

高一高二升學與學習歷程準備懶人包

■ 高一 看懂制度・探索方向

■ 高二 加速累積・整理成果

桃園市立內壢高中 楊璦慈 老師 整理 |

尊重版權・轉載請註明來源

一、你現在幾年級？馬上找到對應重點

高一和高二的任務不同，但都與學習歷程密不可分。找到你的位置，才知道該先做什麼。

高一・建立基底	高二・加速整理
● 高一成績納入繁星推薦五學期計算，不只是適應期 ● 認識 18 學群，探索 2-4 個可能方向 ● 學習歷程平台帳號設定好，養成上傳習慣 ● 每次課程留下作品與反思，不用急著完美 ● 高一末決定選班群方向前，先查一組可能校系採計	● 繁星推薦已入計算，每次段考都真正算在內 ● 學習歷程從「上傳存檔」進入「挑選整理」階段 ● 自主學習主題建議聚焦 1-2 項，留下完整成果 ● 分科測驗選科確認：數甲或數乙？理化還是社會？ ● 為高三申請入學預先整理「三大亮點成果」

【核心觀念（高一二通用）】 學習歷程的目的是呈現「你怎麼學習、如何成長」，不是比誰的獎狀多。從現在起，每一堂課、每一項活動都可以是素材。

二、升大學不只有學測：先看懂主要入學管道

四大管道各有不同的審查重點，越早了解，學習歷程才能對準目標累積。

特殊選才 2.5% | 繁星推薦 17.5% | 申請入學 56.9% | 分發入學 23.1%

管道	主要參考	高一先做什麼	高二加強什麼
特殊選才	特殊才能、長期經歷、作品	持續投入專長領域，留下紀錄	整理成果作品集，準備面試
繁星推薦	五學期在校成績、校排	每次段考認真累積，穩住校排	確認自己校排位置，評估各系門檻
申請入學	學測→學習歷程、面試／筆試	上傳課程學習成果，養成反思習慣	整理歷程亮點，開始準備自述方向
分發入學	分科測驗成績	確認未來可能需要的考科	選修相關科目，建立分科複習節奏

三、認識四大班群：從 18 學群看未來選擇

選班群前，先問自己四個問題：

1. 哪些科目是我真正感到好奇、願意主動了解的？
2. 哪些科目即使變難，我仍願意花時間練習？
3. 我可能想讀哪些學群、學類或校系？
4. 這些校系在繁星、申請與分發各採計哪些科目？

【高二注意】 若還在猶豫班群或選修，現在是最後時機。建議查 3-5 間可能校系的採計科目，再決定是否調整。

► 文法大傳班群

學群	代表科系方向
文史哲學群	圖書資訊、文化產業、中國語文、歷史、哲學、臺灣語文、史地、宗教
教育學群	數位學習、科技教育、華語文教育、教育、特殊教育、幼兒教育、成人教育、數學教育
法政學群	犯罪防治、法律、財經法律、政治、行政管理、土地資產
大眾傳播學群	資訊傳播、大眾傳播、廣電影視、新聞、廣告公關
外語學群	英語文、歐語文、日語文、東方語文、英語教育
社會心理學群	心理、社會學、社會工作、人類民族、兒童家庭、宗教、輔導諮商
遊憩運動學群	運動保健、體育、舞蹈、觀光事業、運動管理、餐旅管理

► 財經管理班群

學群	代表科系方向
----	--------

財經學群	財金統計、會計、財務金融、國際企業、財稅、保險、經濟、商管不分系
管理學群	資訊管理、工業管理、醫務管理、文化產業、勞工關係、行政管理、企業管理、行銷、運輸物流
法政學群	犯罪防治、法律、財經法律、政治、行政管理、土地資產

► 理工資訊班群

學群	代表科系方向
資訊學群	資訊工程、生物資訊、資訊傳播、圖書資訊、數位學習、資訊管理、媒體設計、電機工程
工程學群	電機、光電、電子、通訊、機械、航空、土木、水利、化工、材料、生醫、環境工程
數理化學群	數學、化學、物理、生化、數學教育、自然科學、財金統計、數據統計

► 醫藥衛生班群

學群	代表科系方向
醫藥衛生學群	醫學、公共衛生、牙醫、物理治療、職能治療、護理、醫學檢驗、藥學、食品營養、視光、語聽
生命科學學群	生物資訊、生化、生命科學、生物科技、植物保護、食品生技、生醫工程、生態
生物資源學群	獸醫、植物保護、生態、農藝、動物科學、園藝、森林、海洋資源、食品生技

四、選課與考科：先看校系需要，再決定怎麼準備

考試	現行考科	主要用途
學科能力測驗	國文、英文、數學A、數學B、社會、自然	繁星、申請入學；部分分發校系也會使用
分科測驗	數甲、數乙、物理、化學、生物、歷史、地理、公民與社會	分發入學採計

高一：三層查校系法 1. 先看學群：確認哪類問題感興趣 2. 再看學類：分辨名稱相近、內容不同的科系 3. 最後看校系：比較課程、採計科目、畢業發展	高二：選修科目確認清單 ●數甲 / 數乙：查目標校系要求 ●理化、生物、歷史、地理：分科測驗選科 ●勿只查一間學校，查一組可能校系
---	--

【重要提醒】 本內容以目前制度為方向建立，實際規定須以當屆招生簡章為準。

五、高中讀書方法真的不一樣

課程難度提升、範圍更大、速度更快，仍靠考前集中背熟，容易出現「讀了很多、分數沒有跟著上來」的挫折。

國中常見方式	高中需要調整成
考前集中複習	當天處理＋每週整理＋考前整合
背熟課本與題型	先理解概念，再練不同情境的題目
等老師提醒進度	自己安排複習、追蹤不熟的單元
訂正正確答案就結束	分析是觀念、計算、讀題或粗心造成
只看考試分數	同時檢查讀書時間、方法與錯誤類型

建立三段式複習節奏

- 當天弄懂：下課後快速回想重點，標記還不會的地方
- 每週整理：整理概念、公式、時間線與錯題原因
- 考前整合：練跨章、長文、圖表與混合題，不再從頭抄一遍筆記

【高二段考後必問自己的四個問題】 1. 我哪一科花最多時間？效果是否成正比？2. 失分主要來自不懂、沒練熟，還是時間分配？3. 哪一種題型反覆出錯？4. 下一次段考前，我只改哪兩個具體做法？

六、學習歷程檔案：全面攻略

高一二都要做！從上傳習慣到申請準備，一次看懂

學習歷程包含哪些內容？

項目	說明
 修課紀錄	課程及學業成績，學校系統自動登錄
 課程學習成果	課程中的作業、報告、實驗、作品等
 多元表現	自主學習、社團、幹部、競賽、服務、證照等
 學習歷程自述	申請大學時撰寫的反思、動機與規劃

高一 vs 高二：各階段任務分工

項目	高一應做到	高二應做到
修課紀錄	確認帳號正常登入、了解選課與成績的重要性	核對資料，確認選修科目與日後申請校系一致
課程學習成果	每學期上傳 3 件，送任課老師認證；保留原始可編輯檔	回顧高一作品，精選最能代表能力的件數，撰寫說明
多元表現	保留證明、記錄過程與反思；不需樣樣都有	聚焦 1-2 項深耕，為申請準備一段完整的「成長故事」
學習歷程自述	先累積素材，不用急著寫完版	下學期開始草擬動機、探索歷程與未來規劃方向

學習歷程不是比多，而是看得出你怎麼學

- 不是證書越多越好：大量活動若沒有過程與反思，反而看不出重點
- 不是每一科都要做精美作品：優先保留真正能呈現能力與成長的成果
- 高一沒有確定科系沒關係：探索、嘗試與轉向本來就是生涯發展的一部分
- 不是只放成功經驗：遇到問題、調整方法及後續改進，更能呈現學習歷程

每完成一項課程或活動，留下五樣東西

1. 原始作品：保留可編輯檔與最後版本
2. 過程紀錄：草稿、分工、修改歷程、實驗紀錄或進度表
3. 現場證據：照片、簡報、活動紀錄或成果截圖
4. 外部回饋：老師、同學、評審或使用者的意見
5. 個人反思：做了什麼、遇到什麼、如何調整、學到什麼、下一步是什麼

上傳與認證的實務注意事項

高一上傳 SOP	高二整理 SOP
●確認學校開放上傳時間 ●每科最多上傳 3 件，選最有代表性的 ●送老師認證後，留意平台勾選與收訖確認 ●上傳截止前一週完成，勿拖到最後一天	●盤點高一已上傳作品，評估是否補強說明 ●為申請入學提前規劃「亮點三件」 ●多元表現聚焦，不再追求件數 ●開始草擬學習歷程自述架構

七、自主學習：不必厲害才開始

自主學習不是做一份漂亮的成果報告，而是練習自己提出問題、規劃方法、執行、修正並整理結果。

選題從三個交集開始

我有興趣	我做不到	我能留下成果
願意持續閱讀、觀察或實作	時間、資源與能力可負擔	能產出紀錄、分析、作品或反思

高一：廣泛嘗試 可以試不同主題，重點是留下過程和心得。題目和未來科系不一定要完全一致，探索本身就是成果。	高二：聚焦深耕 建議聚焦 1-2 個與志向相關的主題，做出有深度的成果。審查教授看的是「你解決了什麼問題、學到什麼」。
--	---

【判斷標準】 如果拿掉獎狀或職稱，你仍然能說清楚自己做了什麼、學到什麼，這項經驗才真正屬於你。

多元表現怎麼選？

社團、幹部、服務、競賽與證照都可以是學習經歷，但不需要每一種都有。與其一次參加很多短期活動，不如選擇一至兩項願意持續投入的事情，累積角色、責任、成果及反思。

八、高一二行動計畫：按時間找到自己的任務

時間節點	高一任務	高二任務
開學第一個月	登入學習歷程平台；取得課程地圖；記錄重要期限	盤點高一已上傳作品；確認高二選修科目與志向一致
第一次段考前後	建立每週複習節奏；分析第一輪成績與錯誤類型	調整讀書策略；繁星分析本校校排位置
上學期中期	認識 18 學群；探索 2-4 個方向；保留課程作品素材	確定自主學習主題；整理多元表現成果，補強反思說明
上學期末	完成第一次上傳、認證、勾選與收訖確認	完成高二上學期學習歷程上傳認證；回顧年度亮點
選班群前 / 申請準備	比較學校班群課程；反查一組可能校系採計科目	規劃三大亮點成果；草擬學習歷程自述架構
下學期末	完成第二次上傳認證；回顧方向，設定下一年目標	確認學習歷程內容完整；為高三申請做最終準備

九、現在就做：對照你在哪個位置

高一自我檢核	高二自我檢核
☐ 我知道學習歷程平台如何登入 ☐ 我已把校內上傳、認證與勾選期限放進行事曆 ☐ 我看過學校的課程地圖及班群說明 ☐ 我能說出至少 2 個想探索的學群 ☐ 我開始用每週累積取代只靠考前衝刺 ☐ 段考後，我有分析錯誤原因，而不只看排名 ☐ 我保留了課堂報告、作品、照片及回饋 ☐ 我知道不需用一次考試決定適不適合某個方向	☐ 我已盤點高一全年上傳的學習成果 ☐ 我確認高二選修科目與目標校系採計一致 ☐ 我為自主學習訂定一個有深度的主題 ☐ 我能說出自己「三大亮點成果」是什麼 ☐ 我分析了繁星本校校排，評估申請策略 ☐ 我開始草擬學習歷程自述的動機段落 ☐ 我的多元表現聚焦在 1-2 項，有完整紀錄 ☐ 我知道高二下就要為申請入學做最終整理

【最後提醒（高一二通用）】 高中不用急著把未來想得很清楚，但要開始留下探索、學習與改變的證據。穩住成績、了解制度、持續嘗試，就是最實際的升學準備。學習歷程的每一份紀錄，都是給未來那個需要說出「我是誰」的自己準備的。

♥ 最後，ICE 老師的升學資源 追起來！
大學申請入學、生涯規劃、備審資料撰寫，持續分享最新資訊與實用技巧

 **Podcast | 升學導航王** ◆ 必聽

<https://podcasts.apple.com/tw/podcast/%E5%8D%87%E5%AD%B8%E5%B0%8E%E8%88%AA%E7%8E%8B/id1862109904>

通勤、休息時補充升學知識，申請入學策略、備審眉角、面試準備通通有！
升學導航王 Podcast

完整集數索引 | 共 11 集(EP0~EP10)

集數	單集名稱	收聽連結
EP0	三位升學導航王重磅登場！	收聽連結
EP1	特選放榜，孩子不用考學測就能上大學？靠繁星也能穩穩錄取？攻略一次拆解 楊瑀慈 ICE老師	收聽連結
EP2	搞懂升學數據，掌握錄取率 & 缺額，熱門大學信手捻來 陳順基主任	收聽連結
EP3	學習歷程≠作品集比賽！課程學習成果怎麼準備，教授才看得懂？ 李振瑋老師	收聽連結
EP4	AI 浪潮下怎麼選系？拆解 18 學群與未來黃金產業，從薪資現實與興趣找到平衡點！ 李振瑋老師	收聽連結
EP5	115年學測考情分析與申請志願選填學群考量 陳順基主任	收聽連結
EP6	申請入學攻略，學測放榜後 NOPQ 逆轉勝，還有分科測驗怎麼準備，導航王傾囊相授 楊瑀慈 ICE老師	收聽連結
EP7	申請一階放榜前最後衝刺，教你如何與對手拉開差距，順利申請入學就上岸！ 楊瑀慈 ICE老師	收聽連結
EP8	NOPQ 撰寫大全，反向選材，抓出教授的喜好 楊瑀慈 ICE老師	收聽連結
EP9	二階決勝！人也不怕，從學習歷程抓題，發揮100%的應試實力 李振瑋老師	收聽連結
EP10	社會組 vs 自然組，選組決定人生，職涯倒推法，精準布局 李振瑋老師	收聽連結

Instagram | @ice.snowheart
<https://www.instagram.com/ice.snowheart/>

圖文懶人包、申請技巧、時程提醒，更新頻率高，最快掌握升學資訊。



Facebook | ICE 瓊慈老師
https://www.facebook.com/tzu.a.yang?locale=zh_TW

深度文章、直播預告、讀者提問，想深入了解申請入學策略必追。

♥ 祝福大家考上理想大學喔！

楊瓊慈老師整理・尊重版權・轉載請註明來源 | 實際規定以當屆招生簡章為準