

Cheers X 啟夢

學習歷程這樣寫！ 普大、科大不一樣

文 | 吳佩晏 圖表來源 | 啟夢教育諮詢協會 圖片提供 | Shutterstock

今年學測（基本學力測驗）成績於3月1日放榜，之後將開放學生申請大學校系，這也是「學習歷程檔案」制度實施以來，高中生的就學歷程首次正式納入大學甄試參採項目。而4月的統測（統一入學測驗）結束後，高職生也將憑著學習歷程檔案申請技專校院。究竟一般大學與技專校院會如何審查這份資料？《Cheers》帶你逐步拆解、掌握全貌！

「學習歷程檔案」分為6大項目，包括：基本資料、修課紀錄、課程學習成果、多元表現、自傳及學習計畫、其他與學生學習歷程有關的資料等。其中第1、2項由學校每學期提交至學習歷程中央資料庫；第3、4項由各校自訂上傳時間及件數，再由學生於每學年自由擇優勾選，並由校方統一上傳至中央資料庫，若學生無意參加申請入學、不想提交或沒有資料上傳，校方也不能勉強；第5、6項則在大學申請入學第二階段時，由學生在大學招生單位備審資料系統提供（圖表1）。

掌握6面向，寫下有特色的學習歷程檔案

圖表1 學習歷程檔案內容



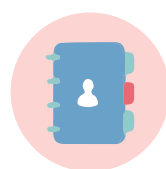
基本資料

學生身分識別



修課紀錄

修習科目及學業成績



自傳、學習計畫

個人經歷及未來學習



多元表現

幹部經歷、競賽成果、檢定證照、志工服務、實作評量及其他
*由學生登錄每學年至多10項，由學校或校外機構登錄之資料不在此限



課程學習成果

實作作品、書面報告
*學校在籍學生每學期至多3件（經任課教師認證）
*實驗教育學生每學年至多6件



其他資料

大專院校指定審查之其他資料



圖表2 課程諮詢紀錄

諮詢日期	人數	地點	諮詢主題	諮詢內容
110/11/01	1	教室1	電腦資訊	C++
110/11/01	42	會議室	語文相關學系...	課程諮詢
110/11/01	1	中崙高中	未來何趣何從...	職輔老師諮詢...
110/11/01	2	校外	設計未來展望	創意設計

課程諮詢紀錄

諮詢日期：110/11/01
地點：中崙高中
人數：1
諮詢教師：
諮詢主題：未來何趣何從-職涯發展探索與規劃
諮詢內容：藉由輔導老師個人諮詢方式引導學生了解所屬科系之未來職場現況，及企業……

關閉

1

基本資料（統一由學校上傳）

- **個人簡歷**：學生姓名、身分證字號、擔任校級、班級、社團幹部紀錄及其他學習相關資料（這裡的幹部紀錄僅列點呈現，學生可在「多元表現」進一步詳述）。
- **出缺勤紀錄**：過往書面備審資料，不會有曠課等紀錄。如今大學端能透過學習歷程確實掌握申請學生的高中在學表現狀況，學生若要申請醫學系或教育系等較要求道德操守的校系，必須格外注意。
- **獎懲紀錄**：無論綜合大學或技專校院皆愈來愈看重學生的學習態度，如台灣大學、台灣科技大學、台灣師範大學等校均參酌學生的在校獎懲紀錄取代操行成績。學生應留意獎懲紀錄是否確實登錄，申請大學更有優勢。

2

修課紀錄（統一由學校上傳）

修課紀錄包括學生在校期間的修課名稱、課程大綱、各科修業成績、課程諮詢紀錄等（圖表2）。

108課綱上路後，高中部定必修從原本的138學分調降至118學分，而校訂必修及選修課程共58～66學分，約占二分之一。其中學生須修習「跨領域／科目專題」或「實作」（實驗）或「探索體驗」等必修課至少4學分，增加更多在課堂上自我探索的機會。總之，過去「套餐學習」的時代已結束，現在「自助搭配」讓學生有更多的適性選擇。

技術型高中（即高職）則開放多元選修課程實習科目，新增「技能領域實習課程」，並增加彈性學習時間，學生可選擇自主學習或參加選手培訓及學校特色活動。

這些調整讓學生從被動學習，轉變成「課堂的主人」，不妨善用課程諮詢教師資源並留下紀錄，讓申請校系看見其探索歷程。

選課重點

- **試探**：學生如果想確認自己喜不喜歡某個領域，可以先修看看相關課程。假設修完發現不喜歡也沒關係，提早發現也是一種收穫。
- **累積**：學生若已確立未來的科系方向，就應該多修相關的加深加廣選修、多元選修，申請校系時較能獲得教授青睞。而成績與排名若維持一定水平，更有機會脫穎而出。

3

課程學習成果 (學生上傳、教師認證)

現行高中及高職生均要上傳「課程學習成果」(圖表3)，不論哪個科目，課程學習成果都可以用作業、成果報告、專題報告、時事心得、文字影音創作、圖像設計作品、小論文、文學評論、活動企畫書、展演紀錄、實習心得等多元形式呈現(圖表4)。

值得注意的是，高職生額外多了「專題實作及實習科目學習成果」要上傳。不少科技大學教授均已強調，會認真看待這份資料，作為評估學生是否具備相關專業能力的參考。

為何這項資料如此受重視？台灣科技大學教務長暨電子工程系特聘教授阮聖彰給出答案：「若『課程學習成果』代表學習的一個『點』，那麼『專題實作及實習科目學習成果』則要能

夠串成『線』跟『面』。」他舉例，若學生對研發手機感興趣，可能在課程學習成果中會呈現有多了解觸控螢幕、天線、內部IC等原理，但專題實作需更精深，要能將知識融會貫通後展現一定的實作成果。

一份好的「專題實作及實習科目學習成果」該怎麼寫？阮聖彰建議學生當作一份技術報告，裡頭須涵蓋摘要、簡介、動機與觀察、方法、結果、分析及結論，設法將學過的理論透過專題實作及實習做驗證，使之相互呼應，假如有不合理之處，也要透過分析找出差異。

根據教育部規定，每位學生每年可自行勾選6件課程學習成果，由學校上傳到中央資料庫，3年累計18件，到了申請階段，一般大學各校系至多參採3件、技專校院各校系至多參採9件。

累積學習成果技巧

- 1 先掌握校系需求：**各校系都已上網公布擬參採的學習歷程內容，不妨先做過功課再投入製作課程成果，較有機會對準校系所需。
- 2 專注在校系相關的課程成果：**一學期約有30學分，不可能每堂課都有可呈現的成果，加上每學年有上傳件數限制，建議學生鎖定部分課堂特別投入產出即可，掌握量少質精的準備重點。
- 3 展現你的研究潛力：**教授會想看到學生在某科目有深度投入與研究成果，藉此看出學生是否有研究潛力。

4

多元表現 (學生上傳)

多元表現並非指校外成果，無論是高中或高職版本，學生皆可以從幹部經歷、特殊表現或競賽、檢定證照、志工服務、自主彈性學習、職場學習、作品成果及其他活動8大項目累積成果，學生可上傳圖片檔、影片或文件檔等多元格式(圖表5)。

學生每學年上傳至學校平台的件數上限由各校自訂，每學年學生再挑選10件由學校上傳至中央資料庫，3年共計30件，到高三準備申請科系時，學生根據科系挑選最精華的10件給大學校系審閱。

學生在上傳資料時，須在「內容簡述」欄位精要點出亮點，假如上傳的是幹部經歷，

要寫清楚是校際或校內幹部。若上傳的是競賽證明，也要說明是國際、國內或是校內競賽，若是團體獲勝，要能說清楚團隊分工與自己的角色有何具體貢獻。

針對多元表現可呈現的內容，高職生多了獲培訓為技能選手的選項，若有此經驗，不妨將優秀的經歷放入作為參考。

多元表現準備要點

- 1 建議每學期固定上傳到學校的學習歷程檔案庫，**避免下學期就忘光上學期的參與過程。
- 2 多元表現提供許多展現個人特質的形式，**但切忌以「集點式」心態累積學習歷程。建議上傳跟科系有關，並可展現在此活動有收穫與成長的項目。

圖表3 課程學習成果上傳

*學年度: 109
*學期: 第一學期

*科目: 參與的校內外活動名稱
*主辦單位: 學校名稱或校外主辦單位

*開始日期: 活動開始日期
*結束日期: 活動結束日期

時數: 最多3位整數及3位小...

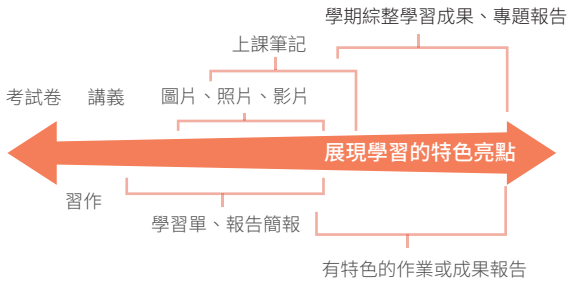
內容簡述: 就所上傳內容填入100字內之內容簡述

上傳證明文件 (pdf,png,jpg / 上限4M) 可拖曳上傳

上傳影音檔案 (mp3,mp4 / 上限10M) 可拖曳上傳

(圖片出處：啟夢教育)

圖表4 課程學習成果呈現形式



(圖片出處：教育部國教署)

圖表5 多元表現8大項目



5

自傳、學習計畫（學生上傳）

自傳及學習計畫主要用於學生申請大學校系時，展現自己的個人經歷及未來學習規畫。

根據每個人要申請的校系數不同，需準備的份數也不同，不管申請幾個校系，每個科系都應該有一份專屬的自傳及學習計畫，就如同找工作一樣，切忌「一份履歷打天下」，看不出申請動機。

自傳及學習計畫，雖然在準備申請校系時才會用上，但建議從高一就要開始準備，如此才能在修課或參與多元活動時，更能準確對應到校系的需求。

從圖表6中，可以看出這位學生「參加雜學校展覽」後，發現實驗教育組織蓬勃發展，因此對這個領域感興趣。但因為鑽研實驗教育必須透過了解法規及教育相關知識，所以希望透過進入教育系來達成自我提升。

總的來說，學生撰寫自傳及學習計畫時必須掌握以下3個重點：

- 1 點出高中全心投入參與的重要活動。
- 2 詳述參與該活動的收穫，以及與申請校系之

圖表6 自傳、學習計畫

個人經歷及未來學習規劃

「我未來想要從事跟教育相關的工作，因此高中時，我都會參加雜學校的展覽，希望可以多認識教育界的趨勢。而我發現目前有許多『實驗教育』組織如雨後春筍般成立，用不同教育理念與模式教導孩子，我對此非常有興趣。但因為實驗教育需要對教育法規與教育哲學夠了解，因此未來在教育系時，我會多研究這個部分。」

間的關聯性。

- 3 做出結論，並清楚的表達出個人對該校系的申請動機以及未來的學習目標。

圖表7 其他—學習歷程自述

自我學習能力與成果表現

從國小開始，我就對商業模式非常有興趣，因此平常我會看商業週刊，了解最新的商業議題與趨勢，同時也會參加各種商業有關的活動。例如，我曾經參加ATCC（全國大專院校商業個案大賽）、社企流活動等，也選修微型創業、社會企業概論等課程。我發現我對社會企業特別有興趣，用商業模式改變世界，是我非常想要的學習內容。

因此，在閒暇之餘，我會看一些社企有關的書籍，例如《社企力》、《開路：社會企業的10堂課》等，看完這些書之後，我明白一件事情，社會企業的核心概念是要創造雙贏或三贏，從解決別人的問題當中，又能獲得商業利益，這也是我未來想要投入研究的議題。

人際互動與領導統御能力

高中3年，我不斷反身自省我高中3年在這些……

高職生學習歷程檔案自述（以申請電子工程系為例）

求學以來，我一直對於研究3C產品非常感興趣，尤其最愛研究手機的蓄電功能。因此我在國中時，透過每週觀看知名科技部落客廖阿輝的文章，了解如何透過規格化來比較不同手機之間的性能。畢業後，我考上職校電子科，並於高二選修「手機超進化」、「邏輯硬體設計」等課程，發現自己對改良智慧化裝置的電池效能深感興趣。並以此做了一份「2020年熱門手機設計原理與電池演進研究」，參加

6

其他資料（以學習歷程自述、反思為例）

學習歷程檔案中的「其他資料」包含心理測驗、健康狀況、小論文、體適能、大學端需求等。其中心理測驗指的是高中生入學後做的性向測驗及生涯輔導等資料，會由學校統一上傳。

其中尤需要注意的是「大學端需求」項目，比如設計相關科系可能會要求看學生的作品集、師長的推薦函等資料，建議學生應仔細翻閱各校簡章後再做準備。

108學年度入學的高一生，到了高三時需填寫800字的學習歷程自述（亦稱學習歷程反思），撰寫時應著重高中3年來的學習過程反思。

無論是高中生或高職生，這份資料都會是大學校系對你的學習歷程的第一印象，書寫要承先啟後，完整闡述自己的學習脈絡，並清楚交代過程中的轉折，且將重點放在反思與收穫。

撰寫學習歷程自述可分成三部分（圖表7）。

第一部分以校系公布的評核項目作為指標，撰寫重點掌握「凡走過必留下痕跡」，成長歷程要

圖表8 其他—學習歷程反思

校際科展獲得優勝。

從這些經驗中，我發現自己不僅對手機的硬體設計感興趣，也希望透過我的發想，未來可以改變市場。所以我參加了「流行與消費分析」社團，並擔任活動長，時常到資訊展攤攤，掌握手機演進的最新技術，這麼做能讓我感到快樂與充實。

另外，我也常看《電力電子學》、《人工智慧來了》等課外讀物，著迷於電子、機械與科學領域的變化萬千，在累積了這些經驗之後，我發現能源議題將是影響未來商業模式的重要關鍵。電子與力學應用將更被社會需要，也是我未來想要鑽研的方向。

能凸顯人格特質，並彰顯各個階段學習的關聯性，讓大學看出自己對特定領域的「學習動機／能力」，包括修過哪些課、參與過哪些活動，從中獲得的收穫、希望如何自我提升等。

第二部分要提供證明，透過修課紀錄、課程學習成果、多元表現等資料佐證，證明自己透過這些活動培養該科系所需的能力特質，更能贏得大學教授信服，證明學生確有深度研究與下過苦功，才能有如此細微的觀察。

最後一部分撰寫整體學習反思，即使學習的過程不那麼一脈相承，過程中曾轉個彎也不必驚慌，只要能說出箇中原因，審查教授大多能接受。此外，有時「對於失敗的反思」往往更能抓住教授的目光。而高職生已實際接觸過專業科目，撰寫時，更須著重於學習歷程是否有連貫、邏輯性，可呈現的重點包括：國中畢業時為何選讀該科系？高職期間做了哪些準備？就讀後如何學習相關課程？（圖表8）。

總之，學習歷程檔案的本質在於「探索」，讓教授看見——你因探索而了解自己。當你認真投入其中，花了大把心力認真探索，最終收穫絕不會讓你失望。

撰寫學習歷程反思的禁忌

- 1 修太多種類型的課程，無法解釋原因，也看不出學習歷程之間的關聯性。
- 2 學習都只是點到為止，無法提供給大學教授值得參考的學習成果。
- 3 只以流水帳方式寫出修課名稱及時間，卻無法解釋當中的學習動機／能力。

圖表來源：Cheers

版權所有，不得轉載或公開播送