

目 錄

校長的話	P01
高中三年課程地圖	P02
畢業學分條件與修課學分	P06
大學多元入學方案概要	P10
學習歷程檔案說明	P14
學習歷程檔案問答集	P17
自主學習實施規範	P26
108 課綱普高數學課程三軌學習路徑說明	P30
高二部定必修數學A、B的差異	P32
升學相關網站資訊	P35
學長姐升學經驗分享	P46
繁星推薦	P46
申請入學	P62







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让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，可以让你依照學習性向與升學制度，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，學長姐傾囊相授，包含了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，以及為未來升學預作準備。

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 柯明樹 謹誌



臺北市立大同高級中學

TAIPEI MUNICIPAL DATONG HIGH SCHOOL

高中三年課程地圖

類別

課程類型
課程內涵

考招
對應

統整試探

高一上學期

高一下學期

高二

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

國4 史2
英4 公2
數4
自然探究

拓展型

多樣選修
適性育才

Y
/
P

多元選修3

多元選修3

A1

團體活動
素養實踐

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
社團活動

彈性學習
學生自治

P

自主學習 1

自主學習 1

自主學習

研究型

校訂必修
跨域學習

閱讀表達

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/補強補修2

1

A 文法政財管班群

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
民主政治與法律3
多元/深廣選修2

3

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
現代社會與經濟3
多元/深廣選修2

4

力學—2
物質與能量2
工程設計專題2

1

B 理工資班群

力學二與熱學2
物質構造反應速率2
進階程式設計2

2

英文作文2 數學甲
波動、光及聲音2
電磁現象—1
化學反應與平衡—2
化學反應與平衡—2
機器人專題2
未來想像與生涯進修
多元/深廣選修2

高中部課程地圖 (115學年度入學適用)

分流延伸

深化專精

高二上學期

史 2 美術 2
公 2 體育 2
自然探究與實作 2

1 B1 C1

班級活動 1
社團活動 1 週會 1

自主學習 2

表達與主題探索 2

高二下學期

國 4 地 2 音樂 2
英 4 公 2 體育 2
數 4
自然探究與實作 2

A2 B2 C2

班級活動 1
社團活動 1 週會 1

自主學習 2

閱讀表達與主題探索 2

高三上學期

國 4 音樂 1 藝術 2
英 2 健護 1 體育 2
國防 1

A3 B3 C3

班級活動 1
社團活動 1

自主學習/充實性教學 3

表達與主題探索 2

高三下學期

家政 2 音樂 1 健
護 1 國防 1 體
育 2

A4 B4 C4

班級活動 1
社團活動 1

自主學習/充實性教學 3

表達與主題探索 2

班群

學甲 4
音 2

衡一 2
衡二 1

生涯進路 1
多元 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
化學反應與平衡一 1
有機化學與應用科技 2
科技應用專題 2
未來想像與生涯進路 1
多元/深廣選修 2

力學一 2

物質與能量 2
動物體構造與功能

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

C 生醫藥班群

英文作文 2 數學甲 4
波動、光及聲音 2
電磁現象一 1
化學反應與平衡二 1
有機化學應用科技 1
細胞與遺傳 2
未來想像與生涯進路 1
多元/深廣選修 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
化學反應與平衡一 1
有機化學與應用科技 2
生態演化及生物多樣性 2
未來想像與生涯進路 1
多元/深廣選修 2



臺北市立大同高級中學

TAIPEI MUNICIPAL DATONG HIGH SCHOOL

高中

類別	課程類型 課程內涵	考招 對應	統整試探	
			高一上學期	高一下學期
基礎型 拓展型 研究型	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
	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
	校訂必修 跨域學習			閱讀與

高中部【體育班】課程地圖（115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B4 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B4 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：

(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	可採跨領域選擇 2 科以上，共 4 學分。
	生涯規劃		
	家政		
科技	生活科技	4	
	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. 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)：

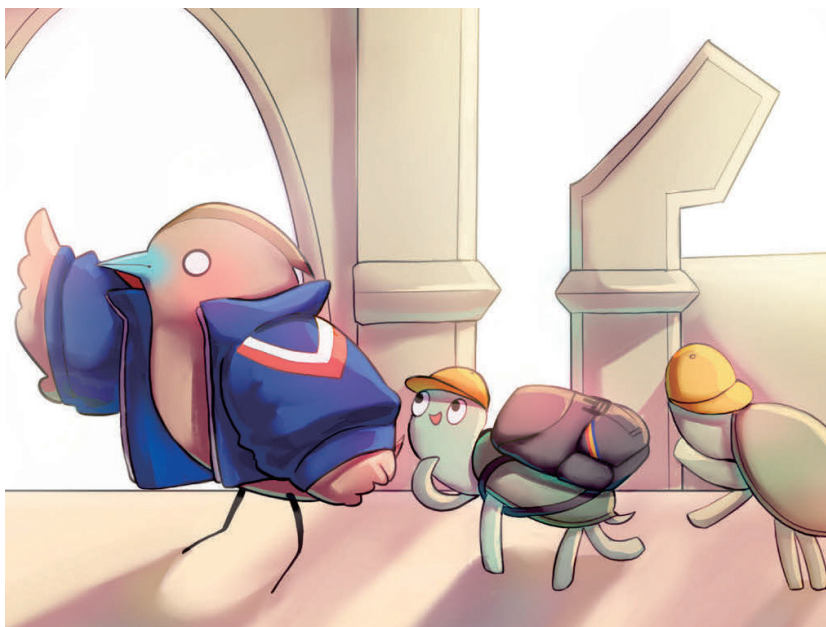
高級中等學校共同核心課程			備註
領域名稱	科目	學分數	
語文	國語文	4	
	英語文	4	
	本土語言	2	
數學	數學	4	
社會	歷史	4	可任採 2 科共 4 學分。
	地理		
	公民與社會		
自然科學	物理	4	可任採 2 科共 4 學分。
	化學		
	生物		
	地球科學		
藝術	音樂	4	可任採 2 科共 4 學分。
	美術		
	藝術生活		
綜合活動	生命教育	4	可採跨領域選健康擇 2 科以上，共 4 學分。
	生涯規劃		
	家政		
科技	生活科技		
	資訊科技		
健康與體育	健康與護理	4	健康與護理、體育各 2 學分。
	體育		
必修學分數總計		34	

(三) 修課學分 (總綱 p.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分比例：
 - 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。

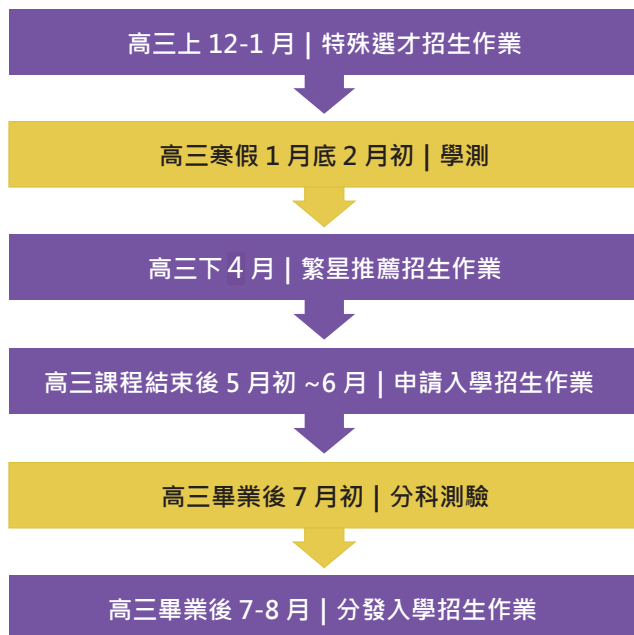
- (1)採計之學科能力測驗 (X)、分科測驗 (Y) 成績，各科最高為 60 級分，用於分發鑑別。
- (2)考量考生應試負擔，大學校系採計考科數為： $3 \leq \text{學科能力測驗 (X)} + \text{分科測驗 (Y)} + \text{術科} \leq 5$ ，其中學科能力測驗 (X) ≤ 4 ，分科測驗 (Y) ≥ 1 。
- (3)採計科目之成績可加權計算。

(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	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。

臺北市學生學習歷程檔案平台vs.國教署學習歷程資料庫



(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)，不限件數，容量上限 200MB。
- > 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」 Q&A



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/>)
「學生專區」，點擊進入。



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/>) 「學生專區」，點擊「108 課綱專區」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。

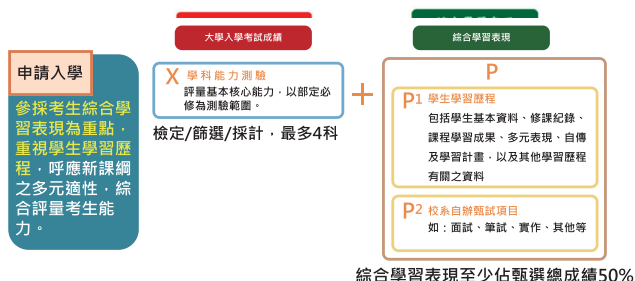
● 「多元表現」可以上傳國中、國小的成果嗎？(1081231)

- 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→協同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)	同學自行擇欄上傳
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）。

上傳證明文件

可拖曳上傳

上傳影音檔案

上限5M)

可拖曳上傳

儲存

外部影音連結:

證明文件可另外提供外部影音連結

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「學生專區」，點擊「108 課綱專區」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。
- 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」已建置平台，供申請生參考，同學可至本校「108 課綱專區」→「學習歷程檔案」頁面最下方【其他資訊】選取「大學申請入學學習準備建議方向查詢系統」連結至招聯會平台，並依大學入學年度查詢。
 2. 「技專校院招生策略委員會」已建置平台，供申請生參考，同學可至本校「108 課綱專區」→「學習歷程檔案」頁面最下方【其他資訊】選取「技專院校學習歷程檔案專區」連結至相關平台查詢。

*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](#)



- 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														
<table border="1"> <tr> <td>學年度: 107</td> <td>學期: 1</td> </tr> <tr> <td>科目名稱: 國文二上</td> <td>學分/時數: 4</td> </tr> <tr> <td>成績:</td> <td>授課教師:</td> </tr> <tr> <td>送出日期: 108/01/02 11:40:41</td> <td>認證教師:</td> </tr> <tr> <td>認證日期:</td> <td>認證狀態: 待認證</td> </tr> <tr> <td>成果檔案: 檢視</td> <td></td> </tr> </table>		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: 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															
<table border="1"> <tr> <td>學年度: 107</td> <td>學期: 1</td> </tr> <tr> <td>科目名稱: 英文二上</td> <td>學分/時數: 4</td> </tr> <tr> <td>成績:</td> <td>授課教師:</td> </tr> <tr> <td>送出日期:</td> <td>認證教師:</td> </tr> <tr> <td>認證日期:</td> <td>認證狀態:</td> </tr> <tr> <td>成果檔案: 檢視</td> <td></td> </tr> <tr> <td>相關簡述: 英檢中級</td> <td></td> </tr> </table>		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	
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PDF壓縮」
(<https://www.apowersoft.tw/compressfile-online>)。
 - (2) 「線上影片壓縮」
(<https://www.apowersoft.tw/compressvideo-online>)。
 - (3) 同學亦可至本校網站【108 課網專區】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

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
114 年 11 月 3 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

- (一) 引導學生學習如何學習，建立終身學習的態度與習慣。
- (二) 激發學生對學習的熱情，點燃自我實現的動力與欲望。
- (三) 促進學生對自我的探索，找到個人特色以利適性揚才。

三、自主學習之定義

「自主學習」係指本校學生因學習動機主動規劃學習主題與預期效益，進行學習及實踐，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 8 節自主學習前導課程，內容規劃如：為什麼要自主學習、探索興趣與主題、學習策略、資料蒐集與數位倫理、自主學習典範學習、計畫撰寫。
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) 本校安排高一、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 8 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

108

課綱普高數學課程三軌學習路徑說明

《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，提供條目之間的先後與連結關係。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生涯進路關係表」，可參考《數學領域課程手冊》第 12 至 17 頁的說明。



(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。	指數函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）。
線性代數	二元一次、三元一次聯立方程組的線性組合意涵。矩陣運算、反方陣、平面上的線性變換、轉移方陣。	二元一次聯立方程組的線性組合意涵。將矩陣視為資料表、在此意涵之下的矩陣運算。

【Q1：數學A與數學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。



【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

<https://srecruit.moe.edu.tw/mathsys/>

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

數學領域課程手冊相符

〈數學領域課程手冊〉表3：普通型高級中等學校數學領域必修課程與職涯進路關係

校內選課輔導、臺北市學生學習歷程檔案、校外競賽相關網站



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

學校願與學生圖像

本校真實的校園中，擁護了綠意盎然的200多種樹木，因此本校學生自許為「樹木之子」。本校自校門入內即為「樹木大道」，進之兩側樹木，密植繁茂且種類相連，絕不低於大樹上，且樹葉茂盛，長而高大，為本校願與「樹木未來領袖、社會菁英」的大器做最佳詮釋。

① 在學校願與的使命感下，為展現學校特色與學校本位課程，我們所建構的願與與課程圖像關係所代表意涵：樹木代表一切以學生為主，應對繁茂的萬千代表學

《學生圖像》

- 文化理解 (Cultural Understanding)：在了解自身本質的基礎上，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。

QR Code: 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。

<https://sites.google.com/ttsh.tp.edu.tw/108course/%E9%A6%96%E9%A0%81>



臺北市教育委員會
Taipei City Education Committee

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)

QR Code: 臺北市學生學習歷程檔案系統

<https://e-portfolio.cooc.tp.edu.tw/Portal.do>

國立大同高中學生校外競賽

首頁 ▾ 各領域相關競賽

工程學類 數學學類 理化學類 生物學類 物理學類 地球環境學類 資訊學類

生物資源學類 生命科學學類 環境健康學類 建築設計學類

學生校外競賽

「學生校外競賽」專頁位於校網「學生專區」內，呈現各領域相關競賽，讓同學能夠獲取競賽資訊，豐富學習歷程。

<https://sites.google.com/ttsh.tp.edu.tw/competition/%E9%A6%96%E9%A0%81>

與升學考試相關的網站

大學入學考試中心
College Entrance Examination Center

下載專區 資料行政 相關網站 ENGLISH LINE官方帳號

請輸入關鍵字

最新訊息 關於中心 高中英語聽力測驗 學科能力測驗 分科測驗(110前屆考) 宣導與研習 生涯輔導 出版/訂購 選才電子報

焦點
訊息

為提升本中心網站之安全防護，本網站已採用新版之TLS傳輸加密協定，請適當升級您的瀏覽器版本，以便正常瀏覽本網站之資訊。

最新訊息

新聞稿/聲明 會議/活動訊息 會議/活動報名 出版/訂購 求才啟事

112-06-16 112學年度分科測驗報名至6月19日截止(新聞稿)
112-06-07 112學年度分科測驗報名自6月8日至6月19日(新聞稿)

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。

<https://www.ceec.edu.tw/>



The screenshot shows the APCS (Advanced Placement Computer Science) website. The header includes the APCS logo and the text "大學程式設計先修檢測" (Advanced Placement Computer Science). Below the header is a navigation bar with links: APCS快訊, 檢測資訊, 應測者專區, 試題資訊, 認識APCS, and FAQ. The main banner features large, stylized letters "APCS" with illustrations of students and a magnifying glass. Below the banner, there is a section for "應測者專區" (Candidate Area) with links for "報名檢測" (Register for the exam) and "報名查詢/異動(取消)" (Registration inquiry/cancellation). To the right, a table shows the "最近檢測日期" (Latest exam date) with columns for "2023年01月08日" (with a link to "成績查詢"), "2023年06月04日" (with a link to "最新檢測"), and "2023年10月" (with a link to "尚未開放"). At the bottom left, there is a QR code and the text "APCS- 大學程式設計先修檢測" and "APCS 考試資訊". Below the QR code is the URL "https://apcs.csie.ntnu.edu.tw/".

APCS- 大學程式設計先修檢測
APCS 考試資訊
<https://apcs.csie.ntnu.edu.tw/>



The screenshot shows the C.A.P.E. (College Arts and Proficiency Examination) website. The header includes the C.A.P.E. logo and the text "C.A.P.E.". Below the header is a navigation bar with links: 首頁, 最新消息, 本會簡介, 各組考試說明, 重要時程, 檔案下載, 聯絡我們, and 相關網站. The main banner features a colorful illustration of a student running towards a podium with the numbers 1, 2, and 3, surrounded by confetti and a trophy. Below the banner, there is a section for "大學術科考試委員會聯合會" (Joint Association of University Arts and Proficiency Examination Committees) with the text "美術、音樂、體育術科考試資訊." and the URL "https://www.cape.edu.tw/". At the bottom left, there is a QR code.

大學術科考試委員會聯合會
美術、音樂、體育術科考試資訊。
<https://www.cape.edu.tw/>

升學相關網站資訊





The banner features a large '115' in the center, with the text '邁向大學之路 開創成功未來' (Path to University, Creating a Successful Future) below it. To the right, there's a cluster of colorful icons representing various fields like science, art, and technology. Below the icons, two people are shown in a hot air balloon basket. At the bottom, there are two buttons: '繁星推薦' (Fangxing Recommendation) and '申請入學' (Apply for Admission).

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

<https://www.cac.edu.tw/cacportal/index.php>



The screenshot shows the homepage of the University Admission Committee (UAC) portal. The header includes the UAC logo and navigation links: '首頁' (Home), '重要時程' (Important Schedule), '招生簡章' (Admission Regulations), '相關資訊' (Related Information), '文件下載' (File Download), '校系分則' (Departmental Regulations), '下載專區' (Download Area), and '相關網站' (Related Websites). The main content area is divided into two columns. The left column, titled '最新消息' (Latest News), lists several news items with dates and titles. The right column, titled '重要時程' (Important Schedule), displays a timeline of key dates for the 111 academic year admission process.

大學考試入學分發委員會

查詢考試分發入學簡章、歷屆最低錄取分數。

<https://www.uac.edu.tw/>



110學年度身心障礙學生升學大專院校甄試

首頁 招生資訊 考生登入 學校登入

首頁

重要時程

最新消息

發布對象 甄試類別 甄試日期 甄試日期

【一般大學】	甄試類別	111學年度考場及測驗	2022-05-15
【一般大學】	甄試類別	甄試日期公告	

MORE

歷屆資訊

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。

<https://cis.ncu.edu.tw/EnableSys/home>



中等以上學校運動績優學生升學輔導網

第2次甄審報名系統 最新公告 關於 資訊查詢 歷年資料 交通資訊

109學年度甄審、甄試最新訊息

WELCOME

國立台灣體育運動大學

National Taiwan University of Sports

中等以上學校運動績優學生升學輔導網

運動績優生甄審、甄試考試資訊；各校運動績優生獨立招生資訊。

<https://lulu.ntus.edu.tw/>



中央警察大學
Central Police University

最新公告 認識警大 行政單位 教學研究 法規彙編 圖書資訊 下載連結

敬言曲獎

分眾導覽

中央警察大學
警大招生簡章及時程。
<https://www.cpu.edu.tw/>



警專 招生資訊

招生簡章 招生簡章 應屆考題 Q & A 網路招生報名系統 訓練回報系統

招生簡章

【公告】專42期招生考試複試體檢指定醫院最新訊息公告 2023-06-15

【公告】本校112學年度專科警員班第42期正期組招生考試（初試）合格人員名單 2023-06-08

【公告】本校112學年度專科警員班第42期正期組學生組入學考試招生事宜 2023-02-20

臺灣警察專科學校
警專招生簡章及時程
<https://exam.tpa.edu.tw/>

民國112年6月20日星期二 246179956 位訪客 本日 3711 位

首頁 | 回國防部(新開視窗) | 網站導覽 | English | 常見問答 | 聯絡我們

國軍人才招募中心 關於中心 · 班隊介紹 · 最新資訊 · 中心服務 · 多媒體專區 · 意見交流 · 熱門 班隊報名 建議搜尋

與眾不同 由你定義
守護家園 有你同行

中心服務

- 預約體檢
- 線上報名
- 線上測驗
- 資格媒合

國軍人才招募中心
軍校招生簡章及時程。
<https://rdrc.mnd.gov.tw/page/index>

幫助探索大學校系的網站

Collego 大學選才 高中育才 焦點話題 最新消息

搜尋 常見問與答 登入

Collego
大學選才與高中育才輔助系統

自主驅動、適性揚才
找到適合你的學群學類與學系

本網站將提供選才、相關內容提供參考，歡迎各界提供意見或來函來函指導優化系統。

輸入關鍵字(資訊、學群、生物、學系...)

新手上路

大學選才與高中育才系統
大學校系學習內容探索平台，有校系搜尋 / 比較功能，並提供行動表單，幫助探索。
<https://collego.edu.tw/>



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 全校90%科系完整介紹 全校80%科系完整介紹

由下方選擇瀏覽方式

 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。
<https://ioh.tw/>



會員登入 加入會員 快速查檢 進修部 香港專區 大馬專區

 大學問
<http://www.unews.com.tw>

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

選擇大學學群 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
 三階繳費 × 上傳備審

 大學問
 大學校系資訊平台。
<https://www.unews.com.tw/>



1111 大學網
探索大學校系與職涯關係、各產業平均薪資情形。
<https://university.1111.com.tw/index.asp>



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。
<https://guide.104.com.tw/wow/>



大專校院校務資訊公開平臺

查詢 網站導覽 計畫與服務 聯絡我們

■ 資訊介紹 ■ 資訊查詢 ■ 歷史資訊(105學年度以前) ■ 專案輔導學校 ■ 訊息公告 ■ 相關連結

快速搜尋

請輸入學校名稱

查詢

以領域查詢 以學校設立所查詢 以地區查詢 以學位查詢 113 學年度全校新生(含境外生)註冊率

領域

- 教育
 - 教育
- 藝術及人文
 - 藝術
 - 人文
 - 語文
- 社會科學、新聞學及圖書資訊
 - 社會及行為科學
 - 新聞學及圖書資訊
- 商業、管理、法律
 - 商業及管理
 - 法律
- 自然科學、數學及統計
 - 生命科學
 - 物理、化學及地球科學
 - 數學及統計
- 資訊通訊科技
 - 資訊通訊科技
- 工程、製造及建築
- 農業、林業、漁業及獸醫
- 醫藥衛生及牙醫護理

大專校院校務資訊公開平台

查詢新生註冊率、學雜費、學位、生師比等。

<https://udb.moe.edu.tw/>



台北醫學大學 牙醫系 林祐綸

(114 學年度畢業：繁星推薦)

如果三年前有人告訴剛進高中的我，未來我會以校排名前 4% 的成績取得繁星資格，錄取北醫牙醫系，還會同時在個申獲得中國醫藥大學藥學系正取與臺北醫學大學藥學系英語組備取第三名的結果，我大概不會相信。

因為剛升上高中時，我其實和大部分人一樣，對未來沒有很明確的方向，也不知道自己最後會走到哪裡。

高中三年裡，我做過很多嘗試。其中讓我印象最深刻的，是加入模擬聯合國社。模聯會議中往往要自己查資料、分析議題、和別人討論，甚至站起來公開發言。一開始的我其實有些緊張，害怕講錯話，但在一次次會議和活動中，我慢慢學會整理想法，也學會聆聽不同立場的聲音。現在回頭看，那些能力不只幫助了我的學習，也讓我在面試和人際互動上受益良多。

在課業方面，我最大的體會是，高中的學習比起「讀很久」，更重要的是「讀得有效率」。我也曾經因為成績不理想而感到沮喪。但後來我發現，真正重要的不是一次考試考幾分，而是能不能從錯誤中找到問題，然後一次一次把它補起來。很多時候，進步其實沒有想像中那麼快速，它更像是每天多懂一點、多努力一點，最後累積成別人看見的成果。

升學的過程也是這樣。當大家看到錄取結果時，往往只看到最後那張榜單，但看不見背後那些熬夜苦讀的日子、每次考試後的檢討，還有面試前不斷練習的過程，但是在面試方面，我想特別感謝大同高中提供

學生很多模擬面試的資源，有了這些幫助，我才能夠如願考上心目中理想的科系。二階面試時，北醫牙醫的面試方式有兩關 (15 分鐘素描 +10 分鐘面試)，這部分我覺得有認真準備術科 + 多模擬面試就不會出太大的問題，因為考出來的題目都沒有太出乎意料的；北醫藥學則是有三關，這部分我覺得比較考驗臨場反應能力，因為我有被問到很多開放式問題或情境題，而這方面我覺得我發揮得不太好。所以，我覺得面試所需的能力像是臨場反應和口條等等是需要平時就要累積起來的。

如果要我給學弟妹一些建議，我想說，不用急著把未來全部規劃好。高中三年其實就是一段探索自己的過程。你可能會在某堂課發現自己真正有興趣的領域，也可能因為一次活動而找到未來想走的方向。重要的不是一開始就知道答案，而是願意去嘗試、去體驗。

另外，也不要因為一兩次失敗就否定自己。高中生活很長，沒有人能永遠保持完美。真正重要的是跌倒之後願不願意再站起來，願不願意繼續往前走。

轉眼間，我也從當年的高一新生成為畢業生。回頭看，高中帶給我的不只是成績和錄取結果，更是面對挑戰的勇氣、解決問題的能力，以及一群陪我一起成長的師長和同學。

希望三年後的各位，也能帶著屬於自己的故事，自信地站在畢業典禮上，回頭看看這段充實而精彩的旅程。



國立台灣大學 生命教育系 陳彥熹

(114 學年度畢業：繁星推薦 / 市長獎)

各位優秀的學弟妹好，我是高中部第 32 屆 314 班的陳彥熹，在此我想和大家分享我在高中時期各科的讀書心得。在分享前我想先強調一個重點，讀書的方法並不是制式化的，每個人都有適合自己的那一套，各位可以先參考我的讀書方法，再從中摸索出專屬自己的高中攻略。

國文：課本上的文章要耐著性子看，而且至少看兩遍。第一遍看到不懂或不會的詞要特別去記（文言文的部分請節哀，我也是這樣熬過來的），第二遍試著不看註釋或翻譯自己看懂整篇文章，還有忘記的就再記，再讀。語文演練上額外的一字多義之類的也要多看幾眼，不需要逼著自己硬背，如果是真的重要的往後會再出現。到了高三國文寫作會是一大考驗，因此除了課文，日常能接觸到的文章，例如習作、講義、語文演練、考卷上的，都是很好的範本，多去認識幾種不同風格的開頭、敘事、表達、轉折和收尾技巧能讓你對寫作更有概念。語文類的科目向來是以量取勝，唯有多聽多看才能擴充自己的資料庫。

英文：承接國文科的結論，英文在高中也是以量取勝的經典例子。畢竟國文你已經累積了少說 15 年，英文要在短時間內成長更要花多一份心思在累積、擴充。最簡單明瞭的就是單字量。說穿了，看懂英文文章的關鍵是單字量、聽懂英文對白的基礎是單字量、寫出像樣英文作文還是取決於你的單字量。有鑑於此，各位要有心理準備，每天都要有單字進入腦海中，這些單字可以不用是新的，但要讓大腦習慣去接觸英文。以我為例，我會利用坐捷運和午休的時間背單字，如此平日至少每天多了一小時在背單字上。至於單字來源除了課本（課本單字遠遠不

夠)、CV、雜誌之外，如果沒有補習班發的單字書，可以到書店買什麼 5000 基礎單字之類的。我在高一周多背 50 個單字，高二一周多 100 個單字加 25 個片語，高三一周多 180 個單字加 25 個片語。到了學測前英文已是最得心應手的科目。

數學：我聽過數學最大的問題莫過於沒看過的題目不會算，針對這點，我想分享的經歷是要有破解的體驗。想要數學變好，你必須要有親自解出、且絞盡腦汁的經驗，而不是遇到不會的題目直接看解答。我不敢保證你一題會要破解多久，但還是老話一句，要有耐心。就算最後逼不得已要動用解答，解答上的每一步你也要很清楚的知道為什麼解答上要這樣算、為什麼要寫這條算式。一步一步的算式看完後再從頭整理一遍，增加自己的答題技能包。另外，還要去留意題目中條件與結論之間的關聯，例如題目出現數字相加，求數字相乘的極值，要反射動作想到算幾不等式。類似的條件與結論還有很多，各位就多加留意。

接下來進入自然科與社會科，由於我在進度方面只有補英數，所以物理、化學那些都是跟著老師的進度走，因此我讀自然和社會各科的核心概念都一樣，簡單來說叫跟緊，老師上的內容要立刻練題目加深印象，我給自己的期限是一周，並且以章節為單位。例如物理這周的進度是第一章加上一點點第二章，那我這個周末就會把講義第一章的練習題寫完，在熟悉出題方向的同時也確保之後複習不會手忙腳亂。

以下就剩各科的一些差異：

物理：物理除了計算外專有名詞也要背，因看不懂名詞而不會寫題目真的會想打人。計算題型的話和數學類似，要熟悉條件和能用的公式間的關聯。物理到高二難度會飆升，我的方法是不要放過每一次小考，畢竟每一章都是新的內容，第一次練題目肯定死很慘，要將這種死很慘用在自己練題目上，也就是說，在任何考試前一定要自己先寫過題目，最直接簡單的就是講義。

化學：有點像英文和物理的讀書方法綜合版，背東西的部分要常接觸，至少一周一次。計算的部分也是要先自己練過，先死一遍，再用小考當作第二次練習以及重點加強。

生物：在此介紹一位新朋友登場：意象訓練。直白來說就是發揮你的想像力，將課本的文字轉化為畫面，再將畫面連接成動畫。例如在講 DNA 轉錄成 RNA，在轉譯成蛋白質的過程，可以藉課本的插圖輔助想像，於腦中生成 DNA 到蛋白質過程的動畫，過程像是在冥想。這可以幫助你注意到更多細節以及深化專有名詞的印象。

地科：和生物一樣，想像力就是你的超能力。多在腦中模擬也有助於加速理解考卷上出現的圖片。

地理：偏向自然地理的部分請參照上述。人文地理的部分和生活經驗有一些關聯，不介意的話多和老師聊聊，能增加知識背景。聊天的話題能從不懂的問題開始問，接著請教老師還有沒有額外能補充的。

歷史：相近的名詞或事件要特別去找不同處，有時考卷會和你玩文字遊戲（雖然各科都一樣）。時間概念要有，因此在背事件的時候要連同時間一起背。例如不要只背「鴉片戰爭」，而是要背「1840 鴉片戰爭」。

公民：專有名詞多，和例子一起記能加深印象，也有助於類推相近實例。如果有遇到交互現象的部分，像政府體制，也可以動用想像力讓思路變得更順暢。

以上就是我在高中時各科的學習方法與經驗分享，期待各位優秀的學弟妹也都能讀出自己的心得，打造一個專屬於自己、獨一無二的高中生活。



國立陽明交通大學 生物醫學影像暨放射科學系 張聖嘉

(114 學年度畢業：繁星推薦)

哈囉，各位學弟妹們，歡迎成為大同高中的一份子！

接下來你們即將面對下一個人生的學習階段，在這個階段，你可能會開始焦慮、開始對未來的未知充滿徬徨，也可能是對新奇的生活感到期待，不論如何，我最希望的就是好好把握當下，並認真的對待自己的人生。希望我的經驗和建議能夠幫助到你們！

認識自己

高中這三年最重要的絕對不是只有讀書而已，社團、校內活動、競賽、社交等等，這些都可以去接觸，除了能夠增加學習歷程的紀錄，更能了解自己的興趣、專長，不一定要在這當中去選擇自己的未來志向，畢竟未來有無限種可能，誰知道這路程中會發生甚麼事情呢？所以，不需要逼自己一定要在這三年內找出一個志向，像學姊我，從高一的懵懂，到高三在填大學的時候，還是不確定自己未來的志向是什麼，但是我知道我喜歡的是生醫，是三類的科系，那就已經足以讓我去選擇。

讀書規劃

讀書這一塊每個人有自己的步伐和節奏，學姊在這裡分享自己的經驗和一些自己太晚才知道並實行的方法。記住喔，這些分享你們當然可以效法，但是並不一定適用於每一個人，在高一最重要的就是嘗試，去找到真正屬於自己的方法才是最可貴的！

1. 事先預習比上課硬跟更重要？

為什麼要事先預習？直接聽不行嗎？上課的時候才吸收有時候會跟不上，或是聽不懂，消化不了，就可能抄到自己不需要看的筆記。學姊自己自認為高中和國中一樣輕輕鬆鬆，回家自己看就好了

搭搭，錯！

經過了一個禮拜的洗禮之後才發現，完全跟不上，非常的挫折，又加上自己是一個很懶惰的人，沒想到就這樣渾渾噩噩的過完高一，在升高二的暑假時，我覺得應該要去更精進自己的讀書方法。於是開學後，我回家的行程就是找一科明天課堂上一定會跟不上的部分進行預習，這樣反而讓我的上課更舒服不會有太多的壓力。升上高中，很多部分老師會覺得你國中就學過了，就不再提醒，所以事先看過，自己去找過資料會讓自己更加清楚！

2. 需要作筆記嗎？

這個部份其實很看個人！像我自己常常心血來潮只是想做筆記，結果根本沒有吸收，反而還浪費了很多時間在刻字、畫畫，常常放學後就為了一科就讀到很晚。所以其實不需要去羨慕其他人做了精美筆記、或是豐富的筆記，能夠找到自己吸收知識的方法就好。學姊自己後來改成把課本當中的內容一個部分一個部分的做成心智圖或是一些重點整理，然後就把它寫在課本那個部分的旁邊，這樣每一次我看到的時候就會複習一次，也能夠增加記憶。

3. 上什麼課就聽什麼課，不要一心二用！

升上高中我常常會看到隔壁的同學國文課讀物理，物理課抄國文語練，坦白來說，我其實真心不建議這樣做，如果你們已經真的非常拿手那一科的話，當然這樣做沒有問題，不過像我這種絕對不能分心的普通學生，或是單純想跟上課業的，絕對不要輕易去嘗試，很容易會造成拆東牆補西牆的狀況！

4. 善用資源

這裡的資源所指的不僅僅是網路上所查找的到的或是 AI 給你的資訊，資源也可以是你身邊的同學或甚至是學校的老師，這些都可以是你善用的資源。遇到問題，就可以向他們求救，千萬不要感

到不好意思，如果怕問的問題太過於基礎或是怕別人笑你的話，我這裡有幾個問問題前小技巧：

- 遇到問題先靜下心來，確定自己是真的不會還是不想看了？
也就是反問自己：我是不是對這個題目沒有耐心了？
可以休息一下，不要太執著，有的時候換個心境或許答案就噹的出來了。
- 像是一些證明題或是小觀念不太懂，一定要先去看課本或是講義，不要卯起來一直去問，有的時候靠自己找的反而能夠加深印象。(而且也能夠避免掉尷尬或是被笑的可能性)
- 去問同學或是老師問題時，一定要先把題目看過一遍，就算看不懂他要你算什麼也沒有關係，試著下筆寫一些你所認為的觀念或是公式，如果是選擇題，可以在每一個選項旁邊寫下你的看法，這樣在討論的時候也比較能夠真正在其中，不會只是被動接收知識。(最主要能夠降低尷尬的點在這裡)

以上這些都是學姊自己的一些小建議，最重要的不是盲目的跟從這些經驗，而是學弟妹們你們自己願意去嘗試、去找尋屬於自己的讀書路程。

選類組？選科系？選未來出路？

在這裡我先告訴學弟妹們，我從國中就一直自詡自己很優秀，自信心爆棚，會考後志願出來是一間我們老師從來沒有提過的大同，當下真的腦袋空空的，

但是

這個結果就代表我的未來嗎？

當然不是！

不管你今天是分數剛好而來到大同，還是失足不小心來到這個校園，無論是什麼原因，我希望你們都要放下一些執著，去擁抱這個結果，並且盡情地去揮灑你們的青春，你們要相信，所有的結果都一定有它的意義，所以不要想太多，也不要糾結太多。

再來一個重要的階段就是選類組，常常會有家庭紛爭或是感情糾葛，在這裡勸大家，務必選自己真正喜歡的，你的父母甚至是你的朋友不能夠為你決定一輩子的選擇，所以不要因為同學都選三類，所以逼自己去讀物化生，不要因為同學都選二類，逼自己去接觸你搞不懂的程式語言，做自己拿手的才是最重要的。

另外在選科系時，常常會有同學提出一個問題：

我現在的選擇就是我未來的路嗎？

這個答案也是：不是

明明很多人都知道這題的答案是什麼，但是在真正要自己去選擇大學和科系的時候都會開始糾結，開始盤問自己是不是「做錯」選擇了？如果我選這個「以後」會不會沒有工作可以做？選這個的工作會不會「賺得」比較少？

停下來！

我想告訴大家，你們之所以會這麼害怕，是因為你們把選填志願當成了一場「一戰定生死」的賭博。你們害怕選錯了一個科系，人生從此就完蛋了。人生並不是一場馬拉松，一條固定的跑道和同樣的終點，人生是一場冒險，每一個人的人生地圖不同，過程是什麼，你學到了什麼，那才是最重要的。很多人害怕選錯會浪費時間，但不管你做什麼選擇，在這個中間，你所學到的能力、觀念、看法都是別人拿不走的。所以沒有白走的路，只有累積的裝備。

You can't connect the dots looking forward; you can only connect them looking backwards. So you have to trust that the dots will somehow connect in your future. You have to trust in something your gut, destiny, life, karma, whatever.

你無法預先把現在所發生的點點滴滴串聯起來，只有在未來回顧今日時，你才會明白這些點點滴滴是如何串在一起的。

所以你現在必須相信，眼前現在發生的點點滴滴，將來多少都會連結在一起。

你得去相信，相信直覺也好、命運也好、生命也好、或甚至是輪迴。

——賈伯斯（Steve Jobs）

最後送給大家這段話，希望大家再要做出重要選擇的時候，能夠勇敢的去決定去嘗試，去活出屬於自己的人生！





國立台灣大學資訊工程學系 詹恩榮

(114 學年度畢業：繁星推薦)

繁星
推薦

學長姐升學經驗分享

哈囉，學弟妹們好！

當初我初入高中時，也和現在的你們一樣，翻看著這本手冊，想像著自己未來三年的生活會是什麼模樣。因此，我希望也能藉由自己的經驗，給你們一些實用的建議與方向。

讀書的動力來源：來自對自己的責任感

我想先和你們分享一件最重要的事：**讀書的動力不要只綁在「繁星」上，而是要源自於對自己負責任的態度。**

在每一堂課做好你能做的，盡力去完成它，那就夠了。

（希望聽起來不會太說教，但這是過來人的真心建議：作業準時繳交、非主科課也保持認真，不要因為覺得對升學沒幫助或沒興趣就選擇擺爛，這是對老師的尊重，更是對自己的負責喔！）

我相信你們多少都聽過「繁星」這個制度，當初的我其實對它一知半解。我高中三年唯一的想法，就只是想把課業學好、把事情做好，並不是為了繁星而讀的。

當繁星資格出來的那刻，確實會很高興，但也請記得**繁星並非唯一的升學管道**。一旦你把它看得太重，很容易在某次小考、段考考不好時，陷入極大的得失心與傷心中。

如果你平常就認真做好份內的事、踏實讀好每個範圍，在即將迎戰學測時，你一定會非常感謝曾經努力過的自己。雖然不敢說那時候知識都一清二楚，但那些累積絕對可以幫你打下穩固的基礎。然後，幸運的話，你或許就能剛好獲得繁星的門票。

所以，**請把繁星當作一份「額外的獎勵」**。支持你前進的真正動力，希望是那份對自己的責任感。一起加油呀！

志向探索：從現在開始吧

真的很建議你們從現在就開始探索自己的志向！現在網路資源很豐富，像是 YouTube、Threads 等平台上，都有很多不同科系的詳細介紹、學長姐的經驗分享，以及相關的職涯發展可以參考。

如果你們已經有了大致的大方向，也可以透過**參加大學營隊**，去實際體驗、確認自己是否真的喜歡這個科系。

當初的我，聽到學長姐建議要探索志向時都不以為意，直到後來才感到有些後悔。

（一個還在尋找人生志向的學姊，給你們最誠心的建議）

讀書規劃：不完美也沒關係，開始做就行

想跟你們說，並不需要制定出一個完美、非常詳細的計畫才開始讀書。

我自己通常只會訂定一個大方向（例如：這段時間內大致要完成哪些範圍）。

另外，提供幾個心態給你們：

■ **認清自己的自律程度：**如果你對自己在家讀書的自律性沒有信心，**嘗試在學校就盡力把書讀完、認真一點**。要玩，回家再徹底放鬆玩就好，千萬不要幻想自己回家會突然變得很認真！（學姊的慘痛經歷）

■ **如何從分心中回歸正軌？**說實話，我也沒有無時無刻都很自律，有時候也會一不小心陷入 doomscrolling（無意識滑手機）的深淵。但因為我知道自己還有任務沒完成，滑手機時我內心其實充滿了罪惡感，所以滑不久後，我就會逼自己回去做正事。

■ **先苦後甘是真的：** 有時候先把正事做完再玩，玩的時候才能真正享受放鬆，而不是一邊玩一邊焦慮。

我就分享到這邊，有很多事真的親身體驗過才會知道、改變，希望你們可以不用走過那些挫折。祝福你們的高中三年，都能走得踏實、玩得開心，活出自己喜歡的樣子！



國立臺灣師範大學生命科學系林永鈞

(114 學年度畢業：繁星推薦)

給學弟妹：很仔細讀到最後的你

現在或許是最混亂的時候吧！忙著適應全新的老師同學以及偌大的校園，你可能根本沒什麼力氣去多想前陣子的會考成績。一開始的不自在經過你不斷的適應與熟悉之後，你很快就會開始珍惜大同的美好。青春且難忘的篇章等你一一發掘與創造！

我很榮幸能在這裡分享一些關於繁星準備的經驗；除了讓你了解這是否適合你外，也讓你參考這大概需要多少努力與什麼樣的心態。

關於繁星制度：

雖然繁星給人的印象是必須各方面做到完美，考試都要很高分之類的（有當然最好啦），但繁星其實不完全是考試排名靠前的專屬。我的段考校排類排大概在 30 上下。不過繁星其實是看「必修學分的學期成績」，因此我會好好把握平時成績，把每個作業都做好做滿。就像幫自己做保險一樣，我習慣在能力範圍之內把能做的事都做好，畢竟段考這件事真的很不可控（我不太會考試）。然後這是題外話，高二的選修自然跟社會其實不算在內（不然太不公平了吧）。我覺得社會組跟自然組（我是選三類啦）的差異是：社會組考科較少可以有多的時間好好準備；自然組則是大家的競爭意識很強烈，在同儕的壓力下自己就會更認真。另外還需要注意的科目像：音樂、美術、生科 & 電腦（高一）、體育（會不會游泳差很多，像我就不會），還有高二的探究與實作之類的，都需要特別注意，

盡量高分！！

但這並不代表不需要管其他成績喔。有了對每件事認真負責的心態，才是穩固成績的基礎！！

關於讀書時間與分配：

要做個小結論的話，就是「讓自己習慣高中忙碌且高壓的模式，並適當維持或更進一步努力」。從高中開始我就開始慢慢練習減少不讓自己紓壓、開心的娛樂，可能是各種短影片或者是需要花太多時間的遊戲等等。在實踐的過程也沒有想像中那麼順利（像我也很常被 Reels 吸走），但透過關閉通知、限制時間以及把社群放在不顯眼的地方，我漸漸能聚焦在那些能讓我真正紓壓的事情上，而不是為了逃避讀書這件事，因為高中能利用的時間比想像中少很多。

國立成功大學能源工程國際學士學位學程 方洧福

(114 學年度畢業：申請入學)

一、讀書經驗：**目標、安排計畫：**

目標可以是任何形式，這讓你在做事時更有動力（eg：學測 55 級分、考贏班上某個同學、為了 ... 而努力，想變得更好）。計畫安排則要有挑戰但不要不切實際。另外建議，要給自己預留休息空間，適當的休息不代表偷懶。充足的睡眠能讓自己的思路更清晰，所以不要把睡覺當作是浪費時間。

上課認真聽、作筆記：

這是想分享我的前車之鑑，希望大家不要重蹈覆轍。

基於國中對於自己學習能力的自信，起初我認為上課的內容回家自己讀就好，而我在校段考時的表現也相當不錯，這讓我漸漸習慣了這樣的學習模式。

然而，到了高三暑假準備學測時，開始大範圍的寫模擬試題，才發覺自己有很多細節都無法掌握，以至於要花更多的時間去彌補這些缺漏。

而我後來發現，模擬考考的很好的同學都是上課非常專注聽講，寫下老師講述的細節，讓自己回家複習時能事半功倍，反觀自己要在茫茫大海中尋找漏洞就更加不容易。

不要盲目刷題 (很花時間 !!!) :

算是給大家的一個小建議，一樣是我犯下的錯誤，希望大家可以不要跟我走一樣的路。

升高三暑假時，開始在為模考準備，但我犯下了一個讓自己非常後悔的錯誤 -- 亂刷題。那時我抱的心態是想從錯誤中找到漏洞，但後來逐漸偏離初衷，開始變成賭運氣猜題目，對的很開心、錯的不訂正，永遠有補不完的缺口。

所以我建議大家，刷題是在一定的基礎下填補小漏洞，訂正要花和刷題一樣的時間，所以一開始不要一直花時間在題本上，等自己準備 80% 甚至 90% 後再開始刷題。(以上皆為我個人經驗，請斟酌採納，並評估後再使用)

錯題本：

我覺得錯題本非常重要，尤其是在需要統整性的科目 (像是自然、社會) 這能讓訂正時的短期記憶有保存的地方，時不時就拿出來看，觀念就記得了。另外每個人的呈現方式都不太一樣，所以不用刻意去追求哪種範本，用對自己有幫助的就好了。另外，錯題本能讓你在考前不慌張，只要看自己最不熟悉的幾頁就好，不用翻大量講義，真的能達到讓自己穩定的效果。

二、學習歷程及備審資料：

高一、高二、高三分別要做什麼：

高一：有什麼學習歷程就盡量放，不要覺得自己做的不好，因為大家都一樣，高一做的只是讓自己有更多的選擇機會及練習

機會，然後真的非常建議大家遇到不錯的課就先做課程成果，因為這些都有對應的課程，有時效性。

高二：其實跟高一差不多，但要開始修正自己的內容，找到屬於自己的呈現方式，能傳滿就傳滿，讓自己有更多的選擇空間，然後拜託大家真的不要拖延症上身，很容易一開始想法一堆，堆積到了高三就很多當初記憶猶新的內容都忘記了。

高三：開始整理自己高一、高二的學習歷程，當然其中一定會有很多自己不滿意的地方，可以建立在高一、高二的基礎下重新安排架構，甚至打掉重做，我當時就是因為高一、高二沒有做太認真，導致高三時要回憶內容相當不容易，也花了不少時間。另外，也要建議大家，考完學測不要急著玩，那個寒假是給你們整理學習歷程的，如果到了開學，高三下的課業，二階面試、筆試會讓你忙得不可開交，所以根本沒時間做備審。

備審資料提點：

高一真的要多做嘗試，不要擔心自己做的東西沒甚麼大不了，教授只是想要從中知道你的特質。

不要拖，不要過度相信自己的記憶力 > <

可以嘗試使用小論文格式，這會使你的呈現更加清晰，也更有條理。

不要擔心自己的呈現方式和大家不一樣，選擇最適合自己的。

參加比賽的歷程，比賽名稱及獎項一定要一字不漏打清楚。

建議理工組的學生可以多用圖表量化，可增加說服力。

校內成績非常重要，二階書面審查很大部分都是看校內成績，所以不要認為顧好成績只能拚繁星，在申請也相當關鍵。

三、面試筆試經驗分享：

筆試：

可以去網路上爬文，像 dcard 可以知道前幾屆考的內容，但不要全部相信，像我們這屆成大機械系網路上都說只考物理分科歷屆試題，結果最後只考 3 題。主要還是以大學端學校公告的內容為主。

另外，建議如果保守的話就是把高中內容都複習過一次，畢竟沒有人有把握可以百分之百申請就上，這樣也能順便準備分科測驗，我認為更加有效率。

面試：

不要擔心自己表現不好，大家都是一樣的心態，盡力表現自己就好。

建議可以準備三折頁或是對自己有利的備審資料直接現場帶給教授，可以增加記憶點，或是有實作作品可以直接帶去現場。

一定要報名學校的模擬面試，個人覺得幫助很大。



國立臺北大學資訊工程學系 翁宇鴻

(114 學年度畢業：申請入學、傑出表現市長獎)

恭喜你成為了高中生！上了高中之後，生活不僅換了一個地方，也多了許多自我探索與學習的空間。而高二開始的自主學習課程，更是學校把一部分學習的主導權交還給學生的一個象徵。然而，許多同學都不知道從何下手，直到計畫書繳交截止前一天晚上才匆匆忙忙地搪塞一個沒什麼興趣的主題上去。但事實上，自主學習的方向應該是從第一次踏進校門開始慢慢累積的。在一次次的活動、課程與生活經驗中，找到自己真正感興趣的課題。

從生活瑣事出發，找到想深入探討的題目，記錄下來並思考如何延伸。如果不知道怎樣的題目比較適合，也可以到我們學校的 iDL 學習平台參考歷屆學長姐的自主學習計畫與成果優秀作品，了解學長姐在他們的生活中發現了什麼。

當找到自己感興趣的方向後，許多人又會因為覺得題目太困難、能力還不夠，而遲遲不敢開始。但我始終相信：

「你不需要很厲害才能開始，但你要開始才能很厲害。」

自主學習之所以叫自主學習，就是因為希望你能在這段過程中成長，而不是在一切都準備好後，再產出一篇精美的報告。找到自己喜歡的題目，記錄研究過程中遇到的每個挫折，再一一擊破。這就是自主學習能帶給你，只屬於你的那份獨一無二的學習歷程。

我一直對資訊領域抱有濃厚的興趣，因此在高二上下學期各製作了一個聊天平台 Discord 機器人。然而，這兩個作品都不是一帆

風順地完成，甚至第一個機器人並沒有完全按照計畫實現。到了二下製作第二份自主學習時，對自己的能力有更深刻的瞭解，並利用上學期的失敗帶給我的學習，將新的作品做得更完善，更合理，更符合使用需求。

我想，這大概就是我那獨一無二的學習歷程，正如前面提到的：「你不需要很厲害才能開始，但你要開始才能很厲害。」直到畢業後，我仍持續調整這份專案，不斷「自主學習」，讓自己與作品一起成長，而這也是自主學習最珍貴的地方——它不會隨著成果發表結束，而是會成為陪伴你持續探索與成長的能力。

正是這些平凡的累積，讓我在大學申請時少了很多壓力，有許多真實的學習經驗可以跟教授分享。老實說，當時的我並不知道這些專案最後會發展成什麼模樣，更沒有想過它們會成為未來申請大學時的重要經歷。認真做自主學習的那段時光，在各種方面都帶給我意想不到的收穫，也讓我更加確信自己喜歡的領域。

把握高中生活，利用自主學習，玩出屬於自己的精彩學習歷程。



國立臺灣大學 護理學系 范硯涵

(114 學年度畢業：申請入學)

嗨囉！各位學弟妹好，歡迎成為大同榕城學子的一員。高中三年的成績是好是壞，並不是決定你一生的絕對分水嶺；能不能在過程中探索自我，並在最後進入夢想中的科系，才是關鍵。以下是我這三年的心得與策略，希望能陪伴你們少走一些彎路。

一、探索自我：相信自己

我知道不是每個人一開始都清楚自己喜歡什麼，高一時的我也一樣會徬徨、會慌張。但我認為，「認識自己有興趣的科系」是很重要的第一步。非常推薦大家利用 IOH 開放個人經驗平台，去聽聽學長姐對不同科系的真實介紹，有空時也可以去不同的大學逛逛校園，感受一下自己喜歡的校風。當你打從心底「相信自己考得到這間大學」時，你的目標就會像一顆加滿能量的電池，給予你源源不絕的衝刺動機。

二、讀書策略：找對方法最重要

剛升上高一，上課風氣與國中截然不同。老師不見得會時刻管你有沒有在玩手機，也不會有人叮嚀你作業寫了沒、交了沒。這意味著讀書完全成了自己的事情，你需要學會獨立規劃讀書時間、安排進度與調配休閒。

手機是現代人的文明病，網路成癮、熬夜、拖延進度等問題出現在青少年身上。當事情越積越多，壓力和焦慮只會如滾雪球般越來越大。我非常不建議長期熬夜硬撐，因為把身體搞壞了真的得不償失。能在學校完成的事就盡量完成，晚上早點休息，明天才有精

神繼續努力。比起爆發式的熬夜，穩定而長期的作息節奏更重要。

我是一個很容易受環境影響的人，深知自己待在家裡其實很難專心。因此，我大多會選擇留在學校參加晚自習，阻絕誘惑，並搭配一些不容易分心的音樂，盡量把當天的事情在學校完成。對我來說，補習班比較像是額外複習與刷題的地方，但真正拉開差距的關鍵，還是學校上課時有沒有認真聽講，利用下課時間直接向學校老師請教不懂的地方、及時解惑，是最有效率的學習方式。

我讀書時習慣先透過講義理解重點與規律，接著才開始大量練習。其實學校發的講義（習作與課外講義）就包含很多好題目，非常適合反覆練習。當段考看到題目時，常會有種「欸，這題我好像寫過！」的雀躍與熟悉感。此外，我很喜歡手寫整理筆記，用「自己看得懂的語言」去重新消化並理解抽象的概念。

我的讀書四步驟：上課講義（鉛筆寫題目、藍筆記不會的盲點）→ 抄寫筆記、整理核心觀念→ 寫額外習作與複習講義（學校發的不額外購買）→ 第二次大量刷題（搭配螢光筆標記）

三、累積經驗：輕鬆準備學習歷程、個人申請

或許大家已經聽說過令人頭痛的學習歷程，也好奇是不是每個學期都非做不可？我會告訴你：「如果你想走個人申請方式，沒錯！但是要有方向的做。」簡單介紹一下學習歷程，大致可分為課程學習成果、多元表現及備審資料(NOPQ)。我發現很多人在高三最痛苦的，其實不是課業壓力與製作報告，而是找不到自己需要的資料，才開始後悔當初沒有隨手做紀錄。因此，我強烈建議學弟妹平時就養成整理資料的習慣，例如：建立雲端資料夾、保存照片與活動紀錄、寫下心得與反思。這些看似不起眼的小碎片，到高三都會成為備審中最精華的素材。

我是屬於比較穩紮穩打的類型，很多成果都是三年慢慢累積出來的。高一建議保留課外活動、服務學習與多元發展的經驗；高二時透過探究課程與自主學習，累積解決困難的能力與反思；到了高三，再將這些經驗向你的志願方向做延伸。

在準備申請入學時，我把握每一次機會，同時也申請國防醫學院，所以比旁人更早開始準備資料。很多人會問我：「申請不同科系，備審不會很麻煩嗎？」其實只要你心儀的領域方向明確（例如我選擇的科系都屬於醫藥衛生與助人相關領域），核心能力與特質其實是相近的，只需要依照不同校系的特色，微調就讀動機與細節即可。

至於面試，我採取的是「多試多得」的心態，讓自己有更多機會，同時也能保有更多選擇。教授最看重的是「你這個人與科系的連結度」。只要提前準備好基本題（如自我介紹、就讀動機、學校特色與醫療時事），面試時保持笑容、展現誠意，把面試當作一場有深度、有禮貌的聊天，教授絕對不會故意刁難你。

四、善用校內校外資源：你不是孤軍奮鬥

大同校方擁有非常充足的歷屆學長姐資料（如生涯教室與 iDL 學習平台），網路上也能找到許多考古題。高三時務必參加學校舉辦的「模擬面試」，學校會邀請相關領域的教授來為我們把關，這能让你提前適應考場氛圍，面試時更加自信。另外，也請勇敢地向學校老師尋求幫助，老師們都非常樂意提供修改建議與方向指導。

五、我的致勝關鍵：自律與堅持

回首過去，我認為高中三年最重要的能力其實是「自律」。

剛升上高一，突然大增的手機自由與學習自主權，容易讓自制力不足的人陷入手遊或網路世界中無法自拔。當別人鬆懈時，如

果你能掌握好自己的節奏、按部就班前進，這就是你贏過別人的地方。因為我對自己要求比較高，看著校外的優秀同儕競爭，難免也會給自己不少壓力，但正因為這份渴望卓越的心，我會盡全力去實踐自己訂下的每個目標。很多事情或許不會立刻看到成果，但只要你願意堅持、慢慢累積，最後那些付出的心血，一定都會成為你如願踏進你心中最嚮往的學術殿堂的底氣。

祝學弟妹都能在大同三年裡，找到屬於自己的亮眼方向！

國立政治大學 風險管理與保險學系 宋佑謙

(114 學年度畢業：申請入學)

哈囉，大同的新鮮人們！很高興你願意閱讀我的經驗分享。只要耐心看完，相信你一定能有所收穫。

序、我就是我，是色彩獨特的煙火

我並不是成績最頂尖的學長，而是一個有許多奇奇怪怪興趣、什麼都想學一點的人；是一個理性與感性交織的人。時間管理與思緒整理或許就是因此一步步練成的。同時想聽老歌與流行歌；同時追動漫又看歌仔戲；同時翻閱金庸又讀不朽小說；同時想學中醫、程式與商管……但人生只有相同的 24 小時，總要有所取捨。借用默龍君的一句話：「犧牲最重要的就是看清需要犧牲什麼，以及明白為了什麼犧牲。」我因興趣毅然選擇了一類組，雖然機會成本難以量化，但我不後悔。文組兩年的收穫同樣無法量化。我的選擇造就了現在的我——我就是我，是色彩獨特的煙火。

一、不積跬步，無以至千里

求木之長者，必固其根本；欲流之遠者，必浚其泉源。或許這句文言文會讓人頭痛，但這就是高中國文的日常。這章節想告訴你們的是「基礎」的重要。高中課業雖然繁重，但其實要通過並不難。只要按部就班，認真面對每一次小考、每一份作業，高中三年全科 ALL PASS 完全不必擔心。無論之後是否選擇繁星入學，都應該認真對待每一次考試。這些努力，會在大考中看到成效。高中課程雖然瑣碎，但考試的觀念卻很複雜，不要因為一個小觀念沒釐清而錯失一題分數，因為一題可能就是一個級距，甚至是幾間學校的

差別。

不要害怕，也不要妄自菲薄。雖然努力不一定等於成績，但現在所走的每一步，都是通往目標的必經之路。不要小看自己的每一分努力。高一的生活中有許多科目需要讀，這些都是基礎，為了讓你能比較「不痛」地銜接高二。為了夢想、為了未來，希望你穩穩踏出每一步，也祝願步步皆是高升。夢想可以很遠大，而你只要相信每一步，因為不積跬步，何以致千里。

二、人生如逆旅，我亦是行人

等閒變卻故人心，卻道故人心易變。離別的痛，是生命中最深的印記。我人生中成長最多的時刻，就是學測前的那一年。那年，五次離別教會了我人生無常，也訓練了我反思自己。我喜歡把情緒記錄下來，所以那年也讓我的文筆成長不少。

「僕が死のうと思ったのは」是我很喜歡的一首歌，它把生命的痛苦與掙扎唱得淋漓盡致。或許正因如此，我才更能體會：有時把現實塑造得殘酷一點、對自己殘忍一點，孤注一擲更能激發潛能。因為只有在逼迫自己面對極限時，才能看清真正的渴望，也才能在痛苦中找到力量。

台大蔡璧名教授曾說過，一個適合讀中文的人，最大的價值是「共感」。在我看來，讀好國文最重要的也是共感，因為它能讓我們在文字中體會他人的喜怒哀樂，進而理解人生的多樣與深刻。人生很多時候都是「方留戀處，蘭舟催發」，離別與變化總是突如其來，而透過讀書去共情，正是幫助我們面對這些無常的力量。看過古人如何面對困境，你也能因此獲得底氣。

焦慮和不甘並不是因為你不夠好，而是因為你渴望更好。這份渴望，正是推動我們不斷努力的動力。希望大家能好好體驗人生，為了自己去奮鬥。

三、書中自有黃金屋，書中自有顏如玉

讀書不覺已春深，一寸光陰一寸金，希望大家都能有如此體悟。在課堂上補眠真的沒有價值，別讓自己陷入惡性循環。

以下列舉幾個讀書的好處（課外書亦同）：

1. 不必親自體會人生的黑暗面：《房思琪的初戀樂園》作者林奕含曾表示——「在文學中讀到的快樂是真的，痛也是真的。」文學的價值之一就是讓我們透過作家、透過書本去開展眼界，而不必親身體驗那些致命的痛。

2. 可以提升閱讀理解和行文能力：讀書的過程不只是吸收知識，更是一種「思維訓練」。當你閱讀不同類型的作品——小說、散文、論文、新聞——你會逐漸熟悉各種語言風格與結構。這種熟悉感會在寫作時自然流露，讓你的文章更有層次。

■ **理解力提升：**遇到複雜的句子或隱喻時，反覆推敲能讓你更快抓到重點。

■ **表達力提升：**多看不同作家的作品，你會學到如何用簡單的文字表達深刻的情感，或如何用嚴謹的邏輯說服他人。

■ **語感養成：**長期閱讀能讓你在寫作時自然避免生硬的句子，文章更流暢。

3. 提升思維層次：借《莊子》來說，莊子的文字常常跳脫日常框架，用寓言和比喻來啟發人心。讀莊子，不只是讀故事，而是學會用不同角度看世界。莊子帶給我很大的思維

調整是：小不能勝大，但大也無法改變小的世界。所以，歡迎各位努力找尋自己的舒適圈並持續拓展它。

4. 增廣見聞：路曼曼其脩遠兮，吾將上下而求索。求學的路不是只有高中，學習也不限於課本、學校。所以，多看點書，多累積不同面向的知識。

5. 抒發情緒：我是一個高敏的人，所以容易與書中的情節共鳴。對我而言，讀書和寫文比滑手機更能抒發情緒。推薦與我一樣高敏的人，放下手機，拿起書本，會好過很多。

四、WISH I WILL BECOME SOMEONE MY PAST SELF ONCE NEEDED

人生攏是家己戰家己，輸贏嘛是家己來定義。最後，希望不論是現在的你回首過往，抑或是未來的你審視現在，你都是你想要的樣子。俊毅老師帶給我們最後一堂課的啟示言猶在耳。高中的生活充斥著考試，在一次次制式化的訓練中，我們很容易忽略了一件事——人生，沒有標準答案。讀書患不多，思義患不明。患足己不學，既學患不行——學習不只是為了分數，而是為了讓自己能夠思考、能夠行動。

我清楚自己愛咖啡、未來想走商科，所以我當了咖啡社的總務（其實還兼任文書與教學）；我清楚自己的學習方式，知道我適合對自己狠一點；我清楚與人交惡會讓我精神受創、身心折磨，因此盡可能打造良好的人際關係，也珍惜一直陪伴在我身邊的朋友；我清楚自己在自然科沒有優勢——所以選擇了文組。我看清楚了，我能做決定，而不是在茫然中倉促抉擇。高中學習不只是為了分數，更是為了成長。努力讓自己成為過去那個迷惘的自己所渴望的榜

樣，這是一種自我超越，是一次蛻變，更是一份責任。

終、人生總是淚水多於歡笑

接下來三年的時光，我相信大家都會面臨許多取捨，也祝願你們能活成自己想要的樣子。成績雖然重要，但不等於人生。固然是學生該注意的事，但不要為了顧成績而失去了除了讀書以外同等重要的東西。努力並不是要盲目拼命，而是在有限的青春裡，敢於全力以赴。跌倒了也好，懷疑自己也好，這些經歷都會成為成長的養分。當你在考試壓力、課業繁重、人際拉扯中感到迷惘時，請記得：人生沒有標準答案，你的選擇才是唯一的答案。

看到這裡的，大膽猜測不超過十分之一，但如果你是其中一位，那請相信我，這些經驗以及你的這份耐心，會讓你贏在起跑線。人生總是淚水多於歡笑，但希望各位大同的新鮮人，三年後回首，記得的都是快樂的日子。把握住這三年，在可以追夢的年紀，分數不是定義你的標準。現在所做的一切，都是讓你離夢想更靠近，所以不要怕累、不要輕言放棄。



國立台灣師範大學教育系劉品妍

(114 學年度畢業：申請入學)

申請
入學

學長姐升學經驗分享

序、

哈囉，各位即將展開高中生活的學弟妹們！很高興你願意翻開這篇經驗分享。很多人都說，高中是朝著夢想全力衝刺的三年，但對我來說，高中更像是一段認識自己的旅程。剛進入高中時，我其實也和很多人一樣，對未來沒有很明確的方向，不知道自己適合什麼，也不知道以後想成為什麼樣的人。不過在一次次課程、活動和挑戰中，我慢慢找到自己的興趣，也逐漸了解自己重視的是什麼。所以如果現在的你還沒有明確的目標，其實不用太著急。高中最珍貴的地方，未必是馬上找到答案，而是在不斷嘗試與探索的過程中，更認識自己一點，並一步一步找到適合自己的道路。接下來想和大家分享一些高中三年的心得，希望能對你們有所幫助。

壹、找到適合自己的學習方式

除了探索自己的興趣與未來方向之外，高中三年也是摸索學習方式的重要階段。剛開始的時候，我常常羨慕那些可以長時間專心讀書、成績又很穩定的同學，也曾經試著照著他們的方法學習，希望自己也能有一樣的成果。但試了之後才發現，別人有效的方法不一定適合自己。後來我開始慢慢觀察自己，像是在哪裡讀書比較容易專心、怎麼整理筆記最有效率、用什麼方式複習比較容易記得住。經過一次又一次的嘗試後，我才逐漸找到屬於自己的學習節奏。有些人只要反覆閱讀就能記住內容，有些人則需要透過整理重點、抄寫筆記或練習題目來幫助理解。我自己比較偏向後者。比起一直看課本，我更習慣把重點整理成自己的筆記，在重新組織內容的過程中加深印象。這個過程其實花了不少時間，也走了不少彎路，但我後來發現，學習不一定是在比誰花的時間比較多，而是在

找出最適合自己的方法。有時候看到身邊的人用不同的方式讀書，難免會懷疑自己是不是不夠努力。不過後來我慢慢明白，與其一直模仿別人，不如多花一點時間了解自己。當你找到適合自己的節奏之後，學習會變得更有效率，心裡也會輕鬆許多。我覺得高中不只是學習知識的階段，更是一個學習如何學習的過程。而找到適合自己的方法，往往比盲目追隨別人的成功模式更重要。

貳、學會規劃自己的時間

高中生活比國中豐富許多，除了課業之外，還有社團、競賽、營隊、志工服務以及各種活動可以參與。面對這麼多事情，時間規劃就變得特別重要。我自己其實曾經很喜歡把事情拖到最後一刻才開始做。每次趕在期限前完成時，都會有一種「終於做完了」的成就感，但久了之後我發現，在時間壓力下完成的成果，往往沒有自己原本期待得那麼好。不管是準備考試、製作報告，還是處理社團事務，如果能夠提早安排進度，把大目標拆成幾個小部分慢慢完成，不但能有更多時間修改內容，也能減少很多不必要的焦慮。高中有很多探索自己和接觸新事物的機會，而如何在課業與活動之間取得平衡，也是每個人都會遇到的課題。雖然我到現在偶爾還是會有拖延的時候（笑），但比起追求最後一刻完成任務的刺激感，我更喜歡按照自己的步調慢慢完成事情。那種從容完成任務的感覺，其實比熬夜趕工踏實得多。

參、學習歷程的累積

我是透過個人申請管道進入大學的，所以非常能體會學習歷程的重要性。高中除了課業之外，還有很多值得留下紀錄的事情，例如參加活動、競賽、服務學習、自主學習或各種探索經驗。我會鼓勵學弟妹多去嘗試自己有興趣的事情，並把過程中的收穫和反思記錄下來。另外，也很建議大家養成定期整理學習歷程的習慣，最好

每個學期結束後就完成整理與上傳。因為等到高三才一次整理所有資料，真的會是一項大工程。以我自己為例，由於每個學期都有持續上傳資料，所以到了準備個人申請的時候，只需要從原本的資料中挑選最適合的內容即可，不需要再花很多時間重新整理，大大減輕了準備備審資料的壓力。我覺得學習歷程只是升學資料，它更像是在記錄自己高中三年的成長軌跡。未來回頭翻閱時，也能看見自己曾經努力過的痕跡。因此，越早開始累積、越早開始整理，未來的自己就會越感謝現在願意提早準備的你。

肆、學弟妹加油！

最後，想和大家分享一句我在高中三年裡慢慢體會到的話：人生不一定要在一開始就知道自己想去哪裡。剛進高中時，我也曾經因為不知道未來的方向而感到迷惘。看到身邊有些人很早就有明確目標，也曾經懷疑自己是不是落後了。但後來我發現，每個人的步調本來就不一樣。有些人很早就找到方向，有些人則是在一次次嘗試之後，才慢慢認識真正的自己。而這些不同的經歷，都沒有誰比較好，也沒有誰比較差。高中三年不只是為了升學而努力的過程，更是一段認識自己、培養能力和累積經驗的旅程。你可能會在課堂中找到自己喜歡的領域，在社團裡認識志同道合的朋友，在活動中學習合作與溝通，也可能在某次失敗之後，學會如何重新站起來。當下或許不一定看得出這些經驗有什麼特別，但很多事情都是在回頭看的時候，才發現它們其實早已悄悄影響著自己。所以不用太擔心自己是不是比別人慢，也不用急著把未來的每一步都規劃得完美無缺。勇敢去嘗試、認真投入當下正在做的事情，相信每一份努力都不會白費。希望你們能珍惜在大同的每一天，享受學習的過程，結交真誠的朋友，也在探索與成長中慢慢找到屬於自己的方向。祝福各位學弟妹都能擁有充實而精彩的高中生活，在屬於自己的道路上發光發熱。

國立政治大學 企業管理學系 黃郁甯

(114 學年度畢業：個人申請)

哈囉哈囉！我是 114 學年度畢業的大同人，從高一的各處探索、高二慢慢確定方向，到高三一路準備學測、申請大學，最後應屆錄取政大企管系和國貿系…一路上走來真是不容易呀 QQ 不過比起放榜結果，在這邊更想和你們分享我在大同高中這三年的點點滴滴！

【序】

致正在閱讀這段文字的你：

剛升上高一，心裡多少會有點期待，又有點不知所措吧？剛踏進大同的我，也是如此！

高中三年很像一款自由度高的開放世界遊戲。有人一開局就鎖定主線目標，有人忙著到處探索支線任務，也有人連地圖都還沒打開幾格。但無論你正處在哪個階段，其實都沒關係，畢竟高中三年從來不是一場比誰最快找到答案的比賽。這三年裡，你可能會迷惘、焦慮、懷疑自己，但也可能在某個意想不到的時刻，發現新的興趣、新的方向，甚至是全新的自己。而我，大概就是那種一路亂闖亂撞，最後才慢慢找到方向的人。

【一、關於我：在探索中慢慢找到方向】

由於國中念的是升學導向的私校，生活幾乎被考試填滿，所以剛上高中，我幾乎是用「報復性」的心態參加各種活動。雖然當時多少犧牲了一點成績，但那段日子讓我第一次真正開始認識自己。其中印象最深的，是到偏鄉小學擔任冬令營志工。那是我第一次真切感受到，原來自己的存在也能為別人帶來一點影響。以前的我很

容易否定自己，但從那之後我開始慢慢建立起信心，也更願意去挑戰那些曾經以為自己做不到的事。

高二分班後，來到一個全新的環境。因為不太擅長主動找人聊天，我安靜了好一陣子。後來第一次段考成績不錯，同學們好像漸漸把我歸類成「很會讀書的人」。於是我決定努力守護這個人設（這樣說好像有點中二哈哈），但這件事也意外成了督促自己持續進步的動力。

高二另一件重要的事，是我透過自主學習，加上參加大學營隊，慢慢摸出了自己想走的方向。和來自不同學校的同學一起做案例分析、上台報告之後，我發現自己對商管領域真的很有興趣。有了目標之後，讀書突然變得比較有意義，不再只是考完就忘的事情。

到了高三，升學壓力自然如期而至。準備學測的日子裡，焦慮、自我懷疑幾乎是三餐定時報到。但回頭看，那些和朋友一起讀書、互相打氣、一起硬撐過去的時光，正是那段陰暗備考生活裡難得一縷陽光。學測畫下句點後我也漸漸明白：比起成績進步多少，更重要的可能是在很想放棄的時候，還願意繼續撐下去的那份決心。

【二、關於讀書：找到自己的節奏】

如果要用一句話形容我的讀書歷程，大概是「苦苦掙扎、陰暗扭曲、慢慢爬行摸索型(?)」。

最具代表性的科目就是數學。高一、高二時，段考不及格幾乎是家常便飯；高三模考也曾長期卡在均標附近。那時候我甚至覺得自己大概就是天生沒有數學天賦的人。但後來我發現，比起一直懷疑自己，更重要的是搞清楚自己到底卡在哪裡。我開始認真整理錯題，把不懂的觀念一個一個補起來，遇到難題也盡量先自己想過一輪，而不是馬上翻答案。後來或許是終於找對方法，也或許是數學

之神被我的誠意打動(?)，我的數學成績終於從校內前 40% 拉到前 10% 左右，學測也拿到了頂標（放鞭炮）！

這段和數學纏鬥許久的經歷讓我明白：很多時候真正限制我們的，不是能力，而是太早替自己下了結論。如果你現在也有特別頭痛的科目，想告訴你，不要急著說自己不行。現在不會，不代表以後不會；學習更多的是一點一滴累積的過程。

另外，我自己很重視睡眠。比起熬夜苦撐，我更習慣維持清醒時的學習效率。畢竟大腦太累的時候，讀再久也記不進去的啊。我也很喜歡利用零碎時間，像是通勤、下課，或等人的空檔背單字、英文佳句等。

讀書沒有標準答案。有人適合早起，有人晚上效率比較好；有人需要安靜，有人喜歡聽音樂。與其一直套用別人的方法，不如花點時間了解自己。找到適合自己的節奏，往往比一味埋頭苦撐更有效呢！

【三、最後想說的話】

高中三年，真的過得比想像中快。在大同的日子裡，你可能會認識很多人、經歷很多事，也會慢慢發現：很多事情在真正去做之前，你永遠不知道自己能走到哪裡。

我以前從沒想過高中生活會這麼豐富，也沒想過數學能進步這麼多，更沒想過最後能堅定地找到自己喜歡的方向。所以，想參加的活動就去參加，想挑戰的事就去試試看，感興趣的領域就去探索。成功當然很好，但就算結果不如預期，那些經歷也都會成為你的一部分。而當你願意一步一步去嘗試，就會發現自己其實比想像中更有潛力！

想在最後分享一段我很喜歡的話：

「一場森林大火，往往起源於微不足道的一點火花。星星之火，可以燎原——改變的力量，從來不在於一開始多麼巨大，而是那第一步是否堅定、有勇氣……」

希望你們都能在這三年裡盡情探索，當個勇敢的哥倫布，不斷發現自己的新大陸。也祝福大家，都能擁有一段充實、精彩、不留遺憾的高中生活～



國立臺灣科技大學營建工程系 蔡宇俊

(114 學年度畢業：科大申請)

各位學弟妹好，很開心能透過這篇文章與大家分享我高中三年的實務心得。高中生活是充滿挑戰與機遇的轉捩點，希望我的經驗能幫助大家更從容地掌握節奏，規劃出屬於自己的精彩歷程。

一、校內經驗與時間管理

高一階段是奠定基礎的關鍵期，而高二起則需面對課業深化與擔任幹部的雙重挑戰，因此，「時間管理」將是你最重要的必修課。無論是參與校級組織或社團，爭取幹部職位能有效培養領導力並為未來的升學積累經歷，但請務必謹記「課業為重」的原則，在兩者間取得平衡。

二、自主學習與實戰歷程

在學習歷程檔案的经营上，建議大家展現對科系的熱忱，選擇與目標科系相關的課題進行深度研究。特別推薦參與科展或相關競賽，這是極具價值的實戰經驗，不僅能拓展視野，更能在邏輯架構與面試應對上獲得顯著成長，達到「一魚兩吃」的效果。

關於檔案製作，請養成在日常課堂中有意識蒐集素材的習慣。撰寫時，應著重於「核心反思」與「重點摘要」，並搭配精煉的排版，讓教授看見你的成長脈絡與學習深度，同時務必確保所有資料來源的正確性。

三、學測備考與升學策略

暑期輔導是銜接高三複習的絕佳節奏，建議大家善用圖書館等校內資源進行系統性自習，並秉持「讀書拼命、玩樂瘋狂」的態度，維持勞逸結合的學習狀態。進入長假後的總複習階段，建議透過大量刷題來檢視並彌補盲點，保持學習的連續性。

此外，鼓勵大家將「特殊選材」視為極佳的升學練兵場。其審查與面試流程不僅是個人申請的預演，更能讓你在過程中快速成長。即便未能錄取，這些經驗對於緩解後續升學壓力、累積面試自信，都有著莫大的幫助！

給學弟妹的一句話：高中生活沒有標準答案，請保持自信，勇於跨出舒適圈。只要做好規劃並堅持執行，你一定能收穫屬於自己的豐碩果實，不要讓自己後悔！

