

# 學習歷程檔案 製作攻略



2021.12文德女中

# 目錄

1. 準備方向
2. 反思心得寫作法
3. 課程學習成果
4. 多元表現
5. 100字簡述



# 準備方向



# 學習歷程檔案準備建議方向

任課教師確認屬於  
①學生在②課程學  
習所產出之成果

認證

## ● 課程學習成果

老師請同學繳交的  
作業、報告及作品等

只要用心完成就很豐富，  
展現學習的特色亮點

據實記錄學習  
或體驗過程，  
展現個人特色

## ● 多元表現

- 1.彈性學習時間 (例如：自主學習)
- 2.團體活動時間 (例如：社團活動)
- 3.其他表現 (例如：志工服務等)

申請/甄選入學  
第二階段

大學或技專校院  
備審參採項目

# 學習歷程檔案準備建議方向

項目	說明	大學審查方向/原則
課程學習成果	學生得繳交哪種課程學習成果	1. <u>重質不重量</u> (3件普通的成果，不如1件好的成果) 2. 成果發展歷程與心得反思： 主題擇定(為什麼?)、研究/探究/實驗方法(為什麼?)、 結合既有學科知識、學習心得與啟發等

好的成果作品不一定是「結果好/成功的作品」，「過程好」才重要，失敗的作品也無妨。  
好的成果作品也不限形式，沒有一定要小論文或專題報告，學習單或筆記整理都可以。

\*小組是如何確定探究的方向？如何進行問題的界定？在過程中做了幾次調整？理由為何

\*在小組中，你最主要的貢獻是什麼？舉一個例子，說明你如何和組員進行協力合作？

\*探究的成果有解決原先設定的問題嗎？如果有，就你自己，這個新發現的意義是什麼？如果沒有，是遇到了什麼困難或限制？

大學教授審作品時會關心的問題(學生可以呈現的內容)，  
舉例：

\*台大社會系作伙學團隊、台灣物理學會都有這樣說...

\*你們呈現探究的發現，是設計成桌遊，做這樣的決定有什麼考量？說說看，要設計好玩的桌遊，需要什麼元素？

\*你們在進行「地理實查」時，最主要的困難是什麼？如何克服？

\*關於變項關係的假設，是如何形成的？「實驗設計」是如何發展出來的？以上這些設定，有文獻基礎嗎？如何獲得相關的器材、材料？

# 學習歷程檔案準備建議方向

項目	說明	大學審查方向/原則
多元表現	學生得繳交哪些種類(如社團、競賽、幹部等等)表現	1.以校內表現優先，重視參與收穫、心得及與學系連結。 2.學生無須全部具備，擇優呈現即可。

【自主學習計畫成果】主動學習的能力、時間安排與規劃的能力 (計畫主題與學系領域不一定要相關)

【競賽、檢定證明】學系所需專業能力

【幹部經歷】團隊合作、溝通、領導與協調能力等個人特質

【社團經歷】學系所需專業能力；溝通、領導與協調能力等個人特質。

【服務學習經歷】對弱勢或社會議題的關懷個人特質。

【非修課紀錄學習成果】

【特殊優良表現】

| 製作一份學習歷程檔案，你需要運用以下六種能力：

主題連貫

結構完整

適當剪裁

系統編排

與自己對話

說故事的能力

# | 第一步，先學會自我提問、反思

## 主題定位

1. 從這個作業或活動中，你學習到什麼？
2. 在這個作品中，你有發現什麼問題嗎？可以怎麼解決呢？
3. 對於內容，你的想法跟觀點是什麼呢？
4. 這些知識與能力，在生活中可以怎麼應用呢？



# | 第一步，先學會自我提問、反思

## 邏輯脈絡

1. 文字撰寫與編排的方式，是不是有邏輯、能夠展現重點？
2. 運用適當的文字、符號或圖表來表現出內容，會不會更好呢？
3. 資料有沒有經過適當的整理呢？
4. 影像是不是清楚的呈現？



# | 第一步，先學會自我提問、反思

## 語調風格

1. 我要怎麼說一個好故事？
2. 我要怎麼呈現，才能展現個人特色(亮點)、吸引教授的眼光？
3. 大學教授審查時，是否能清楚地認識我？



# 反思心得寫作法



## 反思心得寫作法

◆ 什麼叫做反思？

這個經驗帶給你的心得或啟發。

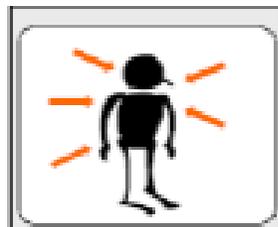
在這個經驗裡你展現出的特質、能力、想法、對自己的認識。

◆ 寫作公式： 經歷 事件 + 學到 能力 + 發現 特質

# 反思心得寫作法

## ORID焦點討論法

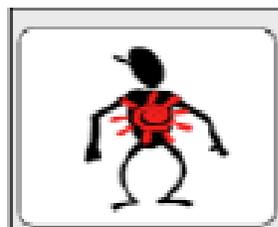
**O**bjective  
客觀性



**F**ACT

客觀的事實  
資訊、資料....

**R**eflective  
反映性



**F**EEL

心理情緒-感受內  
在經驗-聯想

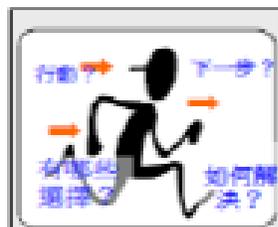
**I**nterpretive  
詮釋性



**F**IND

意義-想法-學習詮  
釋-重要性

**D**ecisional  
決定性



**F**UTURE

選擇決策 - 行動 改變  
- 解決行動

在這堂課中，我在小組中注要扮演負責動手實驗的角色，我學到了如何使用excel算平均或是算標準差，但是因為我之前沒用過excel，所以這讓我覺得很有挑戰性甚至有點困難，可是最後我還是成功地完成作業了，這讓我覺得很有成就感，也收穫了使用excel的能力。

雖然我都有交作業，我覺得這很好，但是我覺得我有很重要的一點要檢討，那就是小組分工時我主要都幫不上忙，上課也常常在發呆，作業常常靠組員的幫忙，我覺得很不好意思，

所以我決定以後要認真上課，才不會落下進度，以至於在小組幫不上忙。

O 的回應

R 的回應

I 的回應

D 的回應

# 反思心得寫作法

## 五個參考面向

### 知識面

- 我學習到
- 我發現
- 我認識到
- 我更好奇

### 情感面

- 我體會到
- 我感覺
- 我聯想到
- 我覺得感動

### 生涯發展 與認同面

- 基於上述，我發現  
(關聯、熱情)
- 我想要
- 我渴望

### 社會面

- 我參加(活動、課程)
- 我關注
- 我和誰一起

### 行為面

- 我開始會(查詢、參與)
- 我持續
- 我嘗試
- 我願意



### 單次活動心得範例

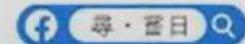
在參加完「社會心理學群介紹」講座之後，我學習到原來除了學校的輔導老師外，還有這麼多不同的職業啊！例如：心理師、社工師、觀護人...等。而在這當中我最好奇的是諮商心理師。因為我很認同要瞭解一個人的問題需要從他個人成長故事和問題之間的關聯才能找到原因，而且我很感動講師分享的心理治療小故事，透過人與人的關係陪著個案慢慢成長和改變，真是跟我以前看電影時很不一樣的感受！也讓我認識到心理師的工作中，也有許多陪著個案與生命困境搏鬥的驚濤駭浪，助人者是這麼地任重道遠！而且這次課程我有一個重要的收穫是：不論未來是不是要成為一個助人者，我覺得我都可以再多些耐心傾聽家人、同學想表達的意思，試著換位思考練習同理心，是一生適用的特質跟能力。





## 單次活動心得範例

經歷這次比賽讓我更了解團隊運作模式,也讓我了解到很多問題在還沒正式上場前是不會被發掘的,比賽一開始,各種沒遇過的問題接踵而來,當下真的很緊張也不知所措,但這也是在培養我臨機應變的能力,讓我們在賽場上越挫越勇。比賽雖然遭遇重重困難,上午因網路頻頻斷線得分較差,在團隊共同努力下,下午開始急起直追,最後獲得聯盟亞軍獎的殊榮。整個過程讓我最佩服的人就是我們的隊長,在他的領導下,我們才能不慌不忙的維修機器並上場取得佳績,我希望能以他為典範,未來也要有能力可以領導我們團隊。最後,真心期望我們在加拿大的比賽順利,也期盼能達成我們的心願,贏得一面冠軍旗,為校爭光,為台灣爭光!



# 課程學習成果



# 學習成果的三要素



① 學習目標  
及成果介紹



② 創作過程



③ 心得與反思

## 一、學習目標及成果介紹



- 課程單元簡述
- 作品簡述及學習目標 (為什麼要做這個作業或作品?)
- 建議50字以內，可扣緊個人特質、興趣、期待、挑戰



## 二、創作過程



- 創作過程
- 作品成果
- 成果發表
- 摘要活動過程，並著重在過程中所遭遇的困難或印象較深刻的事件，偏向事實的紀錄



### 三、心得與反思



- 過程中曾遇到甚麼困難？是如何克服的？
- 若不滿意的地方，下次再遇到類似情況時，可以怎麼處理呢？
- 過程中學到了甚麼嗎？有哪方面的成長？
- 過程中，有從他人的表現獲得甚麼樣的啟發嗎？
- 是否有看到自己欣賞或是想要學習的部分呢？
- 透過這次的過程，有給自己設定甚麼目標嗎？



# 檔案製作流程

## 1.封面

建立正式感

## 2.前言結語

- 說明修課緣由或特別的見聞感受、作品概述
- 呈現個性特質、鍛鍊語調、類似書籍序跋

## 3.目錄頁碼

展現學思脈絡、  
邏輯

## 4.整體編排

- 見樹而見林
- 以圖檔方式呈現作品，  
添加後設說明
- 分大、小標，段落清楚

## 5.最後一頁

段落式的作結

## 6.封底

摘文、作品精華、  
作品巧思

## 7.美編&校對

注意字級&行距、天地留白  
色彩勿超過三種、  
檢查錯字

# | 學習成果要準備哪些？

## 封面 設計

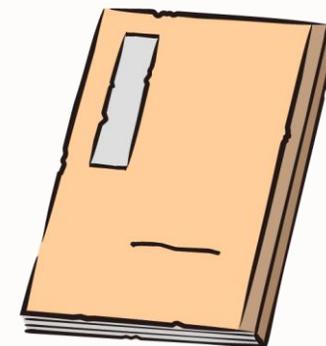
1. 課程名稱、自訂主標題、學校、班級、姓名、授課老師
2. 主標題清楚呈現即可，但若有**個性化標題**更好

## 前言 ／序

1. 簡要說明所選作品材料的內容特色，類似書籍序跋、旅遊導覽、預告片呈現、節目單簡介。
2. 例如：修課緣由、作品概述、特別的見聞感受、可加入圖像輔助說明等。

## 目錄+ 頁碼

體貼審查者方便掌握作品全貌



# | 學習成果要準備哪些？

作品+  
省思  
心得

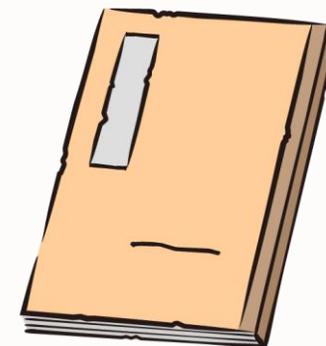
1. 清晰的掃描檔：以圖檔方式呈現即有作品，添加後設學習歷程說明，更能體現呈現層次
2. 嵌入小標，重點分段
3. 最吸引人的，放最前面
4. 敘述具體細節

總  
結

最後一頁是審查者的記憶點

封底  
設計

封面、封底可參考書籍、雜誌的編排設計



# | 學習成果要準備哪些？

## 編排技巧

1. 檔案不限直式、橫式。
2. 編輯工具選擇你擅長的即可。

基本要求	進階嘗試
<ul style="list-style-type: none"><li>• 字寬不要太大 (評審會以為內容鬆散、不用心)</li><li>• 天地留白 (會呼吸的版面~)</li><li>• 整份檔案的顏色、字體變化 不要超過三種</li><li>• 美編設計盡量呼應你的作品主題</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 發揮個人創意或巧思， 讓作品「跳出來」， 令評審眼睛一亮</li></ul>

# 多元表現



# | 多元表現

項目名稱

活動時間

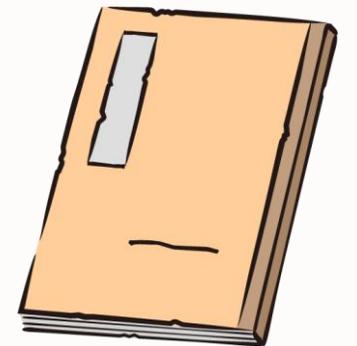
活動紀錄與心得

反思與期待

佐證資料與  
照片記錄  
(附註文字說明)

## 活動紀錄與心得

1. 事件紀錄：簡單描述該活動的內容或參加動機。學習過程中印象深刻的事？
2. 我的感受：獲得何種體驗與心得感受？是否發生什麼事情，影響了你的心情？
3. 我的發現：有何啟發與成長？在參加活動的過程中，是否有發現一些問題？引發你怎樣的思考？在這個活動中，你學到了什麼？是否遇到挫折或挑戰，最後是如何解決的？



## 反思與期待

### 1. 我的反思：

(1) 針對你的思考或問題，是否有具體可行的解決方式？或者目前的你能做到的最大努力是什麼？

(2) 過程中曾經遇到什麼困難？如何克服？

### 1. 未來展望：

(1) 參加該活動給你的最大收穫為何？你認為有哪些能力有助於你的未來？

(2) 未來面對同樣的問題，你會如應用這次的經驗與收穫？還可以提升自己哪些能力？

# 100字簡述



# 100字簡述怎麼寫？

## 說明

每筆上傳的學習成果及多元表現，必須寫100字以內的簡述介紹。

## 撰寫方向

- 針對該件作品的主題重點、經歷敘述、活動特色、主要收獲、具體成果、感想心得等，做出摘要。
- 可以想像是電影預告片，如何吸引評審老師的目光，又能清楚介紹你的作品。

## 撰寫要點

總體概述	透過○○活動／經歷……
過程中的 經歷及體會	看見/發現自己擁有○○特質……
	對○○產生／感到興趣， 對○○感到挫折／遇到○○問題……
	學到／培養／具備／產生／啟發○○能力 ／○○素養／○○收獲／○○解決方法

- 避免出現「很有趣」、「很充實」、「充滿意義」等空泛形容詞。
- 文筆不需要太多的修飾，重點在於真摯誠懇、清楚明瞭的呈現。

## 100字簡述範例：物理課程學習成果

物理光學專題成果，除了統整物理課程光學單元和實驗，我也自學補充的雷射和光電效應的知識，並且學習用光學模擬軟體進行模擬實驗，我發現光學是物理學中統合性最高的領域，對於熱愛物理的我很有挑戰性和啟發性。(97字)



## 100字簡述範例：自主學習計畫

「10本經典心理學叢書閱讀」是本次自主學習的主題，利用16週在圖書館閱讀、筆記和請教師長，完成1000字綜整心得，除了習得心理學理事，更實踐自己資料蒐集整理與時間管理的技巧，也確立自己攻讀心理學系的決心。(93字)

