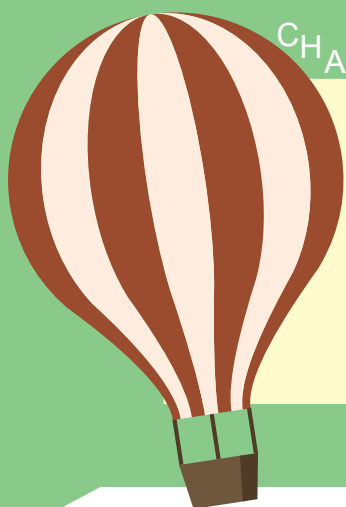


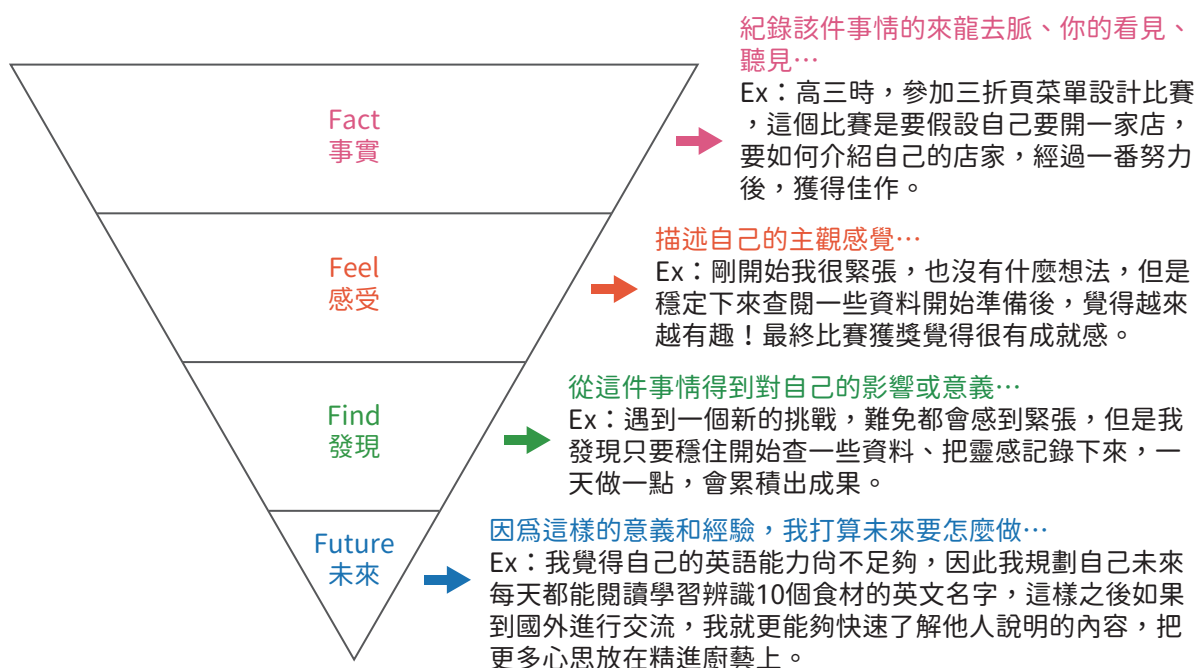
# 學習歷程

## 自述



同學們透過每學期上傳課程學習成果、多元學習表現等資料的過程，對於未來的興趣、專業領域有更明確的瞭解，到高三階段會開始針對自己在高中三年的學習過程進行統整，並彙整成爲「學習歷程自述」上傳至技專校院招生報名平台，此部分可以說是高中生活裡萃取出最精華的部分，並思考自己過去的生活經驗與未來大學生活之間的連結性。

「反思」的重點，在於回顧自己過去三年的學習和成長，並將這些課程、多元表現的經歷書寫下來，幫助自己發現有哪些不錯的部分可以運用到未來的生活中？或是有哪些待調整之處？並依據這些發現，擬訂適切的學習計畫，幫助自己更加進步！在撰寫「反思」時，同學可以透過**事實 (Fact)**、**感受 (Feel)**、**發現 (Find)**、**未來 (Future)** 的架構幫助自己寫出更深入淺出的內容。



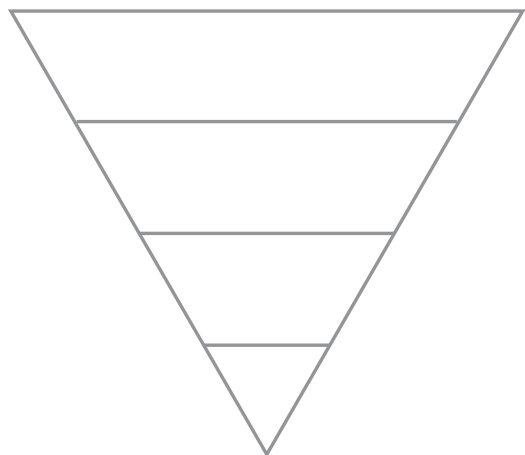
## 實戰演練

運用4F的方式深化自己的學習心得，可以讓教授更快抓到重點



## 手札記錄

請挑選一件高中的生活經驗，運用4F架構練習反思寫作



## 小叮嚀

練習深化自己的學習反思，可以對自己的專業精進更加細緻喔！

從111學年度四技二專甄選入學及技優甄審的參採項目中，可以發現學習歷程自述的內容可能包含**學習歷程反思**、**就讀動機及未來學習計畫與生涯規劃**三個向度，各校系可因應專業領域的需求請學生上傳不同的內容。同學也可以透過相關網站的資訊，多加了解各校系對學習歷程自述的期待及重點。學習歷程自述的撰寫技巧可以掌握下列幾項原則：

## 一 能夠展現自己對該專業領域／科系／產業的了解

對於未來要申請的四技二專校系，需要了解該校系的課程規劃、核心能力、該科系未來的就業發展等訊息，大學教授在找的是具有學習潛力、了解該科系的人，而不是「分數剛好到」的人。

同學可以透過自己在高中三年專業課程實習或專題的成果進行回顧，或多元表現中的專業證照、校外參訪等經驗進行統整分析，將你在參與這些課程及活動中的收穫、觀察，融合成自己的想法和發現，來呈現自己對該領域的了解。



## 學生範例

在選高中時，回想起在國中階段學校安排的職群參訪活動，看見化工科學長姊穿著白色的實驗袍，那樣專業的形象吸引了我的目光！於是在高中選擇就讀化工科。

雖然起初對於化工科的嚮往只是來自於一件實驗袍，但透過學校的課程安排，我開始對化工生活化的一面感到好奇，例如高一製作手工皂比賽讓我對於皂化反應有進一步的了解，我們曾到學校附近的化工廠參訪，老師也請大學教授來說明科系，我發現到化工領域能應用的範圍很廣，於是高一下我開始詢問科上的老師，發現到化工還可以應用在材料領域，原來生活中有很多用品都是用回收材料做成新的產品，在看新聞報導時，我才發現2018年世界盃足球賽的球衣、護具，也有一部分是用回收寶特瓶製成的纖維製作，我對此感到很驚奇，也因為這股好奇，投入更多時間去學習專業科目，期望未來能往材料工程的領域學習。

## 實戰演練

仔細安排自己的高中生活，強化自己對專業領域的了解



### 手札記錄

高中階段哪些課程、活動，能夠幫助自己了解就讀科系未來的職涯發展？你又從中有哪些發現或收穫？

對未來的大學生活能夠更了解，才能減少選擇錯誤的機會。

小叮嚀

## 二 能夠展現自己特質／能力的具體經驗

同學可以將最能夠展現自己特色的高中生活經驗萃取出來，並運用這些經驗作為自己特質和能力的佐證，同學可以呈現出自己的**反思及自省能力、創造力、問題解決能力、自我規劃能力、團隊合作能力、溝通表達能力、領導者特質、實作能力、該專業領域的學習能力**等，讓教授清楚掌握你的特質和學習潛能。

例如透過回顧專題製作的過程展現自己的團隊合作能力和實作能力；也可以說明擔任班級或社團幹部所展現出來的問題解決能力和領導特質，或是運用自主學習計畫的內容說明時間管理、自我反思和自我精進的能力等。



### 學生範例

在學業方面，我一直保持著積極努力的態度，成績基本上保持在科上前十名，我也經常是班上幹部，擔任了三學期的班長，和兩學期的副班長，從幹部的經驗中學習到了領導、溝通、待人處事的能力，這些經驗也幫助了我在高三製作專題團隊合作時更加順暢。

我從一年級開始就努力參與競賽，在校內的主題創作展獲取不錯的成績，而在二年級的動畫小專題當中我們團隊獲得第二名，這是我第一次完成一部 2D 電腦動畫，意義重大，這個獎狀也是對我們這組的肯定及鼓勵。到了三年級參加了全國學生技藝競賽網頁設計組，經由數月的培訓，即使最後沒有獲取名次，但還是學習到許多網頁設計的能力，督促我成長了許多，加上畢業專題同時地進行，學習到了在時間安排和運用的能力，下學期參與了全國高級中等學校專業群科 109 年專題與創意製作競賽，得到了藝術群專題組第二名，除了獎狀，在這當中獲得的成就感和收穫，更是非常難能可貴的。經由高中三年的學習，和參加大小比賽的經驗，讓我更加確定未來要繼續往設計這方面前進。

### 實戰演練

#### STEP 1

上網搜尋目標校系的資料，縮短想像與現實的落差



#### 手札記錄

請上網查詢目標校系的參採資料或該科系的核心能力及教育目標為何？

#### 小叮嚀

教授在找的是「適配」該校系的人，不一定是最會考試、最會比賽、成功經驗最多的人，因此你可以好好從目標校系的核心能力/教育目標反思自己是不是適合該校系。

## STEP 2 了解目標校系的核心能力，並安排在高中學習生活中



要將自己的經驗當成佐證，輔以說明自己從中的具體收穫，教授比較能夠了解你是一個怎樣的人。

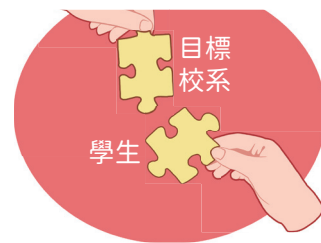
小叮嚀

目前的高中生活有哪些經歷可以連結到目標校系的核心能力呢？你覺得未來還可以安排哪些活動或課程來幫助自己具備該校系的核心能力？

### 三 鋪陳及聚焦自己選擇該校系的理由

在描述自己的就讀動機時，可以從兩個方向切入，其一是「我」具有哪些能力、特質或經驗是適合該科系的，其二則是「目標校系」有哪些安排或教育目標剛好與自己的未來計畫相輔相成。

很多同學在撰寫就讀動機時，會用「因為我對此科系很有興趣」來涵蓋所有的理由，這樣寫甚為可惜！同學得用更多具體的經歷來說服教授，你的「有興趣」不是只有光說不練，你還做了好多事情來確認自己真的對此科系有興趣，這樣對教授來說才更具有說服力！



#### 學生範例

因為在網路上看到朝陽科技大學工業設計的一系列畢業展覽，從中發現，能夠把自己的設計加入到產品裡，讓它創新兼具外觀以及實用性，讓人類在使用上更便利，我覺得這是件對我來說非常有趣的事情，我在高中時期也非常喜歡動手操作，而在大學的課程裡也有這一塊，如模型製作...等，因為自身興趣加上學習能夠更快的熟悉課程……。

實戰演練

**STEP 1** 運用高中生活多了解目標校系



手札記錄

你覺得自己有哪些吸引目標校系錄取你的經歷/能力/特質呢？

小叮嚀

透過嘗試多一點相關領域的課程、活動，例如到科大參訪、參加營隊等，你也能從中幫助自己確認是否喜歡該領域。

**STEP 2**

到網站上查詢目標校系的課程、畢業要求等



手札記錄

你覺得目標校系有哪些吸引自己申請的理由？

小叮嚀

務必上該校系的網站蒐集課程規劃、畢業條件等資訊，來確認該校系與自己的未來規劃是否一致。

## 四 呈現自己未來的學習計畫和生涯規劃

在學習歷程反思中，你可以彙整自己高中三年所學，並提出自己未來還想要嘗試、學習的內容，不管是專業領域的能力例如：考取哪些專業證照、參與哪些職場實習、高中專題製作如何在大學階段延續等，或是幫助自己未來職涯發展的能力例如：外語能力的增強、領導及團隊溝通能力的精進等，都可以明確寫出自己的規劃。

在撰寫自己的未來規劃時，建議你也要參照該校系網站的課程安排等資訊，才能確認該校系的教育方向與自己的未來期待是否一致。

## 五 展現資料整理的能力

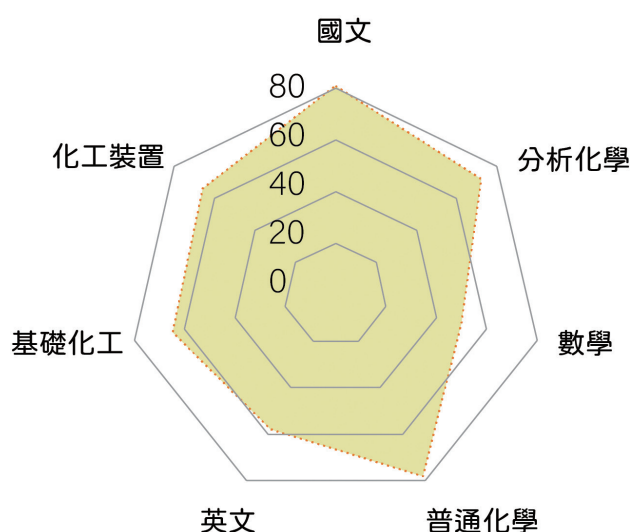
同學可以透過一些資料整理的技巧，幫助大學教授更一目了然你的特質及學習潛能。例如運用周哈里窗分析自我特質、興趣量表的六型分數分布展現自己適合該專業領域、SWOT自我分析等來進行呈現，或是運用圖表的形式呈現自己的特色。



### 學生範例①

#### 心得感想

在高中三年，專業科目拿著穩定的分數，但還不夠突出，因此我會在畢業升大一時，會持續閱讀專業科目，讓專業知識水平維持不掉下來，希望可以在大一時銜接不會那麼辛苦，而英文也是我努力的方向，畢竟大學使用原文書的比例較高，也期望自己能對於原文書更得心應手。



● 將自己的學業成績進行分析，並寫出自己的優弱勢，及調整的方向。



## ABOUT ME



**蘇莉宣**  
Su LiXuan

hyukhae0609@gmail.com  
桃園市立觀音高中 多媒體動畫科

### Identity



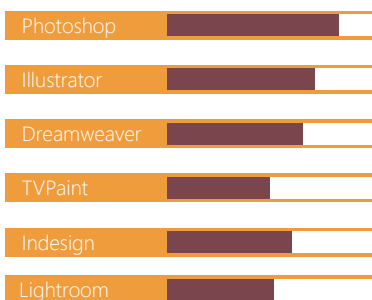
### Interest



### Personality

樂觀外向、活潑好動、具有好奇心

### Skill

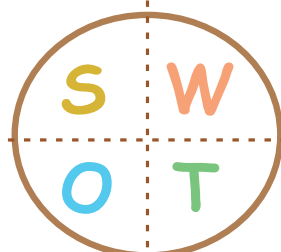


1

以圖像取代過多的文字說明，使他人閱讀的時候更加一目了然！也能呈現出自己資料整理的的能力。

- 有主見，具領導能力
- 專題製作，有實驗操的基礎
- 略懂生活緬甸語

- 急性子
- 過於果斷
- 英文能力有進步空間



- COVID-19 疫情，化學工業人才需求增加
- 緬甸為新興市場之一，有很多臺商前往設廠

- 職場上競爭力趨強
- 國際化時代重視語言能力
- 市場人才需求兩極化

運用圖表分析自己的優弱勢





## 學生範例②

### 設計專業與溝通表達的淬鍊

從小常到爸爸的雕刻工作室捏泥巴，加上喜愛攝影的哥哥影響，讓我對於藝術設計有著濃厚的興趣。上高中之後我持續學習小提琴和鋼琴，也加入烏克麗麗、熱音社等，透過音樂學習，豐富自己的創作素材！高二時雖然對課業漸漸感到吃重，但我並沒有放棄，反而是更加努力的將自己的課業盡可能維持在班排10名內；在術科方面，透過麥克筆、色鉛筆、複合材料等媒材，創作出千變萬化的作品，也從創作中得到了成就感！高三階段，更加入了影像編輯社並擔任社長，學習影像編輯的專業，及精進人際溝通的技巧。

在高中期間，我也積極參與各項美術相關競賽，例如全國學生美展（圖畫書組）、全國學生攝影比賽、泉州窯業「晴艷古典」磁磚設計比賽等，並獲得許多肯定和成長機會。

### 從實戰經驗聚焦對圖文傳播的愛好

在高中階段，我參與了為期三年的One Piece Museum百聞·不如「一件」北師美術館館校合作計畫，第一年我代表學校參與七星領航開幕記者會，到其他學校進行參訪與交流；中間定期協助修復百年經典文物，並在最後的成果發表展覽中，為北師美術館設計活動主視覺、製作文宣DM撰稿，也擔任活動司儀及講解人員，在這個計畫中，我了解藝術史和百年古物修復的知識和技術，也使自己的美學涵養更加根深蒂固。

在高三畢業成果展時，我與組員經歷了三個多月的努力，在攝影項目中獲得了「攝影組」冠軍！這些對於繪畫、攝影等實戰經驗，讓我對於未來往圖文傳播等領域更加堅定！

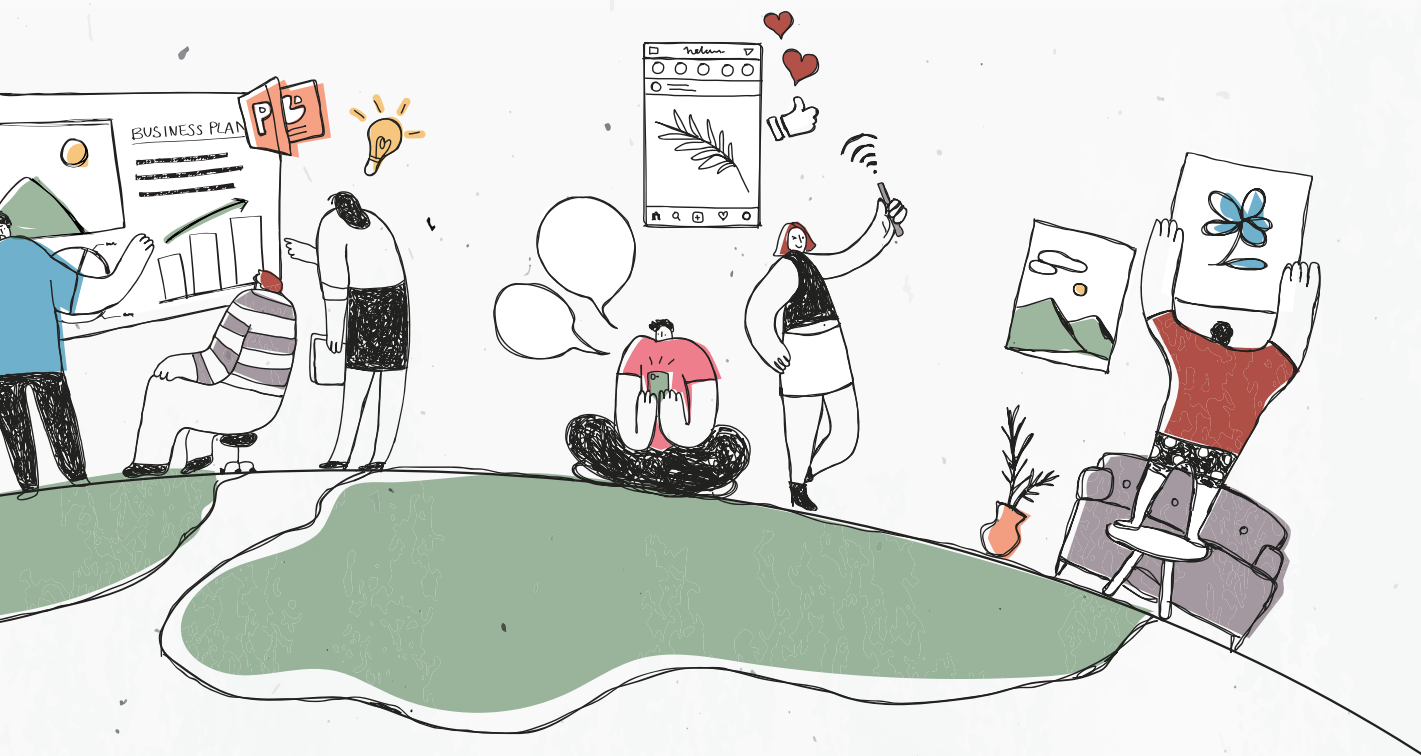


## 我期望自己是一支色筆，隨之舞動時便能創作出一幅幅的作品

高中進入設計領域後，我發現自己的作品能為「他人的生活帶來一些意義，甚至能改變些什麼」是我的終極目標。因此我規劃在大學後，要拍攝一部關於「平凡人不平凡」的紀錄片，結合圖像及影像的專業呈現我的理想。

世新大學的圖文傳播暨數位出版系擁有攝影學、攝影史、人像攝影、新聞報導攝影、時尚攝影等多元的攝影課程，能夠幫助我實踐自己的理想，讓我用自己最愛的攝影專業去影響他人！

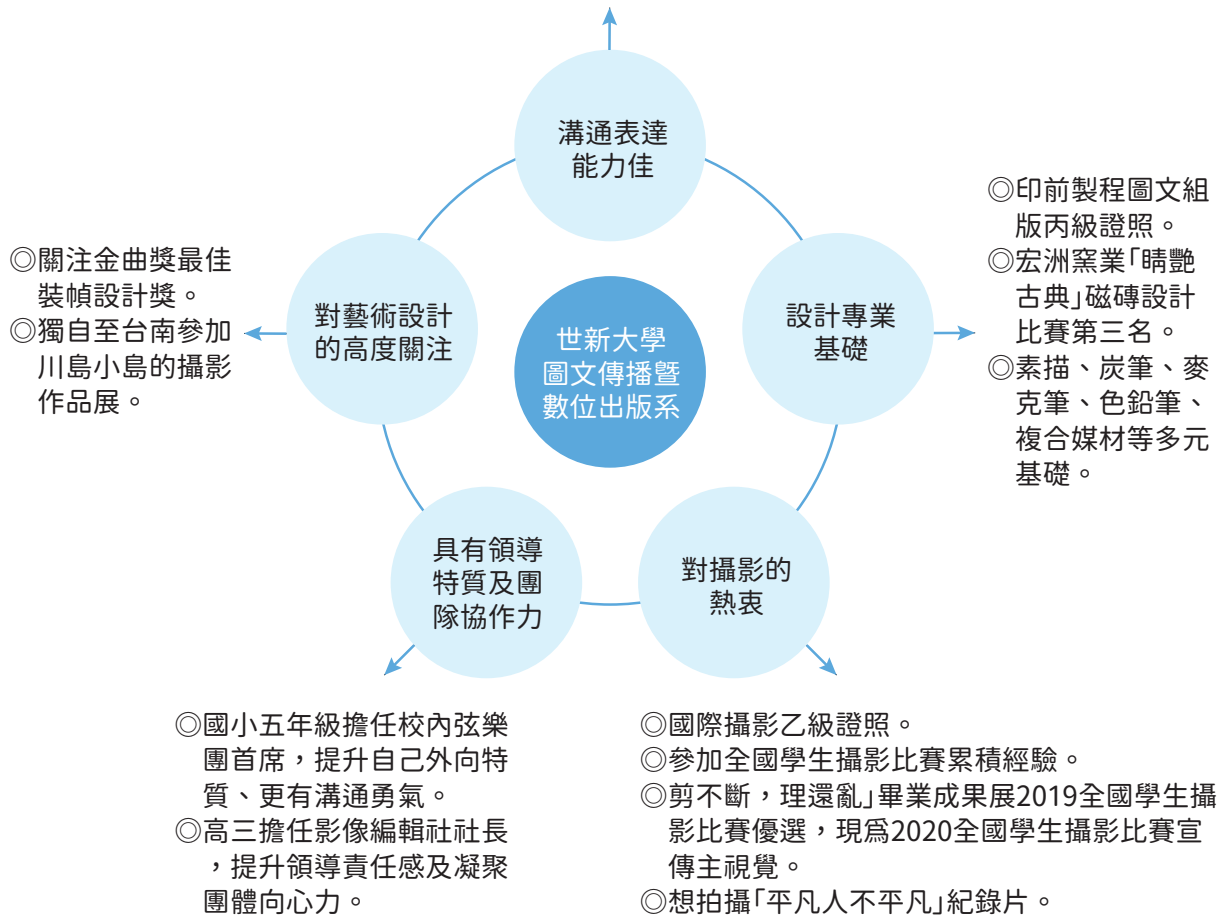
在此之前，我必須用具體的計劃去說服他人支持我，組織一個團隊；我覺得也必須加強自己的外語能力，才能鑽研國外的相關影音，幫助自己築夢踏實。





學生範例③

◎參與為期三年的One piece Museum百聞·不如「一見」北師美術館館校合作計畫，參與主視覺設計，並擔任活動司儀及展物講解人員。



**心得感想**

高中進入設計領域後，我發現自己的作品能為「他人的生活帶來一些意義，甚至能改變些什麼」是我的終極目標。因此我規劃在大學後，要拍攝一部關於「平凡人不平凡」的紀錄片，結合圖像及影像的專業呈現我的理想。

世新大學的圖文傳播暨數位出版系擁有攝影學、攝影史、人像攝影、新聞報導攝影、時尚攝影等多元的攝影課程，能夠幫助我實踐自己的理想，讓我用自己最愛的攝影專業去影響他人！

在此之前，我必須用具體的計劃去說服他人支持我，組織一個團隊；我覺得也必須加強自己的外語能力，才能鑽研國外的相關影音，幫助自己築夢踏實。