

決策指南 · ADVANCED PLACEMENT

AP 進階課程.

一份關於 AP 選科與 AP Capstone Diploma 的參考框架。



一套為正在認識 Advanced Placement 課程的家庭所設計的參考框架。由《The Harland Review》兩篇文章精煉而成，涵蓋形塑 AP 申請資歷的關鍵決定。專為想掌握核心內容、又不想閱讀兩篇完整文章的家長與學生所撰寫。

一份 AP 成績單背後的五個決定。

Advanced Placement 課程提供結構上的自由：學生可以自行組合進階課程，無需承諾投入整套固定課程。這份自由帶來了家庭必須做出的決定。每一個問題，都在以下的框架中得到解答。

01 在沒有固定結構下，如何進行 AP 選科。

02 哪些 AP 科目對哪些大學重要。

03 是否攻讀 AP Capstone Diploma。

04 AP Seminar 與 AP Research 和一般 AP 課程有何不同。

05 大學在 AP 成績單中看什麼。

決定 01

在沒有固定結構下選擇 AP 科目。

AP 課程讓學生選修個別進階課程，而無需承諾投入整套固定課程。這份自由既是優勢，也是風險。

與 IB Diploma 緊密設計的六科架構不同，AP 是自選的 (à la carte)。學生可以修六門 AP，也可以修十二門；可以集中在理工或人文，或兩者兼顧。沒有必修核心、沒有強制寫作部分、沒有規定的語言要求。成績單，就是學生與學校所拼湊出的樣子。

這份自由，適合清楚知道自己方向的學生。想學工程的申請者可以堆疊 Calculus BC、Physics C、Chemistry、Biology 與 Computer Science A；想學人文的申請者，可以圍繞 English Literature、US History、World History、Government 與一門外語來建構。

風險在於不連貫的成績單。以「哪些科目最輕鬆」或「喜歡哪位老師」為準而選修 AP 的學生，最終可能以八、九門 AP 卻毫無訊號收場。大學在閱讀這樣的成績單時，看不出學生有什麼能力，或打算研讀什麼。

出自《The Harland Review》〈如何選擇 AP 科目〉，2026 年 2 月 25 日。



決定 02

哪些 AP 科目對哪些大學重要。

選擇性高的大學，以各學科特有的篩選方式閱讀 AP 成績單。知道哪些 AP 對應哪些學程，決定了申請是否具有競爭力。

對英國選擇性高的大學，Cambridge 及類似課程通常要求五門 AP 達到 5 分，特定領域還有先修科目要求。英國醫學課程需要 AP Chemistry，以及 AP Biology 或 AP Physics 之一。工程課程需要 Calculus BC 與 Physics C。

在美國，選擇性高大學的 AP 學分政策已趨於嚴格。MIT 僅為少數幾門高分 AP 授予學分。Princeton 自 Class of 2029 起取消了 Advanced Standing (進階抵免) 制度，AP 成績僅保留作為分班依據。Harvard 的 Advanced Standing 需要四門 5 分成績。競爭力的訊號，比學分轉移更重要。

對亞洲選擇性高的大學，香港大學 (HKU) 明確將 AP Seminar、AP Research、AP Latin 與 AP English Language 排除在入學要求的計算之外。知道目標大學接受與排除哪些 AP，是決定一份成績單究竟支撐申請，還是浪費學生資源的關鍵。

出自《The Harland Review》〈如何選擇 AP 科目〉，2026 年 2 月 25 日。

決定 03

是否攻讀 AP Capstone Diploma。

AP Capstone 是 AP 體系的研究型資格。它看起來像額外的負擔，卻在結構上發揮著與 IB Diploma 核心相仿的功能。

AP Capstone Diploma 需要完成 AP Seminar、AP Research，以及另外四門 AP 考試達到 3 分或以上。僅完成 AP Seminar 與 AP Research 的學生，則獲頒 AP Seminar and Research Certificate。兩種資格對大學傳達的訊號不同。

在學分方面，情況相當有限。根據 College Board 的政策資料，只有約 12% 的美國大學為 AP Capstone 授予學分。MIT 是唯一一所為 Capstone 授予實質學分的前 20 名美國大學（Seminar 與 Research 兩門皆達 5 分可獲 9 個不限用途選修學分）。University of Chicago、UT Austin 與 UCLA 明確將 Capstone 排除在學分授予之外。Cambridge 看重 AP Capstone，但不將其計入正式入學要求。

Capstone 的決定，不應由學分期待所驅動，而應取決於：學生是否想培養這個課程所教授的研究與論證寫作能力、學校是否有足夠師資開設這個課程，以及時間安排是否能融入學生更廣的 AP 課業。

出自《The Harland Review》〈深入了解 AP Capstone〉，2026 年 4 月 28 日。



決定 04

AP Seminar 與 AP Research 和一般 AP 有何不同。

AP Seminar 與 AP Research 不教授學科內容，而是教授研究方法、以證據為本的論證，以及學術寫作。評量結構反映了這一點。

AP Seminar 採三部分評量：個人研究報告（IRR）與簡報、團隊多媒體簡報與答辯（TMP），以及期末考試。約 80% 的成績由外部評量。這門課程強調跨多元學術視角的結構化論證。

AP Research 是第二年的頂點課程，須先完成 AP Seminar 方可修讀。學生須完成一份 4,000 至 5,000 字的學術論文（占成績 75%），以及個人多媒體簡報與口頭答辯部分（占 25%）。學術論文由外部評量。

順序至關重要：AP Research 不得在未完成 AP Seminar 的情況下修讀。希望同時修讀兩門課的 12 年級學生，必須在 11 年級時已開始 Seminar。在 11 或 12 年級轉校的學生，若前一所學校未開設 Seminar，可能會發現整個修讀序列已無法進入。

出自《The Harland Review》〈深入了解 AP Capstone〉，2026 年 4 月 28 日。

決定 05

大學在 AP 成績單中看什麼。

AP 科目的總數，不如選科的連貫性與成績的強度重要。選擇性高的大學，看的是能力與方向，而非數量。

大學讀到的第一個訊號，是相對於學校環境的學業難度。招生辦公室清楚知道，一所提供 25 門 AP 的學校，與一所提供 8 門的學校，設定的期望不同。在學校僅提供 8 門 AP 的情況下修了 6 門的學生，傳達的訊號強於在提供 25 門的學校只修了 6 門的學生。參照依據是公開的學校概況，而非絕對數量。

第二個訊號，是科目選擇與申請主修的連貫性。一位以 Calculus BC、Physics C 與 Computer Science A 申請工程的學生，傳達了對該學程的能力訊號；一位以五門人文 AP 加一門數學 AP 申請工程的學生，傳達的是截然不同的訊號。大學會透過學生所說的志向，來閱讀這份成績單。

第三個訊號是成績品質。AP 5 分才帶有學分與加速的份量；4 分屬於稱職；3 分是及格，不一定能轉換學分。一份八門 AP 多為 4 分與 3 分的成績單，讀起來不同於六門 AP 多為 5 分的成績單。大學傾向看重後者。

第四個訊號是哪些科目被排除在外。HKU 的明確排除清單（AP Seminar、AP Research、AP Latin、AP English Language）意味著，以這些 AP 填滿成績單再申請 HKU，對申請並無幫助。

實務上的要點是：AP 成績單被閱讀的順序，是方向、校準，以及難度，依此排列。被動讓成績單自然形成的學生，錯失了主動塑造其訊號的機會。

綜合本指南兩篇文章撰寫。

本指南所依據的 兩篇文章。

本指南精煉自《The Harland Review》的兩篇文章。完整版本涵蓋結構性推理、台北 AP 學校的在地樣貌，以及 Harland 在實際工作中所觀察到的模式。

ADVANCED PLACEMENT · 2026 年 2 月 25 日 · 19 分鐘閱讀

如何選擇 AP 科目

harland.com.tw/zh-hant/harland-review/ap-subject-selection/

ADVANCED PLACEMENT · 2026 年 4 月 28 日 · 14 分鐘閱讀

深入了解 AP Capstone

harland.com.tw/zh-hant/harland-review/ap-capstone/

如果您的家庭正在衡量這些決定之一。

指南中的這些決定，往往需要一次對話才能梳理清楚。我們的學生顧問定期與正在考量 AP 選科、成績單架構，以及 Capstone 決定的家庭洽談。如需開啟對話，請前往 harland.com.tw/zh-hant/contact/。