

學習歷程檔案



# 學習歷程檔案有什麼用？



呈現考試難以  
評量的學習成果



申請大學 科大

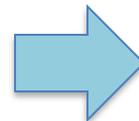
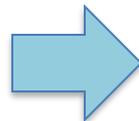
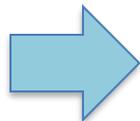
臺北市立大學 運動健康科學系		學測、英聽篩選方式		甄選總成績採計方式及佔總成績比例					術科考試篩選、採計方式及佔總成績比例					甄選總成績同分參酌之順序	
		第一階段		第二階段					第一階段			第二階段			
		科目	檢定	篩選倍率	學測成績採計方式	佔甄選總成績比例	指定項目	檢定	佔甄選總成績比例	術科項目	檢定	篩選倍率	術科成績採計方式		佔甄選總成績比例
校系代碼	035242	國文	--	--	*1.00	40%	審查資料 面試	--	25%	體育(百分等級)	--	--	*1.00	5%	一、指定項目甄試成績 二、學測國英自級分總和 三、面試 四、審查資料  離島外加名額縣市別限制  (無)
招生名額	25	英文	--	--	*1.50			--	30%						
性別要求	無	自然	--	--	*1.00										
預計甄試人數	250	國英自	--	10	--										
原住民外加名額	2														
離島外加名額	無														
願景計畫外加名額	無														
指定項目甄試費	1200	指定項目內容	審查資料	項目： 修課紀錄(A)、課程學習成果(B、D)、多元表現(F、J、M、N)、學習歷程自述(P) ※項目內容請參照本簡章「貳、分別」乙、審查資料項目內容對照表(第20頁)。											術科說明：  須參加術科考試
寄發(或公告)指定項目甄試通知	112.3.30			說明： 一、課程學習成果可以文字、圖片或表格夾雜呈現，內容重質不重量。二、多元表現不限於體育運動或語言學習類型，所列項目毋須全部具備，至少具備一項(以上)即可。三、詳細內容請參閱本系公告書面審查項目、重點及準備資料指引。											
繳交資料截止	112.5.9		甄試說明	※本系採團體面試，注重對運動健康、運動科學等議題及知識之掌握、整合與論述能力，面試無須準備書面資料。※於招生名額內，擇優優先錄取低收入戶考生1名(須於112年5月9日(二)前上傳有效期限內之證明文件至本校報名系統)。※第二階段面試如與他校系時間衝突者，本系將在可能範圍內儘量協助考生調整時段，本系將於112年5月2日於本系網頁公告預排面試時段，請務必於112年5月9日(二)15時30分前填寫申請表傳真或E-mail至本系，逾期恕難受理。											
指定項目甄試日期	112.5.20 至 112.5.21														
榜示	112.6.1														
總成績複查截止	112.6.2														
同級分(分數)超額篩選方式	一、學測國文、英文、自然之級分總和 二、學測英文級分 三、學測自然級分 四、學測國文級分														
備註	1.本系可依個人性向與能力，選擇適合課程或通過教程甄試修習教育學程，畢業後可順利銜接研究所或就業。 2.本系網址： <a href="http://ehs.utaipei.edu.tw/">http://ehs.utaipei.edu.tw/</a> 。 3.聯絡電話：02-28718288轉6402許助教。 4.所有甄試項目如有一項缺考者，不予錄取。 5.本校第二階段指定項目甄試及報名繳費事宜，將不另函通知，請考生務必查閱簡章內「本校之重要事項說明」。														

國立中山大學 音樂學系創作與應用組		學測、英聽篩選方式			甄選總成績採計方式及佔總成績比例					術科考試篩選、採計方式及佔總成績比例					甄選總成績同分參酌之原則	
		第一階段			第二階段					第一階段			第二階段			
		科目	檢定	篩選倍率	學測成績採計方式	佔甄選總成績比例	指定項目	檢定	佔甄選總成績比例	術科項目	檢定	篩選倍率	術科成績採計方式	佔甄選總成績比例		
校系代碼	027412	國文	後標	--	*1.00	審查資料 筆試 面試	--	10%	樂理	--	8	*1.00	15%	一、面試 二、審查資料 三、聽寫術科考試 四、樂理術科考試		
招生名額	6	英文	後標	--	*1.00		--	20%	聽寫	--	--	*1.00				
性別要求	無						75分	45%								
預計甄試人數	48															
原住民外加名額	無															
離島外加名額	無															
願景計畫外加名額	無															
指定項目甄試費	1500	指定項目內容	審查資料	項目： 修課紀錄(A)、課程學習成果(B、C)、多元表現(F、J、K、M、N)、學習歷程自述(O、P、Q) ※項目內容請參照本簡章「貳、分則」乙、審查資料項目內容對照表(第20頁)。											術科說明： 須參加術科考試  ◎表術科之主修項目依樂別分別篩選，各樂器項目細招生名額及篩選倍率請見「丁、音樂術科校系之修項目規定」。	
寄發(或公告)指定項目甄試通知	112.4.6			說明： 課程學習成果(C實作作品)細項說明：請錄製個人1-3件音樂創作作品，上傳該作品之演奏影音，並填上影音連結網址，紙本樂譜及紙本音樂創作或心得書面資料一併掃描附上。												
繳交資料截止	112.5.9			甄試說明	1. 樂理術科、聽寫術科係採「112學年度大學術科考試委員會聯合會術科考試(音樂組)」之成績。2. 筆試：測驗創作能力與音樂應用相關知識。3. 面試：(1)專長樂器或聲樂演唱之自選曲一首。(2)音樂相關之分析能力與反應。(3)面試成績未達75分，不予錄取。4. 面試當天請攜帶國民身分證(護照)正本、第二階段甄試通知單應試。											
指定項目甄試日期	112.5.21															
榜示	112.5.31															
總成績複查截止	112.5.31															
同級分(分數)超額篩選方式	一、學測國文、英文之級分總和 二、學測英文級分 三、學測國文級分															
備註	1. 請於112年3月1日下午5時起至本校首頁/招生資訊/申請入學/點選【考生須知】，務請參閱「學系甄試須知」，並依規定時程辦理第二階段指定項目繳費、報名及上傳(勾選)審查資料。 2. 本系網址： <a href="https://music.nsysu.edu.tw">https://music.nsysu.edu.tw</a> ，連絡電話：(07)5252000分機3331或3332。															

# 大學如何取得我的資料？



學習歷程  
校務系統



大學或技專校院校系

# 大學審查「三重二不」原則

重視

學生基本素養所展現的  
核心能力

學生在校內的學習活動

資料真實性及  
學生自主準備

重視多面向參  
採

- 不是學習所列項次都要具備

重視學習  
過程反思

- 不是以量取勝

# 學習歷程檔案包含哪些資料？



# 哪些資料由學生上傳？



# 課程學習成果與多元表現完整流程



學生負責



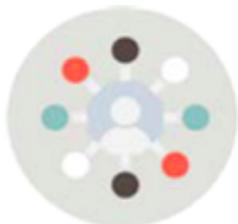
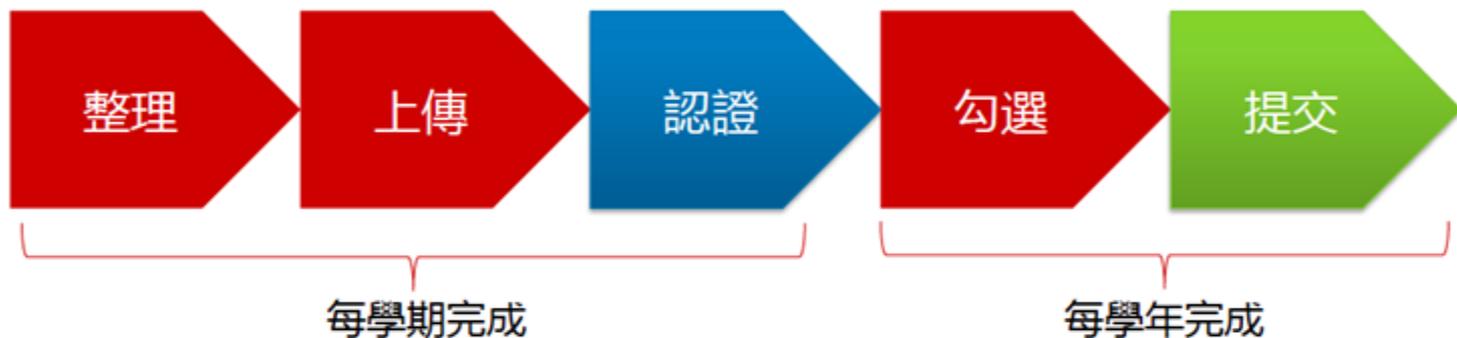
教師負責



行政負責



課程學習成果



多元表現





學習歷程檔案

規定



學習歷程 -

公告 & 流程圖

- 1. 管理端 +
- 2. 課程學習 +
- 3. 多元表現 +
- 4. 校內幹部 +
- 5. 項目管理 +
- 6. 收訖明細 +
- 7. 課程諮詢 +
- 8. 畢業生 +
- 教師專區 +

公告 & 流程圖

公告

課程學習成果

多元表現

校內幹部

收訖明細

**依據彰化縣立成功高級中等學校建置學生學習歷程檔案作業補充規定**

**【課程學習成果】**

1. 學生每學期應於本校規定時間內 **(每學期應於學期末後兩週)**上傳，應經任課教師認證；其件數至多 10 件。
2. 任課教師每學期應於本校規定時間內 **(每學期應於學期末後四週)**完成認證。
3. 學生每年應於本校規定時間內 完成勾選至多 6 件。

**【多元表現】**

1. 學生應於本校規定時間內 **(每學年下學期末後兩週)**上傳；每學年其件數至多 30 件。
2. 學生每年應於本校規定時間內 **(每學年下學期末後四週)**完成勾選至多 10 件。

**112學年度課程學習成果學生上傳、教師認證、學生勾選與多元表現上傳截止時間與上傳件數，時程如下：**

內容	人員	起始日	截止日	上傳(勾選)件數
課程學習 成果	學生上傳	上學期112年 9月15日 下學期113年 2月25日	上學期113年2月2日 下學期113年7月12日	每學期最多上傳10件，學年合計最多20件
	教師認證		上學期113年2月16日 下學期113年7月26日	
	學生勾選	112年10月1日	113年9月30日	每學年勾選6件
多元表現	學生上傳	112年9月15日	113年7月26日	每學年最多30件
	學生勾選	112年10月1日	113年9月30日	每學年勾選10件

**時間過了，不可再傳**

# 檔案格式

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

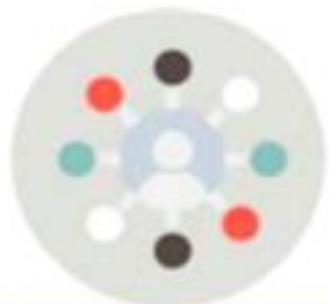


課程學習成果

## 資料上傳件數

第一學期	第二學期	學年結束前	高中三年	申請大學	申請科大
至多上傳 10 件	至多上傳 10 件	勾選 6 件	共 18 件	勾選 3 件	勾選 3 件

## 資料上傳件數



多元表現

第一學期	第二學期	學年結束前	高中三年	申請大學	申請科大
至多上傳 30 件		勾選 10 件	共 30 件	勾選 10 件	勾選 10 件

# 申請科大

	項目	上傳檔案 件數上限
學習 歷程 備審 資料	A. 修課紀錄 ※應屆畢業生一律由就讀高中學校上傳；非應屆畢業生者，一律自行上傳歷年成績單（PDF檔）	1件
	B. 課程學習成果：B-1、B-2、B-3	2件
	C. 多元表現：C-1、C-2、C-3、C-4、C-5、C-6、C-7、C-8	5件
	D-1. 多元表現綜整心得	1件
	D-2. 學習歷程自述（含學習歷程反思、就讀動機、未來學習計畫與生涯規劃）	1件
	D-3. 其他有利審查資料	1件
	學歷證件（資格審查文件必繳項目）	1件

# 學校平台 要 如何操作？





# 113學年度本校資優巡迴輔導班學生升學

趙O璋 彰化高中科學班

李O穎 彰化高中科學班

黃O芳 彰化女中數理資優班

蔡O潔 彰化女中數理資優班

顏O絜 彰化女中數理資優班

潘O銓 彰化高中數理實驗班

- 高中部成績系統 ↑
- 高中部學習歷程平台 ↑
- 高中部選課系統 ↑
- 高中部選課系統 ↑
- 高中生涯性向測驗系統 ↑
- 國中部適性化生涯性向測驗系統 ↑
- 國中部校務系統 ↑
- AILEAD365 ↑
- 自主學習平台 ↑

## 教學常用連結

- 請假系統說明
- 校務系統
- 高中部校務系統
- 教室設備報修系統
- 圖書館藏查詢
- 彰化教育雲網站

## 行政常用連結

- 請假系統說明
- 校務系統
- 教育處新雲端
- 公文整合系統
- 政府電子採購網
- 全國法規資料庫

【112學年度藍花楹文學獎】高中部得獎名單

【112學年度藍花楹文學獎】國中部得獎名單

## 分類公告

一般公告 新生錄取報到專區 榮譽榜 升學資訊 研習與競賽 獎助學金 人事室公告 內部公告

### 置頂 113學年度小六科學營報名

113學年度成功高中小六科學營報名資訊 活動日期：113年09月~114年6月週三下午14：00~16：00 活動地點：彰化縣立成功高級中學【溪湖鎮福德路310號】...

一般公告/ 輔導主任 / 2024-08-06 15:52:39 / 點閱：237

### 轉知~本縣113年6月道路交通事故死傷累計15,774人，113年6月道路交通事故死傷累計15,77...

(一) 113年6月道路交通事故死傷累計15,774人，七十五歲來換照，免人煩惱四處走，彰化縣政府關心您。(二) 斑馬線...

一般公告/ 生活輔導組長 / 2024-09-13 09:34:57 / 點閱：1

## 學校FB



# 亞昕學習歷程系統

**登入學檔系統**

**:**

**1.學號**

**2.身分證字號**



**點選:**

**學習檔案**

學習歷程 -

公告 & 流程圖

- 1. 管理端 +
- 2. 課程學習 +
- 3. 多元表現 +
- 4. 校內幹部 +
- 5. 項目管理 +
- 6. 收訖明細 +
- 7. 課程諮詢 +
- 8. 畢業生 +
- 教師專區 +

公告 & 流程圖

- 公告
- 課程學習成果
- 多元表現
- 校內幹部
- 收訖明細

依據彰化縣立成功高級中等學校建置學生學習歷程檔案作業補充規定

【課程學習成果】

1. 學生每學期應於本校規定時間內 (每學期應於學期末後兩週) 上傳，應經任課教師認證；其件數至多 10 件。
2. 任課教師每學期應於本校規定時間內 (每學期應於學期末後四週) 完成認證。
3. 學生每年應於本校規定時間內 完成勾選至多 6 件。

【多元表現】

1. 學生應於本校規定時間內 (每學年下學期末後兩週) 上傳；每學年其件數至多 30 件。
2. 學生每年應於本校規定時間內 (每學年下學期末後四週) 完成勾選至多 10 件。

112學年度課程學習成果學生上傳、教師認證、學生勾選與多元表現上傳截止時間與上傳件數，時程如下：

內容	人員	起始日	截止日	上傳(勾選)件數
課程學習 成果	學生上傳	上學期112年 9月15日 下學期113年 2月25日	上學期113年2月2日 下學期113年7月12日	每學期最多上傳10件，學年合計最多20件
	教師認證		上學期113年2月16日 下學期113年7月26日	
	學生勾選	112年10月1日	113年9月30日	每學年勾選6件
多元表現	學生上傳	112年9月15日	113年7月26日	每學年最多30件
	學生勾選	112年10月1日	113年9月30日	每學年勾選10件

**上傳課程學習成果**

# 100字簡述

這是一門投資理財的多元選修課程，課堂中我學到了臺股、美股的差異，日線月線的意義、不同型態的K棒，上市上櫃的概念，以及模擬操盤。上完這門課，我了解到賺錢不容易，一定要學會理財，才能創造財富自由。

teacher **47** 修改

這是一門股票投資課，課程中有安排模擬操盤，在90天的模擬操盤中我摸索出一套模式，而這套模式曾讓我獲利高達22%，但最後結算我居然虧損9%，原來是錯判停利時間，我把這個過程寫成一份報表，作為下次操盤的參考。



# 課程學習成果須要任課師認證

## 送審中或認證成功

不可再調整

不可重新上傳

## 未送審課程

可以再編輯

重新上傳文件

## 認證完成後

想再編輯

可請授課教師取消認證

可編輯

並重新送審

# 上傳 多元表現

幹部經歷

服務學習

競賽參與

檢定證照

彈性學習

團體活動

職場學習

大學先修課程

其他多元表現

申請大學，會參採哪些資料？



## 大學申請入學參採高中學習歷程資料完整版查詢系統

## 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](#)[有參採「學業總成績」校系查詢](#)[有參採「課程學習成果」校系查詢](#)[有參採「多元表現」校系查詢](#)[有參採「學習歷程自述」校系查詢](#)[有參採「其他」校系查詢](#)

### 學習歷程參採項目情形

學習歷程項目名稱	細項名稱	參採系數	參採比例
課程學習成果	書面報告	1628	81.4%
	實作作品	883	44.1%
	自然領域探究與實作成果	617	30.8%
	社會領域探究活動成果	526	26.3%
多元學習表現	自主學習計畫與成果	1701	85.0%
	社團活動經驗	894	44.7%
	擔任幹部經驗	386	19.3%
	社會服務經驗	450	22.5%
	競賽表現	679	33.9%
	非修課紀錄之成果作品	404	20.2%
	檢定證照	520	26.0%
	特殊優良表現證明	947	47.3%



**有疑問？**

先操作看看  
再洽詢輔導老師

登出



# 撰寫學習成果建議



【作伙學手冊】作伙做學檔 —— 課程學習成果呈現建議

2022-03-14

此呈現建議手冊為110年50場審議會議之成果彙整

了解更多



作伙學：110年課程學習成果作品呈現建議發表會

2022-02-24

作伙學團隊於今日（2/24）舉辦課程學習成果作品呈現建議發表會，由計畫主持人林國明教授主持，分享110年度50場審議會議的成

了解更多



課程學習成果作品呈現建議（七） —— 課程學習成果常見QA

2022-03-04

本文將介紹課程學習成果的六大作品類型在呈現上的一些常見問題

了解更多



想想，問一下自己??

為何要建置學習歷程檔案？

一定要？

什麼才是真實，有意義的？

# 內容架構

封面



## Communication and Presentation

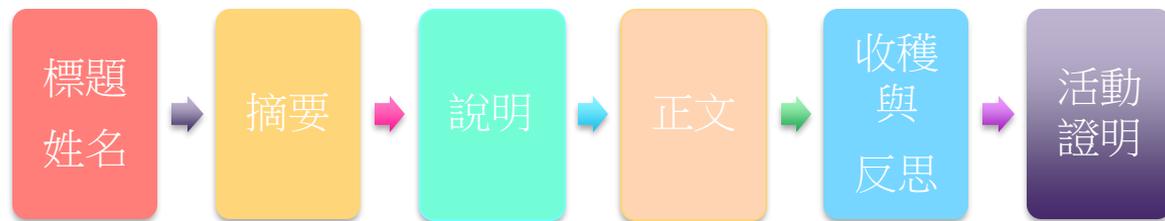
111學年度第一學期  
校定必修課程 表達力專題

# 內容架構

## 目錄

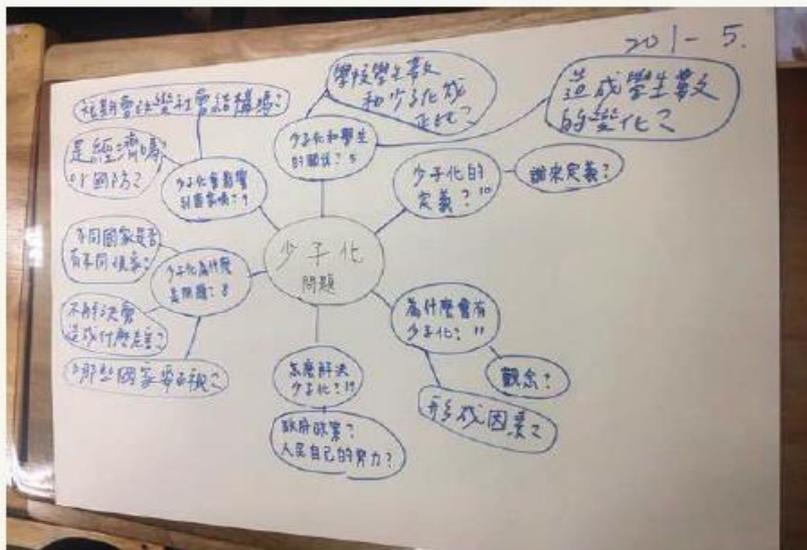


# 內文架構建議



# 如何呈現主題形成過程

## 一、訂定研究主題



## 如何問個好問題?

在3/2本學期的第一堂課中，以少子化問題為中心，延伸出許多個問題：1.少子化和學生的關係？2.少子化的定義？3.為什麼會有少子化？4.怎麼解決少子化？5.少子化為什麼是問題？6.少子化會影響到國家嗎？，接著再從這些問題當中分支出更多的小問題。

## 縮小問題

# 呈現實驗中的過程與修正

且具備數據王坑山的成木也與元則的預測結果相符口。

List 5: 克服最初預測的"可能遭遇困難":

最初預測的："無法撕出下表皮"、"不會調溶液濃度"，兩種情形確實有在實驗中遇到，但經過多次嘗試，也都成功地突破了。但仍然有我們為預想到的問題發生：

## 1. 觀察材料挑選錯誤：

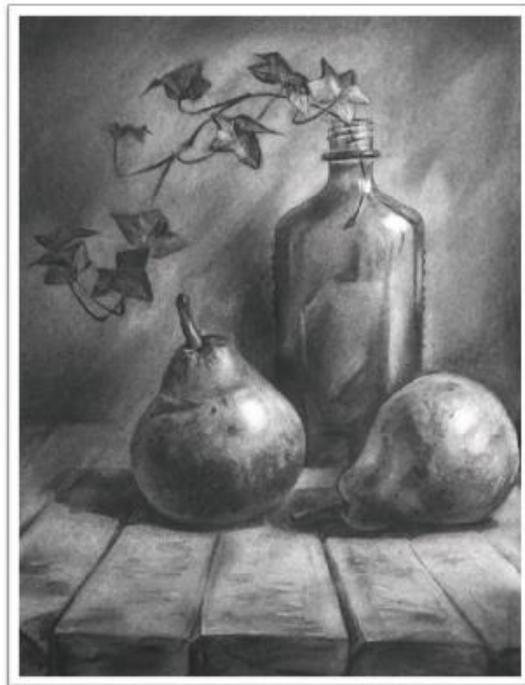
前前後後，我們總共更換了五次實驗材料，在反反覆覆的失敗實驗中，我們詢問了指導老師以及其他組別的同学，聽取建議、不斷修正，終於才在第五次的「紫洋蔥」實驗中成功了！雖然過程顛簸，但我們也在這一次次的實驗探索中，了解了實驗材料的塞選條件，藉由失敗的經驗增加了不少知識。

## 2. 未了解染色劑的性質：

因為我們對於我們所選的染色劑——亞甲藍液，相關知識的認知不足，導致錯以為其主要功能正好符合我們的需求，是

# 呈現作品修正過程

---



# 5.

## 遇到的困難與解決方法

### 韌體與電腦連接出現問題

在期中的一次練習，  
我與組員修改了上次編寫的程式，欲將韌體連接至現在的程式檔案時，  
無論是使用USB線連接，抑或直接以藍芽連接韌體，  
皆**無法使韌體成功連接程式檔案**。



在以不同方法多次嘗試連接，確認幾個可能的問題點後，  
我們先向附近同學借用韌體，發現其他韌體能與我台電腦正常連接，  
於是向在一旁的老師求助，詢問改善韌體問題的方式，求助無解後，  
我們向課程指導老師描述此問題，得知或許是該韌體故障，  
拿到閒置中的韌體，暫時解決了問題。

## 寫信馬拉松

而下面這份寫信馬拉松的課堂活動成果作品，同樣也有在開頭說明作品與課程關聯性，是公民課在「人權保障」單元，所延伸出的課堂活動成果。然而，稍嫌可惜的地方是，或許是因為該作品來自老師規劃的活動，所以較看不出個人的動機。不過，也可以在內文或心得反思的部分，多談談個人對作品主體的見解或分析，以填補缺少的個人動機，讓審查教授也能看見個人對主題的想法。

### 👤課程介紹：

公民課本第一冊的主題為「人權保障」，主要包括了公民身分、權利保障與社會規範等，因此，老師讓我們參加了由國際特赦組織所舉辦的「2020寫信馬拉松」，透過「寫一封信，改變世界」的行動，將文字累積成力量，鼓舞各地人權遭受到迫害的人。而我寫給了伊德里斯·哈塔克，身為巴基斯坦人的他，在強迫失蹤的議題上貢獻了許多心力，也曾為國際特赦組織等單位研究該地的相關議題，但就在2019年11月13日，伊德里斯·哈塔克在回家的路上遭人綁架後，便音訊全無。在他失蹤六個多月後，巴基斯坦國防部才證實關押了伊德里斯，並以《官方機密法》的間諜罪起訴他，被判下這項罪名的他很可能會面臨死刑，再加上將在軍法法庭審判，讓世界上許多的人權工作者齊心譴責巴國政府，並努力為他爭取權利！



# 表達力專題 一分鐘自我介紹

〇〇〇（姓名）

111.12.27

## 一、摘要

在校定必修表達力專題的課程活動中，學期末迎來個人的學習成果驗證，每位學生必須參與「一分鐘自我介紹」比賽。從了解精簡的一分鐘自我介紹架構之後，在自我有限的一學期經歷中鋪陳自我介紹的講稿，從無數次的修正及練習中，學習流暢的展現自我優勢亮點，最後戰戰兢兢、不留遺憾地完成上台面對全班學生自我介紹的任務。雖不完美，卻發現自己有了一些小改變，面對一項任務，能有更多思考、分析及解決問題，能更有自信地表達自己。

## 二、說明：

表達力專題是學校的校定必修課程，隔週上兩堂課。課程設計在讓學生能有系統、有組織的思考及溝通表達自己的看法。課程有時採取團隊的方式完成一個表達主題，有時是採個人的方式，呈現自己。這次的單元主題是「一分鐘自我介紹」，場景設定是大學面試。

自我介紹是我常遇到的場景，不論是新生入學、參加校外活動營隊、升學或是就業往往都不免要面對的挑戰，個性靦腆的我往往遇到正式場合，會緊張地忘記有條理地表達自己，無法讓自己的優勢盡顯於重要場合之中。因此，在這個專題課程中，我特別用心學習，希望能培養在大眾面前侃侃而談，能充分介紹自己的勇氣及能力。

### 三、正文：

本學期表達力專題最後一個單元是自我介紹。自我介紹分很多場合，有不同的表達重點。如果想在大家面前或重要的場合適度展現自己，學好自我介紹很重要。這堂課老師先講解重點，然後讓我們自己思考要呈現那些自我資料，在正式上台之前，叮嚀上台需要注意的音質、音量、眼神、手勢等等。學習的過程如(圖 1)所示。

圖 1：一分鐘自我介紹學習過程

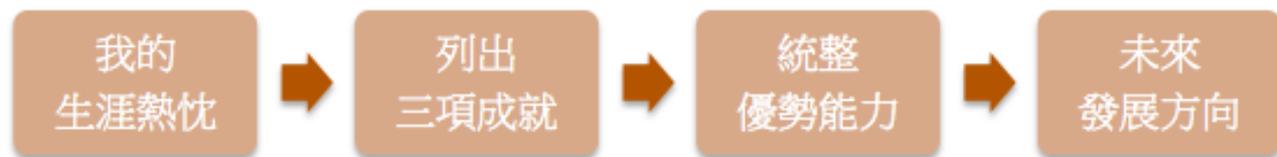


## 建立架構

一分鐘自我介紹要介紹自己什麼？我常常想不起來要說些什麼？也有時候東拉西扯不著調的說了很多，但往往沒有說到重點。老師先發給大家一張架構圖，說明自我介紹首先要介紹自己的背景，簡要點出自己興趣熱忱，接著說明高中三年基於自己的生涯目標所做的努力，然後統整自己在這些努力過程中習得的優勢能力，盡量表達出自己的亮點。最後，說明自己未來的發展方向，以及未來學校能幫助或吸引自己發展的學制及課程等等。雖然我才高一，沒有很多學習經驗，但我可以從高一的課內外活動中去建構我的講稿。包括這學期的幹部經驗、校慶園遊會籌備、社團活動經歷及有成就的課程學習成果。為了能擬出環環相扣的自我介紹架構，我決定自我介紹的架構(圖 2)。

統整組織資料的能力

圖 2：自我介紹架構



## 去蕪存菁 優勢顯現

### 思考能力

在擬稿自我介紹的過程中，最困難的是如何介紹自己背景，我應該描述自己的人格特質？家庭背景？還是自己在哪些領域有熱忱？我有哪三項最具特色的學習成就？我如何在扮演不起眼的小螺絲釘角色中，描述面對一項任務，我的思考及我解決問題的方法，甚至能說明我如何與團隊溝通完成校慶工作、在社團中觀察及發現新奇好玩的事物並從中得到啟發？我的學科有哪一科成果是最值得驕傲的？最後，這些能力，我可以申請哪個校系？雖然我還未有明確的升學目標，但這些習得的能力，都可以應用在未來升學的面試中敘說，凸顯自己。

### 解決問題能力

我們大約有五十分鐘的時間擬稿，接著按照指定的順序，同學唸自己的自我介紹稿。我沒有混水摸魚的時間，因為沒有趕緊擬出稿子，就會在同學面前開天窗。在朗讀的時候，我觀察有些人快快帶過，聲音微渺或支支吾吾，有些人表達台風穩重、唸稿流暢、聲音洪亮而清晰、內容組織有條理很值得學習。

回家後，我利用課餘時間，練習了幾遍，搭配碼表控制時間修正自己的介紹內容，使自我介紹在一分鐘左右。在練習過程，我發現一分鐘講不完，語速要很快，所以試著修正文稿，讓內容更精簡。「然後」這個口頭禪也常出現，我先覺察自己的這個缺點，試著用其他連接詞替代，例如「接著」、「除此之外」等等。音質、音量及清晰的咬字也是一個表達的重點，說話要有抑揚頓挫聽者比較能被吸引專注聆聽。我使用手機錄下自己的表達練習，反覆審視後，再反覆改正自己的缺點。

## 身經百戰 方能舉重若輕

兩週後，正式上台，我請同學幫我拍照，以便能記錄自己上台的表現。台上數十雙眼睛看著我，有些人對我拍照、老師拿著計分表及計時工具對著我，彷彿是一場選秀，令人忐忑不安。我了解到這只是人生中無數個篩選經歷中的其中一場，一場好的演出都是無數場經驗的累積，每一個小場合都需要全力以赴。在介紹自己的過程，我使用一些手勢輔助自己的表達。最後因為微緊張，自我介紹沒有非常流利順暢，還差點忘詞，結尾不夠俐落，但還算滿意自己的表現。面對未來的高中課程，我還有很多機會分組討論上台報告，我將會以這次經驗做為基礎，多爭取上台報告的機會，磨練自己的表達能力，為大學課程及就業面試或做報告做準備。

你學到？未來你延伸的主動學習是？

## 四、收穫與反思

對自我的省思

在準備自我介紹的過程中，我有很多的發現。從活動中我思考了我是誰？我有什麼目標？我的目標清晰嗎？我為這個目標做了哪些努力？從同學的發表中我看見同學表現一貫積極的態度，認真的準備，完成每一項任務。有些同學忘詞，但他們會機敏地用其他的說詞去替代。我相信多練習也能有這樣的能力，同學的好表現是我的模範。另外，從這次上台經驗中，藉著不斷修正自己的講稿，我學習到針對一個主題，切中核心要點，砍掉枝微末節的內容，學習精簡表達。我也學習到如何從平凡經歷中分析、表達自己，讓他人看見自己。這對我在人際溝通中有很大幫助，讓我學習充分地向人表達展現自己，獲取更多的機會。

對過程  
的省思

對結果的省思??

## 五、活動證明

活動照片		
	說明：	說明：
自我介紹文稿		

# 100字簡述

- 1.在競賽過程中，我遇到哪些問題？
- 2.形成問題的原因有哪些？
- 3.請問最後是怎麼解決問題的？（可能是資源、教師、家庭、同學）
- 4.在競賽過程中，我獲得了什麼？學到了什麼？
- 5.從競賽中思考，未來還能學習到什麼？
- 6.對於整個過程的心得總結為何？

# 檔名實際狀況

- 生物探究.pdf
- 化學探究.pdf
- 生物.pdf
- 白曉燕.pdf
- 寫信馬拉松
- 葉脈書籤
- 葉脈書籤 (1)

Adobe Scan 2023年1月06日.pdf

40601.pdf

王小明.pdf

# 請改這樣

- 生物探究---~~電梯細菌研究~~.pdf
- 化學探究---~~手工皂製作~~.pdf
- 生物---~~細胞構造圖描繪~~.pdf
- 白曉燕案分析.pdf
- 公民-寫信馬拉松
- 生物實驗-葉脈書籤

~~40601~~.pdf

~~王小明~~.pdf

~~Adobe Scan 2023年1月06日~~.pdf

# 掃描

缺：

不平整

彎曲狀

背景有雜物

優：

亮

字體夠大

清晰

# 附圖

