

學習歷程須具備哪些呢？

學習歷程主要凸顯個人學習過程的產出及思，只要是自己認真參與過的，就是獨一無二的好作品，則靜態的成果，有**故事性**會更好。舉例來說，學生擔任志工的服務證明，如果只放了時數證明就稍嫌可惜，可以多加一些心得，說明擔任志工過程的收穫與學習。就清大而言，特別看重校內的學習。

歸納、反思、呈現「我學會了什麼」

可以利用不同的知識概念架構、統整的表格、各種架構歸納圖等方式來歸納。做好自己的學習過程記錄，先將做過的事記錄下來，問自己哪些地方是**從不會到會、從生疏到熟悉、從少量到大量**，逐漸濃縮內容，照片也要記得加上簡短的說明。

務必重視自我的反思，從大量的過程記錄中，或許有許多的冗言贅字、長篇大論，那就根據自己想要表達的主題來濃縮到100個字。

記錄進步的歷程與軌跡

不一定只能與進步有關，失敗與挫折，也是學習歷程檔案可以紀錄的重要素材。例如你原本是一個不會和別人合作的人，但後來慢慢克服、變成一個懂得在團隊中積極付出貢獻的成員，中間是**如何克服困難的過程**，又因此有什麼樣的**改變與影響**，這些過程和反思都值得更細緻地記錄下來。

☑把握四個重點：

1. 勇敢表達自己的想法
2. 在日常生活中觀察與探究
3. 記錄進步的歷程與軌跡
4. 反思與心得

作者：劉桂光

內文網址：

<https://flipedu.parenting.com.tw/article/5851>

國立華南高商

6月輔導月刊

怎麼寫好學習歷程檔案？

歸納、反思、呈現「我學會了什麼」

掌握 3 不 5 要

不是看重學生「有什麼檔案」，而是聚焦在「有哪些收穫」，在寫「學習歷程反思」時，**絕不能有錯字**，更切忌流水帳式的寫法。

另外是**絕對不能「唬爛」**，就算學習歷程檔案很豐富，但口試時，一旦教授發現「圖文不符」，就很難補救了。

準備學生學習歷程的5個重點：

1. 親自撰寫並誠實記錄
2. 內容客製化、強調與眾不同處
3. 推薦信要能佐證個人能力
4. 讀書計畫要結合跨域學習
5. 每件成果都有心得感受

學習歷程檔案要靠日積月累

累積學習歷程關鍵：做自己、認真探索

不論是上完一堂課、參加一場營隊，還是做完一學期幹部，重點不是參與證明，而是你必須要學會回答與記錄：為什麼會去參加？感覺是什麼？你有什麼收穫？如果是你會怎麼解決？**適度地記錄這種面向的想法與反思**，才是能和你與其他申請者產生差異，也是讓教授對你的學習歷程檔案較有印象的關鍵。

編輯者範例：

