



高中生活 適應講座

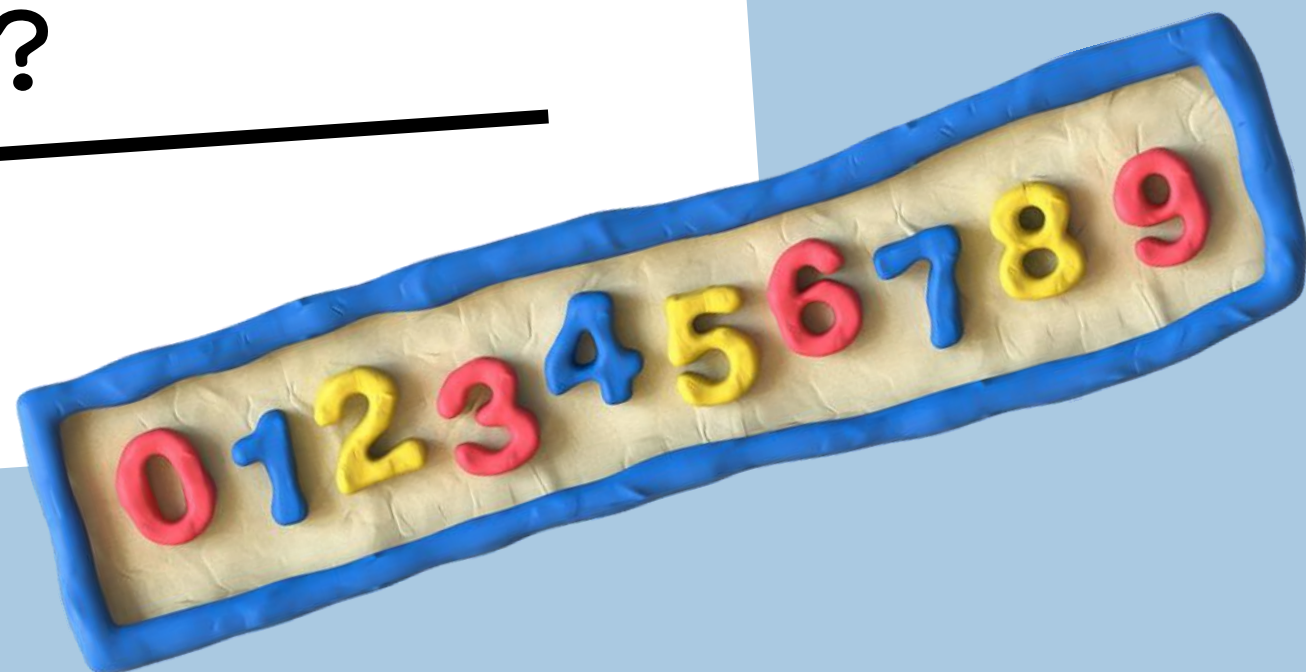
土城國中出品 單思寧老師





Goals

1	國高中大不同
2	108課綱是什麼？
3	高中三年生涯任務
4	現在的你要做什麼準備？



Here we are



同學百百種 環境適應



整天玩好像
沒在讀書



和你住超遠



講話很有自信、
有主見



只注意自己
喜歡的事

國高中大不同

國中生活相對單純

- ① 有聯絡簿
- ② 上學時間短
- ③ 課業相對簡單
- ④ 考前抱佛腳都還有用
- ⑤ 校內活動為主，生活圈單純
- ⑥ 時間大多是學校或家人規劃

高中更多變化和刺激

- ① 行程自主
- ② 交通時間變長變遠
- ③ 科目變多、課程較多元
- ④ 需要花更多時間學習
- ⑤ 課外活動變多，像社團
- ⑥ 自律和時間管理很重要

你準備好了嗎

我適合怎樣的高中？

1. 成績落點
2. 交通距離
3. 學校風氣
4. 特殊課程或班群—
選課輔導手冊
5. 是否考慮繁星入學



Here we are



108課綱是什麼？

1. 選修課變多、學分更有彈性
2. 學習歷程檔案，重視過程勝於結果
3. 強調『反思』的能力
4. 培養自主學習的能力



規定有哪些

- ① **畢業學分條件**：應修習總學分 180 學分，學生畢業之最低學分數為 150 學分成績及格，其中部定必修及校訂必修至少需 102 學分且成績及格；同時選修學分至少需修習 40 學分且成績及格。
- ② **班群就像套餐**，要先看懂再選擇。
- ③ **學習歷程檔案和『自主學習計畫』**都非必要，但強烈建議好好準備。



學習歷程 檔案

課外活動
沒有學分的
例：科展、自主
學習計畫

校內活動
有學分的
例：課堂作業

- ① 基本資料、修課紀錄、課程學習成果、多元表現。
- ② 學期結束前上傳，逾時不候。
- ③ 每學年勾選6件課程學習成果、10件多元表現至中央資料庫。
- ④ 申請入學時，直接勾選上面上傳內容，省去製作審查資料的麻煩。
- ⑤ 重視『歷程』與『反思』，而非成果。
- ⑥ 大學已經公告想看的檔案內容。

Here we are



高中三年
生涯
任務



高中三年你可以這麼做



高一探索自我和環境

- ① 了解學校資源
- ② 認識不同的朋友，
找到自己的夥伴
- ③ 探索自己是誰



高二找到方向持續累積

- ① 選定班群，好好學習
- ② 參與課外活動
- ③ 慢慢確認自己的方向，
轉換也沒關係



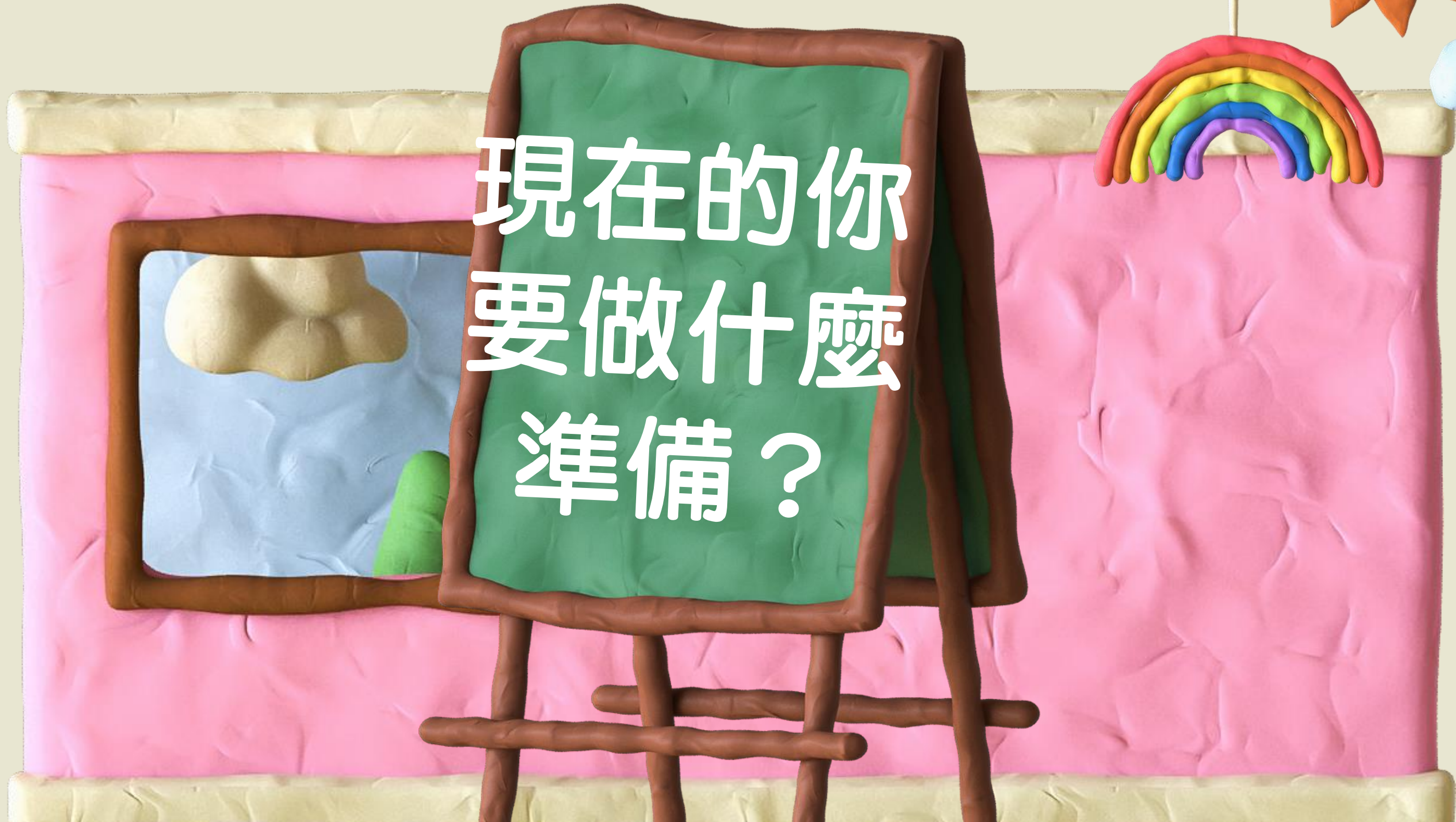
高三專注課業、善用成果

- ① 準備學測
- ② 整理學習歷程檔案
- ③ 選擇升學管道

Here we are



現在的你
要做什麼
準備？



你想怎麼做？

- ① 生活：就從找一個行事曆開始規劃吧！
- ② 學習：練習問問題！
就是反思的開始。
- ③ 參加有興趣的活動

你要去哪裡？

- ① 參加活動、選修課程、選擇班群了解學習方向。
- ② 社團及認識訪談親友，了解職業世界。

找到自己的方向，是最難，但也最值得的事。

你是誰？

- ① 認真感受自己喜歡什麼，學什麼覺得吃力，找到自己的長處。
- ② 找到自己的特點，讓它變強，而不用全部都好。
- ③ 你的特質、興趣、能力還有你的選擇，構成了完整的你。

這些網站你可能會想先看看



【COLLEGO!】

大學選才與高中育才輔助系統



你有興趣高中的網站
尤其是

【選課輔導手冊】



【大學學習準備建議方向】
學習歷程檔案準備目標





如果可以在高中找到方向固然很好，但也不用擔心轉彎；因為有時候在人生的轉折處，反而有更意想不到的風景。

Any Question?



Q&A 時間



生活適應

- ① 我怕會迷路
- ② 無法融入新環境
- ③ 高中的必備技能
- ④ 跟高中老師的相處過程



時間規劃

- ① 會不會很忙碌
- ② 在段考前要準備幾周
- ③ 聽說有些社團放學後還要練習，會不會壓縮到讀書時間？



課業準備

- ① 讀高中前的暑假學些什麼比較有幫助
- ② 課程銜接難嗎？
- ③ 如何考到好成績
- ④ 要不要去補習班

關於108課綱，如果你想知道更多



現在教育和你想的不一樣



條條大路通大學-多元入學



談談108課綱想要培養的人

