



台北市立內湖高級工業職業學校

113年
優質化

學習歷程檔案系列活動

學習歷程檔案 製作教學講座

113上學期

二年級



課程大綱



學習歷程檔案
是什麼？



學習歷程檔案
內容架構



學習歷程檔案
100字簡述



學習歷程檔案
製作軟體介紹

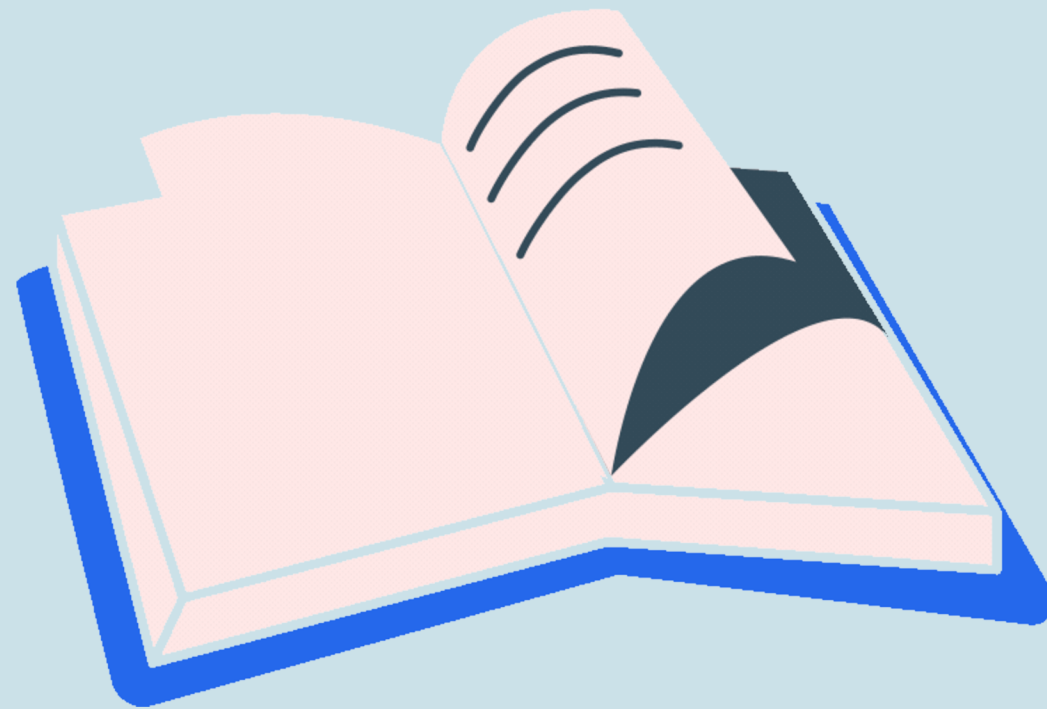


學習歷程檔案
是什麼？

學習歷程檔案是什麼？

課程學習成果

★專題實作、實習科目學習成果
其他課程學習成果



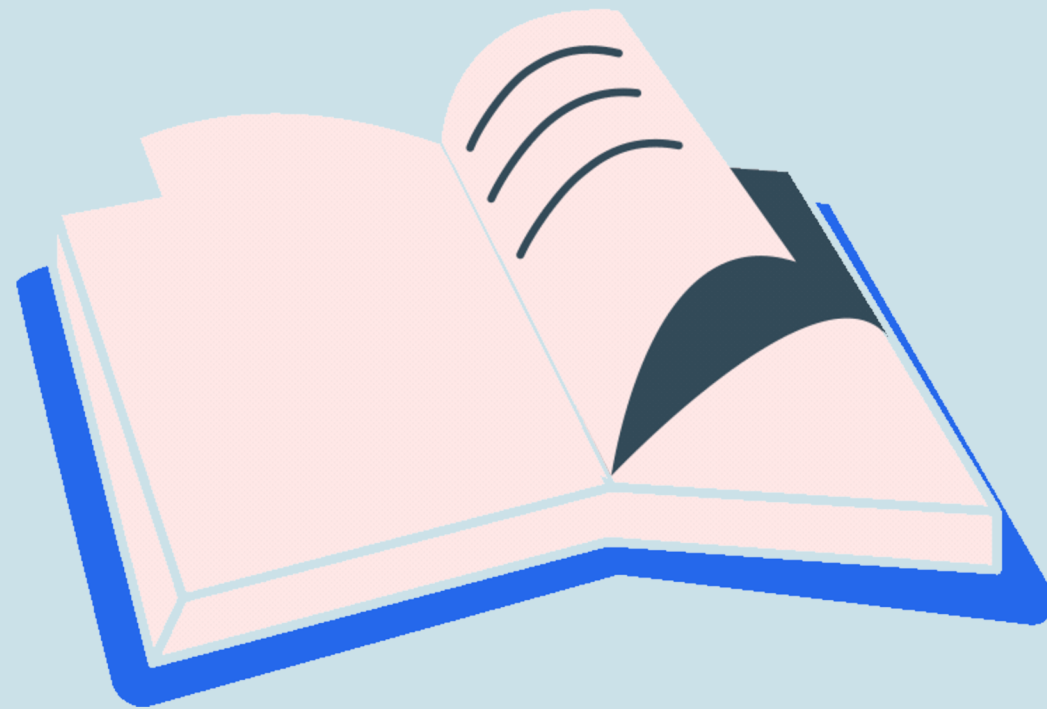
多元表現

- C-1彈性學習時間學習成果
- C-2社團活動經驗
- C-3擔任幹部經驗
- C-4服務學習經驗
- C-5競賽表現
- C-6非修課紀錄之成果作品
- C-7檢定證照
- C-8特殊優良表現

學習歷程檔案是什麼？

學習歷程自述

- ★學習歷程反思
- ★就讀動機
- ★未來學習計畫
- ★生涯規劃



多元表現 綜整心得

- ★多元表現列表
- ★多元表現動機
- ★多元表現成果
- ★多元表現反思

學習歷程檔案備審資料

學習歷程備審資料		項目	上傳檔案件數上限
		A.修課紀錄 ※應屆畢業生一律由就讀學校上傳；110學年度以後畢業生，一律由學習歷程中央資料庫提供；其餘畢業生或同等學力者，一律自行上傳歷年成績單(PDF檔)	1件
		B.課程學習成果	2件
		B-1.專題實作、實習科目學習成果(含技能領域)(*須至少上傳1件)在符合上傳件數上限下，可上傳專題實作、亦可上傳實習科目學習成果(含技能領域)、也可二者皆上傳	1件
		B-2.其他課程學習（作品）成果	3件
		C.多元表現: C-1、C-2、C-3、C-4、C-5、C-6、C-7、C-8	1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

成績處理方式		國文	英文	數學	國語	社會	自然	藝術	體育	勞作	其他	合計
		5.00	5.00	5.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00
		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
		x0.00倍	x1.50倍	x1.50倍	x2.25倍	x2.25倍	x2.25倍	x2.25倍	x2.25倍	x2.25倍	x2.25倍	x2.25倍
		合計總成績	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
		專題實作、實習科目學習成果(含技能領域)	學習歷程備審資料審查	術科考試	--	--	--	--	--	--	--	--
		--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
		100	100	100	--	--	--	--	--	--	--	--
		15%	30%	15%	--	--	--	--	--	--	--	--
		不予加分	不予加分	不予加分	不予加分	不予加分	不予加分	不予加分	不予加分	不予加分	不予加分	不予加分
		1	2	3	4	5	6	6	6	6	6	6
		學習歷程備審資料審查	統測科目國語一	統測科目國語二	專題實作、實習科目學習成果(含技能領域)	統測科目數學	統測科目英文	統測科目國文	統測科目自然	統測科目社會	統測科目藝術	統測科目體育

重點：注意各項學習歷程採計件數，務必繳交指定件數!!

學習歷程備審資料		項目	上傳檔案件數上限
		A.修課紀錄 ※應屆畢業生一律由就讀學校上傳；110學年度以後畢業生，一律由學習歷程中央資料庫提供；其餘畢業生或同等學力者，一律自行上傳歷年成績單(PDF檔)	1件
		B.課程學習成果	2件
		B-1.專題實作、實習科目學習成果(含技能領域)(*須至少上傳1件)在符合上傳件數上限下，可上傳專題實作、亦可上傳實習科目學習成果(含技能領域)、也可二者皆上傳	1件
		B-2.其他課程學習（作品）成果	3件
		C.多元表現: C-1、C-2、C-3、C-4、C-5、C-6、C-7、C-8	1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
學習歷程備審資料上傳說明		1.專題實作、實習科目學習成果(含技能領域)獨立採計成績，須至少上傳1件；其餘學習歷程上傳檔案資料作為學習歷程備審資料審查成績採計。 2.勾選使用學習歷程中央資料庫上傳者，除考生自行填寫及上傳資料(D-1、D-2、D-3)須自行上傳外，其餘資料以勾選方式，將學習歷程中央資料庫備出相關資料至報名校系科(組)、學程作審閱。 3.未勾選使用學習歷程中央資料庫上傳或單獨別報名者，一律由考生以PDF檔案上傳。	

課程學習成果應該收集什麼...



實習報告

段考訂正

學習單

上課講義

課本習作
手稿

實作照片

專題實作報告

上課筆記

多元表現應該收集什麼...



幹部經歷

檢定練習
過程

競賽過程
紀錄

服務學習
過程

社團活動
過程

學習歷程檔案 內容架構

封面

前言

目錄

內容

反思



個人資訊

學校、班級、學號、姓名、授課老師等

課程相關照片

本人實習操作的照片

社團表演照片

作品成果、成品照片

清楚的標題 不要只打科目名稱，希望是有個**主題**或者是完整實習項目

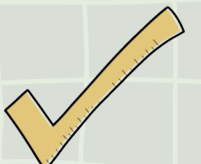
國文 

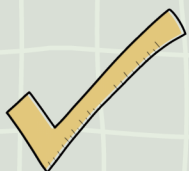
多元選修課程 

社團經歷 

112-2電工機械實習 

封面

國文-從岳陽樓記到全面啟動的思辨能力 

電工機械實習-直流發電機特性曲線 

多元選修-用LOGO!8實現紅綠燈系統 

社團活動：「吉他社的辛酸血淚」 

多元表現C5-競賽表現

多元表現組

內湖高工

電機二愛

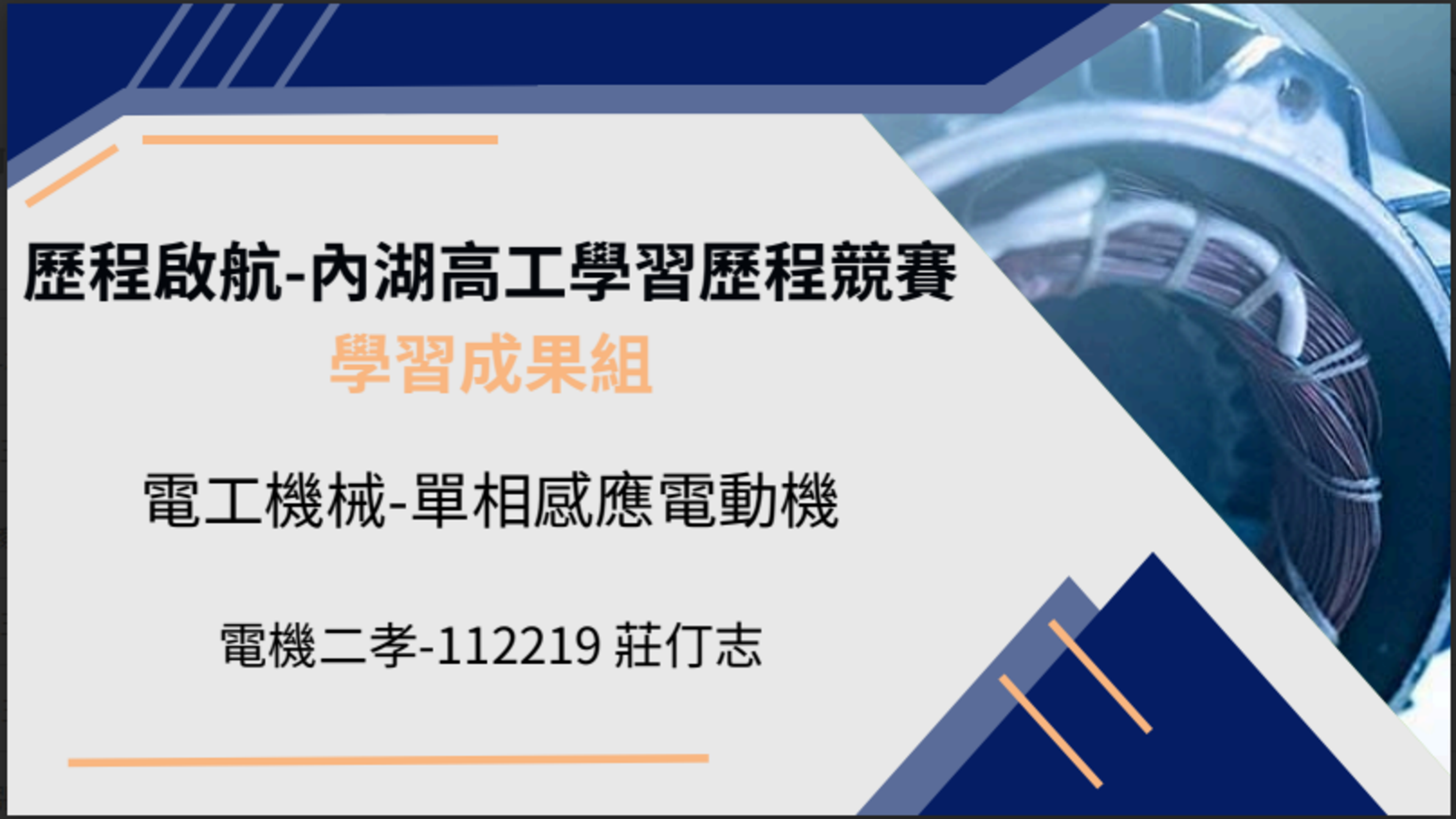
102401王駿賢



第53屆全國技能競賽

電氣裝配

選手之路



歷程啟航-內湖高工學習歷程競賽

學習成果組

電工機械-單相感應電動機

電機二孝-112219 莊竹志

前言

重點摘要整個檔案的內容，用一頁的篇幅，讓閱讀者能快速了解此檔案

- 1.主題：簡明扼要的點出檔案主題，讓閱讀者一目了然!!
- 2.動機：說明修課動機、專題製作動機、活動參與動機等
- 3.簡介：專題作品介紹、實習作品的介紹、競賽介紹等
- 4.目標：課程的學習目標、活動目的等
- 5.結果：學習的成果、競賽成果、專題製作成果等

利用上述五點，組成一段前言

前言

高一時，我參加全國技能競賽-分區賽獲得**北區第四名**，順利晉級到國決賽，以**全場最小的年紀參賽**。分區賽的過程中我學到了管路的算法以及器具的裝配順序，我也學到了**細心**是很重要的，因為在比賽時只要有一條線掉線，就有可能讓整個功能全錯，所以需要再三確認，並且立刻做取捨，之後如果有比工科技藝競賽的話，我會將這些技巧練至精熟並用在比賽上。

利用**頁碼**讓閱讀者能夠快速找尋想要看的段落

目錄

前言	02
課程學習目標	03
學習成果1	04
學習成果2	08
反思	10

內容

將內容分為前、中、後三個部分去呈現學習歷程，並將內容做**系統性的編排整理**，切勿把資料通通丟上去就結束。

前

- ★可敘述課程目標、各式動機
- ★可條例式敘述或者故事描述

中

- ★善用**圖表**（流程圖、能力指標圖、折線圖等等）
- ★按照順序將學習的過程**重點式描述**

後

- ★著重**學習成果**的部分，用綜合的表現去呈現，切忌長篇大論

前 內容

課程目標：能夠從課本每章節的前言去找到，或者是教師的教學計畫書

舉例：電工機械實習-直流發電機特性曲線

- 1.了解電工機械無載特性曲線之原理
- 2.能夠實際操作直流發電機，並學會利用電壓表及電流表
- 3.了解各式發電機的負載特性曲線

舉例：基本電學實習-常用家電量測單元

- 1.能夠學會操作三用電表、示波器及電源供應器
- 2.能夠識別及量測電阻
- 3.交流電壓及電流量測

前

內容

活動目標：社團舉辦活動、參與活動前、選手訓練或者證照訓練都會有目標及目的，可以重點條列出來

舉例：吉他期末聯合成發-內褲松松

- 1.透過三校吉他社的聯合成發，互相切磋及學習
- 2.拓展三校社友間的人際關係
- 3.宣傳三校吉他社，讓更多新血能夠加入

舉例：工科技藝競賽-室內配線職種

- 1.在5個半小時內完工
- 2.拿到金手獎!

前 內容

動機：選修修課動機？社團參與動機？專題製作動機？
各種活動參與原因等

舉例：擔任××職種工科技藝競賽選手

國中時有參加技藝班，在國中技藝競賽獲得了好成績，也從中得到了自信，因此希望在高職時也能夠擔任選手.....

舉例：社團經歷-吉他社的辛酸血淚

高一新生訓練時，看到吉他社學長、姊在台上表演，散發了光彩，我就心想有一天我也想站在台上，表演一首自己最愛的歌給大家，！@#@ \$ # % \$ ^ % & ^ * ^ (，所以我就鎖定吉他社.....

前 內容

動機：選修修課動機？社團參與動機？專題製作動機？
各種活動參與原因等

舉例：丙級檢定-室內配線考照的點滴滴

因為自己成績不好，家人常說要有一技之長，也聽老師說是
內配線是個好用的證照，因此電機科有室內配線證照的訓
練，就報名參加~ @! # @ \$ # % & ^ % * & (

舉例：專題製作-老人清晨指示燈

從小是跟爺爺奶奶一起生活，在冬天常常常常天還未亮他們
就起床準備早餐，因為怕他們在早上光線不佳的時候跌倒，
因此想到這個專題題目，希望能夠減少爺爺奶奶受傷的機率
~@!~#@\$#%\$%^&

中

內容

重點一：將學習過程**按照順序**排列，可善用**圖表**呈現！

重點二：照片務必要一目瞭然，旁邊需加上簡短說明，告知照片想要表達的意思！切忌放一大堆照片，沒有任何文字說明！

重點三：若是文件建議掃描，或者利用A P P輔助，切勿用手機亂拍就放上！

舉例：專題製作-老人清晨指示燈

中

內容

搜集資料

硬體製作

程式編寫與設計

成品展示

舉例：丙級檢定-室內配線考照的點點滴滴

① 工配盤配線

② 彎管訓練

③ 電燈穿線

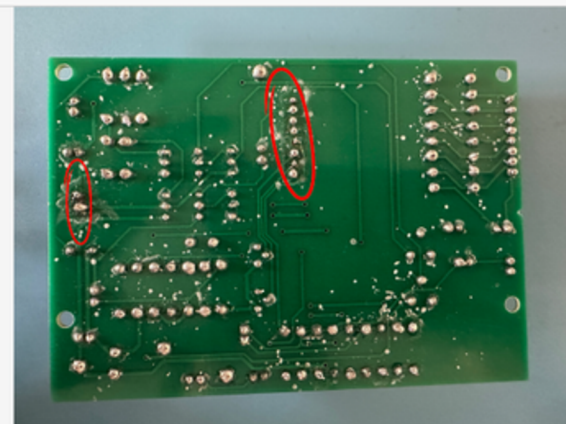
④ 分電盤與電纜

第一次實作練習

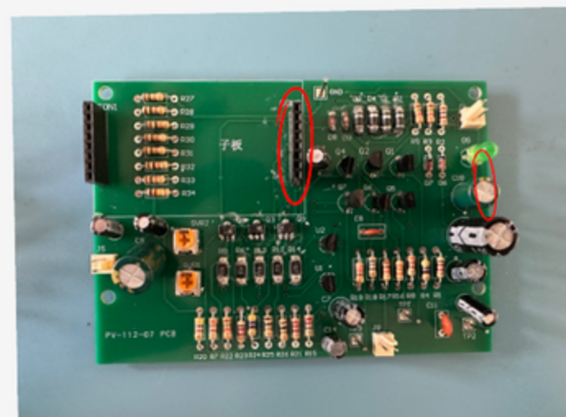
第一次實作雖然有三天的時間也有老師的指導，但遇到了許多問題，一開始先配電組，看到電阻色碼就一踏糊塗，最後是用手機上網查但丙級是不能用手機查，所以最後看到電阻色碼的規律，就背起來了。

裝配時不小心裝到背面了，用了吸錫器吸焊錫但用太久卻把電路板燒了，導致最後沒法成功讓音樂盒運作，那時我的焊接技巧不太熟練，焊錫有時多有時少不怎麼平均所以很醜。

最後是失敗的結束

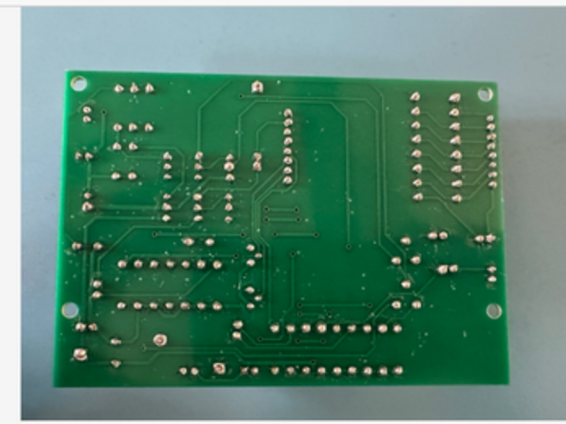


這些都是裝錯而導致電路板燒掉

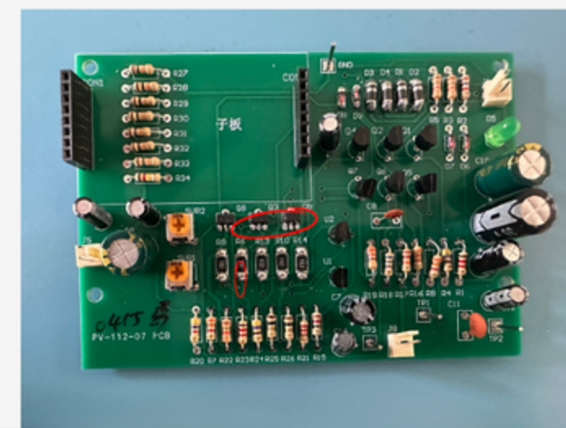


第二次實作練習

第二次練習用3.5小時做完，這次是我覺得很成功，路途時也很順，照著第一次的經驗把大概每個焊點都弄的剛剛好但最後在測試時卻沒有運作，那時真找不到錯在哪，幸好老師有找到，我有一個焊錫太少、焊錫兩個連在一起，所以沒法運作，也發現做焊接時要很細心一個錯都不行，下次再做一定要注意！



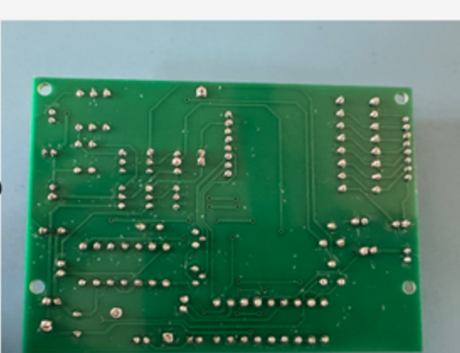
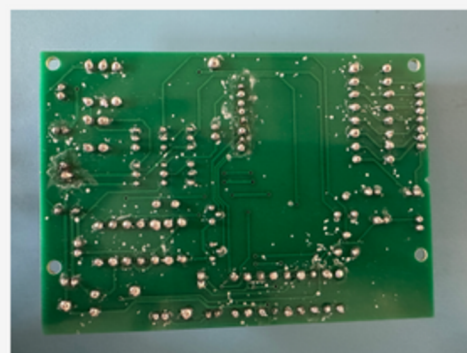
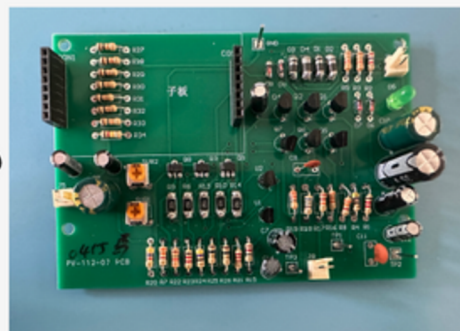
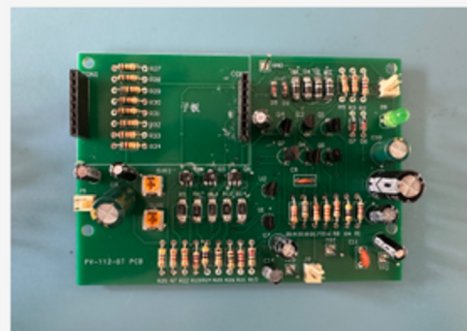
這些是當時沒焊好的地方



第一次實作練習

VS

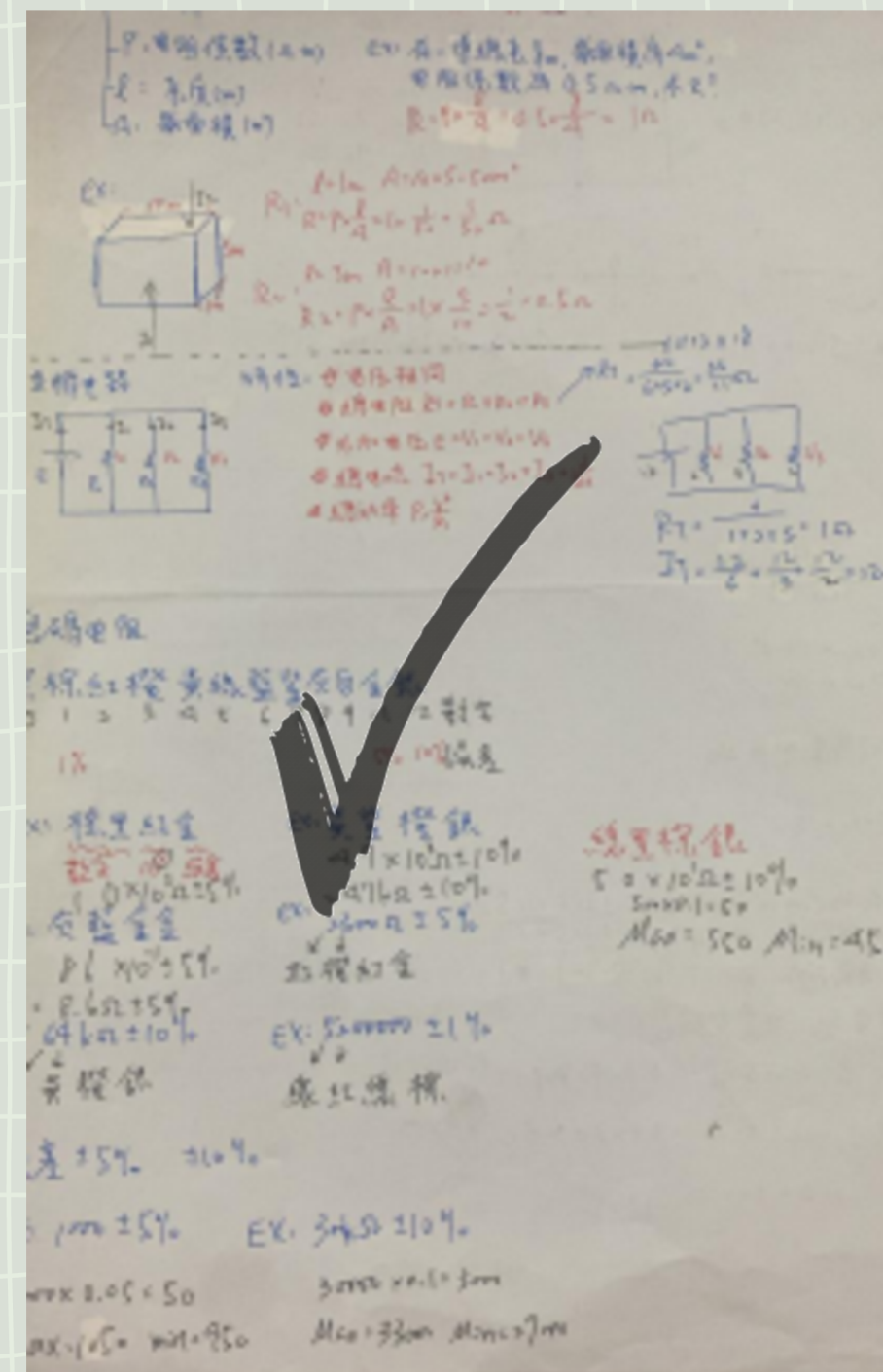
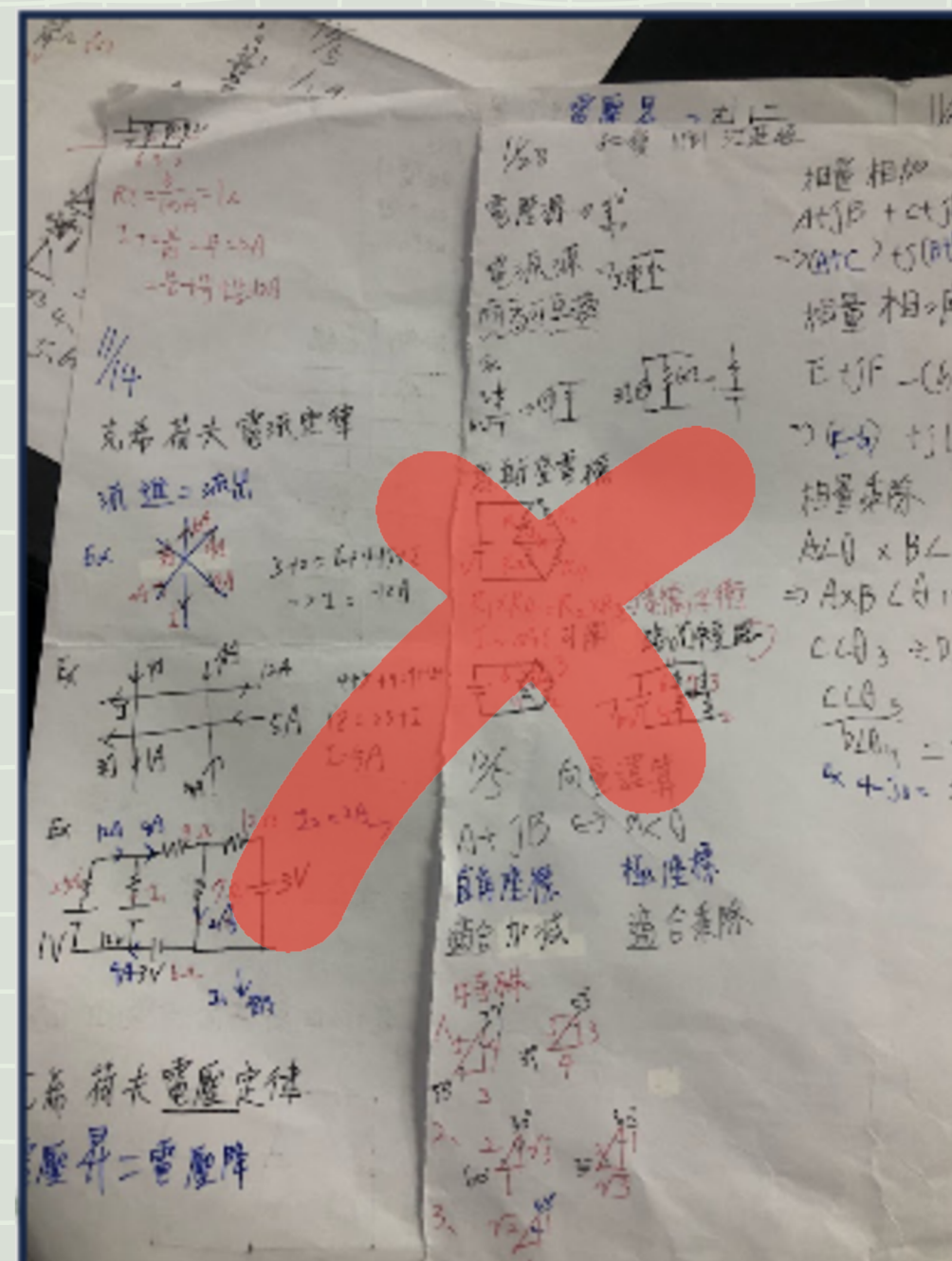
第二次實作練習



我覺得兩者差異蠻大的，看出我的實作進步，從焊接粗糙到乾淨，但還是有不足的地方還要加強，希望下次能更進步

中

內容



手機掃描軟體推薦



Office Lens



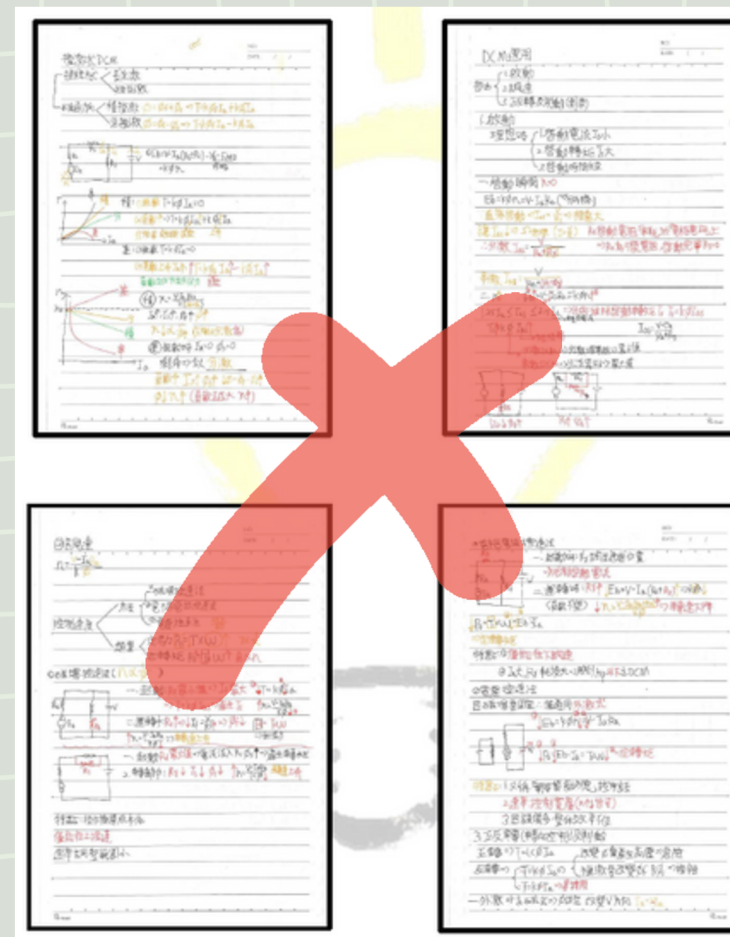
全能掃描王CAM SCANNER

中

內容



利用課餘時間，與志同道合的球友組隊參加高中籃球聯賽。



練習過程



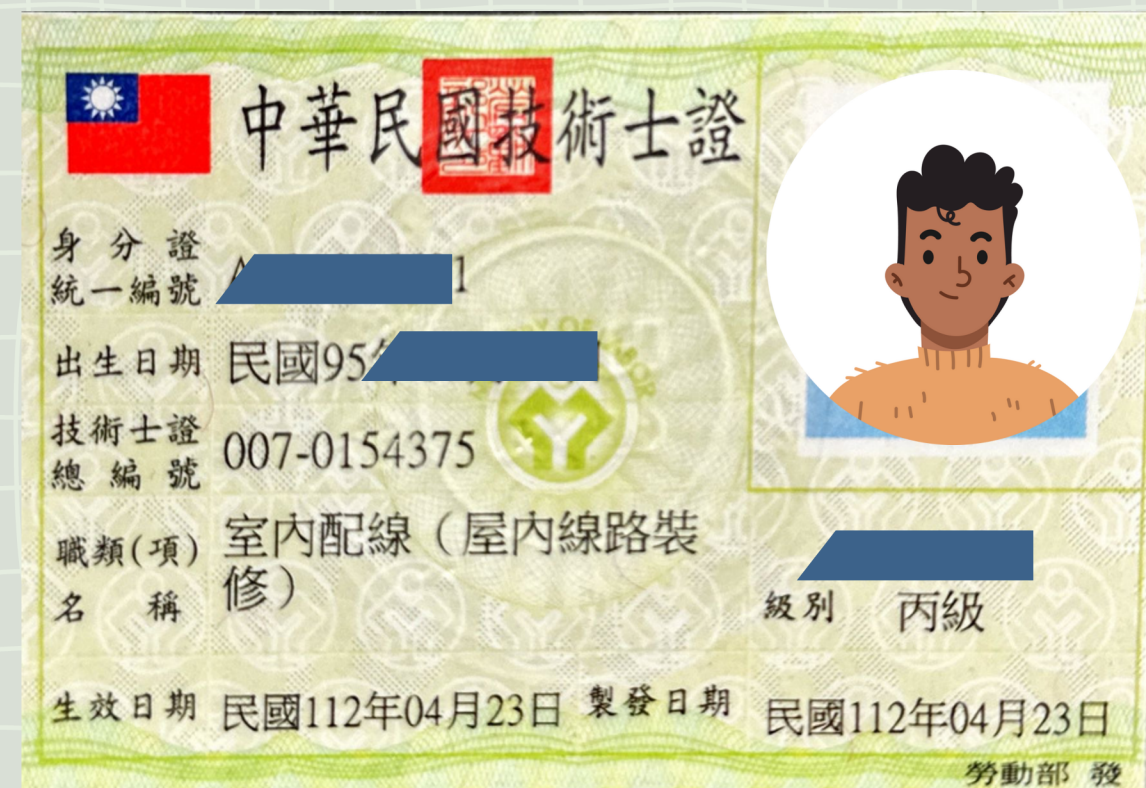
後

內容

將**學習的最後成果**呈現出來，如課程學習成果、
專題製作成果、檢定成果、競賽成果、社團活動
成果.....等

舉例：**丙級檢定-室內配線考照的點滴滴**

經過一連串的練習，在考試當天非常的緊張，但是我頂住壓力，雖然有一些小狀況發生，但我還是頂住壓力，**!#@!@\$#@%\$#\$^%\$**，最終考到了這張室內配線丙級證照。



後

內容

將**學習的最後成果**呈現出來，如課程學習成果、專題製作成果、檢定成果、競賽成果、社團活動成果.....等

舉例：**基本電學實習-常用家電量測單元**

在這堂課程中，我學會如何使用三用電表，量測基本的電路，也能夠用色碼電阻判斷出電阻大小，也在最後的期末測驗，考了96分的高分!!



後 內容

2.1 理論學習

在開始實際操作之前，我們先通過閱讀相關的教材和參考資料，瞭解了以下幾個方面的知識：

●家電的基本組成和工作原理：我們學習了家電中常見的電路結構，包括電源、開關、電阻、電容和電感等元件的作用。

●電壓、電流和電阻的關係：我們瞭解了這三者之間的基本關係，並學習了如何用安全且準確的方式進行測量。

●安全措施：我們強調了在進行任何電學測量時必須遵循的安全措施，包括戴絕緣手套、確保測量儀器的正確接線和使用絕緣工具等。

2.2 實際操作

在理論學習的基礎上，我們進行了一系列的實際操作：

●測量家用電器的電壓和電流：我們使用數字多用表（DMM）測量了不同家電的電壓和電流，並記錄了測量結果。

●分析家電的功率消耗：通過測量電壓和電流，我們計算了各種家電的功率消耗，並進行了比較和分析。

●檢測家電的電路連接：我們利用測試電路的方法，檢測了家電中不同元件之間的連接情況，確保其正常工作。

2.3 問題解決

在操作中，我們也遇到了一些問題，例如測量值不穩定、電路連接錯誤等，但通過分析問題的原因，我們成功地解決了這些問題，並且從中獲得了寶貴的經驗。



反思

過程中你遇到的**困難**，如何**解決**？

最後結果你是**成功**？還是**失敗**？你**獲得**了什麼？

整個活動經歷，對你的**意義**？你**學到**了什麼？

有什麼你可以**改進**的地方？如果再來一次你會怎麼做？

你學到哪些**知識**？增加了哪些**能力**？

反思

舉例：擔任XX職種工科技藝競賽選手

訓練時遇到的困難：

1. PLC程式設計方面，我很不在行，常常會不知道怎麼將程式設計成想要的樣子，導致都沒有辦法完工~!@#@\$%#^&

2. 訓練過程中，指導老師發現我穿線的方法需要修正，我也發現我自己穿線速度太慢!#!@\$#@%\$^

解決方式：

1. PLC程式方面，我遇到卡住的地方，就趕緊請教學長，並將程式解決後，會將他記錄下來，好讓之後的學弟能夠不用走這麼多辛苦的路~@!#@%\$#^

2. 經過老師的指導後，穿線方法有些調整，穿線部分速度可以變快，也比較不會出錯，速度可以變快20分鐘以上，我也將這個方法記錄下來，傳承給學弟~@~!@!\$#@%\$&^%*

學習歷程檔案 100字簡述



描述檔案主題

★直接切入正題，用一句話描述你整個檔案的主題

舉例：高二參加第54屆分區賽-獲得電氣裝配第二名

舉例：高一基本電學實習期末測驗獲得96分，是全班最高分

學習過程體悟

★再重點描述你整體課程或者活動學到的東西、體悟、有什麼成長等

舉例：在訓練過程中，自律很重要，要當日事、當日畢！雖然辛苦，最後得到豐碩的成果，讓我自信心提升！

舉例：操作過程中，我發現要非常細心的看電表的讀值，一不小心就有可能會讀錯，接線時也需要仔細，以免接錯會短路。

檢討及未來展望

★最後簡單回顧一下學習歷程，將檢討的部分及未來展望說出。

舉例：若還能參加比賽，我希望能夠改善程式撰寫能力，讓功能分數可以提升。

舉例：在考試中因為粗心看錯一顆電阻，往後考試我會更加注意

舉例：參加54屆分區賽

高二時，參加第54屆分區賽-獲得電氣裝配第二名，在訓練過程中，自律很重要，要當日事、當日畢！雖然辛苦，最後得到豐碩的成果，讓我自信心提升！若還能參加比賽，我希望能夠改善程式撰寫能力，讓功能分數可以提升。

98

基本電學實習-常用家電量測單元

高一基本電學實習期末測驗獲得96分，是全班最高分！操作過程中，我發現要非常細心的看電表的讀值，一不小心就有可能會讀錯，接線時也需要仔細，以免接錯會短路。在考試中因為粗心看錯一顆電阻，往後考試我會更加注意

100

學習歷程檔案 製作軟體介紹

Canva



Canva 申請



學習歷程檔案 製作軟體介紹

WORD



POWER POINT



學習歷程檔案 製作軟體介紹

iLovePDF

轉檔、壓縮PDF



Q & A



學習歷程檔案講座回饋單

用學校
google 帳號



台北市立內湖高級工業職業學校

113年
優質化

學習歷程檔案系列活動

學習歷程檔案 製作教學講座

113/10/25

祝各位都能做出優秀的學習歷程檔案~

