



臺北市政府教育局

高中課程與教學發展工作圈

Taipei Senior High School Curriculum and Instructional Development Workgroup



如何引導學生 製作學習歷程檔案



報告人：景美女中體育科 田珮甄老師

108.05.28

關於學習歷程檔案

什麼是學習歷程資料？它的重要性是什麼？如何準備一份好的學習歷程資料檔案？



Academic Portfolio

Table of contents





Why

為何要建立學習歷程檔案？

- * 凡走過的路，必留下痕跡！
- * 藉由學習檔案之建立，看到自己的多面性，並肯定自己的獨特性。
- * 作為升學就業時證明自我學習成就的依據，並藉以試探個人志趣及生涯規劃。
- * 透過學習歷程檔案，做為重要的入學標準，大考的筆試壓力也可望緩解。
- * 學習歷程將取代目前的備審資料，每學期結束後上傳資料庫，不必全部集中在高三下才臨時製作，希望能減少學習干擾及負擔。





What 學習歷程檔案是什麼？

以特定的目的或用途來蒐集學習者學習過程中各面向的資料，以反應或顯現學習者的真實表現及進步或改變的情形。108學年度將上路的高中學習歷程檔案則可以視為每名學生在高中3年的學習足跡，不只是3年的學業成績紀錄，還可以記錄各種校內外多元表現等。

學習歷程檔案內容項目

自傳

基本資料

多元表現

課程學習
成果

修課紀錄

其他

基本資料及修課紀錄為部定資料庫提供（綠色）

課程學習成果、多元表現、自傳、其他為學生自主上傳（橘色）



Who 學習歷程檔案由誰來完成？

- * 學生自身來完成。
- * 全體教師協助輔導學生建置學習歷程檔案。
- * 學校設置課程諮詢教師協助協助學生選課及分析學生學習脈絡。
- * 學校建構學習歷程工作小組。





Where 學習歷程檔案上傳到哪？

* 學生每學期將自主選擇三份學習歷程檔案到教育部學習歷程中央資料庫，其中學生的學習歷程資料，會與大學招生委員會聯合會、技專校院招生委員會聯合會的備審資料系統串連。到申請大學階段，學生再至備審資料系統分別挑選合適的資料項目給報考學系。

首頁 學習歷程檔案櫃

臺北市學生學習歷程檔案系

找到自己的最愛



發展不一

行事曆

February

27

大學術科考試委員會聯合會寄發術科考試成績通知單

學群



When

學習歷程檔案須於何時上傳完畢？

- * 每學期結束後上傳資料庫。
- * 學習歷程參採6學期，每學期上傳3份課程學習成果。
- * 多元表現至多上傳10項學習成果。





How 如何製作學習歷程檔案?

- * 首先瞭解學校課程計畫
- * 利用選課機會適性探索不同領域提早規劃未來方向
- * 以課堂作業累積學習成果
- * 針對未來選填之科系上傳相關學習成果
- * 依照學習檔案上傳系統以簡化格式
- * 每學期至多上傳三份課程學習成果，每學年至多上傳十份多元學習表現。






107-2愛
與實務

閒遊憩觀光理論



^ x

-  10. 1080222休閒遊憩概論
課堂紀錄
-  11. 2/23花式撞球
-  12. 1080315英文桌遊課堂
紀錄 →

關於我的做法



關於我的做法

- * 課前說明（第一堂課建立紀錄學習歷程的觀念）
- * 學習單綜整心得、實作過程記錄寫真、課程創意發想、作品呈現記錄
- * 平日利用雲端建立自己的個人檔案資料庫（Google classroom、UMU互動學習平台
- * 期末整合編輯學習歷程檔案，成果發表策展。
- * 上傳至[台北市學生學習歷程檔案系統](#)



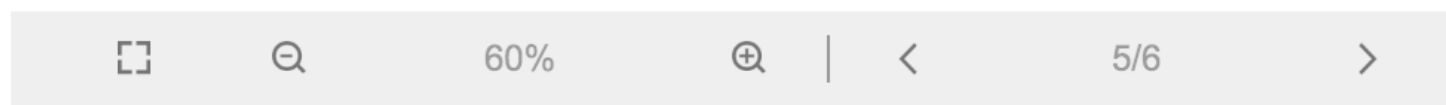
 田珮甄 
LV.19 25位關注者

已關注

本課程屬於本校特色課程中的科學與創新學程，旨在了解運動休閒與遊憩觀光的重要性，透過休閒理論與實務應用，實踐休閒生活的樂趣，以達到身心靈紓壓解放的健康樂活人生。本課程將針對高一學生開設一學期每週以兩小時進行安排，內容包括運動休閒、休閒與遊憩理論等相關課程。階段性目標在於讓學生能透過休閒的概念，培養規劃休閒生活的能力。



掃描二維碼
用手機查看



評分方式

- 一. 學習態度：佔10% 出席上課、參與討論。
- 二. 個人作業：佔30% 每次課堂結束前完成該堂心得作業300字。
- 三. 期末分組策展：佔60% (學習歷程紀錄呈現)
 - 以五小組方式進行主題策展，每組須完成一份策展計畫書 (包括探究主題、策展內容、策展工作組內成員分配與展演形式)
 - 策展方式利用海報、多媒體影音、搜集資料、互動模式呈現。



5/17彈簧床運動課堂寫真

9人 暫無評價

 田珮甄 
LV.19 25位關注者

已關注



掃描二維碼
用手機查看





多元選修課程:愛玩課



划龍舟時抵達岸上那一刻,真的很神聖

—誠35號鄭鈞庭

- 其實一開始我完全沒想到會選這堂課,是我同學說好像很好玩我才跟著選的,但是全班最後只有我一個人上呢。而且課程內容大部分都是運動,還好課程內容都很好玩,嘗試了很多平常都沒有嘗試也沒什麼機會試的運動,不但交到了新朋友,還能增加自己想運動的心喔!



最♥的課程

梓雁、我、璟妤、芷沂

撞球課真的超酷的!學撞球的時候廉班的同學幫了我好多忙QQ我還把撞球的桌子毛給弄起來,離球洞只有幾公分我也能把它撞歪,全程手指不聽話,是芷沂耐心的慢慢的教我,我才學會了一點,打撞球時我覺得帥感有up,有機會一定還要打!





課前說明

STEP1

第一步:學會操作IBOOKS AUTHOR電子書編輯軟體

第二步:製作個人健康管理課程之學習檔案

第三步:下載本學期課程所拍攝的影片及照片當作素材

第四步:成果展時要將個人電子書輸出至IPAD上面

以此將作為本門課修課評量依據

(電子書內容呈現包含個人檔案\個人擬定之運動

處方\課程學習歷程紀錄\手機APP運動管理紀錄

你最喜歡的課程單元\學習省思與心得回饋)



從IBOOKS AUTHOR去製作屬於自己的運動學習檔案



IBOOKS AUTHOR是一款OS X作業系統所使用的編輯出版工具,使用者不僅可以利用內建的樣板快速設計出屬於個人的電子書,同時還可以將OFFICE WORD文件檔直接匯入進行編排,編輯完成的書籍可傳送IPAD或IPHONE上面瀏覽外,還可以上傳至IBOOK STORE進行銷售,在透過內建的小工具讓電子書更多元且可與讀者有互動.



運動與健康管理



章節介紹

- 第一章 多元選修課程修課大綱
- 第二章 個人健康體適能記錄表
- 第三章 自行設計為期一週的運動處方
- 第四章 一週飲食記錄表
- 第五章 課程學習歷程紀錄
- 第六章 關於你最喜歡的課程單元
- 第七章 學習省思與心得回饋



透過課程實施讓學生學習建立
「運動學習歷程電子書」
作為學習的證據與省思紀錄



2. 個人健康 體適能 記錄表

台北市立景美女子高級中學體適能檢測紀錄表及運動處方建議表(中測)

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|--------------------------------|---------|----------|
| 姓名 | 許雅潔 | 班級 | 二年 儉 班 | 學 號 | 10335701 |
| 測驗日期 | 105/01/07(四) | 性別 | 女 | 年齡 | 17 |
| 課程名稱 | 運動與健康管理 | | | | |
| 檢測項目 | 檢測結果 | 評量(請在適當之打) | | | |
| 體 重 | 4.4 公斤 | 體 質 比 | 2.1 | 內 臟 脂 肪 | |
| 身 高 | 1.58 公分 | 體 脂 肪 % | 2.1 | 身 體 年 齡 | |
| 指 數 | 1.8 - 3 | 上肢脂肪 | 3.2 - 6 | 下肢脂肪 | 2.9 - 4 |
| BMI | | 軀幹脂肪 | 1.3 - 6 | | |
| BMI = 體重(kg) / 身高(m) ² | | 通 過 | 男:19.2, 女:18.3 | | |
| | | 正 常 | 男:19.2-23.7, 女:18.3-22.7 | | |
| | | 過 重 | 男:23.7, 女:22.7 | | |
| | | 肥 胖 | 男:25.6, 女:25.3 | | |
| 坐位體前彎 | 最佳 3.8 公分 | 良 | 男(40公分以上), 女(44公分以上) | | |
| | | 中 | 男(38公分-39公分), 女(40公分-43公分) | | |
| | | 差 | 男(29公分-35公分), 女(34公分-39公分) | | |
| | | 特 | 男(22公分-28公分), 女(27公分-33公分) | | |
| | | 特 | 男(21公分以下), 女(26公分以下) | | |
| 立定跳遠 | 最佳 1.30 公分 | 良 | 男(247公分以上), 女(182公分以上) | | |
| | | 中 | 男(236公分-246公分), 女(173公分-181公分) | | |
| | | 差 | 男(216公分-235公分), 女(159公分-172公分) | | |
| | | 特 | 男(196公分-215公分), 女(142公分-157公分) | | |
| | | 特 | 男(195公分以下), 女(141公分以下) | | |
| 肌力 | 60秒 2.8 次 | 良 | 男(50次以上), 女(41次以上) | | |
| | | 中 | 男(47次-49次), 女(38次-40次) | | |
| | | 差 | 男(41次-46次), 女(33次-37次) | | |
| | | 特 | 男(35次-40次), 女(27次-32次) | | |
| | | 特 | 男(34次以下), 女(26次以下) | | |
| 心肺耐力 | 運動持續時間(1min) 脈搏數一(73) 脈搏數二(99) 脈搏數三(97) | 運動持續時間(秒)X100 恢復期三次脈搏數總和 X2 = 心肺耐力指數 | | | |

測驗完，請至前方電腦輸入檢測紀錄並將紀錄表繳交給老師，謝謝您的配合。

3. 自行設計 為期一週的 健康處方

心肺功能改善方法個案研究學習單

班級： 座號： 姓名：
 一位十七歲高中女生，並沒有規律運動的習慣。他沒有不適合運動的疾病，但是體重過重。
 請為他設計一個二十週的運動處方，以控制體重。(假設飲食狀況不變)
 每兩週為一單元，內容考慮 MR FIT 五要素，並提出運動應注意的事項或建議。

| 週次 | 運動項目 | 運動頻率 | 運動時間 | 運動強度 (%MHR) | 漸進階段 |
|-------|------|--------|------|-------------|------|
| 1~2 | 肌肉訓練 | 1~2天一次 | 30分 | | |
| 3~4 | 有氧舞蹈 | 1週1次 | 30分 | | |
| 5~6 | 瑜珈 | 1週1次 | 30分 | | |
| 7~8 | | | | | |
| 9~10 | | | | | |
| 11~12 | | | | | |
| 13~14 | | | | | |
| 15~16 | | | | | |
| 17~18 | | | | | |
| 19~20 | | | | | |

運動應注意的事項或建議：

運動學習歷程電子書

5. 課程學習歷程紀



拳擊
有氣



有氧
舞蹈



抗力球
課程



CPR

4. 一週飲食記錄表

105/05/05

| 餐次 | 用餐時間 | 食物內容 (著名烹調方式與大約費量) |
|------------|-------|-----------------------|
| 上午 (早餐) | 07:00 | 牛奶和麥片 |
| 下午 (中午) | 12:00 | 火腿蛋三明治 芭樂 |
| | 15:00 | twixt巧克力 紅茶拿鐵加珍珠中杯 |
| 晚上 (晚餐) | 17:30 | 豆干, 海帶, 魚 |
| 其他 | | |

105/05/06

| 餐次 | 用餐時間 | 食物內容 (著名烹調方式與大約費量) |
|------------|-------|-----------------------|
| 上午 (早餐) | 07:00 | 飯糰 |
| 下午 (中午) | 12:15 | 鮭魚蛋三明治 芭樂 |
| | 17:00 | 咖哩 |
| 其他 | | |



• 多元選修課大綱 •

| 週次 | 日期 | 課程單元/主題 | 授課教師 | 校內行事曆重要活動 |
|-----|-------|--------------------|------------|------------------------|
| 1. | 8/31 | 總定課程簡介 | 謝再益 | 106.09.14(週二) 上課節數 輔導課 |
| 2. | 9/7 | 課程介紹暨概論 | 謝再益 | 106.09.14(週二) |
| 3. | 9/14 | 體適能自我評估與評測 | 張顯容 | 106.09.14(週二) |
| 4. | 9/21 | 體適能遊戲 (定向運動介紹) | 田雅甄 | |
| 5. | 9/28 | 運動科技與健身 | 田雅甄、謝再益 | |
| 6. | 10/5 | 健康體位課程 (一) 健康飲食小專家 | 田雅甄、宮美華 | |
| 7. | 10/12 | 兩中等多元選修課 | | |
| 8. | 10/19 | 健康體位課程 (三) 瘋運動享健康 | 田雅甄、宮美華 | |
| 9. | 10/26 | 瘋運動享健康 | 謝再益 | |
| 10. | 11/02 | 瘋運動享健康 | 張顯容 | |
| 11. | 11/09 | 瘋運動享健康 | 謝再益 | |
| 12. | 11/16 | 瘋運動享健康 | 田雅甄、張顯容 | |
| 13. | 11/23 | 瘋運動享健康 | 張顯容 | |
| 14. | 11/30 | 瘋運動享健康 | 外聘講師 黃明華老師 | |
| 15. | 12/07 | 瘋運動享健康 | 宮美華 | |
| 16. | 12/14 | 瘋運動享健康 | 田雅甄 | |
| 17. | 12/21 | 瘋運動享健康 | 謝再益 | |

| | | | | |
|-----|-------|--------------------------|---------|------------------------|
| 18. | 12/28 | 體適能檢測評估後 運動學習歷程電子書製作 (一) | 田雅甄、張顯容 | 106.09.14(週二) 上課節數 輔導課 |
| 19. | 01/04 | 運動學習歷程電子書製作 (二) | 田雅甄、張顯容 | 106.09.14(週二) 上課節數 輔導課 |
| 20. | 01/11 | 運動學習歷程電子書成果發表 | 田雅甄、張顯容 | |
| 21. | 01/18 | 期末考多元選修課 | | 106.09.14(週二) 上課節數 輔導課 |

| 日期 | 體重 | 體脂率 | BMI | 基礎代謝 | 全身 | 皮下 | 肌肉 | 皮下 | 肌肉 |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 3/1 | 78.6 | 32.0 | 28.2 | 1463 | 36.8 | 31.0 | 46.2 | 23.3 | 24.9 |
| 8/A | 78.8 | 31.2 | 27.9 | 1557 | 30.2 | 25.5 | 44.4 | 23.4 | 25.2 |
| 1/1 | 78.6 | 31.3 | 27.8 | 1555 | 30.2 | 25.6 | 44.2 | 23.2 | 25.2 |
| 6/8 | 78.4 | 31.7 | 27.1 | 1522 | 29.8 | 24.7 | 44.7 | 23.1 | 24.8 |

• 個人健康體適能紀錄表 •

| 姓名 | 班級 | 性別 | 年齡 | 學號 |
|-----|-----|----|----|---------|
| 楊智媛 | 二年級 | 女 | 16 | 1053555 |

| 項目 | 單位 | 測試方法 | 測試結果 | 說明 |
|------|-------------------|------|------|----|
| 體重 | 公斤 | 體重秤 | 78.6 | |
| 體脂率 | % | 體脂秤 | 32.0 | |
| BMI | kg/m ² | 體重秤 | 28.2 | |
| 基礎代謝 | 大卡/天 | 體脂秤 | 1463 | |
| 全身 | 公分 | 體脂秤 | 36.8 | |
| 皮下 | 公分 | 體脂秤 | 31.0 | |
| 肌肉 | 公分 | 體脂秤 | 46.2 | |
| 皮下 | 公分 | 體脂秤 | 23.3 | |
| 肌肉 | 公分 | 體脂秤 | 24.9 | |

| 姓名 | 班級 | 性別 | 年齡 | 學號 |
|-----|-----|----|----|---------|
| 楊智媛 | 二年級 | 女 | 16 | 1053555 |

| 項目 | 單位 | 測試方法 | 測試結果 | 說明 |
|------|-------------------|------|------|----|
| 體重 | 公斤 | 體重秤 | 78.6 | |
| 體脂率 | % | 體脂秤 | 31.2 | |
| BMI | kg/m ² | 體重秤 | 27.9 | |
| 基礎代謝 | 大卡/天 | 體脂秤 | 1557 | |
| 全身 | 公分 | 體脂秤 | 30.2 | |
| 皮下 | 公分 | 體脂秤 | 25.5 | |
| 肌肉 | 公分 | 體脂秤 | 44.4 | |
| 皮下 | 公分 | 體脂秤 | 23.4 | |
| 肌肉 | 公分 | 體脂秤 | 25.2 | |

運動學習歷程電子書

課前講解



為了能有條理的運動且漸少運動傷害，課前講解是極為重要的一個環節。我們在這堂課中了解到自己的身體狀況和體能極限，老師也在課程中穿插許多關於錯誤減肥運動的照片和影片，特別強調不是瘦就是美，加深我們對自己的瞭解及明確自我體格的目標。



• 學習審思與心得回饋 •

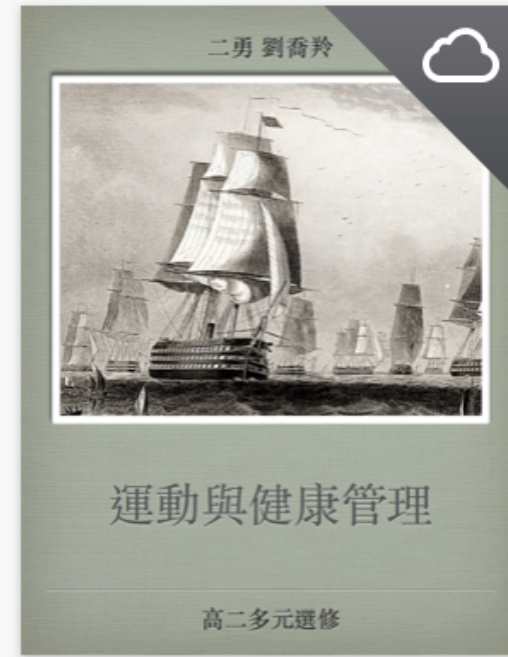
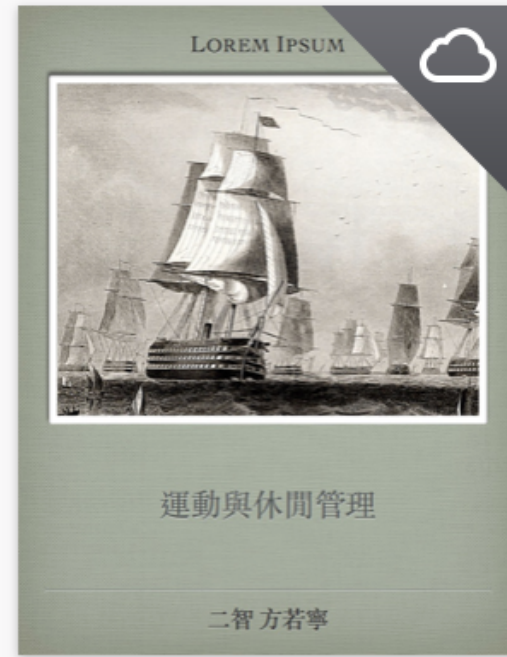
心得與審思

經過這麼多課程的一學期，我覺得我學習到很多對未來有用的知識，不管是以後對自己健康得管控，還是對運動又有更多的了解，雖然有時候忍不住會想偷懶一下，因為這堂課真的是出了名的累，第一堂課就給大家下馬威30分中的跑步讓我印象深刻，老師的金句名言：這堂課就是要好好操你們，操到你們真正運動到!!!而老師也說到做到讓我們每堂課都瘋了哈哈，不過看到自己的身體測量結果真的很開心，因為我居然瘦了!而且不是瘦到肌肉喔~在這怎麼吃都會胖的冬天女校裡我有這麼大的進步，值得歡慶啊!謝謝老師們的努力，每堂課都非常精彩呢。

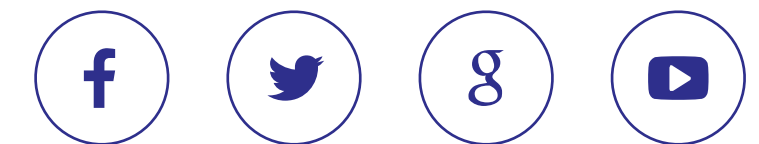




排序方式 ▾



運動學 習歷程 電子書





Thank you for listening to my presentation.

