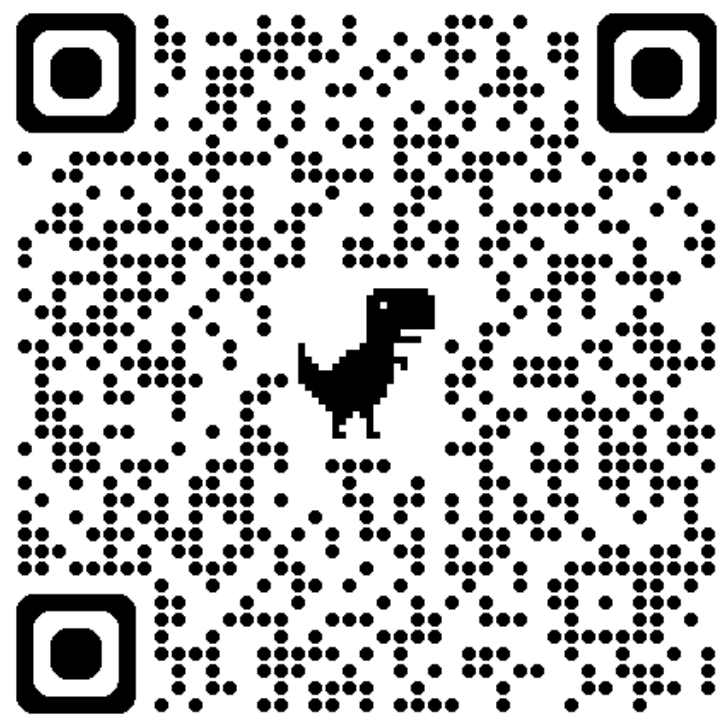


網路成癮 怎麼辦?

資訊媒體組

資訊素養宣導



網路使用習慣自我篩檢量表

覺

覺察到自己已過度使用網路，而產生改善的動機

知

過度上網的行為是潛在的心理問題，導致其逃離正常生活的結果

處

面對現實，處理潛在的心理問題而非沉迷網路以逃避問題

行

提出改善網路上癮的行動計畫，並身體力行以逐步改變上網行為

控

逐步降低上網時間，培養出對時間的敏感度與對自我的監控能力

追

持續的觀察問題的改善狀況，以避免問題的復發



資料來源：財團網路成癮—給網迷族／手機族的全方位戒除手冊



新竹市衛生局

關心您





YUCSH 臺北市立育成高級中學 ACADEMIC PORTFOLIOS FOR G10 高一學習歷程檔案宣導

學習歷程檔案~
人生的第一份履歷
學習過程的記錄，
就整理成「學習歷程檔案」！



為什麼要做學習歷程檔案



WHY?

MOE教育部

- 定期記錄、整理自己的學習表現。
- 幫助學生思考自己的生涯定向。
- 升大學個人申請第二階段的「備審資料」

人生教育部

- 思考自己-Inquiry
- 定期記錄-Action
- 整理自己-Reflection



TAIPEI MUNICIPAL
YUCHENG LIBRARY TEAM

育天賦·成菁英

育成115大學新鮮人

共計報名大學申請入學的

394位同學們

順利進入

2234校系

第二階段





普通型高中生與他們的升大學管道

圖片來源:<https://www.unews.com.tw/News/Info/5702>

大學性質	升學管道	校內排名	升學考試	學習歷程	競賽獲獎	特殊專才
普大	個人申請		★ 學測	★	★	
普大	繁星推薦	★	★ 學測			X IBDP
普大	考試分發		★ 學測	★ 分科測驗		
科大	四技申請		★ 學測	★	★	
普大+科大	特殊選才				★	★ IFY, IBDP AI+APCS 其他
普大+科大	運動甄審				★	
普大+科大	運動甄試		★ 學科+術科考試		★	
軍校	軍校正期班		★ 學測			
警校	警察大學		★ 學測			



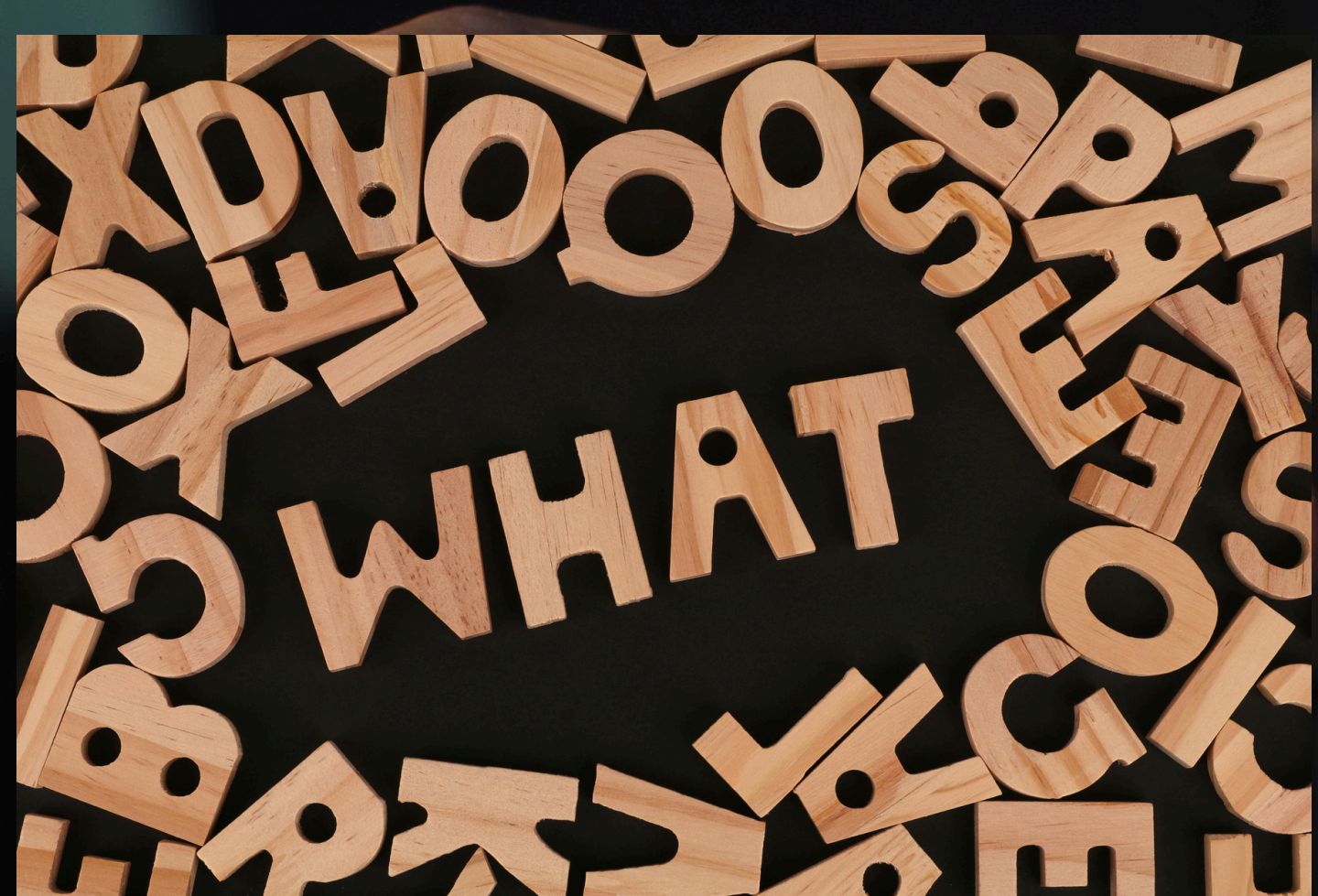
普通型高中生與他們的升大學管道

圖片來源: <https://www.unews.com.tw/News/Info/5702>

大學性質	升學管道	校內排名	升學考試	學習歷程	競賽獲獎	特殊專才
普大	個人申請		★ 學測	★	★	
普大	繁星推薦	★	★ 學測			X IBDP
普大	考試分發		★ 學測	★ 分科測驗		
科大	四技申請		★ 學測	★	★	
普大+科大	特殊選才				★	★ IFY, IBDP AI+APCS 其他
普大+科大	運動甄審				★	
普大+科大	運動甄試		★ 學科+術科考試		★	
軍校	軍校正期班		★ 學測			
警校	警察大學		★ 學測			

80%↑
60%↑

什麼是高中學習歷程檔案



Mindset思維

高中學習歷程檔案

=課堂內學習紀錄+課堂外學習紀實
(課程學習成果) (多元表現)

人生企業思維

- 思考自己-Inquiry
- 定期記錄-Action
- 整理自己-Reflection





我的『學習歷程檔案』



臺北市學生高中三年『學習歷程檔案系統』

e-portfolio.cooc.tp.edu.tw/Portal.do

臺北市教育委員會
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT

首頁 學習歷程檔案櫃 系統操作說明 查尋資料 意見回饋 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 24	高三應屆畢業生下載資料步驟公告	June 17	單一身分驗證登入服務暫停使用	May 17	科技大學宗教學院及空大校系名稱建置完成
May 09	大專院校申請營隊公告帳號事宜				

請使用『臺北市單一身分驗證(LDAP)服務』登入

請選擇登入方式

臺北市單一身分驗證(LDAP)服務

如有無法登入情況，請洽本校資訊組



臺北市立育成高級中學 圖書館 臺北市學生學習歷程檔案系統



臺北市立育成高級中學 圖書館 臺北市學生學習歷程檔案系統

臺北市教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT

首頁 學習歷程檔案櫃 系統操作說明 宣導資料 意見回饋 下載個人檔案 同學

學習歷程檔案櫃

- 基本資料
- 個人簡歷
- 校內幹部經歷
- 查詢幹部經歷提交中央資料庫紀錄
- 轉學生資料查詢
- 課程諮詢紀錄 (0)
- 上傳學習成果 (8)
- 學習成果認證
- 勾選學習成果
- 查詢修課紀錄提交中央資料庫紀錄
- 查詢學習成果提交中央資料庫紀錄
- 多元表現
- 幹部經歷暨紀錄 (2)
- 競賽參與紀錄 (1)
- 檢定證照紀錄 (0)
- 服務學習紀錄 (2)
- 彈性學習時間紀錄 (0)
- 團體活動時間紀錄 (0)
- 職場學習紀錄 (0)
- 作品成果紀錄 (0)
- 大學及技專校院先修課程紀錄 (0)
- 其他活動紀錄 (0)
- 勾選多元表現紀錄
- 查詢多元表現提交中央資料庫紀錄

IMPRESSIVE

自主學習

紅色圓框部分與校務行政系統連動!

藍色方框所指上傳學習成果部分，僅科目與校務行政系統連動!
所以有修課科目才能上傳學習成果!

IMPRESSIVE
幹部事蹟紀錄部分，連動校務行政系統!



章節 1-1

學習歷程檔案是什麼？



章節 1-2

「課程學習成果」介紹



學制

普通型高中

課程類別

部定課程

校訂課程

類別
項目

部定
必修

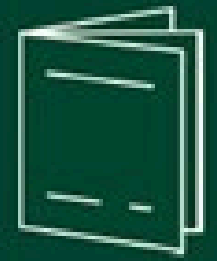
加深加廣
選修

校訂
必修

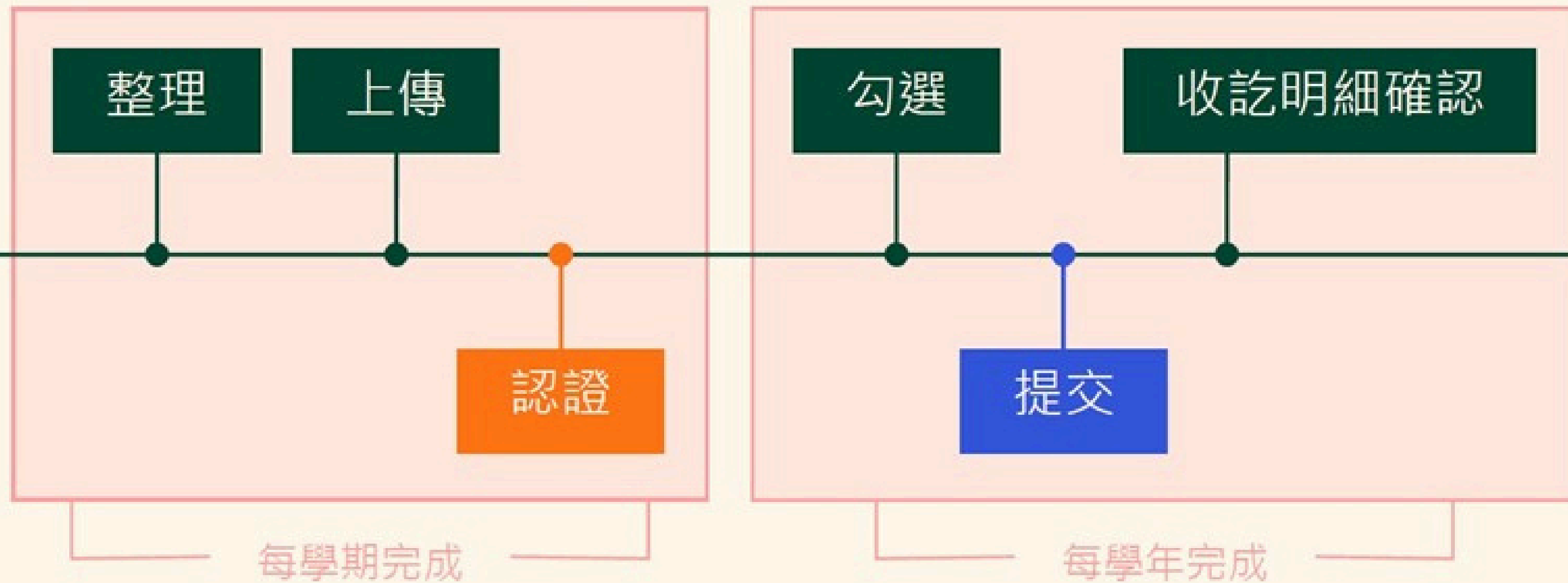
多元
選修

補強性
選修

修課紀錄
課程學習成果



課程學習成果





章節 1-3

「多元表現」 介紹



多元表現實際類別有...

11

自主學習
(彈性學習時間)

社團活動
(團體活動時間)

幹部經歷與事蹟

檢定證照

競賽參與

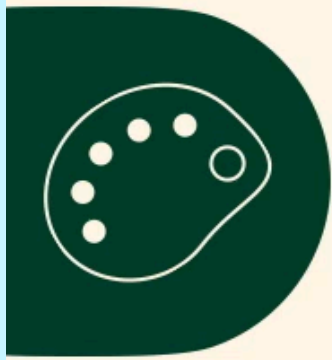
服務學習

職場學習

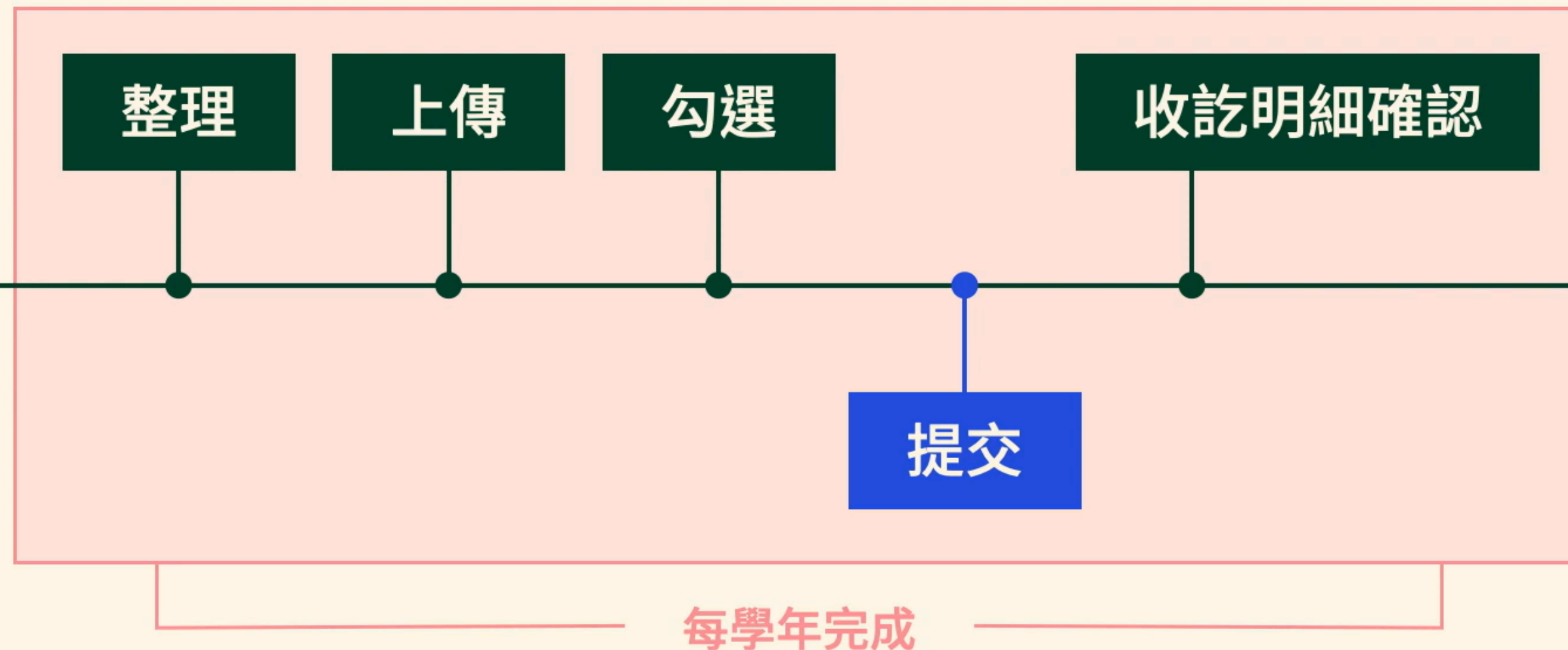
大專先修課程

作品成果紀錄

其他多元表現



多元表現



● 學生負責 ● 行政負責



章節 1-4

上傳檔案的重要步驟 與注意事項



上傳的注意事項

14

01 | 學習歷程檔案的格式與大小

資料項目	檔案格式類型	內容說明 (檔案大小或簡述文字之字數)
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 100 個字為限
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 100 個字為限

★簡述文字：一定要寫，讓別人看完簡述就知道作品的重



上傳的注意事項

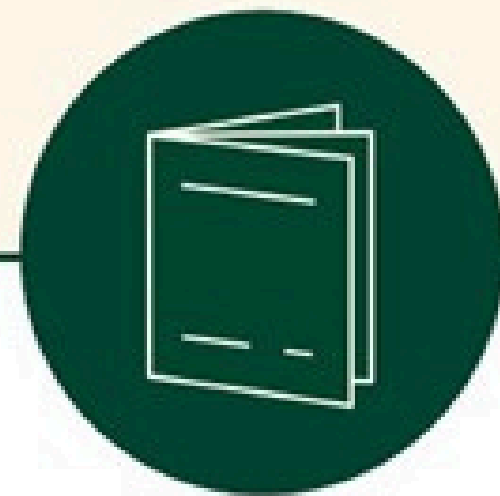
15

02 | 上傳件數

每學年至多
勾選

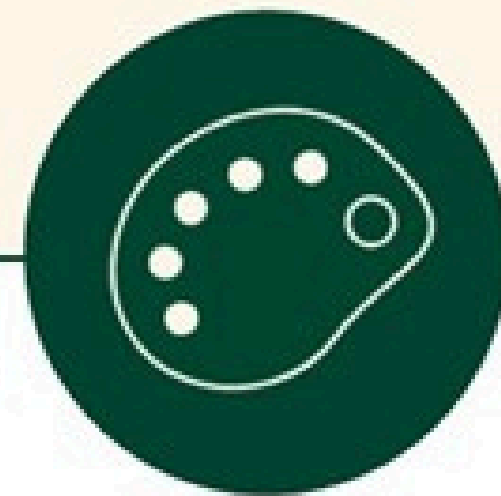
6 件

★ 需教師認證



課程學習成果

修習科目（具學分
數）作業作品或書
面報告



多元表現

彈性學習時間、團
體活動時間及其他
表現

每學年至多
勾選

10 件



上傳的注意事項

16

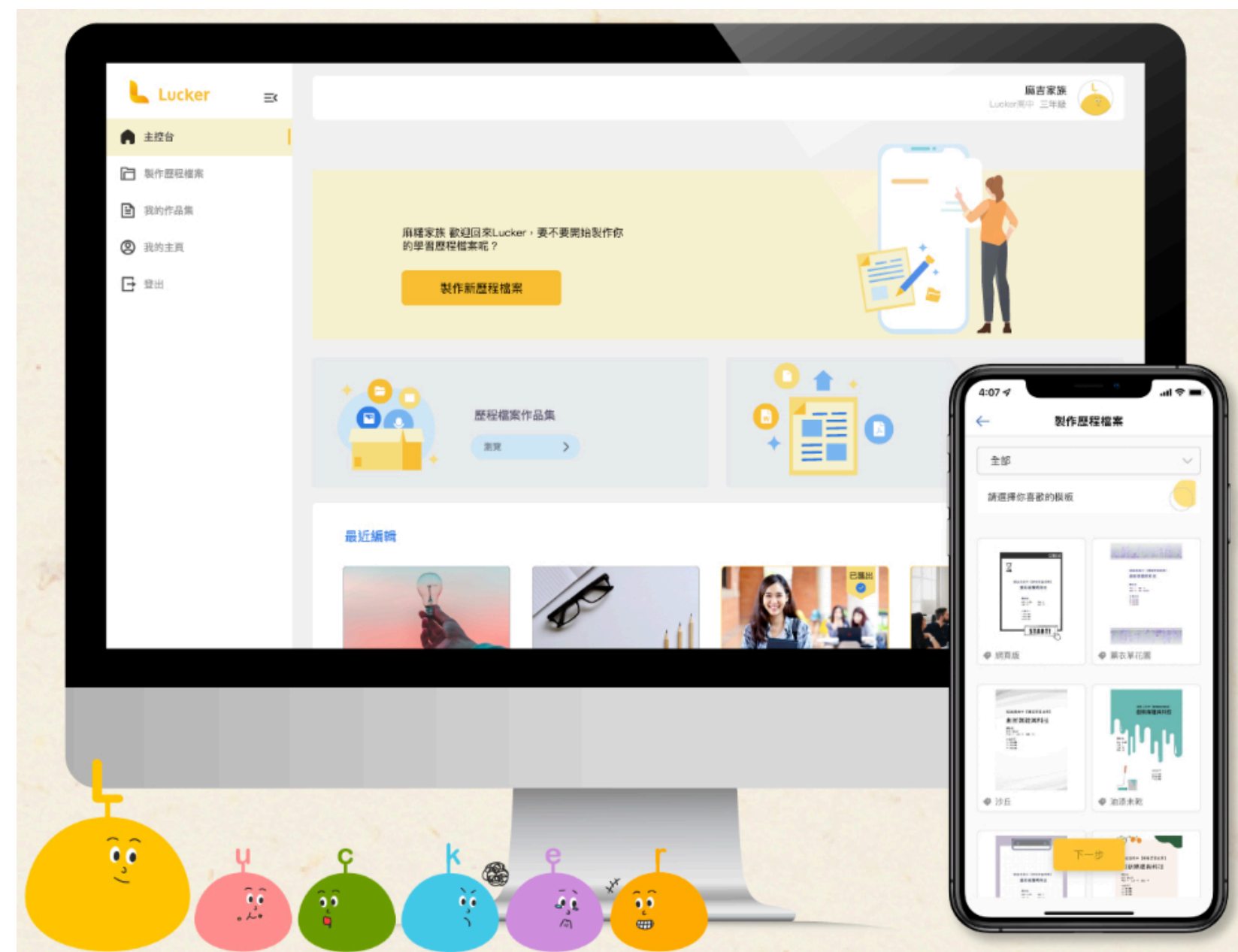
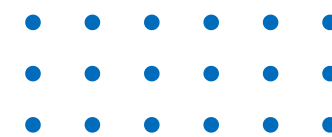
重要步驟與時程提醒

上傳注意事項

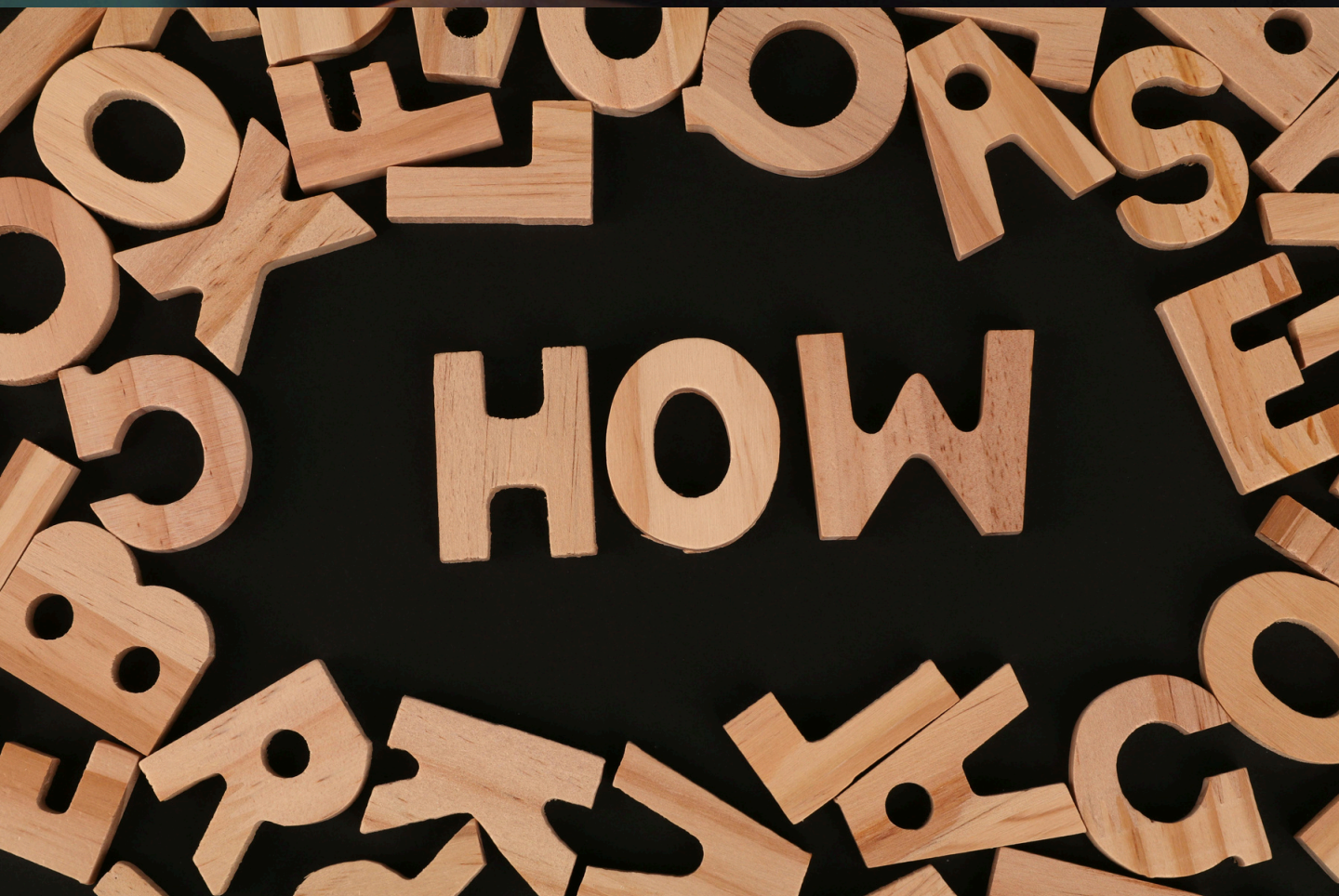
不能做的 NG 行為

- ✗ 只上傳投影片、作業或證書
- ✗ 100 字簡述隨便寫
- ✗ 未寫心得或反思
- ✗ 頁數過多
- ✗ 給 QR code，不給連結

— 針對108課綱最棒的學習紀錄與學習歷程工具



高中學習歷程檔案時程&更多資源



Timeline時程

高中學習歷程檔案

=課堂內學習紀錄+課堂外學習紀實
(課程學習成果) (多元表現含自主學習)

人生企業Strategy & Tactics

- 思考自己-Inquiry
- 定期記錄-Action
- 整理自己-Reflection





學習歷程檔案重要期程



高一 & 高二

上傳『臺北市學習歷程檔案系統』

→課程學習成果需教師認證

-115-1: 2月3日下午17時前上傳截止

→多元表現含自主學習報告書無需認證

-114學年度: 115學年度9月(高二學生Only)

勾選『臺北市學習歷程檔案系統』→學校提交中央資料庫

-114學年度勾選: 115學年度9月30日~15日(高二學生Only)

收訖明細確認『臺北市學習歷程檔案系統』→學校完成作業

115學年度10月19日~21日(高二學生Only)





學習歷程檔案重要期程



高一 & 高二

自主學習相關

1. 自主學習計畫申請-8月31日至9月18日
2. 自主學習計畫審核-9月21日至10月12日
3. 自主學習計畫**成果報告認證**-12月21日 至116年1月8日
(需同時繳交自主學習計畫申請書、
自主學習計畫檢核表 (含佐證紀錄)、
自主學習成果報告書)



我不知道要自主學習甚麼?

我不知道如何寫自主學習申請表?

我不知道自主學習過程有問題可以詢問誰?



臺北市立育成高級中學

育成高中圖書館

關於圖書館

館藏查詢及線上推薦

全國高級中等學校小論文及閱讀心得寫作比賽

圖書及多媒體線上資源

學習歷程檔案相關資源



最新消息 NEWS

時間	類別	單位	標題	發佈	點閱
2026/09/02	【公告】	圖書館	【閱讀心得】第1151008梯次全國高級中...	圖書館	44
2026/08/31	【公告】	圖書館	【國際教育】從育成走向英國：優質校友...	圖書館	52
2026/08/31	【公告】	圖書館	【國際教育】海外升學講座-解密海外大...	圖書館	43
2026/08/31	【公告】	圖書館	【學習歷程】115-1開學典禮圖書館宣導...	圖書館	118
2026/08/25	【公告】	圖書館	【國際課程】115學年度國際文憑計畫 - ...	圖書館	39

全部

第一頁

上一頁

下一頁

最後一頁

- 學習歷程檔案宣導資料
- 學習歷程檔案相關資源
- ★ 自主學習線上資源專區
- 自主學習計畫書下載區
- 自主學習計畫上傳方式

FAQ
不知道要
自主學習
甚麼?

自主學習計劃 收件開始了!

從興趣出發
讓學習更有方向!

你準備好了嗎?

- ✎ 自主學習計畫書怎麼選題?
- 📄 成果報告要寫些什麼?
- 💡 有哪些常見問題要避開?
- 🎯 怎麼讓自己的自主學習更有方向?

想法
÷ 行動
= 成長
更好的自己!

我的
自主學習

這場說明會一次告訴你!



9/16 (三)
16:10 - 16:30



圖書館 4 樓



在知識的空間
遇見更多可能!



不用報名!
直接來!



座位有限, 額滿為止!
想搶到位置, 記得當天提早入場!

自主學習
從現在開始!

小小的提問,
可以開啟
大大的未來!



探索自己 × 設定目標 × 持續行動 × 創造無限可能

FAQ 不知道如何寫自主學習申請表?

學習歷程計劃專案人員

陳韻評

背景

育成高中19屆畢業生
亞洲大學經營管理學系
輔仁大學企業管理學系

輔導內容

- 📚 資料整理
- 💡 學習歷程指引
- 📄 簡報、文件教學



FAQ 不知道自主學習過程有問題可以詢問誰？

21

善用 ColleGo 網站，協助生涯定向與學習準備

• 請洽詢最專業的**輔導室**



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



善用 ColleGo 網站，協助生涯定向與學習準備

清楚了解相似差異

生涯探索後，知道自己可能有好幾個感興趣的學群學類學系

推薦使用：比較功能

學科能力的自我評估

擅長特定科目或對特定科目感到有興趣的學生

推薦使用：探索系列、進階適配

認識學群學類

了解自己興趣，也利用興趣代碼搭配出喜歡的學群學類

推薦使用：
認識學群、認識學類

新課綱的探索引導

因應新課綱課程選修、上傳學習歷程檔案的需求

推薦使用：
三年行動、學習案例



請洽詢最專業的輔導室



YUCSH 臺北市立育成高級中學 ACADEMIC PORTFOLIOS FOR G10 高一學習歷程檔案宣導

學習歷程檔案~
人生的第一份履歷
學習過程的記錄，
就整理成「學習歷程檔案」！

