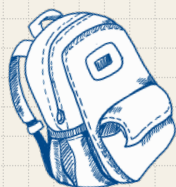


目錄

校長的話.....	p.1
高中三年課程地圖.....	p.3
畢業學分條件與修課學分.....	p.7
大學多元入學方案概要.....	p.10
學習歷程檔案說明.....	p.13
學習歷程檔案問答集.....	p.15
自主學習實施規範.....	p.24
108 課綱普高數學課程三軌學習路徑說明.....	p.27
高二部定必修數學 A、B 的差異	p.29
升學相關網站資訊.....	p.32
學生校外競賽.....	p.43
學長姐升學經驗分享.....	p.44
特殊選才	P.46
繁星推薦	P.54
申請入學	P.74
甄審甄試	P.112
國外留學	P.117





校長的話



親愛的大同新鮮人：

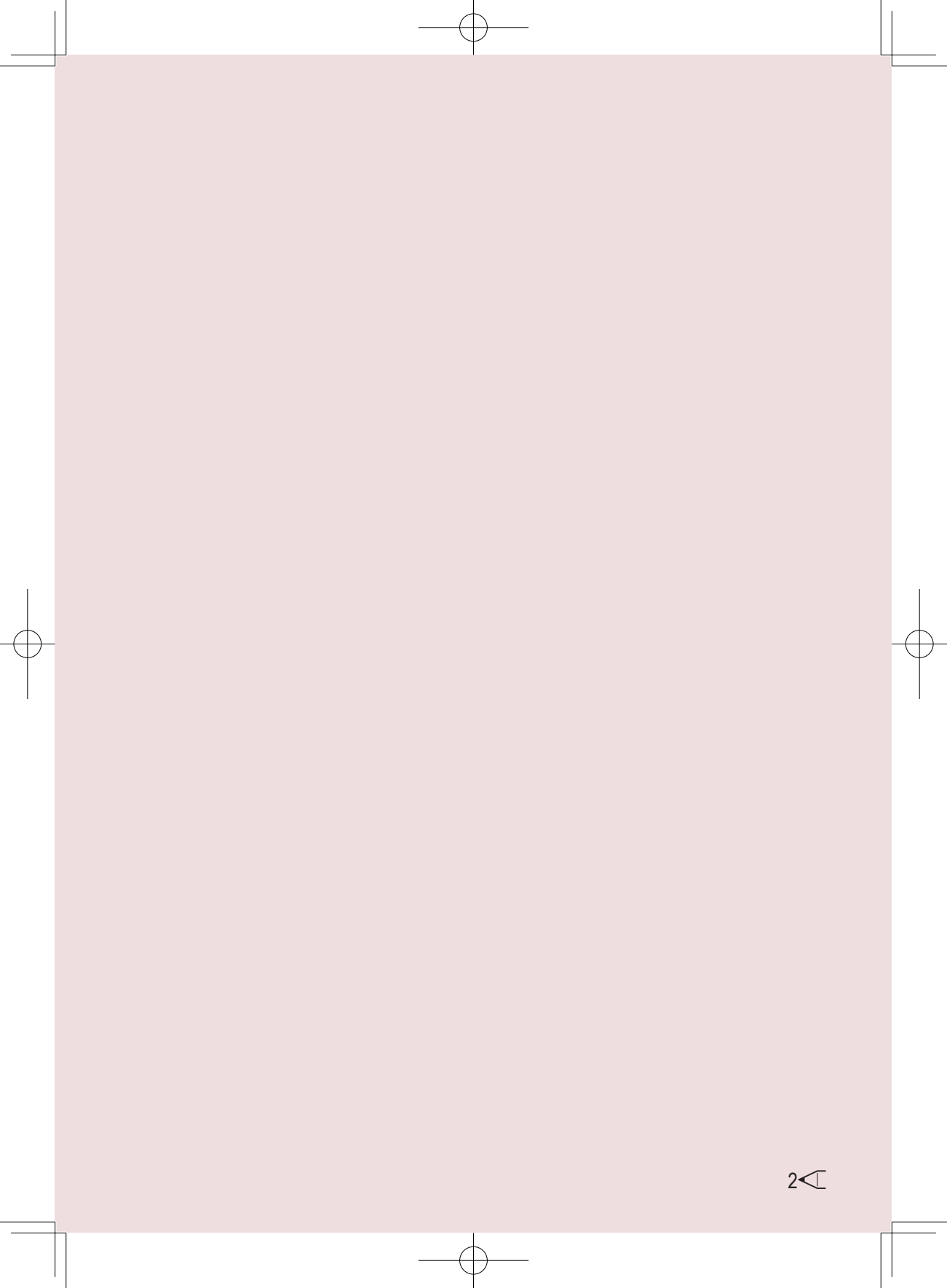
歡迎你來到市立大同高中，成為榕城之子！

「工欲善其事，必先利其器」，這本《選課輔導手冊》，是榕城送給你的第一份禮物。你可以隨時查閱高中三年的課程地圖、畢業學分條件與修課學分，跟著手冊規劃自己高中三年的生涯發展任務；藉由對大學多元入學方案的介紹，能瞭解各個升學管道、招生條件與考招時間；閱讀學習歷程檔案說明，能熟悉平臺的登錄、上傳與認證方式，若遇到操作問題，問答集能適時解答你的疑惑；自主學習計畫實施規範能讓你掌握計畫的流程與任務，並為自己量身打造獨一無二的學習計畫；數學課程三軌學習路徑以及高二數 A、數 B 差異說明，可以讓你依照學習性向與升學進度，獲得符合自身需求的數學教育；學生校外競賽則提供給你各領域相關競賽消息，無論挑戰成功或失敗，都會帶來相應的收穫；最後，學長姐的傾囊相授，包含學習策略及參與社團活動、團體活動的過來人經驗，能幫助你管理龐雜的學習與生活事務，以及為未來升學預做準備。

希望透過這本手冊，能豐富你的高中學習歷程，相信經過時間的加乘效應，對學習效率、學習成就以及心理健康都會有長遠的正面效益。

祝福各位進入大同，未來大大不同！

校長 柯明輝 謹誌



2→



臺北市立大同高級中學

TAIPEI MUNICIPAL DATONG HIGH SCHOOL

統整試探

類別	課程類型 課程內涵	考招 對應	高一上學期	高一下學期
基礎型	部定必修 學科扎根	X/P	國 4 史 2 物理 2 英 4 地 2 生物 2 數 4 公 2 體育 2 生命 1 本土 1 資訊 2	國 4 史 2 化學 2 英 4 地 2 地科 2 數 4 美 2 體育 2 生涯 1 本土 1 生科 2
拓展型	多樣選修 適性揚才	Y/P	多元選修 3	多元選修 3
	團體活動 素養實踐	P	班級活動 1 社團活動 1 週會 1	班級活動 1 社團活動 1 週會 1
	彈性學習 學生自治		自主學習 1	自主學習 1
研究型	校訂必修 跨域學習			

A 文法政財管班群

1
國學常識 1
地理與人社探究 2
公共議題社會探究 1
多元 / 深廣 / 補強選修 2

3
英文作文 2
數學乙 / 多元選修 4
族群性別與國家歷史 3
社會環境議題 3
現代社會經濟 3
深廣 / 補強選修 2

2
國學常識 1
歷史學探究 2
公共議題社會探究 1
多元 / 深廣 / 補強選修 2

4
專題閱讀與研究 2
語表傳播應用 2
英文閱讀寫作 2
英語聽講 2
數學乙 / 多元選修 4
科技環境與藝術歷史 3
空間資訊科技 3
民主政治與法律 3
深廣 / 補強選修 2

B 理工資班群

1
力學一 2
物質與能量 2
工程設計專題 2

3
英文作文 2
數學甲 4
波動、光及聲音 2
電磁現象一 1
化學反應與平衡一 2
化學反應與平衡二 1
機器人專題 2
思考：智慧的啟航 1
深廣 / 補強選修 2

高中部課程地圖(113 學年度入學適用)

分流延伸		深化專精	
高二上學期	高二下學期	高三上學期	高三下學期
國 4 史 2 美術 2 英 4 公 2 體育 2 數 4 自然探究與實作 2	國 4 地 2 音樂 2 英 4 公 2 體育 2 數 4 自然探究與實作 2	國 4 音樂 1 藝術 2 英 2 健護 1 體育 2 國防 1	家政 2 音樂 1 健護 1 國防 1 體育 2
A1 B1 C1	A2 B2 C2	A3 B3 C3	A4 B4 C4
班級活動 1 社團活動 1 週會 1	班級活動 1 社團活動 1 週會 1	班級活動 1 社團活動 1	班級活動 1 社團活動 1
自主學習 2	自主學習 2	自主學習 / 充實性教學 3	自主學習 / 充實性教學 3
主題探索 2	閱讀與表達 2		

力學二與熱學 2
物質構造反應速率 2
進階程式設計 2

專題閱讀與研究 2
語表傳播應用 2
英文閱讀與寫作 2
英語聽講 2 數學甲 4
電磁現象一 1
電磁現象二與量子現象 2
化學反應與平衡二 1
有機化學與應用科技 2
科技應用專題 2
思考：智慧的啟航 1
深廣 / 補強選修 2

C 生醫藥班群

力學一 2
物質與能量 2
動物體構造與功能 2

英文作文 2
數學甲 4
波動、光及聲音 2
電磁現象一 1
化學反應與平衡一 2
化學反應與平衡二 1
細胞與遺傳 2
思考：智慧的啟航 1
深廣 / 補強選修 2

力學二與熱學 2
物質構造反應速率 2
生命的起源與植物體構造與功能 2

專題閱讀與研究 2
語表傳播應用 2
英文閱讀與寫作 2
英語聽講 2
數學甲 4
電磁現象一 1
電磁現象二與量子現象 2
化學反應與平衡二 1
有機化學與應用科技 2
生態演化及生物多樣性 2
思考：智慧的啟航 1
深廣 / 補強選修 2



臺北市立大同高級中學

TAIPEI MUNICIPAL DATONG HIGH SCHOOL

			統整試探	
類別	課程類型 課程內涵	考招 對應	高一上學期	高一下學期
基礎型	部定必修 學科扎根	X/P	國 4 史 1 物理 2 英 4 地 1 生物 2 數 4 公 1 本土 1 專項體能 4 專項技術 4	國 4 史 1 化學 2 英 4 地 1 地科 2 數 4 公 1 本土 1 專項體能 4 專項技術 4
	多樣選修 適性揚才	Y/P	多元選修 3	多元選修 3
拓展型	團體活動 素養實踐	P	班級活動 1 社團活動 1	班級活動 1 社團活動 1
	彈性學習 學生自治		自主學習 1 選手培訓 1	自主學習 1 選手培訓 1
研究型	校訂必修 跨域學習			

高中部【體育班】課程地圖(113 學年度入學適用)

延伸		深化專精	
高二上學期	高二下學期	高三上學期	高三下學期
國 4 史 2 資訊 1 英 4 地 2 數 B 4 公 2 自然探究實作 2 專項體能 4 專項技術 4	國 4 史 2 資訊 1 英 4 地 2 數 B 4 公 2 自然探究實作 2 專項體能 4 專項技術 4	國 4 音樂 1 美術 1 英 2 健護 1 體育 2 國防 1 生涯 1 生科 2 運動學概論 1 專項體能 4 專項技術 4	音樂 1 美術 1 生命 1 健護 1 國防 1 家政 2 體育 2 運動學概論 1 專項體能 4 專項技術 4
		英文作文 2 數乙 4	專題閱讀與研究 2 語文表達與傳播應用 2 英文閱讀與寫作 2 英語聽講 2 數乙 4
班級活動 1 社團活動 1 週會 1	班級活動 1 社團活動 1 週會 1	班級活動 1 社團活動 1 週會 1	班級活動 1 社團活動 1 週會 1
自主學習 1 選手培訓 1	自主學習 1 選手培訓 1	自主學習 1 選手培訓 1	自主學習 1 選手培訓 1
閱讀與表達 1	閱讀與表達 1		

普通班畢業學分條件與修課學分

一、畢業學分條件：(適用 112 學年度起入學高中新生)

(一) 每位學生應修習總學分 182 學分，畢業最低學分數為 150 學分成績及格，其中部定必修及校訂必修至少需 102 學分且成績及格；同時選修學分至少需修習 40 學分且成績及格。(總綱 p.19)

(二) 共同核心課程 (總綱 p.37)：

高級中等學校共同核心課程			備註
領域名稱	科目	學分數	
語文	國語文	4	
	英語文	4	
	本土語言	2	
數學	數學	4	
社會	歷史	4	可任採 2 科共 4 學分。
	地理		
	公民與社會		
自然科學	物理	4	可任採 2 科共 4 學分。
	化學		
	生物		
	地球科學		
藝術	音樂	4	可任採 2 科共 4 學分。
	美術		
	藝術生活		
綜合活動	生命教育	4	可採跨領域選健康擇 2 科以上，共 4 學分。
	生涯規劃		
	家政		
科技	生活科技		
	資訊科技		
健康與體育	健康與護理	4	健康與護理、體育各 2 學分。
	體育		
必修學分數總計		34	

(三) 修課學分 (總綱 p.15、p.17)：

1. 部定必修、校訂必修及選修課程可修習學分上限 182 學分。每位學應修習總學分 182 學分，亦即每學期須修課滿 30 至 31 學分。
2. 國語文 (含中華文化基本教材) 部定必修及選修至少須 24 學分。
3. 英語文部定必修及選修或加第二外國語文至少須 24 學分。
4. 校訂必修至少須修習 4 學分。
5. 多元選修至少須修習 6 學分。
6. 加深加廣選修須修習「國語文領域至少 4 學分」、「英語文領域 (含第二外語) 合計至少 6 學分」。「數學領域、社會領域、自然科學領域、藝術領域、綜合活動領域、科技領域、健康與體育領域」則可依生涯進路與興趣自主選擇課程修習。

二、畢業德行評量條件：

修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後，未滿三大過。(高級中等學校學生學習評量辦法修正條文第二十七條)

體育班畢業學分條件與修課學分

一、畢業學分條件：

- (一) 每位學生應修習總學分 182 學分，畢業最低學分數為 150 學分成績及格，其中部定必修一般科目至少須 80% 及格，部定必修體育專業科目至少須 85% 及格，選修科目學分至少 70% 及格。(體育班課程實施規範 p.20)
- (二) 共同核心課程 (體育班課程實施規範 p.49)：

高級中等學校共同核心課程			備註
領域名稱	科目	學分數	
語文	國語文	4	
	英語文	4	
	本土語言	2	
數學	數學	4	
社會	歷史	4	可任採 2 科共 4 學分。
	地理		
	公民與社會		
自然科學	物理	4	可任採 2 科共 4 學分。
	化學		
	生物		
	地球科學		

藝術	音樂	4	可任採 2 科共 4 學分。
	美術		
	藝術生活		
綜合活動	生命教育	4	可採跨領域選健康擇 2 科以上，共 4 學分。
	生涯規劃		
	家政		
科技	生活科技	4	健康與護理、體育各 2 學分。
	資訊科技		
健康與體育	健康與護理	4	健康與護理、體育各 2 學分。
	體育		
必修學分數總計		34	

(三) 修課學分 (體育班課程實施規範 p.17、p.20)：

1. 部定必修、校訂必修及選修課程，每位學生應修習總學分 182 學分，亦即每學期須修課滿 30 至 31 學分。
2. 校訂必修至少須修習 2 學分。
3. 多元選修至少須修習 6 學分。
4. 社會領域：每科至少須修習 4 學分。
5. 自然領域：每科至少須修習 2 學分。

二、畢業德行評量條件：

修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後，未滿三大過。(高級中等學校學生學習評量辦法修正條文第二十七條)



大學多元入學方案概要

大學多元入學以學科能力測驗（簡稱 X）、分科測驗（簡稱 Y）、綜合學習表現（簡稱 P）將學生資料分為三大類，是大學招生可參採之條件，也是學生可提供表現學習成果的資料。學科能力測驗（X）代表高中學生應具備的基本核心能力，分科測驗（Y）代表為升學大學應有的關鍵學科能力，兩類型考試皆由大考中心辦理，另有評量音樂、美術及體育專長之術科測驗，由術科考試委員會辦理。

綜合學習表現（P）代表無法由統一的紙筆測驗所評量，但能展現學生多方面實力或潛能的各項表現，包括兩部分，其一為學生高中時期的學習歷程資料；其二為大學校系自行辦理之面試、筆試或實作表現等。所以綜合學習表現（P）所呈現的是學生的學習歷程（portfolio）、成果表現（performance），或發展潛能（potential），是大學發掘學生、學生展現實力的另一類型可參採資料。

大學入學考試成績

X 學科能力測驗
評量基本核心能力，以部定必修為測驗範圍

Y 分科測驗
評量關鍵學科能力，以部定必修及加深加廣選修為測驗範圍

術科測驗
評量音樂／美術／體育專長

綜合學習表現

P

P1 學生學習歷程
包括學生基本資料、修課紀錄、課程學習成果、多元表現、自傳及學習計畫，以及其他學習歷程有關之資料

P2 校系自辦甄試項目
如：面試、筆試、實作、其他等

註：入學考試另有「高中英語聽力測驗」，成績使用方式另訂。

（一）多元入學管道及招生條件

管道	選才重點或精神	招生參採條件
特殊選才	增進學生來源多樣，招收有特殊才能、經歷、成就的學生，並顧及弱勢與大學所在區域之在地學生	
繁星推薦	強調平衡區域、城鄉就學機會，推動就近入學高中	在校成績 學科能力測驗（X）
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（X） 綜合學習表現（P）
分發入學	強調簡單一致，僅採計入學考試成績，直接分發	學科能力測驗（X） 分科測驗（Y）

說明：

※申請入學重在參採學習歷程、其他表現或校系自辦甄試項目，因此僅使用學科能力測驗（X）成績。

※分發入學重在簡單一致，僅採計入學考試成績，因此可同時使用學科能力測驗（X）與分科測驗（Y）成績。

※大學校系於各管道內，可自訂使用不同入學考試成績之項目與組合。

1. 特殊選才

特殊選才招收對象為具特殊才能或具不同教育資歷學生（如境外臺生、新住民及其子女、實驗教育學生、持有 ACT 或 SAT 等國外具公信力之入學用大型測驗成績者）。招生方式由大學單獨招生；招生校系可以工作成就、高中在學表現、競賽表現、證照訓練或其他特殊學習歷程等自訂招生條件，經由學校推薦、審查、面試等方式彈性選才。

2. 繁星推薦

由高中向大學校系推薦符合各校系推薦條件且全程就讀同所高中之應屆畢業學生。考生均須參加學科能力測驗，大學校系得另指定考生參加其他考試。

3. 申請入學

申請入學以參採考生綜合學習表現為重點，重視學生學習歷程，綜合評量考生能力。

- (1) 學科能力測驗（X）成績，可用於第一階段檢定及篩選，亦可用於第二階段採計使用。
- (2) 大學校系擬訂檢定、篩選、採計時，最多僅可使用相同學科能力測驗（X）考科4科成績，或就所選之4科中另訂不同科目組合總分。
- (3) 考生通過學科能力測驗（X）（含術科）檢定及篩選進入第二階段後，校系可自設參採綜合學習表現（P）之方式，包含資料審查以及自辦甄試項目。
- (4) 第二階段甄選總成績之計算，綜合學習表現（P）至少須占50%，綜合學習表現（P）包括高中時期的學習歷程資料（P1）及大學校系自辦之面試、筆試或實作等（P2），即 $P=P1+P2$ 。
- (5) 大學申請入學校系採計學習歷程占比比例：
 - 1 一般校系： $P1 \geq P2$ 或 $P2 - P1 \leq 10\%$ 。
 - 2 醫學系、牙醫系、體育系、美術系、音樂系： $P1 \geq 10\%$ 。

4. 分發入學

分發入學完全採計入學考試中學科能力測驗（X）、分科測驗（Y）與術科考試之成績，由校系自訂採計考試科目組合。

- (1) 採計之學科能力測驗（X）、分科測驗（Y）成績，各科最高為60級分，用於分發鑑別。
- (2) 考量考生應試負擔，大學校系採計考科數為：

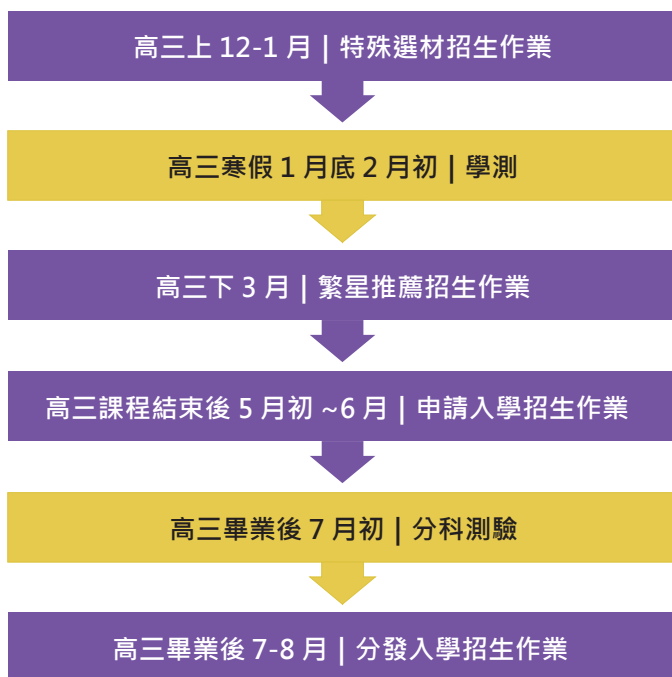
$$3 \leq \text{學科能力測驗 (X)} + \text{分科測驗 (Y)} + \text{術科} \leq 5$$
 其中學科能力測驗（X） ≤ 4 ，分科測驗（Y） ≥ 1 。
- (3) 採計科目之成績可加權計算。

(二) 入學考試

考試名稱	評量能力	考科	測驗範圍	滿級分
學科能力測驗 (X)	基本核心能力	國文 (含國語文寫作)、英文、數學 A、數學 B、社會、自然	部定必修	申請使用： 15 級分 分發使用： 60 級分
分科測驗 (Y)	進階學科能力	數學甲、 數學乙 、物理、化學、生物、歷史、地理、公民與社會	部定必修 加深加廣選修	分發使用： 60 級分

說明：學科能力測驗 (X)、分科測驗 (Y) 評量考生進階學科能力，考生皆可依大學校系規定之考科自由選考。

(三) 考招時程



學生學習歷程檔案說明

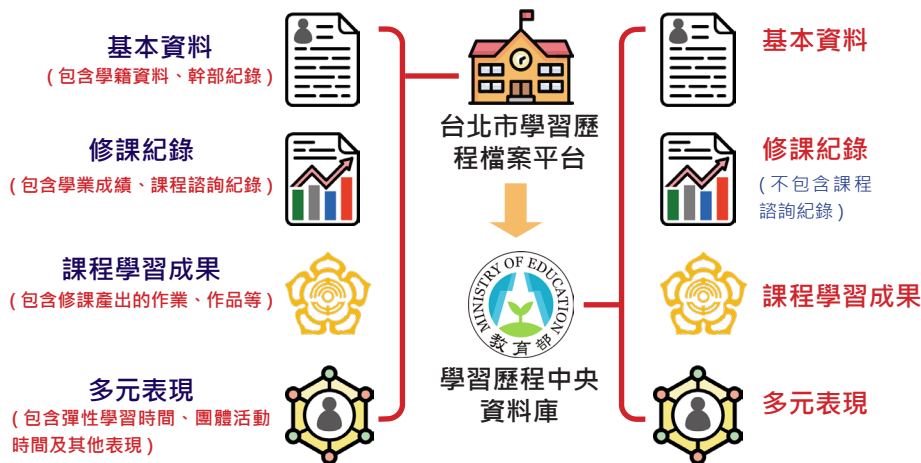
學生學習歷程檔案的目的為完整記錄學生在學期間的學習軌跡，除了學生的學業表現，亦包含非學業上的成果表現。學生學習歷程參考項目包括：

- (1) **基本資料**：學生學籍資料。由學校於每學期規定時間內登錄，學生需自行檢核。
- (2) **修課紀錄**：學生修習科目及學業成績。由學校於每學期規定時間內登錄，學生需自行檢核。
- (3) **課程學習成果**：學生有修課紀錄且具學分數之課程實作、作品或書面報告等。學生每學年至多勾選 **6** 件，由學校提交至「教育部國教署學生學習歷程資料庫」，為提高資料可信度，**必須**經任課老師認證。
- (4) **多元表現**：校內外表現、志工服務、競賽成果、幹部經歷、檢定證照、自主學習等活動。學生每學年至多勾選 **10** 件，由學校提交至「教育部國教署學生學習歷程資料庫」，無需老師認證。

上述所有項目資料，各校皆需在國教署公告規定時間內上傳至「教育部國教署學生學習歷程資料庫」，已上傳資料不得回溯，確保學生的學習表現能即時、忠實、中立被記錄。

- (5) **自傳 (含學習計畫)**：依申請入學之志願科系，撰寫自傳或學習計畫。
- (6) **其他**：大學端需求之補充資料。

臺北市立學生學習歷程檔案平台 vs. 國教署學習歷程資料庫



「臺北市學生學習歷程檔案系統」上傳注意事項如下，請學生務必留意每學期上傳期限。

【學習成果】上傳認證注意事項：

- ▷學生每學期最多上傳 20 件學習成果至「臺北市學生學習歷程檔案系統」。單科學習成果上傳數量最多 5 件。
- ▷學生每學年自行勾選 6 件學習成果，由學校提交至「教育部國教署學生學習歷程資料庫」(3 年共 18 件)。

【多元表現】上傳認證注意事項：

- ▷學生得自行於學校規定之時間至「臺北市學生學習歷程檔案系統」上傳多元表現(含名稱、內容、成績及證明文件，例如：校內外特殊表現、志工服務、競賽成果、幹部經歷、重要獎勵、證照等)。
- ▷學生每學年僅能勾選至多 10 件多元表現，由學校提交至「教育部國教署學生學習歷程資料庫」(3 年共 30 件)。
- ▷資料庫內已由學校登錄之幹部等資料、校外機構登錄之競賽與檢定等資料，不包括在 10 件之內。

國教署將設定每學期資料上傳至「教育部國教署學生學習歷程資料庫」截止時間，超過時間將不得再上傳或修改。**學生務必於規定期限內完成學習成果及多元表現上傳、認證及勾選，以免影響自身權益。**

學生將於高三第二學期申請大學校系時，從已提交至國教署學生學習歷程資料庫的「學習成果」、「多元表現」檔案中自行勾選，連同自傳(或學習計畫)等其他項目傳送大學端審查(上傳大學項目數量依大學端規定而定)。

學生學習歷程檔案資料格式規定及件數

資料項目	檔案格式類型	內容說明	上傳件數	勾選件數
課程學習成果	文件：pdf、jpg、png	每件固定上限 4MB	每學期至多 20 件 單科至多 5 件	每學年至多 6 件
	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	每學年上傳不限件數，總上傳容量 200MB	每學年至多 10 件
	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		

※ 若教育局、部調整資料格式及規定件數，本校將配合修改並公告網頁

學習歷程檔案問答集

請注意，學習歷程檔案相關內容與規定悉以教育局、部公告為準，

本校問答集亦將配合調整。

開學後，將再發放與公告高一新生學習歷程檔案作業時程表。本資料僅供參考，各學期需以本校最新公告內容為準！

【登入系統】

- 如何登入「臺北市學生學習歷程檔案系統」？
(1120630)

1. 由本校網站首頁 (<http://www.ttsh.tp.edu.tw/>) 右側「重要專區」，點擊圖示進入。



2. 按右上角「登入」。
 3. 選擇「臺北市單一身分驗證 (LDAP) 服務」。
 4. 預設帳號是「ttsh + 學號」(例：學號為 11200000，預設帳號為 ttsh11200000)；預設密碼則是「身分證字號後六碼」(如：身分證字號為 A123456789，預設密碼為 456789)。
 5. 第一次登入後，系統會要求重設帳密，請同學務必記下新的帳密，之後就用新帳密登入。
- 按照步驟卻無法登入「臺北市學生學習歷程檔案系統」，或忘記帳密該怎麼辦？
(1081226)
 - 如有帳密與系統登入相關問題，請洽本校圖書館讀者服務組 (02-2505-4269 分機 152)。

【時程規定】

- 「課程學習成果」和「多元表現」一定要每學期 / 年都上傳嗎？可以在高三時，再上傳高一、高二的成果嗎？(1090413)
 1. 「課程學習成果」：應於「每學期」規定時間內上傳及送出認證，逾期即不得再送出認證，不可以跨學期認證成果。
 2. 「多元表現」：高三時可以再上傳高一、高二的多元表現，但因每學年的勾選數量為 10 件，若高一、高二沒勾選，則三年總數量會比別人少。
(1) 林小華的「多元表現」高一上傳勾選 10 件、高二上傳勾選 10 件、高

三上傳勾選 10 件，則林小華三年總計共有 30 件「多元表現」。
 (2) 陳大明的「多元表現」高一沒有上傳勾選、高二上傳勾選 5 件、高三上傳勾選 10 件，則陳大明三年總計共有 15 件「多元表現」。

● **上傳及送出認證「課程學習成果」的截止時間是何時？(1120630)**

- **每學期的規定時間不同，請務必留意學校公告**(如 111 學年度第二學期「課程學習成果」上傳及送出認證的截止時間為 112 年 7 月 17 日下午 5 時，但請同學務必提前完成上傳及送出認證，以免帳密或系統有問題而無法及時處理)。

● **這學期上傳及送出認證的截止時間，要去哪裡查詢？(1120630)**

1. 每學期開放上傳及送出認證前，皆會發放時程表給每位學生。

108課綱專區

2. 相關資訊亦會公告於本校網站【108 課綱專區】

之「學習歷程檔案」頁籤，可由本校首頁 (<http://www.ttsh.tp.edu.tw/>) 右側「重要專區」，點擊「108 課綱專區」圖示進入。

● **我忘記在時限內完成上傳及送出認證「課程學習成果」，還可以補救嗎？(1090413)**

- 「課程學習成果」的上傳及送出認證時間為臺北市政府教育局統一規定，請同學務必留意截止時間，逾時不得再上傳及送出認證。

● **「多元表現」的活動日期有限制嗎？(1091230)**

- 每學年多元表現依其時間註記屬性 (單一時間 / 區間)，系統填列日期規則如下：
 1. **單一日期**取得之多元表現：可填寫的時間為學生入學學年度 7 月 1 日至該學年的結束日 7 月 31 日 (舉凡：競賽參與紀錄、檢定證照紀錄、作品成果紀錄)。
 2. **區間註記**之多元表現：開始日期可填寫的時間為學生入學學年度 7 月 1 日至該學年的結束日 7 月 31 日；結束日期可填寫的時間為學生入學學年度 7 月 1 日至該學年的結束日後的 8 月 29 日 (舉凡：幹部經歷暨事蹟紀錄、服務學習紀錄、職場學習紀錄、大學及技專校院先修課程紀錄、其他多元表現紀錄)。

註：舉例而言，若為 108 學年度入學之高一生，於 109 學年度高二時勾選並提交高一時期的多元表現，則算在 109 學年度勾選之 10 件多元表現內，無法回溯為高一 108 學年度多元表現之 10 件額度。

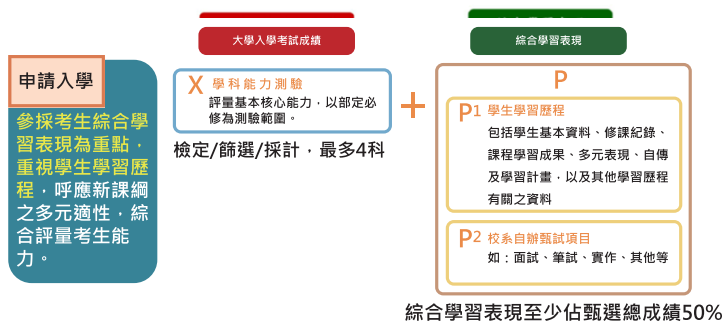
● 「多元表現」可以上傳國中、國小的成果嗎？(1081231)

- 學生學習歷程檔案主要是記錄學生在「高級中等教育階段」時的學習表現。雖然「多元表現」不用經教師認證，不限制成果內容，**但建議同學仍需以「高中階段」的成果為主**，大學審查的重點也會以高中成果為主。另外同學若有上傳相關證照，也請留意證照時效。

【上傳內容】

● 使用「學習歷程檔案」的主要入學管道為何？(1081226)

- 「申請入學」會採計學測成績與綜合學習表現（學生學習歷程、校系自辦甄試項目）。



● 「學習歷程檔案」裡面有什麼內容？我要負責什麼部分？(1120630)

- 以下標註「*」部分，是會傳送至「高級中等教育階段學生學習歷程資料庫」之資料：
 1. 學生基本資料：個人簡歷、校內幹部經歷。
 - * **學籍資料**→請同學於校內規定期間，至高中校務行政系統檢核資料是否正確。
 2. * **修課紀錄**：有學分數課程之學分數及成績→請同學於校內規定期間，至高中校務行政系統檢核成績。
 - * **課程學習成果**→同學需自行上傳、送出認證，及完成勾選。
 - 課程諮詢紀錄→供同學檢視及下載由課程諮詢教師新增的相關諮詢內容。
 3. * **多元表現**：幹部經歷、競賽參與、檢定證照、志工服務、彈性學習、團體活動、職場學習、作品成果、大學及技專校院先修課程、其他活動→同學需自行上傳與完成勾選。
 4. 其他：自傳、學習計畫、心理測驗、健康狀況資料、小論文、體適能、大學端需求等→協助同學存放相關資料供大學備審使用。
 - 出缺勤紀錄、獎懲紀錄→同學請負責檢核資料是否正確。

● 什麼是「課程學習成果」？什麼是「多元表現」？(1081226)

1. 課程學習成果：指課表上有學分課程的學習成果，如部定必修、校訂必修、多元選修及加深加廣選修；在這些課程中完成的學習成果，上傳後需經過任課教師認證才能勾選。
2. 多元表現：指沒有學分課程的成果或校內外競賽、志工服務、自主學習計畫等項目，不需經過教師認證即可上傳、勾選。

● 「課程學習成果」是否需達一定標準才會認證通過？可否抄襲或複製網路內容？(1081231)

1. 「課程學習成果」是記錄學生真實的學習歷程，授課教師僅要確認學生上傳內容是否為該名學生在該科完成之課堂作業即可；只認證真偽，不認證優劣。
2. 若為抄襲或複製網路內容，非學生本人作品，不符合學習歷程檔案要求，認證將不通過。

● 「多元表現」中的各級幹部證明及小老師證明如何取得？(1100630)

各級幹部及小老師上傳「學習歷程檔案—多元表現」說明

類別	取得方式	取得時間	上傳方式
各科小老師證明	任課教師開立	學期末前 (若學期課程結束前尚未拿到， 學生請主動向任課教師索取)	同學自行掃描上傳
班級幹部	學務處會登入系統 及發放幹部證書	休業式前登入系統及發放	同學僅需檢核學習歷程檔案 系統資料是否正確 若有錯誤請於公告補考日前 向學務處提出更正
校級幹部	學務處會登入系統 及發放幹部證書	休業式前登入系統及發放	同學僅需檢核學習歷程檔案 系統資料是否正確 若有錯誤請於公告補考日前 向學務處提出更正
社團幹部	學務處 會登入系統	休業式前登入系統	同學僅需檢核學習歷程檔案 系統資料是否正確 若有錯誤請於公告補考日前 向學務處提出更正

● 「多元表現」中的校內競賽獎項及活動紀錄證明如何取得？(1091230)

1. 學生需於校內競賽及活動之**當學期自行向各業務主辦單位申請**，逾期得不受理申請。
2. 參加校內競賽**未獲獎項者，不得提出申請**。
3. 活動紀錄核發依各業務主辦單位規定辦理，各業務主辦單位得視學生參與狀況決定是否核發證明。

● 「專題課程」的專題研究成果若非任課老師專長科目，可否給其他科目老師認證？(1091230)

- 「課程學習成果」依規定需由任課老師認證，「專題課程」的專題研究成果雖不一定是任課老師專長科目，但仍是由任課老師負責上課和指導，故不得由其他科目老師進行認證。

- **只上傳證書或活動證明是否就有加分效果？(1091230)**
 - 教授注重的是學習過程中的「反思及心得」，只上傳證書或活動證明無法充分顯現「反思及心得」，建議將「反思及心得」等相關內容和證書、活動證明合併為一個檔案，一併傳送，如果能在檔案內容中表現出團隊合作、問題解決能力、自主規劃學習等能力更佳。
- **「分組教學」或「協同教學」有兩位教師，要如何進行系統認證？(1091230)**
 - 本校「分組教學」或「協同教學」等課程，統一由其中一位授課教師負責系統認證。

【上傳操作】

- **上傳的件數和格式有什麼限制？(1091230)**

學生學習歷程檔案資料格式規定及件數(1091225)

本表依據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

資料項目	檔案格式類型	內容說明	上傳件數	勾選件數
課程學習 成果	文件：pdf、jpg、png	每件固定上限 4MB	每學期至多20件 單料至多5件	每學年 至多6件
	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	每學年上傳不限件數 ，總上傳容量200MB	每學年 至多10件
	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		

※若教育局、部調整資料格式及規定件數，本校將配合修改並公告網頁

※臺北市府教育局數位學習教育中心109.12.29公告

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，每件固定100個中/英文字為限(不論半形/全形皆以1字計算)。

- **「簡述」是什麼？有什麼規定？(1091230)**
 1. 上傳「課程學習成果」或「多元活動」時，有一「內容簡述」欄位，同學可用最多 100 字來介紹成果內容。教授觀看學生成果時，「簡述」是第一個看到的部分，好的簡述可以引起教授興趣。「簡述」很重要，同學可思考如何寫出亮點，讓教授對你的成果更感興趣。
 2. 在「內容簡述」欄位右下角，有字數計算可供參考。而 100 字的算法是中文 / 英文 / 標點符號，不論半形或全形皆以 1 字計算 (例：「word」為 4 個字，「簡述」為 2 個字，「，」則為 1 個字)。

*學年度:	108	*學期:	第一學期
*服務名稱:	服務名稱	*服務單位:	服務單位
*開始日期:	服務開始日期	*結束日期:	服務結束日期
*時數:	最多3位整數及3位小數位數		
內容簡述:	100字內服務內容概述 (0/100)		

● 我已經上傳「課程學習成果」，為什麼老師看不到？(1091230)

- 上傳「課程學習成果」後，系統會詢問「是否直接送出認證」。倘若當下沒有按「送出認證」，則需要再進入「學習成果認證」，並按「送出認證」，任課老師才能看到成果。

確認

新增成功，請問是否要直接送出給授課教師認證呢？

[送出認證](#) [再想想看](#)

 上傳學習成果 (1)

 學習成果認證

- 左上紅色標記項目為認證概況。
- 需在**開放認證日期**內才能送出認證。

待認證: 1 通過: 2 不通過: 1 開放認證日期: 2018/11/01 ~ 2019/01/31

學年度: 107	學期: 1
科目名稱: 國文二上	學分/時數: 4
成績:	授課教師:
送出日期: 108/01/02 11:40:41	認證教師:
認證日期:	認證狀態: 待認證
成果檔案: 檢視	

學年度: 107	學期: 1
科目名稱: 英文二上	學分/時數: 4
成績:	授課教師:
送出日期:	認證教師:
認證日期:	認證狀態:
成果檔案: 檢視	
相關簡述: 英檢中級	

[送出認證](#)

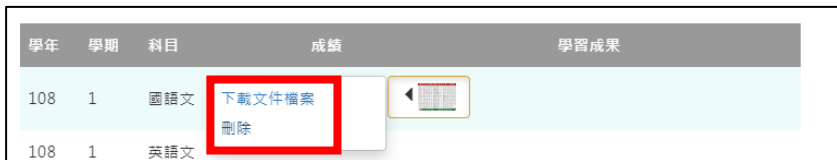
請注意！沒有按「送出認證」，就沒有完成送出認證流程！

請同學務必在送出認證截止日期前，

至「學習成果認證」區檢查是否都有完成送出認證流程！

● 已經送出認證的「課程學習成果」還可以修改嗎？(1081226)

1. 「授課教師」尚未發布通過 / 不通過前：學生可至「上傳學習成果」介面，「刪除」檔案。



2. 「授課教師」已經發布通過 / 不通過後：學生無法刪除檔案，僅能下載文件檔案。

● 認證不通過的「課程學習成果」是否會算在上傳件數中？(1081231)

- 只有認證通過的課程學習成果，才會算在上傳件數中。例如本校每學期單科可上傳件數最多 5 件，陳同學上傳及送出認證 5 件課程學習成果給數學教師，有 3 件認證不通過，2 件認證通過，則陳同學在期限內，還可以再上傳及送出認證其他 3 件課程學習成果給數學教師，但若超過上傳及送出認證期限，就不得再上傳及送出認證課程學習成果。

● 歷程資料檔案太大無法上傳，要怎麼處理？可以把一個歷程資料分好幾次上傳嗎？我將影音檔案存放在網站上面，可以把網址放上去嗎？(1091230)

1. 學習歷程檔案是為了展現個人學習表現的特色亮點與學習軌跡，重質不重量，請將成果濃縮，呈現精華亮點。每項上傳即為一個完整成果，請勿將一個成果分成好幾部分上傳。
2. 同學可使用壓縮軟體，來將檔案變小，但壓縮後請務必檢查內容是否有跑位，或解析度不足、無法清楚閱讀等狀況。線上免費轉檔服務眾多，以下兩種僅供參閱：
 - (1) 「線上 DPF 壓縮」
(<https://www.apowersoft.tw/compress-file-online>)。
 - (2) 「線上影片壓縮」
(<https://www.apowersoft.tw/compress-video-online>)。
 - (3) 同學亦可至本校網站【108 課綱專區】之「學習歷程檔案」頁籤，下載興大附中張啟中秘書製作的「高級中等學校學生學習歷程軟體應用懶人包」，參考其中之影片教學。
3. 外部連結網址，請留意以下事項：
 - (1) 「課程學習成果」：為避免任課教師認證後，學生自行抽換外部連結網址內容，請避免使用外部連結網址做為課程學習成果。
 - (2) 「多元表現」：若影音檔在 10MB 內，請直接上傳影音檔案至學習歷程

檔案系統；若超過 10MB，請先把檔案剪輯為 10MB 內的精華影片檔並傳送系統，當傳送成功時，會在下方出現「外部影音連結」欄位，即可將完整影片之外部影音連結網址貼上。

● 「自主學習計畫」要上傳到哪裡？(1081231)

1. 同學可將「自主學習計畫」、「自主學習成果」及「心得回饋」等資料，合併為一個檔案。
2. 上傳至「多元表現」中的「彈性學習時間紀錄」(「類別」請選擇「自主學習」)。
3. 上傳成功後，在學年度要「勾選」多元表現時，就會出現在可「勾選」的名單中。



4. 請注意，「其他」項目中的「自主學習計畫上傳」、「自主學習計畫審核」，是依各校需求自行決定是否使用此平台進行審件，無法傳送到國教署中央資料庫，**本校「自主學習計畫」採紙本審查，故不使用此平台。**



【其他】

● 我想多了解 108 課綱，可以至哪裡查詢？(1081226)

1. 可由本校首頁右側「重要專區」，點擊「108 課綱專區」圖示進入相關說明頁籤，本校將不定期公布校內外相關訊息。
2. 官方網站：國家教育研究院、教育部國民學前教育署、大考中心、大學招生聯合會、108 課綱資訊網。
3. 民間網站：親子天下。

108課綱專區

● 大學個人申請入學管道中，各校系參採哪些高中學習歷程核心資料？(1081226)

1. 「大學招生委員會聯合會」已於 108 年 11 月底公告「111 學年度大學招生校系參採高中學習歷程核心資料定案版」，同學可至本校網站【108 課綱專區】之「學習歷程檔案」頁籤最下方【教育部、教育局相關規定】，選取「111 學年度大學招生校系參採高中學習歷程核心資料定案版」連結至招聯會網站。
2. 「技專校院招生策略委員會」已於 108 年 11 月底公告「111 學年度四技二專甄選入學招生選才內涵」，同學可至本校網站【108 課綱專區】之「學習歷程檔案」頁籤最下方【教育部、教育局相關規定】，選取「111 學年度四技二專甄選入學招生選才內涵」連結至招策會網站。

臺北市立大同高級中學學生自主學習實施規範

107 年 10 月 1 日課程發展委員會議通過
 107 年 12 月 17 日課程發展委員會議修正通過
 108 年 9 月 9 日課程發展委員會議修正通過
 108 年 12 月 2 日課程發展委員會修正通過
 110 年 9 月 27 日課程發展委員會修正通過

一、依據

- (一) 教育部 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」。
- (二) 教育部國民及學前教育署 107 年 2 月 21 日字第號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱高級中等學校課程規劃及實施要點」。

二、目的

並於自主學習歷程中自我監控、反思與調整，於自主學習計畫完成時進行成果整理與檢討。

四、實施原則

- (一) 自主學習實施由圖書館主辦，統籌各處室辦理相關事宜，並召開學生自主學習小組會議。
 1. 校長為主任委員，圖書館主任為執行秘書，成員包含教務主任、學務主任、總務主任、輔導主任、研發主任、秘書、教學組長、讀者服務組長、各科召集人、高二級導師。
 2. 小組會議應討論學生自主學習計畫申請、實施與相關事宜。
- (二) 自主學習計畫申請與審查原則
 1. 學生應於首次提出自主學習計畫前，參加學校辦理之前導課程及學生自主學習計畫申請說明會，並依據規定格式，撰寫自主學習計畫。
 2. 依本校學生自主學習計畫書，學生可以安排「學科延伸學習」、「專業知能精進」、「社會公益服務」、「選手增能培訓」類別，上述安排皆需考量學校之師資、設備及學生學習的安全方可通過審查。
 3. 學生可採個人或小組（限社會公益服務類別，至少 15 人，自覓校內指導老師）方式，於指定時間內提出申請計畫，並經教師指導及其父母或監護人同意後實施。
 4. 申請計畫以學期為單位。
 5. 由當學期負責自主學習指導教師（導師）進行初審，計畫初

審原則為評估計畫是否明確可行，是否能在學校現有環境設備、教學資源（含師資）及教學空間下完成。

6. 本校學生依其個人規劃之自主學習計畫擇適合的地點，經場地或設備主管單位及指導教師同意後，得使用其場地或設備。
7. 每份自主學習計畫皆須經過初審及複審。未通過初審之計畫，學生需依審核教師建議修改後，方能進行複審。
8. 彙整學生自主學習計畫類別之學科屬性，由學科召集人協調分配該**學科教師**進行複審。

（三）本校學生依所規劃之自主學習計畫，檢核自主學習成果，得列入學生學習歷程檔案。

（四）學生自主學習成果資源與平台由圖書館負責建置與維護，收整表現優秀之學生自主學習計畫與成果，辦理動靜態成果展，並在學生同意下，提供本校其他學生參考與學習。

五、自主學習時間安排

（一）校內彈性學習時間

1. 前導課程：本校高一學生第2學期安排6節自主學習前導課程，內容規劃如：「自主學習面面觀」、「資訊素養」、「閱讀素養」、「資源運用」、「學習策略」、「計畫撰寫說明」。
2. 自主學習節數安排：依教育部「高級中等學校課程規劃及實施要點」規定，自主學習合計應至少18節，並應安排於1學期或各學年內實施。本校高二學生第1學期及第2學期各安排自主學習節數至少10節。（二）課餘時間（含課後、假期）學生因校內課堂時間、空間設備等資源有限無法完成計畫時，可自行運用課餘時間善用各項社會資源，積極自主學習以達成最佳效益。

六、輔導管理

- （一）本校安排高二各班導師輔導學生規劃自主學習計畫、指導學生自主學習事宜，相關鐘點費依規定辦理。
- （二）學生自主學習，出缺勤管理、教室管理、作息時間以及行為規範，均比照一般課程及校內規定辦理。
- （三）學生自主學習所需之設備或使用空間，應依校內相關規定借用，若使用衝突，得由相關處室統一協調之。

七、自主學習依據課綱相關規定不列計學分。

八、學生自主學習之流程與任務如下表：

序號	任務	期程規劃 (依學校正式公告時間為主)
1	修習自主學習前導課程	高一第 2 學期 / 彈性學習時間 / 共 4 節
2	撰寫自主學習計畫	高一升高二暑假、高二寒假
3	繳交及計畫審核	初審：高二第 1(2) 學期 / 約 3 週 複審：高二第 1(2) 學期 / 約 3 週
4	計畫的執行、修正	高二第 1(2) 學期 / 約第 8 週開始，至少 9 節
5	檢核自主學習成果或發表	高二第 1(2) 學期 / 至少 1 節

九、本規範經課程發展委員會通過後實施，修正時亦同。



108 課綱普高數學課程三軌學習路徑說明

109 年 5 月

《數學領綱》在 10 至 11 年級規劃必修課程，提供學生掌握現代各專業領域所需之核心數學語言的學習機會，又基於《總綱》「適性揚才、終身學習」的願景，從 11 年級起，設計三種不同軌道的學習路徑，提供各種需求的學生學習。

在 11 年級設計數學 A、數學 B 兩類差異化課程，滿足學生的不同學習需求；另對於具備興趣、動機、或有志於朝向需要更多數學專業發展的學生，在 12 年級規劃數學甲與數學乙兩類加深加廣選修課程，為學生往後的大學學習做好銜接與準備。11、12 年級的兩類數學課程，各有特色，學生可依其生涯規劃及適應性，每一年級選擇一類數學課程修習。

《數學領域課程手冊》對於《數學領綱》有關數學 A、數學 B、數學甲、數學乙課程的學習內容條文，從第 550 至 675 頁有詳細解析，各學習內容條目的分析，均包含「先備」、「連結」、「後續」等內容，提供條目之間的前後與連結關係。就先備知識而言，學好數學 A 的課程內容，就可以學習 12 年級數學甲；學好數學 A 或數學 B 的課程內容，都可以學習 12 年級數學乙；學好數學 B 的課程內容，想要學習 12 年級數學甲，尚須補足四條數學 A 的學習內容，並達到它們對應的學習表現。

數學 B 的課程內容比數學 A 少了幾條比較困難的項目。學好數學 B 的課程內容，就足夠銜接數學乙，而學好數學乙，就做好後續許多大學科系的升學準備。數學 B 課程內容的設計有一個優點，對許多大學科系來說，本來就不需要數學 A 多出來的那些內容作為學習專業課程的基礎，數學 B 讓學生有機會從容地學習，充分吸收其內容，為後續的學習奠定穩固的基礎。

基於前述的分析，提出幾點建議供學生、教師、家長參考：

- (一) 學生可依個人生涯規劃及學習需求，於 11 年級修習數學 A 或數學 B，於 12 年級再適性銜接數學甲或數學乙課程。
- (二) 11 年級修習數學 A 後，可在 12 年級選修數學甲、數學乙。
- (三) 11 年級修習數學 B 後，可在 12 年級選修數學乙或不選修任何數學課程。
- (四) 11 年級修習數學 B 後，想在 12 年級選修數學甲者，須補足數學 A 的學習內容，並達到它們對應的學習表現，包括 G-11A-5

三角的和差角公式、F-11A-1 三角函數的圖形、F-11A-3 矩陣的應用、F-11A-4 指數與對數函數。

另有關「高中數學領域必選修課程與職涯進路關係表」，可參考《數學領域課程手冊》第 12 至 17 頁的說明。

備註：



《數學領域課程手冊》



高二部定必修數學 A、B 的差異

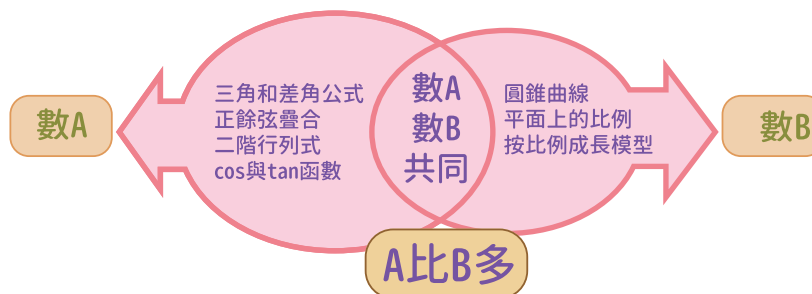
主要課題	A 類必修 (高數學需求)	B 類必修 (低數學需求)
三角函數	弧度量、 $\sin$, $\cos$, $\tan$ 函數的圖形、定義域、值域、週期性、週期現象的數學模型 ($\cot$, $\sec$, $\csc$ 之定義與圖形)。正餘弦的和角、半角公式、同頻率正餘弦波的疊合。	弧度量、 $\sin$ 函數的圖形、週期性、週期現象的數學模型。
指數函數與對數函數	指數函數及其圖形，按比例成長或衰退的數學模型。對數律、指數與對數的換底、常用對數函數的圖形。指對數在科學和金融上的應用。	指數對數與對數函數及其生活上的應用。
		連續複利與 e 、自然對數的認識。
空間概念	空間的基本性質、空間中兩直線、兩平面、及直線與平面的位置關係、三垂線定理、空間坐標系。	同左，但無「三垂線定理」。
		利用長方體的展開圖討論表面上的兩點距離、認識球面上的經線與緯線。
向量	同右，增加面積與行列式。並增加空間向量的線性組合、內積與外積、三角不等式、柯西不等式。	平面向量的線性組合、正射影與內積、兩向量夾角。
不確定性	主觀機率與客觀機率、獨立性、條件機率與貝式定理，以及它們的綜合應用。	同左，但各種複合事件以兩個事件為原則。
		列聯表與文氏圖的關聯。
空間中的解析幾何	三階行列式、平面方程式、空間中的直線方程式、以及它們的綜合應用。	無。
素養課題	無。	圓錐曲線：由平面與圓錐截痕、視覺性地認識圓錐曲線、及其在自然中的呈現。平面上的比例：生活情境與平面幾何的比例問題 (在設計和透視上)。

【Q1：數A與數B之間如何轉銜？】

A：學生若因升學志向改變、或於學期間轉換修讀數學之類別（例如：上學期修習數學B、下學期修習數學A），建議學校及教師參考課程手冊，就數學A、B二類課程學習內容有差異之單元，指導學生自主學習。

數學A、B的轉銜

學生如因升學志向改變，或學期間轉換修讀之數學類別，建議學校及教師參考課程手冊，就數學A、B課程學習內容之主題單元差異部分，協助學生轉銜。



【Q2：高二數學重修、補修規定為何？】

A：

1. 依據高級中等學校學生學習評量辦法第 11 條第 2 項規定略以，「補修」係指針對「應修習之部定及校訂必修科目而未修者」。
2. 由於部定必修數學高二分兩類（數學A、數學B），係由學生適性擇一修習，所以不管學生上、下學期均修「數學A」、「數學B」，或是上、下學期分別修習「數學B、數學A」、「數學A、數學B」，其均已修習「高二數學」，既已修習，自無「補修」問題。
3. 若上、下學期分別修習「數學B、數學A」、「數學A、數學B」，不適用學年學分制採上下學期平均分數計算，但學生如單一學期成績未達及格基準，得申請「重修」該學期原修習科目。

參採學科能力測驗數學 A 或數學 B 公告內容

大學招生委員會聯合會大學申請入學學習準備建議方向
暨繁星推薦、申請入學、分發入學招生管道數學考科參採查詢系統
(<http://www.jbcrc.edu.tw/learn1.html>)

大學18學群重視不同數學能力需求

資訊 A B	工程 A	數理化 A	醫藥衛生 A B	生命科學 A	生物資源 A B
地球環境 A	建築設計 A B	藝術 B	社會心理 A B	大眾傳播 B	外語 B
文史哲 B	教育 A B	法政 A B	管理 A B	財經 A B	遊憩運動 B

大學學系調查結果
數學領綱課程手冊相符

〈數學領域課程手冊〉表3：普通型高級中等學校數學領域必選修課程與職涯進路關係

【校內選課輔導、北市學生學習歷程檔案相關網站】



市立大同高中學生選課輔導手冊

學生選課輔導手冊

線上版

學校願景與學生圖像

本校寬廣的校園中，種滿了綠意盎然的200多種榕樹，因此本校學生自許為「榕城之子」，本校自校門入內即為「榕城大道」，護之兩側榕樹，樹幹筆直且身軀粗獷、屹立不搖於大道上，且枝葉茂盛，長而博大，為本校願景「培育未來領袖、社會菁英」的大器做最佳詮釋。

在學校願景的使命感下，為展現學校特色與學校本位課程，我們所建構的願景與課程圖像關係所代表意涵：樹幹代表一切以學生為本，蓬勃繁茂的葉子代表學

《學生圖像》

- 文化理解 (Cultural Understanding)：在了解自已本身的基礎上，認識不同文化活動，尊重各個文化的生活方式與價值。
- 創意 (Creativity)：將原有認知加上新的思維，形成新的詮釋，產出實質成果。

臺北市立大同高級中學選課輔導手冊線上版

本校選課輔導資訊線上版，各類課程介紹、多元選修動態影片介紹等。



臺北市政府教育局
TAIPEI CITY GOVERNMENT
BUREAU OF EDUCATION
TAIPEI CITY SENIOR HIGH SCHOOL STUDENT LEARNING PORTFOLIO SYSTEM

首頁 學習歷程檔案 系統操作說明 宣導資料 意見回饋 下載個人檔案 管理區 登入

臺北市學生學習歷程檔案系統

找到自己的最愛 發展不一樣的自己

最新消息

June 02 112年高三應屆畢業生 下載資料步驟公告

February 21 系統將於02/21(二)17:00-18:00 進行系統更新

December 16 系統將於12/16(五)17:00-18:00 進行系統更新

December 02 110年08月26日 教育訓練影片連結(youtube)

臺北市學生學習歷程檔案系統

【與升學考試相關的網站】



The screenshot shows the homepage of the College Entrance Examination Center. The header includes the center's logo and name in Chinese and English, along with navigation links for downloading materials, administrative services, and a search bar. A main banner area features a 'Focus News' section with a graphic of books and a message about website security updates. Below this is a 'Latest News' section with a list of recent announcements, including exam dates for the 112th academic year. A QR code is located at the bottom left of the page.

大學入學考試中心
英語聽力測驗、學科能力測驗、分科測驗考試資訊。



The screenshot shows the homepage of the APCS (Advanced Placement Computer Science) website. The header features the APCS logo and name, along with navigation links for quick links, exam information, and a search bar. The main banner area displays the APCS logo and a graphic of students working on computers. Below this is a section for 'APCS- 大學程式設計先修檢測' (APCS- Advanced Placement Computer Science) with a list of exam dates and a '報名查詢' (Registration Inquiry) button. A QR code is located at the bottom left of the page.

APCS- 大學程式設計先修檢測
APCS 考試資訊



【與招生管道相關的網站】



大學招生委員會聯合會
Joint Board of College Recruitment Commission

大學申請入學學習準備建議方向查詢系統

113學年度 114學年度 115學年度 註：入學大學的學年度

您目前選擇查詢：113學年度學習準備建議方向

■依學校分類條件

依學校類別查詢

依學校所在地區查詢

依學校分類條件交叉查詢

■依學群分類條件

依學群分類查詢

■依學習準備建議方向內容查詢

有參採「修課紀錄」領域之校系查詢

大學申請入學學習準備建議方向查詢系統

查詢大學申請入學參採高中學習歷程資料。

大學招生委員會聯合會
Joint Board of College Recruitment Commission

大學繁星推薦、申請入學、分發入學參採數學考科查詢系統

113學年度繁星推薦、申請入學及分發入學參採之數學考科系統業已開放，如需查詢各校系之參採考科請逕至 甄選會 及 考分會 網站的「校系分別」查詢。

*** 各招生管道參採數學考科查詢**

選擇查詢學年度 (單選)

114 學年度 115 學年度

設定其他查詢條件

選擇學校類別 (單選)

選擇招生管道 (單選)

選擇學校所在地區 (可複選)

選擇參採方式 (單選)

☒ 僅顯示符合條件系組 ☐ 與符合條件系組相同學系之其他組別一併顯示

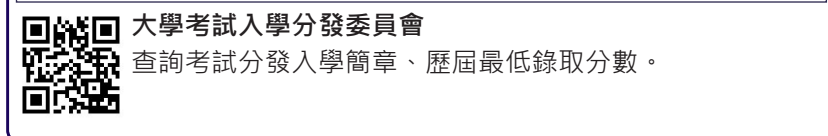
大學繁星推薦、申請入學、分發入學參採數學考科查詢系統



大學甄選入學委員會 (申請入學、繁星推薦)
查詢申請入學、繁星推薦入學簡章及歷屆成績。



大學甄選入學委員會 (申請入學、繁星推薦)
查詢申請入學、繁星推薦入學簡章及歷屆成績。



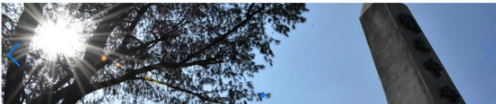
大學甄選入學委員會 (申請入學、繁星推薦)
查詢申請入學、繁星推薦入學簡章及歷屆成績。




[首頁](#)
[招生資訊](#)
[考生登入](#)
[學校登入](#)
[個人資料保護](#)

[會 >](#)

[首頁](#)



[重要時程](#)

時程名稱	起始時間	結束時間	備註
術科考試	2023-03-27	2023-03-27	
公告參考簡章	2023-03-27 15:00	2023-03-27 15:00	
試題發賣申請	2023-03-27 15:00	2023-03-31 17:00	一律以E-mail方式受理，展覽處展期截至112年4月28日（星期五）中午12:00止。

[最新消息](#)

發布對象	訊息別	主旨	發佈日
【一般大眾】	招生訊息	統一發售結果公告(不提供電話查詢)	2023-06-14
【一般大眾】	簡章訊息	112學年度技系科學部、更食、分組成對併統業及成績核定標準調整【112年5月26日版本】	2023-09-26
【一般大眾】	招生事務	成績查詢方式(本會不提供電話查詢成績)	2023-05-02



身心障礙學生升學大專院校甄試

身心障礙學生升學大專院校甄試招生及考試資訊。



中等以上學校運動績優學生升學輔導網

112學年度甄審、甄試最新訊息

[最新公告](#)
[關於](#)
[資訊查詢](#)
[歷年資料](#)
[交通資訊](#)
[作業系統](#)





中等以上學校運動績優學生升學輔導網

運動績優生甄審保送、甄試考試資訊；各校運動績優生獨立招生資訊。





【幫助探索大學校系的網站資訊】





IOH.tw

備審面試地雷？高職升學懶人包？分科測驗衝刺心法？

#心理vs社工vs社會系

來念？
是——

不用急！
大學探索後再決定主修

特色學校

大同大學 高雄醫學大學 中山醫學大學

全校 100% 科系完整介紹

由下方選擇瀏覽方式

QR Code

IOH 開放個人經驗平台

跨國、跨領域的個人經驗分享平台，以影片或文字方式分享學習、所見所聞及申請經驗。



會員登入 加入會員 快速查榜 維修部 香港專區 大馬專區

大學問

首頁 大學校系 入學管道 大學情報 會員服務

營隊 快報名

考大學
高中9大升學管道 怎麼選？ 6個關鍵思考點

高中生 高職生 文章搜尋

選擇大學學系 選擇大學地區

註冊率 入學管道

輸入關鍵字 搜尋科系

112四技甄選
6/8起
三階段繳費 上傳備審

QR Code

大學問
大學校系資訊平台。



1111 大學網

探索大學校系與職涯關係、各產業平均薪資情形。



104 工作世界

提供學生探索真實工作世界的公益平台，讓學生能與真實的職業現況連接來進行生涯探索。



大專校院校務資訊公開平臺

查詢新生註冊率、學雜費、學位、生師比等。



學生校外競賽

「學生校外競賽」位於校網「學生專區」建置之「學生校外競賽」網頁裡，將各領域相關競賽列表呈現，目的是讓同學們能夠獲取競賽訊息，豐富學習歷程檔案。由於競賽項目眾多，請同學們斟酌取捨，關於實際競賽辦法、施行細則，應以當年度之官網與簡章為主。此外，校網也會不定期於「重要公告」、「處室最新消息」與「學生競賽活動」公告比賽資訊，請有興趣參賽的同學們可以密切注意。



▲學生校外競賽網頁 QRC ▲

路徑：

校網 (<https://www.ttsh.tp.edu.tw/>) → 學生專區 → 學生活動
→ 學生校外競賽

學長姐升學經驗分享

特殊選才

國立中央大學 中國文學系 陳鼎斌.....	46
-----------------------	----

繁星推薦

國立陽明交通大學 外國語文學系 蘇子芮	51
國立政治大學 資訊管理學系 顏晟伍	53
國立臺灣大學 生物機電工程學系 林鑫廷	55
國立臺灣大學 農業經濟學系 鄭悅恩	57
臺北醫學大學 藥學系臨床藥學組 彭道麒	60
國立中央大學 電機工程學系 高聖富	62
國立政治大學 企業管理學系 周維家	64
國立臺灣大學 法律學院法律學系（司法組）陳律安	67
臺北醫學大學 醫學系 吳昱廷	69
輔仁大學 醫學系 李奕萱	72

申請入學

國立清華大學 中國文學系甲組（一般組）林沛瑩	74
國立中央大學 法國語文系 胡心瑜	77
國立臺灣師範大學 東亞學系 楊秉叡	79
國立政治大學 政星招生乙組 財政系 賴淮家	81
國立臺北藝術大學 新媒體藝術學系 靳皓雅	83
國立臺灣師範大學 資訊工程系 APCS 組 吳俊廷	85
國立臺灣大學 資訊工程學系資安組 黃政翰	87
實踐大學 服裝設計學系 羅傑	90
慈濟大學 醫學系 陳思妤	92
臺北市立大學 運動健康科學系 吳品璇	95
國立臺灣師範大學 幼兒與家庭科學系 陳以心	97
國立政治大學 歷史系 陳柔諠	99
國立政治大學 政星招生甲組 創新國際學院學士班 金品萱	101

學長姐升學經驗分享

國立臺灣科技大學 不分系學士班 A 組 梁敬翰	103
義守大學 醫學系 葉修宏	106
實踐大學 服裝設計系 黃亮華	109

甄審甄試

國立政治大學 法律學系 許榆軒	112
臺北市立大學 球類運動學系學士班 詹又蓁	115
臺北市立大學 球類運動學系學士班 楊筑云	116

國外留學

赴日留學經驗分享 李心喻	117
--------------------	-----

特殊選才

國立中央大學 中國文學系 陳鼎斌

(111 學年度畢業、應屆唯一一位特殊選才錄取大學)
(榮獲「台積電青年學生文學獎短篇小說組二獎」)

「特殊選才」可謂是「道阻且長」，講求個人興趣之外，亦須運會相合，才能在未來所見一片光明。以下我將分成幾點講述：

(一) 興趣與發現

自小，我便對「國文」這個科目深感興趣，所以會花很多時間研讀與文學相關的內容。到了國中，逐漸開啟寫作的才能，從命題作文到文學創作，讓我看見更不一樣的文學世界。至此我都還未曾注意到「特殊選才」這個管道，只是單純喜愛文學，喜愛閱讀，喜愛創作。升上高中以後，我早已體認到我其他學科能力的不足，尤其對於將來想念中文系的我來說，英文完完全全就是我的死穴，也因此，在上網爬文以後，才發現有特殊選才這個管道，也找到所有開設中文系特殊選才的大學，並從他們的篩選標準中發現，文學獎是必備的名目，因此又更賣力於創作，更積極地參與文學獎的投稿。言至於此，我只想說，如果你是個迷茫未來的人，那特殊選才確實不是一個好的選擇，但如果你企圖心強且對於某一門內容別有鑽研、興趣，那麼特殊選才是一個很好發揮的管道，也能夠盡情在所愛的世界裡，發揮所長。

高一時，請各位一定要好好把握多元選修的課程，透過不同的課程去體驗、發現自己感興趣的內容，或許能夠找到自己未來想發展的方向。就像我高一上下分別選修《歷史·影視·閱讀》以及《乘著光影旅行》兩門課程，也從中確立對於文史的喜愛，並透過課程發掘文學的多樣性，或許「生活處處是文學」，不僅限於課本上的文字，歌曲、影視，種種都是文學的不同面貌，也讓我深深的改觀，並在高中階段以不同方式擴展對於文學解讀。

(二) 時間與付出

中文系的標準不能放諸四海而皆準，中國文學內容精深博大，不是草草幾紙便能言殆，因此當我確信走向特殊選才這條道路時，「時間」便不屬於我，而我屬於文學，屬於未來。何以至此，在當今社會科技如此發達的情況下，有才之人甚多，不過是藏與不藏罷了，所以在面臨錄取人數僅 1-2 人的激烈競爭下，我只能付出更多的心力，讓我更趨於校系所吸收的人才。換言之，特殊選才的人比常人更早接觸「專業」，已

非同於一般高中生，當你的態度、知識尚停留於高中所學，那又何以稱為「特殊」。有人會說，這僅是「聞道有先後」的差別罷了，但，道人人可領悟，可如何悟得巧、悟得妙，這就要看個人特色與心性。所以我花費了大量時間提早研讀中文系的內容、並且又憑著未來想教書的那顆熱忱之心，製作講義、提前備課，最後，持續創作與投稿，讓自己成為「研究、教學、創作」全能的人，而這段過程的種種，不言而喻。不過好在，我本身並不熱衷於社團活動、社交活動，留下了許多屬於自己的時間，才有時刻精進的機會。因此，如果你自我衡量後能力不足，無法在課業、社團、特殊選才間三者併進的話，那就好好朝一般管道努力發展，也切莫浪費自己的青春時光。

而在我的經歷中，我所面對的，不僅是個人的未來的發展，還有班級的成長共好亦是我的責任之一，因為擔任班長的緣故，我需要合理安排時間，在個人升學準備以及班務處理上適當調配。我也希望各位，不要因為個人而忽略群體，像我依然會抽空幫我們班解題、補充課文內容、批改國寫等，甚至還會在學測衝刺階段幫我們班安排考試及讀書時間，最後，在準備備審面試時，我依然義無反顧的幫他們修改、模擬，雖然這些繁雜的事務讓我無比忙碌，但看到我們班的同學與我一起朝未來努力，也成功達到自己的理想，一切我都覺得值得了！

特殊選才比想像中的不容易，但希望各位不要倚仗這些壓力，而成為自我中心、不顧他人的人。希望各位要記住，你面對的不過是另一條佈滿荊棘的路，而他們也同你一樣，將會在學科領域上遇到這些難題，只有互相理解，互相幫助，才能成就你我，而不是仗著特殊而只顧自我！

（三）收穫與失去

同上所述，特殊選才的漫漫長路是孤獨的奮戰，只有你自己能讓你更進步，讓你更趨近於教授想要的人才，請記住「你永遠不是最厲害的」可能你會為了一個校內的小獎而喜悅，因為一個報告被稱讚而向人炫耀，但敢踏上特殊選才的人，絕大部分都有這個能力，你必須讓自己更上一層樓，走出校園，走出縣市，走出臺灣，邁向世界。

我特別幸運，比我努力的人很多，只不過上天特別眷顧我，讓我被看見，被喜愛。讓我提早領悟文學之道，提早透見未來，並讓興趣成為專業，但同時上天也關閉了我的窗，我失去了青春，可能是社團的勁歌熱舞，可能是青年的躁動，可能是為課業而拼搏的快感（特殊選才並不是代表要放棄學校的課業，這些東西是該學的基本知識，所以縱然未來要走向特殊選才，也必須讓課業維持在一定的標準）。這個年紀，我過著不同於一般高中生的生活，這就是我所失去的，遺憾嗎？或許有，但

再回首時，一切都甘之如飴。

當你走向特殊選才這條道路時，你注定與他人不同，但請不要忘記這個年紀該有的熱血，只是要將它默默深藏於心中，有朝一日，它將會成為最美的記憶。

註：由於特殊選才需達成該學系要求之專業項目，以下按年度列舉陳生參加校外文學獎、小論文、閱讀心得之獲獎紀錄，以供參考。

學年 / 年級	獎項	作品名稱
108 學年 (國九)	2020 馬祖文學獎青年 創作現代詩組優選	〈走入默默的馬祖〉
109 學年 (高一上)	全國高級中等學校 1091010 梯次閱讀心得 比賽特優	〈皇食天下，帝王家 的不為人知〉
109 學年 (高一上)	全國高級中等學校第 1091015 梯次小論文寫 作比賽甲等	史地類〈「人生如戲， 戲如人生」——從《延 禧攻略》探討職場生 存之道〉
109 學年 (高一下)	獲得全國高級中等學 校 1100310 梯次閱讀 心得比賽甲等	〈病徵社會，脫臼人 生：一場自我追尋的 征途〉
109 學年 (高一下)	獲得全國高級中等學 校第 1100315 梯次小 論文寫作比賽甲等	文學類〈處境與心 境——文學作品中的 「瘦」字意涵探析： 從李清照到流行歌〉
109 學年 (高一下)	第十二屆桃城文學獎 小品文組優選	〈清芳〉
109 學年 (高一下)	參加 2021 年後山文學 獎全民書寫小品文類 進入決審	〈妒沙〉
109 學年 (高一下)	獲得龍少年文學獎第 一階段傑出獎、第二 階段優秀獎	散文〈原來〉

學年 / 年級	獎項	作品名稱
110 學年 (高二上)	獲得全國高級中等學校 1101010 梯次閱讀心得比賽優等	〈神與不神：父者與子女的心靈叩問〉
110 學年 (高二上)	獲得全國高級中等學校第 1101015 梯次小論文寫作比賽優等	文學類〈處境與心境——詞中二李：李煜與李清照詞風之探析〉
110 學年 (高二上)	臺北市高中職性別平等教育宣導月「生活中的性別平等教育」議題探究小論文比賽特優	法政類〈婦權即人權——從「公民與社會科」四大主題看性別平權〉
110 學年 (高二下)	參加第 19 屆台積電青年學生文學獎新詩組進入決賽	〈紅事〉
110 學年 (高二下)	國立臺灣師範大學第 21 屆紅樓現代文學獎全國高中散文組優選	〈雪〉 註：全國高中散文組只取前十名優選
110 學年 (高二下)	40th 全球華文學生文學獎高中散文組佳作	〈魚缸〉
110 學年 (高二下)	40th 全球華文學生文學獎高中短篇小說組佳作	〈是非尖教〉
111 學年 (高三上)	第十三屆桃城文學獎小品文組第一名	〈麟杯子〉
111 學年 (高三上)	2022 年後山文學獎散文類高中職組優選	〈母親〉
111 學年 (高三上)	臺北市高中職性別平等教育宣導月「科技中的性別平等教育」議題探究小論文比賽特優	教育類〈人性・女性・科技性——電影《攻殼機動隊》中的性別平權〉

學年 / 年級	獎項	作品名稱
111 學年 (高三上)	獲得全國高級中等學校第 1111015 梯次小論文寫作比賽甲等	文學類〈李清照的文學批評——〈詞論〉評述淺析：以晏殊、歐陽脩、蘇軾為中心〉
111 學年 (高三上)	第 49 屆香港青年文學獎新詩初級組優異獎	〈百合〉
111 學年 (高三下)	獲臺北市高中職性別平等教育宣導月議題探究小論文比賽特優	獲臺北教育局邀請參加臺北教育電臺「青蘋果舒打」訪談：我的性別平權之路
111 學年 (高三下)	獲國立東華大學東華奇萊文學獎短篇小說組推薦獎	〈妖事〉
111 學年 (高三下)	國立臺東大學砂城文學獎小品文組優選	〈路口〉
111 學年 (高三下)	獲第 20 屆台積電青年學生文學獎短篇小說組二獎	〈邀請名單沒有 K〉

繁星
推薦

國立陽明交通大學 外國語文學系 蘇子芮

(111 學年度英語專修班畢業、繁星推薦全校排名 3%)

(榮獲「臺北市優秀青年」、「哈佛書卷獎」)

來自屏東的「北漂女孩」

因為父母工作地常更動的關係，我從小便由在屏東的外公外婆帶大。直到升高中時，為了想有更開闊的眼界，以及想體驗都市學生的生活，在和家人討論過後，便決定北上和定居在臺北的父母一起生活，並就讀市立大同高中。

一切可以說是從頭開始，但是充滿樂趣的。從純樸簡單的南部，來到多采多姿的臺北，生活步調如倍速般調快，身邊同儕們與往常不同，在價值觀上有了歧異，不斷更新的日常生活與四處環繞的高樓景觀讓人每天都活在驚喜中，也充滿不真實。但與此同時，也打開了眼界，認識好多各領域裡十分優秀的朋友和師長們。

也因為深知並非每個人都能有這樣特別的機會，體驗和常人截然不同的學習過程，因此我帶著想嘗試一切的心，讓一切不枉此行。

從校園大使到臺北市優秀青年

連續兩年榮獲臺北市優秀青年，這都得從高一擔任校級幹部說起。我在高一時通過了篩選，成功加入了校園大使，每一個放學與午休的練習裡，學習如何在重大活動中表現良好儀態並且有禮地接待外賓。這樣的經歷，讓我越來越能和眾人從容地交流和應對。

升上高二後，我除了擔任校園大使隊長，也通過教官們的面試，成為校級幹部的大隊長。雖然多了許多責任，但也因為高一紮實的訓練與實戰經歷，讓我在待人處事技巧上更臻熟練，使我和夥伴們能融洽地互助合作，帶領學弟妹和團隊完成一項項師長們交辦的任務。其後，也獲得主任教官賞識，得以代表學校競逐優秀青年的殊榮。

在社團發展能力興趣，在課堂找到夢想進路

榕城模聯，是適合探索興趣、發揮能力的好地方。社課裡，大家一起探討國際時事，彼此激烈辯論、交鋒讓我從中獲得不同面向的觀點，這幫助我用運用多元的角度來思考事情。在每個時事中，總能發現各國牽一髮動全身、環環相扣的國際局勢，這是我認為國際事務最迷人之處。而多元國際議題介紹，也讓我對 108 課綱中常出現的素養題型更具概念。除此之外，在會議上與其他代表的英文發言與溝通，訓練我能以英文來思考，快速整理思緒後，並以清晰地口語來表達自己的想法與意見。

在我上過的學校課程裡，我認為高三加深加廣選修中，明蒨主任開的「未來想像與生涯進路」對當初讀學測讀到有些迷惘的我很有幫助。雖然大部分的同學很可能因為還在衝刺考試，而沒有全力參與課堂活動。但主任依然十分敬業地向我們傳遞許多有用的知識，以及許多能幫助自己找到夢想，並朝著目標有效前進的方法。而輕鬆的上課風氣，對當時為了備考而心情有些緊繃的我來說是很棒的紓壓時光。

帶著「盡全力」的心，努力把每件事做到最好

如果說學弟妹們究竟應該帶著什麼樣的心態進入高中，面對即將啟程的生活，我的答案絕對是：「盡全力」。不論是課業、社團抑或是待人處事方面，都別太專注於自己做完這件事會得到什麼結果，而是應該努力把過程裡的品質提升到最高。當我們不再去在意成果，往往都會有意想不到的驚喜在未來等著我們。接下來我想跟大家分享的內容，都必須帶著「盡全力」這樣的信念，才能讓一切發揮最大功效！

在讀書方法上，第一、每天下課後只需要針對自己當天七堂課的內容，以適合自己有效複習的方式，可以是寫當天上課範圍的講義、閱讀當天的課本、朗誦課本內容、為當天的內容做一個重點整理等等，即時加深自己對當天課程的印象；第二、學會管理、運用時間，致力於在有效時間內讓達成率最大化。試著找到一個真正適合自己的複習方式，建議可以參考學長姐們分享或推薦的讀書方法，也可以詢問周遭同學的複習方式，且一定要親自嘗試，千萬不要盲目跟隨特定方法。

享受學習的過程，獲得意想不到的回饋與收穫

很多人會說，繁星推薦是最棒的升學管道，除了不用製作備審資料、準備面試，還比其他同齡的高中生早了三個月成為大學生。但其實，這一切都必須依靠高中三年的努力不懈，維持好在校成績，才有機會獲得美好結局，而且也並非如大家所願那麼順利。繁星推薦很像買樂透，運氣好便能得償所願，不幸落榜也不用太沮喪，還是有其他可以選擇的升學管道。

如果把繁星推薦看得太重，便會過於執著分數，迷失於數字裡，放大尋常的小小失誤，讓自己處在壓力極大，生活又只有課業的狀況。

然而，高中生活除了課業，還有很多值得我們去參與和學習的。活在當下並且真正享受學習，不僅能讓求學過程更加自由自在，也能獲得除了成績外，學習帶給我們的回饋與意想不到的收穫。

繁星
推薦

國立政治大學 資訊管理學系 顏晟伍

(111 學年度畢業、一類組第 1 名、繁星推薦全校排名 1%)

時光荏苒、歲月如梭，轉眼間又到了鳳凰花開的畢業季，對剛從國中畢業，選擇來到大同的你們，面對陌生的環境、全新的同學、嶄新的高中生活，想必既期待又帶有一絲絲恐懼。在正式邁入高中生活前，我想先送一句話給大家，「既來之，則安之。」無論你因為何種理由來到這裡，希望你相信自己做出的抉擇，放下過去種種，迎接由歡笑與辛勞汗水交織而成的精彩高中生活。

高中與國中，最大的差異便是課業，這也是許多人一進高中最不適應之處。國中的課程內容較少也較簡單，國中老師通常會在課堂上講得比較仔細，一而再再而三的提醒重點、重申重要觀念。但到了高中，由於課程內容與難度往上跳了一個階層，同時每週各科課堂數不增反減，因此高中老師們上課速度也不得不提升一個檔次，舉例來說，英文單字從國中三年背 1200 單字，高中兩年半要背 7000 單字；國中牛頓三大運動定律總共上了 1/3 學期，高中通常 1-2 堂課就上完了；高中一次段考的內容，和國中一整學期的份量差……。

看到這裡，學弟妹們心裡或多或少開始擔憂，這麼多書我真的讀得完嗎？學校教的快我跟得上嗎？是不是一定需要補習？事實上，作為過來人，我覺得只要把握適合你的讀書方法以及合宜的學習態度，即便不補習依舊可以過關斬將打敗這些繁重的課業。由於讀書方法從來都沒有最好的，只有最適合自己的，以下我所提及的自身讀書方法比較像是一種觀念或態度，具體而言該採用什麼方式進行（像是有人習慣做筆記、畫心智圖、寫關鍵字、課本隨手註記、腦海默念默想幾遍等等），建議還是按照每個人自身習慣來選擇。

課前五分鐘預習，趕課飛快毋免驚

高中上課速度比國中快，內容也比國中多且難，因此建議大家可以在前一天上課前（如果平日要補習可以運用前一週的假日），簡單預習明天的課程，預習很簡單也很輕鬆，只要花短短三到五分鐘，快速看一遍明天大概會上的課本內容即可，不用一頁一頁鉅細靡遺地看，只要把重點概念快速讀過，讓你在明天老師飛速趕課時，能夠聽懂不會一頭霧水地面對新事物。

上課認真別睡覺，段考繁星一把抓

高中常常有個亂象，老師在上面講，臺下學生卻睡成一片。希望學弟妹們做好時間規劃，不要本末倒置，在該學習的時候休息，該休息的時候學習，這樣反而失去效率，得不償失。建議妥善運用上課時間，像

是自己讀該科的課本講義內容或是寫該科作業，畢竟現在不讀，之後還是要花費課餘的時間來讀，遇到不懂的地方還可以隨筆記下，下課問同學或私下問老師。此外，再補充一個上課認真的好處，那就是絕不會被老師當掉，還有平時成績特別高有助於升大學繁星推薦。

課後當週小複習，讓你輕鬆又愜意

課前預習與課中認真聽講，至於課後複習，建議不要拖到段考前一兩週再一次複習，每週末就能把當週所教的內容都複習一遍，我自己是會在假日把當週所學單元的作業先寫完，如果有遇到不會的再回去複習那部分，善用「遺忘曲線」的學習方法，會讓你更輕鬆愜意地學習並牢記所學的新知。

不要學完就忘掉，日積月累最重要

大學學測，比的不是你學了多少，而是你記得多少。再次面對升學大考，七成的人早已把高一、二所學全還給老師，那時候就不是複習而是重學。因此，建議學弟妹們不要每次段考結束，就把段考內容忘光，每天或者每個禮拜都要安排時間快速翻閱之前學過的東西（尤其是英文單字），時間不用很久，十多分鐘即可，重點是讓自己對學過的東西有印象，只要常常翻閱重點簡單複習，就能讓你在學測準備時如魚得水，我自己是每天早上都會到學校操場，一邊晨跑一邊背單字、背地歷公，運用零碎時間學習，且每天必須持之以恆。

關於學習歷程，學長提供三個建議：

其一、不一定非要參加各種營隊，只要平時多參與校內外比賽及活動，並且紀錄學習的歷程，哪怕比賽沒有得獎也沒關係，因為學習歷程的含金量不在於你參加了什麼，而在於你從活動比賽中學到什麼？你的省思是什麼？就算參加的活動與比賽少也沒關係，平時在課堂裡的課程或實驗，也是學習歷程的好素材。其二、盡量在活動結束那個禮拜就做好此活動的學習歷程，絕對不要拖到學期末放寒暑假再做，更不要等到高二、高三才做，那時對活動的記憶早已模糊不清。其三、以我的經驗（閱讀心得兩次特優、兩次優等；小論文商業類甲等）來說，推薦學弟妹們多參加中學生網站小論文與閱讀心得比賽，因為無論你未來想往哪方面發展，你一定都能找到相關書籍撰寫閱讀心得，或是相關領域的命題題目來進行小論文研究。

最後，祝大家都能適應高中生活，早日步入正軌，在學業課業與休閒娛樂上取得平衡，度過精彩的高中生活。

繁星
推薦

國立臺灣大學 生物機電工程學系 林鑫廷

(111 學年度資電專修班畢業、繁星推薦全校排名 2%)

相信大部分的人剛升上高中時，仍對自己的未來感到迷茫，也沒有規劃，不清楚自己想讀什麼大學、什麼科系，這其實不是一件壞事，因為那時的我一樣，不知道自己未來想做什麼。但是，我很清楚的是，我必須在高中這三年找到自己的方向，若是放任自己在高中隨波逐流，渾渾噩噩地混到畢業，未來的我一定會覺得很後悔。

高中沒有聯絡簿，父母、老師也不太會管你，所以「自律」非常重要。「自律」不代表每天都要積極學習、奮發向上，而是認真地過每一天，認真地專注在當下，衡量自己的能力，規劃好短期內達成的目標。對我來說，我都會先規劃好自己下一星期的行事曆，學校的活動、要交的作業、和朋友出去玩，當然，還有耍廢的時間，事先想好下星期要做的事情才不會浪費時間。把事情拖到最後一天（就像你的寒暑假作業）才開始緊張，這只會讓自己更累，況且高中會有很多小組作業，如果看到同學什麼事都不做，到最後一天才開始趕工，自己以後也不會想跟這組同學一組吧。

如果你是對繁星有興趣的同學，那就要更「自律」了。繁星計畫在前幾志願的高中競爭非常激烈，而且不像會考、學測或分科只考一次，繁星是將高一到高三上的必修成績都列入計算排名，也就是說，平時小考，甚至段考都不能放棄，雖然聽起來很累，但實際上只要做到「自律」這件事就行（自己也要有一定的程度），剛開始可能會有點不習慣，但到後來會覺得其實很輕鬆，也會多出更多時間給自己規劃或休息。

以下分享我自己的讀書方法：

1. 英文

高中英文相對於國中來說，難度提高超級多，幾乎每節課都會有小考，像是核心單字、課本單字、雜誌閱讀聽力。也因為多了很多補充教材，所以有很多新知要學，通常我都會在小考的前一兩天找個時間把考試準備好，考前有時間會再翻閱，有鑒於段考英文每次的份量都很充足，所以我會在考前兩三天再看英文，之後有時間會反覆複習。

2. 數學、物理

我將這兩科放在一起是因為它們都不是背誦的科目，訣竅就是要很清楚每個單元的觀念、名詞的定義、公式如何運用，當理解上面三項之後，我就會開始刷題，通常是考前三周，雖然那時候段考進度可能還沒教完，但我保證很多人一定前面的東西都忘光光，提早複習甚至能應付段考前的複習小考，至於教材的部分，學校其實會多發講義跟練習簿，所以其實很足夠。

3. 化學、生物、地科

對我來說，這三科有點偏文科，因為和社會一樣都是背多分，化學可能有一點計算但都不會到太難。和文科不同的是，當背誦完這些新知，還要拿來組合應用。所以我也是在考前三周就開始背，然後刷題，段考前幾天就只會再把需要背誦、記憶的再拿出來參看，這有點類似理科加文科的讀法。

4. 社會科

雖然很多人說，社會科只要用背誦的就好（公民是這樣沒錯），但其實還蠻注重「邏輯」的，以地理來說，一個地方的氣候、文化、地理景觀、產業等等都互有關聯，一個地形的形成也按先後順序，只要了解這些關聯，甚至加上一些讓自己記住的小撇步就很容易。歷史也是同樣的道理，至於公民的話，我就不太擅長了，我都是硬記但不太建議。

上述都是我在高中逐漸摸索出來的方法，在高一第一次段考我就被洗禮過，所以我不希望學弟妹們剛進高中就信心全無。能來到這所學校已經算是前段班了，只要肯自律，就能兼顧課業、社團，擁有充實豐富的高中生活，最重要的是，不要讓未來的自己後悔！

國立臺灣大學 農業經濟學系 鄭悅恩 (111 學年度畢業、一類組轉三類組、繁星推薦全校排名 5%)

學弟妹們好，我是透過繁星計畫錄取臺大農業經濟學系的學姐，想和學弟妹們分享我的心路歷程與學習經驗。

首先，我想要先敘述自己在高中這三年的經歷。最初，我在會考失常、心有不甘下進入大同，並且在高一第一次段考表現不理想，隨後我調整自己的讀書方法，穩紮穩打地鞏固好高一在校成績。高二上，我進入一類組數 B 班，成績表現是三年來最好的一學期，但由於發現自己不適合這個環境，希望有更多機會與發展空間，高二下轉至三類組。劇烈的改變使我在轉組後第一次段考失去靠前的名次，我重新檢視並調整自己的讀書方式，逐漸適應三類組的課程。升高三後全力衝刺學測，慶幸高一、二打下良好基礎，讓我在學測後透過繁星順利錄取臺大。總結以下幾點建議：

第一、放下會考分數。無論你是會考失常或超常發揮才會進入這所學校，高中都是一個重新來過的機會和挑戰。根據我的觀察，決定高中成績和最後升學結果的關鍵因素是：高中三年付出的努力，而非入學前的能力。我也是入學後才發現實力堅強的人不在少數，不會因為平常模擬考比會考分數多了幾分，就有比別人多的優勢。因此，我認為進入高中後應放下過去，努力不懈才是最重要的。

第二、顧好成績準沒錯。常常會聽到一種錯誤的觀念：「沒有要繁星就不用拚在校」。然而，我認為從高一入學就認真對待每一次段考和平時成績在各種升學方式都有好處。於繁星計畫而言，如果能一直維持非常頂尖的校排名，高三學測後，很有機會能透過繁星這個不需面試及學習歷程檔案的管道，早早地錄取學校；即使無法使用繁星，於個人申請而言，優異的在校成績能成為二階申請時的助力和底氣，這是根據我身邊同學個人申請的經驗，在校成績很大程度影響二階書審的分數；於考試分發而言，即使這個升學管道完全不採計在校成績，但由於考試內容非常繁多，如果能從高一就認真讀書、打穩底子，對準備分科測驗的人來說也是很有幫助。

第三、有意識地去做每一件事。現在的升學制度多元，不管在學業成績方面還是課外活動方面，有意識地去做每一件事情，若能搭配良好的策略，努力會更有意義。舉例來說，高一入學首先會碰到的是選社團、考慮是否加入學生會或社聯會及選擇選修課，做這些決定時，需要經過縝密的規劃，不是說一定要選一個跟大學校系有關的社團來豐富學習歷程，而是要知道自己付出的這些時間精力是為了什麼、能不能對自

己的成長或未來升學有所助益。特別是選修課方面，我認為可以選擇一些自己未來有可能有興趣就讀的領域相關的課程，未來申請時教授看到你有相關的修課紀錄，且做出相對應的課程學習成果更具加分作用。往後，每一次的大小考試、選組、自主學習計畫等也都如此，當你有意識地去做每一件事，才能用最小的力氣達到最佳的效果。我認為在升學制度下，做一個清醒的人會很有優勢。

第四，不要把路走窄。這項建議，是我在畢業後回首高中三年特別有感觸的，我認為正是因為我從未限制自己去走哪一條路，才能接觸更多機會。高一、二時，我很想利用繁星計畫升學，拚在校成績的同時，我也沒有放掉課外活動，參加社聯會和寒暑假校外營隊幫助我豐富履歷，認真做學習歷程也是希望自己不要「all in 繁星」。轉至三類後，雖然高二的選修自然內容學測不考，我仍然努力讀書，一方面是想繼續維持在校成績，一方面也是為了之後可能要考分科測驗留後路。高三後我評估自己能用繁星的機會不大，於是主力放在衝刺學測，不過慶幸我從高一就為繁星做好準備，最後成功錄取上大學。我認為任何人都不能保證自己的計畫不會有變數，同時都做好準備才能在機會來臨時及時抓住，也更能從容應對各種情況。

第五，心態很重要，永遠不要放棄。雖然我最後透過繁星升學，但其實進入高中後及轉組後的第一次段考我都表現得不理想，高中三年間也難免碰到許多困難和挫折，但升學更像是一場馬拉松，我認為遇到問題時是有時間停下來調整改善的，我非常慶幸自己這三年間從來沒有放棄努力讀書、沒有放棄參加課外活動、沒有放棄認真規畫學習和生活，才能有最後的結果。

最後，補充分享關於「轉組」。先前敘述裡，提到我在高二的寒假從一類組數 B 班轉到三類組，與其他從自然組轉到社會組的同學相比，這算是課程跨度非常大（高二因為必選修的差異，社會組不用上物化生，但自然組需要上歷地公），以下分享我自己當時遇到的困難與解決方式。

轉組後，我遇到的新科目是數 A、物理、化學、生物，其中，化學跟生物在高二下銜接問題不大，且因為都是選修（學測不考），當時我和其他同學一樣上課、寫講義、遇到不懂就去問問題，在這兩科的學習表現都算不錯，我覺得只要把重要的觀念整理清楚，認真寫講義的題目就很足以應付段考。總體來說生物像背科，有讀就不會太差；化學觀念多而繁雜，但自己用心整理過就可以應付多種題目。

至於數 A，我原本在數 B 班時補習就上數 A，轉過去之後也有找班

導李承修老師（數學老師）補強，把上學期數 A 有學，而數 B 沒有的內容補足，如此面對下學期數 A 的課程，也沒有太大問題，但老實說，需要補的東西蠻多的。針對數學，我的建議是除非心意已決，不然在升高二選組時還是選擇數 A 比較好，因為在受過數 A 紮實訓練後，絕大部分選擇數 A 班學生在學測數 B 都能獲得不錯的成績，我們這屆和上屆的學長姐中，能在學測數 B 拿到 15 級分的都是學習數 A 的學生，很多最後去念法律、外文、傳播等，採計數 B 科系的學長姐也都是數 A 班的學生。

相較數學、化學、生物有付出努力就能順利銜接，物理是我轉組到三類之後碰到最大的障礙，進入選修範圍的高二物理難度跟高一相差懸殊，印象中，我們高二物理段考的類組平均沒有及格過。物理幾乎是一轉過去就完全聽不懂，但其實大部分原本就在自然組的同學狀況也差不多，加上我國文及英文有明顯優勢（且加權乘 4），其他科不拖垮的話，段考總成績的排名上還是能維持前幾名。但建議有志於二類科系的學弟妹，務必把握物理成績，因為二類組科系教授多數看重物理的在校表現，且分科測驗裡幾乎都要採計選修物理。

轉組是非常重大的決定，但我的想法是，只要認真考慮清楚各種情況就可以去追求自己所想要的。每年都有一小部分人從自然組轉到社會組，但目前我沒有聽說其他從社會組轉去自然組的同學，所以我想告訴學弟妹們，我當時決定轉組前做過的考量。首先，動機方面，當時我在原本的班級很不適應，希望能換一個環境，同時也覺得自己高二之後反而競爭力變弱，且我不是對未來科系方向非常明確的人，很怕學得少未來出路選擇也少，才有了轉去三類組的念頭，還有一部分原因是，高一自然科成績不錯，評估後覺得自己應該學得來。

在未來升學方面，我也仔細考慮轉組後對我使用各種升學管道的影響，轉到自然組，代表我一直以來努力維持的繁星 % 勢必下降，當時我已做好不能用繁星上大學的覺悟才轉組的，因為我覺得不能為了想用繁星而限制住自己的選擇；個人申請的話，因為學測自然只考高一範圍，我認為自己算是有把握的，而在二階需要面對的學習歷程、面試、在校成績我也有做足準備，例如：認真製作高二上自然探究學習成果、清楚自己轉組的動機、未來規劃與職涯探索等（其實就是想好要怎麼和教授解釋轉組）。倘若最後必須要考分科，我當時的計畫是選考化學和生物就好，因為很多科系分科採計的數學是沿用學測數 A，而三類科系多不採物理。甚至是分科測驗時再考社會組，也是我可以接受的選項（社會科必修多、選修少，就算轉自然組也幾乎都學過）。簡言之，轉組前一定要經過完整的自我評估並仔細考慮未來進路，查閱清楚所有資料和選擇最適合自己的策略。以上是根據我的經驗，想與學弟妹們分享的建議，希望對學弟妹們有所幫助。

臺北醫學大學 藥學系臨床藥學組 彭道麒

(111 學年度畢業、繁星推薦全校排名 1%)

學長經驗談 _ 帶你 (妳) 預覽高中的精采

學弟妹你們好，我是彭道麒，以繁星推薦進入臺北醫學大學藥學系臨床藥學組。會考結束當下，我知道自己考得不理想，所以我一進大同，便下定決心以繁星上理想大學。也許你跟我一樣是失常，或其實你穩定發揮甚至是超出理想進入大同。不論如何，在看接下來的分享前，希望你調整心態，把國中的一切拋開，你高中三年的努力和付出才是最後致勝的關鍵。

揮灑青春的時光 _ 社團生活

我把我所有的時間很明確地切割開來，高中生活專注於三大部分，社團、課業與班級服務。第一、社團，身為潮音社社長，我認為社團並不會浪費我讀書的時間或讓我沉溺於玩樂，只要在對的時間做對的事且專注在當下，社團在學習團體生活和調劑生活壓力極其重要。讀書學習不會是我們高中三年唯一的重心，人都會有疲乏的時候，與其打手遊、看 youtube、滑社群媒體，我覺得把休息時間花在社團，不僅可以體驗團體生活、處理團體事務和各校交流拓展人際跟視野，甚至可以發揮自身興趣與專長，我敢保證社團帶來的不比三年讀書的收穫少。在此，特別告訴想加入表演性社團的學弟妹們，準備演出絕對會花費很多時間練習，請試著拋開其他非必要性的娛樂，讓你 (妳) 可以兼顧課業與社團。我自己的最大原則是：規劃好讀書及社團的時間分配，享受並全心投入當下正在做的事。也許未來你們會因為讀書跟社團出現衝突，可以參考我的建議靜下來思考，如果能成功找到平衡，這些都將是你 (妳) 寶貴的經驗。

未來的基石 _ 課業學習

第二、課業，其實我不喜歡和別人分享怎麼讀好書，因為學習的方式本就因人而異，所以我打算跟你們說幾個我自己的讀書方式，但最重要的還是你 (妳) 要找到屬於自己的方法跟態度。我是個做任何事都要趕在別人之前的人，所以我高一就已經立定好志向走生醫藥學群，並開始超修高二物理化學。我不是要提倡大家超修，但如果你們能用最短的時間、做理性的判斷，提前預作準備，更能讓未來的學習得心應手。接著，我要給想走理工資及生醫藥學群的學弟妹一些建議，兩個學群看似只差了一科生物，但千萬不要被高一簡單的必修生物欺騙。很多人選組時依然迷茫，以為生醫藥什麼都學就先選，但接觸選修生物後便後悔了，結果花費兩年讀生物但最後跨回理工資科系。所以，再次呼籲你們選組前一定要想清楚，學校和網路上都有很多資源參考，絕對不要盲目

倉促的選擇後才再思考「是不是要轉組？」或「這個學群適合我嗎？」應當要謹慎思考再做決定，把時間花在更需要投入的學科上。再來，學習上一定要穩紮穩打，國英數自務必從高一建立好基礎，絕對不要抱著高二或高三再拚的心態，因為到時候會累垮自己。不論你（妳）是否參加繁星計畫都應該尊重且看重每一門學科，或許當下的你（妳）會覺得沒有學這門學科的必要，但對於各種學習，我們都應全力以赴而不是功利地認定對升學有幫助才投入其中。事實上，很多門學科背後都有我們表面上看不到的收穫，也許很微小，但點滴累積將成為重要助力。最後，我想和學弟妹說，不要覺得自己學太多。現在的考試非常靈活，尤其自然科，學測明訂只考高一必修，但現在的題目都會轉很多彎，然後稍微觸及選修，多看、多學也許未來它們會幫助你（妳）作答，在能力所及中打穩基礎再向外延伸學習，這會是讓你（妳）脫穎而出的利器。

個人成長與歷練 _ 校園生活

第三，為班級、為學校服務，這跟升學考試無關，但卻是未來在大學及社會立足的打底。以我自己為例，我高中三年都擔任班級幹部，其中兩年都是班長。也許對正值青春期的高中生而言，選幹部只是雞毛蒜皮的小事，當初我也是這樣想，但這三年的經驗告訴我，班級幹部的重要性遠超乎我們的想像。它不僅是對個人領導及處事的磨練，更是形塑與維持班級的重要推手。以我的班級為例，每個幹部都竭盡自己的本分，加上同學配合與導師林欣儀老師的協助下，班級團結一心，到了高三，良好的班級氛圍也凝聚我們的意識，願意同舟共濟、並肩作戰。此外，我覺得在高中階段可以挑戰自己去嘗試一些我們可能不曾想過、做過的事，比如：我曾參加自主學習上臺發表，也曾擔任畢業生致詞代表，期許你們可以在這三年裡創造出屬於自己的一片天。

自己的關自己過 _ 整體心態

面對高中三年的心態：第一、堅持，不只有你（妳）在為未來奮鬥，下定決心訂好目標就要有毅力撐到最後。每個人都有身心疲憊的時候，但不要就此止步，適時休息給自己打氣後，抓緊手中的理想繼續向前邁進。第二、拚盡全力，不論做什麼事都試著要求自己完成到最好，不要有「有做就好」或「隨便做」的敷衍心態。盡力完成每件事後，不只會收到旁人對你（妳）的讚美，更得到對自己的磨練與成長。第三、謙虛，時刻記得人外有人天外有天。站在高處的人不代表他已經爬上了最頂端，同時只要一跌下來便會摔得遍體鱗傷。我們無法知道有多少強者與競爭者準備和我們對抗，所以在有困難時，請不要吝於向旁人請教、表現不佳時請虛心聽別人的建議並反省自己、處於順境時不要驕傲自滿，可以開心滿足但不要站在別人頭上指揮嘲弄比你（妳）弱勢的人。希望我的經驗能幫助你們對高中生活有更多規劃與想法，祝學弟妹在大同的三年成為自己想成為的人，不要走讓自己後悔的路。

繁星
推薦

國立中央大學 電機工程學系 高聖富

(112 學年度畢業；理工資班群第一名；繁星推薦全校排名 1%)

時間轉瞬即逝，一眨眼又到了鳳凰花開的畢業季，對剛從放下國中身分前往生命下一階段，選擇來到大同高中的你們，在面對完全陌生的環境時，想必你們是十分迷茫的，但在正式邁入高中生活前，我想先送一句話給大家：「別糾結在過去的事情裡，時間無法倒退，擔心再多也無法改變已經發生的事」。不論你是因為考出好成績而開心或是與我一樣在會考失常，心有不甘下進入大同，我都希望你相信自己做出的抉擇，放下過去，並樂觀迎接即將到來的精彩高中生活。

高中與國中，最大的差異便是課業，這也是許多人進入高中後無法跨過的坎，國中的課程內容較少也較簡單，國中老師通常會在課堂上講得比較仔細，一而再、再而三的提醒重點，但到了高中，由於課程內容與難度往上跳了一個維度，但每週各科上課時數卻不見增加，因此高中老師們上課速度也不得不提升，更甚至要求學生自己讀完課堂中來不及教的部分，舉例來說：英文單字從國中三年背 1200 單，但高中卻是兩年半要背 7000 單，如果平日沒有一點點累積，要用的時候怎麼可能臨時全背完。

看到這裡，學弟妹們心裡或多或少開始擔憂，這麼多書我真的讀得完嗎？學校教的我能跟上嗎？事實上，作為過來人，我認為只要你找到適合你的讀書方法以及正確的學習態度，依舊可以輕鬆駕馭繁重的課業，取得不錯的成績，但如果你是對自己有很高的期許並想在高中三年中翻身，進入心中第一的大學，那我覺得你或許會對繁星有興趣，但這就要更「自律」了。繁星計畫在前幾志願的高中競爭非常激烈，而且不像會考、學測或分科只考一次，繁星是將高一到高三上的必修成績都列入計算排名。也就是說，平時每一次的小考，以及段考都不能放過，雖然聽起來很累，但實際上只要好好「自律」就能大幅提高成功機率（前提是自身也要有一定的程度），才能在這個每個人都與自己實力差不多，甚至更厲害的學校裡出頭天，剛開始可能會有點不習慣，畢竟這可是持續兩年半的超長馬拉松，但其有用之處便是作為一張王牌在你選擇大學時將你的努力最大化或是在你失利時救你一命。

上課認真別睡覺

高中教室中經常可以見到因為上課可以使用手機而一直玩手遊或是在社群媒體中暢遊的同學，高中老師並不會像國中老師一樣苦口婆心地去管理學生，畢竟老師自己也有巨大的課程進度壓力，反正會聽課的學生就會聽課、不會聽課的學生也不會理老師；同理，睡覺也是相同原因，但如果你決心要進步，課堂上多聽一次絕對比回家才開始第一次理解好。

課後考前要複習

因為大部分人都不是過目不忘的天才，況且考試通常也不是在你剛學完、記憶最深刻時進行的，因此才需要在課後將今日所學拿出來再快速翻閱一次，並確認自己是不是真的學會了，而考前要複習這件事想必大家都是心知肚明的吧。

問題不要帶回家

這件事是我覺得想要進步時最重要的事情，不要期望著：「我段考前再處理就好了」的心態，因為如果不在平常還能負荷時解決，到段考前絕對會因為太多問題卡住，況且在短時間吸收大量知識也不一定能在考試時有最好發揮，我認為最好的方式還是在下課或是中午更甚是放學時間就趕快去找老師問清楚，學校老師大部分都是很樂意幫忙解答的，但也別忘了麻煩別人時的基本禮儀，以後別人才會樂意繼續幫忙。

上述都是我高中三年的心得，是經過無數次段考洗禮所得出的一些想法，我不希望學弟妹們剛進高中就受到巨大打擊。況且能來到這所學校已經算是中上的學生了，只要肯自律，就能兼顧課業、社團，擁有充實豐富的高中生活，在這三年中超越曾經在你前面的人，並讓未來的自己不後悔！最後送你們一句我很認同的話「走得慢都無所謂，只要你不停下腳步。」

繁星
推薦

國立政治大學 企業管理學系 周維家

(112 學年度畢業；繁星推薦全校排名 2%)

零、我

哈囉各位大同的朋友，很高興你願意閱讀我的經驗分享！我不是一個積極進取的優秀學姊，是一個喜歡被別人推著走、被指派任務的被動型人才。我們總是相信要有一個明確的目標才能向前邁進，可如果沒有目標怎麼辦？巧了，我就是一個沒有目標的人。放棄、停下腳步或頹廢度日都不在我們這種人的選項裡，我們只有一個選擇——做到滿。給予自己去選擇的機會，盡全力做到最好，才能在方向確定時有足夠的底氣，再怎麼被動，也要有自尊的活著，要意識到是自己「主動的選擇被動」而非毫無選擇餘地。畢竟誰知道呢？搞不好目標突然就蹦出來了！多打磨自己總是好的嘛，穩賺不賠喔～

正式的個人經驗分享要開始了，謝謝榕城之子們的耐心閱讀。

一、別被負面預期心態綁架

嘿，不知道你是否聽過一個說法：「每天不是被當就是在被當的路上，高中考試能及格就偷笑了！」我一開始也將我的高中目標設為「飛越及格線」，但事實上，這個口耳相傳的威脅反而讓我破除這個高中生活的迷思。因為很害怕數學被當，我從升高一的暑假開始養成課前預習的習慣，從網路上找到免費的數學資源，正式開學後上數學課會有種見到老朋友的感觉，再加上升高二後補習班的加持，高中三年全科 ALL PASS 完全沒有問題喔！

不要害怕。因為害怕化學而選擇放飛成績、因為害怕被質問而選擇將疑問埋藏心底，「因為害怕……而……」是一個令人悲傷的預期心理，別將自己看得太重，世界這麼大，有很多的因子在影響著事件的後果，不是你心裡想什麼它就會發生。套用一句我很喜歡的遊戲角色說的話：「規則，就是用來打破的。」此處的規則不一定是既定印象的法律條例通則或是校規和班規，它可以是我們對自己、他人或未來的刻板印象，如果學弟妹有看過我們這屆的國文知性題，就知道「標籤」對一個人的影響有多深遠，所以放膽去試吧！

二、用什麼方式學習

嫩給大家的心靈雞湯告一個段落。大家有聽過右腦圖像學習法嗎？我在高一讀英文雜誌時學到了學習方法可以粗略分成聽覺、視覺、閱讀、觸覺這四種（大家可能會覺得那個既惱人又有趣的廣告是無稽之談，其實那也是屬於視覺的範疇喔），如標題所言，當你找到一個最適合自己的唸書方式時，就會給正在前進的自己疊了很多層 buff。就我而言，我是聽覺型人才，老師在上課時唸出來的知識點會比我從課本上閱

讀到的還深刻，我是從發現自己可以在專心上完課後大略覆述老師所講的內容後，肯定了我的定位。從那之後我的讀書方式變成以聽覺為主，其他為輔。我會盡可能地將正在讀的東西朗讀出來，不管哪個科目都一樣，當我聽到聲音時就會在記憶裡形成一個磁帶，需要用到它的時候自動就會播放了。

三、把握所有時間

建議大家即使對某些科目（或某些科目的老師）真的沒興趣，你可以選擇讀別科、寫那一科的作業，總之不要睡！覺！耳朵聽一聽也好，在課堂上補眠真的沒有價值。晚上 12 點過後再睡也非常不推薦，我知道大同寶實們都很有責任感，但是在睡眠時長之前那些「未完成的作業」和「沒讀完的段考」都是次要的，不要熬夜苦讀感動自己，只要你隔天在課堂上睡掛了、沒聽到課，或者在考試的時候精神不濟，晚上又要用精神還債，送你一個結論——「惡性循環」。

還有大家很在乎的備考，暑輔前的兩週空檔是你的絕佳法寶！（別想著抓緊時間好好玩，你的人生不缺這兩週）我比較極端，週一到週五早上七點開始讀，扣除生理需求後必須讀滿 12 小時，在同學還在鬆懈的時候偷偷往前是一件很讚的事，至少要在這兩週把高一的內容過完一遍（我重點複習數學、歷史、地理），相信我，將這段時間鞏固好超級賺！因為暑輔開始後你能掌控的時間就變少了，最開始的拚命可以為以後的自己爭取時間，把握住最開始的熱情，大考的路很漫長。

四、孤注一擲的繁星人

我從考完會考、瞭解完高中升學制度時就決定要繁星了。明確知道自己不適合做備審資料，也不願面對面試帶來的煎熬，我做出的抉擇是不做學習歷程檔案、不參加大學營隊（非常不建議，除非你跟我一樣對自己的考試能力很有自信）我把多出的時間砸在社團和讀書上。撇除高一各科老師要求我們做的團體報告，我的學習歷程資料庫從高一下結束就沒有更新。截至高三上，我的歷程檔案只有四份，而且是沒有任何指標性的四份檔案，這代表我在個人申請非常弱勢，若是無緣繁星—除非天降神蹟讓我個申就上一等待我的只有分科這條路，可等待半年的持久戰我不想打，我沒有退路，這是從一入學就清楚的事實。而幫自己斬斷後路的結果就是文組繁星 2%，有時把現實塑造的殘酷一點、對自己殘忍一點，孤注一擲更能激發潛能。

五、繁星人要抓穩必修科目

簡單的小段落跟你們提醒必修的小 tips。認真看必修的差別，不要以為體育、音樂、美術這些非主科就不用管，所有的必修都會影響到繁星成績，但也不用太緊張，想當繁星人的可以去查查看各科採計到哪個學期，做個取捨會更輕鬆喔！

六、看清楚

最後，看清楚所有。我清楚自己愛唱歌、愛畫畫——我成為了潮音社美宣；我清楚我的學習方式——我運用聽力學習；我清楚我的優勢在考試——我走了繁星這條路；我清楚與人交惡會使我精神受創——我盡可能打造良好人際關係；我清楚我在自然科沒優勢——我進入了文組。我看清楚了，我能做決定，而非在一片茫然時倉促的抉擇。搖擺不定會讓別人以及你本人對「你」失去信心，所以站穩了再向前走，築夢踏實，才能平步青雲。

終、我說完了！

成績固然是作為學生該注意的事，但不要為了顧成績而失去了除了讀書以外的東西。在第二段我說了要「盡力」做到滿，並非是生活 100% 都放給了成績，你可以分配 85% 給唸書並保證可以做滿 85%，剩下的去跟讀書做平衡。希望大家都不會後悔自己的決定，一段歌詞送給大家：「選擇相信自己的選擇，是當下最好的選擇。不停釐清、不斷出發、不遠萬里！」，好的，請大家成為驕傲的大同人吧！

繁星
推薦

國立臺灣大學 法律學院法律學系 (司法組) 陳律安

(112 學年度英語專修班畢業；繁星推薦全校排名 1%)

(榮獲「哈佛書卷獎」、「市長獎」)

嗨～學弟妹們，我是透過繁星計畫錄取臺大法律系的學長。我想和學弟妹們分享我準備繁星的心路歷程與各科的學習經驗。

繁星計畫作為新學制的補救機制，對於我們來說是一個難得的機會。這個計畫不僅要求我們在學業上持續努力，更強調成績的穩定性。所以，掌握好每次的小考和段考，保持成績穩定，是非常關鍵的。這不僅能提升我們的自信心，還能为學測做好充分的準備，達到檢定標準。

在準備的過程中，我們不應該太過患得患失。繁星計畫重在維持平穩的學習狀態，持之以恆是成功的關鍵。我們要相信自己的實力，不要因為一兩次的考試失利而氣餒。每次的考試都是一次自我檢驗和提升的機會，只要持續努力，最終一定會看到成效。

回想這段準備繁星計畫的日子，確實有不少壓力和挑戰。有時候會感到迷茫，甚至懷疑自己的能力。但正是這些壓力和挑戰，讓我學會了如何在逆境中保持冷靜，如何在困難面前不輕言放棄。我發現，保持一顆平常心，認真對待每一次學習和考試，才是最重要的。這段時間裡，我逐漸學會了如何調整心態，如何在繁忙的學業中找到自己的節奏。

在繁星計畫的準備中，我也學會了時間管理和有效的學習方法。每天制定學習計劃，合理分配時間，確保每一科目都有足夠的練習和復習時間。這不僅讓我的學習效率大大提高，也讓我更加從容地應對每一次考試。除此之外，我還養成了良好的學習習慣，如定期總結和反思，及時調整學習策略。

這些努力不僅讓我的成績穩步提升，更讓我對自己的未來充滿信心。我相信，只要我們保持堅定的信念和持續的努力，一定能在繁星計畫中脫穎而出，為自己的未來奠定堅實的基礎。

親愛的學弟妹們，希望你們在準備繁星計畫的過程中，也能找到適合自己的學習方法，穩步前進。相信只要我們保持堅定的信念和持續的努力，一定能在繁星計畫中脫穎而出，為自己的未來奠定堅實的基礎。願你們學業順利，繁星璀璨！

接下來，是各科的學習經驗分享：

●國文科

國文能力需長時間累積，大量閱讀和理解古文很重要。學測國文分為國綜選擇題、手寫題及國寫考試。準備選擇題需做好筆記、研讀古文、做歷屆考題並訂正錯題。手寫題需多練習並請老師批改。國寫需多看範文、練習寫作並請人檢查。國文分數公式為：國綜選擇題分數 $\times 1/2$ + 國寫分數，國寫佔一半分數，所以需重視準備以獲得高分。

●英文科

學習英文需耐心，依「單字、句子、文章」循序漸進。單字方面，多看雜誌、美劇，接觸並記住不熟悉的詞彙，學習同義詞和搭配詞組合，背高級單字提升寫作質量。句子方面，掌握文法、分詞構句、假設語氣和正確的用詞，並背常用句型增加文章長度。文章方面，多讀雜誌、BBC、CNN 文章，研究其措辭、語法與架構，並多寫日記或模考題目，請老師修改以提升寫作能力。

●數學科

數學準備需先理解觀念，再做題目，扎實基本功。學測考題靈活運用各章節觀念與公式。訂正錯題並製作錯題筆記本，便於複習。向老師、同學請教問題，加入討論群，從挫敗中學習。數學公式應重在活用，整理各章重點公式，加深印象，方便快速複習。製作錯誤筆記本，整理錯題及挑戰題，註記觀念及單元，考前翻閱，鞏固知識，減少錯誤。

●社會科

社會科包括歷史、地理和公民三科，理解其原理和脈絡比背誦更重要。歷史科需掌握事件的脈絡和因果，理解朝代轉換及其原因，分析歷史背景，多做考古題。地理科需理解自然與人為因素的交互作用，掌握特定地區的案例及原因。公民科需理解法律、社會制度和經濟概念，透過實例加深印象，關注時事。理解知識背景和原因，有助於記憶和靈活應對陌生題目，將三科知識串聯形成完整認知結構，能更有效應對考試。

持之以恆和有效的時間管理，是準備繁星計畫中最重要的事情。每次考試都是自我檢測的機會，不要因失利而氣餒，相信自己的能力。國文、英文、數學及社會科的準備策略也分享給你們了，希望能幫助你們順利走過這段旅程。祝福你們在未來的升學之路上大放異彩，為未來奠定堅實基礎！

繁星
推薦

臺北醫學大學 醫學系 吳昱廷

(112 學年度數學專修班畢業；同時錄取國防醫學院醫學系、

國立成功大學光電科學與工程學系、國立陽明交通大學生物醫學工程學系)

把握現在，奠基未來

首先恭喜各位學弟妹，不論你（妳）是新生、剛升上高二或高三的同學，要開始思考未來自己想走的路，利用高中三年培養自己的能力。學長的成績不是最頂尖的，但在處理學校事務（課業、校級幹部、數專班專題研究等）以及備考經驗豐富，相信能夠為各位學弟妹提供指引。

（一）給高一生的建議

高一是高中三年最多空閒時間的一年，大家可以多參與一些課外活動，增廣見聞並開闊自己的視野（社團活動、競賽都非常不錯）。同時要開始探索自己的興趣所在，可以參與大學端所舉辦的實體、線上課程、營隊等，親自體驗並瞭解該領域目前的狀況如何。

在課餘時間要培養運動習慣，不論打籃球、排球、跑步或上健身房，讓自己有健康、強壯的身體。

高一的必修是學測的考試重點，大家千萬要認真學習。如果完全放掉，高三要複習時會非常痛苦。除此之外，有想要在未來走繁星推薦的同學，必修將會佔採計科目的一大部分，要努力維持必修科目的成績。

（二）給高二生的建議

高二時課業壓力會比高一大得多，理工、生醫藥班群的學生要同時學習必修社會與選修自然科，而選修自然科的難度與複雜度也遠超高一必修。雖然繁星不會採計選修科目，但未來申請入學時大學教授看得到大家每學期的成績，尤其頂大特別重視。此外，大一必修的普物、普化、普生、微積分等科目與高中選修高度重疊，如果大學才開始學習，將會非常困難。

高二開始，各位距離升學考試越來越近了，要逐漸調整自己進入讀書狀態，也要妥善安排自己所剩不多的時間。就我自己的經驗，我十分強調讀書需與娛樂並進，努力學習的同時也要給自己足夠的放鬆、休息時間。玩樂的同時也不要要有罪惡感，因為「休息是為了走更長遠的路」。

（三）給高三生的建議

三年的學習終於來到最後階段，這年將會是各位高中最「高能」的一年。由於事情繁雜，以下會以時間序說明：

1. 暑假期間

兩個月的時間要先把必修自然或社會精讀過一遍，數學科則配合模擬考進度讀完高一必修，同時可以開始寫模擬考題，多練難題能夠提升

自己的實力。暑期輔導要來與否則取決於自己。記得要找一個自己習慣、環境舒適的地方讀書。備考是一場馬拉松，不是比誰能衝得快，而是比誰能堅持到最後。

2. 開學後至 11 月中

開學後除了要準備進度（選修）外，還要繼續複習學測內容，這將會是最累的一段時間。平常的時間，建議大家在上課時就把選修的內容讀懂，放學後就把精力放在準備學測的內容，重心要放在後者，而段考大家則把老師上課教的內容讀熟即可，不用太擔心。這段時間在複習時一定要練習難題，提升自己的實力，也不要太在意模擬考的成績，持續努力向前才是最重要的。寫模擬考題時記得要計時，模擬考試當下的感覺。

3. 11 月中至學測前

加油，撐下去！剩兩個月就要考試了。可以開始穿插練習模擬試題與歷屆學測考古題，一方面能繼續增強自己的實力，也可以開始熟悉大考中心的出題語感。

4. 學測後至公佈成績（2 月底）

努力準備了半年，寒假就讓自己好好放鬆，先暫時不要去想成績的事情。成績公佈後，要衡量自己透過個人申請上大學的機會高不高。最重要的事：考差與否是取決於自己的學測成績有沒有辦法上自己的理想校系而不是跟別人比較。考完學測後，建議大家抓緊這段「學科能力」最好的時間去考檢定像是 APX 全國高中數理能力檢定、多益等，尤其多益考試最為重要，除了能為自己的大學申請加分，若成績達標更可申請大學英文免修。

5. 公佈成績至個人申請放榜

有想要用繁星推薦的同學，在三月中就會放榜了。特別提醒，繁星志願序千萬不要低填，否則如果上了自己不想去的科系就沒有辦法進行申請入學了。想念醫科的同學，若礙於成績不夠走申請管道，可以大膽填繁星（學測成績仍然至少要通過各校所設立的標），讓自己有更多錄取的機會。

若成績有達到自己理想校系的同學，恭喜你，要開始準備二階甄試，也要抓緊時間製作學習歷程檔案、學習歷程自述、多元表現綜整心得等，學校安排的模擬面試則按照科系的要求自行決定參加與否（三類組的科系大部分都有面試，二類組則各校有較大的差異，有些學系只有筆試等）。

成績沒有達標的同學也不要氣餒，七月的分科測驗將是你翻身的機會。由於選修內容龐雜，最好從學測後就開始安排進度並開始讀書。這段期間班上應該會是楚河漢界分明的狀態，一半是要準備分科測驗的同學，一半是通過一階篩選，已經開始規劃旅遊行程的申請生。準備分科的同學千萬要靜下心來讀書，選擇最適合自己的環境。

走出屬於自己的一條路

不論成績好壞，大家要在高中階段努力找出自己的興趣所在，並在未來努力將興趣轉換為自己的工作，而轉換的關鍵就在於大學要就讀自己喜歡的科系。永遠記得：「為錢做事容易累；為興趣做事，能夠耐風寒；為理想做事；則永不倦怠。」大學將是各位踏入成人世界的第一步，撰寫文章時學長亦準備就讀大學，期盼能與各位學弟妹一同進步，完成自己的夢想，共勉之。

(如果學弟妹有需要學長相關的備審資料或想了解大學校系詳細的甄試過程，請洽輔導室)

繁星
推薦

輔仁大學 醫學系 李奕萱

(112 學年度畢業)

(個人申請同時錄取高雄醫學大學藥學系及慈濟大學藥學系)

學弟學妹你們好！

可能你們有些人把大同當作是心中的夢幻學校，終於拼到了很開心，而有些人也許認為自己是會考失常才來到大同的，總之，不管你們是以什麼樣的心態進入大同，在難過或開心一個暑假後，當時的分數都不重要了。重要的是你們未來的表現，不論考的好與壞，這三年的學習才是你們致勝的關鍵。

高中課業轉變

上高中後，你們可能會有一段不適應課業的期間，段考範圍變的非常大，不管怎麼讀永遠都讀不完，也許有人會很挫折但選擇繼續努力，也許有人會直接放掉，當然也有些人看起來都沒在讀書卻永遠考班排前三，這三種人將來都會出現在你們身邊，更甚至就是將來的你們。我想跟你們說，調整好自己的心態其實最重要，不用總是因為跟不讀書卻考很好的學霸比較而感到灰心，或許他們在你看不到的地方也在默默努力，也不要跟著別人一起墮落等到學測前才後悔高中三年我為什麼不好好讀書。保持自己的讀書節奏，只要未來你的對現在的努力能感到問心無愧就夠了，也許有時候好成績並不會那麼快出現，但這都是累積實力的過程，最後這些努力都將回饋到你們身上的。

讀書方法

不知道你們以前的讀書習慣如何，但我想大部分應該都和我國中一樣，等到段考前兩個禮拜甚至一個禮拜（搞不好更短）才開始拿起課本講義吧！學姊已經幫你們試過了這個方法用在高中會死得很慘。在一段適應期後，我自己的讀書習慣是會在每次段考範圍出來時將所有要讀的東西寫下來，再買一本自己看的順眼的手帳（有日期的那種），把所有範圍細分成每天要讀的小範圍填上去，這樣每天都知道自己應該做什麼，而不是總「感覺」段考應該還久，還可以慢慢來。當你是有條理的每天都吸收一點，而不是到段考前一週才臨時抱佛腳，你學得的知識自然更紮實，雖然可能會付出較多的時間，但將所有內容妥善分配到每天中，其實每天分配到需要讀書的時間都不會太多，讀完了就可以好好去放鬆去追劇啦！但其實當然每個人都有自己適合的讀書方式，找到自己適合的方式才是最重要的！

人生志向？

剛進大同的你們，普遍應該都還沒有一個明確的志向吧，當時的我也跟大部分的你們一樣，甚至對未來有點徬徨，不知道自己適合什麼、喜歡什麼，我想跟你們說這些都是正常的過程，甚至我有些考分科測驗的朋友，是到 8 月填志願時才決定自己要走什麼科系。但除了迷茫，你們可以做得是多去參加營隊或上網爬文，參考 Dcard、PTT 中較有「建設性」的言論，只有塊陶的那種就可以不用理他了，或是各校的科系介紹，去了解你比較有興趣的一些科系學習的內容、學測的錄取標準以及未來的出路，我當時在一輪爬文下來後選擇將臺大藥學作為我的第一志願，雖然我最後去了輔大醫，但我認為當時設立這個目標也讓我在学习上更有動力往前進步，更知道自己在追求的是什麼，也比較不會對讀書感到倦怠。

申請入學

國立清華大學 中國文學系甲組（一般組）林沛瑩

（111 學年度英語專修班畢業、實作作品經驗分享）

以下分享一些關於我個人讀書和準備審查資料的經驗。

讀書

我就讀於英語專修班，班上本來就有很多報告、發表的機會，也因此為我增添了很多未來整理審查資料時的素材來源。在這裡鼓勵學弟妹可以多多參與不同的活動，除了可以累積經驗、增廣見聞外，有些校系會要求參與活動的經驗，也許能讓資料更加豐富。

我自己有補數學和英文。補數學主要是為了讓我更熟悉課程內容，而補習英文則是為了增廣見聞，透過課堂，認識更多時事等內容。當然，在學校課堂中認真聽講，基本上已經足夠，將補習視為複習或增廣見聞的管道，不需要讓補習佔滿全部的時間。

此外，因為 108 課綱的緣故，學生有更多時間探索不同領域的知識和技能，也有探究實作類的課程設計。而這些課堂上累積的報告、作品等，就成為我申請入學的重要資料。建議各位學弟妹每個學期或至少一個學年檢視一次自己過去一段時間以來在課堂上完成的報告、成果，按照時間上傳到學習歷程檔案系統，才不會到最後對自己的成果一無所知，也增添書寫審查資料的難度。

審查資料

事實上，當初為了製作審查資料，我也查詢了很多資料、參考其他學長姐分享的經驗，但我認為以下幾點是一定要注意的重點：第一、閱讀學系簡章，有些簡章上會敘述學系所需要的能力、特質，或者是面試和筆試資訊；第二、查閱學系網站，看看他們是否有提供審查資料指引；第三、查閱如 ColleGo!、IOH 等平台，也能找到一些學系資訊。從以上幾個地方抓出學系需要什麼樣的人才、期望學生具備的能力、或者是希望看到的資料等，可以更快速地幫助自己整理審查資料。

中文系審查資料

在準備中文系審查資料時，我是依照委員會繳交資料的分項，統整成四大份資料。如果不想多做統整的話，也可以透過三年來的積累，勾選在學習歷程檔案上傳的資料，不過需要額外書寫「多元表現綜整心得」。接下來，我將以清大中文為例，分為「課程學習成果」、「學習歷程自述」、「多元表現」、「多元表現綜整心得」四項來說明。

(一) 課程學習成果

這部分主要是展現課堂上完成的成果。根據清大中文的審查資料指引，他們希望能看到語文及社會領域的書面報告，以及社會領域探究活動的成果。由此可見，中文系並不只是需要語文領域的能力，也並非只有研讀中文文學作品和寫作，而是希望能看到一些不同領域與語文領域的交互、結合，甚至希望有一些實際的作品或成果。於是，我將課堂上完成的張愛玲展覽中的文創商品經歷（國語文）、地理問卷調查、永續海鮮手帳繪製（社會探究）、英語專修班成發（英語文），這三樣我認為完成度最高、也最值得展現的成果放進審查資料。基本上，我整理審查資料最重要的宗旨就是：學系需要什麼資料，我就放什麼資料。這是最簡單也最直接的方式。

(二) 學習歷程自述

這部分主要根據學系所需進行撰寫，可能包含簡歷、申請動機等內容。根據指引，主要包含三大項：1. 具體說明為何想申請本系（契機或事件）？2. 高中期間對本系相關領域之準備，就讀後如何學習相關課程？3. 未來學習計畫與生涯規劃，如：升學或就業、及相對應之準備。因此，我將其簡化為：

1. 申請動機

這部分因人而異，可從與科系相關方面入手。例如，家人從事相關行業、個人具有該系所需特質、求學經歷與科系關聯、學系吸引自己的原因等。

2. 準備與學習

從求學經歷或課外活動中尋找相關的素材，例如曾參與校系舉辦的活動、曾在學校修習相關課程等等，也可以寫未來若進入該系會如何學習相關課程。

3. 讀書計畫

我自己是以時間為撰寫讀書計畫的主軸。也可以以課程安排等為主軸。時間分項的部分，我參考該系的必修、選修課程，並列出預計選修的課程，寫下畢業後計畫，如出國深造，成為研究生等。接著，將計畫分為入學前、在學期間、畢業後三階段，條列各項計畫，輔以表格呈現，再加上短程（日計畫、週計畫）、中程（月計畫）、長程（學期計畫）的時間管理，以及自我期許進入該系想達成的目標。

(三) 多元表現

這部分呈現了課外或者是自主學習的成果。根據指引，該系僅要求針對多元活動的經驗，分享一個曾正面影響他人、解決衝突或對團體有貢獻的活動或經驗，以及在活動或解決衝突後的反思。我提供的是線上偏鄉教育的經驗。也可以撰寫社團活動經驗等。另外，我也提供了自主學習的成果資料、競賽和語文檢定結果、小論文等，豐富資料內容。

(四) 多元表現綜整心得

這部分在參考各方資料和撰寫方法後，我參考了一位輔導老師的說法，也是我認為很有道理的方法：「在 800 字以內用你的特質和亮點吸引教授」，進而查看你的其他資料。於是，我利用兩張心智圖，一張簡要地呈現多元表現中的內容，另一張則從各項資料佐證我最具亮点的特質，以此吸引教授。文字部分則從這兩張圖延伸，除了更容易讓教授進入狀況，自己在撰寫時也會更有方向。

以上就是我個人的一些經驗和淺見，祝福各位學弟妹高中生活快樂充實，未來也能考上理想的大學！

註：由於申請入學參採高中學習歷程資料，部分校系在「課程學習成果」此項參採「實作作品」，以下用照片呈現林生部分之實作作品，以供參考。



展覽海報：「張看·愛 leen」



徽章其一：半生緣



徽章其二：紅玫瑰與白玫瑰



徽章其三：色·戒

申請
入學

國立中央大學 法國語文系 胡心瑜

(111學年度英語專修班畢業、學習歷程檔案經驗分享)

好好為多采多姿的高中生活，記錄下最豐富、完整的學習歷程吧！學習歷程的記錄不但是學習與參與活動的最佳證明，長期記錄下來更是只屬於自己的成長軌跡。以下是我製作學習歷程檔案的心得與建議，以「每份檔案應含項目與內容」與「百字簡介」這兩部分做分享。

每份檔案應含項目與內容

一份完整的學習歷程檔案應包含封面、目錄、課程／活動名稱、課程／活動具體內容、成果、參與課程／活動過程與個人具體貢獻、反思與心得等項目。

1. 封面

學習歷程檔案的封面除了檔案名稱和個人基本資料外，再放上整體學習歷程內容的整理會更好，包含簡略的課程／活動內容，甚至直接放上反思與心得的重點。大部分上傳的檔案，很少會有教授仔細看完所有內容，當我們將整份學習歷程檔案的精華都呈現在封面頁，不但方便教授閱覽也可以將我們最重視的部分好好整理出來。

2. 個人具體貢獻

當我們想把團體分組的活動經歷也放入學習歷程檔案，具體呈現出自己在團體中扮演什麼角色、自己實質貢獻那些部分是很重要的。團體的成果展現畢竟不是個人完成的作品，很難說服他人自己的付出到底有多少，詳細的說明自己參與的過程與努力就可以彌補這樣的不足。

3. 反思與心得

這是整份學習歷程檔案中最重要的部分，參與活動重要的是這份經驗帶給我們什麼收穫、我們因而得到什麼啟發。所以，學習歷程檔案不應是只有獲獎或成果美好的經歷，失敗或成果不理想的經歷也是應該呈現的部分。即便是成果美好的經歷，過程想必也是有過掙扎或面臨困境的階段，透過反思，我們可以想想困境發生的原因，下次再遇到相同難題時知道如何應對，也可以思考如何更加精進自我。心得的分享讓我們知道自己從中習得什麼收穫，也許明白活動舉辦的意義、更認識某個領域的知識等。好好沉澱自己，反思自我，分享心得，是個能夠更認識自己的機會。

4. 建議

上傳學習成果的部分，一個科目只上傳一個課程活動的學習經歷與心得，整份學習歷程檔案不免看起來有些單薄，如果結合整學期多項課

程活動的經歷與心得，以一學期為單位去製作不同科目的學習歷程檔案，不但更有份整體的感覺，每學期的成長軌跡與進步多寡也得以呈現的更加明顯。

排版方面，我建議乾淨、簡單的版面配置，不但能夠一目瞭然，視線也比較不受雜物影響。活動經歷也不要忘記附上照片，圖像呈現絕對比文字更具說服力，也更具親和力。

百字簡介

為整份學習歷程檔案寫下 100 字的簡介，其實就是在吸引他人點開你的學習歷程檔案。這 100 字的撰寫，絕對不能只是用空泛的形容詞簡略帶過，將歷程與成果以精確數字呈現，可以給閱讀者一個客觀又具體的印象。學習過程中有遇到的困難，最終如何克服進而達成最後成果，這樣具故事性的百字簡介，不但能夠呈現畫面感，細節性的描述也可使文字更具感染力，吸引他人去了解你的經歷與心得收穫。我認為百字簡介就是在推銷你的學習歷程檔案，辛苦製作的檔案若無法被看見實在很可惜，好好利用 100 字的限制，寫出連自己都會被吸引的內容，也為自己創造更多被看見的機會。

希望這三年來製作學習歷程檔案所得的經驗與收穫，能夠帶給還很茫然的新生們一點方向，也許你們會在各自的經驗中發展出，更好更優秀的學習歷程檔案的製作技巧，屆時請不要吝於分享給身邊的同學或學弟妹，大家彼此學習與成長，共同創造更好的學習環境。

申請
入學

國立臺灣師範大學 東亞學系 楊秉叡

(111 學年度畢業)

恭喜大家邁入高中，相信大家都對未來這三年抱持許多美好想像；期待擁有燦爛不凡的高中生活，但高中與國中有著極大的不同，對高一剛開始的我來說很快樂，不會有師長的叮嚀囑咐，也不用再被約束管教，十分自由。但後來發現不再有人盯著你的一舉一動，代表著要學會自己規劃時間以及對自己負責，以下分享我這三年間的調適與經驗，希望能幫助你們更快習慣高中生活。

讀書

我覺得讀書最重要的是找到動力，當你有了動力之後一切都不是問題，因此在這一點上，我首先要提的是「尋找方向」，高中升大學是一個興趣的抉擇，跟國中升高中有著極大不同，因此找到一個興趣讓你願意付出時間、精力我覺得是最重要的，高一時若能利用時間，盡可能接觸不同領域來慢慢尋找出自己最有興趣的領域或專業。關於讀書方法，我選擇自己在高中三年學習起來較有心得的科目分享：

英文

我認為英文與其抱著單字書狂背，不如將每本雜誌讀得滾瓜爛熟，因為透過雜誌能夠學到單字及其用法、文法、片語等，而且有故事性、主題性學起來較不吃力，在讀雜誌的過程中，我也獲得不少有趣的知識。

數學

數學最重要的是練習及訂正，在高一課業還不是很繁重時，能考慮製作錯題本，無論是在段考複習或是學測複習都將是一大利器，最重要的是，有不懂的部分記得詢問老師、同學，問到懂為止。

社會科

我認為社會科比起一直背誦課本的知識，更重要的是練習題目，將課本知識讀熟之後，再將練習卷練習完畢並確實訂正，這將對考試有更好的掌握。

升學

雖然我最後是以個人申請的方式進入大學，但以下分享我有經歷過的升學方式與我的心得。

繁星：當一條路即可，不要賭上全部希望

繁星真的是一條在申請階段最快速、方便的一條路，但是我認為這

也是三條主要升學管道中最不容易的，我建議，在高一、二時先不要想太多，對於所有科目問心無愧即可，因為繁星真的是賭博，千萬不要把希望都賭在這上面，分散風險真的很重要。

申請：及早準備，高三時會感謝過去的自己

準備申請資料真的是一件繁雜的事情，因為我是新課綱的第二屆，在高一時，沒有範本教我如何製作學習歷程，但到了你們入學的時候，相信已經有所改變。倘若你們在高一時已有明確的志向，建議你們能去參考一些申請相關科系學長姐的學習歷程檔案，例如：在學校雲端學習平臺上，存有很多參考資料，建議你們找時間上網查閱，在相關課程製作作業、報告時就能按照相似的格式及寫法，整理成一份學習歷程檔案。但製作這些學習歷程檔案費工且費時，建議你們在高一時製作出一兩份精緻的檔案即可，重質不重量，到了高二，會有更多的課程適合製作，逐步累積比起學測後的趕工會來得輕鬆。假若你們還沒有明確的志向，但又想用申請的方式進入大學，希望你們現在就能開始探索與準備，因為申請入學真的不是一個在學測後就能快速達標的管道。

時間規劃

在高中，時間規劃都是依靠自己。我習慣在學校把要交的作業寫完，充分運用零碎的時間，例如：早自習、下課、午休，或者是交完作業的美術課、生科課來寫作業，而在學校寫作業的最大優點是：有問題隨時都能去找老師及同學協助。依據我三年的經驗，校內的老師真的很有耐心，都會幫忙解答。如此一來，將寫作業的時間省下，回家可以有更完整的時間複習段考、小考，我認為用完整時間複習，效率會最好，或是想讓自己喘口氣，我相信，利用這段完整的時間也比用下課零碎時間打電動還來得舒服愉快。

如果你們有更細部的問題，歡迎去找你們導師或認識的學長姐討論，我相信他們一定很樂意幫助你們，預祝你們在大同能擁有愉快美好的回憶，並且滿載而歸、不虛此行！

申請
入學

國立政治大學 政星招生乙組 財政系 賴淮家

(111 學年度畢業、個人申請政星招生乙組正取 1)

恭喜學弟妹考上大同高中！高中三年是一趟很豐富的旅程，我希望藉由以下幾點的心得分享，讓學弟妹對於高中生活的規劃更有概念，也期許大家都能朝自己理想的道路前進。

一、自身讀書安排

我沒有補習，學校的課程及教材其實已相當充足，我認為在沒有補習班的幫助下，自律更顯重要。我建議大家在每堂課結束後，花幾分鐘的時間回想課程內容，即時複習能提升記憶力，並要配合學校小考，分次統整章節內容。

我習慣平日留校夜自習，假日則到圖書館溫書，養成讀書的習慣相當重要，不過這並非要大家每日不間斷的讀書，而是要有自己學習的步調，例如：每天至少讀三小時；或是每週安排複習進度等等。運用零碎的時間也是有效的讀書方式，像是下課時多算兩道數學題目；或是通勤時背明天要考的英文單字，只要充分利用時間，就不會有讀不完的書。

二、多元參與活動

除了顧好基本學科，高中也有許多社團、校幹、競賽、講座等等值得參加的活動。在社團上，我參加潮流音樂社，除了享受在舞臺上的表演，也學習如何籌備活動；在服務學習上，我從高一便加入衛生糾察隊，原以為只是管理打掃秩序，但卻擁有更多服務學習機會以及團隊合作的表現，更在團隊中結識其他好友，一同執勤之餘，也互相切磋課業、討論團隊事宜，學習管理的事務；此外，我也以身處的衛生糾察隊為題材，與同伴撰寫探討校園學長姐制的教育類小論文，投稿後獲得特優。上述經歷，配合我的興趣發展，也有跳脫舒適圈的嘗試，高中是探索自己的重要階段，多元參與活動，能更清楚自己擅長的事物，也能結識不同領域的好手，拓展自己的視野，而這些經歷都可以撰寫成心得報告，充實自己的學習歷程檔案。

三、希望入學心得

國立臺灣大學「希望入學」，這是開放給擁有特殊身分的少數學生，是多元入學的管道之一，也是一條鮮少人會選擇的道路。在輔導室徐枝葦老師的協助下，我多次修改備審資料，也更確立自己的志向，即便最後未能成功錄取，這段時間的學習，對於之後的申請入學也有許多幫助。對於希望入學，我有以下建議與心得：

其一、用字遣詞簡明扼要，精準表達文意。流暢的文字能讓教授看見你的邏輯架構能力，這是很重要的一點。其二、先畫一張以自己為中心的心智圖，統整過去所參加過的活動、競賽，找到自己強烈的人格特

質，為自己貼上一張「主打標籤」，貫徹你的備審資料，讓人看過就記住你。其三、適時搭配圖表，尤其是申請管理學院的同學，冗長的文字容易讓教授感到疲乏，可以做一些成績進步的折線圖，或是加入一些跟科系相關的作業成果，學系探索量表也能作為參考資料，盡量以不同的方式呈現自己的特質與能力。其四、加入延伸議題以及回饋社會的想法，是這類管道十分重視的特質，像我本身是新住民之子，在自傳中提到未來欲透過網路頻道，讓更多人看見藍領階級的新住民；或是鼓勵企業與新住民服務中心合作等等，或許有些天馬行空，但是大學教授並不會苛刻要求高中學生，重要的是能提出具體想法。

當時，希望入學要求被推薦的學生附上兩封推薦函，我的推薦函由總務處吳榮達主任以及班導黃品璇老師撰寫，也因為主任、導師與我相處時間較久，推薦信的內容展現許多我的人格特質與事蹟。學校老師對學生的看法也是很重要的參考依據，建議未來想嘗試此管道的學弟妹，平時多累積服務學習及競賽，努力向上及熱心付出的精神會是你的優勢。

四、申請入學心得

以「做蛋糕」為喻，若學測分數是蛋糕本體，備審就是蛋糕上的拉花，可口好吃的蛋糕，若有吸引人的外表，商業銷售會更好。我在申請的第一階段，填寫了五個志願，分別是：政治大學政星招生乙組（商管）、中央大學向日葵聯合招生、中興大學興翼招生，以及臺北大學會計系和金融與合作經營學系的飛鳶組，這些組別的名額開放給有身分限制的學生，一階的錄取分數較低，但二階的正取名額相對很少，幾乎只有一至二位，我幸運地通過所有校系的一階，在準備這幾所學校的備審與面試後，想和大家分享我的經驗：

上述志願僅有中央大學在二階採計面試與備審資料，其餘學校二階則採計學測分數與備審資料各一半。就我的情況而言，二階如果有採計學測分數，對我來說較吃香，不過這並不代表備審可以馬虎。由於之前準備臺大希望入學，撰寫並累積諸多資料，如自傳、學習歷程省思、就讀動機、生涯計畫等，所以在申請入學時，備審已有具體內容，讓我無後顧之憂，可以全力衝刺面試。我在中央大學這個組別裡的第一志願是財金系，因此有去了解股票、基金等，也有借閱商業週刊，閱讀近期的金融時事，在面試時都派上了用場，我認為回答時態度要大方從容，即便被問到沒有準備的問題，也不用勉強回答。

在 108 課綱的學習環境下，我十分鼓勵學弟妹多方嘗試與探索，無論是校內社團幹部或是大學營隊，從高一便開始累積自身的學習歷程檔案，同時也摸索想要前進的道路。最後想提點的是：認真讀書、打造豐富的備審並非難事，重要的是能否有「放手去試的勇氣」。就像我嘗試臺大希望入學以及最後填寫志願所選的組別，每個選擇都有風險，同時卻也是人生的機會，把握時機，努力突破自己的極限，才能讓別人看見你！

申請
入學

國立臺北藝術大學 新媒體藝術學系 靳皓雅

(111 學年度資電專修班畢業、音樂創作經驗分享)

從二類到藝類，我做我自己

因為好奇，意外開啟的異類學習

老實說，我是一個對「正課」不太上心的人，但對新奇事物總是充滿好奇心，尤其是能讓我「動」起來的更是無比狂熱，比如說會讓手腳很忙的模型製做、勞作、鍵盤、六弦、羽球……一路陪著我闖過資電班三年，並意外地讓我拿到藝大的門票。

升上高中的那一年暑假，當時受到音樂創作人及流行鋼琴演奏家 V.K 克的影響，讓我對於電腦編曲產生了興趣，我開始自學製作編曲，從尋找免費的網路資源，至獲得父親的資助，把軟硬體設備提昇好幾個檔次，開學後嘗試在網路上承接小型編曲工作委託。

雖然身在二類組，但由於我對音樂創作有著不尋常的熱情，課餘時間除了複習考試內容，大多是戴著大耳機隔離世界創作音樂度過的，甚至後來我把作曲、編曲的能力應用於課程作業，展現自己與眾不同跨領域整合能力，變成被人記憶的亮點。

因為喜歡，所以更珍惜自主學習

身為 108 新課綱第二屆實行生，高二一整年，每星期有兩堂自主學習課，每個人都要提出學習計劃，發展或探索自己的興趣，可惜的是大部分人不是拿來自習就是打傳說，對我來說卻是天賜良時，一個可以「正大光明」地在課堂上學習有興趣技能的機會。

看了 BOF（一種只限以音樂節奏曲子形式投稿的比賽）後，我對於影像設計跟動畫產生了興趣，加上高一在資電班課程學到了建模技術，於是我選了一個特別的主題進行自主學習：3D 動畫製作，結合音樂製作的愛好，完成了人生第一部動畫短片，並獲同學推舉成為自主學習成發班代表，在高二下學期上臺，面對全體高二生分享。如果說高二上學期的自主學習課程，有效提昇我的建模技術、音樂編曲製作能力，那麼因自主學習衍生而來的成發，則是另一場有關 TED 口說的自主學習課，在一年後的個人申請時派上用場。

從主題企劃、執行、發表的學習過程，除了加深專業知識，也瞭解到「自學」的重要性，那段既痛苦又快樂的過程，帶給我最明亮的高中生活，成為備審資料的亮點，這也是大學教授挑選學生時會參考的重要特質之一。

我曾經被別人問過自己是如何堅持學習這麼多事物的，我相信絕大多數人對新事物一定會產生好奇，只是我把「好奇」轉化成「想弄清楚」，最後學習就變成一種習慣了。

就跟男生看到朋友上 S 排會努力打排位提昇自己相同道理，我也嚮往變成那些厲害的人，並與他們交流結交好友。所謂物以類聚，曾看到一項研究指出，一個人的能力值是其六個離最近好友的平均值，所以大家不妨想想，以後你想要跟什麼樣的人混在一起，你現在做的事就是他們會做的事。

踩好底線，興趣跟升學不脫軌

經歷來去匆匆的高二，時間點來到進入學測軌道，以工業設計系為目標，而我在正課的表現依舊不太樂觀，在班上排名屬於後段。基於數學是我的弱點，特別施力衝刺搶救數 A，無心插柳的考數 B 意外地高分。選填志願時，便是因為數學及時挽救成功，最終有了與北藝大交手的機會。

在此與學弟妹分享有關學習底線，我曾因過度努力編曲工作，不意外地收到數學的重修通知，而年少輕狂的我仍不知道這會為自己帶來多大的麻煩，直到我在面試北藝新媒系的時候。北藝大教授第一個問題就是：「數學為什麼要重修？」現在回想起來仍心有餘悸。

所以，給自己設一個課內學習底線，絕對是杜絕日後很多麻煩的解方，並做好時間管理。每個人一天只有 24 小時，分配好時間後就去確實執行。

「機會是留給準備好的人！」最後僅以此言，與各位正奔赴未來的學弟妹共勉之。

申請
入學

國立臺灣師範大學 資訊工程系 APCS 組 吳俊廷

(111 學年度資電專修班畢業、APCS 經驗分享)

善用 APCS，讓 APCS 成為你升學的利器

首先恭喜各位學弟妹步入高中，即將展開精彩的高中生活！倘若你對理工（尤其是資工和電機）很有興趣，那你絕對不能錯過 APCS 大學程式先修檢定。與一般多益、APX..... 等檢定證照不同，APCS 除了能放進學習歷程，還可以用在申請入學的「APCS 組」、「資安組」，以下我將分享我高中三年參加 APCS 和大學申請 APCS 組的經驗：

一、如何準備 APCS？

APCS 分為觀念題與實作題，對於觀念題，初次準備可以先做看看官網公布的題目，遇到問題可以找學校資訊老師討論，多參加幾次檢定後就可以逐漸掌握觀念題的考點。對於實作題，網路上有許多好用的免費資源，我自己主要是使用 APCS 325 這本教材，這是一本由中正大學資工系教授吳邦一教授寫的書，可以在網路上免費下載，裡面詳細說明許多 APCS 會用到的演算法和資料結構，此外裡面也包含大量例題和習題，是用來培養運算思維相當好的工具。

在準備實作題時，務必要多親手寫各大 Online Judge 上的題目，練習是提升實力的不二法門，初學者的話可以參考 Zero Judge，上面有基礎題和 APCS 歷年的題目，也可以參考臺中一中架設的 TCIRC Online Judge，裡面有收錄 APCS 325 的例題和習題，學校也有自己的解題平臺（網址：https://linkby.tw/coding_she），基本上只要扎實理解每個演算法和持續的練習，相信你一定能考到理想的成績。

二、善用 APCS，讓 APCS 成為你升學的利器

對於大部分同學來說，在升學上使用 APCS 最好的方式就是將檢定成績上傳學習歷程，在未來申請大學時，不僅可以向教授證明自己的程式能力，在申請資工、電機等相關科系時更可以表達出強烈的入學動機，絕對是在二階甄試的絕佳利器之一。

三、APCS 組，一條不一樣的升學道路

如果你在學科能力表現不太理想，但你的 APCS 檢定成績還不錯的話，可以考慮 APCS 組的升學方式。APCS 組是這幾年開始興起的升學管道，只要通過校系的 APCS 檢定，就可以用比較低的學測門檻通過一階篩選，然而，我必須在此強調，APCS 組在升大學上絕對沒有比較簡單（甚至可能比一般組更難），APCS 組招生名額較少，雖然一階篩選門檻比較低，但在二階甄試競爭比一般組激烈，根據我的經驗，頂大在

二階甄試中，大家的 APCS 成績都差不多，因此比的是彼此的資訊相關學習歷程，如競賽、專題成果等，APCS 組適合真心喜歡資訊領域，樂於埋頭研究開發專題和參加資訊比賽的人，如果在考 APCS 的過程就已經精疲力盡的話，建議還是走較注重學測成績的一般組會比較有機會。沒有最簡單的捷徑，只有最適合每個人的方式。

四、如何準備 APCS 組

(一) 繼續培養資訊能力

如果你真的很愛很愛寫程式，我推薦你可以參加臺大資訊之芽的算法班，裡面的課程教得很進階扎實，深度絕對夠你參加各種演算法競賽，另外我也推薦你上 Codeforces 練習題目並參加每週的週賽，臺灣許多具有一定程式能力的高中生幾乎都在上面練習，甚至上面的排名一定程度證明你的程式競賽能力。

如果覺得還不夠，那我推薦你寒暑假可以參加一些程式解題營隊，像是臺大辦的 loicamp 和清大辦的 loncamp 等，這些營隊強度非常高，裡面匯集了來自臺灣各地跟你一樣超級熱愛程式的高中生，大家的實力都非常強，講師通常是以往代表臺灣參加過國際比賽的人，是個和其他高手交流磨練自己的好地方，我在這裡交到許多志同道合的朋友。

特別補充一點，在培養資訊能力同時最好也要顧一下課業，尤其是數學、英文、自然，雖然 APCS 組學測門檻較一般組低，但數學等重要科目仍有可能成為二階決戰的關鍵之一。

(二) 累積資訊經歷

高中有許多累積資訊經歷的機會，在演算法競賽的部分，最重要的莫非資訊學科能力競賽，每年學校會推派 2-3 位學生進入市賽，一定要好好把握市賽得名的機會，另外像其他臺大舉辦的 NPSC、資訊奧林匹亞和 YTP 少年圖靈計劃也可以豐富你的資訊經歷，除此之外，專題也非常重要，平時可以多用自己的資訊能力解決問題（任何小問題皆可），比賽的部分可以參加科展和旺宏科學獎，這些都是累積資訊經歷的好方式。

回顧準備 APCS 組的過程，我覺得並沒有比較輕鬆，但我卻感到滿滿的快樂和成就感，希望你們把握高一高二這段寶貴的時間，探索自己的興趣，在自己喜歡的領域闖盪，好好享受這段最自由的時光，開拓一條專屬於你們的道路，Enjoy the ride as much as you can!

申請
入學

國立臺灣大學 資訊工程學系資安組 黃政翰

(111 學年度資電專修班畢業)

我是黃政翰，不管是高中三年求學時，又或是在個人申請的路上，我受到許多貴人的幫助。希望能以此文回饋母校，分享自己在求學階段遇到的困難，幫助有需要的學弟妹。

給會考失利的人

相信很多人當初的第一志願並不是大同高中，包括我。一開始不能接受這件事是很理所當然的，看著一些好友都上了當初約定好的高中，不僅羨慕，也很懊惱為什麼沒有好好發揮自己應有的實力。我們老師常和我說：「一切的安排，都是最好的安排」，讀到這裡你們一定很疑惑，沒關係，當時我也不能接受這種說法，但現在終於明白這句話的意思。如今，我和當初約定好要讀同一間高中的同學，上了同一個校系，也許這就是所謂的殊途同歸吧。

給平時表現優異的人

平時小考、段考、模擬考甚至是學測考得好的同學，千萬不能自滿，你們應該把這些好的表現視為當然，因為你們的對手並不是只有校內同學，也不是像會考一樣只有北北基那範圍的人，學測、分科測驗的對手是全臺應屆考生加上無數重考生。但若平常有失誤，也不必過於自責，當初我也把成績看得太重，時常因為得失心作祟導致整場考試崩盤，把這個壞習慣改掉後，我的壓力反而沒有那麼大，更能穩定發揮自己該有的實力。

高一有人跟我說這些有多好

高中三年最多可以自由運用時間的，實屬高一這段時光了。我推薦甫入校的高一新生能多去嘗試不同領域的事物，可以是學科亦或是其他興趣，探索自己適合的科系。如果已經決定好想讀自然組的同學，我推薦去參加學科能力競賽或 APCS 等其他檢定。學科能力競賽包括數學、物理、化學、生物、地球科學和資訊，可以從其中選擇一個或數個自己有興趣的學科，在高一時打好基礎，高二時不僅能更輕鬆地面對學校的進度，也能利用多出來的時間更深入地學習該科目的相關知識，甚至是代表學校參加臺北市學科能力競賽。這不僅能增加學習歷程的豐富度，更重要的是可以增加自己的所見所聞。

給要準備學測的人

學測模擬考出題的方向與形式，跟平時段考有很明顯的不同。參加模擬考的用意就是檢視自己的學習成效，隨著一次又一次的模擬考來調整自己的進度與準備方向。在準備的過程中，一定會有低潮的時候，這

種時候就需要戰友，可以是一到兩位又或是一個小團體，平時可以向對方精神喊話，在對方需要時給予適時的關心和協助，現在回想起來，要是沒有他們我還真的不確定自己是否能撐過來。平時有些同學會把自己講得很厲害，就連考學測時都有很多人一考完就說很簡單或是說其他影響別人心情的話。雖然我們不能限制別人說話，但我們可以做到「心如止水」，所謂「心如止水」就是把其他人的評論當成是耳邊風，保持自己的最佳狀態，簡言之，就是不要理他們。最後，不用擔心自己會不會比不上別人，把能做的做到最好，只求事後能問心無愧地說自己已傾盡全力。

準備學測需要先找到最適合自己的學習方法。我高中三年都沒補習，這讓我有更多時間做自己喜歡的事。這不是在推崇大家不要去上補習班，而是希望去思考補習班對你的幫助，和自己適合哪種學習模式。可能有人認為補習班可以提供很多資源，但網路上的資源也很多，像是各個區域的模擬考等等，學會自己查找資料也是一項很重要的技能。

（一）英文

不管對哪個科系而言，英文都是非常重要的一個科目。但它並非幾天幾夜便能達到成效，而需要長時間累積。學測英文可以分成兩個大部分：選擇題、翻譯和作文，其中，選擇題就是考驗考生的單字量，兩個月的暑假好好規劃一定可以有顯著進步。至於翻譯和作文，可能平時大家都在練選擇題，是大家較常忽略的部分，不過我認為這才是能否滿級分的關鍵（這裡指的滿級分不單單指學測 15 級分，而是換算分科的 60 級分），因為前面選擇題高手間的差異並不大。高三英文課，老師一定會發很多題本，一定要寫，當作維持自己的手感。每個月也會發雜誌供大家閱讀，有時間可以多閱讀。老師上課一定會帶著大家一起讀，那時別再背單字、算數學了！雜誌上的主題很常和閱讀測驗重複，因為它們都與時事息息相關，能在考場中看見一篇讀過的文章，這對穩定軍心帶來莫大幫助。

（二）數 A

許多理工資校系在一階篩選裡，最後一篩都是數 A。以臺大資工系為例，歷年都要求數學滿級分，而數學的重要性不僅是在學測，二階甄試也會有數學筆試。若想把數學考好（不等於學好），並非刷了多少難題，而是你對這些基本知識的理解，且是否會靈活運用它，比如：遇到不會寫的題目時，可以從學過的知識裡去篩選哪些可以作為此題的解題工具。每年兩個月的暑假，非常推薦大家地毯式複習一遍，把不熟的地方補好，也維持原本就會的單元的手感。千萬不要有「這我已經會了」或「這又不會考」的想法，分享我時常掛在嘴邊的話：「做好 200% 的準備，就算失常，我還是能發揮 100% 的實力。」

(三) 自然

生物、地科請好好複習，平時有空就把講義拿出來看，我每次看都能發現我之前漏看的細節。物理、化學請不要放推選修，讀完選修再寫學測真的會輕鬆不少。雖說學測只考必修，但大考中心想出什麼就出什麼，像是今年物理就考了一題熱力學，當然只用必修的觀念一定解的出來，但有選修的背景知識，可以讓你在考場上臨危不亂。混合題只有一個關鍵，寫好寫滿。把「重要的話」講的越清楚越好，不要讓閱卷老師猜你在想什麼。

找回自己的動力

升學的路上，我時常會感到無力，也曾想過要不要乾脆去自己的第二志願就好。每當我有這種念頭時，我就會去網路查找自己心中第一志願的學長姐，他們的就學心得，我看完後，都會有：「那所學校就是我的『心之所向』！」的想法，便能重新燃起鬥志，昂首闊步地向前邁進。

申請
入學

實踐大學 服裝設計學系 羅傑

(111 學年度畢業、三類組報考一類組科系、術科考試經驗)

我錄取實踐大學服裝設計學系，我將分享術科考試、備審資料和校內外資源的運用。

1. 術科考試

此部分分成大學入學考試中心舉辦的一場，和實踐服裝設計係自行舉辦的場次。

首先是大學入學考試中心舉辦的考試，我報考的科目是素描和創意表現，我個人是在考試前三個月才開始準備，報名畫室的課程，我也比較推薦那麼做，因為在畫室中除了繪圖技巧的訓練外，也可以同時看到其他考生的表現，這種方式調整自己，進步速度更快。這場考試的創意表現比較注重在畫面張力，喜歡誇張的透視和表情。我推薦有準備要考這項目的考生多瀏覽 Pinterest，或者搜尋諸如 Woshi-Woshi 這類的創作者。

接著是實踐大學那場考試，我個人是一邊準備作品集，一邊花時間練習歷屆考題。在作品集中可以呈現一些自己平常做的練習，當然也包括歷屆考題的準備。實踐大學比較注重在設計這塊，所以並不需要把寫實的能力練到極好，而是專注在畫面的安排和花紋表現，我個人認為在練習的時候可以加入一些比較實驗性的畫法，會對考取實踐更有幫助。這裡可以參考草間彌生，或者看 Iris van Herpen 的秀場。

大學入學考試中心的術科考試成績不計入實踐服裝設計系的考試成績裡，但實踐的考題通常比較抽象，例如觸覺、思考過程視覺化，需要學弟妹平常多接觸一些當代藝術創作。

2. 備審資料

實踐以「作品集」為主。作品集的編排最看重內容，建議能從與自己切身相關的事物作為主題，延伸成視覺作品。所以如果想不到做什麼主題，不妨先思考自己比較常關注的議題或者喜歡看的事物，比如：我有一個作品就是從詩集的閱讀心得轉化而來。其次是排版，這部分可以參考相關書籍，例如：哈斯蘭《書設計》，再以自己喜歡的方式呈現，例如：我把它做成報紙，我也看過有人把它弄成童話故事。

作品集中除了可以放對歷屆考題的練習之外，也可以加入自己的手札，不是只能放所謂的大作品，所以平時隨手插畫都要記得收好。面試的時間很短，教授能看到作品集的時間有限，大約只有三十秒到一分鐘而已，這些小小的插畫放在最後，可以提升自己的個人特色。

「自主學習」要選擇能突顯自己特殊之處的主題，最好可以跟作品集有所關聯。我選擇電繪心臟，除了代表我的作畫能力，也同時象徵我自己的身體，延伸出藥物擬人的作品。面試的自我介紹也可以

加入這些點子，讓這些事情用有趣的方式呈現出來，加深教授們的印象。如果可以的話，自學 Adobe 系列產品可以更加分，尤其是 AI 和 Photoshop。

3. 校內外資源

校內每年都有比賽可以參加，比賽的作品也別忘記從草稿開始都留下紀錄，也可以加入審查資料。同時，美術課、家政課與生活科技課的作品也可以好好利用一番。美術課的各種作業是容易下手的，幾乎各系都可以使用，家政課有舊衣改造的課程，這拿去服裝設計會非常加分，生活科技有一些機構的設計可以投到工業設計類的系。甚至社團擔任美宣、攝影、網管等職位都能收穫意想不到的助益。

選課推薦選擇可以產出作品的課程或者第二外語（例如：實踐大學的必修課程裡有「日文課」，如果可以在高中就接觸會更好）。我個人選的是城市文學和法語，城市文學除了平常閱讀一些文學作品和電影外，也會外出走走，最後會讓大家製作一本小書整理心得，平常寫的學習單份量很小，蒐集起來能提交做成學習歷程。法語主要是能為以後出國打基礎，適合已經決定好未來想去歐洲進修的同學。

大家不妨試試校外比賽，例如：全國學生美術比賽、臺北五項藝術比賽、雄獅新藝獎等，或者搜尋獎金獵人找比賽，尋找適合自己的舞臺。

也會建議報名畫室，除了增進自身技術外，還可以跟同屆的交流。有的畫室還有作品集班，老師會幫你審題、教你更多技術和對畫面上的建議，也能觀看長姊以前提交的資料。

展覽則可以看看各美術館（北美館、當代藝術館、故宮、楊三郎美術館等）的官網，南港展覽館（例如：當代藝術展）和郵局（例如：郵票展）不定期也會有一些活動可以參加。如果有喜歡的藝術家，可以多去看或者購買他們的書籍畫冊，關注推特有時候也會有活動消息，例如：之前伊藤潤二和安藤忠雄都有在臺北辦展。如果想報考服裝設計的話，可以上 YouTube 搜尋 FF Channel、AhaLolo 等頻道，線上看時裝秀場和解說也是不錯的選擇。

4. 總結

參加畫室可以帮大家省去很多麻煩，雖然不是一定要，但真的非常推薦！藝術學科最重要的是練習的紀錄，所以不要只專注於成品，要把過程記錄下來。另外，有好的口條或者文本能力非常加分，如有必要也可以報名寫作班。設計系忌諱無聊和統一，不要模仿別人的想法，更不要套模板（尤其是 Canva！）。有什麼其他問題也可以私訊我！

Line ID：loroger25 Instagram：lo_chieh_

申請入學

慈濟大學 醫學系 陳思妤

(111 學年度數學專修班畢業、繁星推薦全校排名 1%)

(本校首位應屆申請入學錄取醫學系)

用努力翻轉人生，創造不可能

先恭喜各位學弟妹進來大同高中，你們可能懷有許多期盼，亦或者是徬徨，但唯一能確定的是，這三年將會是你們人生中數一數二重要的時光，我想以過來人的身份分享我如何維持在校成績，及如何開創前人未走過的路，應屆以個人申請管道錄取醫學系。

(一) 課業

要夠認命、有自我要求

身處新課綱，同時又是數專班的一員，高中生活很多新挑戰，要參加為了豐富學習歷程的校內外競賽、參加社團和數專班的成果發表會、做好自主學習、兼顧段考和模擬考……。想要在升學體制中殺出一條血路，認命地完成每學期遇到的挑戰，並維持高標準的自我要求不放掉任何一科、任何一次小考，這兩項就是最大準則。

衡量優先順序

就現實而言，我的建議是畢竟目前職業是學生，應該在課業上放最多心力，而社團、交際屬於體驗性質，未來才有比較高的可能性進到繁星管道，或取得好成績進入理想校系。那取得自己的比例分配平衡、排出優先順序便是首要任務，能幫助你適時拒絕過多事務、少攬不必要的壓力在身上。

時常自我省思

空閒時多思考自己正在經歷的事，大至該選哪個類組最適合我，小到我要參加哪個競賽跟我未來科系最有相關、有收穫還能得名，又或者是否該改變讀書方式、做不做筆記……等等。我認為這是在訓練做選擇及為此負責的能力，能更了解自己，選出更好的方案，當然未來就能少走點彎路，「當你不知道你想要什麼，就用刪去法排除明確不喜歡的，答案就呼之欲出了。」

(二) 學測讀書方式

先報上我的 112 學測成績，國文 14 級、英文 14 級、數 A 14 級、自然 15 級，總級分 57，全國排名前 1%。我從模擬考的 52 級進步到學測的 57 級，主要原則就是多練習和時常切換讀書科目，個人沒有做筆記和使用讀書計畫表的習慣，純粹靠自制力，大考這條路是孤獨且痛苦的。

我的讀書方式是每一科都讀完講義觀念後刷完每一題，寫完一題就對答案確認，重複此步驟，我也不會放棄弱科，每天平均分配文科、理科讀書時間，維持手感，半年來每天讀書 8-12 小時，不收手機、不刪社群，才不會疲乏。

1. 高三上：九月初北模一、十月初英聽測驗、十一月初全模、十二月中北模二，因為開學後讀書時間銳減，建議高二下暑假爆讀完所有進度。下課多找老師問問題，讀書假最好要請，但要慎請，因為攸關於學校獎學金申請資格，最後一個月只要爆刷歷屆學測，建立信心。

2. 國文科：讀古文觀止來累積閱讀量以培養語感，讀熟選文十五篇，最重要的還是刷題練習不同題型，形音義、國學常識多少要背，心有餘力練習國寫給老師批改並多看範文，國寫雖是拉分關鍵但每個老師喜愛的寫作風格不同，分數可能差異很大，若文筆不是特別出色就練習少在國綜失分。

3. 英文科：平時就要認真背 7000 單，尤其是 CV 三四冊，單字多重用法也很重要，最少留 45 分鐘給作文，注意文章架構和一些既有的規定，例如：第一句必須開門見山、最好有首尾呼應，重點還是多寫多讀多訂正，一樣要累積閱讀量和語感。

4. 數學科：唯一推薦刷熟《對話式》的範例類題，只要觀念弄熟、認識不同題型解法，考試時不要太緊張，數學就不會有太大問題。

5. 物理、化學、生物科：讀完講義刷完題就差不多，但高二選修內容容易被出在科普文章中作為素養題，所以還是稍微要讀，學測自然科範圍很小很簡單，是最好拿分的科目，所以盡量不要失分。

6. 地球科學科：要背的內容很多，推薦「龍飛天」講義整理的很詳細，主要還是一直複習觀念、爆刷題。

(三) 申請入學

1. 備審資料

新課綱最棘手的書審有些必看的項目，換言之非常重要，例如：自主學習、探究與實作、社團或班級幹部經歷、服務學習 盡量在寒暑假參加醫學營、藥學營等等，平常最好將這些經歷詳細記錄起來。特殊班級的學生備審資料通常會特別豐富、特別亮眼，因為參與過許多特色課程和校內外競賽，無論有無得名都可放上去，那正是與其他考生最大的不同之處。最重要的，還是反思，到底經歷這些事後得到什麼心得和收穫，這就是教授想看到的重點。不用執著一定要用勾選學習歷程檔

案，可以重做然後在五月份把所有分項內容整理成一個 PDF 在上傳，但大小只有 5MB，有利有弊。書審可參考「IG：凡鳥手札」中整理的範例，不嫌棄也可找輔導室要我的書審，分數還算高（86~91）。

2. 面試

只做校內模擬面試不夠，口才不好的要多練，原則就是保持微笑、不要慌張、有條理地說明自己的想法就好、不會有太艱深的題目。

3. 其他

如果不是考特好或特差，就邊申請邊準備分科，鐵齒不讀的通常下場很慘。三月繁星千萬不要低填，放棄即分科，醫牙繁星面試、放榜和申請時間差不多，要同時進行。若你口才好、擅長筆試、備審豐富就走申請；若偏科嚴重、口才差、國英考差就去分科。主要都選系不選校，不要懷有轉學考迷思，因為競爭程度遠高於學測。建議重考年限最多兩年，拖太久沒意義。

（四）高中重點

1. 注意出缺勤，小心領不到獎學金。
（詳見「升學績優獎學金實施要點」）
2. 有面試就有人為操作空間，口才好很吃香，水也很深。
3. 多參加特色課程或校內外競賽把備審分數拉高。
4. 校排 1% 不只可繁星，也影響備審分數很多。
5. 社團、愛情斟酌體驗，不要影響課業太多。

目標 + 自律 + 穩定 = 成功

希望各位學弟妹不要從與別人比較競爭中得到優越感或自卑感，進而迷失了自我。每個人有自己的時區，知道自己在做什麼就好。希望看完我的過來人分享後能有所收穫，少走一點彎路，也祝所有學弟妹有豐富精彩的高中生活，一次就上理想校系！

申請
入學

臺北市立大學 運動健康科學系 吳品璇

(111 學年度體育班畢業、繁星推薦體育班 1%、體育班學期總成績第 1 名)

我國、高中都是讀市立大同高中體育班，我的專長是田徑跳高，從小學五年級就開始練習，我得過許多賽事的前八名，這當中包含全中運跳高第七名。

經過這麼多場比賽，我認為想要得到好成績，不只是要在訓練上認真，還必須要調整好心態，也要能夠有在場上靈機應變的能力。

舉例來說，我是跳高專長，在規則裡，我們有三次機會，只要能越過竿子，就能跳下一個高度。某次比賽裡，我狀況很好，跳得很高，身體也都過了，就剩腳沒過，一直打到竿子，到了最後一次試跳的機會，我停下來思考，最後做出把布點往後移的決定，就跳過了，所以身為一位運動選手，自己要有在場上「靈機應變」的能力，只有你自己能清楚地感覺到這一跳到底有什麼問題，因為就算有教練在旁邊看，你也不可能保證他能看得很清楚，畢竟起跳的瞬間是非常快的，而且觀眾席的角度也不一定看得那麼仔細，所以自己要能勇於做出改變，畢竟到了高中，對自己的項目也有一定的了解，但同時，也必須尊重教練給你的意見。

此外，正式比賽的好成績，也奠基於平時的專長訓練，記得不只訓練身體，也要運用腦袋，尤其是做技術的時候，要試著把好的感覺紀錄下來，狀況不好的時候也不要硬練，可以在旁邊做些輔助動作，幫助自己找回感覺。

對於學校的課程安排，我認為每堂課都很重要，都要認真上課，才能在考試中取得好成績。如果遇到課程與賽程衝突，而無法參與課堂，我會找空閒時間多複習、多寫測驗卷，也可以自己讀，有不懂的地方，再請教老師與同學。

如果學弟妹們無法專注於每堂課，至少在英文課上，務必採取積極的學習態度。大家都知道英文是國際語言，在未來，如果你要出國比賽，英文會是非常重要的溝通管道。而即便你沒有要出國比賽，也應該學好英文，因為大部分的人都希望當老師或教練。而現在，國家推出了雙語政策的教學，雖然目前還不普及，但這已經是一種趨勢。即使沒有出國比賽，也沒有想當老師或教練，仍應該學好英文，現在許多大學都設有英文的畢業門檻，例如：需要通過多益幾百分之類的考試，難道你不想畢業嗎？因此，我認為一定要學好英文。

接著，我想要介紹體育班的升學方式，主要有繁星推薦、個人申請、獨招和甄審甄試，我自己有使用到繁星推薦和個人申請。

1. 繁星推薦：

全班學期總成績第一名才有資格申請，並且學測要達到你想報名的那間學校的標準，最後，一定要參加術科，術科很重要，因為大家都會是學業成績的 1%，下一個評比的就會是你的術科成績，像我報名臺師大體育與運動科學系，就因為術科只考 73，所以沒上，要考 98 才能上，總之，術科成績越好，申請上的機率越高。

至於想要拿到學業總成績第一的方法，就是從高一就要開始努力到高三上，必須要做到：其一、上課認真聽講、老師出的作業要寫好，最好都拿 100 分，平時成績才會高。其二、考前做好準備，複習考試範圍，顧好段考的成績。

2. 個人申請：

一階只會看學測成績和術科成績，以及有沒有達到申請標準，並和其他人比較，學校會篩選出他們要的名額，最後公布通過一階的名單。

通過一階名單後，就要進入二階，主要會看學測成績、術科成績、面試成績及備審資料，每個成績佔的 % 不同，通常學測佔分最多，再來是面試或備審資料，最後才是術科，所以備審和面試要好好準備，這樣能夠讓你有更大的機會考上你想要的學校。

著手製作備審資料的時候，要先到你要申請的大學，看網頁上公布的備審資料準備指引，它要什麼，你就做什麼，最後，個人簡歷要整理得越完整越好，能夠突顯自己優秀的經歷都要寫上去。體育專長需要有競賽成績，所以要得名，最好是全中運得名。

進入面試後，要先打好你的自我介紹並且背起來，但是與教授對談的時候，要自然點，語調眼神都要注意，也要把握自我介紹的時間，有些是一分鐘，還有的是三分鐘，所有要準備多一點自我介紹的版本。還有，校內的模擬面試很有用，記得去參加！

3. 獨招：密切注意各校的報名時間，簡章上面都有清楚的說明。

4. 甄審甄試：上網查詢「中等以上學校運動績優學生升學輔導」網站看簡章，會有許多應試資料。

我非常感謝教導過我的教練和老師，讓我了解許多知識，磨練諸多技能，也很感謝同學們的陪伴，讓我的高中生活過得多采多姿。

申請入學

國立臺灣師範大學 幼兒與家庭科學系 陳以心

(112 學年度畢業；繁星推薦校排 11%)

高中三年 我成為 . . .

高中三年論及學業表現或特殊才能，我其實並非特別突出，會考也是意外驚喜才進了大同。就學生涯除了高一上補過一學期的英文，都是靠自己與許多貴人相助走上來的。也許不是最頂尖的學生，但敢說我進步的幅度相當亮眼！從高一上英文段考從來沒及格到高三上平均都有七八十分；類排從四五十趴到十一趴畢業；並且兼顧熱舞社舞研繁忙的職位，還辦了一場聯合二十六個熱舞社的迎新活動。希望對想讀書又想玩社團和缺乏自信的你有所幫助～

讀書方式百百種，而且相信有更多比我優秀的學長姐能給你們更好的意見，因此我想分享幾件感謝自己和高中三年後悔的事。

掌握自律的密碼

相較國中小的生活，高中生活很自由，相對的也更需要自我要求，而日誌在我的生活扮演著關鍵的角色。首先，我認為最主要的功能是像個人專屬管家，提醒自己按時完成待辦事項和記下重要的日子。其實一本好的日誌不用浮誇的美編、工整的字體，只要看得懂和定時更新即可。

其次，如果和我一樣是計畫型人格，我們可以把單薄的日誌發揮更高的價值！大至段考日期，小至要記得補立可帶都可以記下來，也可以安排每日或每週的讀書進度，不僅幫助自己在 deadline（甚至提前）完成待辦事項，高效利用時間，避免延遲焦慮（越晚開始越焦慮）的情況發生。我習慣在每天的格子寫今天要完成的進度，右邊的空白頁寫下這週要完成的事、寫題目或讀書遇到的問題、甚至是這週的小確幸都可以記錄下來，回首過往會成為有趣的回憶。

主動爭取資源，「不要臉」是成功的第一步

台灣的補習文化導致我也曾對沒補習而感到焦慮，害怕自己跟不上他人（所以高一上才補補看英文，然而先前沒有補習經驗，發現這種方式不適合我）。但其實學校和網路是學習的好幫手，光是線上和出版社附送的參考書就多得到足夠應付段考，如果覺得還不夠再去找老師或問問同學、學長姐、網路交流，都有豐富的資源可以使用！我的習慣是上課認真聽，寫作業、出版社附送講義、習作，做筆記，寫考卷，不夠再找老師問問看或自行買參考書～

再來就是不要害怕問問題，其實一開始我也很害羞，不敢發言或害怕別人眼光。但事實上，其實沒這麼多人在乎我們的表現，問問題也許是間接幫助不敢問的同學，更是把握自己的權利！

課後找老師也是好選擇，不論如何，絕對不要棄問題而不顧，「問」能幫助我們發現自己還不熟的知識點，使我們更進步。

不一定要優秀 但必須盡力而為

高中最可怕的魔王是「交差了事」的心態，隨著時間流逝，大家會開始「規劃」自己的上課時間，或是評估每份報告所需花費的心力和得到的分數是否成正比。「不聽這堂課，那要如何將這五十分鐘發揮其最大價值？」「輕鬆做份報告，是因為懶惰還是為了更努力段考衝刺？」全力以赴的完成每項任務，即使是微不足道的藝能科或選修，甚至是社團活動，日積月累會獲得相對應的成長與回報。我的學業成績並非頂尖，但因為三年來的累積，使我意外獲得繁星的機會！（雖然在學測成績這關被刷掉，但校排比序都有過）

積極參與校內外活動

其實學校各個處室都會不定時舉辦許多活動，校內數學奧林匹亞競賽、日本姐妹校參訪、甚至歐洲遊學，偶爾翻翻校網會發現許多驚喜，很後悔當初都覺得太忙或認為自己不夠優秀而錯過許多機會。

放輕鬆 你會做得很好！

面對未來多少有些緊張與徬徨，但要相信自己做得到！並且多多散發正能量與多一些愛心，主動觀察他人的需要並且適時地伸出援手。聽到謠言時不加以評論，值得嘉許的事就大方給予鼓勵；遇到困難，就勇敢求助。心有餘力的話，給三年後的自己寫封信吧！祝福你們在大同留下喜悅的印記，回首過往時只見青春璀璨的光輝，不留遺憾。上帝祝福你們～

申請
入學

國立政治大學 歷史系 陳柔誼

(112 學年度畢業)

做好該做的，就夠了！

學弟妹們好，剛上高一應該期待又緊張吧！高中三年，在我的經驗中，其實也不如想像的那樣需要不斷的鞭策自己，但是一定要穩紮穩打，持續做好能做的事，期許你們在高中能好好玩，亦能好好成長。

什麼是「能做的事」呢？

高一：好好熟悉探索高中的課業強度，找到適合自己的讀書方式。多多了解、觀察自己的社團是否讓自己喜歡？有任何營隊、講座、活動參訪，在保持課業穩定的狀況下都推薦去參加，最好可以拿證明，對大學申請時會很有幫助。

心有餘力，也可以接校級幹部，豐富經歷。

高二：要分配好社團、課業、幹部的角色，參加自己有興趣的校內外比賽、檢定，例如文學獎、資訊競賽、多益檢定等，就算沒有得獎，也可以寫在自己的經歷中。

高三：好好拼學測吧！這時候有能跟你一起奮鬥的朋友很重要，班上若有良好讀書氣氛，一定會有所幫助。就算沒有，自己也要堅持住，利用零碎時間背單字、看形音義等，積少成多，會看到進步的。

關於個人申請的重要事項：

1. 所有證明、獎狀、報告、學習歷程都要留底，若有上台報告的照片更好。
2. 在校成績若相對出色，在申請時也會讓教授刮目相看。
3. 學習歷程的部分，上課筆記、課堂報告、活動經歷都掃描證明、自己的活動過程整合成一份文件，加上心得反思、寫下自己表現很棒的地方，就很好了！但一定要每學期都有成果能上傳喔！
4. 個人申請的步驟大概是這樣：
 - 一月：學測
 - 三月：學測成績公布 / 第一階段選填 6 個志願
 - 四月：一階放榜 / 做備審

五月：上傳備審資料 / 二階面試或筆試 / 二階放榜

六月：正備取生填志願 / 公告最終分發結果

我蠻重視備審資料，也常常跑學校請輔導老師、歷史老師幫我過目、提供意見，非常有幫助！

相比那些總是名列前茅又是大社社長的同學，其實我也不是什麼很積極優秀的人。但我算是一直有在做事的人，以為自己渾渾噩噩，但回過頭發現其實自己做了很多事。有機會能豐富經歷就去吧！然後記得要用心體會每個過程、努力找到能學習之處，真誠的呈現在自己的成果中，教授他們其實感受得到。

另外關於成績的部分，老實說我高一成績很糟，我甚至拿過班排 31，全班也才 36 人。當時其實我也沒有到非常介意，就繼續做該做的事。然而我每一年的成績都在進步，到高二我甚至有考到班排 2，類排 5。我不是要說我多努力多聰明，只是穩紮穩打，不斷修正讀書方式，做正確的選擇（選適合自己的類組，像我本來就喜歡文史），加一點幸運，就是我的方法。

一路上，我都深刻知道自己的不足，也知道還有多少人比我有天份，也比我努力。我是幸運又順遂的人，比如輔導室徐枝葦老師、歷史科李志欣老師、我的家人朋友及師長，有了他們我才能夠得到我所祈求的，他們就是我的幸運。大同校園中不乏資源，許多老師都願意伸出手幫助，大家若能善用資源、真誠感受師長的支持，每個人都能擁有像我一樣的幸運。

最後，一定要有自信！自己就是最棒的，不是在催眠，是我們身上總是有出色之處，別妄自菲薄！

申請
入學

國立政治大學 政星招生甲組 創新國際學院學士班 金品萱

(112 學年度英文專修班畢業；全校排名 4%)

從體育班到英專班的學姐

恭喜各位學弟妹即將邁入下個人生階段，接下來的這三年高中生活中，你們將展開更豐富且多采多姿的旅程，以下是我分享我在這三年中的經驗，希望能讓學弟妹對未來更有規劃，也祝你們都能在自己理想的道路上勇往直前！

讀書

說讀書好像在說廢話，但這也是高中三年中必經的一條路，高中的課業跟國中完全不一樣，不是在考前一週讀一讀就可以拿高分的，也沒有老師會一直督促你，自我管理變得非常重要，我國中就讀體育班，剛直升上普通班面對一群會考跟我差五分左右同學我壓力變得超大，但因為我遇到的老師都很願意替我解題，才能讓我的成績逐漸與同學縮小差距。在這邊提醒學弟妹，如果課程中有遇到問題就主動發問，課程很多老師不會慢慢講，不敢上課問就下課去找老師，老師人都很好、有耐心，不用怕。

補習

我不建議補全科，雖然上了很多課，但重要的還是自己的理解與吸收，我是補國文和數學兩科，補國文是因為想加強我的國寫部分，作文在國中會考時只佔 1 分，到了學測佔了 50 分（國文科分數的一半），所以國寫在高中是非常重要的，雖然每學期第一次段考會考作文，但最好還是趁空閒時自己多練習一點，畢竟作文無法像其他科一樣速成，必須透過時間的累積才能進步。

活動參與

英專班有很多報告、作業需要繳交，也因為加入了這個班級，讓我的高中生活變得更多采多姿，讓我在整理備審資料時有更多的素材可以寫。雖然我在其他社團中沒有什麼特殊表現，但我鼓勵學弟妹們能利用高一高二課業還沒有那麼繁重時多加累積自己參與活動的經驗，才不會到了要準備審查資料時沒有內容可以寫。

學習歷程檔案

學習歷程檔案真的很重要，如果你現在已經對未來想就讀的科系有方向，可以想一些關於科系的主題作為高二自主學習的主題，也可以跟

課程做連結，不要到最後要繳交時才臨時抱佛腳。

時間管理

在高中，時間管理必須靠自己。我不喜歡拖延，習慣利用在學校的空閒時間寫好當日的作業，這樣不僅在遇到不會的問題時有人可以詢問，回到家也不必花那麼多時間寫作業，我會利用晚上複習我較不熟悉的單元，也會針對弱科買講義寫。除此之外，休閒活動也很重要，可以找自己有興趣的事情來平衡課業壓力與身心！

個人成長與歷練

我擔任一些服務性幹部，在班上擔任副班長，在校園中擔任交通隊分隊長，這些雖然與升學無關，但卻培養我許多能力，也能在備審資料中更凸顯自己的個人特質。在擔任幹部的期間，我磨練領導及溝通的能力，也讓自己更加負責任，在做任何事情時會更加仔細小心，擔任這些幹部也能讓你跟原本看起來很兇的教官當朋友，認識更多不同的人，是個很好的經驗。

以上是我高中三年的所學與經驗，希望能夠幫助到你們，祝你們在大同的三年都能闖出自己的一片天。

申請
入學

國立臺灣科技大學 不分系學士班 A 組 梁敬翰

(112 學年度畢業)

1. 選擇適合自己的升學管道

現在升學管道非常多種類，但基本上以個人申請和分科考試為主，而學測個人申請主要較適合對於自己未來目標非常堅定且了解，並在高階階段能做出相關證明的人，像是想要念資工系的人，在學期間考過APCS、參加校內資訊學科能力競賽、參加校外競賽、自主學習相關等，因為個申希望的是收到適合該科系的學生，因此若三年以來都只有課業方面的表現，分科可能會比較佔優勢。

雖然分科測驗的準備較辛苦，不論是學科的難度或者心理層面的因素，但在個申準備審的過程並不會比分科來的輕鬆太多。若還沒有拿定主意，可以先以分科為目標。

2. 明白自己的興趣所在

承如上一點所述，大學的科系其實是需要除了能力以外的興趣支撐的，像是機械系的大學課程大多圍繞在物理的力學，因此若對於選修物理的吃力且覺得無聊，可能要考慮清楚再把機械系納入志願考量。

而社會組(文法商班群)相較於自然組(理工資班群)，大部分商科的內容大同小異，且轉換跑道門檻較低，因此一類建議選校，對於未來的發展可能有更好的資本，二類建議選系，因為各系的課程內容相去甚遠，專業科目基本不同，因此相較於選擇頂大的冷門科系，不如選擇非頂大的電資相關，像是我自己一般在一般大學的申請中，有上台大生工(環工)，但最後選擇把中央資工的志願擺在前面。

3. 學習歷程檔案

在高一進入學校開始，你便要朝向自己的目標前進，並且要留下紀錄，學習歷程檔案就是利用三年來證明且紀錄你在高中三年裡，你為什麼適合而且非常想要就讀這個科系，教授會希望收到的是進來後能念的很有心得且不會隨隨便便轉系的人，因此在學習歷程檔案中必須要展現該科系需要的特質。

像是想念管理相關科系，在自然或社會探究的學習歷程中，你可以展現你在過程中擔任領導者或操作者所遇到的問題，該怎麼利用分工或者溝通來讓你的小組更好，不見得要成功，但是過程一定要記錄，而且請把過程中的資料量化，像是：(X) 過程中我們遇到了許多困難，最後經過多次溝通解決。(O) 在實作的過程中，我們經歷了1個大型的意見分歧，以及3個小的溝通問題，最後在與老師討論後，我們選擇了較有

效率的方法，也在過程中發現自己的思考盲點..... 之類的，讓你的檔案吸引人。

歷程檔案最後三年只能上傳 3 件學習成果和 10 件多元表現，因此不用求多，可以高一 2 件成果 4 件多元，高二 2 件成果 6 件多元，高三有時間再補個 2 件成果和修改多元，如果可以，在第一份開始就寫好制式的規格，之後的每一件看起來比較整齊，然後使用 Word 製作或者把文件採直式寫成。

想就讀電資相關科系的話，請去報名參加 APCs，不論成績好壞，AMC12 也可以試著考看看，校內程式競賽，Bebras，榕數盃，能多參加就多參加，高三做備審的時候你會感謝自己的。

4. 念書

我偏重於分享調適心情的部分。

(1) 適合的環境

不用什麼風水寶地，也不用是什麼超級安靜的地方，只要你能看得下書就好，不是能夠看著字唸過一遍，而是把講義蓋上你能拿一張空白紙寫出來你唸了什麼的那種唸，再來，請讓你的手機、平板、電腦遠離你自己，說自己有多自律基本上不用對自己太有信心，本人自己實驗過兩年了，有時候外力的限制真的比那個不知道什麼時候有用的自制力有用，可以跟家長訂個時間，每天把電子產品放在哪裡，一天用個 2 個小時，其他時間拿出書房，好好把知識灌進去。

(2) 規律的作息

高二請你從這個暑假開始維持你的作息跟飲食一切以安全為主，不要一直嘗試自己沒吃過的東西，可以有空就照著大考的時間表念書，可以先裸寫看看模考題，大概找出自己什麼還記得什麼不記得，再好好針對性的複習，運動和調劑也請安排進去，不要做一些無用的滑手機看短影音浪費時間，這種事情等你有大學了再做也不會太遲，廢片永遠就那樣，多運動或多放鬆自己的身體，不要把自己逼的太緊繃。

高一請好好享受高中唯一一個暑假，作業最好第一個禮拜寫完，多利用假期，探索自己的興趣，電資有興趣去三創逛逛，商業有興趣去信義區看看人家的行銷方法，經濟有興趣的去了解虛擬比和股票等相關專業知識，再來，英文多看 CV 背熟，尤其一字多義。

(3) 還可以的心情

15 分鐘法則：壓著自己讀 15 分鐘的書，這 15 分鐘裡面除非天塌下來，不然就是坐在你念書的地方，開始努力讓自己進入讀書狀態，這時

間內不要看時間，就努力讀就對了，如果真的過了 15 分鐘你還是沒心情，站起來走一走或者放鬆一下，調適好再唸，不然唸再多都是沒用。(但記得，你絕對沒辦法無時無刻都適合讀書，所以只要不是極度不適合的狀況都可以)。

(4) 訂屬於自己而不是別人的目標

假設你每次段考在類組大概前 10% 你可以把自己第一次模考的分數訂在 50 或者 54 之類的區間，循序漸進，每次進步個 1 分，學測會比模考親切的。不要你每次都考類排前 50%，然後給自己的目標是 4 科 60 級分，後面會情緒崩潰而且懷疑自己，不是要你不要訂高標準，而是最好幫自己訂一個不要太誇張的上限，這樣努力起來才會有成果，有成就感才會有支持你繼續努力的動力。

(5) 永遠不要怕來不及 除非你剩下 1 個月才打開講義

一直想著來不及念了就不念了，假設現在火急火燎學測倒數 50 天，講義只寫了第一個單元，那你就打開講義，把每一個單元都稍微讀過一次，如果真的有地方卡住，就先畫起來跳過去，等你哪天有想唸書的心情再回來 (5 天最多了吧)，一直想著來不及你就直接等明年重考，這樣永遠不會來不及，多念一點是一點，學測和分科這種大範圍考試本來就是累積，累積 150 天是累積，累積 50 天也是累積，總比完全沒看有機會。

5. 小經驗

不要想著進去轉系，台大每年有 14% 的新生辦理休退學，大部分是因為科系不適合，想要重考或者休息，一個簡單的觀念，連學測和分科你都考不上台大電機了，轉學考每年只開幾個名額，而且台大電機轉系考的範圍大概是大學四年的內容，怪物永遠比你電，而且很多，找到自己有興趣的科系，頂大迷思在二類組請少一點，洗研再洗上去也可以，況且出社會後工作，基本上是看你自己的專案能力和專業能力，大學名稱的光環也會逐漸減少，望周知。

申請
入學

義守大學 醫學系 葉修宏

(112 學年度畢業；個人申請同時錄取慈濟醫學系、
國立台灣大學生化科技學系、國立陽明交通大學工業工程與管理系)

高一應該要做的事：

高一時應該要先了解備審資料到底是甚麼，課程學習成果、多元表現、學習歷程反思 (O、P、Q) 和多元表現綜整心得 (N)。我在高一時完全不知道那些是甚麼，當時我和我身邊的同學都還認為就只需要在高中三年選出三份報告上傳給每一間大學，但到了高三才發現完全不是那樣，到時就只能後悔。

成績方面我認為也需要照顧一下，我高一時都沒念書，所以分數很爛，導致我最後繁星校排只有 7%，而且我認為高一是最好拿成績的時候，在高二、高三那些曾經成績比我好的人就因為大家都很拚，所以我的排名就變得比較後面，會影響類排跟自信。

高二應該要做的事：

高二時就應該開始收心，開始把備審資料補好，包括最重要的探究與實作報告，大多二、三類組的學校都會要求在課程學習成果中放上自然科探究與實作的報告，而且課程學習成果在學期過了後就不能再請老師認證的，因此請在高二時想辦法把你們的學習歷程檔案報告內容提升到最佳狀態。

高三應該要做的事：

暑假到學測前就專心準備學測，學測對完答案後如果想拚申請入學就可以開始補齊備審資料了，不用擔心做不完，一份報告頂多三天的時間。我建議填科系都要至少不能低於前一年的分數，因為如果只上一兩間就會不知道到底要分科還是參加第二階段甄試，會分散精力，而且會一直擔心。第一階段放榜並且備審資料都做完後就能開始準備第二階段甄試，先去網路上或是利用學校的資源查詢你通過科系的二階要準備甚麼。

面試準備：

面試就是考以下幾個方面，分別是對科系的認同度、專業度以及臨場反應，前面兩者就多關心時事、相關知識 (醫學倫理、日常疾病等) 並去其校網查詢相關資料即可，後者則是要多說和多想。醫學系的面試類型主要是跑 5-6 關，而最常出現的題目就是情境題，而且大約要說 6 分鐘，所以我們要思考遇到這件事當下和事後會做甚麼，包含溝通、補償、預防等，我們也可以舉些日常的例子。

面試過程中我覺得最有效的學習方法就是多聽多說，每個人基本上都會有各自的架構，所以如果我們能夠借用一些別人常說的東西，就能讓內容更加豐富。另外，我建議醫學系的面試先從個人題和學校題先練習，學會流暢的表達後，改成練情境題並限時記錄下來，等慢慢熟悉後就能縮短時間或是改成不能紀錄。平常走在路上就能練習，像是看到有人吵架你會怎麼做，確保你能夠從多方面去思考，常想就會感覺這種題目沒有難度。最後，我認為英文題可以早一點練習，需要熟悉念英文文章以及即時翻譯的能力，在這次面試中我就是因為沒有練習英文關，所以表現的不夠好。

課程學習成果：

課程學習成果不是只放上去課堂上有做的報告，而是要我們自己在課堂上尋找有興趣的部分，並加以研究或統整，可以利用簡單的實驗配上課堂上教過的知識，或是對課堂中的主題加以研究相關知識點。如果剛好課堂中有做還不錯的報告，那還是要修過才行，曾經有個台大機械的教授來補習班演講，他就說到他們很討厭看到「XXX 期末報告」等標題，他們不想看到我們就直接把課堂上的東西放上去，想看修改過的報告可以看我的「DNA 粗萃取實驗」，有時候找老師他們會給你一些相關文獻，讓我們可以深入研究。

多元表現：

多元表現每學年只能上傳 10 件，所以如果現在還沒想好未來要去哪個科系的話，我建議可以在高一的時候就開始試著做，高二、高三就分別做二類和三類（選兩個你未來最可能選的類組）的多元表現，無論是檢定、社團還是小論文。高一時做的報告一定會長得很爛，不管是排版還是內容，所以就把它當作嘗試，像我在高三時就有把高一的內容修一修做成另一篇報告，但同時這也會佔到那十個名額，所以還是一句話，早一點做，不要像我最後沒東西上傳，只能每個科系都傳一樣的東西。如果已經到了高三不能再改了，那就把每個報告都修的較為中性，融入各領域的知識與應用，或是最後在多元表現綜整心得和學習歷程自述說明為甚麼會有那麼多元的報告，不管是哪個領域，可以強調自己的興趣，像是喜歡動手做東西，又或者是說你認為在未來勢必會需要培育多方能力等等。

學習歷程自述 (O、P、Q)：

這部分就是要展現你對這個科系的適合度，包括你所擁有的 (O)、連接你擁有的東西和你的未來 (P)、達成未來目標的實際方法 (Q)，盡可能的讓教授覺得你非讀這個系不可，因為他們也不希望招收一個未來可

能轉系的學生或根本是把他們當保底的學生。

多元表現綜整心得 (N)：

簡單的說明你為何放上這些多元表現，可以利用特質歸類，也可以挑幾個特別說明。盡量 800 字以內加 3 張圖。

結語：

其實高中三年都應該是要在準備備審資料的路上，我們不需要跟別人比競賽證明或是有出色的經歷，如果像我一樣沒有社團、比賽、得獎或檢定，完全不用擔心，只要想辦法把自己打造成適合你理想科系的人。不要擔心會不會現在努力來不及，只要照著上面做，我相信完全不用擔心，像是我到了高二上還是保持著假日一天玩 20 場的傳說，而當我少玩幾場就會發現我時間多很多，與其在那裡花一局 25 分鐘在與隊友對抗，不如去邊聽音樂邊做報告，那豈不是也是種休閒嗎，而且做報告是把腦袋的東西拿出來，不用動腦，也不用刻意去讀，不要怕會累！傳說每個賽季結束都會重置，但做備審是你未來的資產，不會消失。(相關審查資料，提供給學弟妹參考，請洽輔導室。)

申請
入學

實踐大學 服裝設計系 黃亮華

(112 學年度畢業)

我是黃亮華，以下是我高中三年來的心路歷程和學習經驗。

一、大學申請準備 (設計相關科系)

1. 學測：我會按照模擬考範圍來制定讀書計畫，並且每天晚上留在學校圖書館夜自習。通常我都是利用平板來刷題，我會從大考中心、Physics elearning 等網站來下載題本練習。此外，我也會使用 Chat-GPT 來修改英文作文。
2. 備審資料：每間科系的備審資料項目各有不同，我準備的項目有：學習歷程檔案、多元學習綜整心得、作品集。

在學習歷程檔案的部分，我使用 canva 教育版 (免費) 來進行排版。通常我會在第一頁呈現整份報告的主旨，再利用後面的頁數詳細說明，以便教授閱讀，而且我會將原本文件的連結安插在檔案中，以突破大小限制，並使用網站 ilovepdf 來壓縮檔案。

關於多元心得綜整，由於有 800 字和 3 張圖的限制，所以我只能把每個多元學習檔案的精華簡單列出，並且埋下一些伏筆，希望教授能對其產生好奇心，最後真的去看原本的檔案。

3. 作品集：我因為個人因素，所以決定不去畫室，以下是我參考網路上學長姐的建議和自己摸索出來的準備方式：
 - a. 將作品集的大綱列出，並決定整題主題和風格，然後和學校美術老師討論。補充：在平時，我很推薦學弟妹去多接觸一些藝術創作來增加自己的設計靈感。在線上的話，像是 Pinterest 就是一個不錯程式，裡面有許多不同藝術家的作品可供參考，還有 Youtube 頻道如 FF Channel、AhaLolo 等會講解時裝秀或服飾品牌。現實中，我也建議不妨多出去走走，不一定要選擇博物館或美術館之類的地方，每個人的喜好都不盡相同，只要那個地方讓你有共鳴、想要創作，那就是一個好的目的地。
 - b. 學校圖書館每年年末時會淘汰一批雜誌，我會在那時去挑選一些有設計感的雜誌帶回家，以便未來排版時參考。
 - c. 雖然這樣不太好 (有些教授不喜歡)，但我還是採納了學校老師的建議，使用 Canva 教育版進行排版，因為它不但功能完整而且還免費，

事實證明：只要不套模板，它的確是個滿方便的排版程式。

每間科系的對於平面設計的能力要求不一，學弟妹如果要參考，請謹記一定要先了解自己的目標科系。

4. 面試：在準備面試時，我除了有參加輔導室舉辦的模擬面試之外，也有去翻看歷屆學長姊留下的面試經驗。模擬面試的教授都很友善，雖然我的科系和他們擅長的領域不同，但依然都很積極的提供意見，我非常推薦參加。而歷屆學長姐的經驗分享也讓我獲益良多，他們不但有將面試時的環境畫出，甚至還把面試時碰到的問題列出來，讓我能夠事先了解到面試科系教授的風格以提前做出準備。

二、心路歷程

在這鳳凰花開的季節，經過歲月的蹉跎，我們已從懵懂無知的雛鳥轉變為即將展翅而飛的大鵬，回首過往，我覺得自己並不是那種能夠分享可貴經驗的人。

我的高中生涯十分的坎坷，在別人向前奔跑的時候，我選擇了停下，止步不前並未讓我看見不同的光景，反而讓我一次又一次的質疑他人與自己，我的生活一度陷入了黑暗之中，不知道自己是誰、不知道自己在哪、不知道自己為何而活，但好險，天無絕人之路，在多位貴人的指引下，我逐漸踏出了陰霾，重回陽光之下，也許正所謂大難不死，必有後福，經歷了這些困境後，我變得更加勇敢和堅強，並且了解到現在我所擁有的並不是我想要的，最終，我調轉了方向盤，並成為了你們現在所看到的模樣。

選擇一條與眾不同的路並未讓我感到半分輕鬆，在面對日益繁重的課業時，我還必須去接受他人的不理解，但是我也透過行動向他們證明了自己的決定並非一時衝動之舉，在學校，我透過自主學習發表會展示了服裝可以與社會議題結合，帶給大眾反思；在家裡，我將未來的大學生涯規劃製作成簡報，向父母解釋並說服他們支持我的決定，在執行這些事情時，我並未感到負擔，而是體會到前所未有的使命感，這是第一次，我獲得了自己生命的控制權。

有人曾說：「人的一生就是由不同的選擇構成的。」而我也知道，做出什麼選擇，就必須付出什麼代價，在 18 歲的選擇中，我決定了放手一搏，看似是一場豪賭，實則只是我對夢想的一次追求，畢竟經過了從前的低潮，我知道事情的發展只會更好，不會更糟，在我全力以赴後，就算結果不盡人意，我也不會感到後悔。

當然，我知道並不是每個人都像我這樣選擇冒險。然而，我想提醒所有閱讀這段文字的人，無論你的高中生活是順遂還是艱辛，在面對選擇時，你都擁有權利。在乎他人眼光的同時，請不要忘記聆聽內心聲音，取得兩者之間的平衡，這才是對自己最好的決定。以下為一首關於抉擇的詩，我謹將其獻給所有的學弟妹：

金色的樹林裡有兩條路岔路
可惜我不能沿著兩條路行走；
我久久地站在那分岔的地方
極目眺望其中一條路的盡頭；
直到它轉彎，消失在樹林深處。
然後我毅然踏上了另一條路，
這條路也許更值得我嚮往，
因為它荒草叢生，人跡罕至；
不過說到其冷清與荒涼，
兩條路幾乎是一模一樣。
那天早晨兩條路都鋪滿落葉，
落葉上都沒有被踩踏的痕跡。
唉，我把第一條路留給未來！
但我知道人世間阡陌縱橫，
我不知未來能否再回到那裡。
我將會一邊嘆息一邊敘說，
在某個地方，在很久很久以後；
曾有兩條小路在樹林中分手，
我選了一條人跡稀少的行走，
結果後來的一切都截然不同。

-- 羅伯特·弗洛斯特 · 《The Road Not Taken》 · 1916

甄審
甄試

國立政治大學 法律學系 許榆軒

(111 學年度體育班畢業、全中運跳高銀牌、市中運跳高紀錄保持人)

學弟妹們好，我是今年剛畢業的許榆軒，我的專長是田徑，項目是跳高。

我在國小就讀體育班，到了國中讀的是普通班，高中選擇市立大同高中，就讀體育班，投入田徑專長訓練，約莫八年時間。我曾代表國家隊，參加第四屆亞洲 U18 田徑錦標賽以及第二十屆亞洲 U20 田徑錦標賽，並在第四屆亞洲 U18 田徑錦標賽中拿到了女子跳高第四名的成績。在國內，則拿過 110、111 學年度全中運高女跳高銀牌以及銅牌，還有許多其他盃賽的金牌，同時，我也是臺北市市中運高女跳高的紀錄保持人。

印象深刻的比賽經驗，是在最後一年全中運，本來身體沒受傷，如果穩穩地比賽，應該可以順利獲得金牌。但很不幸的，賽前兩個禮拜練習時，意外受了很嚴重的傷。那兩個禮拜過得很煎熬，賽前幾天也無法很流暢的跳全程，也很害怕跳高。但是，隊友們一直鼓勵著我，也很相信我，而在比賽時，大家的加油聲、尖叫聲、鼓掌聲等等，都給比賽時的我，莫大的信心與力量。這次經驗也讓我相信，雖然結果不盡人意，但我能有那樣的成績，已經很不容易。雖然沒拿到獎牌，但是也沒有任何人會跳出來指責，大家也都能理解，比完賽，是要關心我的心情與傷勢，這讓我很感動，所以我認為比賽時除了自己，隊友們的幫助與鼓勵也很重要。

對於專長訓練，我有以下建議：其一、訓練過程中，最重要的是保持專注；其二、越接近重要比賽日子，越應該要好好保護自己，不要受傷。在練習前，如果有受傷，就應該先貼紮，避免傷得更嚴重；其三、教練講的話應該要「記住」，而不是只有聽聽而已；其四、訓練不是只有用身體，腦袋也很重要，要懂得去思考，不是傻傻地照著教練的課表練完覺得這樣就好。練習時，可以多多觀察其他隊友的動作或是其他方面看看與自己差在哪裡，每個人都有不同的優點，應該虛心學習，也可以一起討論，不用因為年紀或成績而感到羞恥。

在學校考試上，段考前一兩個禮拜，我會利用練習以外的假日來讀書，或是在學校的課餘時間，例如：午休或是老師說自習的時候，但午休只有在真的要讀不完的時候才會讀書，不然，一般午休建議還是好好休息，為下午的練習做準備。也因為體育班是老師另外出的考題，所以上課好好聽講，考前多多複習，基本上段考沒什麼問題。建

議出去時，一定不是時時刻刻都在比賽，反而有更多空閒時間，所以可以好好利用，不要一直玩手機！

在學校課程上，我最喜歡的是歷史課！因為上歷史課就像在聽故事一樣，老師們也會補充許多課本上沒有的新知，認真聽會發現歷史其實很有趣，可以當作練習以外的放鬆時間。至於最受用的是英文課，尤其到了國外比賽之後更理解英文課的重要性。在大同遇過兩個英文老師，我覺得都非常好。老師們也會很有耐心教你其他日常用語，或是到國外比賽會用到的英文，不只侷限於課本內容。事實上，我覺得所有科目都很有趣而且都有它的用處，不應該排斥或是忽視它，我很喜歡自己一個人讀書、準備段考的感覺。除了維持自己的體育成績學業成績也不能放掉課業，我認為我兼顧兩者，高中三年幾乎都是班上的前二名，不能跟普通班相比，但我也對此感到驕傲且有成就感。

班級活動運作上，我覺得各團隊都應該用心參與，也要有領導者出來積極帶領。對於公眾事務，大家要主動討論，見不到面的話，就用手機的群組討論，不應該認為沒有自己的事。以我們班為例，高三上學期創意嘉年華，大家那時都很忙碌，原本以為不用參加，結果前一個禮拜才得知，這是高三生都要參加的活動。原本老師們以為會泡湯，或者被眾人看笑話，為了避免發生這個情況，大家馬不停蹄地想辦法一起討論，比賽前兩天才決定了最後的方案，好在一切順利完成，而且很多老師們都很喜歡，也很驚訝我們的成果，所以我認為團體活動裡，積極溝通很重要。

體育班的升學管道其實很多，我是利用運動「甄審」上大學，需要國際賽的成績，就有資格可以填志願、直接錄取大學。甄審的選擇眾多，甚至有國立大學可以選擇就讀，倘若未來想繼續專業訓練，高三也可以選擇去體育大學或是其他大學的獨招。獨招，就是到那所學校去考你的專長項目來做為成績，再看那所大學是否要錄取你。如果學業成績不錯的話，建議可以利用繁星推薦，因為體育班繁星推薦只單看體育班，不與普通班相比，所以在班上成績比較好的話，可以盡力爭取，但要維持三年的學業成績都在班上的第一、二名，才比較有機會。因此，繁星這個管道，它要讓你知曉，大學不是高三再決定就好，高一的時候就應該開始思索出路。提醒一點，繁星的校系選擇就會是體育類，所以首先應該是先思考的是自己未來要往哪個方向走，讀體育班也不代表大學就只能走體育，甚至也可以跟普通班的一樣利用學測成績或是使用特殊選才特殊升學。特殊選才就必須要好好準備自主學習計畫，以及學習歷程檔案的資料，高中三年的經歷都很重要，應該要好好規劃，做好充足的準備。

最後，感謝教練願意錄取我進入大同體育班，也謝謝師長、同學的照顧，如果能夠重新再來，我一定不會讓自己受傷，比賽時也應該會更有自信。在大同三年，除了最後一年受傷，我的生活其實過得很充實。最大的遺憾是亞青少及最後的全中運跟亞青，沒辦法展現最好的實力。但不管是課業或是體育成績，我認為自己做得很好了。感謝自己三年的堅持不懈，做到不讓自己後悔。

甄審
甄試

臺北市立大學 球類運動學系學士班 詹又蓁

(111 學年度體育班畢業、全中運羽球女雙金牌)

我的專長項目是羽球，國、高中都選擇就讀市立大同高中體育班，羽球打了十年，最好的成績是：世青混團第二名以及全中運冠軍。

印象最深刻的比賽，無非是世青賽四強那場比賽吧！還沒開始比，就覺得自己毫無勝算，但最後還是贏了。因為有強大的隊友跟加油團，所以，希望學弟妹們要有信心，相信自己可以做到，也要懂得信任互相扶持的隊友們，在比賽場上，最重要的是信心與膽量，抱持著享受過程，而不是太過著眼於結果，把自己的實力發揮出來，即使輸了比賽，也沒有人會怪你。

平日「練習」時，不能只是做完課表，也要多用一點心思。如果身體不舒服，就不要逞強，運動員身體健康最重要。而在訓練時，可能會抱怨教練的課表如何如何，但要知道，撐完就是你的。

我自己是比賽時就專心於比賽，學校的功課就等比賽結束後，再好好補回。我比較不能一心二用，關於課業與比賽，建議學弟妹可以自己拿捏取平衡點。學校的課程裡，我認為最重要的課程應該是英文課。不論是出國比賽或是進到社會工作，英文都是非常重要的技能，不一定要非常優秀才能侃侃而談，我覺得最重要的是：「敢說且不要怕犯錯」。

我是以「甄審」的方式上大學，只要國際賽有前三名，基本上都有甄審可以使用。甄審非常好用，很多頂尖大學，包括：臺大、政大等校都有開缺，不過，每個項目開的名額都不一樣，要自己上網查閱。羽球開很多缺額，至於其他項目，我就不太清楚。希望學弟妹要多多把握國際賽的機會，這樣就算想要轉換跑道，也有好的大學可以念，而且甄審基本上是直接保送，不用擔心升學上的問題。

感謝市立大同體育班，讓我們有很多時間可以專心訓練，而且其實專長練得好，也不用過於操心升學。如果再重來一次，我也會毫不猶豫地選擇這裡。

甄審
甄試

臺北市立大學 球類運動學系學士班 楊筑云

(111 學年度體育班畢業、全中運羽球女雙金牌)

國八時，我轉來市立大同高中的國中部，之後直升高中部。我的專長項目是羽球雙打，接觸羽球近十年，最好的成績是世界青少年羽球錦標賽團體亞軍、女子雙打第五以及全中運高中女雙冠軍。

在打羽球乙組排名賽時，只有前三名才能升上甲組，甲組是羽球人的夢想，所以大家都會很想要升上去。但就因為太想要升上甲組，所以在比賽時，都會變得很緊張，發揮得很不好。直到升上甲組那次，我是保持「平常心」的心態，放下壓力，全力去拼搏，只專注在每一顆球，努力獲得每一分，最後，我成功地升上去，所以說，不要給自己太大的壓力，願意付出努力，你就會成功。

建議學弟妹們「專心」投入練習之中，可以嘗試不同的球路，如此一來，在比賽場上，面對不同風格的對手，才不會畏懼，可以冷靜應對。練球時，要將自己最好的表現與心態拿出來，如果狀態不好，就調整一下，回來再繼續訓練。

我自己是屬於比賽歸比賽、課業歸課業的人，我認為既然要出去，就好好比賽，等到賽程結束，再把課業補齊，不然這樣出去比賽很容易分心。課程裡，我覺得最受用的是英文課，只要出國比賽或交朋友，都需要用英文溝通，而且只要有心想學都可以成功。

甄審入學需要國際賽打進前三名，才有辦法使用，甄審有很多名校，建議好好拼成績，大學想上哪裡都沒問題。

大同是很團結的學校，能帶領大家一起進步、一起成長。我很感謝大同，讓我進步許多，也讓我獲得很多成就。

赴日留學經驗分享 李心喻

(111 學年度畢業)

學弟妹你們好，恭喜你們進入大同高中，即將展開三年的高中旅程。無論滿不滿意自己會考的表現，我只希望學弟妹們，請相信自己是個已付出全力努力的人，並且好好享受高中生活！

高二上的我，選擇前往日本求學。為什麼是日本？是因為就讀某些科系在日本的發展會更有展望嗎？我想毫不保留地說，就是想去而已。只是一些很純粹任性的願望。嚮往生活、嚮往一個人探索新事物的旅程，支撐我毅然走向這條路的僅有這些少數卻龐大的憧憬。我想這所學校也會有人與我走上相同的道路，因此希望能留下自己的經驗與得知的所有留學事宜分享給學弟妹。

首先，大同高中與日本信州大學有合作，也有過立教大學與法政大學的說明會，若想在校內得知關於日本留學事宜，可以去拜訪英文科辦公室的李秋慧老師。進入日本大學的管道非常多，我洽詢過輔導室多次，但輔導室並不會知道所有可能的入學管道，所以我幾乎是依靠網路上的資訊，各個大學的校網。有時，資訊也會有許多誤差，需要長期地做足功課，並且知道自己的志向，由於我沒有找任何代辦，無法得到充足的諮詢，所以幾乎所有的資訊皆是我自己反覆查找。

其次，多數人會擔心關於學費與生活費的開銷。在日本，即使是公立大學學費一年也需要六、七十萬日幣，私立大學平均一年約一百萬日幣，且不包括生活費。以下有幾個較常見的獎學金申請管道：

一、日臺交流協會的公費獎學金：需要參加日本留學試驗（EJU）並於十一月份進行面試，會支付全額的學費與每個月約十四萬日幣的生活費。但要注意的是，交流協會不接受私立大學的申請，並且每年的競爭都十分激烈。錄取名額也僅有少數十幾名。

二、私費留學生的獎學金申請：如果是私費留學生的身分申請，多所國公立、私立大學會設有自己校內的獎學金，通常是授業料的減免，最多可以全免。需要日本留學試驗（EJU）的成績，依學校與學部不同可能也會需要英文成績（如：托福、雅思等）。

三、政府、民間團體、地方公共團體提供的留學生獎學金，如：JASSO（日本學生支援機構）與其他地方機構所提供的獎學金。

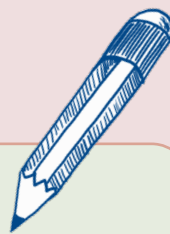
日本留學試驗 (EJU)

EJU 是最普遍被日本大學所採用的試驗。各科目有：日本語、綜合科目（文科）、物理、生物、化學（理科）、數學 1（文科）與數學 2（理科）。要注意的是，文理科無法同時報考，並且因為日本的大學需要一間間提出申請，所以務必要根據自己志願的學校與學部所採計的科目報考。日本語會考寫作、聽力與閱讀，程度大概會需要 JLPT N1 的程度以上。綜合科目就是社會科，而這些內容在臺灣的國、高中課綱幾乎都有學習過。比較需要適應的，除了語言外，還有 EJU 的出題模式，因為 EJU 中並不會出現素養題，能掌握每個知識點就會知道答案，若沒有記得或漏讀其中一個部分就只能用猜的，無法依靠題目推理。

高三時，我沒有報考學測，也代表我沒有退路，若申請不上，我在臺灣也沒有可以讀的大學。而我這樣選擇的原因，是我習慣把所有精力全力集中到我真正想做的事。在簽下確認不報考學測的切結書前，我問了自己：「如果我在日本落榜了，回來臺灣就讀一間不是自己全力考上的學校，我會開心嗎？」如果答案是不會的話，那我寧可承受再準備一年的風險。也因為找到了自己真正喜歡的事物，才有這樣動力不顧一切向前。

很多人跟我說過，日本的生活很壓抑、日本職場壓力很大、日本兩性不平等，這樣我還想去嗎？此時，我想起了某天看見一位老師留下的話：「對於一個志願的熱愛，不是靠著你有多愛它的美好，而是你對它的缺點，有多大的寬容。」謹以此言，勉勵所有朝著自己目標與夢想前進的人。

個人資料



班級：_____

座號：_____

姓名：_____

臺北市立大同高中 選課輔導手冊



發行單位：臺北市立大同高級中學

地址：臺北市中山區長春路 167 號

電話：(02)2505-4269

網址：<https://www.ttsh.tp.edu.tw>

發行人：柯明樹校長

企劃編輯：輔導室、課程諮詢教師、教務處、圖書館

封面繪圖：陳悅彤同學、陳琦臻同學

美編、印刷設計：泰宇出版股份有限公司 (02)2984-4865

出版單位：臺北市立大同高級中學輔導室

發行日期：中華民國 113 年 7 月

