心探索興趣.瞭解自己
多元選修課程探索喜歡的領域
初步定向**選擇班群**

高三：設定目標與行動

讀書計畫與學習策略的擬定
準備申請或分發入學
壓力調適與時間管理

累積學習歷程

時間管理.有效率的學習
增廣社團或活動多元表現
豐富自我學習歷程

高二：持續探索定向



輔導室照顧心理健康



小團體輔導活動



牌卡自我探索



輔導小義工團體



心理衛生講座活動

各班專屬班級輔導教師

職稱	姓名	輔導班級	分機
輔導主任	吳佩蒨	信、敏	700
專任輔導教師	李佳諭	愛、和、慧	720
專任輔導教師	楊淑涵	仁、禮、簡、廉	721
專任輔導教師	張靜怡	博、平、誠、樂	722
專任輔導教師	簡嘉貞	義、忠、業、捷	723
專任輔導教師	陳維竺	智、孝、敬、群	724

◎另有實習諮商心理師及駐校心理師，提供諮商或諮詢服務

中山女高生涯輔導活動

高一上

- 1.生涯規劃課程新生定向
- 2.多元入學及學檔介紹
- 3.學檔概念與系統說明
- 4.實施性向測驗

高二上

- 1.學習歷程檔案講座
- 2.多元入學管道介紹
- 3.檢核學檔項目

高三上

- 1.甄選入學輔導說明會
- 2.甄選入學班級輔導
- 3.學習歷程檔案講座
- 4.APCS.術科作品集講座
- 5.備審資料展

不定期

- 1.大學科系介紹
- 2.國外大學講座
- 3.職涯講座或參訪
- 4.升學資訊平台

高一下

- 1.選班群輔導講座
- 2.實施興趣量表
- 3.生涯規劃課程

高二下

- 1.實施學系探索量表
- 2.轉班群輔導
- 3.學姐上榜經驗分享
- 4.學姐讀書策略分享

高三下

- 1.學測後甄選說明會
- 2.備審資料與面試講座
- 3.學群模擬面試
- 4.選填志願說明會
- 5.個別生涯輔導

家長可透過參與講座了解升學制度的變動

- 高一上 - 新生家長說明會8/24、學校日9/14
- 高一上 - 大學多元入學管道及學習歷程說明會
10/18(五)晚18:30
- 高一下 - 選班群輔導說明會4月底
- 高三上 - 甄選入學輔導講座12/12(四)晚18:30
- 高三下 - 學測後甄選入學講座2月底
- 畢業後 - 選填志願輔導講座 7月底



中山女高歷年升學資訊平台

中山女高升學 資訊

^ 最新消息

110甄選入學資訊

110考試分發資訊(指考)

109甄選入學資訊

109考試分發資訊(指考)

大學資訊

中山成績

v 指定項目甄試

v 其他

最新消息

歡迎使用中山女高升學資訊平台。本資料庫
網頁維護：輔導室張靜怡老師 (02-25073)

路徑：學校首頁/學生與家長園地/
升學資訊(輔導室)/升學資訊平台/
使用校內m2帳號進入，有豐富的
升學資訊！

【最新消息】

110.08.16 更新「110考試分發資訊(指考)」包括指考成績標準、各科成績人數累計表等【放置：最新消息】

110.07.13 110學姐甄選面試經驗分享【放置：學姐甄選面試經驗分享(面試考古題)】

110.06.17 新增國內大學科系介紹：北醫--保健營養學系、清大附中山校友會--學制介紹【放置：其他--輔導室講座影片與簡報】





感謝您的參與和用心，
這會是孩子前進的
最大動力！