

12 年國教高中課程的負荷：學習歷程檔案

陳俞含

國立東華大學教育與潛能開發學系教育博士班教育政策與行政組

中文摘要

K-12 的 108 課綱推動「適性揚才」，培養學生核心素養的發展。核心素養的培養是一種終身發展的歷程，需要透過系統而完整的紀錄與發展才能獲得，而素養教育的成效則必須藉由學習歷程檔案的建立來評估。學生在學習歷程中的反應表現與反思回饋，再經由檔案紀錄留下屬於個人的學習足跡，逐年的學習紀錄擊劃出屬於個人的學習地圖，每個紀錄足跡的省思都呈現個人興趣、能力與特質，並提供下一個學習準備的行動調整與規劃建議。而 K-12 課程都可以是學生學習歷程檔案中的一個項目，本文嘗試以學生學習歷程檔案的實施問題分析評估，將學生學習歷程檔案的實施問題分為教師、學校行政人員、學生三個層面，並提出解決的省思與評論，期望可以從根本來思考課程負荷問題，也期望未來的課程規劃能兼顧政策發展的需求和學生學習的負擔，讓學習歷程檔案更具學生學習探尋自我的學習紀錄工具，也更能凸顯學生完整的學習面貌。

關鍵詞：課程負荷、學習歷程、K-12 課程

12 - Year National Education High School Course Load: Academic Portfolio

Yu-Hen, Chen

National Dong Hwa University Department of Education and Human Potential Development Doctor of
Education Policy and Administration Group

Abstract

The 108 syllabus of K-12 promotes "adaptation and talent development" and cultivates the development of students' core literacy. The cultivation of core literacy is a life-long development process, which can only be obtained through systematic and complete records and development, and the effectiveness of literacy education must be evaluated through the establishment of learning process files. Students' reactions and reflections in the learning process, and then leave their own learning footprints through file records, Year-by-year learning records draw out their own learning maps. The reflections of each recorded footprint show personal interests and abilities, and traits, and provide recommendations for action adjustment and planning for the next study preparation. And K-12 courses can be a project in the student's learning history file, this paper attempts to analyze and evaluate the implementation problems of students' learning process files, the implementation problems of students' learning history files are divided into three levels: teachers, school administrators, and students, and put forward reflections and comments to solve the problem, hoping to think about the problem of course load from the root, and also hope that future curriculum planning can take into account the needs of policy development and the burden of students' learning, so that the learning history file can be more students' learning records of learning and exploring themselves. The tools can also better highlight the complete learning outlook of students.

Keywords: curriculum overload, Academic portfolio, K-12 curriculum

壹、前言

12 年國教的 108 課綱推動「適性揚才」，培養學生核心素養的發展。並以「核心素養」作為連貫各教育階段與統整各領域與科目課程之發展，「核心素養」是實現總綱理念、課程目標與教育願景的關鍵要素，強調培養以「人」成為「終身學習者」（教育部，2014）。核心素養的培養是一種終身發展的歷程，需要透過系統而完整的紀錄與發展才能獲得，而素養教育的成效則必須藉由學習歷程檔案的建立來評估。學生在學習歷程中的反應表現與反思回饋，再經由檔案紀錄留下屬於個人的學習足跡，逐年的學習紀錄擘劃出屬於個人的學習地圖，每個紀錄足跡的省思都呈現個人興趣、能力與特質，並提供下一個學習準備的行動調整與規劃建議。而這樣的實施，到底是能真實呈現學生學習的歷程，讓學生除了考試外，也可以用不同的方式呈現自己的學習，還是增加學生的課程負荷，加重學生除了外還需要額外準備學習歷程檔案，反而加倍學生的壓力。因此，本文嘗試以學生學習歷程檔案的政策來源、形塑過程、組織形式、具體結果，加以分析評估，並提出解決的省思與評論，期望可以一起從根本來思考課程負荷問題，也期望未來的課程規劃能兼顧政策發展的需求和學生學習的負擔，讓學習歷程檔案更具學生學習探尋自我的學習紀錄工具，也更能凸顯學生完整的學習面貌。

貳、學習歷程檔案的定義與重要性

一、學習歷程檔案定義

學習歷程檔案（learning portfolio）或稱學習檔案，Paulson、Paulson 與 Mayer（1991）認為學習歷程檔案是一個可以理解學生思維模式，同時學生在製作過程中，可以了解自身學習程度的一種方式。鄭麗玉（2005）認為學習歷程檔案室將學生的作品蒐集在文件夾中，在學期中定期整理反思這些作品，然後選擇自認為最具代表性的作品，編輯成最後的檔案，作為評分依據；盧姍綺（2011）則認為學習歷程檔案是以一種多面向、連續性、實際根據以及合作性的方式來評估學生學習表現。學習歷程檔案的意義是「針對可展示出學生在一個或多個領域中的努力、進步以及成就等作品之有目的地蒐集。這些蒐集必須是學生自己參與選擇內容、製訂選取與評估標準的過程，並且提供學生自我反思（self reflection）的證據」（岳修平、王郁青，2000）。學習歷程檔案是有目的搜集學生的作品，該系列的作品可展現學生在一個或多個領域上的努力、進步與成就。換言之，學習歷程檔案必須包含學生自己選擇要放入歷程的內容，學生必須有自己選擇的評估方式，並在選擇之後提出這些歷程對於自己學習的意義。

(一) 學習歷程檔案的內容

學習歷程檔案包含六個項目，分別是：基本資料、修課紀錄、課程學習成果、多元表現、學習歷程自述與其他個別校系指定之資料。



圖 1 學習歷程檔案的內容
資料來源：教育部

(二) 學習歷程檔案的功能

學習歷程檔案的主要功能為展現個人特色和適性學習軌跡、補充考試無法呈現的學習成果、回應新課綱的校訂課程特色、強化審查資料的可信度等等。

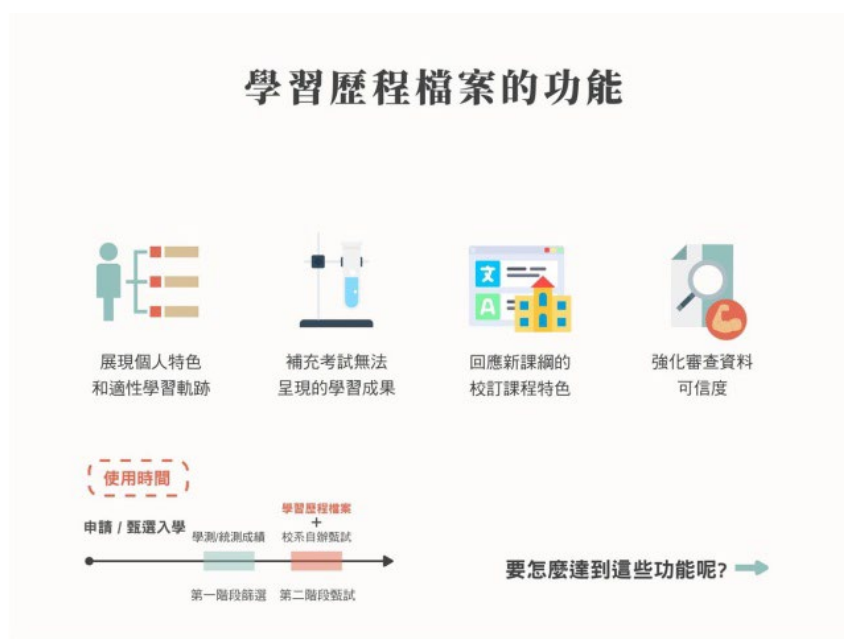


圖 2 學習歷程檔案的功能
資料來源：教育部

二、教育部學生學習歷程檔案作業要點

教育部國教署於 108 年 7 月 15 日頒布的《高級中等學校學生學習歷程檔案作業要點》(教育部, 2019), 便可發現除了基本資料與修課紀錄由學校協助上傳與維護外, 未來高中生可以自己選擇課程學習成果與多元表現, 每學年或學期上傳學習歷程學校平台。並於每學年結束時, 從已上傳至學習歷程學校平台的課程學習成果與多元表現, 分別選出六件與十件上傳至國教署建置的學習歷程檔案中央資料庫。教育部發布「教育部國民及學前教育署建置高級中等教育階段學生學習歷程檔案作業要點」, 要點中明列, 學生學習歷程檔案資料應建置於數位平台, 須包括下列項目: (1)基本資料、(2)修課紀錄、(3)課程學習成果、(4)多元表現、(5)自傳(得包含學習計畫)、(6)其他與學生學習歷程有關之資料(教育部, 2017)。

三、學習歷程檔案的重要性

Metz 與 Albernhe-Giordan (2010) 即指出, 反思可以激發學習者之創新思維, 且藉由系統化數位學習檔案及時回饋, 更能透過反思將其心得與知能回饋藉以提升未來思考細緻度、創意連動力與修正應用性, 進而衍生學習正向循環效果 (Akcil & Arap, 2009; Buyukduman & Sirin, 2010; Cavaller, 2011)。藉由自我目標設定與自我反思歷程, 能確實孕育深具自我調整學習 (Self-Regulated Learning) 能力之學生 (廖淑慧、張基成, 2013)。因此, 學習歷程檔案, 不但可用來展現學生在某領域學習的努力、進步與成就情形, 亦可提供學生自我反思其認知過程改變或學習策略運用的實際情形。學習歷程檔案的意義是「針對可展示出學生在一個或多個領域中的努力、進步以及成就等作品之有目的地蒐集。這些蒐集必須包含學生自己參與選擇內容、製訂選取與評估標準的過程, 並且提供學生自我反思 (self-reflection) 的證據」(岳修平、王郁青, 2000)。近來隨著大學申請入學招生名額持續增加, 學生學習歷程的重要性愈形提高, 不僅有利高中育才過程的多元發展, 也符應選擇適合的學生、進入適配的學系、達成適性的發展之大學招生期待。同時大學提前於二年前配合學習歷程檔案公布學習準備建議方向, 讓高中端了解大學各科系如何看待學習歷程, 了解大學審查學習歷程的重點方向, 有助提供高中端進行課程諮詢、生涯進路輔導時的參考, 展現學生自己的學習歷程。

參、學校推動學習歷程檔案的實踐問題

108 學年度入學的高一學生為正式使用學習歷程檔案記錄學習成果的首屆, 學生學習歷程檔案的問題也開始浮現。本文先以教師、高中端行政人員、學生等不同身份角度, 來介紹實施過程中各個不同角度所遇情況與及學生產生的課程負荷:

一、對於教師而言，學習歷程檔案的實施帶來諸多挑戰

（一）教師需改變原本以考試為主的教學內容

教師在過去的教學內容上以讓學生可以有足夠知識面對升學考試為主，所以較是以單向教學，由教師傳遞知識給學生的方式，為主要教學方式，但在 12 國教實施開始，學生學習的基本理念、課程目標皆不同以往，核心素養的概念出現，而自主活動、社會參與、互動溝通為學生學習的基本理念，教師就必須改變自己的教學內容，讓學生不再是面對考試，而是能夠真正的將知識轉換用在生活情境中，在轉換的過程，就對教師產生了相當大的負荷，可能有教師使用的教學方式以不符合現今的教育現場，而被迫要改變，才能讓學生具備升學考試的技能也同時具備運用在生活情境的知識，而學生的學習歷程檔案便是能展現學生學習的完整歷程，在教師的教學內容中，就不能再是單向的傳遞知識，教師必須設計出能讓學生具備將知識轉換用在生活情境中的課程且能夠呈現在學生學習歷程檔案中，讓學生在升大學的時候，可以呈現自己高中的學習歷程，這將是對於教師一個極大的挑戰。

（二）教師對於學習歷程平台的了解

從 108 學年至今，教育當局已辦理多場研習讓教師參與，但因很多教師尚未實際使用上傳平台執行，可能研習傳達的概念教師是具備的，但不是所有教師對學習歷程平台設計及施行都能有完整的了解。而平台的操作又需要教師認證，勢必教師需要學習平台的內容，例如：如何認證、教導學生怎麼繳交資料、該如何呈現成果等等困境，有許多教師是不熟悉系統的操作，會不會這樣的結果改變學生學習歷程的呈現，進而影響學生升學，這也是必須要考量的因素之一，也是教師遇到的挑戰。

（三）教師認證課程學習成果採取的角度不同

108 新課綱中認為學生課程學習成果是具有可信度的指標之一，可以呈現的方式就是學生學習歷程檔案，而學生學習歷程檔案需要教師的認證（王一芝，2019）。每個教師對於學生作業的看法都是主觀的，如何去評斷這個學生作業的好壞，如果沒有一個標準可言，那學生的學習歷程檔案，就無從去判定好壞，另外現在網路資訊非常多元，對於學生作業的呈現真假與否，教師也有相當難以分辨的擔憂；便造成教師的另一種挑戰，認證相當於經過當事人的認可，那如果在審查時發現學生的學習歷程檔案有抄襲的疑慮，那教師是否也需要負擔責任，而每個縣市、每個學校、每個教師都會對學生學習歷程檔案有不同的解釋與詮釋，作業的評斷變成教師的一大挑戰，教師也對於大學端如何看待學生的學習歷程檔

案，許多的教師也抱持著懷疑的態度，而學生學習歷程檔案又與高中階段的相關聯何在，也是教師疑惑的地方。

二、對於高中端學校行政人員而言，執行學習歷程檔案中所承受的困境

（一）學校課程與學生學習歷程檔案累積

學生學習歷程檔案與學校課程緊密連結，在學生學習探索的過程中，也在訓練與反思自己整個學習的歷程，如果我們學校課程能給予學生相對的學習環境，更能幫助學生在學習的途中，也找到自己對外來的目標與期許，所以學校課程非常重要，學校雖鼓勵學生多利用校內外資源，但學校的校定課程沒有鬆綁，學校內開設的課程，不一定能符合所有學生，也讓學生在建構學生學習歷程遇到了阻礙，但學校課程有限，要符合所有學生是不可能的，這也是高中端行政遇到的挑戰。學校校定課程會對學生學習歷程檔案的收集有影響，因為並不是所有高中都有相當師資及資源可以開設符合學生的課程。如果因為學校開授課程，而影響到學生學習歷程，將會是學校行政人員所遇到的挑戰之一。

（二）上傳平台系統問題

平台在一開始上線有許多問題，每個不同系統廠商會有不同的上傳方式與截止時間，讓學校常常會錯過上傳時間或是學生想繳件的時候，系統已經截止等狀況，或是系統內各教師的權限不同，為能了解及輔導學生，或有不同身份教師需了解學生上傳作品，但設定對象卻有限制，而無法確認學生其他科目作品等等，無法全面了解學生的學習歷程，造成學生學習歷程較屬片段內容，跟一開始想呈現的完整學習歷程檔案有所差異，而學校行政人員在排除教師或是學生所遇到的問題，產生的壓力可想而知，而學校行政人員的挑戰又再度增加。

三、對於學生而言，學生執行學習歷程檔案中所承受的課程負荷

（一）學生學習內容與學生學習歷程檔案關聯性有疑慮

目前學生學習內容並未因為學生學習歷程檔案的出現，而有很大的改變，很多教師並未轉換自己的教學，還是將課程教學以升學考試為主，無法幫助學生的學習歷程檔案的製作，這樣的操作很容易造成學生必須花雙倍的時間，一方面準備考試內容、一方面準備學生學習歷程檔案，學生的課程負荷應而增加。學生學習內容與學生學習歷程檔案關聯性在實際的教學現場有多少，將是未來課程可以探討的重要課題，畢竟學生學習歷程檔案是希望學生能將自己的學習歷程完整呈

現在資料中，而從中去檢視自己的成長。如果學習內容與學習歷程檔案關聯性低，那將只是造成學生的課程負荷，而沒有達到效果。

（二）學生製作學習歷程檔案及上傳時間掌握度的不足

多數學生表示製作學習歷程時間對他們來說是不足夠的，因為學生須先瞭解與學習系統平台，學生表示剛升上高中，高中與國中的生活不同，學生本身的課業壓力與環境適應就需要足夠的時間，且高中學習、生活忙碌，學生也要學習如何自己完成一份報告，畢竟國中階段的學習，已基礎知識建立為主，要有自己的想法與架構是困難的，學習歷程檔案截止完成時間，都是接近期末考試左右的時間，本身時間分配上需要調配得宜；因為不管是個別或小組合作的報告，學生都需要花費相當時間製作、統整，而期末各科作業都不是輕易可以完成，許多學生所承受的課程負荷已經超出學生能夠駕馭的情況，而造成完成的作業，只有數量，無法兼顧作業品質，學生要先瞭解系統平台，然後完成學習歷程的作業，再上傳上去，並兼顧學校課程語考試，而且很多教師並未轉換自己的教學，還是將課程教學以升學考試為主，無法幫助學生的學習歷程檔案的製作，這樣的操作很容易造成學生必須花雙倍的時間，一方面準備考試內容、一方面準備學生學習歷程檔案，學生的課程負荷應而增加。

（三）學生對於自己學習歷程檔案的篩選與上傳

學生在製作學習歷程檔案時，沒有辦法去辨認檔案內容是否是符合自己想要的，因為學校課程中沒有設計引導學生去辨識自己與檢視自己歷程的課程，或是想就讀的大學科系到底需要的內容是甚麼，因為沒有實質的訓練，無法分辨何種作品素材可上傳當作自己的課程成果或多元表現，學生也對作品保持疑問，甚麼樣的作品才能稱之為好的作品或是認為自己沒有足夠數量及水準作品可以提交上傳感到擔心與焦慮，這些心理層面的影響，都會讓學生對於學生學習歷程檔案感到無比的壓力，也讓學生在課程中產生了課程負荷，學生作業很多是影音檔案，學生也表示上傳平台檔案空間或格式不符使用，學生也對於上傳作業或報告要如何設計才能吸引注目感到困惑，而可能是因為學生學習歷程檔案才剛執行，高中端為了學生升學時能有較多選擇，大多會要求學生上傳較多件數成果作品，但這樣的學習歷程品質會不會受到影響，也是我們要顧慮的，而需要有較多作品，學生勢必需要花更多時間來準備，那學生的課程負荷也將會提高。

（四）學生不清楚甚麼樣的作品類型對升學有幫助

學習歷程檔案為申請大學的依據之一，學生非常重視大學科系想要的是甚麼樣的作品、何種類型作品及未來大學教授的喜好到底是甚麼，這些等等的擔心，

都會增加學生對於未來的迷茫，學生不知道教授們會想看什麼樣的作品或何種類型作品對未來申請大學才有用？而各科系所重視的內容又是甚麼？學生學習歷程檔案呈現的成果方向應和其未來方向有所聯結（教育部，2019）。但很多高一學生，剛進學校，還在摸索適應高中生活，對於大學也尚未有明確生涯方向，在高中課程中對於學校開設的選修課程與未來校系有何相關，學生也感到疑惑，有些學生在高一階段，還沒有自己的想法，如果沒有教師引導，學生很難確認自己收集的資料，會不會無法使用。過往部份學生甚至到高三都還在轉組，生涯未定向學生學習資料的呈現，亦值得關注及協助（黃偉立，2019）。如果學生高一有興趣的科系與未來想要升學的科系不相同，那是否之前做的學生學習檔案就徒勞無功，那學生花在這上面的時間，將會浪費掉，學生對於未來的未知，也成為學生的課程負荷。

肆、學校推動學習歷程檔案的解決策略與評論

針對上述的實踐問題，將提出可能可以執行的解決策略與評論，期望可以從根本來思考課程負荷問題，也期望未來的課程規劃能兼顧政策發展的需求和學生學習的負擔，讓學習歷程檔案更具學生學習探尋自我的學習紀錄工具，也更能凸顯學生完整的學習面貌。

一、對於教師而言，學習歷程檔案的實施帶來諸多挑戰

（一）凝聚校內教師成長共識

教師應該視新課綱是學校建構特色的一個機會也是改變教師自己教學的一個轉捩點，而不是一種形式應付的負擔，如果可以凝聚學校教師朝著這樣的視角前進並建立全校共識，那將會減輕教師自行奮鬥的負荷。高中新課綱降低必修、增加選修，且新增有校訂必修、多元選修等校訂課程，勢必改變原有各領域學分分配；加上學習歷程檔案的對於學生的重要性，申請大學入學不再只是考量學測分數，學校的校訂課程成為協助學生建立課程學習成果和多元表現的重要場域。而推行學習歷程檔案要成功，需全校教師的參與與投入，適時調整自己的教學，讓教學不再是單向的傳遞知識，也讓學生有機會去建構自己的學習，這些對教師來說是全新且難度不小的挑戰，勢必要建立全校共識，讓全校教師能夠有所歸屬，一同努力改變。

（二）學習歷程平台操作普及化

可辦理相關研習，讓各校有足夠的教師實際操作過平台，回到學校再做推廣，讓學習歷程平台操作普及化，讓每位教師都會操作，如果有困難也可以在校內尋

求幫助，一開始平台的建置一定不是最好的，也是需要經過教師使用後，如產生問題，進而解決問題所在，去更改平台。所以實際操作與操作普及化才是讓平台能夠更完善的關鍵。

（三）重視學校教師專業社群，幫助教師共創共識

發展教師專業社群進行課程的轉型，高中校訂必修及多元選修教師社群，可以幫助教師在 108 課綱中，更能快速地抓到教學訣竅，可藉由教師間協同上課、共備及觀議課提升教師課程設計與素養教學專業發展，教師工作負擔大，更需以社群進行運作。教師社群通常有明確任務導向以達成課程教學的設計與準備，運作時能讓教師展現高度的自主性，藉由教師社群運作，可大大增加學校課程發展的穩定性，也使課程規劃與設計更加活化充實，並增進教師設計課程的能力。讓教師可以漸漸轉換自己的教學，以符合 108 課綱的需求，也可以在專業社群中，經由教師互相討論與腦力激盪，討論學生的學習歷程檔案可以如何呈現，也可以找到教師間的共識。專業社群依教師課程教學的實際需求，結合各課程發展過程中所需的增能研習，教師社群不只是課程發展的重要團隊，同時也是教師專業發展的重要機制，以減輕教師的負荷，不同的專業社群可以針對不同的需求而調整，讓每位教師都能得到協助語幫助其他需要幫助的教師，在討論後將會產生更多的想法來幫助學生，讓教學不再是單向的傳遞知識，而是能夠符合 108 課綱的 k-12 課程，讓學生確實呈現自己的學習歷程，也讓教師間可以用相同的角度去看待學生學習歷程檔案。

二、對於高中端學校行政人員而言，執行學習歷程檔案中所承受的負荷

（一）訂定學校校定課程教學和課程評鑑指標

為促進校訂課程發展與教學品質，有必要建立檢討與回饋機制，讓學校在制定校本課程方向、教學內容和課程評鑑指標有所改良依據，以利教師在規劃教學進度、教學課程參考。為提升學校開課品質，首先因參考教育當局總綱各教育階段的指標，將其納入為校本課程的依據，可經由教師專業社群或是各科別一同參與討論，根據學校校本課程指標進一步共創出屬於學校的教學指標，教學指標內涵主要是有關教學設計、預期教學成果、多元評量等，讓教師對教學與學生表現任務有共通性的原則和目標；並成立課程評鑑小組，每學年針對校本課程進行課程評鑑，期待能落實校本課程與教學目標，也可以連結外部系統，大學教授專業建議與在地社區組織的合作也是課程發展可以納入的支援，讓學校的課程可以符合社區與教育目標，讓課程教學有不同面向的人來做檢視，也可以激起不同的想法。校訂課程發展對高中教師專業是一個新的挑戰，教師在職前師資培育主要是

以學科專業知識為主，而校訂課程更要加上課程規劃與設計專業。學校可透過參與專案計畫結合大學教授的知能，參與學校課程發展的諮詢與討論，讓這樣的壓力不要只落在學校行政人員身上。

（二）改善平台系統

學校行政人員站了一個很重要的角色，因為當教育行政人員沒有向上反映，教育當局不會知道執行上所遇到的真實情況，而沒有去調整，讓學校行政人員無法順利操作，所以學校行政人員的反映，反而能讓系統改進，當然也希望教育當局，可以針對教師或是學校行政人員所反映的狀況去做修正，讓平台能夠符合操作需求，讓學生與教師較好操作，減輕學校行政人員的負荷。

三、對於學生而言，學生執行學習歷程檔案中所承受的課程負荷

（一）幫助學生了解學生學習內容與學生歷程檔案的關聯性

教師在課程教學上，可以先與學生一同釐清在這堂課程中的知識可以應用在未來生活中的有那些，而這些知識又該如何學習，讓學生去設計自己的學習歷程，在學習的過程中也帶領學生不斷的去調整與探究自己的學習歷程成效如何，減輕學生的課程負荷，由教師的幫助下，學生建立起自己的學習歷程也不會顯得吃力，也在學習的過程中就建立了自己的學習歷程檔案，並不用花其他時間再額外去做製作報告，所以課堂教師的角色就非常重要，如果教師能有效帶領學生在學習的歷程中學習，那學生學習內容與學生歷程檔案就會是同一件事。

（二）加強學生對製作學習歷程檔案目標及期程做規劃

雖然教育當局與學校都有相關的宣導活動且有學生學習歷程檔案工作小組（以下簡稱工作小組）的成立或學生學習歷程檔案補充規定等等輔助措施。或是實際執行操作，適合上傳內容方向及期程，學生並不是很清楚，希望學校端可再加強指導，因為畢竟是第一屆實施，對於新系統平台的認識也較生疏，沒有辦法馬上就上手，會有一段的磨合期也是可想而知的，可以在課程中讓學生直接上機操作，不管是作品、作業、照片或是成果都可以用不同的方式呈現，讓學生實際操作，熟悉度也會較高，也不會認為這件事情是額外的課程負荷，而學習歷程平台資料有學年上傳不可回溯的規定，雖然有宣導課間作業作品上傳即可，但學生為了升學考量都會希望自己的作品能達到完美，造成時間調整上的困難，因此學生時間規劃也是教師可以注重的地方。幫助學生去規劃自己學習歷程的上傳時間，讓學生可以兼顧學校課業也可以完成學生學習歷程檔案，也順便能夠讓學生練習如何規劃自己的學習進度，不會在學習上總是覺得時間不夠用或是在最後一

刻才要拼命，這也是可以幫助學生在資訊量大的時代學習，讓自己可以在有限的時間內完成學習，學生學習規劃時間，也能大大的降低學生所自認的課程負荷，做出做妥善的學習安排。

（三）引導學生了解自身興趣及反思能力

學生學習歷程檔案最重要的地方在於學生累積的經驗及心得，但學生學習歷程檔案的呈現在不僅是文件或活動表現的堆積，無論選擇的數量多寡，對於過程所經歷的學習及反思，才是最珍貴且促進成長的動力。如果學生能在高中生活探究自己的興趣，反思是否這樣的科系是自己所喜歡，在探究的過程中，慢慢找尋自己最後的答案，將會讓學生學習歷程呈現出來的內容更為實際。林俊宇（2010）研究網路檔案評量系統反思機制對自我調整學習影響研究，即發現反思機制滿意度對學生的自我調整學習具有相當正面的幫助（林俊宇，2010）。而學生的自我調整就是反思能力的一項重要因素，學生不斷的去探索、不斷的去反思，才能真實的發現自己想要的到底是甚麼，因此如以書面堆砌「學習歷程檔案」而不去引導學生個人自主的投入、反思及探索，則「學習歷程檔案」終究只為因應大學選才需求的備審資料庫，新課綱以「學生為學習主體」的「適性揚才」目標也將成為虛幻泡影（秦明秋、黃毓娟、王思峯，2018）。所以上傳較多的成果作品，也許可以當成未來反思的參照，便達到學生學習歷程檔案的初衷。

（四）學生學習歷程檔案的真實呈現

學生學習歷程檔案的真實呈現，才是建立的初衷，每個學生如果都為了自己想要的科系，而去符應科系的需求，那將不是自己的學習歷程，就是要在自己的資料中，去找尋自己到底是何甚麼科系與甚麼樣的經驗讓自己改變想法，在檢視自己學習的整個歷程，才會發現其實自己想要的未來，已經呈現在學習歷程檔案裡面了。也才不會造成自己以後選擇的科系根本不是自己喜歡的，也非自己想要的。但這樣說的前提是，學生在高中的學習生涯中，也真正去探索不同的學習領域，嘗試在不同的興趣中學習，並將這些經驗記錄下來，認真的反思自己的未來。

伍、結論

一、學校教師共同努力能減輕教學負荷

教師所感覺到負荷，是需要學校教師一起共同努力，才有機會減輕的。在學生學習歷程檔案上，各科教師可以在自己的課程中，改變教學內容，讓學習不是單向的傳遞知識，而是教師從旁協助學生建構自己的學習歷程，在建構的過程中反思調整，找出自己最想要且最適合的學習方向。教師必須要想一個認知，時代

背景時時轉變，資訊科技快速的時代中，不能再用舊有的教學方式來面對現在的學生，而是必須時時調整自己的教學，讓自己的教學能對學生產生幫助，如果教師將改變視為一種負荷，那其實需要改變的是教師對於教師這個工作的心態，時代在改變，如果教學不改變，那教導的學生勢必在未來的競爭力將會降低。如果學校教師能夠一同交流，找尋不同的教學內容，何者較適合學校學生來做學習，且針對學校的校本課程來做結合，讓學生的學習是全面性且完整的。一開始的實施與改變，辛苦是會產生的，就像我們接收新知與適應都是需要時間的，教師也不用太過擔憂，只要學校教師能夠共同努力，相信會越走越穩、越走越好，以學生的學習為主要考量，便是教師最重要的任務。

二、學生的態度影響學生學習課程的負荷

學生學習歷程檔案，最重要的角色是學生，因為這就是呈現學生自己的學習歷程，將自己的學習做整理與規劃，在過程中去看到自己的成長並反思，怎麼樣的學習進程是自己喜歡且想要的，所以學生對於學生學習歷程檔案的態度便會深深的影響到學生學習課程的負荷。學生對於學生學習歷程檔案的態度，是將此事當成一種負荷還是一種檢視，都會影響學生在製作學生學習歷程檔案。而學生學習規劃自己的學習，也大大能降低課程負荷，學生學習的內容眾多，你如何在有限的時間裡安排自己學習，這也是一件重要的課題，執行自己的學習計劃，也能在過程中調整與反思，最終找到自己較擅長的學習方式，這樣的學習改變，也能減輕學生對於未知的擔憂，學生與教師都同樣面臨了新的挑戰，當學習出現轉換，不再是以考試為最主要的升學方式，一開始的調適，多半不太適應，但學習本不只是考試，學生學習歷程檔案注重的是整個學習過程，在過程中學生獲得甚麼、成長甚麼，會比標準化的分類來的公平，因為每個學生的成長環境、學習習慣、遇到的教師、學習氛圍等等都是獨一無二的，主要是在教師協助下，讓學生建構對環境的判斷並找到解決方式，為的是因應未來的競爭力，未來不再是知識權威的世界，而是能在不斷的改變中，站穩腳步，所以學生在學習階段，就可以開始學習與建構，而學生學習歷程檔案，便可以幫助學生去判斷與反思自己的學習歷程，而找到自己的定位。

三、排除相關的外在困難幫助降低負荷

學校行政人員是支持教師的靠山，與教育當局做連結，適時提供教師幫助，如果能夠連結順利，將能夠降低學生學習歷程檔案所帶來的負荷，但行政人員最常遇到的就是在連結或稱溝通上產生了問題，教育當局與教師教學現場產生了不同的認知，讓很多政策在推行上都會非常困擾，而學校行政人員就佔了一個非常重要的角色，因為需要協助教育當局與教師教學現場不同的認知，找出適合學校又能夠符合教育當局需求的方式來執行，而排除政策的外在困難的重擔也加在學校

行政人員的身上，這也是學校行政人員難做的原因。所以如果教育當局能夠與學校行政人員一同面對問題、一同解決，那也將會降低學校行政人員的負荷。

參考文獻

- 王一芝（2019）。未來升學關鍵字「學習歷程檔案」這樣準備大學最愛。取自 <https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5097544>
- 林俊宇（2010）。網路化檔案評量系統內反思機制及其對自我調整學習之影響。國立臺北科技大學技術及職業教育研究所碩士論文，臺北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/67qraq>
- 岳修平、王郁青（2000）。電子化學習歷程檔案實施之態度研究。《教育心理學報》，31(2)，65-83。
- 教育部（2014）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。臺北：教育部。
- 教育部（2017）。大專招生專業化發展試辦計畫。臺北：教育部。
- 教育部（2019）。高級中等學校學生學習歷程檔案作業要點。臺北：教育部。
- 秦明秋、黃毓娟、王思峯（2018）。淺談美國中學的學生個人發展規劃。取自 <https://www.ceec.edu.tw/xcepaper/cont?xsmsid=0J066588036013658199&qperoid=0J136537734691898775&sid=0J136614931104826321>
- 黃偉立（2019）。十二年國教新課綱大學招生方案與人才培育。《臺灣教育評論月刊》，8(11)，93-97。
- 廖淑慧、張基成（2013）。數位化學習歷程檔案內中文寫作目標設定、自我反思與自我調整學習之關係：一個縱貫性質化研究。《資訊傳播研究》，4(1)，45-64。
- 鄭麗玉（2005）。《教育心理學精要》。臺北市：考用。
- 盧姍綺（2011）。Blog 網路學習社群對大學生藝術通識課程知識建構影響之研究。《教育科學研究期刊》，56(2)，137-174。
- Akcıl, U., & Arap, İ. (2009). The opinions of education faculty students on learning processes involving e-portfolios. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*,

I(1), 395-400.

- Cavaller, V. (2011). Portfolios for entrepreneurship and self-evaluation of higher education institutions. *ProcediaSocial and Behavioral Sciences*, *12*, 19-23.
- Metz, S., & Albernhe-Giordan, H. (2010). E-Portfolio: A pedagogical tool to enhance creativity in student's project design. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *2*(2), 3563-3567.
- Paulson, F.L., Paulson, P.R., & Meyer, C.A. (1991). What makes a portfolio a portfolio? *Educational Leadership*, *48*(5), 60-63.

