



# 臺北市立陽明高級中學

## 木棉陽光專刊

115 /1/16

主編：林巧芳、任以容

編輯：呂政憲、謝嘉軒、陳玟嫻、李恩慈、蕭如宜、張淑茹、宋欣祐、黃優黎、敖亦涵

輔導室：知行館一樓

電話：28316675 轉 150、151、152、154、155、157



### 12月活動回顧

#### 情緒放大鏡

輔導室於12月中旬舉辦「情緒放大鏡」活動，短短5天，就有700人次來知行館前報到，同學們透過投下小球表達自身情緒，活動共抽出150位獲獎同學，讓覺察內心也能收穫滿滿驚喜！統計發現，同學們最常感受到的情緒是「疲憊、煩躁與無聊」。這些感受雖然微小，卻是成長中的真實回音，面對這些情緒壓力，別忘了給自己留一點喘息的空間喔！

目前「情緒放大鏡」海報已張貼於國中部各班教室，讓我們一起養成每天覺察情緒的小習慣，用小圓貼紙記錄心情。不論是什麼情緒，都值得被好好看見！



#### 歲末年終繪馬 感恩祈福活動

本次歲末感恩祈福活動參與熱烈，國九與高三全體學生親手掛上「祈福繪馬」，堅定地許下金榜題名的心願；國七、八及高一、二共28個班級，在導師引領下，將滿載感恩、祝福與新年展望的祈福卡繫掛於三樂花牆，讓校園裡充滿著溫暖和希望。祝福全體同學心想事成，迎接璀璨的一年！



祈願

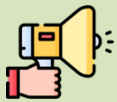
## 活動預告

# 114 學年度大學博覽會



- ♥活動日期：115 年 1 月 22 日(四)
- ♥活動地點：陽明高中活動中心二樓籃球場
- ♥參展大學：輔仁大學、東吳大學、大同大學、淡江大學、文化大學、中原大學、元智大學、長庚大學、元培醫大、銘傳大學、實踐大學、台北市立大學、宜蘭大學、東華大學、暨南大學等 25 間學校。
- ♥參觀時間：12:00-13:10 高一、二學生、家長(自由參觀)  
13:10-14:00 高三學生(全體進場參觀)
- ♥講座時間：14:00-16:00 高三學生(自由報名參加)
- ♥講座主題：大學如何看高中生的學習歷程檔案
- ♥講座講師：東華大學歷史系、大同大學電機系、輔仁大學企管系、  
台灣科技大學材料科學與工程系教授

立即掃碼報名!!



## 輔導室有 IG 囉~~

- ★邀請同學們掃描下方 QRcode 追蹤輔導室的 IG，認識輔導室及輔導老師們、不錯過輔導室大大小小的活動和好康喔!
- ★歡迎同學參加輔導室的『IG 頭貼設計比賽』，畫出你心目中輔導室的模樣，得獎同學將頒發獎狀並記嘉獎鼓勵喔!!




## 徵求陽明設計師 你心中的輔導室



IG 頭貼繪畫比賽開始徵件囉!

你心中的輔導室，會是什麼模樣呢？  
邀請同學用一張畫，畫出「陪伴、安心與傾聽」，  
讓你的創作成為輔導室 IG 的門面!

### ◆ 徵件時間

 115 年 1 月 20 日(二)至 2 月 20 日(五)止

### ◆ 作品主題

以「輔導室形象與 IG 名稱」為核心，設計適合作為輔導室 IG 頭貼的繪畫作品。

### ◆ 作品規格

手繪電繪皆可，須繳交電子檔(原創，不得抄襲)

### ◆ 投稿方式

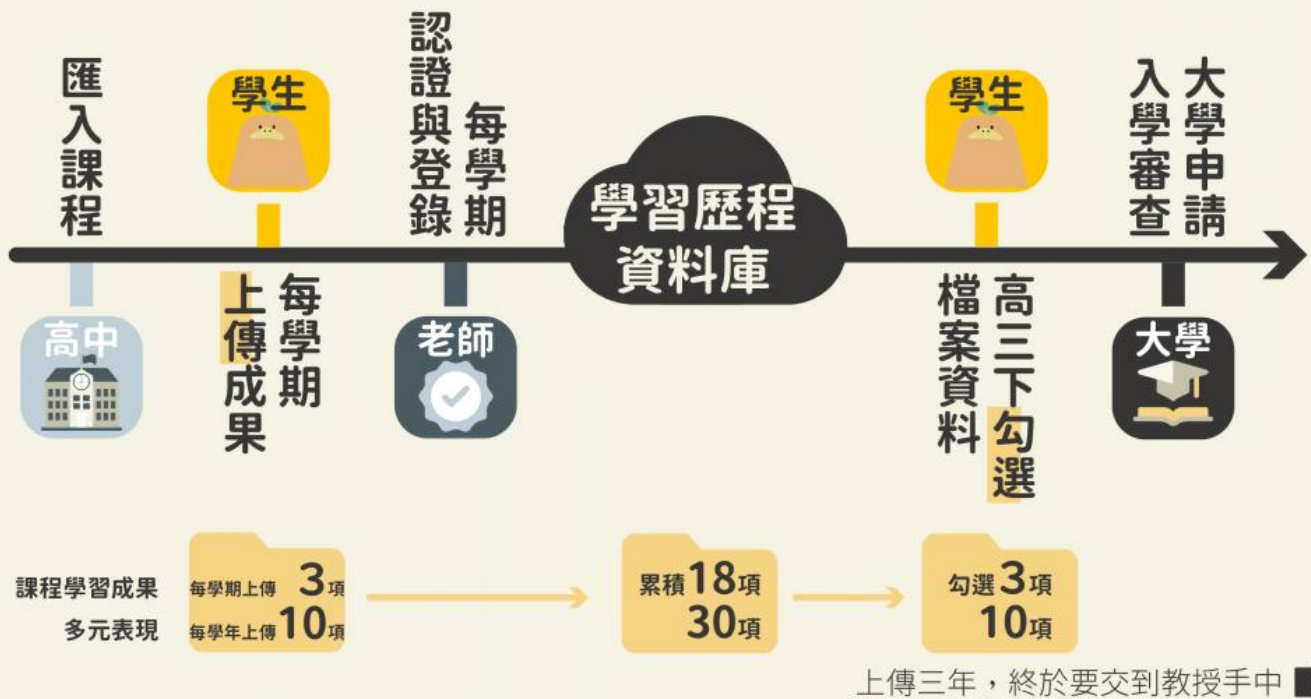
作品寄至: ✉ t0985@ymsh.tp.edu.tw

檔案格式: 陽明設計師+班級座號姓名

# 臺北市立陽明高級中學 學生學習歷程檔案



## 學習歷程檔案上傳流程



**Q：**從哪裡連入學習歷程檔案系統？

**A：**學校首頁 → 點選「學生學習歷程檔案」專區 → 點選「臺北市學生學習歷程檔案系統」  
(網址 <https://e-portfolio.cooc.tp.edu.tw/>)

**Q：**臺北市學生學習歷程檔案系統登入帳號/密碼？

**A：**點選「臺北市單一身分驗證服務」

- ♥帳號：ymsht+學號
- ♥預設密碼：身分證字號後6碼



### 114學年度第一學期作業時間

	學生作業	教師認證
高一、二、三 114學年度第一學期 課程學習成果	截止日期 115年2月3日(週二) 17:00	截止日期 115年2月9日(週一) 17:00
高一、二 114學年度 多元表現	截止日期 115年7月31日(週五) 17:00	無

★請高中部同學記得上臺北市學習歷程檔案系統上傳本學期課程學習成果及多元表現，相關內容及注意事項可查詢陽明高中校網「學習歷程檔案專區」。



# 設計我的人生



# 學習歷程檔案

記錄高中三年的修課、多元表現檔案，於高三下學期，依申請的各校科系招生條件勾選項目匯出。



## 學習歷程檔案蒐集哪些資料？

### 學校負責登錄

#### 基本資料

學生學籍資料  
(含幹部紀錄)

#### 修課紀錄

修習科目學分數和學業成績、課程諮詢紀錄

### 學生自己上傳

#### 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



## 學習歷程檔案蒐集項目及內容

### 學習歷程學校平臺

項目	內容
基本資料	學生學籍資料 (含校級、班級及社團幹部紀錄)
修課紀錄	學校報經各該主管機關備查之課程計畫所開設、有採計學分之科目/課程學業成績及課程諮詢紀錄 (需任課教師認證)
課程學習成果	前項科目/課程產出之作業、作品及其他學習成果 ◆ 每學期學生上傳時間及件數由學校自訂
多元表現	彈性學習時間、團體活動時間及其他表現 ◆ 學生上傳時間及件數由學校自訂

### 學習歷程中央資料庫

項目	內容
基本資料	同學習歷程學校平臺之資料 ◆ 學校每學期提交
修課紀錄	同學習歷程學校平臺之資料，不包含課程諮詢紀錄 ◆ 學校每學期提交
課程學習成果	同學習歷程學校平臺之資料 ◆ 學生自一學年上傳至學校平臺之課程學習成果，勾選至多 6 件，由學校每學年提交
多元表現	同學習歷程學校平臺之資料 ◆ 學生自一學年上傳至學校平臺之多元表現，勾選至多 10 件，由學校每學年提交



## 學習歷程檔案的檔案格式、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)
課程諮詢紀錄 (只限校內平臺)	文件：pdf、jpg、png	每件固定上限 2MB
	簡述：文字	每件 100 個字為限
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
多元表現	簡述：文字	每件 100 個字為限
	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

註：① 4MB 文件檔的內容大約可包含 15 張圖文資料。  
② 10MB 影音檔的內容：mp3 約可錄製 6 分鐘、mp4 以 480P SD 畫質約可錄製 50 秒、720P HD 畫質約可錄製 20 秒。



## 大學端如何取得學生學習歷程檔案作為升學的備審資料？



### • 上傳其他資料

1. 「多元表現綜整心得」，指針對高中三年間所參與的各項活動、自主學習等多元表現，寫一篇履歷與心得。
2. 「學習歷程自述」，包括高中學習歷程反思、就讀動機、未來學習計畫與生涯規劃。
3. 「其他」，指各校系指定之資料。

### • 勾選

1. 課程學習成果：大學至多 3 件、技專至多 6 件；多元表現：至多 10 件。
2. 同學有勾選的課程學習成果及多元表現，大學或技專校院校系才看得到。

