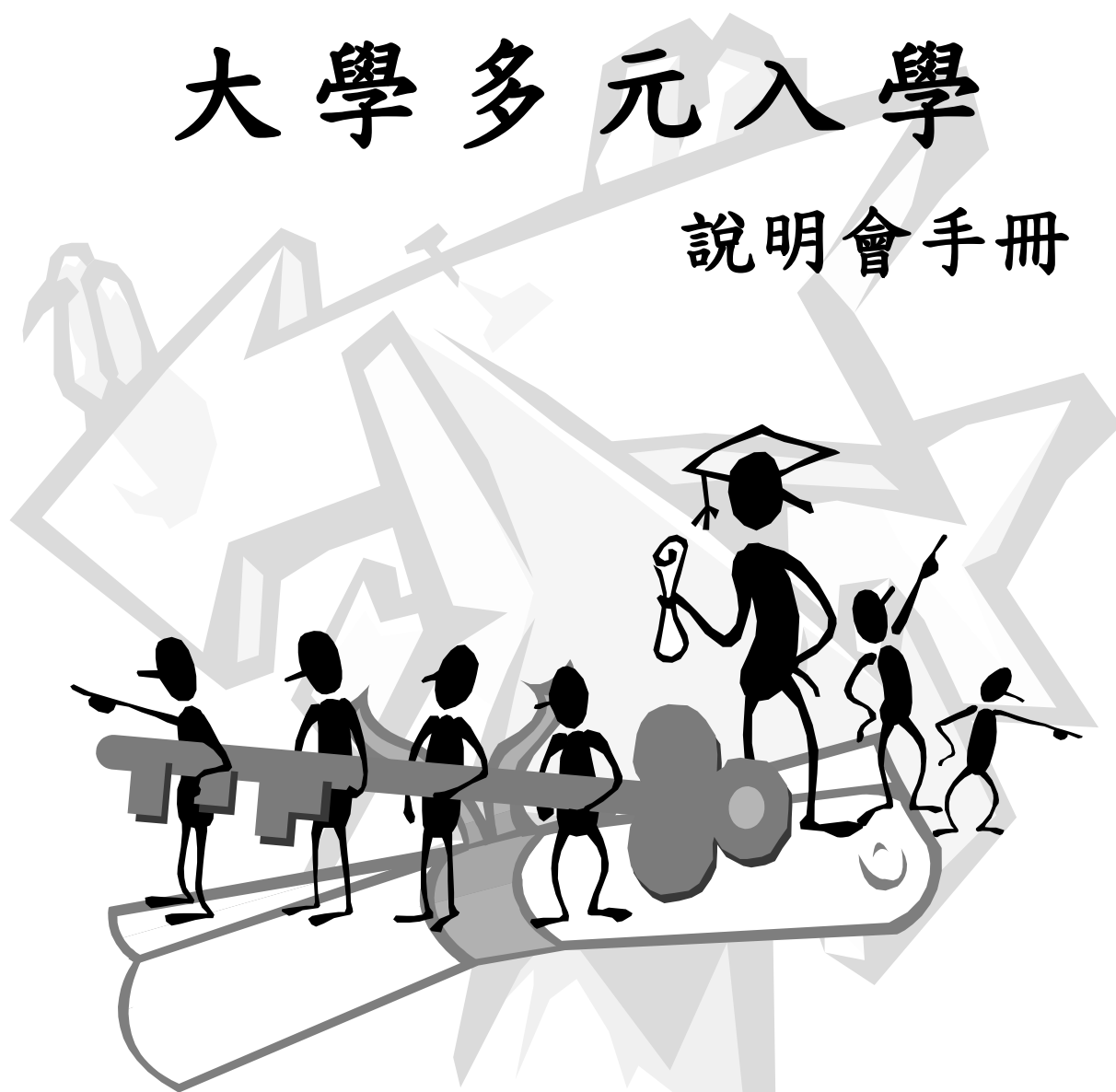


臺北市立建國高級中學



大學多元入學

說明會手冊



臺北市立建國高級中學 編印 111.11.23

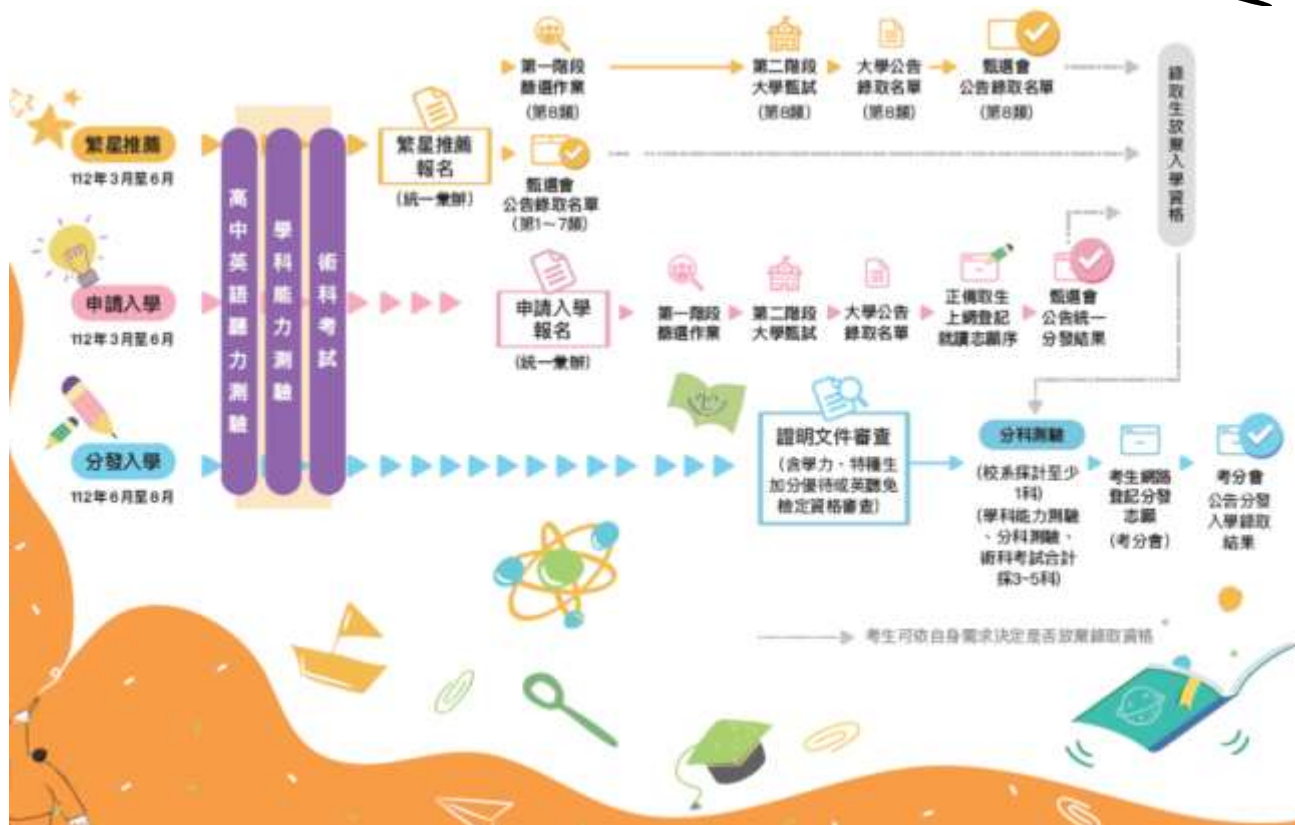
目錄

* 112 學年度大學多元入學方案	
一、大學多元入學管道架構圖	1
二、112 學年度多元入學重要管道日程表	2
三、各項考試簡介	4
四、入學管道介紹	10
五、各項考試與入學管道關係	14
六、112 學年度繁星推薦與個人申請校系分則範例	15
* 本校 112 學年度升大學輔導時程表	18
* 準備學測，學長給你的兩個建議與一個提醒	20
* 準備個人申請二階段，家長的修練	21
* 大考前的健康管理-均衡與抗壓飲食	22
* 生涯資訊站	25
* 多元入學諮詢網站	26

112 學年度大學多元入學方案



一、大學多元入學管道架構圖



資料來源：教育部

二、 112 學年度多元入學重要管道日程表

各項考試及招生日期以 112 年度簡章為準，學校統一報名作業，須配合學校公告時間

考試及 招生 日期	繁星推薦	申請入學	分發入學
111/08	大考中心發售考試簡章(含英聽測驗、學科能力測驗、分科測驗) (8/5)		
	術科考試委員會發售術科考試簡章 (8/5)		
111/09	公告檢定英聽校系 (8/31 第一次)		
	英聽測驗(1)報名 (9/7~9/14)		
111/10	英聽測驗(1) (10/22)		
	公告校系參採之學測科目、公告參加術科考試校系 (10/25)		
111/11	學科能力測驗報名 (11/1~11/15)		
	術科考試報名 (11/1~11/15)		
	寄發英聽測驗(1)成績單 (11/3)		
	公告繁星推薦招生簡章 (11/4) (開放校系分則查詢系統)	公告申請入學招生簡章 (11/4) (開放校系分則查詢系統)	公告分發入學招生簡章 (11/4) (開放校系分則查詢系統)
111/12	英聽測驗(2)報名 (11/9~11/15)		
	發售繁星推薦簡章 (12/1)	發售申請入學簡章 (12/1)	發售分發入學簡章 (12/1)
	英聽測驗(2) (12/10)		
112/01	寄發英聽測驗(2)成績單 (12/22)		
	學科能力測驗考試 (1/13~1/15)		
112/02	術科考試音樂組 (2/1~2/4)		
	術科考試美術組 (2/5~2/6)、術科考試體育組 (2/7~2/9)		
	公告學科能力測驗成績及統計資料 (2/23)		
	寄發學科能力測驗成績單 (2/23)		
	申請學測考試成績複查 (2/23~3/2)		
	寄發術科成績單 (2/24)		
112/03	申請術科考試成績複查 (2/24~3/2)		
	術科成績複查結果通知 (3/10)		
	學測成績複查結果通知 (3/10)		
	1. 繁星推薦繳費報名 (3/14~3/15)	1. 申請入學繳費 (3/22~3/24)	
	2. 公告第 1~7 類學群錄取名單及第 8 類學群通過第一階段篩選結果 (3/21)	2. 申請入學報名 (3/23~3/24)	
	3. 錄取生放棄入學資格截止 (3/23)	3. 公告第一階段(學測、術科成績)篩選結果 (3/30)	
		4. 大學寄發指定項目甄試通知、繳交甄試費用 (大學自訂)	

考試及 招生 日期	繁星推薦入學	個人申請入學	考試分發入學
112/04		★學生上傳及高中提交學習歷程資料(即修課紀錄(不含第 6 學期)、課程學習成果、多元表現)至中央歷程資料庫(EP) (4/1～4/25)(學生上傳繳交截止日依就讀高中規定) ★中央歷程資料庫(EP)將學習歷程資料(即修課紀錄、課程學習成果、多元表現)給甄選會(4/27～4/28)	發售大學分發入學登記相關資訊(4/14)
112/05	大學醫牙學系辦理第 8 類學群第 2 階段面試(5/18～6/4)	1.第一階段通過篩選考生上傳(勾選)審查資料至甄選會(5/4～5/10)(各大學繳交截止日詳見簡章校系分則) ★各高中將學習歷程資料之第 6 個學期修課紀錄 PDF 檔給甄選會(5/11～5/12) ★學生至甄選會系統確認第 6 學期修課紀錄 PDF 檔(5/15～5/16) 2.大學校系辦理指定項目甄試(5/18～6/4)	
112/06	1.大學(牙)醫學系公告第 8 類學群第二階段面試錄取名單並上傳錄取名單至甄選會(6/5 前) 2.甄選會統一公告第 8 類學群錄取名單(6/7) 3.第 8 類學群錄取生放棄入學資格截止(6/17)	1.大學公告錄取名單並寄發甄選總成績單(6/5 前) 2.正備取生向甄選會登記就讀志願序(6/8～6/9) 3.公告統一分發結果(6/14) 4.錄取生放棄入學資格截止(6/17)	1.分科測驗報名(暫定 6/8～6/19) 2.登記分發相關證明文件審查申請及繳件(6/1～6/20)
112/07			分科測驗(7/12～7/13) 1.寄發分科測驗成績單(7/28) 2.公布採計科目組合成績人數累計表及最低登記標準(暫定 7/28) 3.繳交登記費(7/28～8/4) 4.網路登記分發志願(8/1～8/4)
112/08			分發入學錄取公告(8/15)

註：欲報名術科考試美術、音樂各項目及體育之考生，可於 111/10/25 起，可至「甄選會」及「考分會」網頁查詢各入學管道參採術科之校系。

三、 各項考試簡介

(一) 學科能力測驗（考試日期為 112 年 1 月 13、14、15 日）：

評鑑基本核心能力，以部定必修課程為測驗內容

1、測驗科目：

- (1) 包含國文、英文、數學 A、數學 B、社會、自然共 6 科 7 節次，考生可自由選考。
- (2) 國文包含「國文(一)：國語文綜合能力測驗(簡稱國綜)」與「國文(二)：國語文寫作能力測驗(簡稱國寫)」，成績各占 50%。

2、測驗範圍：

考試科目	測驗範圍	課綱依據
 國文 註1	必修國文	108 課綱
 英文	必修英文	
 數學 A	10 年級必修數學 11 年級必修數學 A 類	
 數學 B	10 年級必修數學 11 年級必修數學 B 類	
 社會 註2	必修歷史、必修地理、必修公民與社會	
 自然 註3	必修物理、必修化學、必修生物、 必修地球科學（含探究與實作）	

註1：國文考科包括國綜與國寫，成績各占 50 %，分節施測。

註2：社會考科中的歷史、地理、公民與社會三科試題以占分比例相當為原則。

註3：自然考科中的物理、化學、生物與地球科學四科試題以占分比例相當為原則，並包括探究與實作的學習內容。

3、測驗題型：

考試科目		選擇題	選填題	混合題/非選擇題
國文	國綜	V		V
	國寫			V(全非選)
數學 A、數學 B		V	V	V
英文、社會、自然		V		V

※混合題是指同時包含選擇(填)題與非選擇題的題型，為題組形式。

4、報名及測驗時間：

111 年 10 月 18 日至 10 月 27 日校內報名，112 年 1 月 13、14、15 日考試。

5、考試時間：

國綜 90 分鐘、國寫 90 分鐘；英文、數學 A、數學 B 考科各 100 分鐘；社會、自然考科各 110 分鐘。

日期 時間	1 月 13 日 (星期五)	1 月 14 日 (星期六)	1 月 15 日 (星期日)	備註
上午	09:15	預備鈴響 (持應試有效證件正本入場)		
	09:20 11:00	數學 A 09:20 11:00	英文 09:20 11:00	數學 B
				09:40 截止入場 10:20 始可離場
下午	12:45	預備鈴響 (持應試有效證件正本入場)		
	12:50 02:40	自然 12:50 02:20	國綜 12:50 02:40	社會
				01:10 截止入場 01:50 始可離場
	03:15	預備鈴響 (持應試有效證件正本入場)		
	--	--	03:20 04:50	國寫
			--	--
				03:40 截止入場 04:20 始可離場

6、成績計算：

選擇題計分方式為單選題答錯不倒扣，多選題答對選項數多於答錯選項數，得部分分數，意即各單題最低分是 0 分。數學 A 與數學 B 選填題，每題空格需全對才給該題分數。國綜滿分 100 分與國寫滿分 50 分各佔學測國文總成績 50%，國文考科原得總分=國綜得分 x0.5+國寫得分。各科成績採級分制，依原得總分計算 15 級分(使用於繁星推薦、申請入學，及分發入學檢定)與 60 級分(使用於分發入學)。

7、成績檢定：依各科全體到考考生成績計算，學科及總級分各分為五種標準，由校系自訂通過之標準。

頂標：成績位於第 88 百分位數之考生級分

前標：成績位於第 75 百分位數之考生級分

均標：成績位於第 50 百分位數之考生級分

後標：成績位於第 25 百分位數之考生級分

底標：成績位於第 12 百分位數之考生級分

8、用途：可供大學繁星推薦、申請入學、分發入學及科技校院日間部四年制申請入學、中央警察大學單獨招生、軍校甄試入學、大學進修學士班申請入學等各項招生管道採用。

(二) 分科測驗（考試日期為 112 年 7 月 12 日至 7 月 13 日）：

評鑑關鍵學科能力，以部定必修與部定加深加廣選修課程為測驗範圍

1、測驗科目：

包括數學甲、物理、化學、生物、歷史、地理、公民與社會共 7 科，考生可自由選考。

2、測驗範圍：

考試科目	測驗範圍		課綱依據
	部定必修	部定加深加廣選修	
 數學甲	10年級必修數學 11年級必修數學A類	數學甲類	108 課綱
 歷史	必修歷史	族群、性別與國家的歷史 科技、環境與藝術的歷史 探究與實作：歷史學探究	
 地理	必修地理	空間資訊科技 社會環境議題 探究與實作：地理與人文社會科學研究	
 公民與社會	必修公民與社會	現代社會與經濟 民主政治與法律 探究與實作：公共議題與社會探究	
 物理 註	必修物理	力學一 力學二與熱學 波動、光及聲音 電磁現象一 電磁現象二與量子現象	
 化學 註	必修化學	物質與能量 物質構造與反應速率 化學反應與平衡一 化學反應與平衡二 有機化學與應用科技	
 生物 註	必修生物	細胞與遺傳 生命的起源與植物體的構造與功能 動物體的構造與功能 生態、演化及生物多樣性	

註：物理、化學、生物三個考科的測驗範圍，皆包含探究與實作的學習內容。

3、測驗題型：

考試科目	選擇題	選填題	混合題/非選擇題
數學甲	V	V	V
物理、化學、生物 歷史、地理、公民	V		V

※混合題是指同時包含選擇(填)題與非選擇題的題型，為題組形式。

4、報名及測驗時間：

112 年 5 月中旬校內報名，112 年 7 月 12 日至 7 月 13 日考試。

5、考試時間：各科考試時間均為 80 分鐘

日期 科目 時間		7 月 12 日 (星期三)	7 月 13 日 (星期四)	備 註
上午	08：35	預備鈴響（持應試有效證件正本入場）		09:00 截止入場 09:40 始可離場
	08:40 - 10:00	物 理	歷 史	
	10：45	預備鈴響（持應試有效證件正本入場）		11:10 截止入場 11:50 始可離場
	10:50 - 12:10	化 學	地 理	
下午	01：55	預備鈴響（持應試有效證件正本入場）		02:20 截止入場 03:00 始可離場
	02:00 - 03:20	數學甲	公民與社會	
	04：05	預備鈴響（持應試有效證件正本入場）		04:30 截止入場 05:10 始可離場
	04:10 - 05:30	生 物	--	

6、成績計算：

選擇題計分方式為單選題答錯不倒扣，多選題答對選項數多於答錯選項數，得部分分數，意即各單題最低分是 0 分。數學甲選填題，每題空格需全對才給該題分數。各科成績採級分制，依原得總分計算 60 級分(使用於分發入學)。

7、用途：作為分發入學、大學進修學士班採用之依據。

(三) 術科考試(考試日期為 112 年 2 月 1 日至 2 月 9 日)

音樂、美術、體育三項術科考試由「大學術科考試委員會聯合會」統一辦理，詳情請參閱大學術科考試簡章或大學術科考試委員聯合會網頁(<http://www.cape.edu.tw>)。112 學年度各校系於大學申請入學第二階段如係自行辦理術科考試，其詳細考試科目及相關招生資訊，請詳見 112 學年度大學申請入學招生簡章。

1、測驗科目：

科 目	考 試 項 目
音樂	主修、副修、樂理、聽寫、視唱
美術	素描、彩繪技法、創意表現、水墨書畫、美術鑑賞
體育	60 公尺立姿快跑、20 秒反覆側步、1 分鐘屈膝仰臥起坐、立定連續三次跳、1600 公尺跑走

- (1) 音樂主、副修可從鋼琴、聲樂、絃樂、管樂、擊樂、理論與作曲、傳統樂器等七個項目中任選兩樣應考，副修不能與主修相同。
 - (2) 音樂五項及美術五項考生可自由選考，體育則需全部項目應考。
 - (3) 測驗目標、測驗內容、考試準備建議等，可參閱大考中心出版之「術科考試說明」。
- 各科考試試務規定與時程請參閱當年度術科考試簡章。

2、報名及測驗時間：

111 年 10 月 14 日至 11 月 1 日校內報名。

體育組 112 年 2 月 7 日至 2 月 9 日考試

音樂組 112 年 2 月 1 日至 2 月 4 日考試

美術組 112 年 2 月 5 日至 2 月 6 日考試

3、成績計算：各項目成績滿分均各以 100 分計，美術及音樂五個分項個別計分，體育術科只給一個總分(各分項各占 20%)。體育術科男女考生分別評比。

4、成績檢定：依各科全體到考考生成績計算，各科及各項目分為五種標準，由校系自訂通過之標準。

頂標：該項目(考科)成績位於第 88 百分位數之考生分數

前標：該項目(考科)成績位於第 75 百分位數之考生分數

均標：該項目(考科)成績位於第 50 百分位數之考生分數

後標：該項目(考科)成績位於第 25 百分位數之考生分數

底標：該項目(考科)成績位於第 12 百分位數之考生分數

5、用途：可供大學繁星推薦、申請入學及分發入學使用。

(四) 高中英語聽力測驗

第一次考試日期為 111 年 10 月 22 日，第二次考試日期為 111 年 12 月 10 日

1、測驗時間：共 60 分鐘（含說明時間）。

上午場時間	作業事項	下午場時間
11:00	預備鈴響：持應試有效證件正本入場	02:00
11:00 - 11:10	考生身分查驗	02:00 - 02:10
11:10	考試開始鈴響：鈴聲響畢考生不得入場	02:10
11:10 - 12:00	考試說明及正式考試	02:10 - 03:00
12:00	考試結束鈴響：鈴響前考生不得出場	03:00

2、測驗範圍：

「十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校語文領域—英語文」之第 10、11 年級必修英文。

3、題型與題數：

所有試題皆為選擇題，全卷共 40 題，依據測驗目標設計，評量考生對詞彙、句子、對話、篇章的聽解能力，共含五大題：「圖片聽解」、「對答」、「簡短對話」、「短文聽解」與「長篇聽解」，除「圖片聽解」包括部分多選題外，其餘皆為單選題。

4、測驗成績：

採等級制，由高至低依序為「A」、「B」、「C」、「F」共四等級。

5、用途：

可作為「大學繁星推薦」、「申請入學」與「分發入學」管道之檢定項目，學生亦可上傳為多元表現項目之一。

四、入學管道介紹

(一) 繁星推薦



1、高中推薦

(1) 被推薦學生須視校系規定參加學科能力測驗、術科考試、高中英語聽力測驗，並須符合下列資格：

A. 全程就讀國內同一高級中等學校並修滿高一、高二各學期及高三上學期之應屆畢業生，且高一、高二、高三上學期「各學期學業成績總平均」之平均成績(簡稱在校學業成績)全校排名百分比符合大學之規定。

B. 學測、術科考試及英聽測驗符合大學所訂之檢定標準。

(2) 高中對每大學各學群至多推薦 2 名，且同一名學生僅限被推薦至一所大學之一個學群。藝才班及體育班之學生僅限被推薦至大學第 4 至第 7 類與學生在校所學相關之學群。學生如獲推薦第 8 類學群 A 校醫學系(牙醫學系)，並通過第 1 階段篩選，不得再於申請入學報名 A 校醫學系(牙醫學系)。

(3) 「大學繁星推薦」、「科技校院繁星計畫」等入學方式，高中對同一學生僅能擇一推薦報名；凡重複推薦報名者，一經發現即取消其「繁星推薦」錄取資格。

(4) 未於錄取學校規定之期限內放棄「大學特殊選才」錄取資格者，不得報名「大學繁星推薦」招生。

(5) 各高中得增加符合資格條件之原住民外加推薦名額。但具原住民身分之學生，應就一般生或原住民生身分擇一參加。

(6) 中度或重度聽覺障礙生欲申請免檢定英聽測驗，須於簡章規定時間內向甄選會提出申請。

2、錄取方式

(1) 第 1~7 類學群分發錄取：

- A. 以在校學業成績全校排名百分比作為第一個比序項目，比序結果相同者，以各大學校系自訂之分發比序項目順序條件比序，比序至最後一項後仍相同者，則增額錄取。
- B. 第一輪分發：依高中推薦優先順序、報名學生選填之校系志願序、大學校系所訂定學測、術科考試、英聽成績之檢定標準及分發比序項目進行分發作業，各大學錄取同一高中學生以一名為限。對同一高中各藝才班及體育班之學生，其對應之學群亦各以錄取一名為限。
- C. 第二輪分發：第一輪分發後校系仍有缺額者，依校系所訂定分發比序項目順序條件進行缺額校系分發作業。各大學對同一高中再錄取人數不受一名之限制。
- D. 原住民外加名額分發原則與一般生相同。

(2) 第 8 類學群甄試錄取：

- A. 第一階段篩選：由甄選會依高中推薦優先順序、報名學生選填之校系志願序、大學校系所訂學測、英聽成績檢定標準及比序項目進行篩選（第 1 輪），通過篩選學生各校至多 1 名；第 1 輪篩選後如仍未達校系預定面試人數，甄選會再依校系所訂之學測、英聽成績檢定標準及比序項目順序篩選（第 2 輪），以達預定面試人數。面試人數由各校系自訂，至多為招生名額之 3 倍率或 50 人。
- B. 第 1~7 類學群放榜同時，公告第 8 類學群可進入第二階段面試名單。
- C. 第二階段面試：面試內容由各校自訂，惟不另請學生準備備審資料。考量各校辦理作業時程，併同申請入學第二階段指定項目甄試辦理。
- D. 除報名費 200 元外，如經篩選獲面試者，需另向校系繳交面試費用。
- E. 依面試成績決定錄取結果，不列備取。錄取名單由各校公告，並由甄選會統一公告。

3、錄取生之限制

- (1) 第 1 類至第 7 類學群錄取生無論放棄與否，均不得報名當學年度大學「申請入學」，亦不得參加當學年度「科技校院日間部四年制申請入學」第一階段篩選。
- (2) 第 8 類學群錄取生不得參加當學年度大學「申請入學」統一分發網路就讀志願序登記。
- (3) 繁星推薦錄取生如欲參加當學年度大學分發入學招生、四技二專甄選入學招生或四技二專日間部聯合登記分發入學招生，須依簡章規定期限內至甄選會網站完成聲明放棄入學資格，第一類至第七類學群錄取生放棄入學資格截止日 112/3/23、第八類學群錄取生放棄入學資格截止日 112/6/17。

(二) 申請入學



申請入學統一分發作業流程



- 1、考生須視校系規定參加學測及英聽測驗，中度或重度聽覺障礙生欲申請免檢定英聽測驗，須於簡章規定時間內向甄選會提出申請。若有意就讀採計術科之校系，另須參加術科考試；若有意就讀採計「大學程式設計先修檢測(APCS)」之校系，另須參加 APCS 檢測。
- 2、符合大學入學資格者可申請志趣相符之大學校系，**每人以申請 6 校系為限**。
- 3、通過第一階段篩選考生須將各大學校系規定繳交之審查資料以網路方式上傳(勾選)至甄選會，惟部分校系另訂以郵寄或其他方式繳交者，依其規定辦理。校系如有要求課程學習成果、多元表現之審查項目，考生可自高中學習歷程資料庫中勾選資料檔案後上傳，或自行製作 PDF 格式檔案後上傳，每一校系「勾選上傳」或「PDF 上傳」僅限擇一方式辦理。考生若於高中學習歷程資料庫無檔案資料者，皆以「PDF 上傳」方式辦理。
- 4、各大學第二階段指定項目甄試報名、繳費等相關資訊，須依簡章規定時間向該大學完成報名、繳費等相關作業。
- 5、無論僅錄取單一校系或多個校系，所有正備取錄取生應於規定期間內(112/6/8~6/9)上網至甄選會登記就讀志願序，否則視同放棄錄取資格，不予分發。
- 6、「繁星推薦」第 1 類至第 7 類學群錄取生、經「特殊選才」錄取且完成報到之考生，一律不得參加「申請入學」報名。「繁星推薦」第 8 類學群錄取生不得參加網路就讀志願序登記，接受統一分發。

- 7、「申請入學」、「師資保送」、「醫事保送」錄取生(含正、備取生)上網登記就讀志願序後，甄選會依錄取生之志願序及名次統一分發，每名錄取生以分發至一校系為限，分發即取得入學資格，未依簡章規定期限內(112/6/17)至甄選會網站完成放棄入學資格者，不得參加當學年度大學分發入學招生或四技二專日間部聯合登記分發入學招生。
- 8、統一分發結果公告後，獲分發之錄取生如參加其他入學管道入學而獲錄取者，應至其他入學管道之錄取大學報到前，完成聲明放棄入學資格，否則一經發現，即取消其「申請入學」之錄取資格。

(三) 分發入學



網路登記志願流程表



- 1、校系採計 $3 \leq (\text{學測} + \text{分科測驗} + \text{術科考試}) \leq 5$ ，其中分科測驗 ≥ 1 。學測及英聽測驗可列為校系選才之檢定，考生如有意就讀採用學測、英聽檢定之校系，另須參加該測驗並達到檢定標準。有意報考音樂系組之考生 112 學年度須報名至少 1 科分科測驗，請務必參照招生簡章規定報考。
- 2、原住民等特種生申請加分優待者，或聽覺障礙中度以上學生申請英聽免檢定者，須於 112/6/20 前至考分會網站提出審查申請，經審查通過後，始取得加分優待或免檢定資格。
- 3、分發入學採用網路選填志願，每位考生最多可選填 100 個志願。考生須於 112/7/28 上午 9:00~8/4 中午 12:00 間繳交登記費，並於 112/8/1 上午 9:00~8/4 下午 4:30 間至考分會網站完成登記志願作業，逾期未完成者不予分發。
- 4、大學繁星推薦、申請入學、特殊選才招生、科技校院特殊選才、繁星甄選、四技日間部申請入學、四技二專甄選入學及技優入學、身心障礙生甄試、運動績優甄試、師資

保送、醫事人員養成計畫、軍事校院正期班甄選入學之錄取生，未於各招生管道規定期限內放棄資格者，均不得參與分發入學招生。

五、各項考試與入學管道關係

考生參加各項考試與可選擇之入學管道說明如下：

(一) 僅參加「學科能力測驗」

可選擇繁星推薦及申請入學，前者由高中向各大學校系推薦符合條件之應屆畢業生，後者由考生向大學校系申請。

(二) 僅參加「分科測驗」

1、僅可選擇「分發入學」管道。

2、僅可登記不檢定亦不採計學科能力測驗之大學校系為志願。

(三) 「學科能力測驗」及「分科測驗」兩種考試均參加

可選擇繁星推薦、申請入學與分發入學三種入學管道。

※考生若有意就讀檢定英聽之大學校系，另須參加高中英語聽力測驗考試。

※考生若有意就讀採計術科之大學校系，另須參加術科考試。

112 學年度繁星推薦與個人申請校系分則範例

一、 繁星推薦

繁星推薦校系分則範例(112 學年範例 1)

國立臺灣大學 電機工程學系		學測、英聽檢定		分發比序項目
		科目	標準	
校系代碼	00139	國文	頂標	1、在校學業成績全校排名百分比 2、學測國文、英文、數學 A、自然之級分總和 3、學測數學 A 級分 4、學測自然級分 5、學測英文級分 6、學測國文級分 7、數學學業成績總平均全校排名百分比
學群類別	第二類學群	英文	頂標	
招生名額	18	數學 A	頂標	
可填志願數	9	數學 B	--	
外加名額	無	社會	--	
可填志願數	--	自然	頂標	
		英聽	--	
備註				

繁星推薦校系分則範例(112 學年範例 2)

國立臺灣大學 藥學系		學測、英聽檢定		分發比序項目
		科目	標準	1、在校學業成績全校排名百分比 2、學測自然級分 3、學測數學 A 級分 4、學測國文、英文、數學 A、自然之級分總和 5、學測英文級分 6、學測國文級分 7、化學學業成績總平均全校排名百分比
校系代碼	00143	國文	均標	
學群類別	第三類學群	英文	均標	
招生名額	9	數學 A	頂標	
可填志願數	10	數學 B	--	
外加名額	無	社會	--	
可填志願數	--	自然	頂標	
		英聽	--	
備註	1.修業年限六年。 2.本系部份課程如調劑學暨臨床藥學等，必須具備色彩觀察及辨識能力。部分課程以小組討論進行，宜具有人際互動、溝通協調之能力。部分臨床課程須久站以照顧病人、具備抗壓能力、與醫療團隊溝通、建立醫病關係等，必需具備適當之視覺、聽覺、口語表達、溝通以及個人安全維護的能力。 3.本系網址： http://rx.mc.ntu.edu.tw			

繁星推薦校系分則範例(112 學年範例 3)

國立臺灣大學 財務金融學系		學測、英聽檢定		分發比序項目 1、在校學業成績全校排名百分比 2、學測國文、英文、數學 A 之級分總和 3、學測數學 A 級分 4、學測英文級分 5、學測國文級分 6、數學學業成績總平均全校排名百分比 7、英語文學業成績總平均全校排名百分比
		科目	標準	
校系代碼	00119	國文	頂標	
學群類別	第一類學群	英文	頂標	
招生名額	12	數學 A	頂標	
可填志願數	12	數學 B	--	
外加名額	1	社會	--	
可填志願數	3	自然	--	
		英聽	--	
備註				

繁星推薦校系分則範例(112 學年範例 4)

國立臺灣大學 醫學系		第一階段篩選				第二階段指定項目甄試	
		學測、英聽檢定		比序項目	指定項目	佔甄試成績 比例	
		科目	標準				
校系代碼	00160	國文	頂標	1、在校學業成績全校排名百分比 2、學測國文、英文、數學 A、自然之級分 總和 3、生物學業成績總平均全校排名百分比 4、化學學業成績總平均全校排名百分比 5、英語文學業成績總平均全校排名百分比 6、物理學業成績總平均全校排名百分比 7、數學學業成績總平均全校排名百分比	面試	100%	
學群類別	第八類學群	英文	頂標				
招生名額	12	數學 A	頂標				
預計甄試人數	24	數學 B	--				
		社會	--				
可選填志願數	1	自然	頂標				
		英聽	--				
外加名額	無	指定項目 甄試說明	1.第二階段面試請繳交個人簡歷表，請至本系網站下載填寫，於 3 月 30 日前，以掛號逕寄至 10051 台北市中正區仁愛路一段 1 號臺灣大學醫學院醫學系(郵戳為憑)。				
預計甄試人數	--		2.本系第二階段通知及甄試抽籤報到繳費相關資訊，將公告於醫學系網頁。				
可填志願數	--						
指定項目甄試費	800	備註	1.修業年限六年。2.部分課程須長時間操作顯微鏡、進行小組討論、久站照顧病人、或與醫療團隊和病人及家屬溝通、解釋病情，必須具備適當之色彩觀察及辨識能力、聽覺、口語表達、人際互動與溝通協調之能力、抗壓能力、以及維護個人安全能力。3.聯絡電話：(02)23123456 轉 288561。				
寄發(公告)指定 項目甄試通知	112.3.21						

二、 個人申請

個人申請校系分則範例(112 學年範例 1)

國立臺灣大學 法律學系財經法學組		學測、英聽篩選方式			甄選總成績採計方式及佔總成績比例					甄選總成績同分參酌之 順序
		第一階段			第二階段					
		科目	檢定	篩選 倍率	學測成績 採計方式	佔甄選總 成績比例	指定項目	檢定	佔甄選總 成績比例	
校系代碼	001642	國文	頂標	3	*1.00	40%	審查資料	--	30%	一、學測英文級分
招生名額	17	英文	頂標	3	*1.00		口試	70 分	30%	二、學測國文級分
性別要求	無	數學 B	前標	--	*1.00					三、學測數學 B 級分
預計甄試人數	51	社會	頂標	--	*1.00					四、學測社會級分
原住民外加名額	1	--	--	--	--					離島外加名額縣市別限制
離島外加名額	無	--	--	--	--					無
願景計畫外加名額	無	--	--	--	--					
指定項目甄試費	1500	--	--	--	--					
寄發(或公告)指定 項目甄試通知	112.3.30	指定 項目 內容	審查 資料	項目：修課紀錄(A)、課程學習成果(B、C)、多元表現(F、M、N)、學習歷程自述(O、P、Q)、其他(R.自傳)						
繳交資料截止	112.5.7			※項目內容請參照本簡章「貳、分則」乙、審查資料項目內容對照表(第 20 頁)。						
指定項目 甄試日期	112.5.28			說明：審查資料內容不得透露學科能力測驗成績。						
榜示	112.6.5			1.口試時間：5 月 28 日(日)。						
總成績複查截止	112.5.31			甄試 說明	2.詳細口試時間、地點請於 5 月 26 日(五)14:00 起見本系網站公告，不另通知。 3.口試成績未達 70 分者不予錄取。					
同級分(分數)超額篩選方式		一、學測國文、英文、數學 B、社會之級分總和 二、學測英文級分 三、學測數學 B 級分 四、學測國文級分								
備註		1.參加聯合分發：本系參加校內聯合分發，請見『本校重要事項說明』。 2.聯絡電話：(02)33667281。 3.本系網址：http://www.law.ntu.edu.tw。 4.本系三組畢業學分及課程要求均完全相同。 5.通過第一階段篩選者，請務必於報名前至 https://reg.aca.ntu.edu.tw/112app.asp 詳閱本校招生須知，報名及繳費至 5 月 7 日止。								

個人申請校系分則範例(112 學年範例 2)

國立臺灣大學 電機工程學系		學測、英聽篩選方式			甄選總成績採計方式及佔總成績比例					甄選總成績同分參酌之 順序
		第一階段			第二階段					
		科目	檢定	篩選 倍率	學測成績 採計方式	佔甄選總 成績比例	指定項目	檢定	佔甄選總 成績比例	
校系代碼	001582	英文	頂標	2.5	*1.00	20%	審查資料	70 分	50%	一、審查資料
招生名額	92	數學 A	頂標	2.5	*1.00		數學筆試	--	15%	二、物理筆試
性別要求	無	自然	頂標	2.5	*1.00		物理筆試	--	15%	三、數學筆試
預計甄試人數	230	--	--	--	--					四、學科能力測驗成績
原住民外加名額	無	--	--	--	--					離島外加名額縣市別限制
離島外加名額	無	--	--	--	--					無
願景計畫外加名額	無	--	--	--	--					
指定項目甄試費	1500	--	--	--	--					
寄發(或公告)指定 項目甄試通知	112.3.30	指定 項目 內容	審查 資料	項目：修課紀錄(A)、課程學習成果(B、D)、學習歷程自述(P、Q)、其他(R.本系個人資料表、S.自傳(學生自述)、T.有利審查資料之證明) ※項目內容請參照本簡章「貳、分則」乙、審查資料項目內容對照表(第 20 頁)。						
繳交資料截止	112.5.7			說明：1.其他(R.本系個人資料表)：請至本系網站填寫，下載後上傳。2.其他(T.有利審查資料之證明)：例如資優班證明，並可檢附各項能力、活動及表現等有利證明。						
指定項目 甄試日期	112.5.21									
榜示	112.6.5									
總成績複查截止	112.5.31	甄試 說明	1.數學筆試採用電資學院共同試題，考生如有報考電機系、資工系(含 APCS 組、資安組)，筆試成績分送兩系使用。 2.筆試時間：5 月 21 日(日)下午。數學筆試：13:30-15:10，物理筆試：15:50-17:30。 3.筆試試場及相關事宜請於 5 月 16 日(二)中午 12 時起至 https://reg.aca.ntu.edu.tw/112app.asp 查詢。 4.注意事項：不可使用計算器，請帶身分證正本應考。 5.筆試二科總和成績一般生在前 230 名者，始給予書面審查成績。							
同級分(分數)超額篩選方式		一、學測英文、數學 A、自然之級分總和 二、學測數學 A 級分 三、學測自然級分 四、學測英文級分								
備註		1.本系參加校內聯合分發，請見「本校重要事項說明」。 2.聯絡電話：(02)33663700 轉 174。 3.本系網址： https://web.ee.ntu.edu.tw/ 。 4.通過第一階段篩選者，請務必於報名前至 https://reg.aca.ntu.edu.tw/112app.asp 詳閱本校招生須知，報名及繳費至 5 月 7 日止。								

個人申請校系分則範例(112 學年範例 3)

國立臺灣大學 醫學系		學測、英聽篩選方式			甄選總成績採計方式及佔總成績比例					甄選總成績同分參酌之 順序
		第一階段			第二階段					
		科目	檢定	篩選 倍率	學測成績 採計方式	佔甄選總 成績比例	指定項目	檢定	佔甄選總 成績比例	
校系代碼	001242	國文	頂標	4	--	0%	審查資料	--	10%	一、生物+化學實作 二、口試 三、生物+化學筆試
招生名額	51	英文	頂標	2	--		生物+化學 筆試	--	10%	
性別要求	無	數學 A	頂標	2	--		口試	--	40%	
預計甄試人數	102	自然	頂標	2	--		生物+化學 實作	--	40%	
原住民外加名額	無	國英數 A 自	--	3	--					離島外加名額縣市別限制
離島外加名額	無	--	--	--	--					無
願景計畫外加名額	無	--	--	--	--					
指定項目甄試費	1500	--	--	--	--					
寄發(或公告)指定 項目甄試通知	112.3.30	指定 項目 內容	審查 資料	項目：修課紀錄(A)、課程學習成果(D)、多元表現(F、I、L、M、N)、學習歷程自述(O、P、Q)、其他(R.師長推薦函 2 封) ※項目內容請參照本簡章「貳、分則」乙、審查資料項目內容對照表(第 20 頁)。						
繳交資件截止	112.5.7			說明：1.檢定證照(L)：大考中心英語聽力測驗成績、英檢及其他相關檢定證照等可供審查參考。2.多元表現綜整心得(N)含一頁個人資料表(請至系網站下載)。3.其他(R.師長推薦函 2 封)：請直接上傳至甄選會審查資料系統						
指定項目 甄試日期	112.5.20 112.5.26 112.5.27			1.筆試採用醫學院共同試題，報考醫學、牙醫、藥學系者，成績將分送前列學系使用。2.筆試:5 月 20 日(六)下午，生物:預備 13:55，考試 14:00-15:00；化學:預備 15:25，考試 15:30-16:30。試場 5 月 16 日 12 時起查詢。3.筆試二科總和成績在前 102 名始得參加指定項目甄試，名單 5 月 23 日中午前公布。4.實作及口試抽籤分組:5 月 26 日 10:00-10:20 報到，10:20-12:00 抽籤及考試規則說明，委託人攜帶身分證正本及委託書。考試:5 月 27 日(六)，全天考試。5.抽籤報到及應考帶身分證正本，自備實驗衣(不可有姓名或記號)及文具。6.上述資訊請至本系招生網頁查詢。						
榜示	112.6.5									
總成績複查截止	112.5.31	甄試 說明								
同級分(分數)超額篩選方式		一、學測國文、英文、數學 A、自然之級分總和								
備註		1.本系參加校內聯合分發，請見「本校重要事項說明」。2.抽籤報到及應考勿著學校制服。3.聯絡電話：(02)23123456 轉 288561。4.修業年限六年。5.部分課程須長時間操作顯微鏡、進行小組討論、久站照顧病人、或與醫療團隊和病人及家屬溝通、解釋病情，必須具備適當之色彩觀察及辨識能力、聽覺、口語表達、人際互動與溝通協調之能力、抗壓能力、以及維護個人安全能力。6.通過第一階段篩選者，請務必於報名前至 https://reg.aca.ntu.edu.tw/112app.asp 詳閱本校招生須知，報名及繳費至 5 月 7 日止。								

臺北市立建國高級中學 112 學年度升大學輔導時程表

編號	日期	項目	執行單位	備註
1.	111.04.13(三)~111.05.04(三)	國內大學科系介紹-臺大各學院	輔導室	簡報檔已放置於生涯資訊站
2.	111.08.08(一)、111.08.11(四)	學長升學經驗分享線上座談會	輔導室	簡報檔已放置於生涯資訊站
3.	111.09 月起至 10 月中旬	大學學系探索量表(線上版)施測與解釋說明	輔導室	以班級為單位入班實施測驗與解釋
4.	111.08.30(二)~111.09.07(四)	英聽測驗(1)報名	註冊組	111.9.6(二)-111.9.13(二)英聽測驗(1)線上繳費
5.	111.09.15(三)起	集體訂購「繁星推薦」、「申請入學」、「分發入學」簡章	註冊組	以班級為單位集體訂購發放
6.	111.09.16(五)	高三學校日	教學組	
7.	111.10.22(六)	英聽測驗(1)	大考中心	111.11.03(四)寄發英聽測驗(1)成績單
8.	111.10.25(二)	國內大學科系介紹-政治大學(線上)	輔導室	暫定，請以學校首頁公告資訊為準
9.	111.10.26(三)	國內大學科系介紹-臺灣師大(線上)	輔導室	暫定，請以學校首頁公告資訊為準
10.	111.11.04(五)	公告各校系申請入學參採科目	大學甄選入學委員會	暫定，請參考網址： https://www.cac.edu.tw/apply112/index.php
11.	111.10.25(二)~111.11.04(五)	學科能力測驗集體報名 術科考試報名	註冊組	(暫定，請以屆時公告為準)
12.	111.11.03(四)~111.11.10(四)	英聽測驗(2)報名	註冊組	(暫定)
13.	111.11.09(三)	國內大學科系介紹-清華大學(線上)	輔導室	暫定，請以學校首頁公告資訊為準
14.	111.11.16(三)	國內大學科系介紹-成功大學(線上)	輔導室	暫定，請以學校首頁公告資訊為準
15.	111.11.23(三)	「大學多元入學」說明會 (導師)—12:10~13:00(實體或線上另行公告) (學生)—13:00~14:00 各班教室直播 (家長)—19:30~21:00 線上	註冊組 輔導室	暫定，請以學校首頁公告資訊為準
16.	111.12.07(三)	國內大學科系介紹-陽明交通大學(線上)	輔導室	暫定，請以學校首頁公告資訊為準
17.	111.12.11(六)	英聽測驗(2)	大考中心	111.12.22(四)寄發英聽測驗(2)成績單
18.	111.12 月中旬	公告「繁星推薦」校內甄選辦法	註冊組	
19.	112.01.13(五)~112.01.15(日)	學科能力測驗考試	大考中心	
20.	112.02.01(三)~112.02.09(四)	術科考試 音樂組(2/1~2/4) 美術組(2/5~2/6) 體育組(2/7~2/9)	術科委員會	112.02.24(四)寄發術科成績單 112.02.24(四)~112.03.02(四)申請術科考試成績複查
21.	112.02.13(一)	第二學期開學		
22.	112.02.23(四)	學測成績線上查詢	大考中心	
23.	112.02.23(四)~112.03.06(一)	填寫「申請入學」志願	註冊組	每一考生至多可申請 6 校系(日期暫定)
24.	112.03.01(三)	1.以班級為單位統一發放學測成績單 2.發放個人 5 學期成績單(繁星推薦報名用)電子檔 3.個人 5 學期成績單(申請入學第二階段備審資料) 請至新校務行政系統下載	註冊組	112.02.23(四)~112.03.02(四)申請學測成績複查 112.03.10(五)學測成績複查結果
25.	112.03.06(一)~112.03.07(二)	「繁星推薦」校內甄選送件(申請同學自行送件)	註冊組	
26.	112.03 月中旬	香港城市大學校內甄選送件	註冊組	暫定，請以學校首頁公告資訊為準
27.	112.03 月中旬	「繁星推薦」校內撕榜作業	註冊組	暫定，請以學校首頁公告資訊為準
28.	112.03.09(四)	收繁星推薦學生「報名資料調查表」與報名費	註冊組	112.03.21(二)公告第 1~7 類學群錄取名單及第 8 類學群通過第 1 階段篩選結果
29.	112.03.10(五)~112.03.14(二)	發下申請校系確認單，家長與本人簽名繳回「申請入學」繳費及報名	註冊組	(日期暫定)每一位同學皆須繳回
30.	112.03.21(三)~112.03.22(四)	繁星推薦第 1~7 類學群錄取生可辦理退費 繁星推薦第 8 類學群第 1 階段篩選通過生可辦理變更	註冊組	
31.	112.03.23(四)	「繁星推薦」錄取生放棄入學資格截止	註冊組	1.「繁星推薦」錄取生((牙)醫學系除外)不論放棄與否，均不得參加「申請入學」 2.請於辦妥後告知註冊組統整榜單
32.	112.03.30(四)	公告「申請入學」第一階段(學測、術科成績)篩選結果	註冊組	資料認證：請攜帶正本及影本至發獎單位認證
33.	112.04 月	模擬面試	輔導室	暫定，請以學校首頁公告資訊為準
34.	112.04 月中旬	上傳及提交課程學習成果、多元表現。	高三同學	暫定，請以學校首頁公告資訊為準

編號	日期	項目	執行單位	備註
35.	112.05.04(四)~112.05.10(三) *各大學繳交截止日詳見簡章校系分則	1.大學寄發「申請入學」指定項目甄試通知 2.通過「申請入學」第一階段篩選同學繳交第二階段指定項目甄試費並寄送審查資料或證明 3.個人5學期成績單(「申請入學」第二階段備審資料)請至新校務行政系統下載	各大學	1.請同學點選學校首頁生涯資訊室網站,參閱相關升學備審資料及經驗分享。 2.請同學自行依照校系分則完成繳費報名、資料寄送。
36.	112.05.15(一)~112.05.16(二)	學生至甄選會系統確認第6個學期修課紀錄PDF檔給甄選會	高三同學	
37.	112.05.18(四)~112.06.04(日) *不限週五、六、日	1.「繁星推薦」第8類學群第2階段面試 2.「申請入學」各大學校系辦理指定項目甄試	各大學	
38.	112.06.01(四)~112.06.20(二)	登記分發相關證明文件審查申請及繳件	高三同學	
39.	112.06.07(三)	「繁星推薦」統一公告第8類學群錄取名單	甄選委員會	
40.	112.06.08(四)~112.06.9(五)	「申請入學」正備取生向甄選委員會登記就讀志願序	高三同學	
41.	112.05.29(一)~112.06.12(一)	分科測驗報名作業： 各班報考資料確認預計4月初開始作業，請依註冊組規定時間辦理(一次確認資料，一次確認資料及收報名費)，申請入學未確定上榜者請先報名指考、繳費，確定上榜後可全額退費。	註冊組	*日期為暫定 「申請入學」統一分發結果錄取者，可至註冊組辦理分科測驗報名費退費(期限另見公告)
42.	112.06.14(三)	公告「申請入學」統一分發結果	甄選委員會	
43.	112.06.17(六)	1.申請入學錄取生放棄入學資格截止 2.繁星推薦第8類學群錄取生放棄入學資格截止	甄選委員會	暫定於112.06.20(一)前報名分科測驗
44.	112.07.12(三)~112.07.13(四)	分科測驗	大考中心	
45.	112.07.28(五)	寄發分科測驗成績單，公布考科組合成績人數累計表及最低登記標準	大考中心 分發委員會	郵寄至同學通訊地址 *日期為暫定
46.	112.07.28(五)~112.07.31(一)	選填志願輔導	輔導室	暫定，請以學校首頁公告資訊為準

備註：1.依據本校多元升學相關辦法與「112學年度大學甄選入學招生辦法」辦理。

2.學校統一報名作業，須配合學校公告時間。

3.每一考生申請校系數以「6校系(含)」為限，但大學得限制考生僅能申請該校一學系(組)，請注意各校簡章要求。

4.若有其他未盡事宜悉依招生簡章彙編及各大學相關規定修正辦理，並公告於本校網站「最新消息」。

5.升學輔導諮詢：「方案諮詢」請洽註冊組(02)2303-4381#204、216；「選填輔導」請洽輔導室(02)2303-4381#605。

6.國內大學校系介紹活動，臺大各學院線上介紹講座已於111年4~5月辦理完畢，經教授授權之簡報檔案放置於生涯資訊站，請同學自行上網查閱；其餘大學因應疫情斟酌辦理，將另行公告活動於學校首頁最新消息，並請高三輔導股長佈達，屆時請同學踴躍報名參加。

7.「111學年度國外大學校系介紹說明會」之報名相關資訊如下，煩請有志出國學習的同學主動關注相關訊息並踴躍報名。*報名網址：https://bit.ly/111_國外大學

*網址 QR Code：



【準備學測，學長給你的兩個建議與一個提醒】

文/劉衡謙 (68 屆 322 班、建中物研)

距離學測只剩三個月左右了，你或許認為自己已經準備妥當，你或許認為自己還有許多的進步空間，不論你是哪種人，想請你聽聽我這裡的兩個建議與一個提醒。



確認科目間的權重

你可能會說，學測把每個科目都準備好就好啦！何必想那麼多，但是你想必也會發現，自己的時間根本不足夠讓每科都有十全準備。這個時候懂得做取舍跟做科目間的時間分配就很重要了。

這個課題主要來自兩點差異性，第一個是目標科系的採計科目差異。以我準備時 (105 個人申請) 的目標科系臺大電機來說，臺大電機的申請條件是國文頂標、社會均標，採計英數自三科，超額再以總級進行超篩，在這種採計下代表社會對我來說是極為不重要。另一個差異性則是科目準備時的投資報酬率，這點會因人而異，以我來說，我可能花上一百個小時都無法肯定地讓我的國文從十四級到十五級，相較之下，自然卻可能只要花不到十個小時。你需要釐清這兩點對你的差異，並且進行自己的時間分配計畫。舉我的例子來說，當時我排下來的順位大概就是英數國自社，並且用這樣的輕重順序做複習。



避免自己的表現在考場打折

不管事前準備再多，還是必須在考場表現出來。因此很重要的一件事情是，如何讓自己在考場能夠正常發揮。大多數的人在考場的表現一定會打折，但是你要盡量把這樣的影響降到最低。

可以實行的方法有很多，主要的方式是習慣考試跟屏除考試時的干擾。習慣考試的話，可以在讀書與練習時就用考試的時程表來規劃，讓自己的大腦跟身體習慣這樣的時程表。而屏除考試的干擾，比如說先跟家人溝通好，在考場時不要讓他們「慰問」你的考試狀況，以免對你接下來考試的心情產生波動。

說到最後，我想要提醒的是，請記得學測就只是你生命中的一個過程，不要為了準備學測而犧牲你生活中的其他部分，諸如健康、學習的熱忱、友情、家人。也不要因為學測結果而去否定你自己的人生，這只是你人生中的一個挑戰，學著去面對它，與它相處。這才是你這段時間最該學習的課題。

祝福各位，能藉這樣的機會，學習著面對人生中的挑戰與岔路口。

【準備個人申請二階段，家長的修練】

文/王孜甯（摘自家有建寶第 36 期）

**提供諮詢引導，但請讓孩子自己做決定**

不管是校系選擇、製作審查資料、準備面試與筆試，請記得一件事情：真正要上考場的人是孩子，實際上要去就讀的人也是孩子。

然而「放手」並不意味著「什麼都不管」，家長您可以擔任的重要角色，就是諮詢分析顧問。其實孩子在做決策的時候，往往會希望可以聽聽其他人的意見，這時候您可以用較為客觀的立場，引導孩子分析他的各項特質、市場趨勢、科系提供的課程等等。同時保持開放的態度，接受孩子在綜合評估各項資訊後做成的決定。

**提供情緒出口，聆聽孩子的壓力**

準備個人申請第二階段時，通常瑣碎繁雜的待辦事項排山倒海而來，加上孩子給自己的期許、同儕之間無形的比較，這些都是孩子壓力的來源。他需要情緒的出口，如果您能成為這樣的情緒聽眾，那麼對孩子會有很大的幫助。當然每個孩子適用的方式不同，您無法完全複製某個方法。如果長期以來，這不是你們的溝通模式，那麼我的建議是，就算沒辦法加分，也別做扣分的事。要能夠深層同理孩子的焦慮之前，或許您得先回歸到自己本身，誠實的面對自己對於孩子的生涯其實也是有焦慮的。覺察到自己的情緒後，別再讓自己的焦慮轉嫁到孩子身上。

**提供支持，不論是精神上或行動上**

做孩子最有力的後盾，除了讓他知道您會一直陪伴他度過這些繁複的歷程，甚至可以在實質行動上給予支持，例如可以在孩子有意願的情況下，實際帶他到有興趣就讀的大學走一趟。

然而在二階的準備上，我並不建議由家長代工代筆，原因無他，由家長撰寫的自傳通常行文口氣實在跟高中的孩子相去甚遠，而且對於孩子的助益並不大。普遍而言，如果由孩子自己準備二階，通常寫完自傳，幾乎也完成了自我介紹的大部分準備；而自己整理面試/筆試考古題，其實也會更熟悉整個第二階段的考試。

儘管如此，還是可以提供諮詢。例如孩子非常需要讀者來協助檢視這份審查資料寫得是否適切？有沒有錯字？這時候爸媽都是最佳試閱者。

諮詢引導、聆聽情緒、精神及行動上的支持，這些都是鼓勵家長可以不斷持續下去的角色。孩子漸漸長大了，在生涯路上可以開始試著讓孩子練習自己找答案，讓孩子為自己負起責任來，也讓孩子學習在家長的關愛中獨立成長。

【大考前的健康管理 - 均衡與抗壓飲食】

轉載自大考中心選才通訊 137 期 (楊新玲、許游章)

※均衡飲食

如何經由飲食達到紓解考試壓力的效果？其中最基礎但也是最重要的就是「定時定量與均衡飲食」的飲食習慣！依衛生署的國民飲食建議，每日應攝取六大類基本食物，為奶類、五穀根莖類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類。

※三餐正常讓您的路走得更長遠

早餐一定要吃，保持腦力充沛的午餐也不容錯過，而輕鬆的晚餐則有安定身心的作用。所以，吃得均衡、吃得健康，不但能夠使自己精神充沛，更能儲備自我對抗考試壓力的能力，輕鬆地面對考試的挑戰！

※對抗大考壓力的飲食

有時候壓力是吃出來的，不當飲食會讓抗壓能力下降。同樣的道理，吃對了食物，可以增強抗壓性。定時定量、均衡飲食雖然是老生常談，攝取足夠的營養素來持續面對壓力，卻是真正的抗壓基礎保養的飲食。

※維生素 B 群抗壓的主角

如果您常出現莫名的考試壓力感，這多半是維生素 B 群 (B1、B2、B6、B12、菸鹼酸、生物素、泛酸及葉酸等) 不足的關係。維生素 B 群能維護神經系統穩定、增加能量代謝、調節內分泌，是克服壓力的重要營養素！維生素 B 群缺乏時容易出現疲倦、精神不集中等現象。維生素 B 群以天然新鮮食物最好，全穀類食品如胚芽米、糙米、雜糧飯、薏仁、全麥麵包；酵母、瘦肉、肝臟、蛋、牛乳，以及充足的蔬菜、水果都是維生素 B 群的重要來源。

※維生素 C 增長抗壓能力

維生素 C 可協助人體製造副腎上腺皮質素，因此可以對抗壓力；壓力大的人其腎上腺素分泌量較多，對維生素 C 的需求量也比一般人大。新鮮的蔬菜水果是維生素 C 最好的來源，尤其是柑橘、芭樂、木瓜、草莓、奇異果等水果，和青椒、芥藍、菠菜等綠色蔬菜都有益於維生素 C 的補充。

※高纖蔬果舒暢腸道

考試壓力太大会造成交感神經活躍而抑制腸道蠕動，很容易發生便秘的情形。此時，多攝取富含纖維的蔬菜、水果、高纖穀物就沒錯！因為纖維質是預防便秘的最佳利器。大家都知道「天天五蔬果」可以抗癌防老化，水果與綠色蔬菜不僅有纖維素，還有一些礦物質，例如鋅、錳、鎂等，這些都是可以讓我們情緒穩定的微量元素。

※「鈣」天然的神經穩定劑

鈣具有撫慰情緒、鎮定和鬆弛神經的效果，對於遇到考試壓力就容易焦躁不安的人，充足的鈣真不是蓋的！每天喝 1 到 2 杯鮮乳就足夠一天所需，其它如乳製品、優酪乳、起司片、豆腐、小魚乾都是良好的鈣來源。讓考生早上起床或睡前喝杯牛奶，有助考試壓力的減輕。

※碳水化合物有助鎮靜神經

碳水化合物進入人體後，會在腦內轉換為血清促進素。碳水化合物的攝取中儘量多採用多醣類食物較佳，因為它們消化的時間較久，血糖不易大起大落，提升血清素的過程較平順，是較理想的食物來源。多醣類例如：全穀米、大麥、小麥、燕麥、瓜類及含高纖維多醣蔬菜水果都是健康來源。現代許多精緻製造的食物以很甜的單糖為主，在壓力的環境下，是相當不好的。

※動物性蛋白質安定情緒

許多與情緒安定有直接關係的蛋白胺基酸是製造情緒荷爾蒙的原料，如色胺酸可以形成血清素及褪黑激素、白胺酸可以製造生長激素、甲狀腺素等，處於壓力下應加強攝取。動物性蛋白質食物也含有豐富鐵質，幫助身體保持精力充沛，提高腦部專注力和集中力。食物來源：奶製品、香蕉、瘦牛肉、豬肉、羊肉、去皮的雞、鴨、鵝肉、魚類、海鮮。

※深海魚油改善抗壓性

深海魚油或魚肉富含 EPA 及 DHA，是良好的 $\omega 3$ 不飽和脂肪酸食物來源。 $\omega 3$ 不飽和脂肪酸它會保護腦神經細胞膜，使神經傳導更順暢。多補充這類營養素，神經傳導較佳，發育與反應也比較快。近年來的研究也指出，多攝取魚油可以改善壓力、憂鬱及焦慮症狀。所以每天都要吃魚哦！

※多喝水活絡全身細胞

每天至少喝 2000~3000 cc 的水來促進體內正常代謝，活絡全身細胞，是必要的！人的腦部一旦缺水就會產生疲倦、頭疼的現象。人體中超過百分之八十是水，水是身體所有運作的基本環境，想快樂健康，多喝水吧！補充水份還是喝最簡單的白開水、礦泉水最好。

※刺激的咖啡因

一天一杯咖啡或可振奮人心、舒緩身心的作用。一旦過量，反而會干擾睡眠，造成焦慮不安、煩躁、產生壓力。這是因為咖啡因促使腎上腺素分泌增加，並加速體內鈣質和維生素 B 群的流失。所以，咖啡、巧克力、可可、茶、可樂等食品，還是適量為妙！

※容易加重壓力累積的食物

- 一、高油脂食物：漢堡、炸雞、薯條、披薩、冰淇淋及帶皮油脂多的肉類等。這些食物會讓頭腦變得遲鈍、疲倦，血液也容易變得黏稠，造成循環不良。
- 二、高鹽分食物：速食麵、洋芋片、香腸、火腿、熱狗、滷味、蕃茄醬、醬油等。像醃製、罐頭加工食品、調味料等也都含有大量的鹽分，易使血壓上升、情緒更緊繃。
- 三、高甜糖食物：加糖果汁、飲料、汽水、甜味餅乾、蜜餞及各式精緻甜點等。這些甜糖美食，雖可在短時間內發揮鎮靜的效果，但也可能被腸胃快速地吸收，使血糖急遽上升又下降，而突然降低的血糖會引發心悸、緊張、焦慮等症狀。因此，減少糖份的攝取不但有益健康，也能穩定情緒。此外，精糖、菸和酒精都要盡量避免。

※運動促進腦機能

運動促進血液循環和呼吸，腦細胞可得到更多氧氣和營養物質的供應、代謝加速，腦的活動也靈活起來，讀書學習效率就會提高。同時人的免疫力也會大大的增強，而使發生疾病的機率下降。養成每週 2~3 次固定的運動習慣或者睡前做做減壓體操，皆有助讀書效率的提高及壓力的減輕。

※考前緊張性腹瀉

容易緊張的考生會出現腹瀉、拉肚子的現象，面對這種狀況要避免有些食物在腸道會產生過多的氣體，例如：豆類、洋蔥、香蕉、胡蘿蔔等。部份考生對於油膩食物或乳糖有不良反應者，更需避免此類飲食以免有腹瀉的現象。

※大考「進補」正確嗎？

考季來臨，考生忙著念書，家長也沒閒著，忙著準備食物「進補」，究竟是否正確呢？其實重要的還是平日飲食均衡，考前過多的進補或維他命丸都不鼓勵，有時甚至有害。理論上讀書不會消耗太多熱量，不必吃很多食物來補充，一些家長反映孩子念書念到面黃肌瘦，原因可能在於考試壓力左右腸胃道消化吸收的功能，這個時候可以改變食物的種類，或者選擇烹調的變換，讓食物變得有利於腸胃道的消化吸收。

※自我紓壓

學習處理考試壓力是一件大的課題

面對壓力不逃避

適時休息走遠路

心情愉快沒煩惱

正確飲食 規律運動 解放壓力

【生涯資訊站】

生涯資訊站

使用說明

fudao.ck.tp.edu.tw



臺北市立建國高級中學輔導室

生涯資訊室

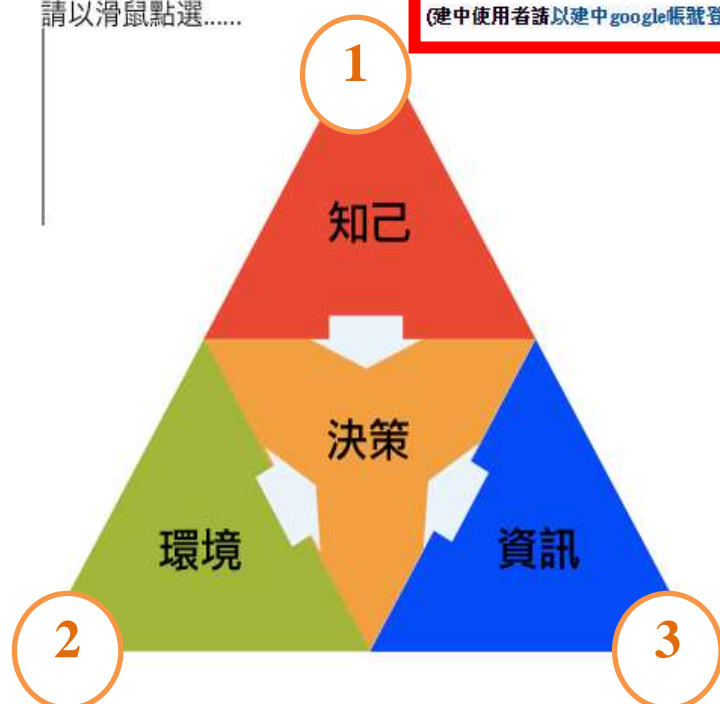
Taipei Municipal Chien-Kuo Senior High School, Center of Counseling, Career Information

資訊・環境・探索・決策

登入以獲得
更多資訊

(建中使用者請以建中google帳號登入。)

請以滑鼠點選.....



最新消息 (更多...)

2022-10-18

NEW 111年學長返校座談活動影片

2022-7-28

NEW 111年大學分發入學選填志願本校團體說明會簡報公告

2022-7-26

NEW 111年大學分發入學選填志願活動公告

備忘資訊 (更多...)

- ・飲水思源！111年升大學二階甄試後，請傳承您的寶貴經驗。
-
- ・大學申請入學官網，點選：111學年度大學申請入學
- ・四技申請入學官網，點選：111學年度科技院校間部四年制申請
- ・運動績優學生升學輔導網，點選：111學年度運動績優學生大學!

校系介紹報名與升學
相關最新消息看這裡

①知己—自我探索	各項測驗簡介
②環境—多元入學	多元入學重要資訊；考試準備大全(學長經驗談)；各項參考成績；備審資料參考
③資訊—校系脈絡	科系甘苦談；國內外大學校系介紹；學長留學、申請經驗談



歡迎多加利用！

網址：<https://fudao.ck.tp.edu.tw>

【多元入學諮詢網站】



認識大學多元入學方案 — 【112 學年度全國家長學生分區說明會】

112 學年度大學多元入學方案說明

<https://www.youtube.com/watch?v=c16Qij0UqWA>



招生簡章上手指南

<https://www.youtube.com/watch?v=UTGKKT4DekQ>

考試試務說明

<https://www.youtube.com/watch?v=10vZPuoqaU8>



常見 Q & A

<https://www.youtube.com/watch?v=OEwowDKqqBw>



認識大學校系與職涯準備

<p>ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統</p> <p>https://collego.edu.tw/</p> 	<p>大學問</p> <p>http://www.unews.com.tw/</p> 
<p>IOH 開放個人經驗平台</p> <p>http://ioh.tw/department_guide/</p> 	<p>104 升學就業地圖</p> <p>http://www.104.com.tw/jb/career/department/index/</p> 





認識大學多元入學

<p>大學多元入學升學網</p> <p>http://nsdua.moe.edu.tw/</p> 	<p>1111 大學網</p> <p>https://university.1111.com.tw/Default.aspx</p> 
<p>技專校院招生策略委員會</p> <p>https://www.techadmi.edu.tw/</p> 	<p>教育部特殊選才招生專區</p> <p>http://srecruit.moe.edu.tw/</p> 



考試單位網站

<p>大學入學考試中心</p> <p>http://www.ceec.edu.tw/</p> 	<p>大學術科考試委員會聯合會</p> <p>http://www.cape.edu.tw/</p> 
--	---





招生相關網站

<p>大學招生委員會聯合會</p> <p>http://www.jbcrc.edu.tw/</p> 	<p>大學甄選入學委員會</p> <p>https://www.cac.edu.tw/cacportal/index.php</p> 
<p>大學考試入學分發委員會</p> <p>http://www.uac.edu.tw/</p> 	<p>科技院校日間部 四年制申請入學聯合招生委員會</p> <p>https://www.jctv.ntut.edu.tw/caac</p> 



特殊生相關網站

<p>原住民族語言能力認證測驗</p> <p>http://lokahsu.org.tw/</p> 	<p>中等以上學校運動績優學生升學輔導網</p> <p>https://lulu.ntus.edu.tw/</p> 
--	--