

# 學習歷程準備懶人包

準備  
技巧

Q & A

項目  
重點



修課紀錄



課程學習成果



多元表現



多元表現  
綜整心得



學習歷程自述



其它有利  
審查資料

# 學習歷程檔案

六 大 重 點

## 多元表現



呈現重點：展現學生的個人特質與興趣

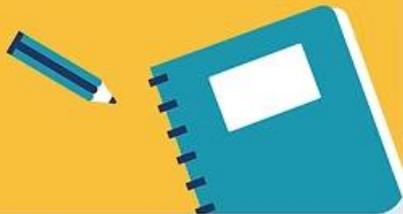
**重質不重量，不只上傳成果，更要讓教授知道背後的意義。**



## 多元表現綜整心得



呈現重點：說明多元表現成果與申請系組之間的關聯性。





# 學習歷程自述呈現重點

- 學習歷程反思
- 未來學習計畫
- 就讀動機
- 生涯規劃

篩選出自己關鍵事件加以撰寫  
但切記 **要與申請科系有所連結**  
展現就讀該校的強烈意願



## 學習歷程檔案 2大靈魂

歷程

反思

從中看到學習脈絡 → 透過不斷反思  
→ 修正方向態度 → 精進自身能力

**有層次的看出進步**



從高一就針對  
目標科系累積  
學習歷程的同學



高中/職時序法

針對高一至高三各  
個時間點闡述學習  
過程。

好處 → 可讓教授  
看出同學在高中三  
年為目標科系努力  
的情形。

只有特定幾個  
學習歷程的同學



學習歷程盤點法

藉由現有學習歷程  
項目撰寫反思，如  
課業、社團、志工  
等。

好處 → 可讓教授  
一目了然看出學生做  
過哪些學習歷程。

有很多  
學習歷程的同學



能力特質歸納法

依據學習歷程歸納出  
自己的能力，並針對各項  
能力進行反思，例如：  
觀察力、溝通力、分析  
力等。

好處 → 可直接向  
教授證明自己是適合  
此科系的人才。

學習歷程反思  
看看你適合怎麼寫

### 從自身動機著手

簡單扼要提及申請目標科系的個人因素，不論家庭背景、求學過程或社團因素，向教授展現你的企圖心和熱忱。

### 從科系特質著手

需先了解科系特色、大學四年課程規劃、教學資源、或哪位教授特別吸引你。

### 從學校特質著手

依據學校整體風評、學校環境、校系排名，或學校師資等，展現你強烈的就讀意願。

就 讀 動 機

該怎麼寫

## 以時間 為軸度

可區分為短期、中期、長期。短期呈現開學前的規劃，中期則是大學就讀期間，長期包含畢業後就業或升學意向。

**TIP** 順著時間寫：短期-中期-長期  
反著思考：長期-中期-短期

## 以目標 為軸度

預計增加哪些能力、考取哪些證照、參加哪些競賽或修習哪些課程。

**TIP** 目標量化，以表格呈現

如何規劃  
未來學習計畫  
與生涯規劃



教授！我想問！學習歷程 Q&A

# 教授們如何看待 「課程學習成果」？

「課程學習成果」的目的除了展現「成果」之外，更重要的是呈現「學習軌跡」。

課程學習成果中「學習過程」及「反思」比「成果」更有意義



# 課程學習成果 不完美之處 該怎麼辦？



若覺得學習成果不盡理想，在撰寫心得收穫與反思時，說明當時如何處理、挫折所帶來的啟發，以及後續學習規劃來補足不完美之處。

---

不完美的學習成果可以啟發學生更強烈的學習動機，這個不完美就有機會變得完美。

---

## 教授！我想問！學習歷程 Q&A

教授們如何透過「多元表現」  
看到學生的特質？  
若資料不夠豐富怎麼辦？



多元表現是展現「個人特色」為目的，  
重質不重量。  
並非蒐集和排列獎證、服務證明  
除了用來佐證的照片外，更重要的是

以精簡的文字說明  
動機、過程、心得、反思  
和這張獎證或證明  
與申請校系的關聯性。



教授！我想問！學習歷程 Q&A

教授們希望從  
「學習歷程反思」  
看到什麼？



「學習歷程反思」就是清楚、有條理的說一個「你在高中/職學習」的故事。

建議可以挑選幾個具有代表性的事件，運用簡短的故事佐證自己，形塑出個人特質。

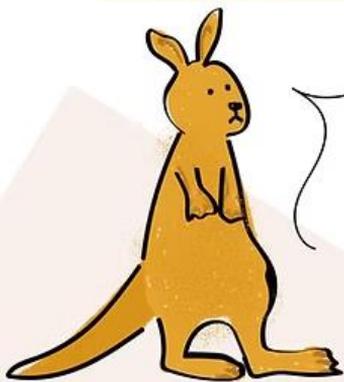


## 教授！我想問！學習歷程 Q&A



# 若我志向轉換、 或比較晚才決定方向， 教授建議可以怎麼準備？

對於志向轉換、或比較晚才決定方向的學生，一定要說明的是：「動機」以及為了這個轉變做出什麼具體努力。



也由於現今強調跨域學習，不妨想想如何能把你的原先的學習領域和之後轉換的領域結合，突顯出自己的獨特性。



教授！我想問！學習歷程 Q&A

就讀動機  
應該怎麼準備？

展現對專業領域熱情；不要只是告訴審查委員「我對這個領域很有興趣」，而是展現熱情，適時呈現自己具備的專業知識。

最有誠意的備審資料；準備備審資料也是再一次認識自我，惟有「誠實面對自己」，才能找出最合適的選擇。

知己知彼百戰百勝；先認真的了解想要申請的系組。可以從該系所的「教育目標」與「核心能力」著手。



# 學習歷程檔案

六 大

重 點



修課紀錄

每學期修課成績

課程學習成果

修課紀錄及學分數之課程  
作業、作品等，並經過教  
師認證

其它有利  
審查資料

相關補充資料

學習歷程自述

學生三年的學習歷程反  
思、就讀動機或未來學  
習計畫等

START

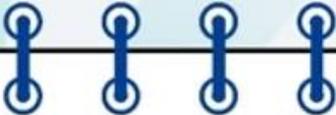
多元表現

彈性學習、團體活  
動、自主學習、幹  
部經驗

多元表現  
綜整心得

針對學生三年多元表  
現撰寫綜整心得

## 多元表現



### 每一件多元表現的100字簡述

重點在於展現學生的個人特質與興趣，可呈現活動描述、個人學習、連結未來校系重質不重量，不只上傳成果，更要讓教授知道背後的意義。

## 多元表現綜整心得



### 進一步說明多元表現成果與自己與所申請系組之間的關聯性

於申請校系時，針對自己上傳的多元表現，撰寫一篇「綜整心得」，說明參與動機與心得感想。



# 學習歷程自述



- 學習歷程反思
- 未來學習計畫
- 就讀動機
- 生涯規劃

篩選出自己關鍵事件加以撰寫  
但切記 **要與申請科系有所連結**  
展現就讀該校的強烈意願



## 學習歷程檔案 2大靈魂

歷程

反思



從中看到學習脈絡，透過不斷反思  
修正方向態度，精進自身能力  
有層次的看出進步



### 高中/職 時序法

時間分為高一、高二、高三，針對各個時間點闡述學習過程

適用：從高一就針對目標科系進行學習歷程檔案累積的同學

好處：可讓教授看出同學在高中三年為目標科系努力的情形

### 學習歷程 盤點法

藉由現有學習歷程或特定項目來撰寫反思  
如課業、社團、志工等等

適用：只有特定幾個學習歷程檔案想繳交的同學

好處：可讓教授一目了然看出學生做過哪些學歷歷程

### 能力特質 歸納法

依據學習歷程歸納出自己擁有的能力  
並針對各項能力進行反思，例如：觀察力、溝通力等

適用：有很多學習歷程資料想上傳的同學

好處：可直接向教授證明自己是適合此科系的人才

## ◆ 學習歷程反思 ◆

讓大學教授快速認識你

三年來學習過程及成長

## 以時間 為軸度

可區分為短期、中期、長期。短期呈現開學前的規劃，中期則是大學就讀期間，長期包含畢業後就業或升學意向。

**TIP** 順著時間寫短中長期  
反著思考長中短期

## 以目標 為軸度

預計增加哪些能力、考取哪些證照、參加哪些競賽或修習哪些課程。

**TIP** 目標量化，以表格呈現



# 未來學習計畫 與生涯規劃



## 以時間 為軸度

可區分為短期、中期、長期。短期呈現開學前的規劃，中期則是大學就讀期間，長期包含畢業後就業或升學意向。

**TIP** 順著時間寫短中長期  
反著思考長中短期

## 以目標 為軸度

預計增加哪些能力、考取哪些證照、參加哪些競賽或修習哪些課程。

**TIP** 目標量化，以表格呈現



未來學習計畫  
與生涯規劃

