學習歷程
大學申請入學第二階段準備指南



委託單位：教育部高等教育司
主辦單位：國立臺灣大學社會學系「作伙學」學習歷程檔案審議計畫
計畫主持人：國立臺灣大學社會學系 林國明教授

謝誌

本手冊的完成仰賴眾多高中教師、學生、家長、大學審查教授以及相關考招單位的共同努力與支持，在此謹表達最深的謝意。

首先，感謝參與本計畫審議討論會與焦點訪談的所有學生、家長與師長們，他們憑藉著教育現場經驗與實際需求，提供寶貴的建議，使本手冊的內容更能貼近實務應用。同時，感謝參與審議討論會的大學教授，他們以豐富的審查經驗，提供指導與意見，使本手冊的內容更具實務價值。此外，我們特別感謝參與審議討論會的大學生，他們不僅分享自身的經驗，更慷慨地提供自己的作品作為示例，為本手冊增添真實性與參考價值，這些分享在審議過程中扮演著重要的角色。

另外，也感謝大學招生專業化發展計畫推動團隊（國立中山大學）、大學招生委員會聯合會、大學甄選入學委員會、大學選才與高中育才輔助系統 ColleGo! 計畫團隊等相關單位，他們在手冊編撰過程中提供的指導與支持，尤其是在內容檢視與撰寫方向上給予專業的建議，協助我們確保手冊更加符合教育政策與實務需求。

最後，我們感謝手冊定稿過程中的外審委員國立中山大學唐俊華教授、國立陽明交通大學蔡孟勳教授，從大學教授的審查面向提供內容修整建議，另外也感謝臺中一中陳光鴻教師、內壢高中楊瓊慈教師，基於高中教學、輔導學生的立場，提供更貼近學生的文字修飾建議，有他們細膩的修訂與用心校對，使本手冊的用語表達更為精確、條理更為清晰。

對於所有參與者的熱情投入與支持，我們表示最誠摯的感謝。期望本手冊能在協助教師與學生準備申請入學第二階段審查資料方面發揮實質效用，有助學生順利升讀心儀的大學。

目錄

✧ **導言 4**

緣起 4

手冊目的 5

手冊內容 6

如何使用本手冊 7

✧ **一、大學審查原則與素養能力的重要 8**

(一)「三重二不」審查原則 8

(二) 教授對課程學習成果的關注重點 13

(三) 課程學習成果協助學生發展素養能力 14

✧ **二、勾選給申請學系的檔案 16**

(一) 審查資料的項目內容 16

(二) 審查資料的來源、上傳（勾選）方式 18

(三) 勾選檔案的重點提醒 20

(四) 勾選檔案時，要考量哪些因素？ 23

◇ **三、學習歷程自述撰寫建議 40**

(一) 參考學系準備指引：
符合校系要求的呈現架構、展現能力特質 41

(二) 高中學習歷程反思的撰寫方向：
利用三年經歷，
用故事說明自己與學系關聯性及具備特質 51

(三) 呈現結構：
找到適合的方法，展示最好的自己 63

◇ **四、多元表現綜整心得撰寫建議 80**

(一) 參考學系準備指引：
回答指定問題、符合字數規定 80

(二) 製作檔案簡表、
適度視覺化增加易讀性 86

(三) 言簡意賅：
簡潔明瞭、以有限字數呈現能力與特質 90

(四) 系統性呈現重點 92

◇ **五、申請入學第二階段準備常見 Q&A..... 96**

◇ **附錄 100**

◇ **結語 104**

導言

緣起

配合 108 課綱的實施，自 111 學年度起，學生可勾選學習歷程檔案作為大學申請入學備審資料；有關學習歷程檔案內容的呈現和大學審查方式，持續受到關注討論。國立臺灣大學社會學系「作伙學」團隊接受教育部高等教育司委託，自 2020 年起持續透過審議民主的方式，廣泛蒐集高中的學生、老師、家長與大學教授對於學習歷程檔案製作及審查的經驗，這些「相關當事人」在審議討論會中分享了許多教育現場的寶貴意見，並透過討論凝聚出共識性的觀點，最後由團隊將參與者的意見彙整做為政策精進的建議。作伙學團隊希望透過蒐集現場經驗、進行充分討論與對話、歸結出學習歷程檔案制度與審查所遭遇的問題，思考出可行的解決方法，提出具有公眾意見基礎的政策建議，以利大學入學制度與 108 課綱的精神緊密結合。

在 2020 年團隊舉辦了 50 場審議討論會，會議聚焦在學習歷程檔案如何呈現以及大學審查的一般性原則。我們所歸納出的原則被大學招生委員會聯合會 (以下簡稱招聯會) 採納，成為在大學審查備審資料至關重要的「三重二不」原則。2021 年團隊也舉辦了 50 場審議討論會，討論的焦點在於「課程學習成果」的呈現，團隊整理了高中師生帶來的 658 份作品，以及 800 位的高中師生、家長與 350 位大學教授進行討論的成果，最終彙整出製作課程學習成果的「六大指引」，出版《作伙做學檔—課程學習成果呈現建議》手冊（以下簡稱《作伙做學檔》），發送到全國高中各班級和大學所有學系，並在作伙學的網站開放電子書下載。六大指引與《作伙做學檔》針對課程學習成果的撰寫提出指引方向與具體建議，希望成為引導學生製作課程學習成果的重要工具。

註：為協助學生製作課程學習成果，《作伙做學檔》於 2025 年再版為《學習歷程—課程學習成果呈現指南》廣發至各高中。

2023 年作伙學團隊審議討論的主題在於申請入學第二階段指定項目甄試的準備，包括審查資料中「學習歷程自述」與「多元表現綜整心得」的撰寫方式。我們舉辦了 10 場焦點座談會、34 場審議討論會，參與的人員包含高中的教師、學生、家長共 444 人，大學的審查教授 108 位與具有參與申請入學第二階段指定項目甄試經驗的高中生 116 位，並蒐集 167 份在 111 學年度或 112 學年度申請大學的「學習歷程自述」與「多元表現綜整心得」。透過審議討論會進行意見交流，整理大量的作品、審議討論會、進行訪談等多元資料，我們將審議的成果彙編成這本手冊。

這本手冊的內容是由團隊彙編審議計畫與會人員共同討論、集結而成的作品，也是《作伙做學檔》手冊的延續，《作伙做學檔》中討論了對於課程學習成果的準備；本手冊則將重點放在申請入學第二階段審查資料的準備策略，也包括學習歷程自述與多元表現綜整心得的撰寫建議，希望提供更完整的資訊與引導，協助學生準備大學申請入學備審資料。

手冊目的

這本手冊的主要內容是說明如何準備申請入學第二階段審查資料，我們從多元的資料中歸納出一些學生在準備第二階段審查資料時容易遇到的問題，並透過審議討論會參與者的經驗分享與觀點，統整出相關建議，包括理解大學申請入學制度、如何挑選上傳給大學學系的課程學習成果與多元表現項目，以及如何撰寫學習歷程自述與多元表現綜整心得的原則等。目的是希望讓準備第二階段的學生更快瞭解狀況，能夠有參考的工具，在審查資料的準備上充分展現自己的能力特質，以符合申請學系的選才條件。

在幫助學生掌握第二階段準備方向的同時，我們希望這本手冊能促成高中與大學的交流，將大學的審查原則等觀點傳遞給高中，幫助高中端瞭解大學端的想法，在製作審查資料時能更好準備；我們希望分享學生們在準備時遭遇的問題與解決方法，讓老師能透過這些經驗引導學生準備第二階段；我們也希望學長姐們所分享的申請經驗與大學教授審查備審資料的意見，能夠有助於高中老師的指導諮詢與學生的自主準備第二階段資料，讓備審資料的呈現適當地連結大學申請入學的選才機制。

手冊內容

本手冊依照申請入學第二階段準備審查資料的流程進行撰寫，總共有五個章節。在瞭解申請的學系在審查資料方面的參採項目、對特定項目的要求以及重視的能力特質之後，第二階段審查資料的準備有三大步驟。首先，從高中三年累積的「課程學習成果」和「多元表現」挑選適合特定學系的檔案；其次，統整勾選給特定學系的作品所呈現的能力特質，整理出作品呈現的素養、主題和知識，與申請學系的特性之間的連結。最後，以上述連結為基礎，根據各個學系的審查資料準備指引 (以下簡稱「準備指引」)，撰寫「學習歷程自述」和「多元表現綜整心得」。

本手冊的第一章先從大學審查備審資料的「三重二不」原則開始說明，為同學們介紹準備審查資料的重要方向。第二章的內容重點在於如何勾選給申請學系的課程學習成果和多元表現，我們爬梳出幾個要點作為學生在選擇勾選資料的參考。第三章聚焦在學習歷程自述的撰寫與檔案製作，第四章探討多元表現綜整心得的撰寫與檔案製作，在上述這兩個章節中，我們會分享團隊從蒐集到的作品與教授們的審查意見加以統整的寫作方向。最後的第五章，我們彙整在審議討論會中的與會人員較常提出的問題與回答，希望可以解答讀者們的疑問。

我們在本手冊中儘可能仔細且白話的說明第二階段的相關規則，讓讀者能完整的瞭解，並舉實際例子一步一步說明。另外，我們也根據審議討論會的討論，以及蒐集到的學習歷程自述和多元表現綜整心得相關作品，整理出準備和製作第二階段審查資料的原則供大家參考。我們希望透過這本手冊所提供的資訊、經驗和建議，能幫助準備申請入學第二階段備審資料的學生。

至於申請入學第一階段篩選的方式，則是依據大學申請入學招生簡章及校系分則的規範進行，由於本手冊主要聚焦在申請入學第二階段審查資料的準備，因此僅在附錄中，另外舉例說明檢定、倍率篩選及同級分超額篩選的規則，提供同學們瞭解。

如何使用本手冊

讀者可以在本手冊的各章，找到準備第二階段時的參考步驟。在本手冊中，不論一般性原則或具體的建議，大多是以高中準備審查資料和大學教授審查資料的實作經驗為基礎，佐以作品示例所彙整而成的。這些經驗涵蓋不同類型的學生和大學學系，而使得這本手冊提供的原則和建議具有跨學系和學群的共通性，但未必能夠顧及部分個案的狀況。本手冊於計畫執行過程中，蒐集涵蓋 111、112、113 學年度之素材、示例，為配合作品示例之申請學年度，因此節錄對應學年度的準備指引示例進行說明，並將校名模糊處理避免混淆，同學在準備時，應以各學系當學年度公告的資料為準。希望讀者能瞭解，準備第二階段備審資料最重要的基本原則，就是根據申請學系的特性與要求，從長期累積的學習歷程檔案中挑選出合適的作品，反思學習的歷程，透過資料提供證據，來證明同學的能力和特質符合申請學系的選才理念。然而，不同學系的要求各有差異，亦會逐年更新；同學們三年所累積的學習歷程檔案也有所差異；個人在準備審查資料的實際問題也會有所不同。同學們可以根據這本手冊提供的大方向和原則，找到適合自己和申請學系的呈現方式。

另外，本手冊在提及申請入學第二階段的「審查資料」時，部分內文亦以「備審資料」稱之；提及「審查資料準備指引」時，亦適時以「準備指引」稱之，期能讓讀者更容易理解手冊的內涵。此外，本手冊主要是針對參加一般大學申請入學招生管道的同學提供建議，若是要參加科技校院申請入學的同學，請依科技校院申請入學簡章規定進行準備。

我們要提醒讀者，這本手冊並不是要提供讓大家可以依樣畫葫蘆的模版，協助產出制式化的申請資料。我們希望的是同學們可以利用這本手冊提供的指引、原則和建議，根據個人的實際狀況和特定學系的要求，在第二階段申請資料中將自己的能力和特質充分呈現出來。最後，我們希望這本手冊能夠幫助同學們，讓審查教授看到自己在學習歷程所展現的素養能力和個人特質。

教育部學習歷程檔案審議計畫主持人
臺大社會系教授兼師培中心主任



一

大學審查原則與素養能力的重要

作伙學團隊曾經綜整過去審議討論會、會後問卷、訪談以及焦點團體座談等成果，針對備審資料提出共識性的審查原則建議，這些審查原則建議獲得招聯會接受，且在 2020 年 12 月公告，就是五項大學審查備審資料的一般性原則。以下先為大家介紹「三重二不」審查原則；接著，我們讓大家瞭解大學教授在課程學習成果的關注重點；另外，透過課程學習成果協助學生發展素養能力也是大家重視的，我們也併同在這一章說明。

（一）「三重二不」審查原則

1. 重視學生基本素養所展現的核心能力

大學校系選才，因應各系課程及教學設計的需要，校系在審查備審資料時，是從學生提供的資料所呈現的動機、行動、成果、感想，藉此觀察學生是否具備解決問題、學習熱忱、邏輯推理、溝通表達、團隊合作、批判思考等一般能力，再綜合判斷學生入學後是不是能夠順利學習、適應發展。校系不是集點積分式去加總各項資料的得分，而是全面透過招生專業化的實施，讓審查更精進、客觀及有效。因此，大學重視學生在課程學習過程中的能力表現，看見考科成績以外的基本素養，這與國際上大學選才理念相契合，與 108 課綱的精神相呼應。



2. 重視學生在校內的學習活動

大學為了將審查重心明確轉移到高中校內的學習活動，在 2022 年的備審資料架構及學習準備建議方向做了改進，除了部定必修、加深加廣選修、校訂必修或多元選修等校內修課紀錄外，課程學習成果也明確規定由學生在高中課程中製作的書面報告、實作作品、自然科學領域探究與實作成果，以及社會領域探究活動成果之中，最多選擇三件；而多元表現則是新增每位學生在高中必修的彈性學習中，就能完成的高中自主學習計畫與成果，以及原本就能選擇的社團、幹部、服務學習等校內經驗。

3. 重視資料真實性及學生自主準備

大學重視學生能從自主學習的軌跡中，用學生自己選擇的資料及適合形式，在備審資料呈現學習動機、熱情與學系的契合度，不會只關注於學生學習的成績與成果。同時高中任課教師在輔導學生準備備審資料或認證學生學習成果時，不宜過度介入學生要提供的資料內容，學生更不應透過他人或補習班來刻意美化資料，否則校系在審查備審資料時，反而會因為沒有關聯、失真資料或他人代工的文件，看不到學生真實的學習面貌及個人特質，學生也會在參加面試時無法回答審查委員的詢問，影響大學對學生的評價。

4. 不是學系所列的所有項次都要具備，大學重視多面向的參採

大學在已公布的 2022 年學習準備建議方向中，各學系所列的項次並不是要求學生必須全部具備。例如：A 學系於「多元表現」看重學生的「擔任幹部經驗」及「特殊優良表現證明」，但學生如果沒有提具特殊優良表現相關證明（A 學系審查重點項次之一），可以提供「高中自主學習計畫與成果」或其他有利審查資料，也可以選擇在修課紀錄或課程學習成果呈現相關表現資料。學系在審查時，仍會以學生所提供的資料情形，據以綜合評量，學生不需要過度準備、樣樣具備。

5. 不是以量取勝，大學重視學生學習過程的反思

大學對學生學習歷程審查採綜合性評量，不是集點積分方式評量。2022 年大學多元入學方案中的備審資料架構，除了減少多元表現項目、限制件數之外，新增學生撰寫「多元表現綜整心得」與「學習歷程自述」，重視的是學生「為什麼學？為什麼做？」、「從中學到什麼？」、「在其中展現了哪些能力與特質？」而不是只看件數來集點計分。因此，學生無論修課紀錄、課程學習成果或多元表現，並不是越多越好，大學希望學生能從事並展現真正對自己有意義、彼此有關聯的學習活動，學生如果只是堆積缺乏意義與關聯的資料，反而將不利於在備審資料中展現綜整心得與學習歷程反思。



小常識

什麼是基本素養？

基本素養呼應 108 課綱提到的核心素養能力，強調「自主行動」、「溝通互動」與「社會參與」三個面向以及延伸出的九項能力，下圖是核心素養的內涵 (三面九項)：

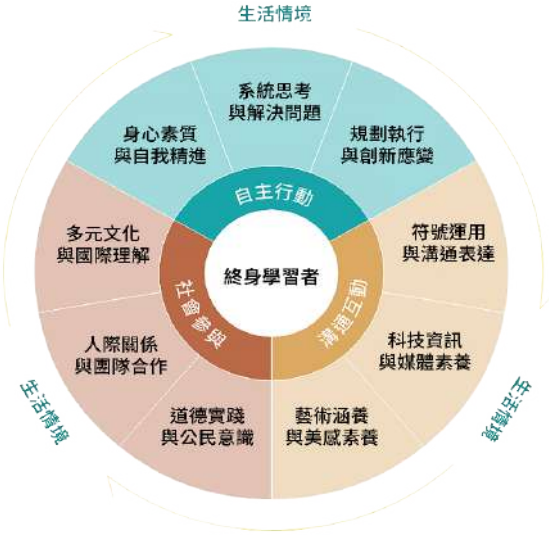


圖 1-1：核心素養的內涵（三面九項）（引用自 108 課綱資訊網）

大學所重視的素養能力，也不僅侷限於圖 1-1 中的「三面九項」，還有可能包含其他能力。例如，作伙學團隊在 2021 年的審議會後，向大學教授進行問卷調查，如圖 1-2，教授們認為在審查課程學習成果時，最重要的核心素養是「解決問題」的能力，其次是「學習態度」、「邏輯推理」、「批判思考」和「溝通表達」等。同時，我們可以看見上述的素養能力，既是跨越學科，也是不同學系的教授所重視的，這代表學生所繳交的課程學習成果、自主學習計畫以及多元表現等，在主題和內容上不一定要與申請學系有「學科知識」的對應關係，只要能呈現該學系所重視的核心素養能力，就是合適的檔案。

如果大學學系在審查「課程學習成果」時，重視的是素養取向的一般能力和態度，您認為什麼樣的能力和態度最重要？
(可複選，最多勾選三項)

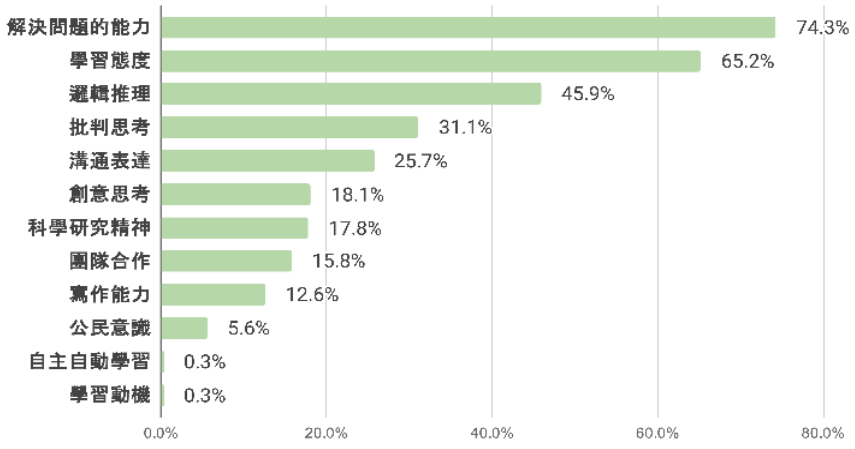


圖 1-2：「2021 年調查教授認為重要的素養能力和態度」統計圖

「解決問題的能力」、「學習態度」和「邏輯推理」是大學教授認為重要的素養能力前三名！(¯•ω•¯)



（二）教授對課程學習成果的關注重點

從作伙學團隊在 2021 年審議會後問卷的調查結果看來，當時有超過 70% 的大學教授認為學生在課程學習成果的呈現上，「展現學習到的核心素養能力」是最重要的，其次是「要有脈絡性，說明課程的內容製作動機」、「要先有摘要，說明作品所要呈現的重點」以及「要具體舉例來說明學習心得和收穫」等項目，反而注重學生「學科知識」的部分只占了 31%，如圖 1-3：

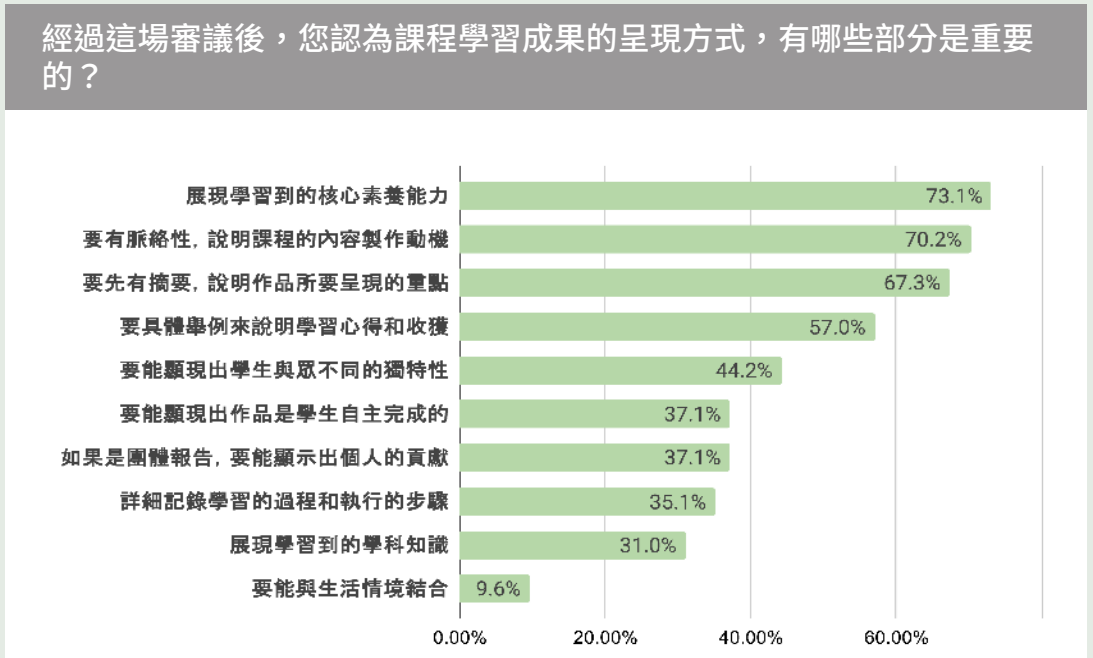


圖 1-3：「教授對於課程學習成果的關注重點」統計圖

以理工校系為例，大學教授在審查學生所繳交的自然科相關「課程學習成果」的作品時，所著重的除了學生的物理程度好不好、化學知識夠不夠外，更想看見學生在作品中所展現的學習態度、邏輯推理或創意思考。這些素養能力，也可能可以在語文類的作品中看出來。因此，學生可以透過語文類的課程申請理工、生物醫學的學系，在作品中展現的核心素養，建議符合該學系所重視的能力特質，較能投其所好。同學可以透過招生簡章的校系分則、審查資料準備指引、ColleGo! 等資訊來源，來瞭解各學系的審查資料項目及重視的能力特質。

（三）課程學習成果協助學生發展素養能力

製作課程學習成果的目的，除了作為申請入學的能力評量工具之外，也在協助同學探索志向，培養素養能力。作伙學團隊在 2024 年所做的全國高中學生與教師問卷調查發現，六成以上同學認為製作課程學習成果有助於自身培養素養能力，這代表同學們意識到製作課程學習成果不僅僅是對知識掌握的評估，更是一種促進素養能力發展的方式；而更有高達九成以上的同學認為從製作課程學習成果的過程中，學到至少一樣素養能力。

在眾多的素養能力當中，最多學生學到的能力是「資料蒐集與整理分析能力」、「解決問題能力和表達能力」，如圖 1-4。這些素養能力有助於提高他們在日常生活中處理資訊和做出決定，並且在面對挑戰時，能夠靈活運用所學知識和技能，找到有效的解決辦法，也使他們能夠更清晰、自信地傳達自己的想法和觀點。

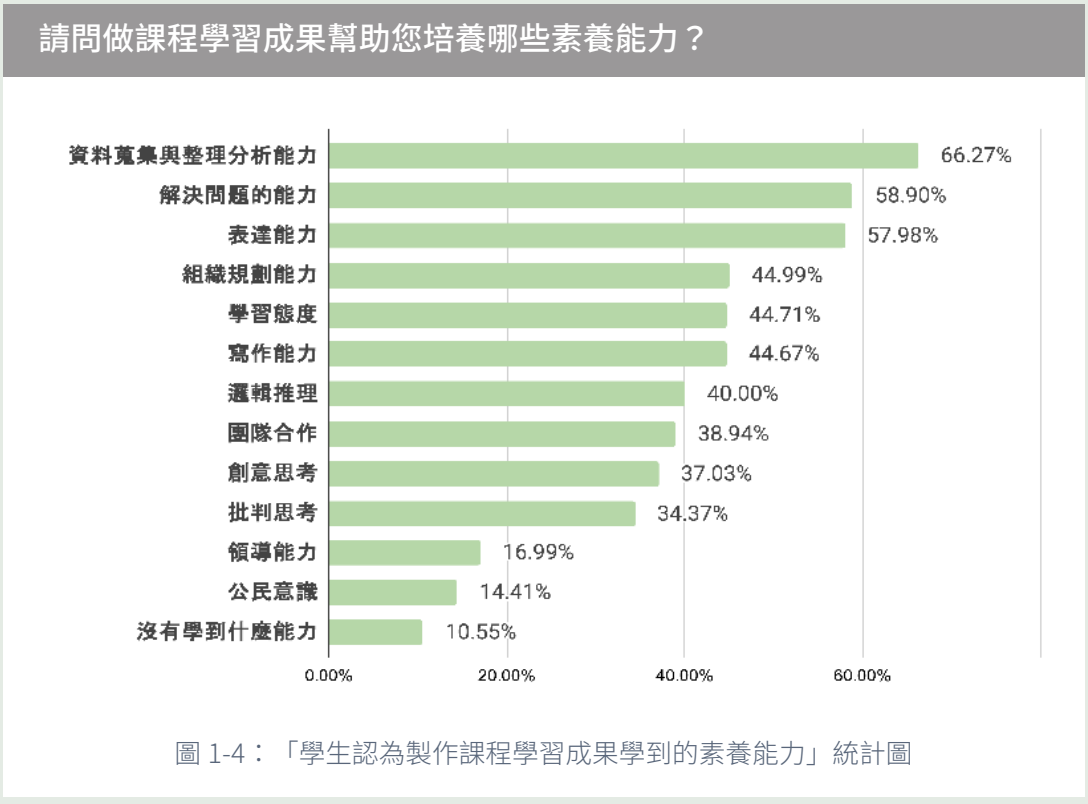


圖 1-4：「學生認為製作課程學習成果學到的素養能力」統計圖

NOTE

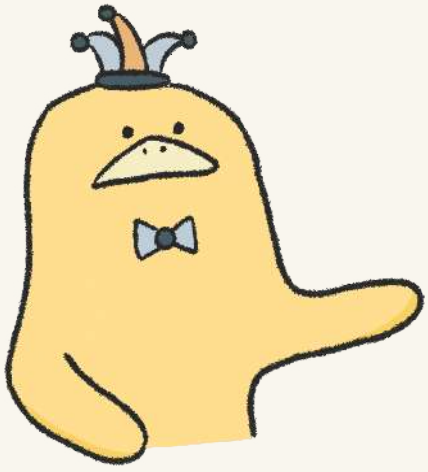
二

勾選給申請學系的檔案

當同學通過申請入學第一階段篩選、即將進入第二階段指定項目甄試時，便要開始準備審查資料或面試等，本章將簡要介紹資料項目內容及準備建議。有關學系於第二階段指定項目甄試所訂之「審查資料」項目，依大學多元入學方案，高中學習歷程資料分為修課紀錄、課程學習成果、多元表現、學習歷程自述、其他等五大項，以下參考大學甄選入學委員會（以下簡稱甄選會）公告的 113 學年度大學申請入學招生簡章總則（以下簡稱簡章總則），先說明審查資料的項目、來源及上傳方式，接著提出勾選檔案資料的建議。

（一）審查資料的項目內容

同學可以在校系分則中查詢各學系所列的審查資料項目內容，而前述五大項目中涵蓋的資料內容以及代碼對照，可參考簡章總則中的審查資料項目內容對照表，如表 2-1：



項次	審查資料	項目內容代碼對照
1	修課紀錄 (註 1)	A. 修課紀錄
2	課程學習成果 (註 2)	B. 書面報告 C. 實作作品 D. 自然科學領域探究與實作成果， 或特殊類型班級之相關課程學習成果 E. 社會領域探究活動成果， 或特殊類型班級之相關課程學習成果
3	多元表現 (註 3)	F. 高中自主學習計畫與成果 G. 社團活動經驗 H. 擔任幹部經驗 I. 服務學習經驗 J. 競賽表現 K. 非修課紀錄之成果作品 L. 檢定證照 M. 特殊優良表現證明 N. 多元表現綜整心得
4	學習歷程自述	O. 高中學習歷程反思 P. 就讀動機 Q. 未來學習計畫與生涯規劃
5	其他	R. (校系自行輸入限 10 字) S. (校系自行輸入限 10 字) T. (校系自行輸入限 10 字)

表 2-1：審查資料項目內容對照表

註：

1. 校系如有要求修課紀錄，即針對部定必修、加深加廣選修、校訂必修、多元選修及綜合型高中之課程等修課紀錄進行綜合評量。
2. 校系如有要求課程學習成果，考生可就校系要求項目內容或其他課程學習成果選擇提供至多 3 件。
3. 校系如有要求多元表現，考生可就校系要求項目內容或其他有利審查資料選擇提供至多 10 件，並須另行上傳多元表現綜整心得（字數合計至多 800 字、圖片至多 3 張，由考生自行製作一個 PDF 檔案再行上傳）。

（二）審查資料的來源、上傳（勾選）方式

根據簡章總則在第二階段指定項目甄試的相關規範，審查資料上傳須依各校系要求的項目，依各大項分項製作成 PDF 格式檔案後再逐一上傳，每一大項的檔案大小以 5MB 為限；此外，學生的資料內容有不同的來源與樣態，首先，在「修課紀錄」方面，依學生的身分等樣態而有不同的資料來源：

- 學生若為 110 學年度以後各高級中等學校畢業之學生，修課紀錄由學習歷程中央資料庫提供。
- 學生若為當學年度各高級中等學校應屆畢業生，第一至第五學期修課紀錄由學習歷程中央資料庫提供，第六學期修課紀錄則由其就讀學校上傳至甄選會。
- 其餘考生 (含 109 學年度以前已畢業生、非適用十二年國民基本教育課程綱要之高級中等學校畢業生、持境外學歷、同等學力報考生或青年儲蓄帳戶學生等) 由本人自行上傳。

另外，在「多元表現」部分，學生可以從學習歷程中央資料庫中勾選至多 10 件資料檔案上傳；或自行整合製作成一個多元表現 PDF 檔案，再行上傳。此外，須另行製作一個多元表現綜整心得 PDF 檔案上傳（字數合計至多 800 字、圖片至多 3 張）。

最後，「學習歷程自述」與「其他」這兩個項目則由學生自行製作一個 PDF 檔案上傳。

在上傳及準備前述資料項目前，也建議同學先詳閱簡章總則與校系分則相關規定（例如：提前檢視學習歷程中央資料庫中的檔案資料時間、申請校系所定的繳交資料截止日期等），除此之外，提前熟悉網路上傳（勾選）審查資料的操作介面和流程也是很重要的，同學可以依簡章總則所列時程，至甄選會網站進行實作演練，以維護自己的甄試權益。

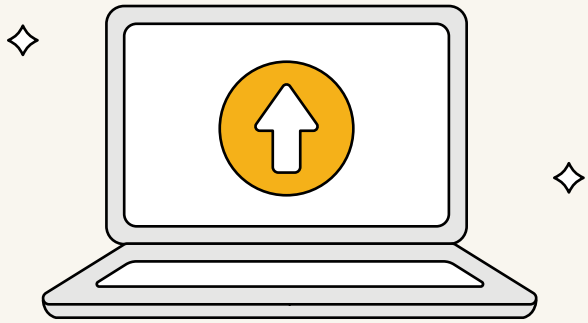
在首次登入甄選會「第二階段審查資料上傳系統」後，須設定「課程學習成果」與「多元表現」的資料繳交方式，就所有通過第一階段篩選的校系，依校系分別選擇「自行上傳 PDF 檔」或「勾選學習歷程中央資料庫」，如圖 2-1。

序號	校系代碼	校系名稱	繳交資料截止日期	逐系設定繳交方式
1	041012	國立ＸＸ大學 中國文學系	xxx年x月x日	○自行上傳PDF檔 ◉勾選學習歷程中央資料庫
2	041022	國立ＸＸ大學 外國語文學系	xxx年x月x日	○自行上傳PDF檔 ◉勾選學習歷程中央資料庫
3	041032	國立ＸＸ大學 歷史學系	xxx年x月x日	◉自行上傳PDF檔 ○勾選學習歷程中央資料庫
4	041042	國立ＸＸ大學 哲學系	xxx年x月x日	◉自行上傳PDF檔 ○勾選學習歷程中央資料庫
5	041052	國立ＸＸ大學 數學系	xxx年x月x日	○自行上傳PDF檔 ◉勾選學習歷程中央資料庫
6	041062	國立ＸＸ大學 地球與環境科學系	xxx年x月x日	○自行上傳PDF檔 ◉勾選學習歷程中央資料庫

圖 2-1：考生設定繳交「課程學習成果」與「多元表現」介面

重要提醒

1. 每一校系「自行上傳 PDF 檔」或「勾選學習歷程中央資料庫」僅限擇一種繳交方式。
2. 若校系於繳交資料截止日前尚未完成確認作業，可經由主選單點選「設定上傳或勾選」再次進入設定繳交方式頁面，修改繳交方式。若已完成確認，則無法再修改。
3. 學習歷程中央資料庫無資料檔案者，繳交方式一律設定為「自行上傳 PDF 檔」。



（三）勾選檔案的重點提醒

在瞭解審查資料項目內容及相關規定之後，建議同學在勾選檔案時，從校系分則、審查資料準備指引的內容中，注意以下三大重點：

- **各個學系重視的能力特質有哪些？**
- **各學系在課程學習成果和多元表現的項目內容包含哪些？**
- **針對各參採項目的說明或限制事項是什麼？**

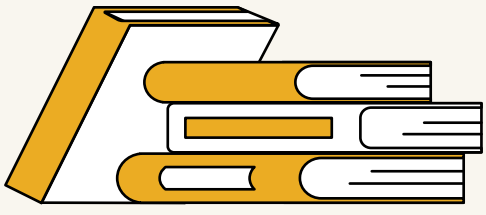
同學可以在校系分則中查詢到目標學系的審查資料項目內容，但所列的項目不一定都要提供；而許多學系也會公布準備指引，供同學準備審查資料時參考。在各項目的說明方面，同學可以留意各學系是否有彈性。例如，在準備指引中，若學系使用「均可」、「擇優提供」等字句描述審查資料項目，即是有選擇空間；若是提到「必須」、「必選」某些項目時，則最好符合學系的要求。

以 A 大學政治學系為例，查詢校系分則可看到其審查資料項目包含：修課紀錄 (A)、課程學習成果 (B、E)、多元表現 (F、J、L、M、N)、學習歷程自述 (O、P、Q)；同時在該系的準備指引中指出：「F、J、L、M 並非每個項目都需提供」，說明申請同學可以至多上傳十項多元表現項目，但不一定要全部都具備。

在課程學習成果方面，也同樣不需學系指定的全部項目都具備。舉例而言，113 學年度 A 大學經濟學系在校系分則公布的課程學習成果項目，包括 B、C、D、E 四項，但在該系的準備指引中亦強調，所列出的四項審查資料項目並非每個項目都要提供。由於規定課程學習成果最多只能上傳 3 件，不太可能同時滿足四種參採項目的要求，因此上傳項目中包含任何一種類型的作品都可以，同時 A 大學經濟學系也在準備指引中強調，同學上傳的作品可以是「能凸顯個人特質或具學科素養的資料」。

相較之下，有些學系對於審查資料項目的類型則有較具體的說明。例如，113 學年度 A 大學中文學系在校系分則中即敘明：「B 限文史哲小論文，C 包含文學創作、編輯報刊、專題報導或文學展演等，B、C 必選至少 1 項。F、J、K 至少 1 項。J 限文史哲各類競賽（可附作品）。K 限報刊雜誌公開發表之文學作品或評論。」113 學年度 F 大學物理學系也在校系分則中，建議同學至少提供一篇物理相關科目的作品。因此，在學系提出類型或項數的具體說明時，建議同學選擇符合規定的項目和數量，進行勾選上傳。

而多元表現部分，其項目類型多樣，各學系的要求和期待更有所不同。有些學系希望從特定類型的經驗評估同學與學系的適配性，便會針對活動、競賽、檢定等經驗類型提出說明。例如 G 大學外國語文學系在校系分則中說明：英語能力檢定需檢附至少一項 TOEFL iBT 、 IELTS(Academic)、 TOEIC 、全民英檢中級或中級以上級數的考試成績單作為英語能力檢定證明。另一個例子則是 C 大學生命科學系指定審查多元表現資料包含高中自主學習計畫與成果、競賽表現和檢定證照，除了著重在生命科學領域，也希望同學至少具備一項（以上）前述項目，並擇優呈現。也就是說，同學需要留意指引中是否有具體限制，例如「至少」檢附的項目，以達到學系的要求。



然而，大部分的學系多會在準備指引中強調多元參採的精神，提醒同學未必需要完全符合項目類型，大學審查時會根據上傳的資料綜合評量。例如113 學年度 F 大學電資學院學士班校系分則中所指定的多元表現審查項目包含 F、G、J、L、N，同時提醒同學要查閱準備指引。在該系的準備指引中亦強調，多元表現項目優先考量校內表現、有具體事證，並且重視參與的歷程與反思，質比量更重要。另外，H 大學企業管理學系也在校系分則中說明該系是透過參酌學生所提供的課程學習成果、多元表現、高中修課表現與進步趨勢、學習歷程自述進行綜合評量。

也就是說，各個學系在參採項目上可能有獨有的規定和期待，因此無論是在課程學習成果或是多元表現，**建議同學在準備時，同時參酌學系的校系分則以及審查資料準備指引。若準備指引中沒有「規定」、「必選」、「至少」等限制，同學也不需過度擔心自己沒有完全符合學系列出的審查資料項目，可以從學習歷程中央資料庫中找出最能反映學系期待能力與特質的檔案，並且善用學習歷程自述和多元表現綜整心得說明反思**，就是適當的作法。

另外，根據審查教授們的回饋指出，偶爾還是會收到寫錯學校或是學系名稱的資料，建議同學注意傳送檔案時，確認有將正確的檔案上傳至正確的申請學系。



上傳 CHECK! (•̀ω•́)

（四）勾選檔案時，要考量哪些因素？

同學在參酌校系分則及審查資料準備指引之外，作伙學團隊分別在 2022 年的焦點座談及 2023 年審議討論會中蒐集到許多同學的經驗分享，他們從學習歷程中央資料庫勾選檔案時，主要考量三大因素，分別為完整性、獨特性、素養能力與學系的連結性。

在勾選檔案之前，同學可以先檢視自己在資料庫的檔案，是否具備前述三種考量因素。我們提供一些方法能夠協助同學更容易找到合適的檔案，例如：

方法 1　可以將自己上傳到學習歷程中央資料庫中的檔案**依據時間、科目或領域分類列表**，重新審視過去的資料，藉以瞭解自己擁有什麼素材。

方法 2　**利用列點或表格整理申請目標學系重視的特質與能力清單，接著評估及排序作品的符合程度，挑選出可以展現對應準備指引要求的作品。**另外，評估這些作品能夠呈現出的核心能力，以及與學系期待特質之間的相關程度，進一步搭配準備指引挑選出符合的資料。

方法 3　詳閱申請學系的招生資訊和準備指引並加以記錄，**除了思考有哪些檔案足以呼應學系期待，也提醒自己在撰寫學習歷程自述及多元表現綜整心得時可以著重描述之處。**

方法 4　**透過表格一一檢視檔案的內容和品質**，初步篩選出較完整或對個人具意義的作品，也可以更清楚地與師長、同儕討論，找出自己最具代表性的檔案。

同學可以跟著上述方法試試看！



同學可以透過上述建議篩選出合適的檔案，接下來說明勾選檔案的三大考量因素：

1. 重視完整性

(1) 課程學習成果的完整性

根據《作伙做學檔》手冊提到，一份具有完整性的課程學習成果最好要有：標題與姓名、摘要、作品說明、正文、心得反思這五個要素，提供審查教授認識作品的背景脈絡，並且有足夠的證據呈現同學的學習成長和素養能力。

對課程學習成果的完整性而言，說明作品的脈絡，呈現出作品和課程的關聯以及製作這份作品的動機十分重要。在作伙學舉辦的審議討論中，審查教授談到經常看到同學會把課堂的作業或口頭報告的簡報檔直接上傳作為課程學習成果，而沒有適當說明作品的脈絡。審查教授除了看到心得反思或過程，也想瞭解這是出自哪一門課程、製作動機等背景資訊。因此，建議同學從學習歷程中央資料庫中勾選作品時，盡量挑選有說明主題、課程名稱及課程單元、與課程的關聯性的檔案，提供審查教授完整的作品資訊。

而同學們已經上傳到學習歷程中央資料庫的作品，可能是對於想要申請的學系有重要意義，例如用於顯示適合就讀該系的動機、學習軌跡和能力特質，只是因為當時不諳製作課程學習成果的方法，而缺乏「完整性」。遇到這種情形，不要擔心單篇作品「缺乏完整性」而怯於勾選。同學們可以在學習歷程自述中說明勾選的課程學習成果的脈絡、簡述作品的內容，以及所呈現的能力特質。也就是說，「完整性」可以在學習歷程自述中補足。同學們所勾選的最多三件的課程學習成果，個別來看，單篇作品的完整性可能都不足，但是，透過學習歷程自述對勾選的檔案提出整體描述，說明它們和申請學系的關聯，如此便能夠賦予檔案更高層次的「完整性」的意義，也就是**透過學習歷程自述，完整地呈現個人的學習軌跡和能力特質與該系的適配性**。例如曾有同學勾選高一時青澀的作品和高三時成熟的成果，並在學習歷程自述中說明各項作品的製作脈絡，進一步分析高一作品中可以修正之處，同時對比高三作品。如此便能襯托自己在三年間成長、持續耕耘努力的過程，並強調自己持續精進的素養能力。

所以，同學們不必因為以前上傳的作品「不夠好」、或「不夠完整」而放棄重做，只要能**在學習歷程自述中補齊重要的作品資訊、敘明整體反思，並強調所選檔案與學系的關聯性，更重要的是要向審查教授說明勾選這份作品的原因**，即能呈現課程學習成果的「完整性」。

(2) 多元表現的完整性

所謂多元表現的完整性，亦是在學習歷程中央資料庫中挑選相對完整的檔案予以勾選。多元表現的項目包含了參與自主學習計畫與成果、社團活動、擔任幹部、服務學習、競賽表現、檢定證照等各種活動的經驗。作伙學在 2022 年針對大學教授在審查學習歷程檔案後進行的訪談中，曾有受訪教授提到，有同學上傳很多參與活動的照片或獎狀，卻缺乏對這些參與的過程做說明，也沒有談到學習收穫的反思，這讓審查教授沒辦法看到同學實際做了什麼，或這些經驗如何啟發他的興趣、提升能力以及個人的成長等。建議同學在單一多元表現項目中不只放上照片、獎狀或證書，也可以進一步說明參與活動或進行學習計畫的動機、過程、成果、心得反思等資訊，以呈現自己的探索與學習軌跡，和所獲得的能力。

多元表現綜整心得需要進一步對所勾選的多元表現檔案作整體說明，顯現檔案所呈現的個人能力特質與學系的連結。而在高三勾選資料時，與前面課程學習成果的狀況類似，同學們如果想要勾選某個和申請學系有所關聯的多元表現項目，但資料庫中現有的成果文件內容不夠「完整」的話，可以善用多元表現綜整心得來補充說明動機、過程、成果和心得反思。有的多元表現項目可以顯現「團隊合作」的能力，有的可以顯現「社會關懷」的熱忱，有的可以顯現「自主學習」的態度；利用多元表現綜整心得作整體說明，可以完整地呈現個人能力特質和申請學系的契合度。

完整性和「不是以量取勝，大學重視同學學習過程的反思，重質不重量」這個審查原則有關，同學除了累積各項有興趣的活動參與紀錄，也要呈現參與的過程和反思，同時展示在這些經驗中學習到的成果。例如有審查教授表示，曾看過同學透過自主學習計畫去產出小論文，檔案中對於自主學習的規劃和過程做了說明和檢討，卻沒有附上完整的小論文成果，審查教授想瞭解成果卻不可得，因此建議同學在多元表現項目之中如果有成果，「過程」與「成果」可以並重呈現，提供充分的資料。

而「重質不重量」這一個審查原則對完整性的另一個意義是：雖然同學最多可以上傳 10 件多元表現給申請學系，但有不少審查教授表示其實不需要傳好傳滿，適量挑選能完整展現學系看重的能力特質的作品上傳即可。

(3) 透過完整性原則呈現能力特質

參考前述課程學習成果和多元表現的完整性，建議同學進一步思考勾選上傳的檔案是否能呈現自己擁有、且學系所重視的能力與特質，並且利用學習歷程自述和多元表現綜整心得將勾選的檔案串連起來，做整體描述。

有些同學擔心早期製作、不太成熟的課程學習成果或多元表現缺乏完整性，也可以透過學習歷程自述或多元表現綜整心得，進行整體的回顧反思，來顯示成長的軌跡以及高中三年間的進步。

以下這幾位同學在學習歷程自述或多元表現綜整心得中提供對挑選作品的整體描述，藉此完整地勾勒出自己的能力特質適合該學系，包括提供哪些檔案來反映學系期待特質、提升了哪些能力作為進入學系的準備等，如圖 2-2、2-3、2-4：

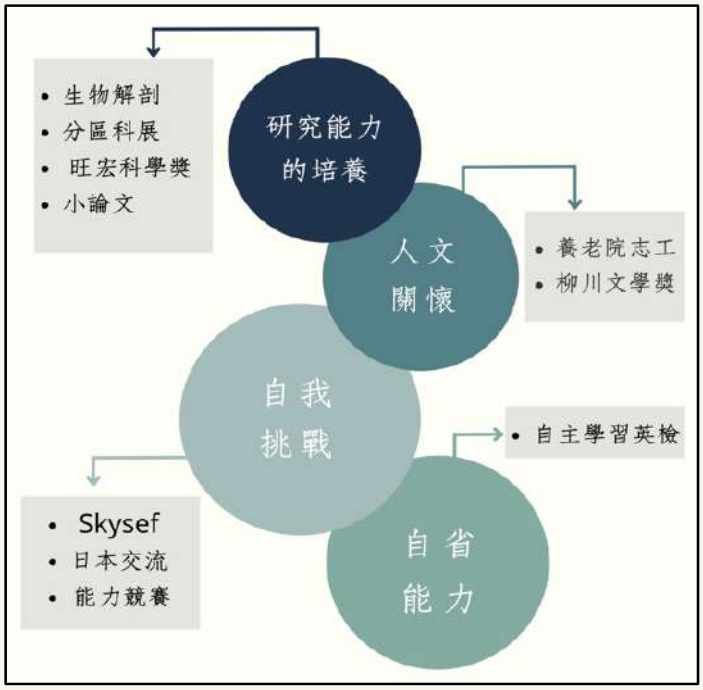
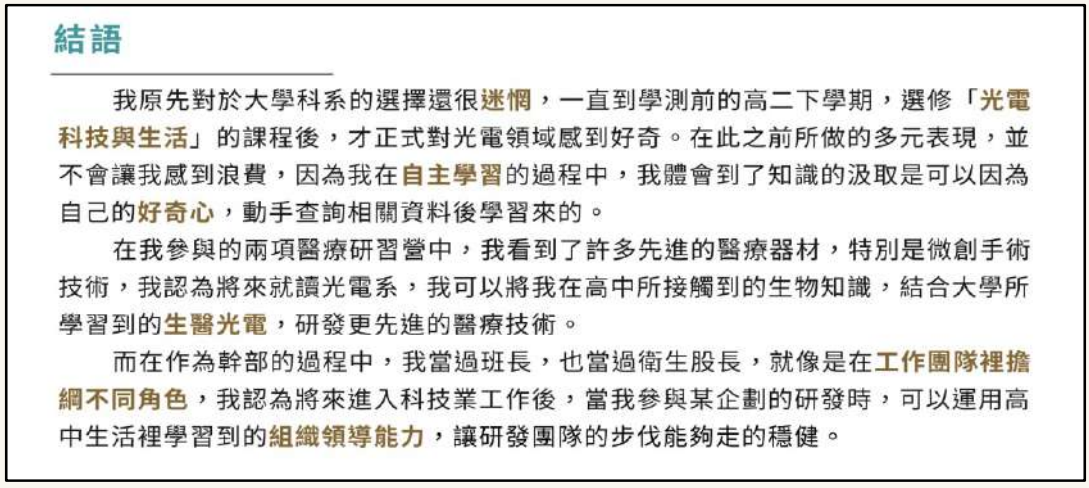


圖 2-2：整體檔案與各能力特質對應一示例



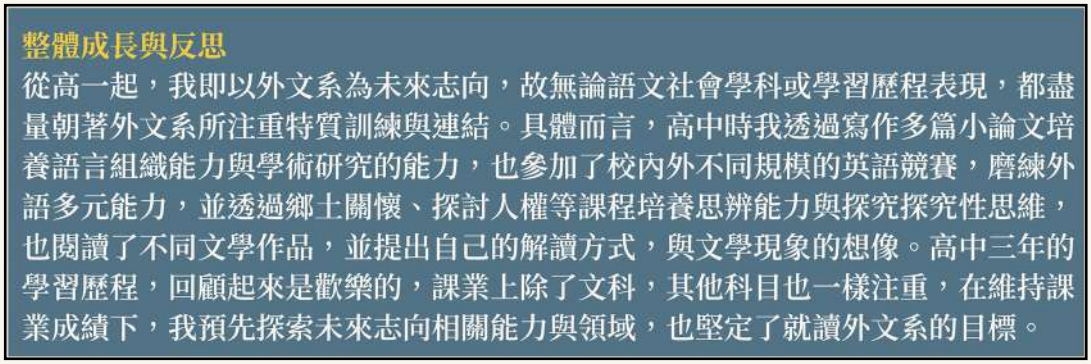
結語

我原先對於大學科系的選擇還很**迷惘**，一直到學測前的高二下學期，選修「**光電科技與生活**」的課程後，才正式對光電領域感到好奇。在此之前所做的多元表現，並不會讓我感到浪費，因為我在**自主學習**的過程中，我體會到了知識的汲取是可以因為自己的**好奇心**，動手查詢相關資料後學習來的。

在我參與的兩項醫療研習營中，我看到了許多先進的醫療器材，特別是微創手術技術，我認為將來就讀光電系，我可以將我在高中所接觸到的生物知識，結合大學所學習到的**生醫光電**，研發更先進的醫療技術。

而在作為幹部的過程中，我當過班長，也當過衛生股長，就像是在**工作團隊裡擔綱不同角色**，我認為將來進入科技業工作後，當我參與某企劃的研發時，可以運用高中生活裡學習到的**組織領導能力**，讓研發團隊的步伐能夠走的穩健。

圖 2-3：不同能力可以分別作為進入學系或其產業的準備—示例



整體成長與反思

從高一起，我即以外文系為未來志向，故無論語文社會學科或學習歷程表現，都盡量朝著外文系所注重特質訓練與連結。具體而言，高中時我透過寫作多篇小論文培養語言組織能力與學術研究的能力，也參加了校內外不同規模的英語競賽，磨練外語多元能力，並透過鄉土關懷、探討人權等課程培養思辨能力與探究探究性思維，也閱讀了不同文學作品，並提出自己的解讀方式，與文學現象的想像。高中三年的學習歷程，回顧起來是歡樂的，課業上除了文科，其他科目也一樣注重，在維持課業成績下，我預先探索未來志向相關能力與領域，也堅定了就讀外文系的目標。

圖 2-4：運用不同經歷磨練對應學系的能力—示例

選擇檔案是為了讓審查教授得到充分的資訊，並且在閱讀作品時能適切地瞭解課程或活動內容；同時也能瞭解每一份作品對同學帶來的意義和代表性，進一步作為選才的參考。



2. 強調獨特性

(1) 課程學習成果的獨特性

展現出獨特性是在勾選審查資料項目時可以考慮的依據。在作伙學過去執行的深度訪談和焦點座談中，不少與會教授也曾提出看不到同學個人特色的憂慮。尤其是在某些類型的課程學習成果中，若同學沒有提出自己的看法和心得，來自相同課程的同學所繳交的檔案可能會相當類似。這可能使審查教授無以判斷同學是否具備符合學系期待的特質能力，更無法比較申請同學之間的具體差異。

根據我們過去曾出版的《作伙做學檔》第五章的整理，藉由課程學習成果呈現個人獨特性有幾種作法：

1. **從自己的興趣或在地關懷出發所製作的作品：**強調生活化主題對自己的意義。
2. **提出獨特的想法或對資料的特別詮釋：**包括對「自己產生的改變」、「不同於他人的觀點」或「多面向的思考」等。
3. **延伸課堂所學：**將研究成果應用到日常生活中，較能夠具體顯示出個人的獨特性。

建議同學勾選課程學習成果時，可以思考過去成果是否符合上述任一項作法，加以考量這些檔案成果是否能夠呈現出自己想對審查教授強調的優點，找到最適合的代表作。

(2) 多元表現的獨特性

多元表現是同學在課堂以外的各項個人學習紀錄與成果，包含在彈性學習、自主學習、團體活動、社團參與等方面的表現，可以透過經歷成果和實作作品等各種形式來呈現獲得的經驗。此外，擔任幹部、參加競賽、取得檢定證照、參與服務學習等也是展現「多元表現」的亮點之一。同學們也可以利用學校安排的彈性學習時間、課後以及假期間從事有興趣的活動內容，充分探索與發揮志趣，是展現自身獨特性的機會。

根據 2023 年審議討論會針對大學生所做的會後問卷指出，有 37% 的同學在選擇勾選多元表現項目時，最重要的考慮因素是希望能夠顯現個人獨特性，如圖 2-5。

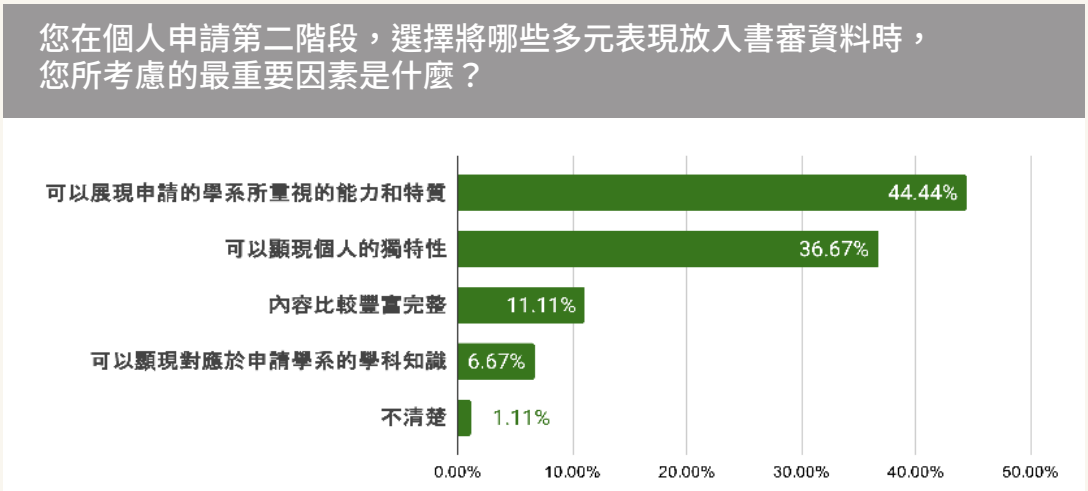


圖 2-5：
2023 年審議討論會大學生問卷「勾選多元表現項目時，最重要的考慮因素」統計圖

在本計畫舉辦的焦點團體及審議討論會中，也有許多同學針對挑選出展現個人獨特性的作品進行分享。例如，檔案的挑選未必與學系的學科知識有直接關聯，而是出自於自身關懷。以下這位同學在申請歷史學系時勾選了以臺語文為主題的自主學習計畫，呈現自己深刻關注、且持續耕耘的主題。這不僅強調對文史領域的興趣，也提出更明確的主題反映他的獨特熱忱，如圖 2-6：

自主學習計畫：參與及舉辦文化推廣活動



高一暑假，我們班在臺東縣寧埔國小舉辦了兒童夏令營，而我的搭檔與我**負責一場歷史課的教學**。營期間，最令我印象深刻的活動是**孩子們教導我們跳部落的蚊香舞**。在介紹家鄉的舞蹈時，我看見**孩子們對自身文化的熱愛**，更**激發了我對文化推廣的好奇與熱忱**。

我在高一下的自主學習課程利用 Scratch 程式製作了一款**臺語漢詩遊戲**，並在高二上與國中同學創設**臺語推廣平臺「玩轉攻臺藝」**，以 **Instagram** 貼文和 **Podcast** 故事向社會大眾分享臺語之美。此外，我還參加了**線上開講會與臺語社團、閩南語朗讀競賽、蔣渭水台語漢詩吟唱賽**，精進自己的臺語能力。

透過參與及舉辦各項文化推廣活動，我不僅讓朋友們看見臺灣文化的美，更**發現文化推廣是我畢生想做的事**。

圖 2-6：自主學習計畫與成果的獨特性一示例

經歷未必與申請學系有直接關聯，但可以透過自身關懷展現獨特性。

也有許多同學會勾選競賽表現作為展現獨特性的檔案。無論得獎與否，更重要的是能將專長與努力過程，和學系重視的能力相結合。例如以下這位申請語言治療學系的同學便勾選了演說比賽的經驗，並進一步說明這項專長如何在未來應用與發揮，如圖 2-7。

精進表達與溝通--競賽參與的經驗

從國小時我就是國語演說的選手，在各式大小比賽中我磨練出較穩健的台風與更好的表達能力，多年來的即席演說培訓也訓練我的邏輯思維和組織語言的能力，讓我能更清楚的表達自己的想法並與他人溝通。演說的參與經驗除了激發我對語言領域的熱情外，也讓我更希望自己能有語言治療的專業能力，發揮自己溝通的專長，幫助更多語言障礙的患者，讓他們也能以語言和流暢的溝通，領悟世界的美好。

圖 2-7：競賽表現的獨特性一示例



競賽表現的難能可貴之處在於，
能將專長與努力過程與申請學系重視的能力結合。

挑選具備獨特性的作品，不僅是展現出與他人的差異，更重要的是凸顯自己擁有適合就讀申請學系的個人特質。同時，這些累積下來的獨特經驗也能進一步聚焦在同學的生涯發展、連結到對學系所學領域的學習興趣，加以反映申請該系的熱情。

另一方面，由於課程學習成果與多元表現各有不同內涵，是展現同學在不同領域獨特性的機會。建議同學可以挑選互補的課程學習成果與多元表現，呈現自己在課程與非修課活動中皆具有獨特性。

3. 素養能力與學系的關聯性

(1) 挑選展現素養能力的課程學習成果

有不少同學會擔心過去累積的課程學習成果與申請學系沒有相關性，選擇趕在高三申請前重新製作，而增加許多時間壓力。然而，**大部分的審查教授都瞭解：並不是每個學系的專業知識都可以在高中課程中找到直接對應的科目**。例如有位財經學群的教授分享，有同學關心流浪狗的議題，並在幫助流浪狗的過程中，研究與學習如何協助相關機構籌措資金，透過這樣的方式與申請的學系連結，即便所選作品來自看似與學系不相關的課程學習成果，仍可以從內容呈現出跟學系的連結。

在許多學系的審查資料準備指引中，也經常能夠看到學系期待的課程學習成果是來自某個與學系相關的高中學習領域，而非特定科目的成果。不同領域的大學審查教授看重的素養能力不僅與進入學系所要學習的專業知識息息相關，也可能是不同學系共同需要的。例如在實作過程中能夠根據困難調整方向的「問題解決能力」、在探究問題和查找資料的過程中表現出來的「學習態度」，以及與他人協作完成任務的「團隊合作能力」等，這些素養能力是不同領域學系都看重的能力。

即使素養能力乍聽之下十分抽象，但在學習的過程中，每個人或多或少都會學習到一些學科知識以外的能力。根據我們在 2022 年與教授們的深度訪談也發現，大學學系在審查課程學習成果時，會重視一般性素養能力，留意同學在成果作品中展現的能力與特質，建議同學應適當凸顯自己所擁有的素養能力。例如，有數理化學群審查教授分享，同學上傳的生物探究專題，呈現實驗的過程與反思，凸顯出學系重視的科學探究和解決問題的能力，也有管理學群的審查教授提到，即便是和學系專業學科不太相關的作品，也會參酌其中所展現的邏輯組織和團隊合作能力。

以 G 大學管理科學系為例，他們重視的是專注力、批判思考、主動學習、邏輯推理、數理科學等多元能力，而以下這位在 111 學年度申請的同學便在他的課程學習成果中勾選了物理實作的報告，利用參與的環節說明自己在其中增進的能力，如圖 2-8。

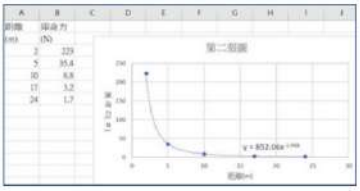
一、 探究實作課程

(一) 物理實作—期末學習成果報告

物理探究與實作課程強調透過實驗驗證所學，及透過實驗數據分析、數據作圖推導公式型態，課程每個主題都是新的實做挑戰，操作實驗、結果紀錄、口頭發表、討論發問、海報製作、數據分析……。

串連每堂探究與實作課程的多元任務，除四人小組中的團隊合作，更培養了我**多工處理**的能力，同時組內針對實驗討論、分析數量結果的過程以及與他組相互提問攻訐、班上的成果報告時間，也增進了我的**表達力**，更大幅從中提升了我的**思辨能力**。

以Excel作為資料分析工具的設計，則讓我在**資料視覺化**、**圖形判別**等**資料科學**領域的趨勢線、方程式操作、數據統計方面的操作有所學習。半個學期以來的實作過程則培養了我處事的**嚴謹態度**，同時我也保有**臨機應變**的彈性，能以敏銳觀察力即時綜觀情況，針對需求做出調整。



↑Excel數據分析 方程式與製圖



↑小組攻訐 發問與假設驗證

圖 2-8：課程學習成果中展現的素養能力一示例



透過在實作課程中參與的過程，
說明自己在不同環節所增進的能力。

另外 K 大學光電學系主要重視的是自我學習與數理能力、學習探索與反思能力、跨域學習與組織能力。以下這位在 111 學年度申請該系的同學不僅勾選了符合指引的項目，同時在學習歷程自述之中指出修習自然科探究與實作的過程習得了哪些對應的素養，如圖 2-9、圖 2-10。

3. 科學探索-自然科探究與實作

● 科學探究-自然現象的探索

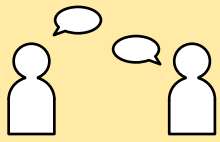
在這次的課程中，老師花了更多的時間把重心擺在**實驗設計和實驗操作後的檢討**上，也多了更多的小組討論及共同操作時間，在這個過程中**提出問題、設計實驗、結果分析檢討這種系統化的探究方法**也是我們所需要學習的。

● 團隊分工-效率合作得出成果

小組討論及共同操作時間，在這個過程中團隊的合作變成不可或缺的一環，而在小組合作的過程中我的**溝通、表達能力**也因而隨之提升

圖 2-9：學習歷程自述中展現的素養能力一示例

在實作課程中，磨練學習探索的能力與團隊合作的組織能力。



● 自動自發-自主發起學習

這學期的課程過程中，遇到一個多月的線上課程，線上教學也壓縮了實作節數，也多了很多時間自主查詢資料學習或是課後和老師同學通話討論不太清楚的內容，加深學習效果。

圖 2-10：學習歷程自述中展現的素養能力一示例



因為外在因素，
反而增強了自主學習、學習探索與反思的能力。

從以上兩個示例中可以看到同學挑選的作品都能與學系重視的核心素養能力有所關聯，他們也多會在學習歷程自述之中加以著墨說明。最後也再次提醒同學不必擔憂每一份課程學習成果都必須與申請學系的學科知識有關，只要能清楚解釋資料中呈現的素養能力，如解決問題、邏輯推理、團隊合作、溝通表達等，符合申請學系所看重的能力和特質即可。

也有同學分享自己申請地理環境資源學系時，勾選了在語文科課程上以環境與純素飲食為主題製作的報告。雖然該份成果並非出自於自然科學領域的課程，但仍然透過與學系相關的學習主題，強調自身在表達方面的能力以及對申請學系的學習興趣。由上述例子可知，**透過勾選相關主題的學習，同學不僅能展現對學系相關領域的學習興趣和熱忱，也有機會顯示在學習過程之中培養的相關核心素養能力和自身優勢**。因此同學在勾選作品時，不必過度擔憂缺乏特定課堂和活動所產出的成果，或沒有每一項參採項目皆具備。只需要能提出自己在相關領域探索、學習的作品，並在單件作品中，或在學習歷程自述中加以說明、展現自己與學系的適配性，便能作為合適的勾選檔案。

(2) 多元表現展現素養能力

許多學系會在準備指引中特別強調重視作品所展現出的核心素養能力，像是 A 大學社會工作學系便在其中強調期待同學上傳的是「具備個人特質、興趣，與符合本系重視能力特質，如批判思考、社會關懷、合作關係之資料」；I 大學心理學系更是直接在指引中提到：「請不必急著強調自己對心理學領域多有興趣，而是凸顯自己有想法與行動力。前者包含批判思考、反思能力、及社會關懷等；後者包含接受挑戰、有擔當的行動歷程與問題解決事件等」，期待看到同學勾選符合相關特質和素養的檔案。

根據 2023 年審議討論會對大學生做的會後問卷指出，如圖 2-5，有 44% 的同學在選擇多元表現時，考慮的最重要因素是希望所勾選的作品能夠展現出自己具備申請的學系所重視的能力和特質。例如，J 大學企業管理學系在 111 學年度的資料中提到的審查重點包括創新思考、分析及解決問題、團隊合作，在以下這位同學的多元表現綜整心得也能看到他具體舉例活動中曾解決過的問題，來凸顯自己具備的策劃領導、協調能力等，如圖 2-11。

我擅長在活動中**「突破困境」**，以**領導、創新思考、語文**三大主軸為例，培養成為企業管理人才的實力。

一、 擁有策畫領導力

為了解企業經營的實際面，於是擔任製作人拍攝紀錄片，採訪店家的創業甘苦談。一開始我遭遇的困境是被店家以「不想曝光為由」拒絕受訪，於是改採取更積極的洽談方式，利用放學後的時間親自拜訪店家，藉由說明自身理念、耐心說服，成功邀約到兩間店家。

透過這次的活動，我學習到**領導事務、溝通協調和解決問題**的能力；另外，在請益品牌穩定收入、獲利秘訣的成功經驗中，了解企業經營的可貴精神。

二、 擁有領導協調力

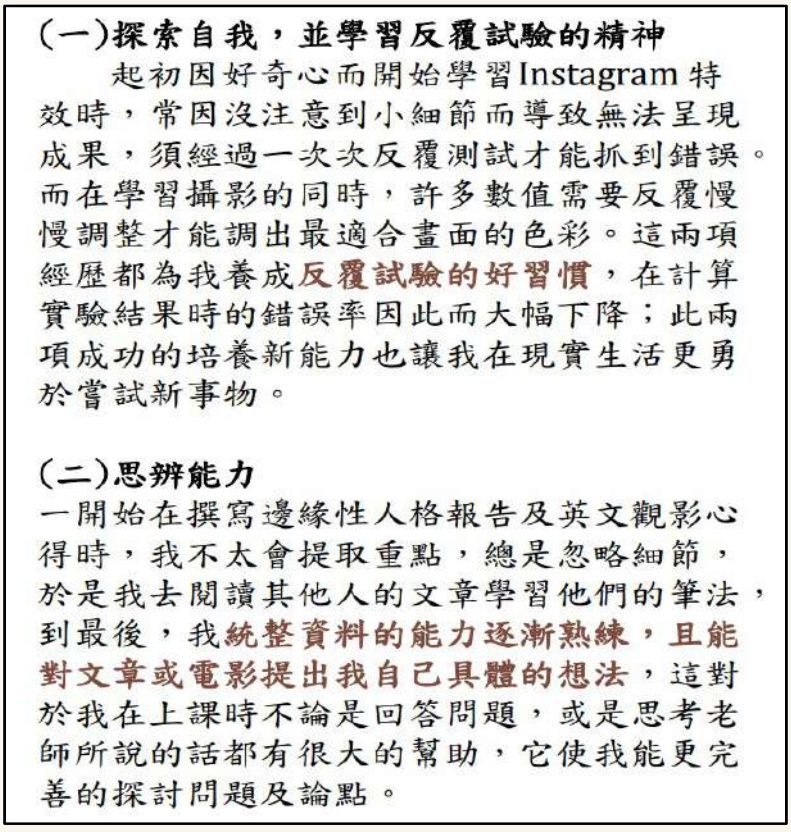
擔任衛生股長時，面對同學的怠惰，我與他們進行溝通，運用拍攝紀錄片所學，我根據同學的不同個性來勸導，親自帶領同學清潔，並獲得整潔比賽高三組冠軍。在實際管理中，我學習如何適時調整溝通方式，化解團體衝突。

圖 2-11：多元表現綜整心得中的素養能力一示例

透過生活中不同類型的經驗，
來展現自己解決問題的能力。



C 大學生命科學系在 111 學年度的準備指引中提到，選才著重於自我發展學習、邏輯思維與探索研究能力；以下這位當年度申請的同學以結構清晰的文字歸納與論述不同活動收穫，並且強調帶來的對應能力，如圖 2-12、2-13、2-14。



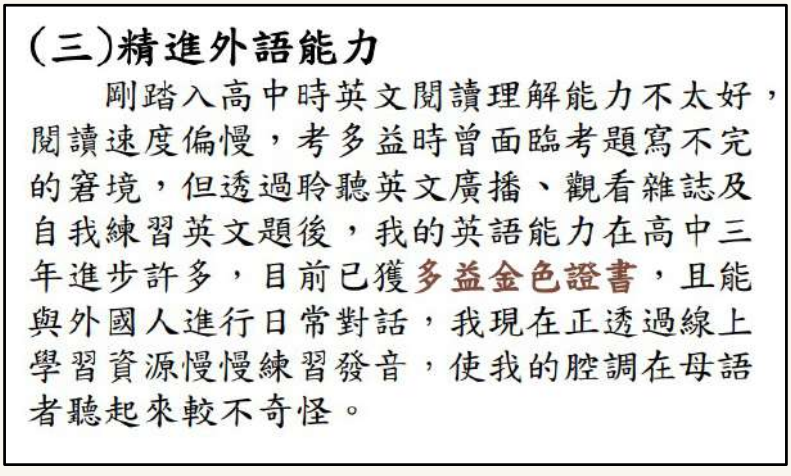
(一)探索自我，並學習反覆試驗的精神

起初因好奇心而開始學習Instagram特效時，常因沒注意到小細節而導致無法呈現成果，須經過一次次反覆測試才能抓到錯誤。而在學習攝影的同時，許多數值需要反覆慢慢調整才能調出最適合畫面的色彩。這兩項經歷都為我養成**反覆試驗的好習慣**，在計算實驗結果時的錯誤率因此而大幅下降；此兩項成功的培養新能力也讓我在現實生活更勇於嘗試新事物。

(二)思辨能力

一開始在撰寫邊緣性人格報告及英文觀影心得時，我不太會提取重點，總是忽略細節，於是我去閱讀其他人的文章學習他們的筆法，到最後，我**統整資料的能力逐漸熟練，且能對文章或電影提出我自己具體的想法**，這對於我在上課時不論是回答問題，或是思考老師所說的話都有很大的幫助，它使我能更完善的探討問題及論點。

圖 2-12：不同經歷培養不同的素養能力一示例



(三)精進外語能力

剛踏入高中時英文閱讀理解能力不太好，閱讀速度偏慢，考多益時曾面臨考題寫不完的窘境，但透過聆聽英文廣播、觀看雜誌及自我練習英文題後，我的英語能力在高中三年進步許多，目前已獲**多益金色證書**，且能與外國人進行日常對話，我現在正透過線上學習資源慢慢練習發音，使我的腔調在母語者聽起來較不奇怪。

圖 2-13：不同經歷培養不同的素養能力一示例

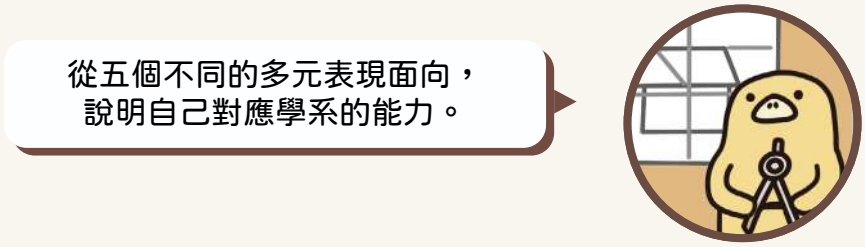
(四)從攝影觀察生物行為及人文情懷

高二下時我加入了攝影社，並選修攝影課程，自主學習的主題也與攝影相關。雖然快門按下的時間不到一秒，但那些曾被我捕捉畫面仍然歷歷在目。透過攝影，我能**更深入的觀察生物的舉動**，及人類流出的情感。

(五)自製帽踢培養公關交際能力

高二時，我設計了一款帽踢，並在經過校方的同意下在校園內售出300件(可當作校服穿著)在接洽廠商時，我學到了許多人與人溝通的技巧，讓我在之後學校的小組活動中與其他人合作效率更好，經過此經驗後，我**分配時間的效率及統計能力有明顯提升**，相信能在大學好好發揮我的長處。

圖 2-14：不同經歷培養不同的素養能力一示例



建議同學可以在蒐集申請學系的相關資料後，**從過去製作上傳的檔案中挑選能夠反映學系期待的素養能力的檔案，並且在學習歷程自述和多元表現綜整心得中說明勾選這些作品的原因，以及所對應的能力特質**。然而，也提醒同學，這並不表示只需要在作品中廣泛、任意地列出幾項能力即可，比較好的方式是**從自己具備的能力之中，針對申請學系的專業或領域，挑選並說明想要凸顯的素養能力**。

NOTE

三

學習歷程自述撰寫建議

我國於 91 學年度推行「大學多元入學方案」，旨在實現適性揚才的教育目標，同時強調學生培養關鍵能力。「申請入學」是大學多元入學方案主要入學管道，強調適才適所，拔尖扶弱，參採學習歷程或透過校系自辦甄試項目進行選才。

根據申請入學簡章，學習歷程自述為申請同學自行製作並以 PDF 檔形式上傳；其中又區分成「高中學習歷程反思 (O)」、「就讀動機 (P)」、「未來學習計畫與生涯規劃 (Q)」三個子項目，內容除了回答學系期待的特定問題，同學們也可以將高中三年的經歷做系統性的整理，並介紹自己選擇學系的原因，以及擁有哪些學系期待的能力與特質，綜合說明三年所學與未來規劃。

大多數學系會提供「審查資料準備指引」，說明前述各子項目中希望同學撰寫的內容，有的學系會提供架構讓同學逐條撰寫，或提出問題讓同學在學習歷程自述中回答。雖然藉由準備指引，同學撰寫學習歷程自述時比較有方向、與學系的期待較契合，但也提醒同學，**檔案的格式與內容並沒有共通的標準答案，可以依據申請學系的規定與個人真實的經驗撰寫。同時，學系公布的準備指引及相關參考資訊會逐年更新或有所微調，在準備期間應詳閱學系網站的招生資訊，掌握充足的資料**。以下我們則依據過去從教授深度訪談、審議討論會的成果，整理幾點在製作學習歷程自述時的建議，提供給同學參考。



（一）參考學系準備指引：符合校系要求的呈現架構、展現能力特質

學系公布的準備指引多數會說明該系各參採項目的審查重點、撰寫方向及選才理念，是高三同學們準備申請入學時需要參考的重要資料。提醒同學在撰寫學習歷程自述時，可以參考申請學系在準備指引中所提供的資訊內容，例如：學系期待同學具備的特質能力、希望申請者具體回答的問題、寫作方向以及格式的相關期待。

有部分的學系會提出結構性較強的準備指引，針對學習歷程自述中的三大子項目詳細說明應著重撰寫的面向，甚至利用提問的方式，期待同學回答，並提供相關例證。首先，以 A 大學法律學系 113 學年度的準備指引中對於學習歷程自述的說明為例，其中便詳細規定字體、寫作方向及學系重視的能力特質，如圖 3-1。

三、參採審查資料項目與準備指引

參採審查資料項目		準備指引
修課紀錄	A. 修課記錄	
課程學習成果	B. 書面報告 C. 實作作品	高中在學期間與法律領域相關科目或其他課程學習成果。
多元表現	F. 高中自主學習計畫與成果 M. 特殊優良表現證明 N. 多元表現綜整心得	1. 具體說明自主學習計畫之收穫與反思。 2. 自我學習證明或其他可資證明適合就讀本系之表現優良事蹟。
學習歷程自述	O. 高中學習歷程反思 P. 就讀動機 Q. 未來學習計畫與生涯規劃	1. 學習歷程自述請以中文撰寫，格式自訂，正文中文字體使用標楷體12點，英文字體使用 Times New Roman 12點。 • 內容著重於法律之相關經歷（呈現就人文、社會、經濟或政治現象之觀察，能清晰論述思考方向與內容，具體展現對國際觀、人文暨社會關懷之能力）。 2. 高中學習歷程反思：具體說明高中期間有哪些知識能力明顯成長、已經做好哪些就讀本系之準備，及就讀後如何學習本系相關課程。字數（不含圖表、含標點符號）以1000字為原則。 3. 就讀動機：具體說明就讀本系之動機。字數（不含圖表、含標點符號）以1000字為原則。 4. 未來學習計畫與生涯規劃：論述未來讀書計畫及生涯方向與法律領域相關的連結。字數（不含圖表、含標點符號）以1000字為原則。
其他	R. 自傳	1. 介紹個人成長背景並深入自我剖析人格特質、學習興趣與反思。 2. 陳述個人特性與法律領域的相關性與學習動機。

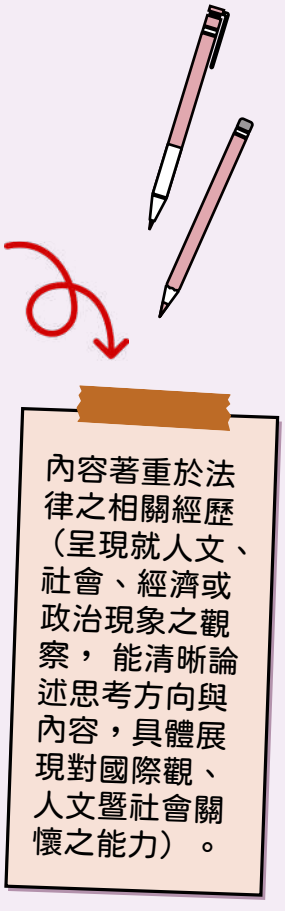
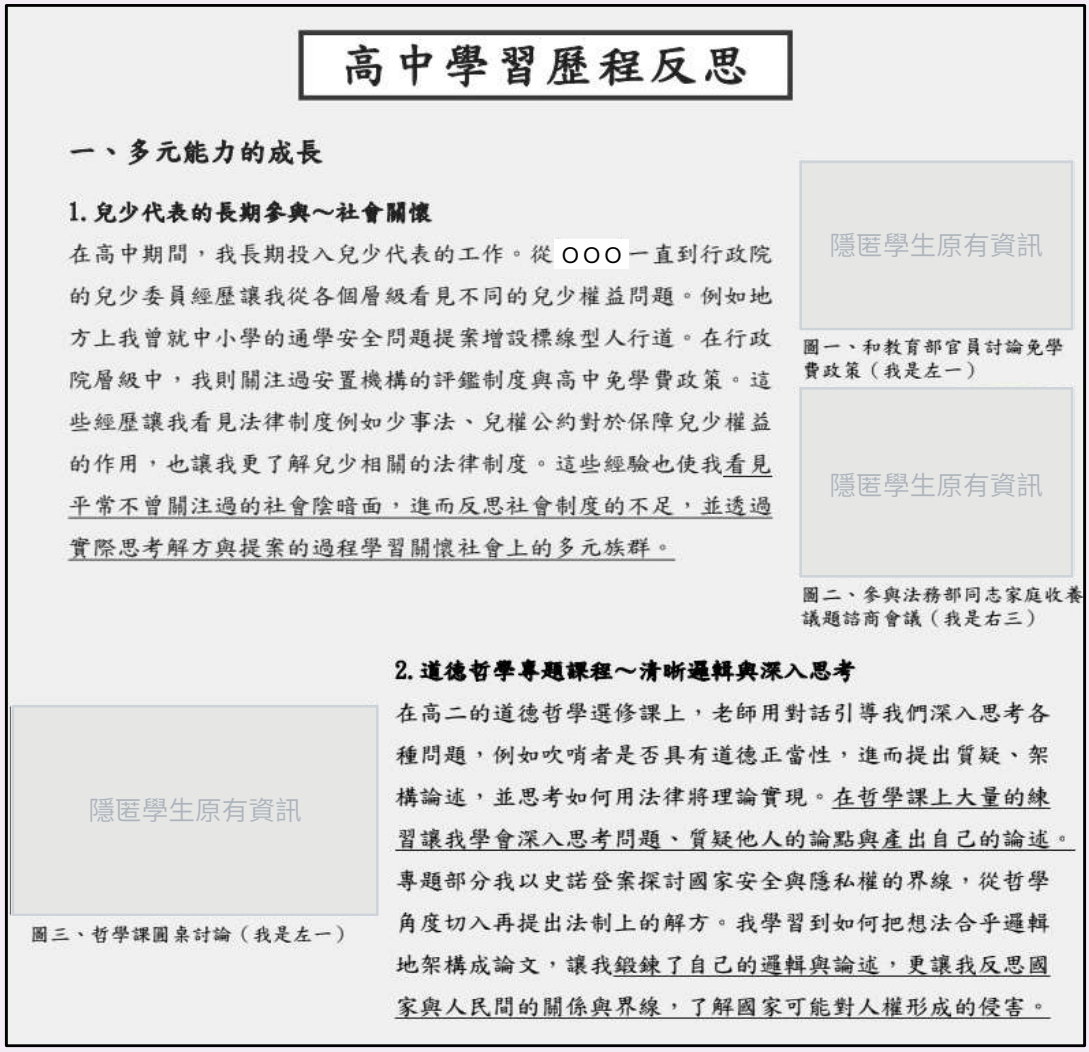


圖 3-1：節錄 113 學年度 A 大法律學系審查資料準備指引一示例

再以下圖 3-2 申請該校系同學的學習歷程反思為例，用有限字數描述自己在高中期間擔任不同層級的兒少代表，參與議題討論，使他反思如何從制度面增進兒少保障；也記錄道德哲學選修課程的收穫，提出自身能力的成長和與法律相關的應用實例。透過撰寫高中經歷的細節，強調這些例子是為就讀法律學系做準備，讓審查教授瞭解「為什麼要呈現這個作品」，並凸顯同學具有人文暨社會關懷的能力。



高中學習歷程反思

一、多元能力的成長

1. 兒少代表的長期參與～社會關懷

在高中期間，我長期投入兒少代表的工作。從 OOO 一直到行政院的兒少委員經歷讓我從各個層級看見不同的兒少權益問題。例如地方上我曾就中小學的通學安全問題提案增設標線型人行道。在行政院層級中，我則關注過安置機構的評鑑制度與高中免學費政策。這些經歷讓我看見法律制度例如少事法、兒權公約對於保障兒少權益的作用，也讓我更了解兒少相關的法律制度。這些經驗也使我看見平常不曾關注過的社會陰暗面，進而反思社會制度的不足，並透過實際思考解方與提案的過程學習關懷社會上的多元族群。

隱匿學生原有資訊

圖一、和教育部官員討論免學費政策（我是左一）

隱匿學生原有資訊

圖二、參與法務部同志家庭收養議題諮商會議（我是右三）

2. 道德哲學專題課程～清晰邏輯與深入思考

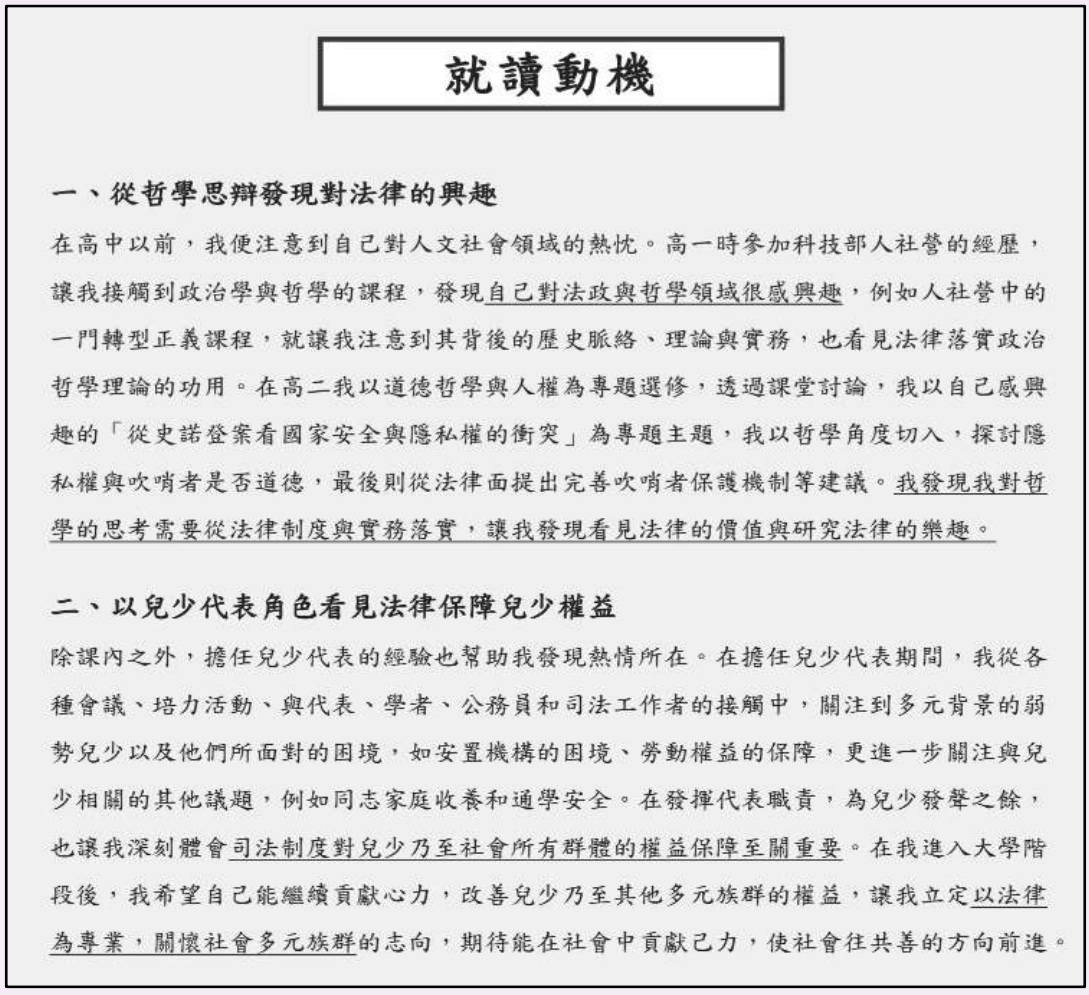
隱匿學生原有資訊

圖三、哲學課圓桌討論（我是左一）

在高二的道德哲學選修課上，老師用對話引導我們深入思考各種問題，例如吹哨者是否具有道德正當性，進而提出質疑、架構論述，並思考如何用法律將理論實現。在哲學課上大量的練習讓我學會深入思考問題、質疑他人的論點與產出自己的論述。專題部分我以史諾登案探討國家安全與隱私權的界線，從哲學角度切入再提出法制上的解方。我學習到如何把想法合乎邏輯地架構成論文，讓我鍛鍊了自己的邏輯與論述，更讓我反思國家與人民間的關係與界線，了解國家可能對人權形成的侵害。

圖 3-2：將個人經驗和特質與申請學系連結一示例

除了以舉例闡述自己學習到的能力，同一份學習歷程自述在後續「就讀動機」再次提到，說明學習經驗引發就讀動機，加強了前述經歷與學系間的連結。這種藉由前後呼應重要的學習經歷，不僅強調了對學系的嚮往與能力上的適配，有脈絡的論述方式也更能增加說服力，如圖 3-3。



就讀動機

一、從哲學思辯發現對法律的興趣

在高中以前，我便注意到自己對人文社會領域的熱忱。高一時參加科技部人社營的經歷，讓我接觸到政治學與哲學的課程，發現自己對法政與哲學領域很感興趣，例如人社營中的一門轉型正義課程，就讓我注意到其背後的歷史脈絡、理論與實務，也看見法律落實政治哲學理論的功用。在高二我以道德哲學與人權為專題選修，透過課堂討論，我以自己感興趣的「從史諾登案看國家安全與隱私權的衝突」為專題主題，我以哲學角度切入，探討隱私權與吹哨者是否道德，最後則從法律面提出完善吹哨者保護機制等建議。我發現我對哲學的思考需要從法律制度與實務落實，讓我發現看見法律的價值與研究法律的樂趣。

二、以兒少代表角色看見法律保障兒少權益

除課內之外，擔任兒少代表的經驗也幫助我發現熱情所在。在擔任兒少代表期間，我從各種會議、培力活動、與代表、學者、公務員和司法工作者的接觸中，關注到多元背景的弱勢兒少以及他們所面對的困境，如安置機構的困境、勞動權益的保障，更進一步關注與兒少相關的其他議題，例如同志家庭收養和通學安全。在發揮代表職責，為兒少發聲之餘，也讓我深刻體會司法制度對兒少乃至社會所有群體的權益保障至關重要。在我進入大學階段後，我希望自己能繼續貢獻心力，改善兒少乃至其他多元族群的權益，讓我立定以法律為專業，關懷社會多元族群的志向，期待能在社會中貢獻己力，使社會往共善的方向前進。

圖 3-3：有脈絡的描述經歷與學系適配性—示例

另一個例子為 111 學年度 A 大學外國語文學系在學習歷程自述的準備指引，要求同學在學習歷程反思中「*具體說明高中階段有哪些知識能力明顯成長、做了哪些就讀本系的準備*」，從以下同學的示例 (圖 3-4) 也能看到他分述了三份繳交的課程學習成果，並指出了從中增長的知識能力。

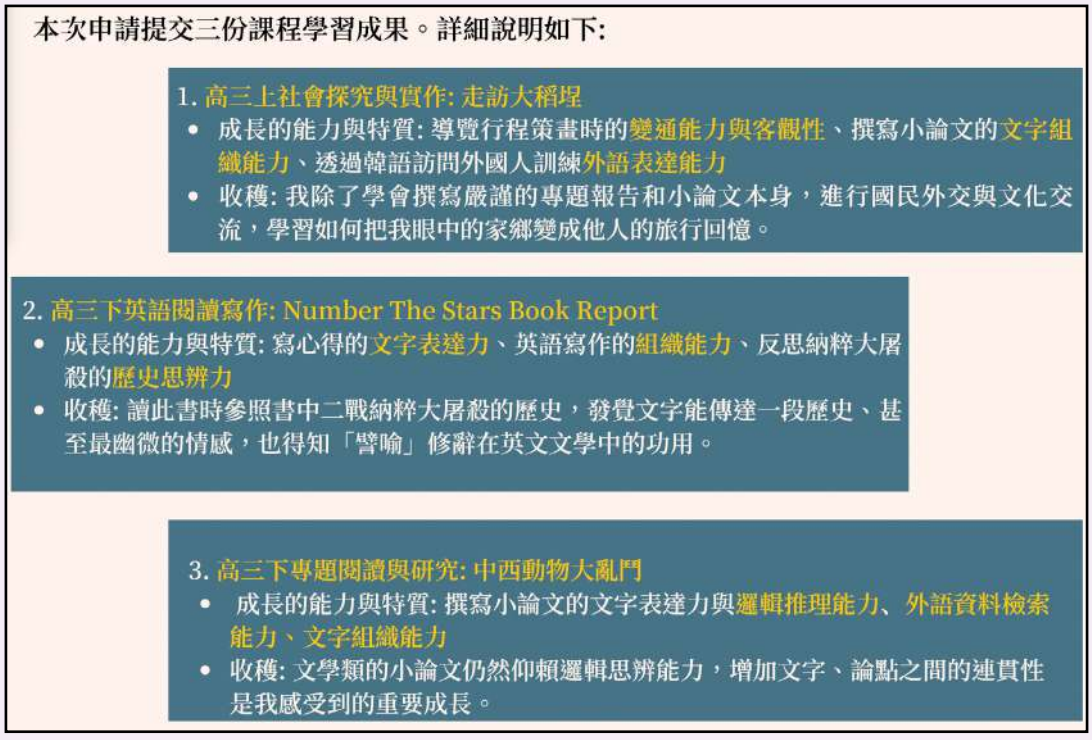


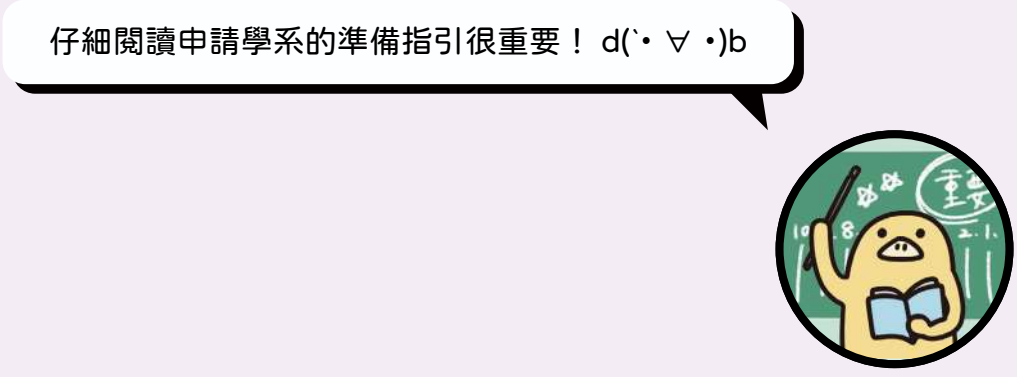
圖 3-4：從三份課程學習成果中展現對外國語文學系的準備一示例



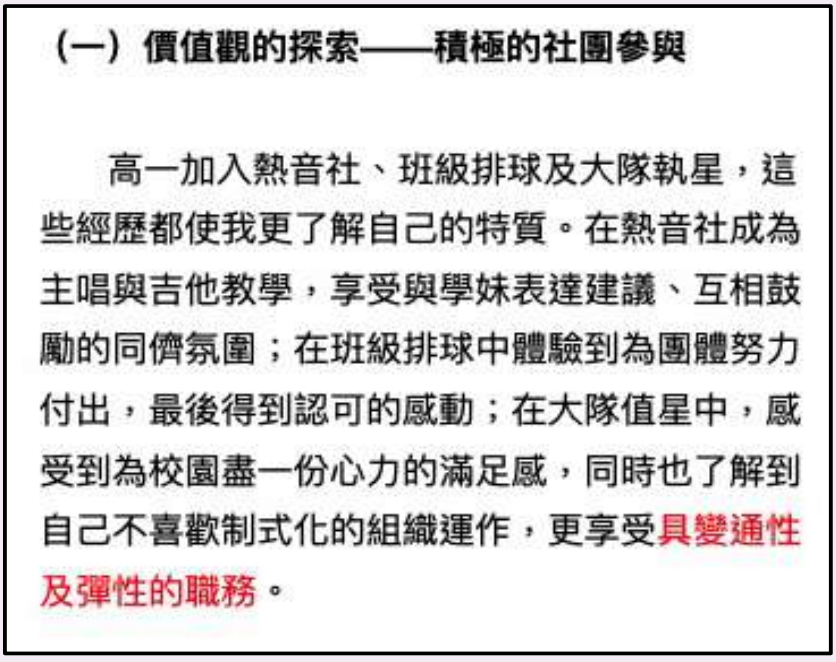
部分學系的準備指引中也可能會具體描述文件的體例格式，或提供表格檔案請同學下載後填寫；同時，提供明確格式的學系通常會提醒同學，所繳交的檔案中各個子項目需要包含的內容，這也反映出教授的審查重點所在。例如下圖 3-5 中，G 大學物理治療學系在 112 學年度的校系分則和準備指引中，皆提醒同學要至學系網頁下載學習歷程自述的專用格式填寫上傳，並且針對三個子項目列點說明寫作方向。

學習歷程自述	1. 高中學習歷程反思 (1) 高中時期參與社團、或與他人合作之相關經驗和反思 (2) 高中時期參與社會服務或服務性社團、關懷他人之相關經驗和反思 2. 就讀動機 (1) 個人特質介紹以及與本學系專業的連結性 (2) 說明申請本學系的動機和理由（例如：過去接觸物理治療/輔助科技之相關經驗、相關之成長經驗.....等） (3) 在個人成長或求學時期對於申請本學系所做的準備 3. 未來學習計畫與生涯規劃 (1) 對於本學系的課程規劃和學習資源之了解 (2) 對於未來的學習規劃	說明於高中學習過程中所修習的課程以及參與活動之經驗與自我興趣和未來規劃之關聯性，並說明選擇本學系之動機以及未來就讀本學系之學習計畫以及生涯規劃等（請至本學系網頁下載專用格式填寫完成上傳）。

圖 3-5：112 學年度 G 大物理治療學系審查資料準備指引（節錄）—示例



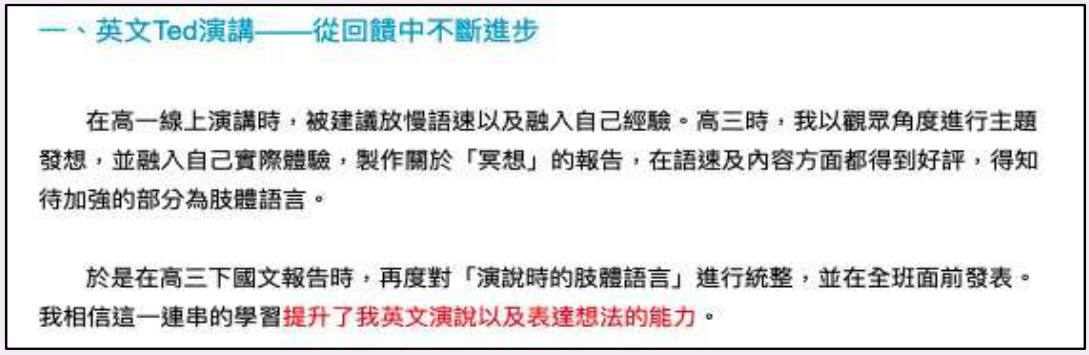
在學系提供明確的項目與架構時，建議同學依循準備指引中的細項來撰寫自己的學習歷程自述。如此一來不僅具備一定的邏輯性，也能切中審查要點、回應審查教授們對申請者最好奇的部分。例如以下這位在 112 學年度申請 G 大學物理治療學系的同學，便以「自傳與成長歷程」、「課程學習成果簡述」、「申請動機」及「未來規劃」四大段落呼應三個子項目的要求。他以自身成長背景和學習經驗鋪陳，進一步地連結到與學系相關的實際行動與未來規劃，內容更著墨於準備指引中強調的「關懷助人特質」和「與他人互動的經驗」，提高自己與學系適配的說服力，如圖 3-6 至圖 3-9。



（一）價值觀的探索——積極的社團參與

高一加入熱音社、班級排球及大隊執星，這些經歷都使我更了解自己的特質。在熱音社成為主唱與吉他教學，享受與學妹表達建議、互相鼓勵的同儕氛圍；在班級排球中體驗到為團體努力付出，最後得到認可的感動；在大隊值星中，感受到為校園盡一份心力的滿足感，同時也了解到自己不喜歡制式化的組織運作，更享受具變通性及彈性的職務。

圖 3-6：在「自傳與成長歷程」中以社團經驗出發，呈現準備指引中期待的項目一示例



一、英文Ted演講——從回饋中不斷進步

在高一線上演講時，被建議放慢語速以及融入自己經驗。高三時，我以觀眾角度進行主題發想，並融入自己實際體驗，製作關於「冥想」的報告，在語速及內容方面都得到好評，得知待加強的部分為肢體語言。

於是在高三下國文報告時，再度對「演說時的肢體語言」進行統整，並在全班面前發表。我相信這一連串的學習提升了我英文演說以及表達想法的能力。

圖 3-7：在「課程學習成果簡述」說明自身於學習過程中培養的能力—示例



一、個人價值觀

我希望未來的工作，可以給我滿足感且擁有不斷進修的渴望。我在社團教導學妹以及擔任大隊值星時，感受到為他人付出的滿足感，了解到自己未來的志向會和助人相關。

二、家庭成員

與長輩們相處的過程中，經常聽到他們抱怨身體哪裡酸痛、睡眠不佳或關節疼痛。這些經驗使我對長輩身體機能恢復的科學產生了興趣，尤其是物理治療作為動作專家的角色，符合我未來想要精進的方向。

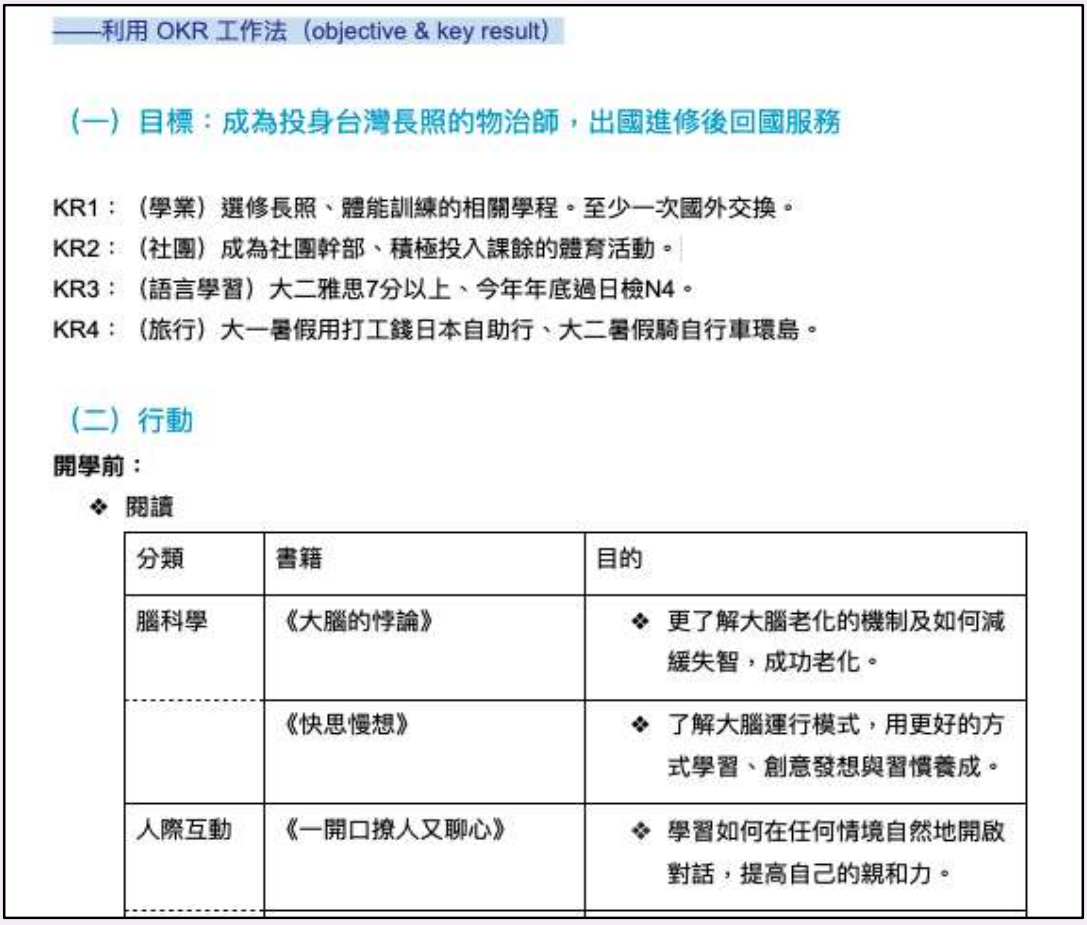
三、未來發展

台灣高齡化問題嚴重，長照領域的醫療需求提升，物理治療在一線的服務是社會的趨勢。今年一月物治法的修訂，放鬆了物治師在臨床上的限制，也就是「非治療目的不需醫囑」，讓物治師可以更好的發揮專業，直接幫助人民促進健康、預防傷病以及延緩失能。我認為這門專業的潛力很大，值得投入發展。

四、確立志向

（一）大學博覽會

圖 3-8：在「申請動機」中以多元角度說明自己對學系的熱忱—示例



——利用 OKR 工作法（objective & key result）

（一）目標：成為投身台灣長照的物治師，出國進修後回國服務

KR1：（學業）選修長照、體能訓練的相關學程。至少一次國外交換。
KR2：（社團）成為社團幹部、積極投入課餘的體育活動。
KR3：（語言學習）大二雅思7分以上、今年年底過日檢N4。
KR4：（旅行）大一暑假用打工錢日本自助行、大二暑假騎自行車環島。

（二）行動

開學前：

- 閱讀

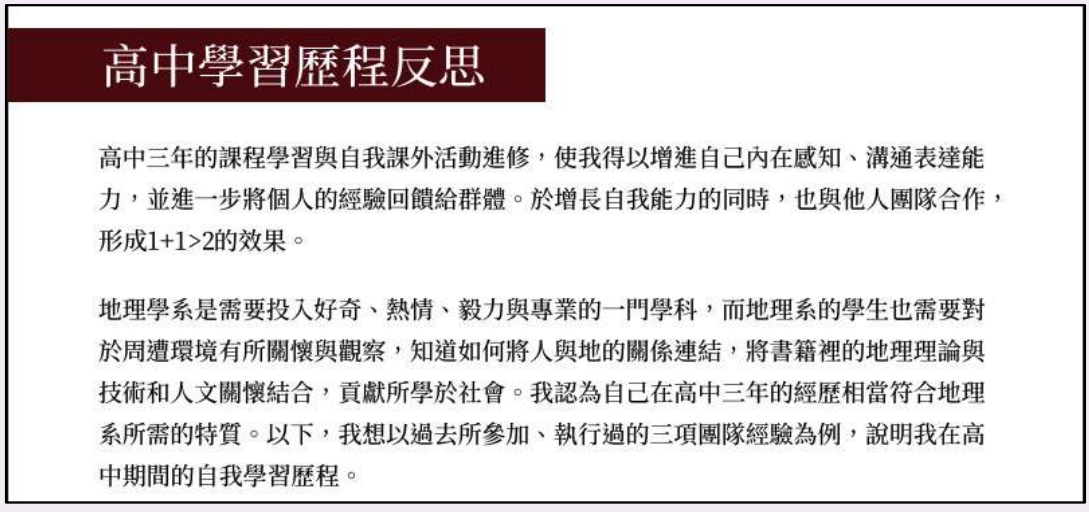
分類	書籍	目的
腦科學	《大腦的悖論》	❖ 更了解大腦老化的機制及如何減緩失智，成功老化。
	《快思慢想》	❖ 了解大腦運行模式，用更好的方式學習、創意發想與習慣養成。
人際互動	《一開口撩人又聊心》	❖ 學習如何在任何情境自然地開啟對話，提高自己的親和力。

圖 3-9：在「未來規劃」中說明自己未來的學習計畫一示例

也就是說，同學們除了可以自行設計學習歷程自述的呈現方式與重點，也可參考準備指引作為撰寫學習歷程自述的參考，安排書寫的順序和邏輯，更容易讓審查教授聚焦重點。同時將自己擁有的能力、特質和經驗，透過具體舉例和自我反思，說明與學系的關聯，不僅會讓整份文件更加完整，也能顯示出申請同學的適配度。

亦有部分學系所提供的審查資料準備指引較為簡要，僅提出欲審查的學習歷程自述子項目 (O、P、Q)，未有針對書寫格式的細部規範或審查項目的明確提問。這樣的方式**提供空間讓同學自由發揮，期待可以看見同學更多的可能性**。

以 111 學年度 H 大學地理學系的準備指引為例，該系參採了學習歷程自述中三個子項目，並且說明期待看到同學的「潛能、表達能力、有從事地理環境相關領域之特質及服務、關懷利他之表現」。同學仍可以從選才理念著手，分類論述與之相關的經驗和想法，展現自己與學系適配的一面。以下圖 3-10 與圖 3-11 節錄自同年申請該系的學習歷程自述。

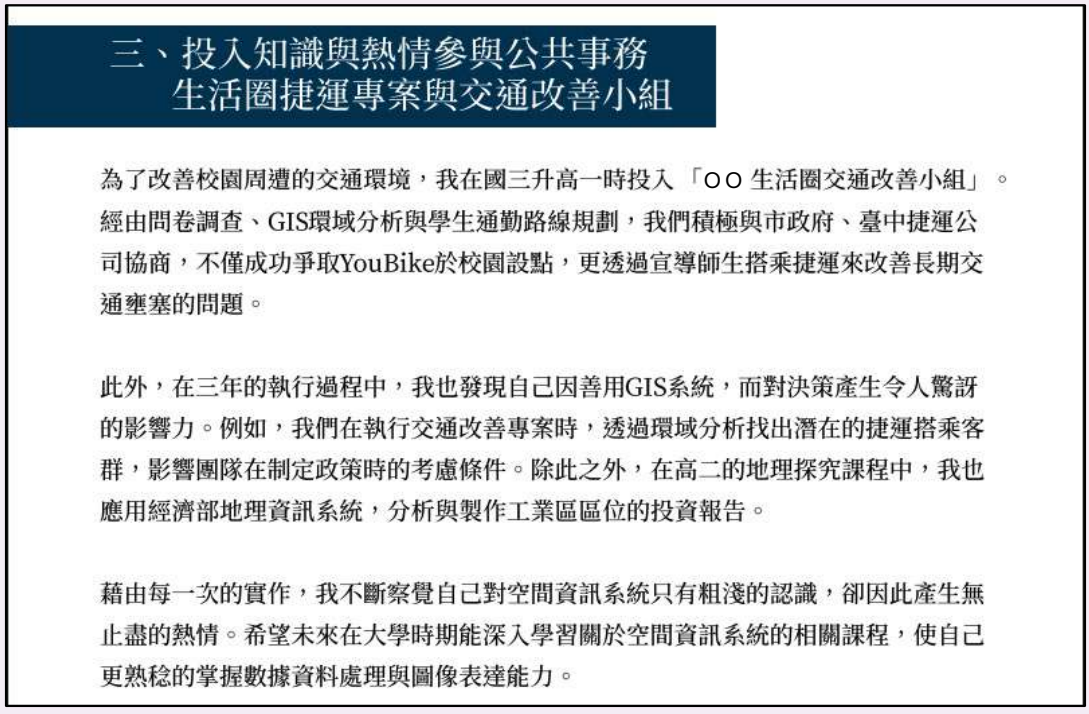


高中學習歷程反思

高中三年的課程學習與自我課外活動進修，使我得以增進自己內在感知、溝通表達能力，並進一步將個人的經驗回饋給群體。於增長自我能力的同時，也與他人團隊合作，形成1+1>2的效果。

地理學系是需要投入好奇、熱情、毅力與專業的一門學科，而地理系的學生也需要對於周遭環境有所關懷與觀察，知道如何將人與地的關係連結，將書籍裡的地理理論與技術和人文關懷結合，貢獻所學於社會。我認為自己在高中三年的經歷相當符合地理系所需的特質。以下，我想以過去所參加、執行過的三項團隊經驗為例，說明我在高中期間的自我學習歷程。

圖 3-10：說明自身特質與學系適配性一示例



三、投入知識與熱情參與公共事務
生活圈捷運專案與交通改善小組

為了改善校園周遭的交通環境，我在國三升高一時投入「OO 生活圈交通改善小組」。經由問卷調查、GIS環域分析與學生通勤路線規劃，我們積極與市政府、臺中捷運公司協商，不僅成功爭取YouBike於校園設點，更透過宣導師生搭乘捷運來改善長期交通壅塞的問題。

此外，在三年的執行過程中，我也發現自己因善用GIS系統，而對決策產生令人驚訝的影響力。例如，我們在執行交通改善專案時，透過環域分析找出潛在的捷運搭乘客群，影響團隊在制定政策時的考慮條件。除此之外，在高二的地理探究課程中，我也應用經濟部地理資訊系統，分析與製作工業區區位的投資報告。

藉由每一次的實作，我不斷察覺自己對空間資訊系統只有粗淺的認識，卻因此產生無止盡的熱情。希望未來在大學時期能深入學習關於空間資訊系統的相關課程，使自己更熟稔的掌握數據資料處理與圖像表達能力。

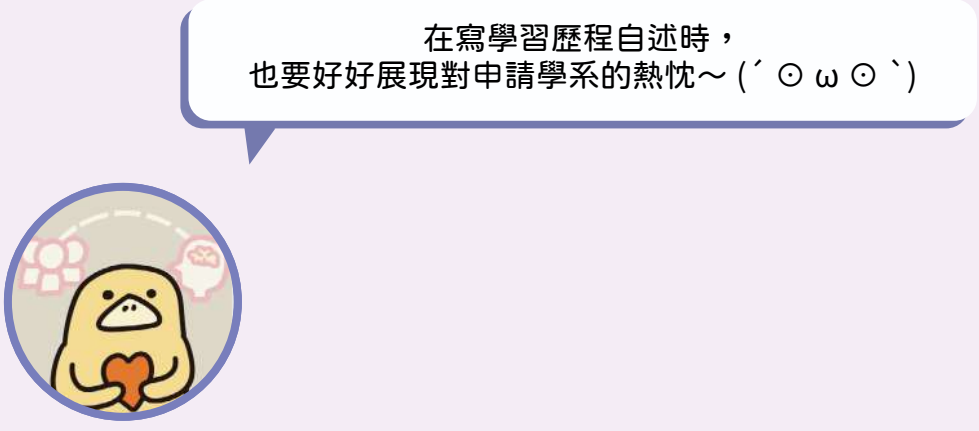
圖 3-11：展示與學系高度相關的活動一示例

好的經歷與能力能讓學習歷程自述更具說服力，但如何呈現是同學們常有的疑惑。教授分享審查經驗時，經常提到同學撰寫內容空泛，例如同學提到自己具有解決問題、自主學習、批判思考的能力，卻無法提出相對應的證據。

同學們如果為了綜整多個經歷，而太倉促地拉至抽象層次，卻缺乏具體事例作證，較為可惜，建議同學利用過去學習經驗帶出能力，著重過程細節，穿插深刻體驗與心得反思。

在前述圖 3-11 中，這位申請地理學系的同學利用投入交通改善小組的經驗，帶出自己樂於應用所學知識，積極參與公共事務，並察覺對未來方向的學習渴望。敘述如果停留在第一段會稍顯籠統，僅止於成果描述。但從第二段開始，實際舉例在執行過程利用 GIS 系統找到的問題和分析，增加不少說服力與證據。

整體而言，**撰寫學習歷程自述時可以詳盡呈現自己的學習歷程、對學系的熱忱，並結合學系所看重的能力特質**，這樣較能說服審查教授自己是適合就讀該學系的人選。



（二）高中學習歷程反思的撰寫方向：利用三年經歷，用故事說明自己與學系關聯性及具備特質

作伙學團隊在進行了多場審議討論會與審查教授訪談後，發現在學習歷程自述中最為重要的環節是「高中學習歷程反思」。不少審查教授表示學習歷程反思 (O) 比起就讀動機 (P) 和未來學習計畫與生涯規劃 (Q) 這兩個項目，更能判斷學生是否適合就讀該學系。因此，以下針對教授們認為在審查中較能看出適配性的高中學習歷程反思撰寫方式進行闡述。

許多學系會要求同學撰寫高中學習歷程反思，介紹在高中階段的學習經驗，包括課程學習成果、多元表現、修課紀錄等。更重要的是，在將課程學習成果勾選上傳後，同學需要在高中學習歷程反思向審查教授詳加說明「為什麼勾選這個檔案」。針對經歷做脈絡的說明並提出成果佐證，可以讓審查教授更瞭解同學的學習背景、在學習過程中展現的個人特色和素養能力，以及作品與學系的關聯。

在高中學習歷程反思的撰寫上，同學們可以將其想像成一個故事，將學習的歷程作為素材加以編排，說服審查教授「為何這個學系會吸引我」以及「我有哪些能力特質適合這個學系」，而把勾選上傳的檔案作為佐證，強化故事的說服力。

撰寫故事的第一步，正是挑選適當的素材。在有限的篇幅中，以「對自己的重要性」與「學系相關性」為出發點，選擇要加以描述的課程學習成果及其他經歷。再者，將這些經驗串連，並且有條理地說明呈現，建議避免未經篩選與整理就將作品放入故事中。

作伙學團隊整理同學們 167 份在焦點座談及審議討論會上分享的學習歷程自述後，將同學在學習歷程自述中描寫的各項經歷素材區分成四類，以下將依照理想程度依序介紹，並且提供示例給讀者參考。

1. 類型一：具有重要性且與學系相關的經歷

第一類是針對具有重要意義且與學系相關的經歷作為素材來撰寫。例如：當同學參與學校的課程或校外活動後，產生對現象或議題的好奇與興趣，甚至有做出更進一步的行動參與。同學們可以充分說明這些經驗對自己的意義和重要性，並且利用妥善的論述串連，讓這些經驗的主題或展現出的能力能夠與學系相對應，便能成為撰寫學習歷程自述時頗具代表性的亮點，也是最為推薦的一種撰寫方式。

舉例來說，以下這位申請歷史學系的同學用一頁的篇幅簡介了所選的三件課程學習成果，並且用適當的引言揭示該頁所要傳達的重點。他說明高一課堂中接觸到的歷史主題，觸發他對父系血脈與女權衝突的歷史事件的好奇和探究的興趣，也利用勾選上傳的課程學習成果檔案作為佐證。這樣不僅能在高中學習歷程反思之中展現具備目標學系的學習能力，更反映自己對相關議題的研究興趣，如圖 3-12。

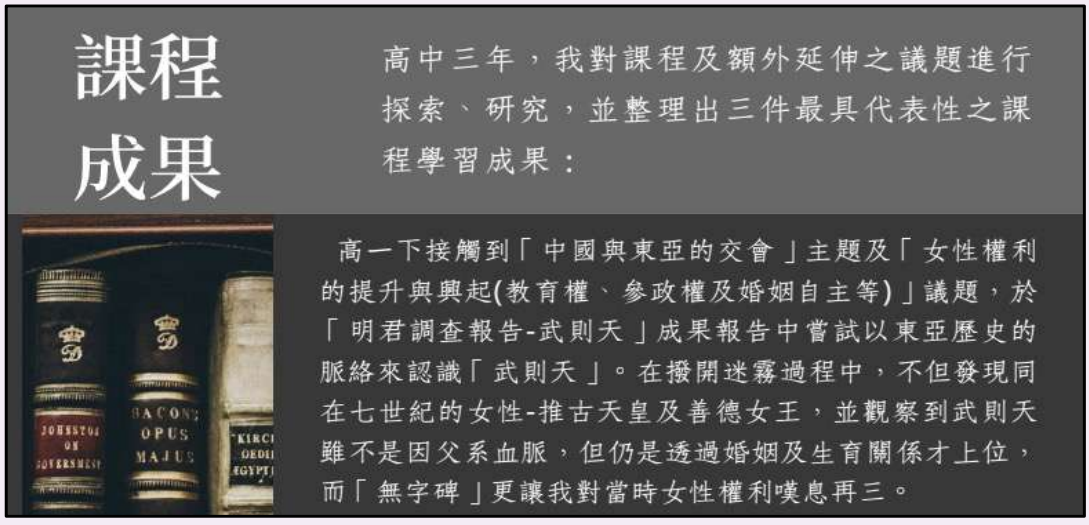


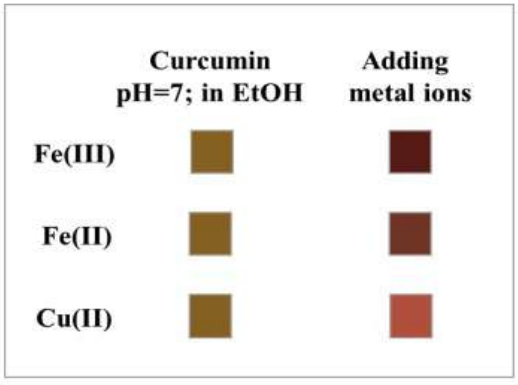
圖 3-12：呈現與學系高度相關的反思一示例

除了引發好奇外，許多同學也會在學習過程中針對課內主題加以延伸學習，或參與更多相關活動。如此一來，不僅呈現出自主學習的熱忱，也在其中獲得了與學系相關的能力，逐步拉近自己與專業領域的距離。例如以下這位申請化學系的同學便在學習歷程反思中具體描述探索與確認學系適性的過程。除了化學和自然探究的課程之外，他透過科普網站、主動修習進階的開放式課程、延伸製作相關專題等，嘗試深入學習相關知識與應用，進而確立了自己的志向，如圖 3-13。

學校課業之外：探索有機化學的世界

為了更加理解化學，我開始先修台大開放式課程，並選擇我最有興趣的蔡蘊明教授之「有機化學」一門課作為先修的開始。先修大學課程也讓我確認自己是真的熱愛化學、能適應大學的化學課程，並且對化學理論有扎實的理解。

此外，我結合探究實作課上的所學，完成了綠色化學精神的年度專題——「常見植物色素應用於水質酸鹼性與有害金屬離子的紙上檢驗」，並將成果投稿至旺宏科學獎化學類。即便最終未獲獎，我仍從中習得透過文獻閱讀、實驗操作及資料分析來解決問題的能力。



研究結果(研究者自行繪製)



實驗照片

圖 3-13：呈現與學系高度相關的反思一示例

若能將自己高中三年的經歷串連成一個有前因後果的故事，審查教授可以瞭解同學在求學過程中的經歷，也許是經歷過志向改變需要轉類組，也許是透過某些體驗發現對於該領域的興趣並開始選修相應課程。

藉由撰寫獨一無二的故事，一方面能串連起每個勾選檔案之間的關聯性，一方面可以展現出自己的獨特性。圖 3-14 是一份申請客家語文暨社會科學學系的學習歷程自述，同學透過學習歷程反思說明了自己不是客家人，但對於客語有高度興趣並投入許多心力學習，雖然過程並非一帆風順，但並沒有放棄學習，同時也以證照證明自己的客語能力。從示例中看到學習的心路歷程、積極的態度與現階段的能力，且與學系有高度關聯性，是個包含完整內容的人生故事。


學習歷程反思

02 學習歷程反思

不是客家人，但我從小參加客語朗讀

因為國小的客語薪傳班課程，我開始學習客語。國小到高中，每年都會代表學校參加客語朗讀區賽、市賽。非客家人的我，學習客語時常有口音不正確和缺乏生活對話的問題。為了解決這個狀況，我在比賽準備期間每天聽音檔練習，用音標標注每個讀音，背熟朗讀稿，並向老師討教，但成績卻從國小的第一名，掉到高中市賽的第六名，連續兩年。這次教訓讓我知道我必須再次打穩根基學習音標，於是我決定再次報考客語認證。

跨越心魔，再次參加客語中高級認證

隱匿學生原有資訊

我在國小時就已經通過客語初級、中級認證，國中後因課業而未繼續參加認證。經歷過高中的挫敗，我了解打穩根基的重要，於是報考了今年度3/26梯次的

學習歷程反思

客語中高級認證。在準備時，我藉由自主學習計劃表來規劃學習進度，不只研讀完中高級詞彙書上下冊，也利用客語朗讀的優勢來閱讀更多客語文章，並聆聽客語詩選教材練習聽力。考試時我得心應手，感受到努力帶來的成果，相信5/26成績放榜會有好結果。

身為社長，在領導中我學會團隊合作與溝通

高二我擔任了民吉社社長，從中學習到分擔責任與團隊合作的重要。社團的事務繁雜，我時常因為看不慣其他幹部的低效率而選擇插手自己做，這導致了我壓力過大，負擔太多責任而崩潰。最後我在學長姐的勸導下，理解到團隊合作雖然效率不一定最好，但那才是屬於大家的共同回憶，適時的與他人溝通並不代表示弱，而是學會了理解他人與放下自身執念。

隱匿學生原有資訊

▲ 擔任溝通角色，也為社團上台表演

圖 3-14：用完整的故事說明申請動機與自身能力—示例

圖 3-15 是一份申請社會學系的學習歷程自述，在就讀動機的部分使用了一頁的篇幅說明自己是如何接觸到社會學，其中展現自己的人格特質，以及生活經驗如何影響自己對於社會學的注意，並說明參與相關的活動、遇到的困難、心境上的改變等專屬於自己的經歷。從如何接觸、到參與過的經驗，與反思到未來的展望都包含在其中，這讓作品顯得很有層次感。

壹、就讀動機

一、為什麼是社會學?

會選擇社會學不是毫無脈絡可循。自兒時起，對未知就充滿著好奇，渴望能探索更大的世界；年紀漸長後，好奇心為「觀察」提供良好的基礎，開始透過觀察挖掘問題；時至今日，觀察後反思已經成為日常。目前所做的社會倡議、剖析等等，都是凝視生活後的提問，再去尋求解答。找尋答案的過程中，做了很多專題研究、自主學習等，文本分析、口語表達、領導能力、設計活動、跨領域學習(如新世紀青少年高峰論壇時的影音剪輯)等等都在找尋答案的過程中逐漸培養。思考的習慣替學習社會學提供足夠的養分，而好奇的本質使我想栽進社會學的領域，思考社會現象、爬梳問題脈絡，並剖析社會問題。



初次真正接觸社會學的領域是2018反送中運動，看著香港的自由一點點逝去，當時除了對此事感到憤怒以外，無能為力。可怒火卻給了我不一樣的視野，發現許多人，儘管年輕，仍以各種方式在為社會付出。後來，成立了好加計畫台東分部，從觀察者變成行動者，更讓我意識到「年紀不會使你不成功，但它會使你經歷的困難變多。」於是不再害怕，邁開了社會實踐的步伐。一開始總是滿腔熱血地投入行動之中，但在社會倡議的過程中，參與的人數總是寥寥無幾。逐漸意識到，飽含熱忱是不足以支撐理念的。在行動之前需要的是足夠的論點，意即需要大量的資料蒐集與充足的學識，才可以說服他人一同參與。也發現自己不再只有觀察身旁的事物，而是同時把自己納入觀察的對象，跳脫框架，以更廣的視角查看所做的一切。很喜歡思考的習慣，它不只給與我更好的視野，同時也讓我有更多的機會審視自己。

P1

圖 3-15：將生命故事與學系選擇做結合—示例

也許有同學不知道要往哪個方面去撰寫自己的故事，建議同學可以考慮提出自己學以致用的例子，描述應用學習到的知識解決自己遇到的問題；或是因為遇到某個問題，所以主動學習相應的能力而解決問題。同學可以將自己發現問題、嘗試解決問題、最終的結果與過程反思等步驟串連撰寫，就能堆砌出一個有趣且獨特的故事，也能在過程中展現自己的許多基本素養。

2. 類型二：自己較深刻，與學系關聯性低的經歷

第二類可以選擇自己較深刻、與學系關聯性低的經歷來撰寫。這些經驗雖然無法直接對應到申請學系，但也不需要過度擔心。如果深刻描繪所見所聞的細節、心得反思與啟發，解釋學習過程如何讓自己成長，這些經歷也會是很好的故事素材。

作伙學團隊在訪談大學教授審查經驗時，一位土木學系教授即強調就算是非學科對應的經驗，若可深入說明對自己的影響，展現自主學習、終身學習、研究發展精神等，同樣是他們很期待的能力與特質。不過，提醒同學能力與特質緊密連結經歷，多說明自己的見解與啟發，才不致顯得空泛。

在圖 3-16 中可以看到，這位申請森林學系的同學在高中學習歷程反思中，具體舉例在儀隊與管樂團的作為，來展現出自己的領導協調能力。儘管儀隊與管樂團的活動並非與森林或自然領域直接相關，但仍將經歷與能力和特質相結合。





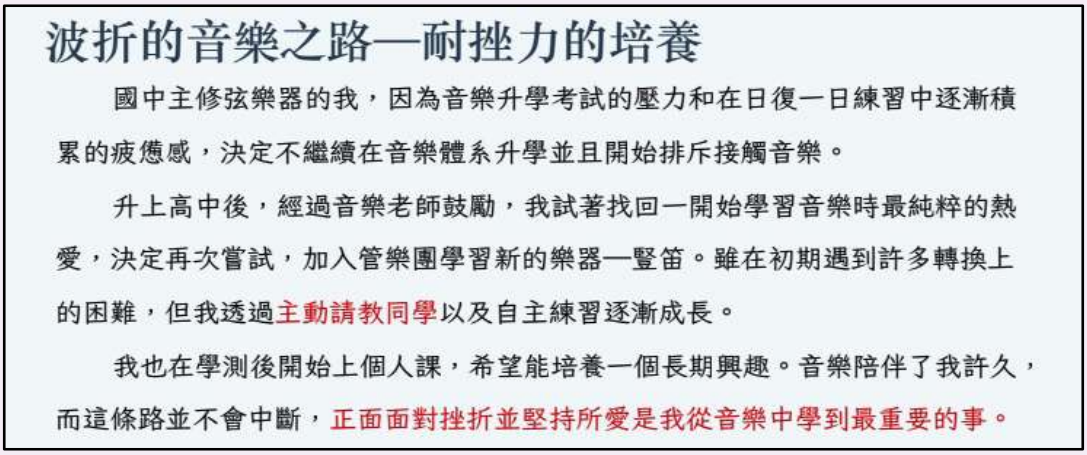
➢ **在儀隊與管樂團中磨練領導協調能力**

為了「期間限定」的歷練，高一時參加儀隊，每日正午在南部豔陽下跑操場鍛鍊體力與練習操槍，每週六到校練習行進步法與隊形變化。初期曾掉槍砸腳，在不放棄下終於抓到技巧，讓槍在手腕間滑順換位。準備比賽的壓力帶來身心鍛練，因為失誤時不只是罰跑操場，更要面對教官與學姊斥責與隊員們擔憂。我用正向思考克服掉槍的心理恐懼，也增強體能與勤奮練習以建立信心。儀隊講究的整齊度建立在團隊默契，我與同梯夥伴在團練之外也常私下相約加強練習，當有人感到氣餒時，我鼓勵她堅持下去。參加儀隊不只是限定的美好回憶，也是一場心智成長蛻變，更教會我「在領導別人之前，先學習如何接受領導」。(詳見多元表現檔案-2)

自國小四年級至國中期間持續參加管樂團，悠揚的樂曲一直是我念書良伴，對管樂的熱愛讓我在高中期間再次加入管樂團。活潑且善於溝通的我被推選為「公關」，負責對外建立表演合作關係。在與台南一中管樂團共同舉辦音樂會中，為了募集經費，我負責撰寫募款企劃書，並與多家企業洽談捐款互惠方案。在募款策略，我先條列多家可能有意願贊助藝文活動的企業，以較不叨擾的電子信件方式寄出企劃書向企業提案，誠懇禮貌地回覆企業的問題，最終成功募得七萬元經費，順利完成音樂會演出。

圖 3-16：透過社團活動展現領導與協調能力一示例

另外一個例子是下圖 3-17 申請社會學系的同學，他的學習歷程自述之中，除了提出對議題的探索與觀察，也特別著墨在自己學習音樂的經驗，強調從中成長的挫折忍受能力，以及所反映的個人特質：



波折的音樂之路—耐挫力的培養

國中主修弦樂器的我，因為音樂升學考試的壓力和在日復一日練習中逐漸積累的疲憊感，決定不繼續在音樂體系升學並且開始排斥接觸音樂。

升上高中後，經過音樂老師鼓勵，我試著找回一開始學習音樂時最純粹的熱愛，決定再次嘗試，加入管樂團學習新的樂器—豎笛。雖在初期遇到許多轉換上的困難，但我透過主動請教同學以及自主練習逐漸成長。

我也在學測後開始上個人課，希望能培養一個長期興趣。音樂陪伴了我許久，而這條路並不會中斷，正面面對挫折並堅持所愛是我從音樂中學到最重要的事。

圖 3-17：透過多元表現的經驗展現人格特質一示例

看似與學系較無直接關聯的成長經歷，透過有條理的統整、具體舉例和提出反思的說明之下，依然能夠成為很好的故事素材，同時能展現同學整理資料的能力。我們也可以從以上的示例中看到，同學除了描述這些經歷的脈絡與成果，也將其總結說明所帶來的影響、在其中展現的特質，更賦予對個人重要的意義。如此一來，即使是對自己較深刻、但和學系關聯性較低的經歷，在妥善的描述和編排之下，也能讓審查教授更認識同學本人，更有機會從中看到學系期待的個人特質與素養能力。

3. 類型三：與學系高度相關，需要補充反思的經歷

第三類是對於與申請學系高度相關，尚未有反思的經歷作為素材來撰寫。也許是老師安排的課堂演講、實驗活動、參訪組織的相關檔案資料等，有些同學勾選了這類與學系高度相關的檔案，只在學習歷程自述中列點、關鍵字做資料性的呈現與學系的關聯性，審查教授可能看不到同學的思考脈絡與學習內涵。例如：申請生物學系的同學只放生物實驗的參與照片或實驗結果，尚未補充說明實驗經歷與自己的連結與影響，建議同學可以考慮增加反思，來呈現自己參與這個實驗的成長與收穫。

以圖 3-18 申請國際企業學系的學習歷程自述為例，這位同學在高中學習歷程反思的段落提供許多英語能力的證明，主要強調自己「做了什麼」以及在比賽或社團活動中獲得佳績，較少描述學習背景和個人收穫，審查教授可能不易理解這些活動對同學的價值與意義。

同學以圖 3-18 的呈現方式也可以，不少檢定成績或是競賽名次本身就說明能力的程度高低，如果能補充反思將更為完整。



高中學習歷程反思

課外表現：英文進階學習與積極應用

除了課內的基本學習，我為準備進入ＯＯ大學國企系就讀的基礎能力，我在社團活動也把握機會練習英文，並積極參加各項相關競賽。

高一開始，我就投入英語演講社，在學長姐和的帶領下不斷練習。我在高二時也成為社團的幹部，並且曾經負責一次國際議題的辯論課程。在規劃階段，我利用企劃書讓其他幹部了解我的課程規劃，也設計學習單，讓上課的學弟妹寫下想法。



▲課堂照片

我在高一和高二期間參加了英語演說競賽，並獲得了佳作。在高三時，我也參加了英文作文比賽，不僅贏得了第一名的榮譽，還代表學校參與全國比賽。在國文方面，我在高二參加的國語文競賽的閩南語演說比賽中獲得了第二名的佳績。



▲ 全國英文作文比賽參與證明

圖 3-18：強調英文能力的高中學習歷程反思一示例

對於國際企業學系而言，語言能力是相當重要的能力，這份自述著重在羅列結果，如果能夠將這些與學系高度相關的活動，花點時間與心思進一步思考參與活動對自己的影響，甚至連結到學系重視的面向，則可以進一步提高內容的完整度。透過反思心得搭配亮眼的表現，讓審查教授看到同學具體的實作狀況，或這些經歷如何引起自己對學系的興趣、如何提升素養能力。

學習歷程反思不是作文而是個人真實的經歷，不一定要具備起承轉合，如果同學希望讓自述內容更加完整，可以多加說明學習經歷的反思心得、從過程中成長的能力或知識，或是經歷如何形成申請的動機、對進入學系的幫助等。透過賦予這些經驗在個人專業能力或特質培養方面的意義，就能使其成為類型一：兼具重要性、且與學系密切相關的經歷。



透過學習歷程反思讓個人的經驗更有意義！
(•̀ ω •́)

4. 類型四：與學系關聯性低，缺乏深刻反思的經歷
→ 建議考慮重新篩選素材並增加反思

最後一類則是與學系低度相關，同時也沒有深刻反思的經歷。**倘若無法說明自己為何選擇這份資料，審查教授也會有所困惑，建議同學盡量避免勾選上傳這類的檔案或納入撰寫學習歷程自述的素材**。

例如以下這份申請企業管理學系的學習歷程自述為**反例**，僅從個人觀點出發，雖試圖描述自己的興趣和個性，但既沒有與學系相關的描述，也看不到具體的反思或獨到見解，如圖 3-19。

一、國中地科課程介紹了各種礦物後，激發了我對臺灣地形和地質的興趣。在高一時，參加了學校舉辦的山林健走活動，偶然結識了一位與我同國中的生科老師。他帶著我遊覽了臺灣各種自然美景。每次健行結束後，我總不禁思考，這片土地必須得到妥善保護，擁有如此神奇景觀和豐富人才。我期許未來能夠不忘回饋社會。

二、我的開朗性格，使我在班上人緣不錯，結交到許多親密的朋友，也在學習路上遇到非常努力的夥伴，我期望我能在大學也能找到好朋友一起努力學習。

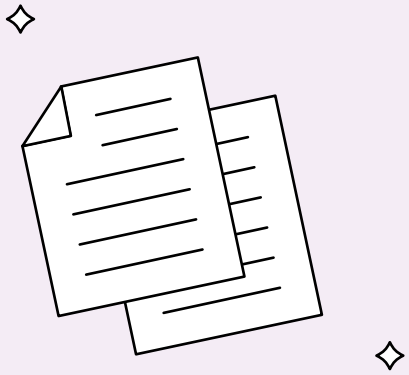
圖 3-19：缺乏反思心得的學習歷程反思—**反例**

5. 小結

在介紹四種類型的素材撰寫方式後，同學採取類型一或類型二的素材歸納方式進行撰寫，建議著墨在對自己的重要性以及與學系的關聯性來撰寫高中學習歷程反思；若過去來不及累積前兩類的作品、或有所轉向，也可以從類型三的經歷中找出亮點，並且在學習歷程自述中加以補充說明挑選這份作品的原因、顯現什麼動機、能力和特質，加深與學系有所關聯的學習收穫與未來應用等；如果選擇的素材與學系相關性較低，且難以提出反思內容，建議同學可以重新思考過去是否有關聯性較高的經歷，或是在撰寫反思的部分補充說明心路歷程。

據作伙學團隊過去曾進行的深度訪談，**大部分審查教授希望在作品中看到與申請學系或領域的關聯性**，無論是主題、或是相關素養能力，建議適切地說明學習經歷與申請學系的連結。

審查教授若需要自己在作品中慢慢挖掘同學的能力特質，既耗時費力，又容易產生「為什麼要傳這件作品」的疑惑。雖然上傳各項檔案時，可利用百字簡述來說明單項作品的製作動機和簡介，但仍提醒同學把學習歷程自述視為重要的說明文件，透過學習歷程反思的撰寫，將整體經歷、提交的作品等精彩的高中經歷素材，適當的統整呈現並連結學系，才能讓審查教授更完整的認識自己，進一步確認與學系的適配性。



（三）呈現結構：找到適合的方法，展示最好的自己

要做一桌好菜，除了要挑選出好的食材，也要用適合的方式來料理，撰寫學習歷程自述也是如此。若能將資料妥善整理，經過有條理、有邏輯的編排，不僅能讓審查教授易於抓到同學在其中要傳達的重點，更能藉此展現出自己具備整理資料的能力。

一般而言，同學在學習歷程自述中可以簡述學習過程，例如課程學習的過程與成果、多元表現參與的活動背後的動機和內容，進一步說明透過這樣的學習收穫了什麼樣的能力，接續反思這樣的收穫對於自身有什麼效果。

所謂反思是包含這些經歷如何作為下一步選擇學系的依據，或者有助於同學更加確認自己的發展方向等，也能讓審查教授理解過去經驗如何造就現在想就讀、且適合進入這個學系的自己。

每位同學在寫作上固然有自己不同的習慣，在撰寫學習歷程自述時能反映個人的寫作風格，並沒有好壞之分，重要的是要能整合學習經驗、以清楚的邏輯架構書寫，並流暢地表達出自我反思、具備能力與特質等，即是理想的學習歷程自述編排方式。以下我們整理出幾種不同的編排撰寫方式，和相對應的提醒，提供同學撰寫時參考：

1. 以故事串連，利用小標題吸睛

一種常見的編輯方式是將高中時期的各項經驗串連起來，組織為一篇完整的文章，透過故事性的敘事方式讓審查教授完整瞭解同學的學習背景。

這種寫作方式通常篇幅較長，因此重點在於**區分章節、或利用小標題標註出段落重點**，將各項與學系相關，或具有個人代表性的經驗系統性的呈現，也提升易讀性。而下標的方式則取決於同學想向審查教授傳達的重要資訊，像是志向的確立過程、各項經驗帶來的學習意義，或在其中展現的個人特色等。如此一來會使審查教授在段落之初就先瞭解該段落的重點，在後續閱讀敘述性的文字時更快進入狀況。

例如以下這位申請社會學系的同學，他以闡述對社會科學的強烈興趣為主題，用小標題揭示興趣的萌芽、被動的學習到主動的行動，不僅串連了各項經驗，也賦予深刻意義；在兼具時間線和脈絡性的前提下，由淺入深的安排段落，在內文中善用舉例詳述收穫和心得，如圖 3-20、圖 3-21。

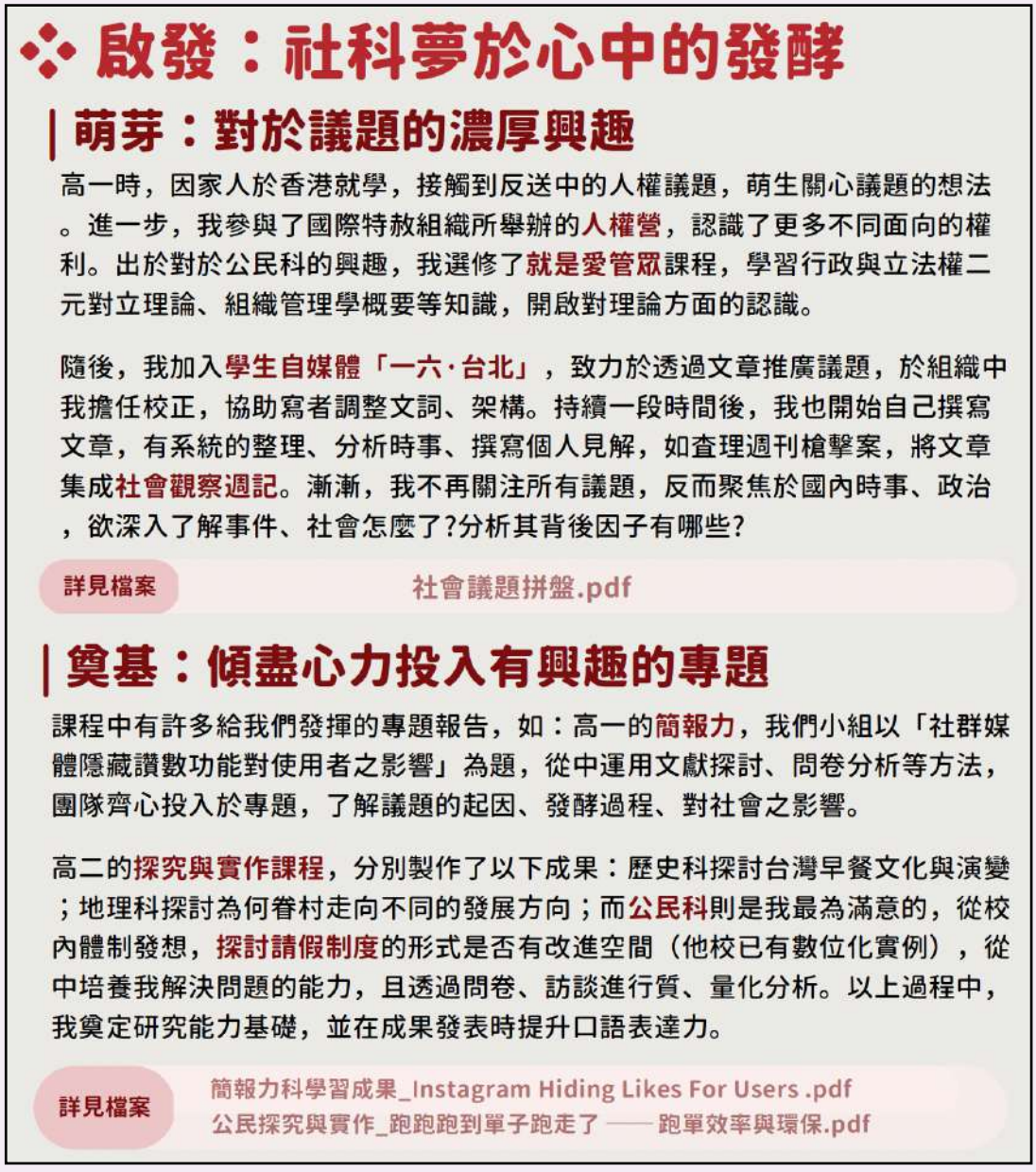


圖 3-20：在每一小節加上小標題一示例

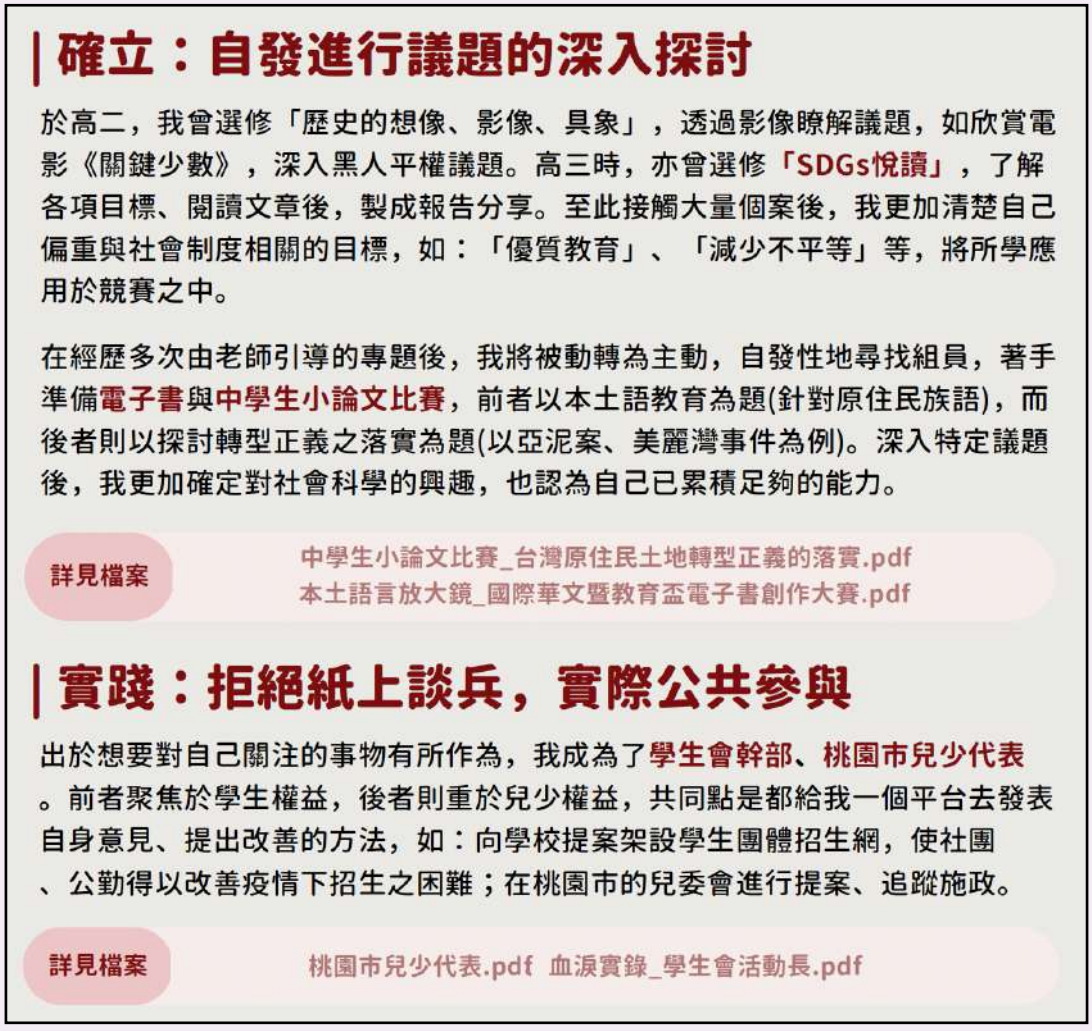


圖 3-21：加上小標題更加方便閱讀一示例

另一個例子來自這位申請材料工程學系的同學，在一頁篇幅內詳述高中的各項成長和心得反思，總結高中階段整體的學習收穫，利用小標題能有效區分且強調自己的改變，藉此重新整合，將原先分散在各年級的多元經驗放到個人成長的脈絡說明，凸顯出屬於自己的個人特色，如圖 3-22。

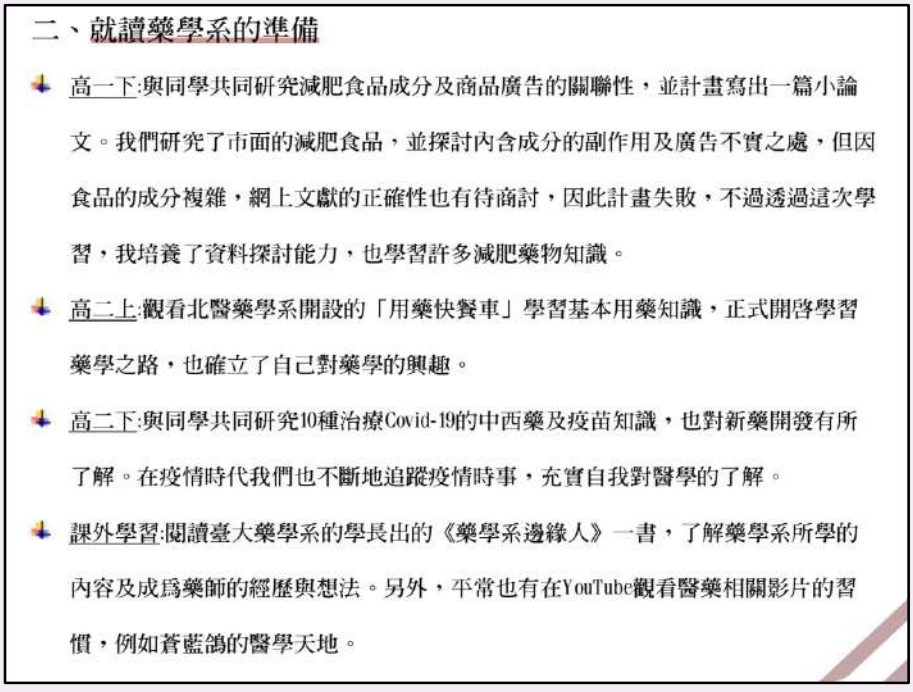


圖 3-22：視段落內容加上合適的標題一示例

除了參考以上兩個示例，同學可以善用自己的寫作技巧，以敘事性文字串連高中的各項學習表現，將多元的經驗組織成一個完整、清楚的故事來代表自己。在審議討論會上曾有部分審查教授提到，豐富而清晰的故事不僅有機會吸引他們的目光、留下深刻印象，也能作為展現個人表達風格以及思考獨特性的方式之一。然而，在利用故事性的呈現結構撰寫時，提醒同學也要考量教授的審查時間及閱讀感受，要避免過度冗長、提供與個人或學系無關的資訊等，以免失去焦點。**建議同學可以藉由在長篇的文字中妥善的區分段落、排版，增加閱讀的舒適度；也可以在每個段落上訂定小標題，揭示其中的重點**，讓審查教授易於抓到亮點，達到提綱挈領的效果。

2. 以時間順序為撰寫軸線，串連經歷

第二種則是以學習經驗的時間軸來編輯敘述結構，有些同學選擇按照時間順序分述自己在不同階段的努力和經驗，來顯示自己漸漸進步，或是逐步確立學系志向的過程。例如以下這位申請藥學系的同學，在學系準備指引的字數規定之下，以不同學期為劃分，分述各階段的相關經驗與習得能力，藉此呈現對藥學的興趣，如圖 3-23。



二、就讀藥學系的準備

- 高一下:與同學共同研究減肥食品成分及商品廣告的關聯性，並計畫寫出一篇小論文。我們研究了市面的減肥食品，並探討內含成分的副作用及廣告不實之處，但因食品的成分複雜，網上文獻的正確性也有待商討，因此計畫失敗，不過透過這次學習，我培養了資料探討能力，也學習許多減肥藥物知識。
- 高二上:觀看北醫藥學系開設的「用藥快餐車」學習基本用藥知識，正式開啓學習藥學之路，也確立了自己對藥學的興趣。
- 高二下:與同學共同研究10種治療Covid-19的中西藥及疫苗知識，也對新藥開發有所了解。在疫情時代我們也不斷地追蹤疫情時事，充實自我對醫學的了解。
- 課外學習:閱讀臺大藥學系的學長出的《藥學系邊緣人》一書，了解藥學系所學的內容及成爲藥師的經歷與想法。另外，平常也有在YouTube觀看醫藥相關影片的習慣，例如蒼藍鴿的醫學天地。

圖 3-23：依時間先後撰寫經歷一示例

另外一個例子則是以下這位申請歷史學系的同學，同樣以不同年級作為分類，深入描述了自己在高一時未確立目標時的探索過程，到高二、高三在明瞭方向後，也進一步說明自己所做的學習與努力。透過時間軸的排序能顯示他聚焦所愛的過程，輔以對課程內容的具體說明，能夠讓審查教授瞭解學習到的內容如何影響他對學系的選擇，如圖 3-24、圖 3-25。

一、高一時期

我在此時期的目標尚未十分明確，儘管已經決定走社會組，但具體方向依然茫然，處於持續探索與發掘自我階段。

「城市探索」這門課對我有很深的影響，在此之前，我從來不知道原來學科也可以如此豐富多元、貼近生活。在兩位社會科老師的聯合授課下，我得以了解到人與人、人與城市之間的鴻溝其實並沒有想像中巨大，並且其中蘊含著許多生活哲學與美感，譬如各國對紅綠燈、水溝蓋等隨處可見的街景物進行不同設計的巧思，由此得以窺見一個城市的風情、習俗、歷史，種種藏在城市裡的細節，實察訪問與問卷調查更是讓我獲益良多，因此啟發了我對社會文化的好奇心。

圖 3-24：說明高一時期的探索一示例



二、高二時期

此時期我開始意識到自己想往人文方面發展，因此致力於探索相關類型的課程。

在「台灣傳統建築」中，老師除了運用PPT講解清代以降二百多年來遺留在台灣的古蹟建築外，也實際帶領我們到學校附近歷史悠久的城隍廟進行解說。老師除了說明左近右出、哪位神明司掌何事等傳統習俗之事外，也詳細解說了種種紋路、雕飾所代表的涵義，讓我對歷史文化資產（無論有形或無形）有了更深一層的敬意與興趣。期末報告小組選擇了日治時期留下的嘉義公園為主題，也使我對於當時建築的特色及其歷史沿革有了深入了解。

三、高三時期

上學期，我把重心放在準備學測，為了讓分數能達到國立OO大學歷史學系的一階篩選標準而努力。

下學期則在選修「英文聽講」中積極吸收更加彈性的英文知識，並在自由報告中選擇伊莉莎白二世作為研究主題，整個過程中閱讀大量原文資料，雖然辛苦，但在英文能力和對女王及其相關歷史背景的認識都大幅提升。

此外，為了充實自己的知識量，除了準備備審資料外，我也會到圖書館去借閱歷史相關的書籍來閱讀，希望提升自己對歷史的敏銳度和批判思考能力。

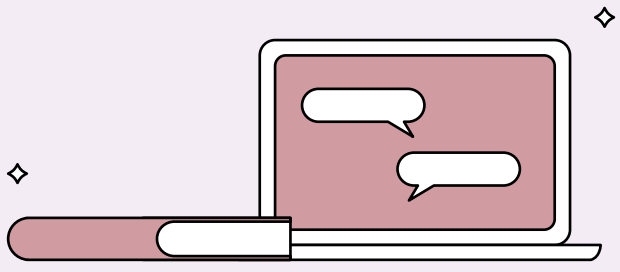
圖 3-25：說明高一探索後，在高二及高三時期的發展與目標一示例

不過也要提醒同學，利用時間軸排序學習歷程不只是列點，或依序寫出「曾經做過什麼」的成果，而是同時提供在各個階段學習的內容和深刻反思。除此之外，雖然依據時間排序不同年級的經驗可以看到學習軌跡和脈絡，但若想要呈現三年的進步、對申請學系的定向過程，甚至是志向有所改變，建議同學**加強各段落間的銜接，並留意整體的邏輯與一致性**。

同學在撰寫過程中可以多注意前後連貫、緊扣想表達的主題（進步、定向過程）或欲強調的能力；避免前後矛盾，或是僅是羅列、東拼西湊各項經驗而淪為流水帳。也就是說，儘管以時間序分述有其邏輯性，但若未能統整，仍可能使審查教授抓不到重點，也讓這三年的經歷顯得沒有具體方向。

3. 以能力導向作為基底，串連學習經歷

第三種方式是從欲強調的各項能力特質出發，在具體的分類結構下進一步論述。許多同學會將自己引以為傲或是與學系期待相符的特質與能力作為分類項目，並標註成小標題，首先讓審查教授對各項能力與特質一目瞭然；接著以敘述性的文字整合來自不同活動或課程所帶來的共同成長，也深入說明具體內容。如此一來，不僅能讓審查教授快速瞭解自己的綜合能力，也能在後續描述中看到背景說明、心得反思、相關成果等更完整的資訊，增加說服力。



例如以下這位申請職能治療學系的同學，他首先提供一個利用能力分類的表格，摘要了資料內容與參與時點，如圖 3-26；隨後依據自己具備的能力的分別闡述相關的反思，如圖 3-27、圖 3-28。

一、高中經歷與培養能力

能力項目	內容摘要	年級
外語能力	TOEIC 665分	高一下
	校內英語演說第一名	高二下
	TOEIC 760分	高三下
寫作表達能力	參加兩次全國中學生小論文寫作比賽，皆獲衛生與護理類甲等	高一、高二
	連續參加全國中學生閱讀心得寫作比賽三個梯次，成績從優等到特優	高一、高二
科學及議題思辨能力	參與聯合報SDGs聯合國永續行動倡議營，探討及了解永續發展議題，並製作有關尊嚴就業與經濟發展的成果	高一升高二
	物理與化學探究課程，從研究結果反思最初的假設及文獻資歷查找是否合適	高二

圖 3-26：展示多面向的能力—示例

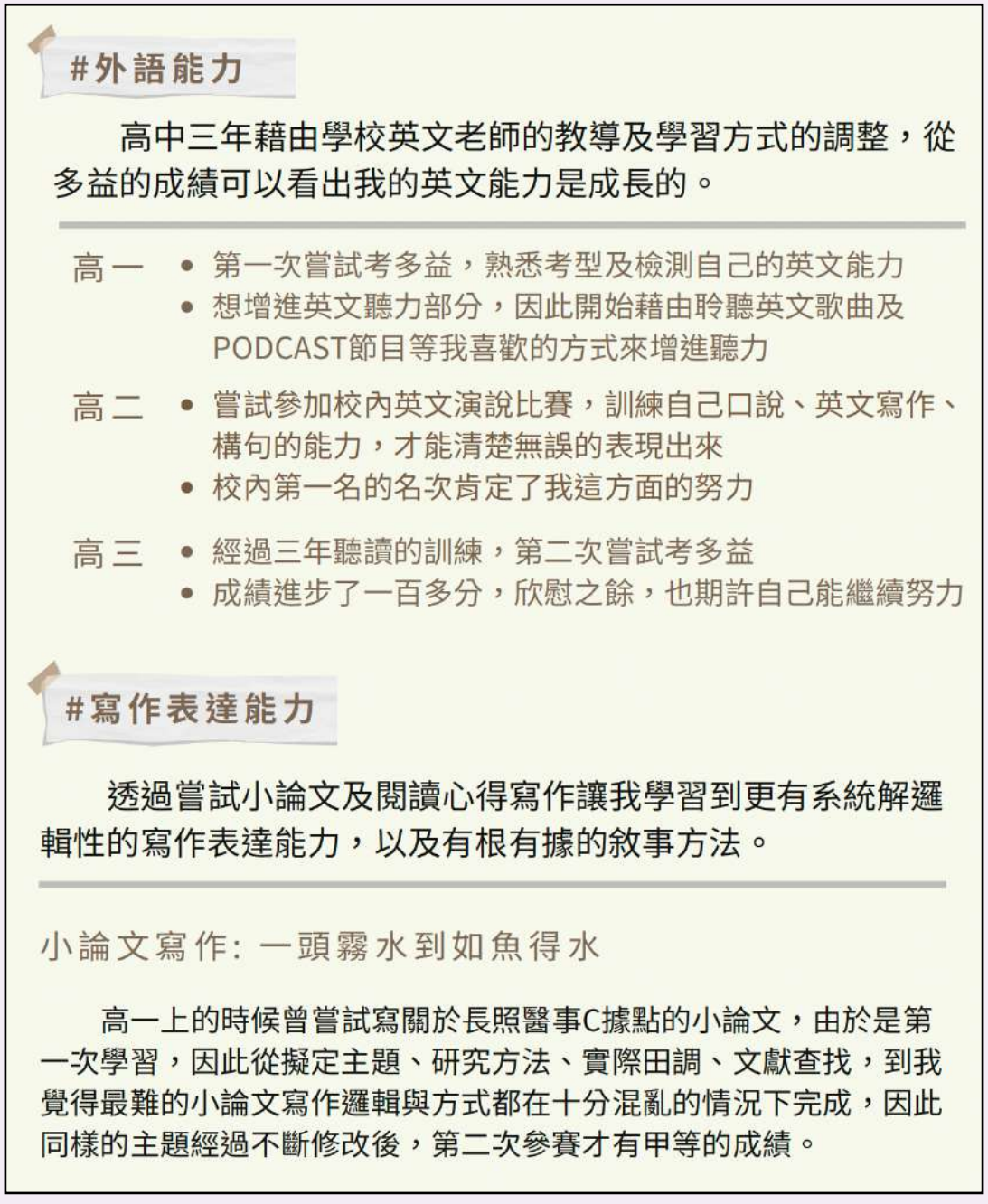


圖 3-27：針對素養能力進行詳細說明—示例

為了更有系統的學習小論文寫作，二年級我選修了健護專題的小論文課程，由大學的老師教導，因此從一手文獻的查找，到每項論點與論據的配合，由文獻及研究結果撰寫出有根有據的小論文，是我學習到最多的地方，雖然作品只獲得甲等，但這次經驗卻讓我對研究及論文寫作產生很大的興趣。

閱讀心得寫作: 起承轉合到ORID

在閱讀心得寫作方面，原本的我都只是想寫什麼就寫什麼，依最早學過的起承轉合寫文章，但高中國文老師教我們利用ORID的聚焦提問法來建構寫作邏輯，運用在閱讀心得寫作內，除了幫助我釐清欲表達的重點，也讓閱讀心得變得更有系統且具較全面的觀點，在不斷練習這樣的寫作邏輯下，我的閱讀心得也從一年級的優等，進步到二年級的特優名次。

#科學及議題思辨力

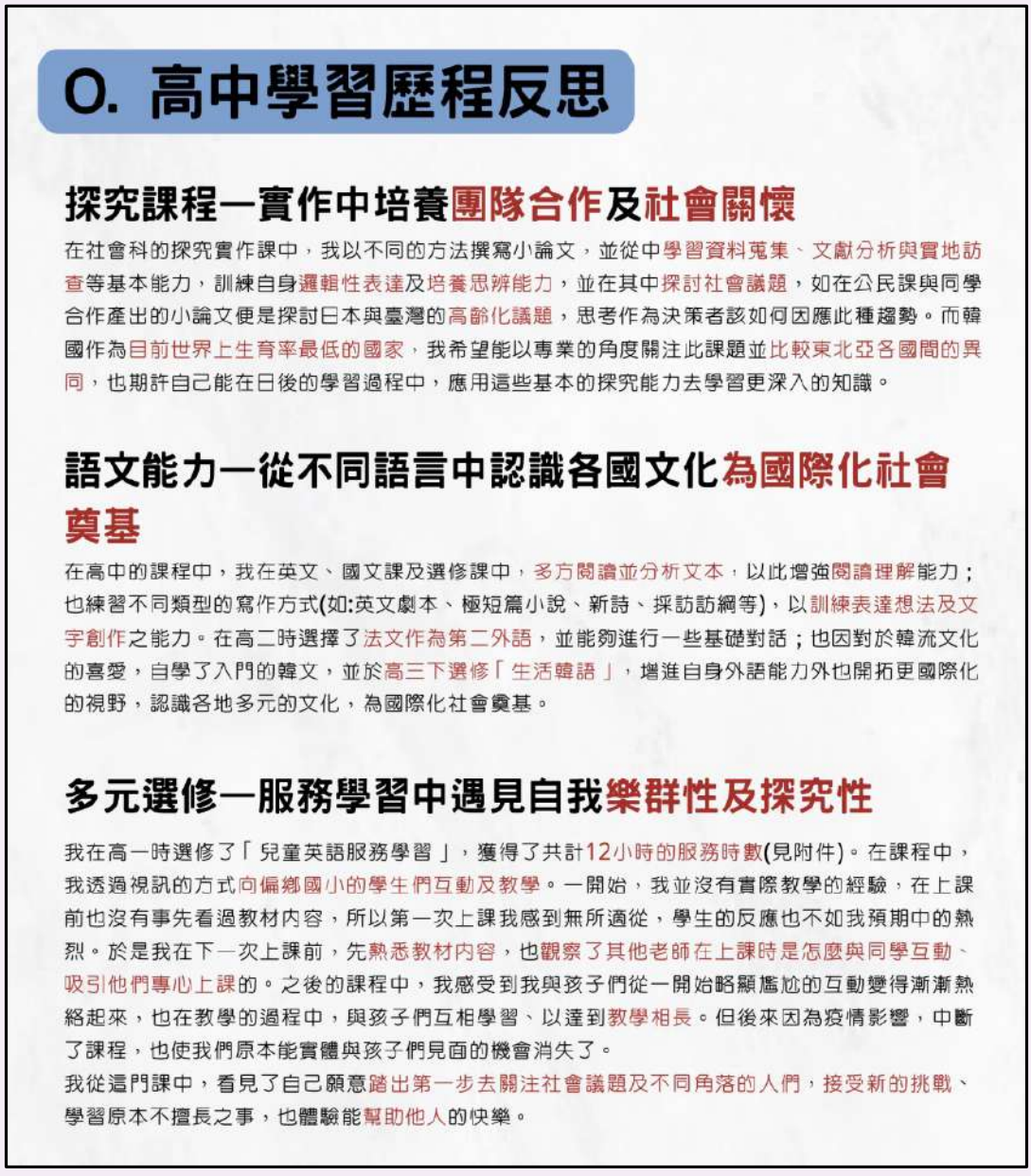
一年級的地科課程提到了聯合國永續發展目標，讓我對這個議題有興趣，因此利用暑假參加了聯合報的營隊，希望藉由營隊更了解這項議題與世界趨勢，營隊帶給我最大的收穫不僅僅是認識這項議題，藉由有系統的課程安排，更培養我看一個議題的眼光，教我如何在看見議題後反思，學習思考解決方法，最後做出行動。

二年級的探究實作課程讓我們從研究主題到實驗方法都自己擬定，因此化學探究課就有出現我們的實驗結果與假設不合的結果，這樣子的成果有讓我們震驚到，但也讓我們去反思自己在文獻查找、擬定假設時就及有沒有進行客觀且全面的思考，這次的經驗讓我學習最多的大概就是要學習對科學的思辨力，學習不用直覺思考，並過濾查到的資料以及連結自己的想法，才能做好研究。

圖 3-28：針對素養能力進行詳細說明一示例

這位同學在檔案中摘要資料的內容作為鋪陳，接著利用代表能力作為小標題分類，進一步說明各項經驗如何學習到對應能力。在能力的分類架構之下，當同學在詳述學習的過程、心得反思，也更能聚焦和緊扣在針對該項能力的論述，讓審查教授瞭解這些檔案即是同學具備外語能力、寫作表達能力和科學及議題思辨能力的代表作。

另一個例子是以下這位申請韓國語文學系的同學，不僅以自己具備的特質能力和課程項目分述，也在小標題同時呈現案例來源以及能力，如圖 3-29。



O. 高中學習歷程反思

探究課程—實作中培養團隊合作及社會關懷

在社會科的探究實作課中，我以不同的方法撰寫小論文，並從中學習資料蒐集、文獻分析與實地訪查等基本能力，訓練自身邏輯性表達及培養思辨能力，並在其中探討社會議題，如在公民課與同學合作產出的小論文便是探討日本與臺灣的高齡化議題，思考作為決策者該如何因應此種趨勢。而韓國作為目前世界上生育率最低的國家，我希望能以專業的角度關注此課題並比較東北亞各國間的異同，也期許自己能在日後的學習過程中，應用這些基本的探究能力去學習更深入的知識。

語文能力—從不同語言中認識各國文化為國際化社會奠基

在高中的課程中，我在英文、國文課及選修課中，多方閱讀並分析文本，以此增強閱讀理解能力；也練習不同類型的寫作方式(如:英文劇本、極短篇小說、新詩、採訪訪綱等)，以訓練表達想法及文字創作之能力。在高二時選擇了法文作為第二外語，並能夠進行一些基礎對話；也因對於韓流文化的喜愛，自學了入門的韓文，並於高三下選修「生活韓語」，增進自身外語能力外也開拓更國際化的視野，認識各地多元的文化，為國際化社會奠基。

多元選修—服務學習中遇見自我樂群性及探究性

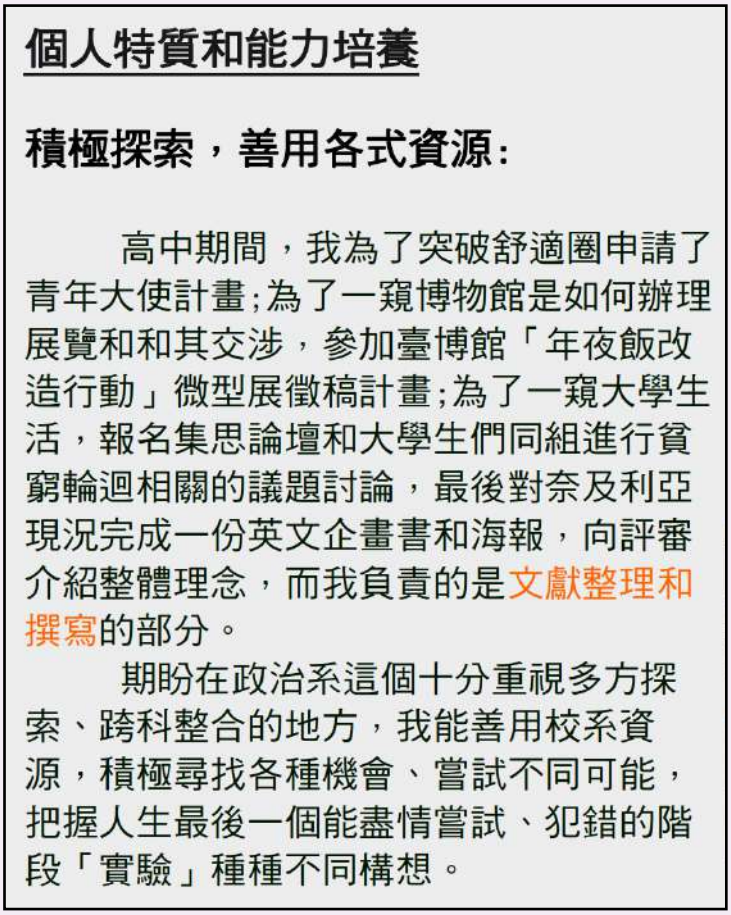
我在高一時選修了「兒童英語服務學習」，獲得了共計12小時的服務時數(見附件)。在課程中，我透過視訊的方式向偏鄉國小的學生們互動及教學。一開始，我並沒有實際教學的經驗，在上課前也沒有事先看過教材內容，所以第一次上課我感到無所適從，學生的反應也不如我預期中的熱烈。於是我在下一次上課前，先熟悉教材內容，也觀察了其他老師在上課時是怎麼與同學互動、吸引他們專心上課的。之後的課程中，我感受到我與孩子們從一開始略顯尷尬的互動變得漸漸熱絡起來，也在教學的過程中，與孩子們互相學習、以達到教學相長。但後來因為疫情影響，中斷了課程，也使我們原本能實體與孩子們見面的機會消失了。

我從這門課中，看見了自己願意踏出第一步去關注社會議題及不同角落的人們，接受新的挑戰、學習原本不擅長之事，也體驗能幫助他人的快樂。

圖 3-29：小標題呈現個人特質與能力—示例

從以上示例中也可以看到這位同學不僅說明了所附檔案和申請學系的關聯，也舉例描述累積這些能力的過程，更嘗試將這些能力延伸至學系上的未來應用，讓這些個人特質能被適當強調出來。

除此之外，若能融合自己的作品與經歷，則更可以豐富這個能力分類之下的層次。像是這位申請政治學系的同學用積極探索的個人特質，串連自己曾經申請青年大使、徵稿和議題討論等活動，強調在其中擔任的角色和任務。最後也將這些經驗總結到政治學系的特色，顯示他對於申請學系的瞭解，以及未來進入學系時如何能展現積極，如圖 3-30。


個人特質和能力培養

積極探索，善用各式資源：

高中期間，我為了突破舒適圈申請了青年大使計畫；為了一窺博物館是如何辦理展覽和和其交涉，參加臺博館「年夜飯改造行動」微型展徵稿計畫；為了一窺大學生活，報名集思論壇和大學生們同組進行貧窮輪迴相關的議題討論，最後對奈及利亞現況完成一份英文企畫書和海報，向評審介紹整體理念，而我負責的是文獻整理和撰寫的部分。

期盼在政治系這個十分重視多方探索、跨科整合的地方，我能善用校系資源，積極尋找各種機會、嘗試不同可能，把握人生最後一個能盡情嘗試、犯錯的階段「實驗」種種不同構想。

圖 3-30：小標題的內容也需要盡可能與學系有關聯—示例

以能力導向出發撰寫經驗可以凸顯同學的各項能力表現和個人特質，提醒同學想呈現多方的嘗試參與時，也應兼具深入性和連貫性。在這種呈現結構下，希望同學避免如同衝業績般地寫滿、或僅用條列式的列舉自己具備的能力。更重要的是，**檔案中所提及的能力並非寫得越多越好，建議同學說明個人的能力特質與學系的關聯性，提出具有說服力的舉例作為佐證。**

4. 提升易讀性，將資料有條理的整理與呈現

過去參與會議的教授們經常提及審查時間有限，且審查過程中亦需經過討論會議等機制確保評分的公平客觀。審查教授投入諸多心力來審閱每一份提交的檔案，若能提升學習歷程自述的易讀性，協助審查教授迅速的瞭解同學的經歷，同時也可以展現自己的文書處理能力。依據審查教授的建議及參與申請入學同學的經驗分享，提供以下兩項提高易讀性的建議。

(1) 適度視覺化

各類圖表，例如：表格、折線圖、圓餅圖與心智圖都可以哦！(•̀ω•́)



適度視覺化是提高易讀性的方法之一。將數據整理成圖表、部分內容整理成表格呈現，能讓資料看起來更豐富且容易理解；比較常見的方式例如：製作折線圖、圓餅圖與心智圖等。以下圖 3-31 為示例，將自己的經歷與學系需要的核心能力相結合，能快速地從分類表格中看到同學想呈現的活動經驗和成果。



圖 3-31：用圖表區隔不同面向的能力—示例

(2) 適度的排版



字體大小、頁碼、適時重點 (。・ω・。)

首先是「字體大小」，建議同學將字體調整為易於閱讀的大小，適當的字體大小與間距較有助於審查教授閱讀。有些學系亦會在準備指引中敘明對於字型與大小的期待，建議同學參酌報考學系的準備指引，選擇最合適的視覺呈現。

其次是「加入頁碼」，由於在審查的過程中需要對於內容反覆確認跟核對，沒有頁碼容易讓教授在對照的過程中找不到資料，建議加入頁碼，以提高閱讀方便性。

有些同學會在文件中註記重點，例如：調整字體大小、加粗體、加底線或是加底色等醒目提示，藉以快速吸引審查教授們的目光，在審議討論過程中，我們發現審查教授對於在資料呈現時註記重點有不同的看法，雖然適當地標註重點能更清楚地呈現自己作品的內容，但過多標示反而可能顯得零亂。

以下圖 3-32 這份申請大眾傳播學系的學習歷程自述作為**反例**，其中的文字包含兩種格式的醒目提示 (紅字與粗體) 而顯得混亂，另外標註的部分重點看不出重要性，過多重點反而會造成閱讀困難。

就讀動機

我從小就對於媒體十分的感興趣，**小時候由於爸媽都需要在外縣市工作**，我是由爺爺奶奶一手帶大的，而與爺爺奶奶相處的時間裡最大的共同娛樂便是**看電視**，電視裡面五光十色的內容不論是科普節目或是電影都**深深的吸引我的目光**，當時的我覺得長大後我一定要從事相關的行業。隨著年紀的增長我也擁有了自己的手機與平板，**透過網路我發現了更廣闊的新大陸**，不論是 Youtube 上的影片或是抖音等短影音平台都讓我欲罷不能，花費了大量的時間與精力在上面，我也因此開始自己製作與上傳作品到 Youtube 上，作品的內容是將自己的生活趣事改用繪圖的方式呈現，在約半年的時間內就累積到 300 名的追蹤者。

圖 3-32：過度標註重點導致難以閱讀的**反例**

我們希望以上述具體的示例，提供同學在撰寫學習歷程自述時參考，但**以上示例並不是唯一的標準模式**，同學仍可以發展屬於自己的撰寫方式。無論採用何種寫作技巧，只要是能將資料有條理的整理，清楚呈現同學在高中的精彩經歷，再加上自己的小巧思，都將是理想的呈現方式。在下一個章節，我們也將接續介紹撰寫多元表現綜整心得的寫作建議以及相關示例。



NOTE

四

多元表現綜整心得撰寫建議

依申請入學簡章的規範，同學針對自己第一階段通過篩選校系要求的項目提供至多 10 件多元表現，另外須再上傳一個多元表現綜整心得 (字數合計至多 800 字、圖片至多 3 張) 給校系審查。

本手冊在第二章「（四）勾選檔案時，要考量哪些因素？」中先讓同學瞭解多元表現勾選的考慮方向，而「多元表現綜整心得」是同學針對勾選的多元表現撰寫一份整體性的說明，主要可以讓審查教授瞭解同學在高中多元表現活動的參與動機、學習到的能力特質，以及心得與反思。如果同學勾選的多元表現與課程學習成果有互補性，在撰寫多元表現綜整心得時，也可以呈現自己的不同面向。

此外，多元表現綜整心得除了參考學系在準備指引的要求之外，也建議呼應申請的動機，以及申請學系重視的素養能力和特質、呈現與申請學系的關聯性。提醒同學在繳交之前，再次確認校系上傳截止日期、有無錯別字，以及留意學系要求的格式。

根據 2023 年審議討論會中，大學生的申請經驗和教授的審查經驗，我們統整以下四個撰寫建議。

（一）參考學系準備指引：回答指定問題、符合字數規定

部分學系的審查資料準備指引對於多元表現綜整心得的寫作格式有特定的要求，或指定問題讓同學回答，同學在撰寫時除了盡量符合學系要求之外，如果能串連至申請學系重視的能力特質，闡述自己從中學到的能力和成長，將會更加吸睛。

以 111 學年度 F 大學化學工程學系的審查資料準備指引為例，多元表現的項目內容為高中自主學習計畫與成果 (F)、競賽表現 (J)、檢定證照 (L)、特殊優良表現證明 (M)、和多元表現綜整心得 (N)，如圖 4-1。

該學系對於多元表現綜整心得的要求分別為：「1. 請分享一個您曾正面影響他人、解決衝突或對團體有貢獻的活動或經驗。」、「2. 在學習、多元表現或其他活動中，請分享一個能展現您面對困難時的堅毅、樂觀特質，或您已具備善用校內外資源的具體證明與反思。」

111學年度大學申請入學審查資料準備指引

一、審查資料項目：修課紀錄（A）、課程學習成果（B、D）、多元表現（F、J、L、M、N）、學習歷程自述（O、P、Q）

二、選才理念：本系以「培育引領科技產業發展人才」及「發展具實用價值之國際一流學術研究」為使命，大學部的訓練採取精兵主義，每一年級僅有一班，將必修的學分減至最低程度，並提供各類專修學程，充分尊重每位學生的興趣及個性，培養其在各方面的專業知識。

三、審查重點與準備指引：以下為本系提供審查資料項目的審查重點與準備指引，請同學依據您的學習歷程、經驗和想法，精簡扼要且如實撰寫審查資料準備與學習歷程自述，不需特別強調美編技巧。若部份項目未能完全符合，本系將以您所提供之各項歷程與成果，據以綜合評量。

審查資料項目	審查重點	準備指引
修課紀錄（A） 課程學習成果（B、D） 學習歷程自述（O、P、Q）	1. 重視校內整體表現 2. 學習內涵與本系相關領域的關聯性	本系綜合評量語文領域、數學領域、自然科學領域科目選修與成績表現。 課程學習成果： 1.書面報告。 2.自然科學領域探究與實作成果。 學習歷程自述： 1.具體說明為何想申請本系（契機或事件）？ 2.高中期間對本系相關領域之準備，就讀後如何學習相關課程？
多元表現綜整心得（N）	1. 長期投入且有具體事證 2. 重視參與的歷程與反思	多元表現綜整心得（至多800字、3張圖片）： 1.請分享一個您曾正面影響他人、解決衝突或對團體有貢獻的活動或經驗。 2.在學習、多元表現或其他活動中，請分享一個能展現您面對困難時的堅毅、樂觀特質，或您已具備善用校內外資源的具體證明與反思。

圖 4-1：111 學年度 F 大學化學工程學系審查資料準備指引一示例

我們提供 111 學年度申請 F 大學化學工程學系的同學分享的多元表現綜整心得，如圖 4-2、圖 4-3。

這位同學先以創辦社團的經驗說明面對困難時的堅毅、樂觀特質，雖然過去社團未獲准成立，但參考前人的經驗，輔以完善相關規劃，最後成功創辦社團。此外，這位同學也以社團發生衝突作為例子，敘述自己解決問題、反思和改進原有作法的過程，符合學系在準備指引的要求，如圖 4-2。

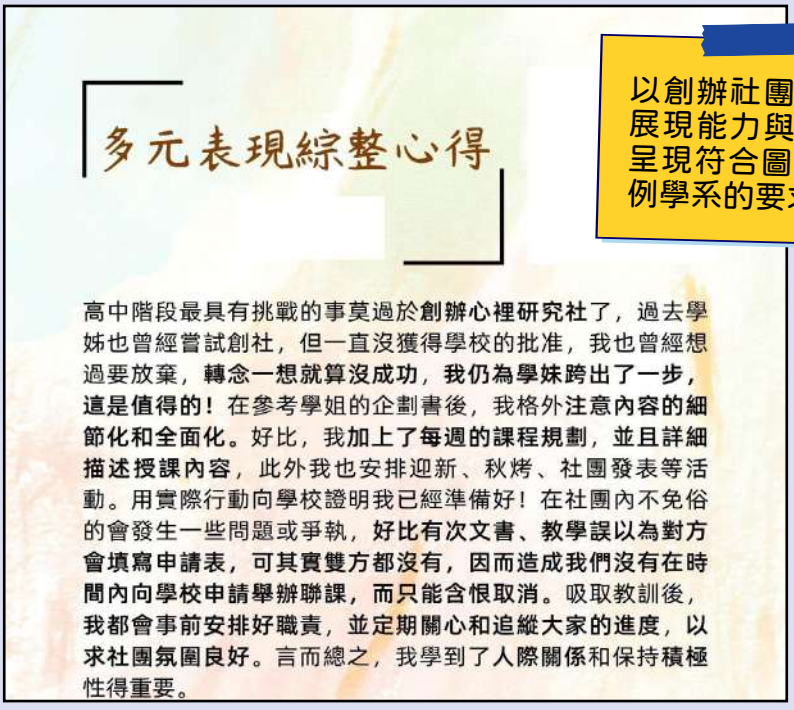
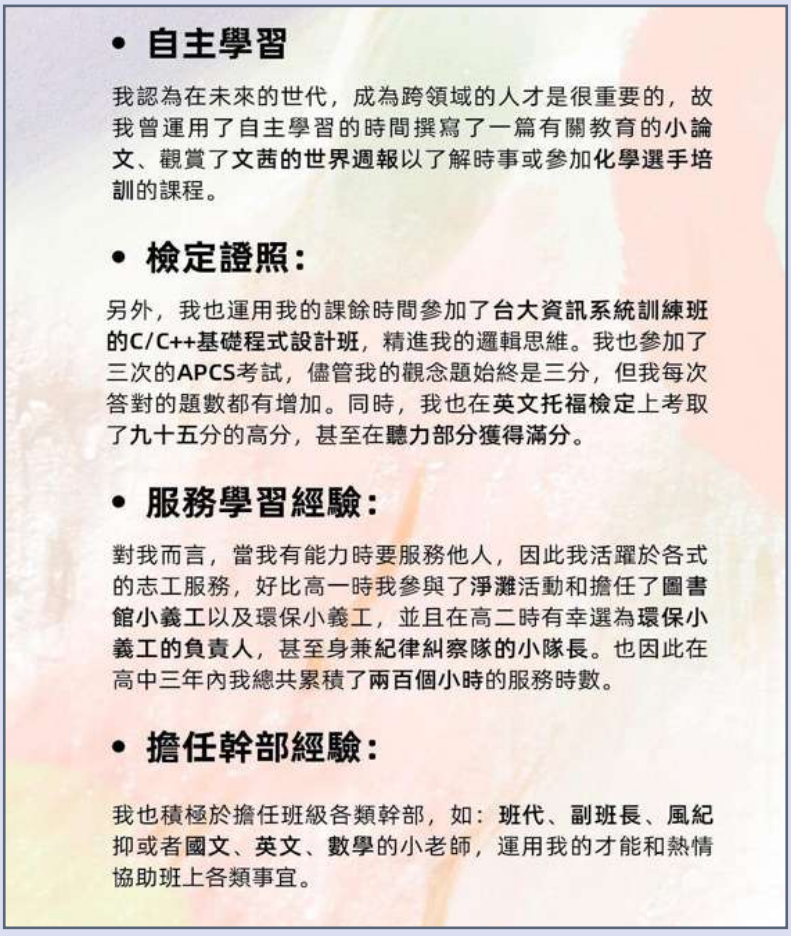


圖 4-2：在多元表現綜整心得回答申請學系的指定問題一示例

另外，這位同學也再參考圖 4-1 審查資料準備指引，撰寫以自主學習、檢定證照、服務學習經驗和擔任幹部經驗為題的相關心得，沒有提及準備指引所列的「競賽表現」，也能展現自己的能力與特質。這也呼應到招聯會公布的三重二不「不是每一個項次都需要具備」的原則，學系在審查實務上是採綜合評量。



- **自主學習**

我認為在未來的世代，成為跨領域的人才是很重要的，故我曾運用了自主學習的時間撰寫了一篇有關教育的**小論文**、觀賞了**文茜的世界週報**以了解時事或參加**化學選手培訓**的課程。

- **檢定證照：**

另外，我也運用我的課餘時間參加了**台大資訊系統訓練班的C/C++基礎程式設計班**，精進我的邏輯思維。我也參加了三次的**APCS**考試，儘管我的觀念題始終是三分，但我每次答對的題數都有增加。同時，我也在**英文托福檢定**上考取了**九十五**分的高分，甚至在**聽力部分獲得滿分**。

- **服務學習經驗：**

對我而言，當我有能力時要服務他人，因此我活躍於各式的志工服務，好比高一時我參與了**淨灘**活動和擔任了**圖書館小義工**以及環保小義工，並且在高二時有幸選為**環保小義工的負責人**，甚至身兼**紀律糾察隊的小隊長**。也因此在高中三年內我總共累積了**兩百個小時**的服務時數。

- **擔任幹部經驗：**

我也積極於擔任班級各類幹部，如：**班代**、**副班長**、**風紀**抑或者**國文**、**英文**、**數學**的小老師，運用我的才能和熱情協助班上各類事宜。

圖 4-3：呈現個人的整體能力與特質是重點一示例

這位同學參考準備指引撰寫多元表現綜整心得，雖缺乏競賽表現，仍可展現整體能力與特質。



此外，再以 111 學年度 A 大學歷史學系的審查資料準備指引為列，多元表現的部分為高中自主學習計畫與成果 (F)、多元表現綜整心得 (N)，如圖 4-4。

參採審查資料項目	準備指引
多元表現 (F)高中自主學習計畫與執行成果 (N)多元表現綜整心得	非應屆同學資料繳交建議： 請以 1000 字說明： 高中自主學習計畫 (F) 1.計畫主題選定的緣起 2.執行方法的設計與資料蒐集的過程 3.執行計畫的困難或解決方式 4.計畫完成（或未完成）的反思 多元心得 (N) 1.高中時參與多元學習的情形 2.過程中個人的省思

圖 4-4： A 大學歷史系審查資料準備指引—示例

這位 111 學年度申請 A 大學歷史學系的同學，按照準備指引的架構並且融入自己的見解進行撰寫，如圖 4-5、圖 4-6 所示。針對多元表現綜整心得的部分，A 大學歷史學系的要求為「高中時參與多元學習的情形」和「過程中個人的省思」，這位同學使用不同圖表輔助說明自己高中的多元學習經歷，在小結的段落也陳述了自己的反思和心得。



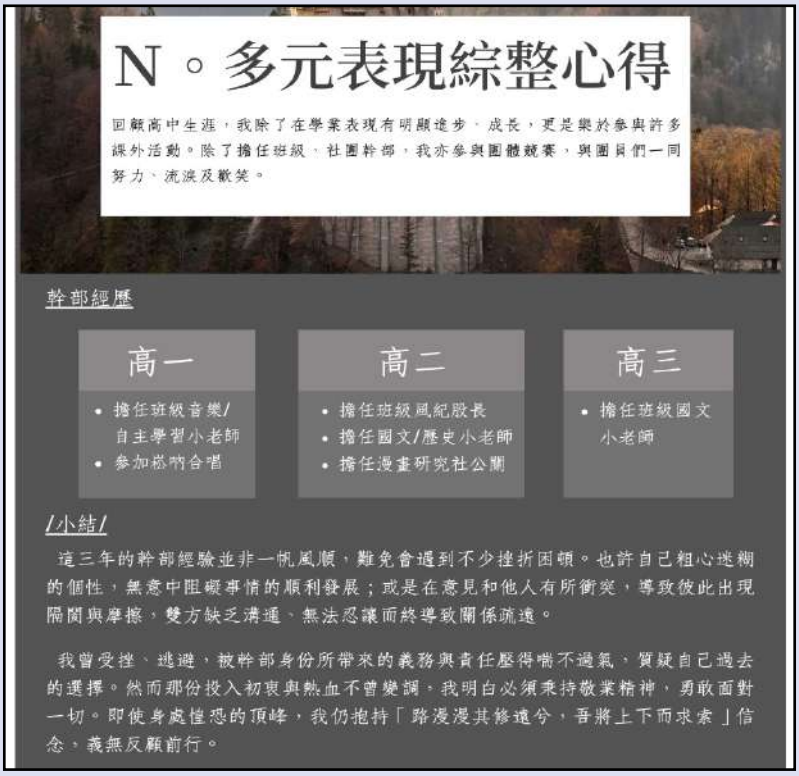
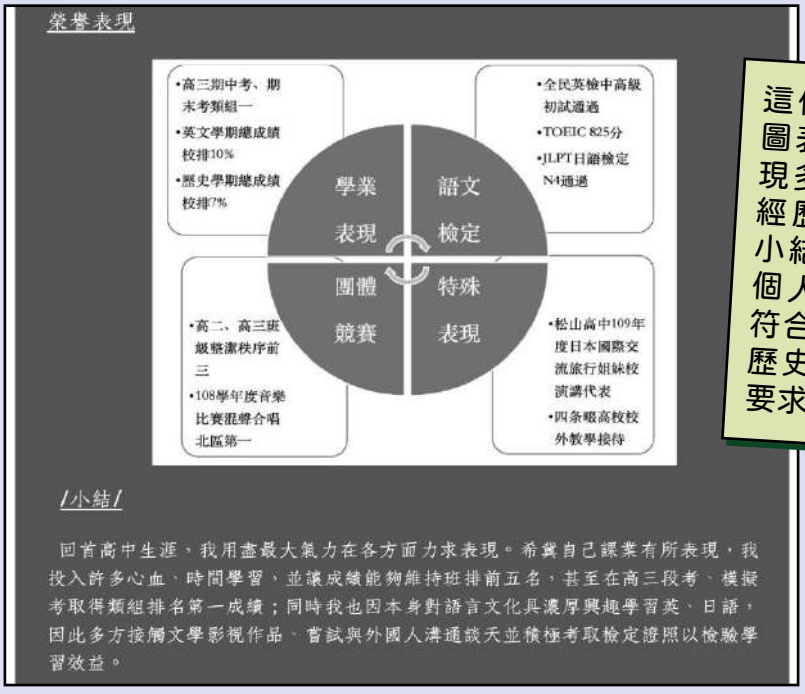


圖 4-5：以簡潔明瞭的方式呈現高中三年多元學習的經歷一示例



這位同學以圖表輔助呈現多元學習經歷，並在小結中詳述個人反思，符合A大學歷史學系的要求。

圖 4-6：以圖表呈現不同領域的多元表現一示例

（二）製作檔案簡表、適度視覺化增加易讀性

適當運用小標題、畫重點的方式凸顯內容，使用適當的字詞，或是使用表格、心智圖、圖表、圖片輔助說明，透過視覺化增加易讀性，都能讓大學審查教授在審查時能快速掌握重點。

如圖 4-7 這位同學將自己的特質和能力以樹狀圖的方式呈現，並且使用不同的顏色標記，讓讀者一目瞭然他透過什麼活動習得各種能力。



圖 4-7：運用樹狀圖和不同顏色敘明個人能力與特質一示例

另一種樹狀圖，如圖 4-8 的呈現方式則是以自己為中心，連結不同特質和能力至特定事件，讓同學的整體形象躍然紙上。

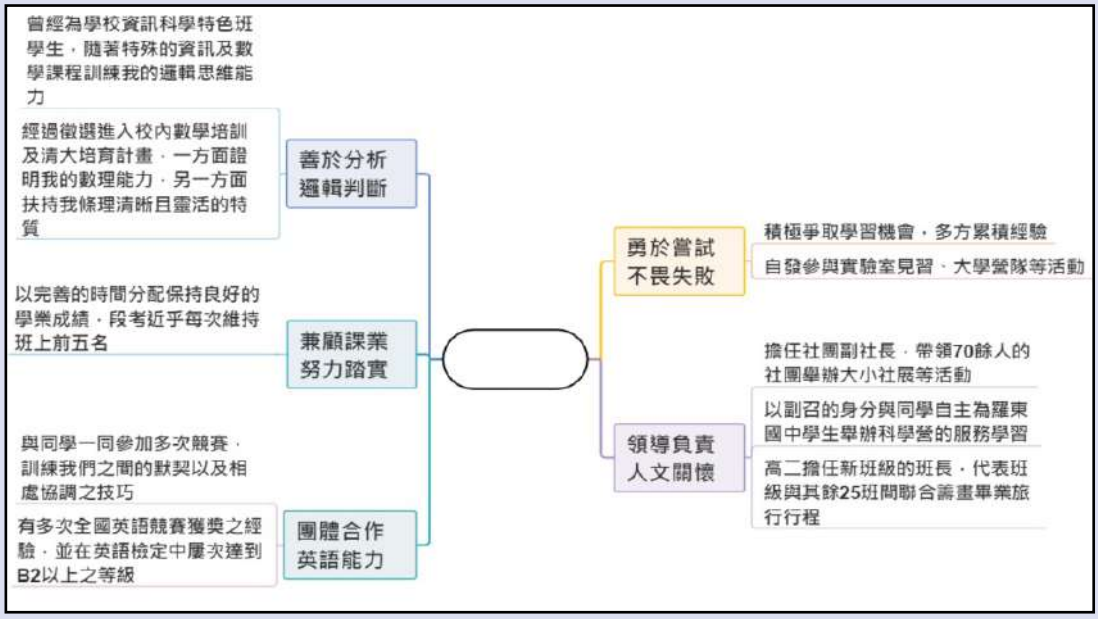
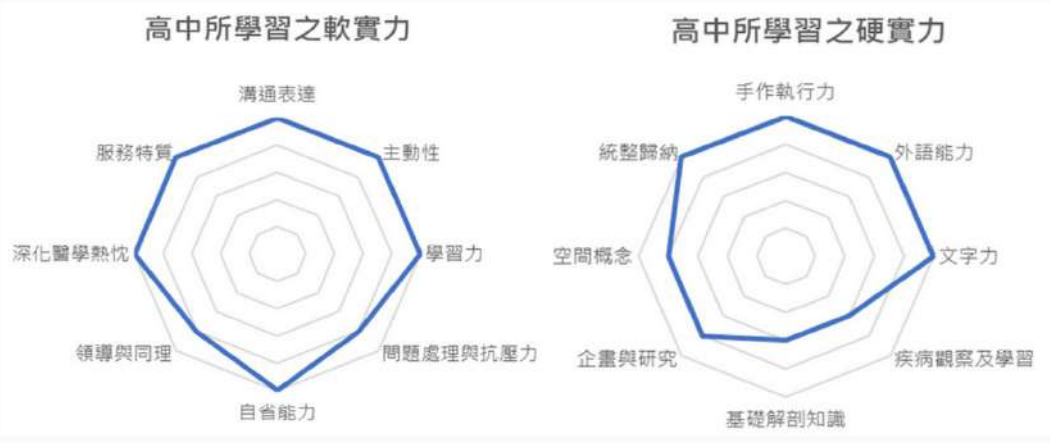


圖 4-8：樹狀圖的另一種呈現方式——以自己為中心一示例

也有同學運用雷達圖展現自己的多元能力，再以具體的事件分項敘述習得的軟實力和硬實力，圖文並茂，讓讀者易於掌握重點。雷達圖通常用於比較不同項目或多個屬性的表現，這是一種可以讓讀者快速掌握和瞭解具備何種能力的圖表，如圖 4-9。

03

以下兩張圖表分別呈現高中我所收穫之軟硬實力。



一、自主學習

雞骨骼標本製作

空間概念、手作執行力、企劃能力、自省反思

1.說明 -
- 將雞食用後，清潔骨骼並組裝回原樣。

2.動機 -
- 受骨骼標本精細吸引。
- 親手製作標本是高中心願。

3.學習 -
- 花了一週才拼出頸椎，培養耐心、專注力、細心和恆心。
- 需於腦中將2D排列的骨頭轉換至3D並考量各部位相對位置，訓練空間感。
- 骨頭細小、薄骨多，組裝考驗手部靈巧度。
- 步驟繁瑣，時間有限且距學測不遠，考驗規劃能力。



圖 4-9：以雷達圖展現多元能力，再佐以文字說明一示例

以表格和圖塊呈現也是個好方法，版面需要注意簡潔有條理，而不是單純將文字放入表格當中。以箭頭表示時間的進程，或是使用相對應的圖示凸顯重點都有助於讀者快速理解多元表現綜整心得的內容，如圖 4-10、圖 4-11。



- 高中多元表現簡表

項目	時間	主題	成果/學習收穫
自主學習	高一上	如何比別人更有錢？(行為經濟學)	校園優秀成果/稟賦效應與損失規避的應用
	高一下	區塊鏈的原理與應用	區塊鏈原理、在貨幣與生活中的應用發展
	高二下	財金高中生素養課程	測驗總成績優異/商業銀行運作、現金流折現
社團經歷	高二	模擬聯合國社美宣	舉辦TCMUN 2022/運用AI Canva PS等工具
競賽證照	高二上	2022 全國創新創業競賽	優選/星巴克九宮格商業分析、SWOT分析
	高二上	2021 臺北市模擬聯合國工作坊	傑出代表獎/通過防止榮譽謀殺決議文
	高二下	2022 COOL酷酷比 創新創業簡報組	佳作/提案Teenarts 線上青年文藝商城
	高三	TOEIC Listening and Reading Test	825→ 聽力455/閱讀420= 875(最新)
其他活動	高二上	CO-nnection 商管探索營隊	實作BCG、五力、4P等分析與個案討論
	高二	白衣騎士團(校園服務隊)	傑出表現、昆蟲館雙語導覽認證

- 商管領域探索歷程

圖 4-10：運用表格和圖塊增加易讀性—示例

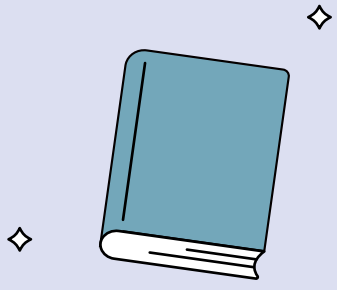


圖 4-11：以圖塊和圖示精簡呈現多元能力一示例

（三）言簡意賅：簡潔明瞭、以有限字數呈現能力與特質

由於篇幅的限制，多元表現綜整心得宜簡潔明瞭，並且在有限的字數內盡量呼應學系需要具備的能力和特質。建議同學精簡內容，確保重點清晰，刪減冗言贅字，使多元表現綜整心得更簡潔有力。最後，仔細校對多元表現綜整心得的內文，確保語句通順，沒有遺漏該提到的內容，以提高完整性。

以下這兩位同學都僅用了一頁的篇幅敘述自己的多元表現綜整心得，排版乾淨、條理清晰，如圖 4-12、圖 4-13。



綜觀我的多元表現，我將提出三點特質，
結合各經驗中的心得，從中闡述我以貴班為第一志願的原因，以及未來展望。

與人為善，長於溝通

「社團幹部經驗」、「服務學習經驗」

- 在擔任社團幹部的經驗裡，我積極承擔活動職務，並與所有社員皆保持良好關係；安排工作內容時，也了解社員個人需求，營造良好工作氛圍，確保事務順利進行。
- 服務學習經驗中，我擔任營隊籌備組長，展現領導力及規劃力；同時我樂於與人相處，參與不同服務，從中提升觀察力、細心度及擴展反思弱勢族群處境的角度。

求知若渴，積極進取

「GEPT中高級聽讀通過」、「社團幹部經驗」、「小論文」、「自主學習計畫」

- 在模擬聯合國社團中將英文運用於查找資訊及說寫溝通上，以實際操作來提升英文能力；並在高三上考取GEPT中高級聽讀合格。
- 模擬聯合國會議中經常討論氣候變遷、全球暖化等議題，卻經常因背景知識不足而流於空泛言詞，因此希望自己能在能源與環境的實務面向努力。
- 撰寫「淺談中油三階與藻礁生態保育議題」小論文時碰到因自身科學能力不足而難以理解的資料，引發我想進入貴班，更深入的學習相關科學能力。
- 「是什麼讓我們成為智人？」的自主學習主要以地質、演化及社會發展三大面向探討人類發展及對環境的影響，使我確立自己對了解環境運作、能源運用等議題的熱情。

多元發展，奉獻所學

「EMT-1初級救護員證照」、運動習慣、環境議題推廣

- 緊急救護的能力無論在何時都非常重要，因此未來將繼續精進，不僅能助人也能救己。
- 我擁有持續的運動習慣，並於高中體適能測驗中獲金質獎。擁有強健的體魄方能有效率的完成工作、並保持愉悅。
- 對環境議題的重視讓我從自己開始改變，從騎自行車通勤到葷轉素，我實踐踐理想中的生活，並期待自己也能影響他人。

審視過去學習經驗，我發現自己雖涉獵多元，
卻總是有意無意間關注環境或能源與人的交互關係，更因此改變自己的生活習慣。
未來，我期許自己於相關領域發揮所學，為環境永續奉獻一生。

圖 4-12：在有限的篇幅裡呈現個人能力和特質一示例

壹、自主學習：在餘暇中找到枯燥的樂趣

高一自主學習研讀《法律的概念》，一開頭就碰壁，光序章便耗時兩個鐘頭：每遇上不懂的專有名詞都得查。基於這次困難，我知道須先累積基本知識，於是在高二自主學習自台大開放式課程學習憲民刑等大學入門課程。一學期下來跟著教授讀了很多法學原理，寫了逾 40 頁筆記、確立自己對法政學群的熱愛，也奠定初步基礎。這段經歷能見證我自動自發的積極性，這在未來時刻關注國際局勢上甚是重要。

貳、社團活動：從搖滾音樂到折衝樽俎

高一在熱音社時很外向，敢於搭訕、衝撞、跟初見的陌生人暢談音樂，能夠隨興而起、盡興而終。高二創立　　模聯，一切都靜了下來，擔任學術一職，與學弟妹交流甚廣，在高強度的團隊協作中發揮個人的協調能力。我從各國文獻探索臺灣以外的世界，真正投入對國際議題的研究：難民、網路安全、全球化…。一年的旅程中打了將近 130,000 字，對語言能力、國際局勢、社會議題的拓展甚富。高中的社團經歷也帶給我能屈能伸的適應力，對一名外交人才勢必即有助益。

叁、競賽表現：從理論建構到企劃實踐

針對社會問題，在高二課餘參與「中學生社會設計挑戰賽」，與校方、設計師團隊、廠商會談後，提出解決教育現場問題的方案，並以全英文簡報與企劃入圍國際組總決賽（全國僅 5 名額）。這段經歷證明我具有相當論述與問題解決能力，並且願意投入第一線貢獻自我！

肆、東西文化：在各國語言中找到文化之美

除了中文，平時也聽粵語歌。除了在模擬聯合國社中持續精進英文，基於對《悲慘世界》的仰慕，二外選擇法文，獲得 91 分的學期成績外，也學會一首法文經典歌；本於對韓文的語言學聲望及其猛烈輸出的文化產物，高三選修韓文。在文學創作層面，我以一篇哲學小說參與校內文學獎，獲小說優等。跨文化探索的經驗在各方面的涉略必對未來外交事業有益。

伍、總結

綜觀個人經歷，我已能在不同情況下快速調整自己的行為和思維方式，亦對各式文化有基礎認識，所得過的數次全國性或校際獎項能顯示過往三年的努力和才能得到了認可，這激勵我繼續保持積極進取的態度，不斷追求更高的成就！因篇幅原因，難盡感言，期待在面試與教授們聊表心意！

圖 4-13：在一頁的篇幅裡呈現個人經歷和特質—示例

（四）系統性呈現重點

系統性呈現重點有兩種作法可以參考，一種是以故事串連所有檔案和作品，有一個明確的主軸和重點，避免過度發散；另一個則是以不同能力或是領域進行分類，再將勾選的檔案分配至不同的類別進行闡述，確保多元表現綜整心得有清晰的架構，並且更具結構性、脈絡性、連貫性，讓審查教授更容易理解和閱讀。

如圖 4-14 所示，這位申請 A 大學法律學系的同學便將自己的多元表現分成英語辯論、自主學習、社會關懷和專題研究等四個面向進行闡述，除了介紹自己的多元表現經歷，也說明自己所獲得的能力，最後連結至申請學系所需具備的素養和特質。

N. 多元表現綜整心得

英語辯論—限塑政策、免術換證、原住民升學優待（優勝隊伍、評審團獎）

由於自小便非常喜歡**說話**及**思考**，高中三年我皆透過甄選成為英語辯論比賽的校隊隊員。政策型的辯論題目讓我有機會深入了解一個**政策**是如何被**制定**出來的，以及因其牽一髮動全身的特性，立法的過程需要周延的思考、充分的討論、廣納各方意見及規劃完善的配套措施。同時，由於比賽需同時準備兩方論點，學會站在**不同角度客觀思考**讓我能更好的做出**價值判斷**、**使政策草案更加完善**。

隱匿學生原有資訊

自主學習—青少年去塑聯盟（環保署環境領袖獎最年輕得主）

隱匿學生原有資訊

我所接觸的第一個辯題為 2018 **限塑政策之存廢**，那場辯論有如一把鑰匙，為我開啟了環保領域的大門。於是，我利用自主學習的機會，和同儕共組安普拉絲特 φ 青少年去塑聯盟（Unplastify Youth），長期致力於透過**減塑企劃**與**教育行動**來減少生活場所中的一次性塑膠。2020 年成立至今，已為地球省下超過 38000 個塑膠袋、觸及超過 52000 人。身為聯盟副召，此項經歷帶給我最大的收穫便是**行動力**、**號召力**及**領導力**。

社會關懷—人文暨社會科學資優班（哈佛書卷獎）

就讀人社班讓我擁有比他人更多機會實踐社會關懷。關注**司法少年安置**、**原住民教育**都讓我更懂得同理與付出。而我認為**同理心**是比任何學科都重要的能力，學會同理、懂得奉獻，才能算是一個完整的人。

隱匿學生原有資訊

專題研究—校園綠美化（全國地理奧林匹亞銀牌）

不同於以往的人社學姊大都選定較廣的主題、從較為學術的方向切入，呼應 108 課綱所強調的**素養**，我選擇以校園綠美化作為研究主題。除了**論文寫作初探**，我更從中體會法學的重要—研究結果顯示，校園綠化空間的大部分問題都源自校內並**沒有一套完整的綠美化的規範**，導致亂種、棄養等亂象。

此外，今年適逢新冠疫情，亦是分散式人社的第一屆，使得成果發表會籌備的過程遭遇重重困難，甚至在發表前一週因北市大規模爆發疫情而遭取消。這樣的挫折教會了我擔任一個領導者所應有的**責任心**及**危機處理能力**、如何將支離破碎的**團隊重新凝聚**、如何在遭遇困境時依然**堅持理想開闢新的路途**。

圖 4-14：以四種面向分別說明多元表現經歷和能力一示例

如圖 4-15，這位申請 K 大學光電工程學系的同學則是採用自己具備的能力進行分類，說明是經由哪些事件或是經歷養成這些能力。

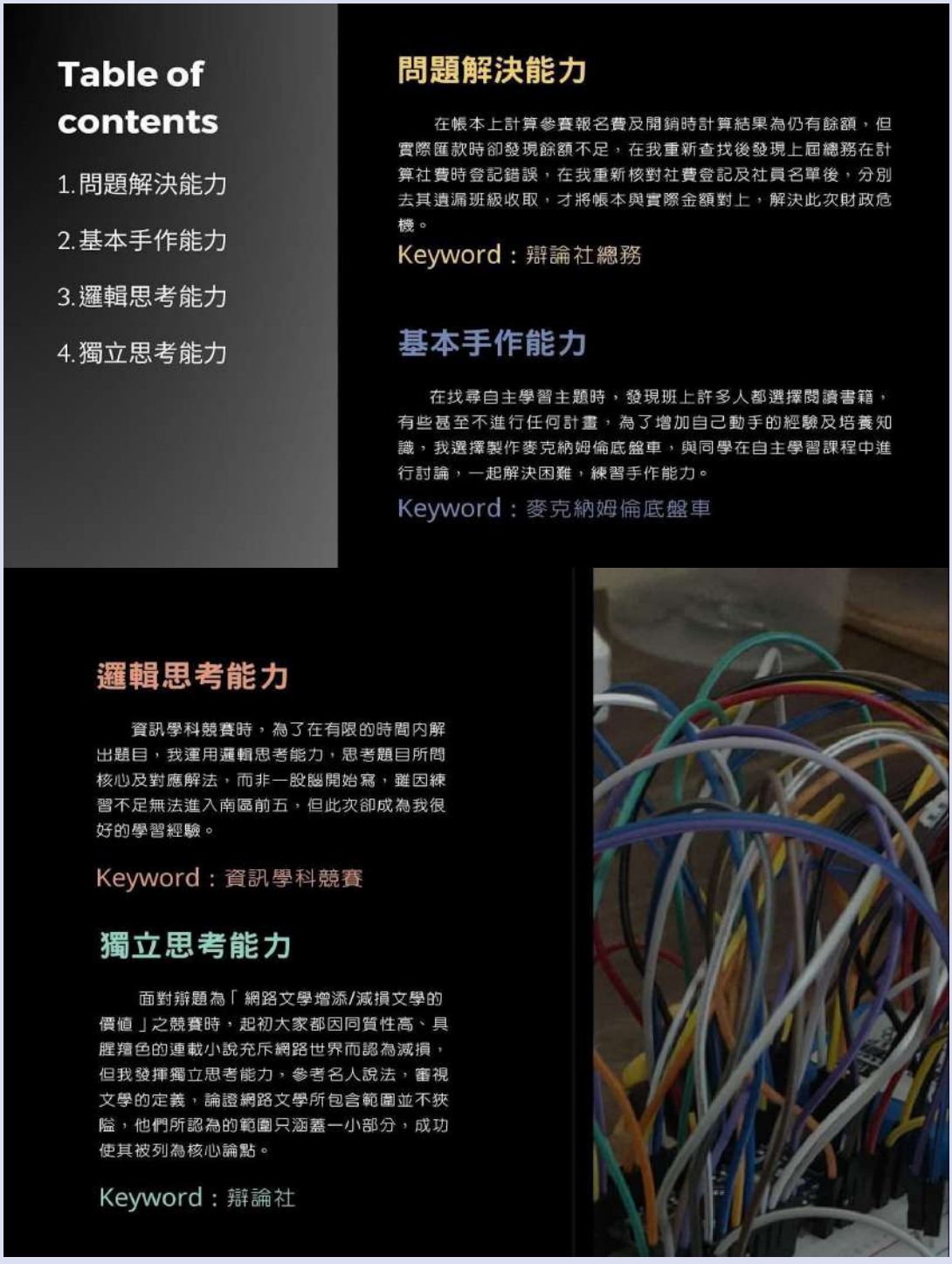


圖 4-15：以不同能力當作小標題，再深入說明如何養成能力一示例

以上舉例和說明希望能為同學們帶來一些方向，不需要完全參考或是複製以上的示例，重點是將過去三年的多元表現和個人能力特質，以清楚明瞭的方式呈現出來。相信同學在閱讀這一章的內容後，對於該如何撰寫多元表現綜整心得較有初步的概念，不妨實際開始書寫，過程中也許會遭遇困難和瓶頸，但可以多多和師長、同學請益，如實展現自己獨特的學習軌跡和故事。

NOTE

五

申請入學第二階段準備常見 Q&A

Q1 審查資料準備指引中所列的內容是否全部都要具備？

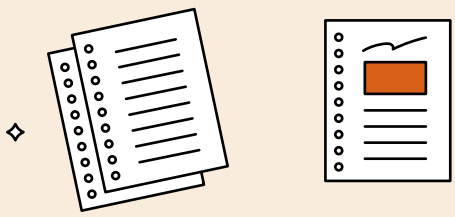
A1 大學為讓學生在高中期間進行學習準備及製作備審資料時，有更明確的依循方向，於學校網站公布當學年度申請入學審查資料準備指引（部分校系另提供面試準備指引）。自 113 學年度起，各校審查資料準備指引連結網址整合於大學甄選入學委員會網站，以利考生查詢利用。

大學審查是綜合評量，因此同學對於審查資料準備指引所列的內容如果無法全部具備，只需挑選出較完整以及具代表性的作品即可，重點是呈現出自身的能力、特質與學習熱忱，即便繳交之資料項目不完全相同，大學審查仍會就同學所上傳的資料進行綜合評量。

Q2 定向較晚、轉換跑道的同學如何撰寫學習歷程自述？

A2 同學即使在學習期間改變志向，也可以將過去的作品呈現在學習歷程中，呈現志趣轉向的過程。**志向改變對學生來說是很常見的**，對於高中前期志向未定的作品，建議同學可以在學習歷程自述說明改變過程，藉由瞭解學系在審查資料準備指引中所要求的一般性能力，回頭與自己的學習歷程做連結。

此外，可以在學習歷程自述中強調具備哪些共同能力，或是進一步說明專業能力確實不足但有增強的意願，畢竟大學看重的是核心素養能力。



Q3 歷年製作的學習歷程檔案與未來申請的學系沒有相關性怎麼辦？

A3 同學不必太擔心高一高二所做的課程學習成果和後來申請的學系沒有直接的相關性，如果作品與想申請的學系關聯性低，仍然可以補充學習過程中的反思。

學系重視的是同學的個人特質以及核心素養能力，常見的核心素養能力像是問題解決、邏輯推理與團隊合作等，皆為跨越學系的共通性能力。建議同學清楚說明作品中與哪些素養能力有相關，也可以強調自身的學習態度、學習動機與個人特質，或是透過學習歷程自述加以說明自己遇到的實際狀況與探索過程，同時呈現學習上的反思與抉擇歷程。

Q4 非個人獨自完成的小組作品在學習歷程檔案中如何呈現？

A4 同學在之前提交到學習歷程中央資料庫的作品中，若已經針對小組作品附上分工表，或具體說明團隊協調的策略，能讓審查教授清楚瞭解小組分工的情況，是很好的作法。

若過去沒有對於小組分工特別說明，也可以在學習歷程自述或多元表現綜整心得中補充描述，建議清楚說明個人在作品中所扮演的角色、學習收穫以及解決的困難與方法，或是如何延伸學習內容等。另外也提醒同學要充分熟悉小組作品，以及證明自己參與其中的真實性，以利面試時能夠回答。



Q5 大學教授真的會認真看學生的備審資料嗎？

A5 大學教授對書面審查是相當重視的。

1. 在制度上，各校或各系的招生委員會，會邀請各學系的教授共同討論出備審資料的評分標準，並制定差分檢核機制，審查時若教授們對同一份作品的給分差距過大，則會進一步重新做討論。
2. 我們也透過審議討論、焦點團體和訪談的過程，瞭解教授們在審查作業的嚴謹與重視，此外，在教育部 2024 年 9 月 24 日公布「大學招生專業化發展調查計畫」研究成果中發現，校系在第二階段書審占比逐年提高，顯示學習歷程對於大學選才有幫助；審查教授的評閱重點在於學生能力的展現、申請動機、資料與準備指引的相符程度；充分展現高中三年學習成果、對申請校系呈現意願明確的動機及適切地顯示個人特色或能力的書審資料，較能獲得審查教授青睞；遇有疑慮的審查資料時，多數教授以面試、檢視其他提交資料之一致性及在審查會議中提出討論等方式加以確認。

Q6 儘管學習歷程檔案做得再好再豐富，一旦學測成績不夠理想，檔案製作的重要性是否會降低？

A6 學習歷程檔案的設置精神，在於展現考試難以評量的學習成果，以及個人特色、適性學習軌跡，升學並非推動學習歷程檔案的唯一用途，亦是希望同學在製作學習歷程檔案的過程中，展現不同領域上的多元能力，反映獨一無二的個人特質、學習軌跡和潛力，且對於同學未來求職或生涯探索亦有幫助。

此外，在進入第二階段甄試項目（書審、筆試等）時，同學從高中三年累積的學習歷程檔案勾選的審查資料也是大學評分的重要關鍵（占比至少 20%），學測成績至多占甄選總成績的 50%，因此，無論從個人成長或是大學審查方面來看，學習歷程檔案的製作皆有其重要性。

Q7 如何準備面試過程中，大學教授對於審查資料的提問？

A7 有些教授會在面試中確認審查資料的真實性，例如針對呈現的作品詢問學習的動機、過程、遇到的困難以及獲得的反思等，審查資料是同學真實的經驗累積，如能熟讀檔案，面試的過程也會更加順利。

NOTE

附錄

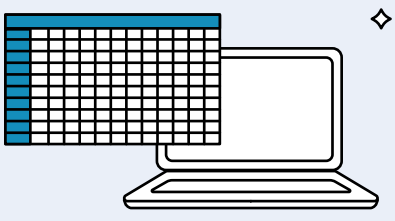
一、申請入學分二階段甄選，校系分則提供重要資訊

參加申請入學的同學須依招生簡章各校系的規定進行第一階段篩選，通過的同學才能參加第二階段指定項目甄試（審查資料、面試、筆試或校系自訂項目等），第二階段甄選總成績達錄取標準才能取得入學資格。

各校系的簡章分則中，除了提供招生名額、招生重要日程等資訊之外，第一階段篩選及第二階段指定甄試項目也是同學要瞭解的重要內容，先以 A 學系的校系分則（如圖 1）提供參考，本附錄以圖例方式說明第一階段篩選規則，而第二階段審查資料的準備方向即可參考本手冊內文：

<table>
<tr><td rowspan="2">國立○○大學
A 學系</td><td colspan="3">學測、英聽篩選方式</td><td colspan="5">甄選總成績採計方式及佔總成績比例</td><td rowspan="2">甄選總成績同分參酌之順序</td></tr>
<tr><td colspan="3">第一階段</td><td colspan="5">第二階段</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>科目</td><td>檢定</td><td>篩選
倍率</td><td>學測成績
採計方式</td><td>佔甄選總
成績比例</td><td>指定項目</td><td>檢定</td><td>佔甄選總
成績比例</td></tr>
<tr><td>校系代碼</td><td>000000</td><td rowspan="7">國文
英文
數學 A
數學 B
自然
國英自</td><td rowspan="7">--
--
均標
前標
均標
--</td><td rowspan="7">8
--
--
--
3
5</td><td rowspan="7">--
*1.50
*2.00
*1.00
--
--</td><td rowspan="7">30%</td><td rowspan="7">審查資料
面試</td><td rowspan="7">--
--</td><td rowspan="7">40%
30%</td><td>一、學測國英自級分總和
二、學測自然級分
三、學測英文級分
四、審查資料</td></tr>
<tr><td>招生名額</td><td>3</td><td>離島外加名額縣市別限制</td></tr>
<tr><td>性別要求</td><td>無</td><td rowspan="2">1 名限金門縣</td></tr>
<tr><td>預計甄試人數</td><td>9</td></tr>
<tr><td>原住民外加名額</td><td>無</td></tr>
<tr><td>離島外加名額</td><td>1</td></tr>
<tr><td>願景計畫外加名額</td><td>無</td></tr>
<tr><td>指定項目甄試費</td><td>1200</td><td rowspan="6">指定項目內容</td><td colspan="9" rowspan="2">審查資料</td><td rowspan="2">項目：修課紀錄(A)、課程學習成果(B、C、D)、多元表現(F、J、L、M、N)、學習歷程自述(O、P、Q)
※項目內容請參照本簡章「貳、分則」乙、審查資料項目內容對照表(第 20 頁)。
說明：審查資料準備指引，請於 114 年 3 月 3 日前至本系網站最新消息下載</td></tr>
<tr><td>寄發(或公告)指定項目甄試通知</td><td>114.3.28</td></tr>
<tr><td>繳交資料截止</td><td>114.5.7</td><td colspan="9">甄試說明</td><td>一、申請入學資訊工程學系、資訊工程學系(APCS 組)、資訊工程學系(資安組)不得同時報考。
二、請考生自 114 年 3 月 3 日 10：00 起至本校網站查詢考生甄試須知及相關規定，依照規定配合辦理。</td></tr>
<tr><td>指定項目
甄試日期</td><td>114.5.16</td></tr>
<tr><td>榜示</td><td>114.5.29</td></tr>
<tr><td>總成績複查截止</td><td>114.6.1</td></tr>
<tr><td colspan="3">同級分(分數)超額篩選方式</td><td colspan="10">一、學測國文、英文、自然之級分總和 二、學測國文級分 三、學測英文級分</td></tr>
<tr><td colspan="2">備註</td><td colspan="11">本管道於招生名額中優先錄取低收入戶、中低收入戶或特殊境遇家庭考生至多 1 名，另本系獎學金實施辦法，請至本系網站查詢</td></tr>
</table>

圖 1：A 學系分則示例



二、第一階段篩選標準及程序 (先檢定，後倍率)

(一) 檢定篩選：

如校系訂有學科能力測驗檢定科目、高中英語聽力測驗檢定標準、術科考試或 APCS 檢定項目者，依其檢定標準（例如：學測成績頂標、前標、均標、後標、底標）先行篩選；未達檢定標準者，不得參加次項之倍率篩選。

※ 校系如同時將學科能力測驗「數學 A」、「數學 B」訂為其檢定科目，考生僅須通過「數學 A」或「數學 B」其中一科之檢定標準。

(二) 倍率篩選：

1. 依校系所定學科能力測驗篩選科目 (含學科能力測驗部分科目之級分總和)、術科考試篩選項目或 APCS 篩選科目之倍率高低，由倍率高者依序篩選至倍率低者，以篩選出某倍於預定招生名額之學生人數 (即招生名額 × 最低倍率) 參加第二階段指定項目甄試；若所列篩選科 (項) 目中有相同的倍率則表示「以相同倍率之科 (項) 目的級分 (分數) 總和篩選」。
2. 在篩選過程中 (最低倍率除外)，如因考生某級分 (分數) 相同，致某倍率之實際篩選人數超出預計篩選人數時，則該級分 (分數) 之同級分 (分數) 考生一律參加次一倍率之篩選。

(三) 同級分 (分數) 超額篩選：

1. 前項依校系所訂之最低倍率做倍率篩選，因考生某級分 (分數) 相同，致篩選出的人數大於校系原訂參加指定項目甄試的人數時，該級分 (分數) 之同級分 (分數) 考生以校系所訂之同級分 (分數) 超額篩選方式再次進行篩選。
2. 進行同級分 (分數) 超額篩選時，依校系分則於「同級分 (分數) 超額篩選方式」中所訂之學科能力測驗科目及順序，依序篩選至達校系原訂參加指定項目甄試的人數。如篩選至最後順序之科目級分仍相同致超額時，則該科目同級分超額之考生一律取得參加第二階段指定項目甄試資格。

示例說明：

A 學系分則規定（如圖 1 所示）：

倍率篩選科目為「國文 8 倍率」、「國英自 5 倍率」及「自然 3 倍率」，其招生名額為 3 名，預計甄試人數為 9 名，則 A 學系之倍率篩選步驟如下（如圖 2）：

第一階段		
科目	檢定	篩選倍率
國文	--	8
英文	--	--
數學 A	均標	--
數學 B	前標	--
自然	均標	3
國英自	--	5
同級分 (分數) 超額篩選方式	一、學測國文、英文、自然之級分總和 二、學測國文級分 三、學測英文級分	



圖 2：倍率篩選步驟示例

(1) 假設達 A 學系所定 [數學 A 均標 (或數學 B 前標) 及自然均標] 檢定標準者，共計 50 名考生。

(2) 此 50 名考生先以倍率較高之「國文級分 (8 倍率)」由高分往低從中篩選出招生名額 (3 名) 之 8 倍 (24 名) 考生 (註：可因報名人數少、檢定篩選及同級分等因素，致實際篩選出之人數多於或少於預計甄試人數；若有同分則可超出 24 名)。

(3) 將 (2) 項篩選出之考生，按次倍率之「國英自之級分總和 (5 倍率)」高低排序，篩選出招生名額 (3 名) 之 5 倍 (15 名) 考生 (若有同分則可超出 15 名)。

(4) 再將 (3) 項篩選出之考生，以最低倍率之「自然級分 (3 倍率)」高低排序，篩選出招生名額 (3 名) 之 3 倍 (9 名) 考生 (若有同分則可超出 9 名)。

(5) 如 (4) 項所篩選出之人數，因考生自然級分相同致超出該系預計甄試人數 9 名時，則以所篩選出考生自然最低級分之同級分者，依簡章同級分 (分數) 超額篩選之規定，以該系於同級分 (分數) 超額篩選方式中所訂之學科能力測驗科目及順序再次進行篩選，並依序篩選至達該系甄試人數 9 名；如篩選至最後順序，仍有同級分致超出 9 名之情形，則一律取得參加指定項目甄試之資格。

(6) 如 (4) 項最低倍率自然級分篩選出 13 名考生，超出預計甄試人數 9 名計有 4 名，故會進行 (5) 同級分 (分數) 超額篩選（如圖 3）。

a. 假設 13 名中自然最低級分為 13 級分有 9 名，此 9 名考生將依該系同級分 (分數) 超額篩選之順序「1. 學測國文、英文、自然之級分總和」高低排序，篩選出級分總和為 **37 級分有 2 名**、36 級分有 5 名、35 級分及 34 級分各 1 名，則 37 級分以上之 2 名因級分總和較高，即可取得參加指定項目甄試之資格。

b. 此時上述級分總和為 36 級分之考生有 5 名仍超過預計甄試人數 (4 名 -2 名)，故此 5 名考生則再依該系同級分 (分數) 超額篩選之順序「2. 學測國文級分」高低排序，篩選出國文級分為 **12 級分有 1 名**、11 級分有 4 名，則 12 級分之考生因國文級分較高，即可取得參加指定項目甄試之資格。

c. 此時上述 11 級分之考生有 4 名仍超過預計甄試人數 (4 名 -2 名 -1 名)，故此 4 名考生則再依該系同級分 (分數) 超額篩選之順序「3. 學測英文級分」高低排序，篩選出英文級分為 12 級分有 4 名，因已篩選至最後順序仍有同級分之情形，則此 4 名考生一律取得參加指定項目甄試之資格。

d. 最後 A 系通過第一階段篩選人數共計 11 名。



級分高低排序結果

考生	自然級分	順序1	順序2	順序3
考生1	15			
考生2	14			
考生3	14			
考生4	14			
考生5	13	*37		
考生6	13	*37		
考生7	13	36	*12	
考生8	13	36	11	*12
考生9	13	36	11	*12
考生10	13	36	11	*12
考生11	13	36	11	*12
考生12	13	35	10	
考生13	13	34	9	

圖 3：同級分 (分數) 超額篩選方式示例

結語

這本手冊是作伙學團隊根據焦點座談、審議討論會、教授訪談，以及一百多件學習歷程自述與多元表現綜整心得等資料，整理出關於準備申請入學第二階段撰寫學習歷程自述與多元表現綜整心得的建議。我們要提醒讀者，這本手冊並不是提供模版化、制式化的資料準備方法，而是針對第二階段審查資料的準備提供建議，讓同學參考並且依個人實際狀況和申請學系的要求準備資料。

在報名申請入學的校系通過第一階段篩選之後，同學可以開始準備審查資料。首先詳閱校系分則、審查資料準備指引、各學系網站等資訊，深入瞭解不同學系重視的能力特質和審查重點。其次，在甄選會系統開放期間，檢視自己上傳至學習歷程中央資料庫的學習歷程檔案，挑選符合第一階段通過學系所需、且與學系重視能力相契合的課程學習成果和多元表現，作為上傳的檔案。最後，利用前述蒐集的資訊與挑選出的檔案作為素材，撰寫學習歷程自述與多元表現綜整心得，展現自己最好的一面。

在勾選審查資料時，如果對過去的課程學習成果不滿意，或三年間的志向有所改變，只要能善用學習歷程自述，說明挑選這份作品的動機、能力和特質、學到的東西以及後續成長，過去的檔案皆是珍貴的成長經驗。也建議同學勾選的多元表現可以與課程學習成果互補，盡量呈現自己的多樣面向，在選擇時也可以思考為什麼挑選這份活動紀錄，以及與申請學系的關聯性，並在多元表現綜整心得中串連到申請動機及學系重視的能力特質。總的來說，這些檔案除了是三年來的精彩紀錄，顯示同學們的「申請動機」與「能力特質」之外，更重要的是展現與學系的適配性。

期許同學勇於探索，勤於反思，只要認真學習，所有努力都不會白費。希望藉由這本手冊的說明，陪伴同學在申請入學最後一哩路的準備更有方向。作伙學團隊也會持續擔任高中及大學的溝通橋樑，促進雙方對話，並持續蒐集學習歷程檔案相關資料，為大家帶來更多有幫助的資訊！

NOTE

大學多元入學諮詢管道

大學多元入學升學網
網址：https://nsdua.moe.edu.tw
諮詢專線：02-2368-1913

大學選才與高中育才輔助系統 ColleGo!
網址：https://collego.edu.tw
諮詢專線：02-2736-1661 分機 8602

大學招生委員會聯合會
網址：http://www.jbcrc.edu.tw
諮詢專線：02-2368-1913

財團法人大學入學考試中心基金會
網址：https://www.ceec.edu.tw
諮詢專線：02-2366-1416 分機 608

大學多元入學諮詢管道

大學術科考試委員會聯合會
(國立臺灣師範大學)
網址：https://www.cape.edu.tw
諮詢專線：02-7749-1091

大學甄選入學委員會 (國立中正大學)
網址：https://www.cac.edu.tw
諮詢專線：05-272-1799

大學考試入學分發委員會 (國立成功大學)
網址：https://www.uac.edu.tw
諮詢專線：06-236-2755

作伙學：學習歷程檔案審議計畫團隊
(國立臺灣大學社會學系)
網址：https://www.108epo.com/
電話：02-3366-1216



NOTE

NOTE

NOTE

教育部學習歷程檔案審議計畫成員

計畫主持人

國立臺灣大學社會學系兼師資培育中心主任　林國明教授

計畫協同主持人

中央研究院社會學研究所	陳志柔研究員兼所長
中央研究院社會學研究所	曾凡慈副研究員
國立臺灣大學社會學系	郭貞蘭副教授
國立臺灣師範大學教育學系	張宜君副教授
國立臺北大學社會學系	葉欣怡副教授
國立臺北大學社會學系	馬國勳副教授
國立清華大學社會學研究所	林文蘭副教授

計畫助理群

謝翰寧計畫研究專員
陳亞筠計畫研究專員
田治豪計畫研究專員
胡修齊計畫研究專員
周佳眞計畫研究專員

手冊封面設計

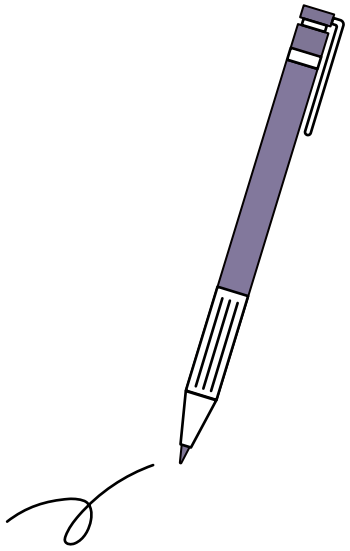
陳彥汝

手冊排版與美編

林宜萱

受託單位

國立臺灣大學社會學系



* 引用請註明出處，禁止作商業用途之使用 *
教育部高等教育司 版權所有
Copyright © 2025, all right reserved.

作伙學！