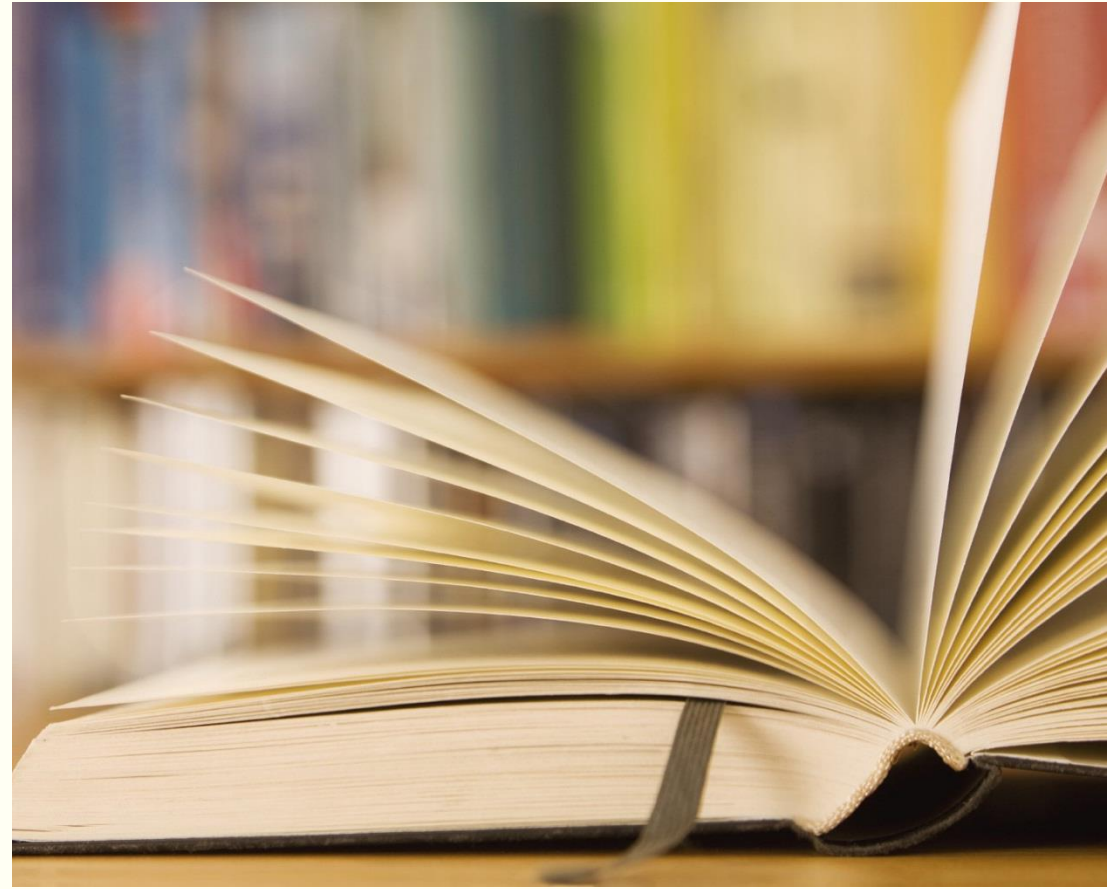


109-1 學習歷程提醒事項 (含課程學習成果撰寫建議事項)



109-1 時程調整 (依據教育部109年12月21日臺教授國字第1090159117號辦理。)

- 學生上傳及送出認證截止日：

學生操作訓練資料
點此圖下載

110年2月9日(星期二)23:59



僅能於此時間前上傳、編輯、刪除與送出認證課程成果檔案

Q：上傳的課程學習成果被老師認證不通過時，我可以再次編輯並送出認證嗎？

A：在2月9日(二)23:59**前**都可以再編輯修正及重新送出給老師認證。

在2月10日(三)00:00**後**被老師退回者，**不能**再編輯及重新送出給老師認證。

- 任課教師認證截止日：110年2月28日(星期日)23:59

109-1 學習歷程學校平臺調整的地方

- 調整學生得上傳「課程學習成果」及「多元表現」之檔案容量上限：**文件檔案**每件容量上限提升至**4MB**，**影音檔案**每件容量上限提升至**10MB**。
- 學生上傳及送出認證截止日之後，課程學習成果被老師認證不通過者，**不能**再編輯及重新送出給老師認證。

請同學務必.....

- 課程學習成果及多元表現**內容簡述100個字**，請同學**務必填寫**，以利記錄學習過程與心得。
- **提早**準備欲上傳的課程學習成果，**不要**在截止日前幾天進行上傳作業。
- 上傳至學校平臺的課程學習成果**應以與老師討論後的最終版本為佳**，可減少認證不通過後再次編修及重新送出認證的次數。
- 請**務必學會壓縮檔案技巧**。



點左圖下載
學習歷程檔案轉換與壓縮
(資料來源：興大附中張啟中秘書)

其他提醒事項

- 課程學習成果及多元表現**證明文件檔**，翻拍或掃描**檔案須清楚**。
- **多元表現不限該年段上傳**，一年級沒有上傳或沒有勾選者，請同學記得在高二時連同二年級時產出的多元表現傳好傳滿。
- 自主學習計畫及成果合併一件上傳至多元表現。
- 請儘量使用電腦操作「學習歷程學校平臺」，避免手機介面無法使用部分功能。

其他提醒事項

- 學生若將課程學習成果以影音檔案呈現時，**可能發生影片無法播放或存取權限異動**等問題。
- 專題實作、專題報告等課程學習成果如為同學分組合作之作品，**建議在封面以分工表來呈現每位學生對於該作品之貢獻度**。
- 技能檢定或競賽非屬學校課程計畫開設學分之教學科目，請勿將技能檢定或競賽成果作為課程學習成果，學生**參加技能檢定或競賽可列入多元表現**。

課程學習成果 100個字簡述



填寫位置

↑ 上傳課程學習成果

學年	學期	班級	科目名稱	學分/節數	修習方式

文件檔案上傳
(上傳格式限定.pdf、.png、.jpg)
(檔案大小限制 4 MB)

影音檔案上傳
(上傳格式限定.mp3、.mp4)
(檔案大小限制 10 MB)

成果簡述

選擇檔案 未選擇任何檔案

選擇檔案 未選擇任何檔案

請用具體、簡單清楚、可吸引教授目光的100個文字來撰寫課程簡介、學習過程及反思。

※ 字數限制100字

課程學習成果100個字簡述參考架構

透過/藉由○○○單元/課程/活動/作品/事件/經歷

過
程
中

看見/發現/發覺自己具有/擁有○○特質

對○○產生/感到興趣/喜歡
對○○感到挫折/灰心/遇到○○問題

學到/培養/具備/獲得/產生/啟發
○○能力/○○素養/○○收穫/○○影響/○○方法解決

參考資料來源：
桃園市大園國際高中陳逸年老師
生涯規劃學科平台教師專業成長研
習活動1090407
【學習歷程檔案引導學生學習定向】

課程學習成果100個字簡述範例

藉由化學課的巴克球串珠製作，我學習到可以用串珠來製作碳六十的分子模型，過程中發生左右線不分、搞不懂何時要加珠子，還好我有問同學，釐清疑惑，才抓到訣竅，發現自己具備專注，並時時檢視每一步驟的特質。

藉由公民探究與實作的移工議題探討課程，我發現自己具有敏感體察人心的特質，能夠細膩地覺察他人的感受。於是我對心理學產生興趣，深入研究之後，期待自己能夠培養利益自己和他人的能力，成為專業的心理師。

透過小論文課程的專題分組報告，過程中需要不斷地與同學和老師討論研究題目及內容，我發現自己擅長於與人溝通及合作，也從中學習到蒐集、整理資料的方式及接納每個人不同的想法及意見。

範例僅供參考，請根據個人感受及收穫書寫，切勿抄襲!

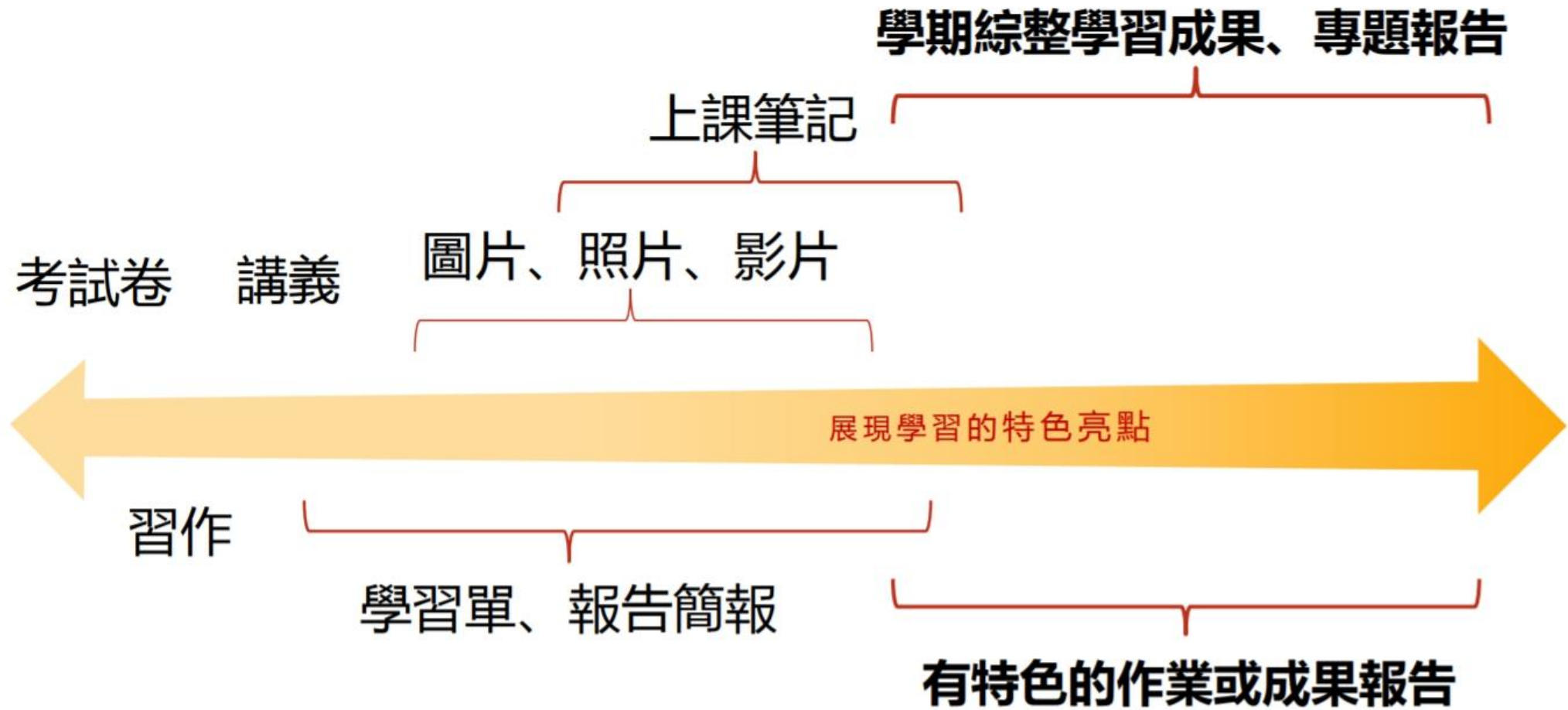
課程學習成果 呈現方式



課程學習成果如何呈現？

不論哪一種科目，課程學習成果呈現形式，
都可以用**作業、作品、成果報告、專題報告、
時事心得、文字影音創作、圖像設計作品、
小論文、文學評論、活動企劃書、展演紀錄、
實習心得**等多元形式呈現

課程學習成果的呈現形式



除了上傳一張圖片或一張照片，可以這樣做...

打開word，將下列項目製作成一份檔案。

- 課程名稱
- 課程簡介
- 學習歷程及成果
- 反思及心得
- 活動照片

班級	姓名
課程名稱	
課程簡介	
學習歷程及成果	建議可朝下列幾個方向撰寫 1.→說明這個課程的收穫(學習到的內容) 2.→敘述學習過程 3.→選課動機
反思及心得	建議可朝下列幾個方向撰寫 1.→課程中最感興趣的部分 2.→感到困難的部分，如何克服? 3.→對往後學習有什麼幫助?
活動照片	

上述項目不一定每項都必須列出，僅供參考，**同學請自行設計排版與格式** (或依任課老師的規定)。

從書面資料的撰寫，到影片的呈現，每一份都是學生學習的紀錄

2020高雄教育節【青春來說課】學習歷程表

課程名稱	創意AI機器人選修	
課程簡介 課程整體的目標和內容	本課程著重在科際整合概念與探索思考能力的建構,強調務實的專題導向實作學習,讓學生深入體驗工程導向的設計與製作,提供學生適性發展模自我實現的學習機會	
學習歷程 1. 課程教會你什麼? 2. 課程最有興趣的部分 3. 課程學習的過程中遇到的困難以及解決的歷程	<p>1.除了最基本的 EV3 組裝,還有 EV3 的程式、邏輯及應用,另外還有其他 robot 的概念,藉此了解 robot 的運作</p> <p>2.實作的課程,與以往課業上的板書教學比較有趣多了</p> <p>3.學習的一開始,面對未知的領域,難免會遇到問題。透過與同學一同研究,利用網路搜尋資料,尋找問題的答案,以解決問題。</p>	
學習成果 1. 透過課程完成的成果的描述 (請附圖) 2. 你在過程中扮演的角色 3. 這份成果你覺得最值得分享的部分	<p>1.這是針對 2020FRC 競賽所作的 robot,功能有撿球、射球。</p> <p>2.製作過程中,擔任的是組裝跟繪圖,也利用繪圖軟體在製作前作 simulation。</p> <p>3 製作是整個過程最精彩的,除了學到如何面對問題,也學習如何團隊合作,這過程,甚至增加了團隊間的默契。</p>	
	圖片一	圖片二
		

反思

1. 最有挑戰的部分?
2. 還可延伸/聯想到什麼?
3. 修完這門課, 對你往後的學習會有什麼幫助/轉變?



1.在創意實作前,會先思考架構,但計畫趕不上變化,實做時可能會面對到先前未預先想到的問題,這時必須解決問題,隨機應變 這是在整個過程中最具挑戰的。

在學習的過程中,不只靠著老師的教導,也可以與同學互相學習,甚互利用網路,自主探索並深入研究。

3.危滿對事物探索的精神,每當使用到生活用品時,會思考著該物的來源,包括製造過程,了解它如何運作。

從書面資料的撰寫，到影片的呈現，每一份都是學生學習的紀錄

2020 高雄教育節【青春來說課】學習歷程表

課程名稱	閱讀新勢力	
課程簡介 課程整體的目標和內容	<p>1. 課程內容： 「跨領域x主題式x微課程x連續&非連續文本」的方式融合生活以及學術情境(EX：〈洋芋片包裝〉、〈媒體立場圖〉、〈器官捐贈〉……等)，教授學生閱讀理解策略。</p> <p>2. 課程整體的目標：跨領域閱讀素養</p> <p>(1) 學生能識別不同的閱讀策略且依據學習任務選擇適宜的閱讀策略。</p> <p>(2) 閱讀不同文本時，學習者能解釋不同文本的涵義，進而能發展適合自己的學習策略。</p> <p>(3) 面對學習任務時，學習者能主動解決問題。</p>	
學習歷程 1. 課程教會你什麼？ 2. 課程最有興趣的部分 3. 課程學習的過程中遇到的困難以及解決的歷程	<p>1. 閱讀理解的技巧(策略)、對文本的思辨批判及整合</p> <p>2. 課程開始前，老師會用幾道相關的問題給我們思考，讓我們對於每一次的課程有一定的了解。還有和小組內的學伴一起討論，互相交流想法，在進一步把自己和學伴的想法統整進而發表。</p> <p>3. 課程學習中的困難在於思考和閱讀文本的過程，可能因為理解上的一時錯誤，而下錯結論。因此，我們會透過小組內的討論及任課老師的講述去解決困惑。</p>	
學習成果 1. 透過課程完成的成果的描述（請附圖） 2. 你在過程中扮演的角色 3. 這份成果你覺得最值得分享的部分	<p>1. 每一次(系列)的課程，授課老師會利用跨領域的方法設計學習單。在學習單上的思考問題我們可以痕直觀地把第一時間的想法寫下，進而和學伴討論；文本則為每一系列課程結束後，用來檢視我們對課程的了解有多少，進而在文本裡用著上課所學(事實和觀點)把琪分析，寫出重點摘要。</p> <p>2. 學生、思辨的角色</p> <p>3. 在這一份成果中最值得分享的部分在於我們用著不一樣的方式去了解文本(生活中得一切素材)，進一步利用上課所學(EX—事實和觀點)去分析解剖它。</p>	
	<p>圖片一</p> 	<p>圖片二</p> 

反思

1. 最有挑戰的部分？
2. 還可延伸/聯想到什麼？
3. 修完這門課，對你往後的學習會有什麼幫助/轉變？

1. 在整個課程中，最有挑戰的部分在於要利用「事實」與「觀點」去分析文本，進一步以分析後的文本做思考、批判進而環城相關問題的回答。
2. 修這門課，讓我們聯想到班上的公民課，班上的公民老師是扳倒也是閱讀新勢力的授課老師，在公民課堂上會有「抽時事」的活動，過程中不僅僅是把時事(新聞標題)陳述出來，而是我們要去思辨整個案件，而老師也會丟出各種問題，使我們去做思辨，了解時事這個文本的背後及整體，進而達到「學習遷移」。
3. 在面對各種文本，不論是生活上還是考試上，都可以在門課所學去閱讀進一步理解。然而，修完這門課，對我們在國文、社會或自然科的考試閱讀題上有很大的幫助，使整體達到「跨領域」的目標。

影片連結 QR-code



其他學校課程學習成果格式參考範例

- 臺中二中課程學習成果：<http://203.72.21.4/sao/files/REG/1090603--1.pdf>
- 嘉義高中課程學習成果：<http://203.72.21.4/sao/files/REG/1091210--.pdf>
- 學習歷程檔案實施分享-興大附中張啟中秘書
<https://www.ttv.s.ntct.edu.tw/resource/openfid.php?id=6067>
- 高級中等學校課程學習成果實作分享-秀水高工林泓毅主任
<https://www.ttv.s.ntct.edu.tw/resource/openfid.php?id=6068>
- 探究與實作之課程學習成果-師大附中洪逸文老師
<https://https://www.ttv.s.ntct.edu.tw/resource/openfid.php?id=6069>

國教署 相關宣導



我是學生，我要做什麼？



學生

上傳

勾選

- 瞭解學習歷程檔案對自己的重要性。
- 學會學習歷程學校平臺之相關操作。
- 積極參與各項學習活動，**探索**出自己的**興趣**，並找到**生涯定向**，逐步累積自己的學習歷程。
- 配合學校規劃之時程，上傳和勾選自己的課程學習成果及多元表現。

學生學習歷程檔案的關鍵提醒

打破
迷思

- 學生學習歷程檔案作為備審資料是**成果組合**，
不包括獎懲紀錄、出缺勤紀錄

★沒有鉅細靡遺記錄學生高中學習過程，
重質不重量，不是軍備競賽

- 學生從甄選會/聯合會招生報名平臺**勾選**
學習歷程檔案，**上傳**招生單位平台

★大學只能看到學生勾選的資料，不是
看學生在校全部的表現，不會造成學生
學習壓力

學生學習歷程檔案的關鍵提醒

打破
迷思

- 學生學習歷程檔案是現行大學申請入學第二階段備審資料的**優化**

★不等同國中升學高中的超額比序項目，僅作為大學申請入學的參考資料之一部分(各大學校系另有自訂項目)

- 學生學習歷程檔案**著重**記錄學生上課作業或作品(課程學習成果)

★學生上傳作業請任課教師認證，
經教師專業判斷為課程產出之成果

學習歷程檔案 Q&A



課程學習成果的相關問題

■ Q1：課程學習成果是分學期還是分學年上傳，件數為何？

■ A1：課程學習成果**每學期**學校平臺至多可**上傳6件**

(上、下學期**各**6件)，經由任課教師認證通過後，**每學年**

至多有12件，學年結束時(依學校公告勾選日期)再**勾選6**

件至中央資料庫裡。

課程學習成果的相關問題

- Q2：上傳檔案的格式和大小有規定嗎？
- A2：有，每件的格式可分為**文件檔(PDF或JPG檔)**，大小為**4MB**以內或**影音檔(MP3或MP4檔)**，大小為**10MB**以內。
- Q3：每件課程學習成果都有100個字的內容簡述，可以忽略嗎？
- A3：**建議要寫!**請同學儘可能寫出課程學習的反思，以能**引起老師(教授)青睞的敘述更佳**。

教育部國民及學前教育署建置學生學習歷程檔案資料格式第2版規定

一、本規定係依據「高級中等學校學生學習歷程檔案作業要點」第三點第三項規定訂定。

二、檔案格式類型及大小如下表所示：

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

課程學習成果的相關問題

- Q4：上傳的檔案已經送出給老師認證，還可以再重新編輯嗎？
- A4：**可以!** 送出認證後的狀態就會變成「認證中」，編輯、刪除的按鈕就會不見，表示無法再進行任何動作，**若同學想收回已送出認證的資料，則要請任課教師點選「認證不通過」退回。**
- Q5：課程學習成果已「認證通過」，還可以再重新編輯、刪除或改其他科目上傳嗎？
- A5：**可以!** 「認證通過」的檔案無法再進行編輯、覆蓋或刪除的。但同學覺得作業還想修改或改上傳其他科目，此時可**請老師將已認證通過的作業改選為「認證不通過」後，同學就可以再重新編輯、上傳。**
(備註：Q3和Q4都須在學生上傳及送出認證截止日前完成!)

課程學習成果的相關問題

- Q6：過了學校規定的上傳截止日，先前已經有上傳至學校平臺的課程學習成果，還能送出給老師認證嗎？
- A6：**不行!** 同學**要在學生上傳及送出認證截止日前**上傳、編輯、刪除與送出認證課程成果檔案。
- Q7：學年結束了，我勾選好要上傳至中央資料庫的作業，還可以改選嗎？
- A7：在勾選截止日之前，同學都可以更改想要勾選的件數，但超過勾選截止日，就不能更改了。

其他問題

- Q1：所有的升學管道都會參採學習歷程嗎？
 - A1：不是。只有**大學的個人申請**和**四技二專的甄選入學、技優甄審和四技申請(綜高生)**會採計。
 - Q2：所有我勾選至中央資料庫的件數，都會給招生學校嗎？
 - A2：不是。各大專校院均有設定參採的內容及件數。
 - 大學：課程學習成果至多3件/多元表現至多10件。**
 - 技專：課程學習成果至多9件**，其中專題實作及實習科目學習成果(必採)至多採計6件、其他課程學習成果(選採)至多採計3件/**多元表現至多10件。**
- ★ **各大專校院參採學習歷程項目及內容，可點擊下方文字查詢：**
- 大學/四技二專**

大學參採學生學習歷程



如何運用學習歷程檔案提供大學備審資料？

繁星推薦

學測
高中在校成績
(在校學業成績全校排名前50%)



修課紀錄
僅在校成績

- 包含多元表現綜整心得、高中自主學習計畫與執行成果、社團活動經驗、擔任幹部經驗、社會服務經驗、競賽表現、檢定證照、特殊優良表現證明或其他有利審查項目等內容
- 學生可從中擇要提供與大學校系審查，無需樣樣均備。學系將以學生所提供之多元表現情形，據以綜合評量，並非以單一項目做為錄取標準。

申請入學

第一階段
學測檢定及篩選
第二階段
綜合學習表現
(至少須占50%)
=備審資料+校系自訂甄試項目



分發入學
(不採計學生學習歷程)

學測
分科測驗
由校系自訂採計考試科目組合

以領域或學群方式(非科目或課程，即學生有修習該領域或相關學群課程皆可)，作為大學校系審查涵蓋範圍。

學生在高中課程所修習的學習成果，如實作作品、書面報告、探究與實作成果等。

技專校院參採學生學習歷程

- 備審資料參採學生學習歷程的「課程學習成果」及「多元表現」件數上限如下表；備審資料可上傳不同內容給不同報考校系，惟仍需遵守件數上限規定。

備審資料來源	學習歷程中央資料庫			報名平台 聯合會
學習歷程 入學管道 項目	課程學習成果 (三年內最多上傳18件)	基本資料 修課紀錄	多元表現 (三年內最多上傳30件)	學習歷程自述 其他資料
甄選入學 技優甄審	具學分科目之 專題實作及實習科目學習成果至多可採計6件* 其他課程學習成果 至多可採計3件*	基本資料 學生學籍資料(含校級、班級及社團幹部經歷) 修課紀錄 每學期修課之科目、學分數及成績	彈性學習時間、團體活動時間及其他表現 至多可採計10件*	學習歷程自述 依升學之志願科系撰寫學習歷程反思/就讀動機/未來學習計畫與生涯規劃 其他資料 各校系需求之補充資料/其他有利審查資料
四技申請入學 (普高生)	具學分數之 課程實作作品或書面報告 至多可採計6件*			

*註：課程學習成果及多元表現，每件資料得同時上傳**文件**(PDF、JPG或PNG)及**影音**(MP3或MP4)檔。

➔ 備審資料成績採計原則

- 111學年度甄選入學成績採計方式：**備審資料參採學生學習歷程占總成績比率不低於40%**；統測成績加權占總成績比率至多40%(且不得為0)。
- 學習歷程中央資料庫上傳之檔案大小：文件檔為 4MB 影音檔大小為 10MB
- 學生除可從學習歷程中央資料庫勾選檔案上傳外，**聯合會也保留上傳PDF檔案的管道供學生運用。**

第二階段甄選總成績採計方式				
(一)		(二)		(三)
統一入學測驗 成績加權		指定項目	占總成績比率	證照或 得獎加分
國文	×1~倍	學習歷程資料審查(備審) (項目見簡章)(必採)	%	依優待加分標準加分，並於簡章正面表列
英文	×1~倍			
數學	×1~倍	專題實作及實習科目學習成果(含技能領域)(必採)	%	
		術科實作(各校自訂)		
		專業一	×2~倍	
專業二	×2~倍	面試(各校自訂)	%	

≤40%
(不可為0)

≥40%

(一)+(二)=100

相關網站連結

- [111學年度大學申請入學參採高中學習歷程資料完整版\(含繁星、申請入學數學參採科目\)查詢系統](#)
- [四技二專各入學管道學習準備建議方向](#)
- [大學多元入學方案 \(111學年度起適用 \)](#)
- [技專校院考試及招生調整方案 \(111學年度起適用 \)](#)
- [學習歷程檔案面面觀](#)
- [108課綱配套宣導資料\(含學生學習歷程檔案\)](#)
- [大學選才與高中育才輔助系統](#)
- [111學年度四技二專統一入學測驗各考科考試大綱](#)
- [111學年度起適用之大學入學考試考試說明公告](#)

桃園市立中壢高商【學習歷程學校平台】學生操作訓練資料 (此份資料請妥善保存)

一、如何連入學習歷程檔案系統？

學校首頁→點選右下角「校園系統」→點選「日校學生學習歷程學校平台」
或掃右邊的 QR code



二、系統登入帳號/密碼為何？ 帳號為「學號」 預設密碼為「身分證字號」(英文字母須大寫)

三、學習歷程學生須自行上傳項目說明

學習歷程資料項目	上傳開放時間	可上傳件數	學生勾選提交件數
課程學習成果 (有學分數) (須任課老師認證)	每學期開學至學期末 (依學校公告)	上學期至多 6 件 下學期至多 6 件	每學年最多勾選 6 件 (上、下學期合併計算)
多元表現 (無學分數) (不須任課老師認證)	一學年 (依學校公告)	每學年至多 20 件	每學年最多勾選 10 件

1. 請注意校方公告的「課程學習成果」與「多元表現」上傳與認證期限，逾期不得上傳
2. 每位學生在高中三年，於中央資料庫中最多可有 **18** 件課程學習成果、**30** 件多元表現
3. 高三升學時，學生再依一般大學或技專院校要求之參採件數，勾選並上傳至招生單位平台
(課程學習成果：大學至多 3 件；技專至多 9 件。多元表現：大學及技專至多 10 件)

四、檔案上傳格式及注意事項

類型	檔案格式	檔案大小限制	注意事項	備註
文件	pdf、jpg、png	4MB 內	照片影像請先壓縮檔案大小，再貼入檔案	可以上傳文件或影音其中一種紀錄形式，亦可二者皆上傳，仍視為一筆檔案紀錄
影音	mp3、mp4	10MB 內	剪輯精簡重要部分呈現即可	
外部連結	1. 僅多元表現有外部連結欄位；新增影音檔後才可以放外部連結 2. 請自行確保網址連結的永久性，避免高三時連結失效			

五、建議

1. 請盡量使用電腦操作「學習歷程學校平台」，避免手機介面無法使用部分功能。
2. 學習歷程檔案是為了紀錄同學們的學習軌跡，主要呈現你的學習心路歷程，並表現「你的特質」的資料庫。
3. 學習歷程證明，不一定是獎狀、影片，有時「心得感想」更能表達與說明你學習的過程。
4. 上傳檔案時的「一百字簡述」描述相當重要，請務必用心填寫該課程學習成果之特色，以利紀錄學習過程與心得，才能吸引大學教授點閱你的作品。

5. 不論哪一種科目，「課程學習成果」呈現形式，都可以用作業、作品、成果報告、專題報告、時事心得、文字影音創作、圖像設計作品、小論文、文學評論、活動企劃書、實習心得等多元形式呈現。
6. 「課程學習成果」如為分組合作之作品，建議在封面以分工表來呈現每位學生對於該作品之貢獻度。
7. 請及早規畫「課程學習成果」作品，並預留足夠的時間讓授課老師修改及認證，提升作品品質。
8. 「多元表現」須上傳證明文件(文件檔或影音檔)才能新增，且內容簡述為紀錄學習歷程之重點，請同學務必填寫在多元表現中的成長與收穫。
9. 技能檢定或競賽非屬學校課程，請勿將技能檢定或競賽成果作為「課程學習成果」，學生參加技能檢定或競賽成果可列入「多元表現」。
10. 學習歷程檔案使用上若有任何疑問，可以至中壢高商校網點選下方途徑並搜尋「首頁 > 行政單位 > 教務處 > 註冊組 > 學生學習歷程檔案 > 國教署公版學習歷程學校平臺操作手冊」或掃右邊的 QR code



108課綱配套宣導資料

(含學生學習歷程檔案)



大學選才與高中育才輔助系統



請同學注意上傳及勾選的件數與期限！

主/次項目		說明	備註
基本資料	基本資料維護	請在備用箱信欄位中輸入常用 E-mail 信箱，可收到系統寄出的提醒信。	部分可修改
	自傳	不用上傳。自行決定是否雲端儲存，高三升學時可用。	可編輯且無時間限制
	學習計畫		
	出缺勤紀錄	由校方輸入，不可修改，僅可查詢各學年度各學期紀錄，如有錯誤請向學務處確認。	X
	校內幹部經歷紀錄		
預選課程紀錄			
課程學習紀錄	課程諮詢紀錄	由指定教師輸入，不可修改，僅可查詢。可用以瞭解選課輔導情況，內容如有疑問請洽自己所屬的課程諮詢教師。	X
	上傳課程學習成果	<ol style="list-style-type: none"> 「有學分」的課程產出的作業、報告或學習成果於此上傳。 必須「授課教師認證」，確認該成果為學生本人及課堂產出。 請注意各學期成果上傳與認證期限，逾期不得上傳。 上傳檔案時的「一百字簡述」描述相當重要，請務必用心填寫該課程學習成果之特色，以利紀錄學習過程與心得，才能吸引大學教授點閱你的作品。 	
	※勾選課程學習成果	<ol style="list-style-type: none"> 僅被認證通過的課程學習成果才可勾選。 約於每年 7 月底勾選完畢(依學校公告時間進行)。 	每學年至多可勾選 6 件提交至中央資料庫。(上、下學期合併計算)
	課程學習成果歷史資料	可查詢先前學期所上傳資料，但不可修改。	X

一般大學 → 申請入學



1. 利用參採查詢系統，儘早確定未來發展方向，累積相關學習成果
2. 不同學群的科系須呈現之修課紀錄、學習成果重點可能不同，應注意其關聯性

111學年度大學申請入學參採高中學習歷程資料完整版查詢系統

主/次項目	說明	備註	
多元學習表現	幹部經歷暨事跡紀錄	可針對擔任幹部之經歷上傳相關紀錄或心得。	1. 可編輯，各學年內上傳 2. 不需老師認證 3. 內容簡述為紀錄學習歷程之重點，請同學務必填寫在多元表現中的成長與收穫 4. 每學年所有項目合計至多上傳 20 件
	競賽參與紀錄	1. 參加校內、校外各種競賽所取得之獎項或參賽證明，由於必須輸入日期，建議取得後立即進系統建檔。 2. 教育部會向競賽主辦方進行查核，請勿造假。	
	檢定證照紀錄	1. 由於必須輸入日期，建議取得後立即進系統建檔。 2. 教育部會向檢定考試主辦方進行查核，請勿造假。	
	志工服務紀錄	如實紀錄。	
	彈性學習時間紀錄	課表上的「彈性學習」所發生活動紀錄或自身感想，上傳於此。	
	團體活動時間紀錄	週會、班會、社團時間所發生的活動紀錄或自身感想，上傳於此。	
	職場學習紀錄	若有校內工讀、校外打工、寒暑期安排的職場實習等，可做成紀錄上傳於此。	
	大學及技專校院先修課程紀錄	若有至大學及技專校院修習課程者，可做成紀錄上傳於此。	
	作品成果紀錄	自己於閒暇時的興趣創作、鑽研、才藝成果等。	
	其他多元表現紀錄	自己運用課餘參加的營隊、課程等，可整理成紀錄上傳於此。	
※勾選多元表現資料	約於每年7月底勾選完畢(依學校公告時間進行)。	可勾選當年度至多 10 件提交中央資料庫。	
多元表現歷史資料	可查詢先前學年所上傳資料。不可修改，僅可查詢。		
提交紀錄	課程學習成果提交紀錄	可查詢高一、高二時勾選給校方提交至中央資料庫的檔案	X
	多元表現提交紀錄	有哪些，除了瞭解自己的學習軌跡外，還可以在規劃自己的升學時作為調整方向與補齊不足的參考。	
	校內幹部經歷提交紀錄		
其他文件管理	尚未確定類別的資料可以暫時上傳至此。	可編輯且無時間限制	
學生匯出檔案	可隨時將自己儲存於系統的資料匯出、下載。		

技專院校

→

甄選入學

技優甄審

四技申請
(綜高生)



111學年度四技二專各入學管道
招生選才內涵網站

技專院校喜歡什麼樣的學生？
選才評量重點報你知！

學習歷程檔案 轉換與壓縮

國立中興大學附屬高級中學
張啟中 秘書

2020.11.26

PDF 轉換篇

文件轉換為 PDF 的方式很多，
看情況選擇使用。

利用文書軟體直接轉換

安裝 PDF
Writer 轉
換

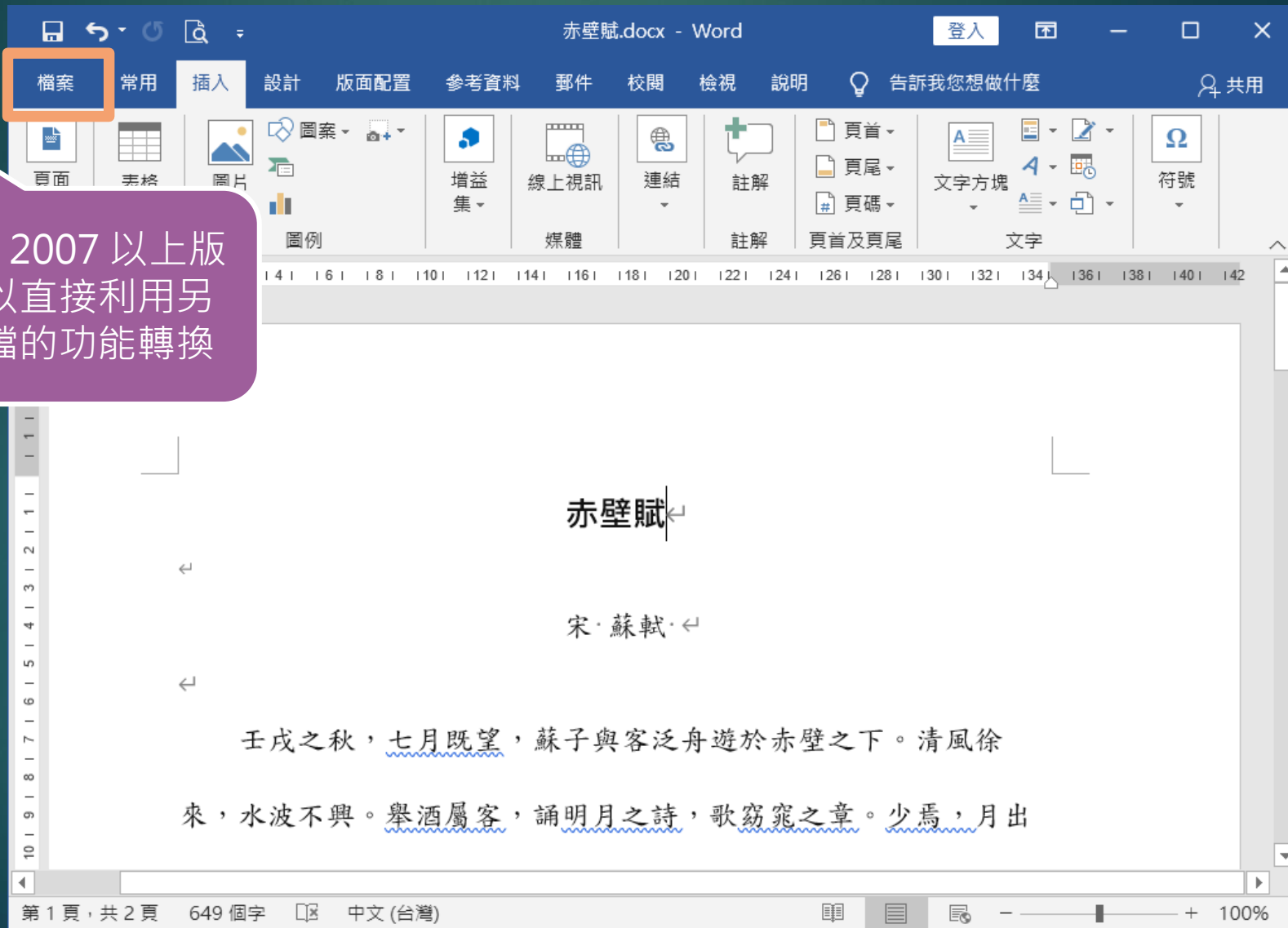
利用雲端轉換的網站

利用文書軟體直接轉換(1)

以 WORD 為例

Word 轉換

5



Office 2007 以上版本可以直接利用另存新檔的功能轉換

赤壁賦.docx - Word 登入 ☺ ☹ ? - □ ×

另存新檔

1 常用
2 新增
3 開啟

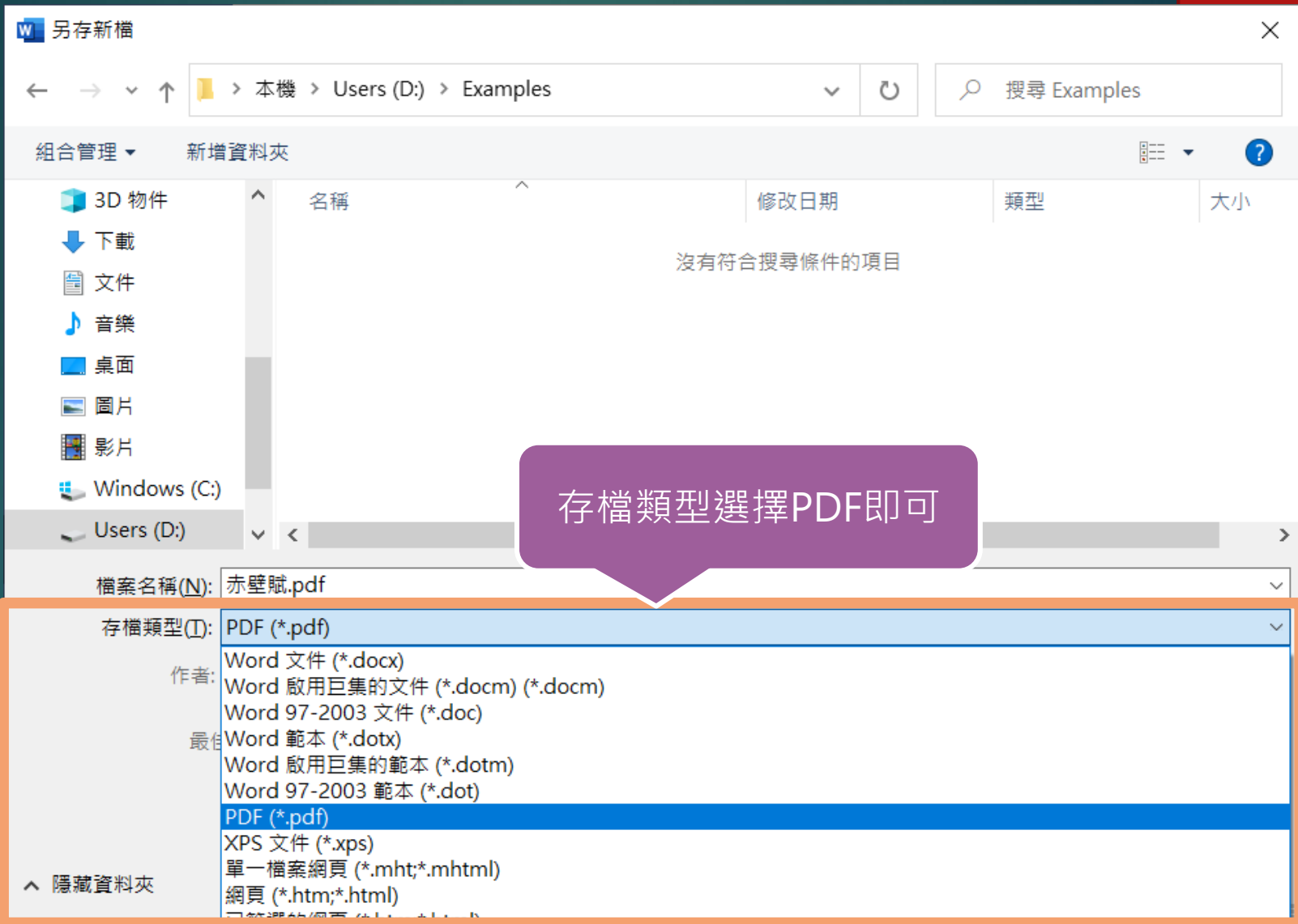
資訊
儲存檔案
另存新檔
歷程記錄
列印
共用
匯出
其他...

最近
OneDrive
2 這台電腦
新增位置
瀏覽

已釘選
釘選日後想要輕易找到的資料夾。按一下您在資料夾上暫留時出現的 [釘選] 圖示。

今天
桌面
較舊
下載
E:
108
桌面 > 108
編輯
桌面 > 手冊 > 編輯
轉檔
桌面 > 詠智 > 轉檔

3 選擇要儲存的位置



利用文書軟體直接轉換(2)

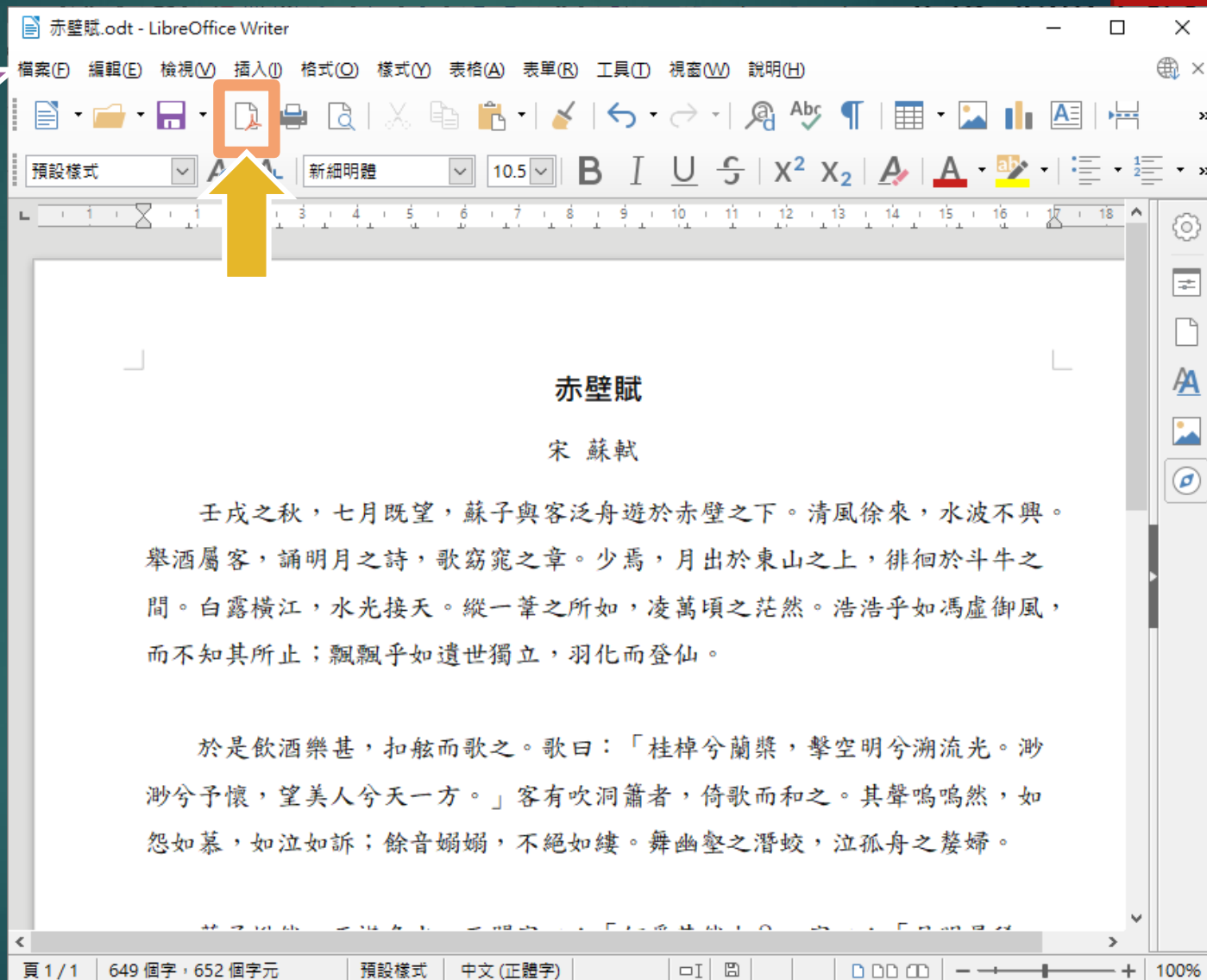
以 LIBREOFFICE 為例

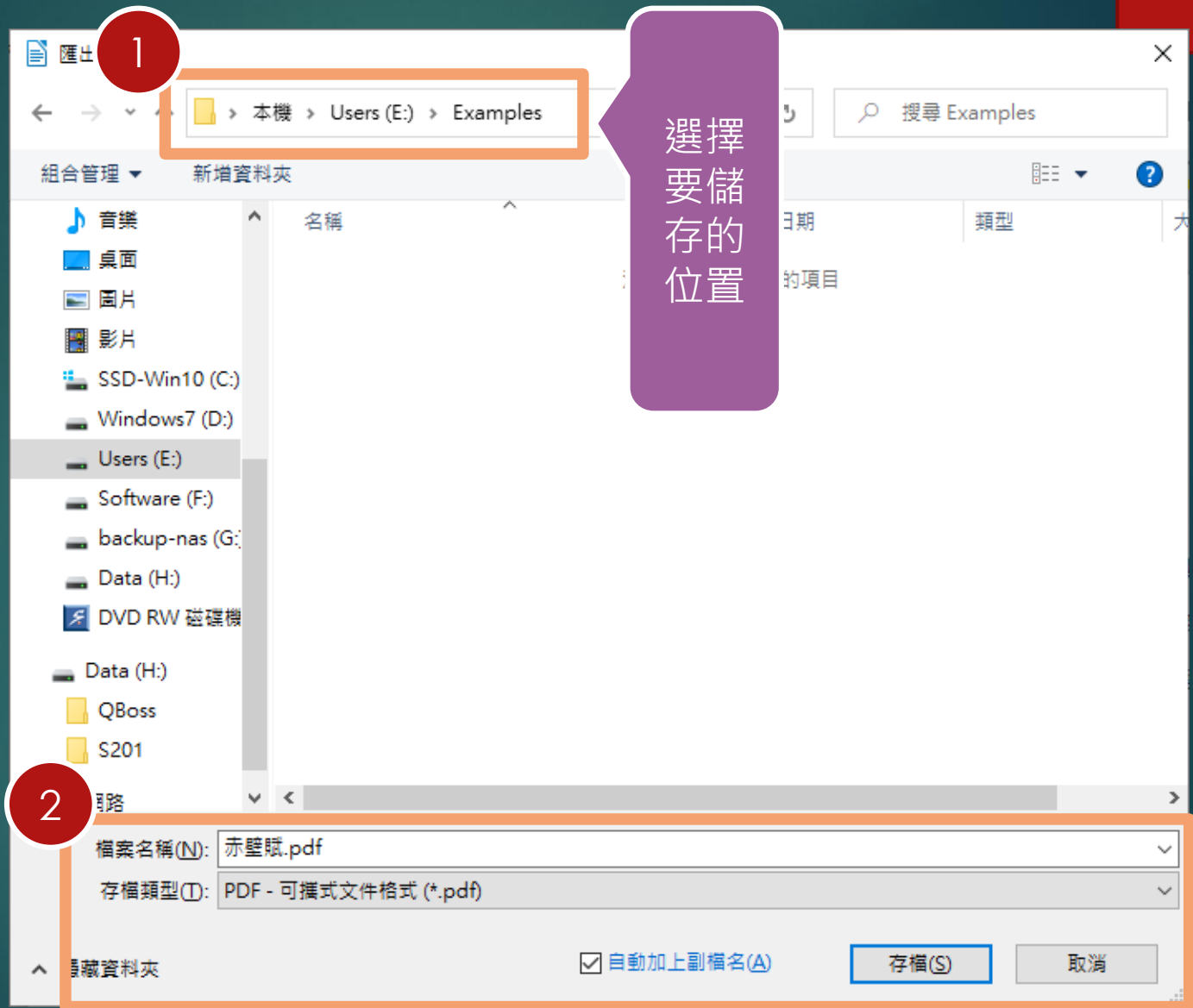
LibreOffice 是開源的辦公室軟體，可以免費取得使用
<https://zh-tw.libreoffice.org>

Writer 轉換

9

也可以由
「檔案」→
「匯出為」
轉出為 PDF





安裝 PDF Writer 軟體轉換

PDF Writer 軟體很多，可以在搜尋
網站中，以關鍵字 PDF Writer 搜尋。

CutePDF



<https://www.cutepdf.com>

DoroPDF



<https://www.the-sz.com/products/doro/>

以上兩種可以試試。

請下載後，
執行安裝
程式，進
行安裝。


CutePDF - Convert to PDF for fr x +

cutepdf.com/index.htm

About Us | Contacts

Home Products Support Buy Now Company

CutePDF Writer




- ✓ Easiest **Free PDF Converter** !
- ✓ Convert to professional quality PDF file from any printable document.
- ✓ **New version 4.0** has more settings and do more. **NEW**
- ✓ **Windows 10 and Server 2019 Ready** **NEW**
- ✓ Support **programmatic access** **NEW**
- ✓ **FREE software** for personal, commercial, gov or edu use.
- ✓ Users love it since 2004.
- ✓ **Learn More ...**

Free Download (3.16 MB)

Learn More

CutePDF Professional




- ✓ Easy-to-use PDF Utility. Seamlessly integrate with CutePDF Writer.
- ✓ Make PDF booklets, impose (n-Up pages), combine PDF files, add watermarks, edit forms, add comments, add headers and footers, rearrange pages, security, digital signature, scan, FTP and *much more*.
- ✓ Now includes the **Form Filler** for Free!
- ✓ **One-Off License Fee. 30-Day Return. FREE Upgrade** and **Support** for life!
- ✓ Windows 10 Ready
- ✓ **Learn More ...**

Try it Free (4.98 MB)

Buy Now

Volume Discount Corp. Licensing

Custom PDF Converter




- ✓ Integrate PDF creation ability into any application, solution or service.
- ✓ Fully support **programmatic access**.
- ✓ Use your own PDF printer name.
- ✓ Support both silent installation and un-installation.
- ✓ Windows 10 and Server 2019 Ready
- ✓ Optimized for terminal server (e.g. Citrix) environment use.
- ✓ One-Off **License Fee. ROYALTY FREE!**

Learn More

Buy Now

CutePDF Editor - FREE!



- ✓ It takes no time at all to edit your files easily - for Free!
- ✓ No Installation. No Download. No Sign-up. On Demand!
- ✓ Just a latest Web Browser. Verified and Secured!
- ✓ For Windows, Mac OS, Linux and Solaris.
- ✓ **Learn More ...**

Start to Edit PDF Now - FREE!

如果有合併或編輯PDF文件的需求，可以下載這個試試

另一款 DoroPDF 使用概念是相同的，你可以試試喔。



利用雲端軟體作轉換

目前有許多網站提供文件轉換為 PDF 軟體的服務，可以好好利用。但是由於要將檔案傳輸到雲端，所以，特別要注意：

檔案大小、網路的傳輸速度、以及內容的私密性

iLovePDF | 為PDF愛好者提供的PDF工具

ilovepdf.com/zh-tw

I ♥ PDF 所有 PDF 工具

登錄 註冊

PDF愛好者的在線工具

完全免費、易於使用、豐富的PDF處理工具，包括：合併、拆分、壓縮、轉換、旋轉和解鎖PDF文檔，以及給PDF文檔添加浮水印的工具等。僅需幾秒鐘即可完成。

 <h3>合併PDF</h3> <p>合併PDF文檔，並按照您的喜好排序，簡單又快速！</p>	 <h3>拆分PDF</h3> <p>拆分出1個頁面，或者所有頁面，以便將這些頁面轉換為獨立的PDF文檔。</p>	 <h3>壓縮PDF</h3> <p>減小PDF文檔的尺寸，但同時保持最佳質量。優化您的PDF文檔。</p>	 <h3>PDF 轉換至 Word</h3> <p>輕鬆地把PDF轉換為可編輯的DOC和DOCX文檔。轉換後的WORD文檔幾乎100%正確。</p>
 <h3>PDF轉換至 Powerpoint</h3> <p>將你的PDF轉換為可編輯的PPT和PPTX幻燈片文檔。</p>	 <h3>PDF轉換至Excel</h3> <p>只需幾秒鐘，即可將數據直接從PDF文檔提取至Excel電子表格中。</p>	 <h3>Word 轉換至 PDF</h3> <p>將您的文檔轉換為PDF文檔，與原來的DOC或DOCX文檔完全一樣，並保持最佳的質量。</p>	 <h3>Powerpoint 轉換至 PDF</h3> <p>將PPT轉換為PDF文檔，與原來的PPT或PPTX文檔完全一樣，並保持最佳質量。</p>
	 <p>全新功能！</p>		

iLovePDF



<https://www.ilovepdf.com/zh-tw>

推薦教學影片

- ▶ 不想花錢的進來！如何用免費工具擊潰 PDF 文件的重重防線！
<https://www.youtube.com/watch?v=rngF7LeCdt4>



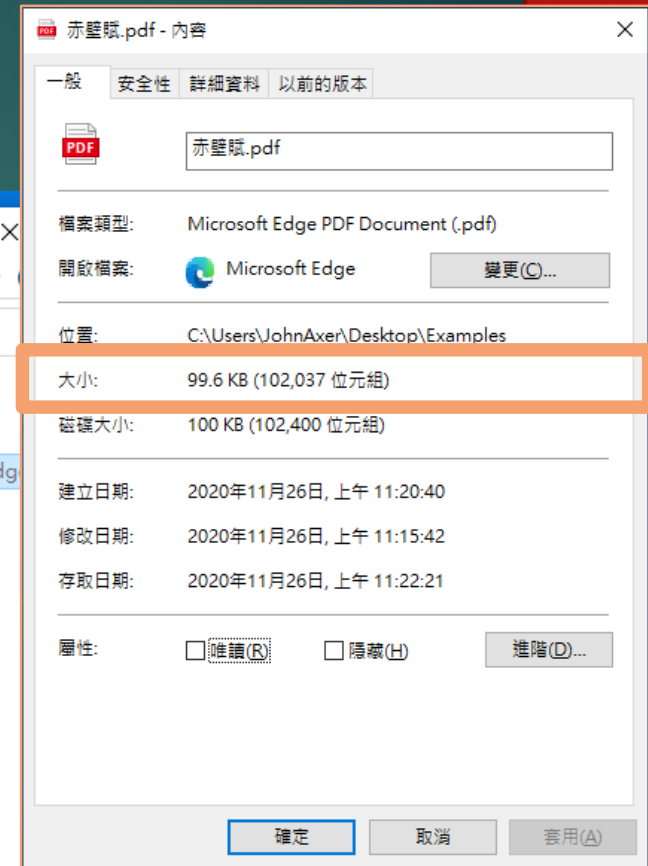
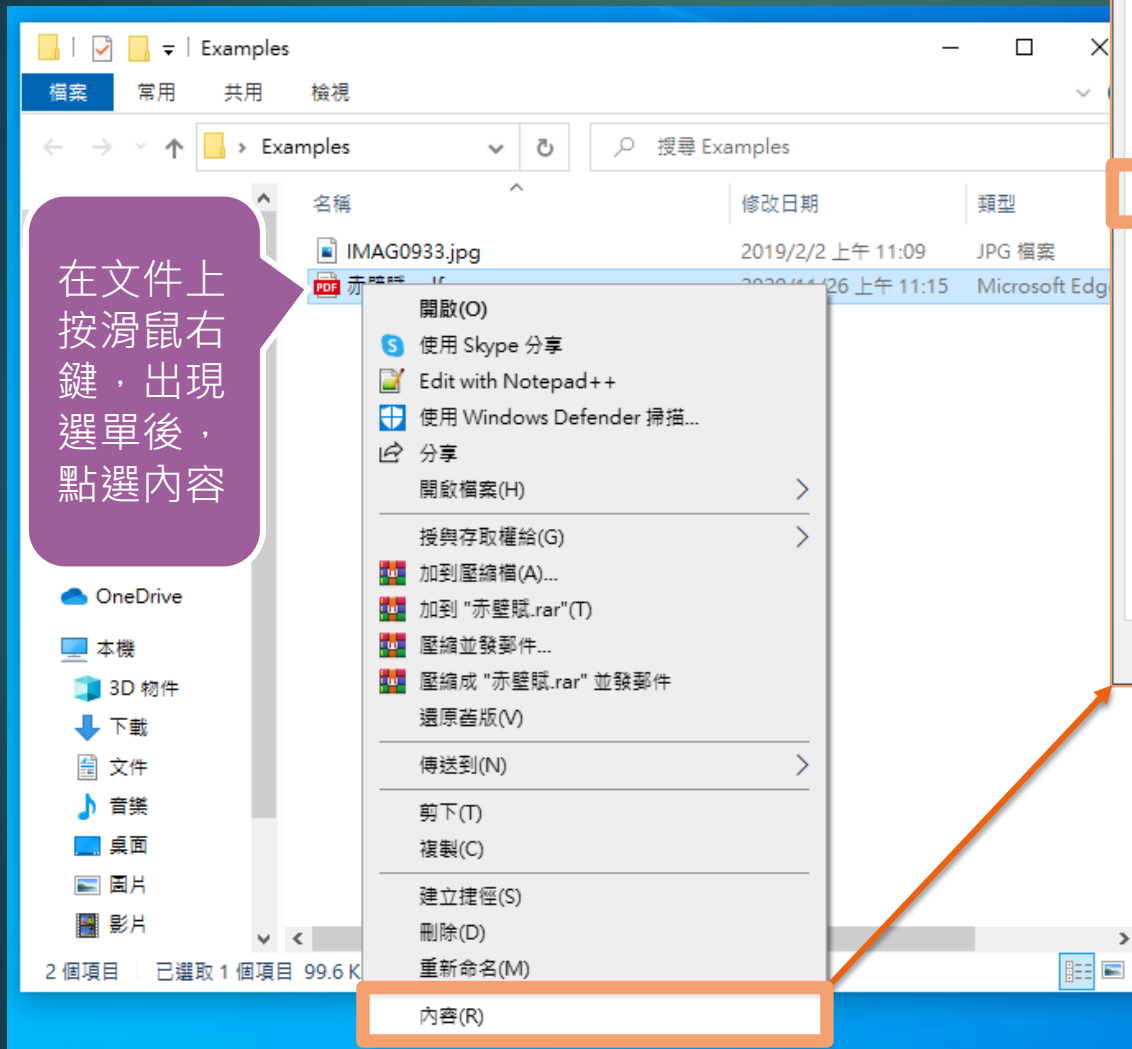
- ▶ PAPAYA 電腦教室
<https://www.youtube.com/user/papayaaclass>



文件檔案瘦身篇

檔案大小如何看？

在文件上
按滑鼠右
鍵，出現
選單後，
點選內容



影響文件檔案大小的因素(1)

- ▶ 影響文件檔案大小最重要的因素就是檔案中的影像圖片。沒有照片的文件，2 MB 可以存到百來頁，應該沒有問題。

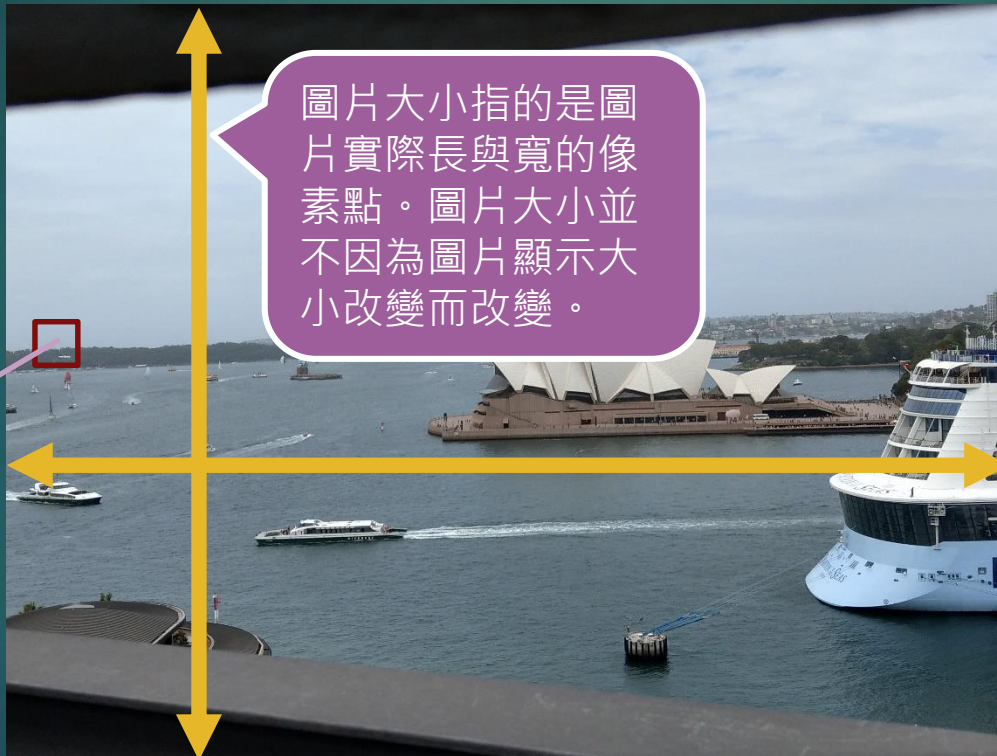


放了一張
2.5MB 照片

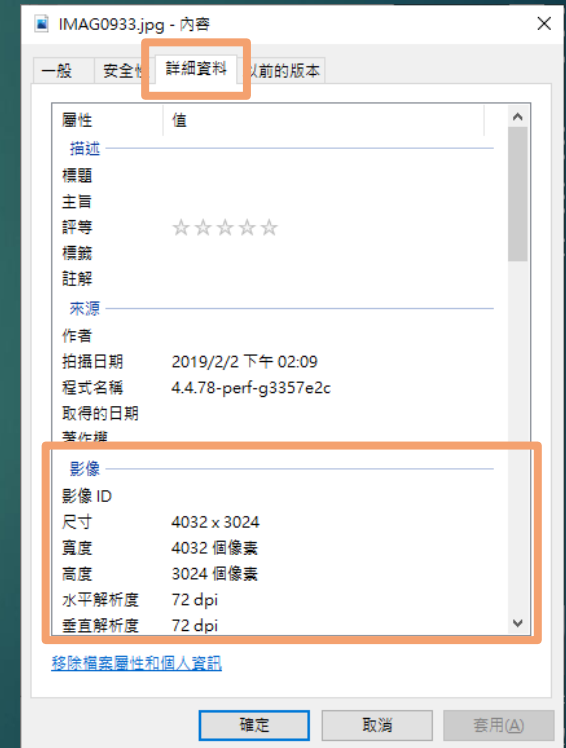


影響文件檔案大小的因素(2)

- ▶ 影像圖片的大小，除了檔案格式 (bmp、jpg、png...)、色彩數(全彩、高彩...) 外，主要取決於影像圖片的大小、解析度。



解析度指得是每單位長度有幾個像素，單位通常為 dpi，一般來說建議 150 dpi 以上



左邊這張圖大小為 4032*3024

文件瘦身的方式

- ▶ 文件的瘦身可能方式：
 - 轉換 PDF 時，選擇較高的壓縮率。
 - 調整文件中影像圖片參數，包括：
 - 裁剪影像圖片，將不必要的部分刪除。
 - 調整影像圖片的大小。
 - 調整影像圖片的解析度。

調整完畢後，一定要在打開文件看看，看看文件品質是否可以接受！

推薦教學影片

- ▶ 如何縮小PDF檔案的大小

<https://www.youtube.com/watch?v=X186LLztDlo>



- ▶ Word 教學 - 如何壓縮已經插入的圖片

<https://www.youtube.com/watch?v=mnlvvgkezdac>



- ▶ 免安裝中文縮圖軟體，大量圖片一鍵壓縮與調整大小！

<https://www.youtube.com/watch?v=CU6QfZg6JzE>



網路上還有很多教學文件，可以利用關鍵字搜尋喔！

影音瘦身篇

影響影片大小的因素

► 影響影片檔案大小的因素有很多，以下是重要的因素

- 影片的時間長度：即影片播放的時間。
- 影片的解析度：解析度就是每張影片的大小，通常以垂直大小作區分，常見的有 240p (VCD)、480p (DVD)、720p (HD)、1080p (FHD)、4K
- 影片的格式：影片的格式很多元，不同的影片格式可以使用的影片編碼也不同。學習歷程檔案影音格式目前只接受 mp4，音訊格式只接受 mp3。
- 影像編碼方式：影像編碼會影響到影像的壓縮率，相同時間長度及解析度的影片，壓縮率越高，檔案大小就越小，建議使用 H264 或 H265。
- 影片的位元速率：就是每秒傳送的資訊量 (bit)，位元速率的單位是 bps，這個值越高畫質就越好，相對的檔案大小也就越大。
- 影片的幀速：影像是連續的圖片所構成，幀速就是每秒播放的圖片張數，單位是 fps，幀速越大，影片播放就越流暢，但檔案大小也就越大。

可以試著利用影音編輯軟體，調整以上的參數，就可以讓影片大小減少！

推薦教學影片或文件

- ▶ 利用 youtube 進行影片壓縮將影片壓縮變小成mp4
<https://www.youtube.com/watch?v=jrCxzN7bYss>



- ▶ 免費、免安裝影片轉檔、壓縮的小工具 Moo0 VideoConverter
<https://www.youtube.com/watch?v=usVgqNJ3fLI>



- ▶ 如何快速將影片縮小 (文件)
<https://www.reneelab.net/how-to-shrink-video.html>

