

如何用一份學習歷程檔案 呈現自己的學習成效？

分享者：休閒產業經營學系黃苡芮

目錄

一、前言(P.2)

二、運用小技巧讓書審資料凸顯你的優勢

Tip1:

善用粗體、底線、及不同顏色字體(p.3)

Tip2:

目錄分類清楚並標上頁碼(p.4)

Tip3:

強調為什麼要選擇你(P.5)

Tip4:

適時提供證明文件和檔案(p.6)

一、前言

在準備書審資料的過程中，我的高中班導不斷提醒我們一個觀念：**教授有很多份簡報要過目，停留在一份書審資料的時間非常短暫。**

於是我便了解到，如何讓自己的書審資料在眾多優秀作品之中**快、狠、準的抓住教授的目光**是準備書審資料的關鍵。

因此在這篇文章中，我將和大家分享準備書審資料時運用到的能**凸顯自身優勢的小技巧。**

二、運用小技巧 讓書審資料凸顯你的優勢

Tip1:

善用粗體、底線、及不同顏色字體

在「心得反思」這種文字比較多的段落，我會**運用粗體字和不同顏色的字體**讓教授和讀者更容易抓到重點。

右圖的範例我將活動過程中**收穫的能力**以**底線加紅色字體**的方式凸顯；而**心態方面的轉換**則以**粗體**的方式來呈現。

從自我探索到自我表達

• 表達與行銷專題— 認識自我是表達與溝通的第一步

隨著接觸到的人越來越多，我越漸發現培養自我表達及溝通能力之重要性。我透過這堂課的「影響輪書寫練習」來釐清哪些人、事、物對我有一定影響力，接著探討其帶給我的感受，並從中進一步**建立自己的價值觀，明確自己想追求的是什麼。**

除此之外，藉由薩提爾的冰山理論，我學會分析自己與他人行為及情緒表現背後的內在想法，能夠**察言觀色，更能同理他人。**

當我擁有了解自己和同理他人的能力後，不但能夠清楚且**明確的表達自己的想法**，也更能**傾聽及尊重他人**，使我在**溝通時更有效率。**

• 自主學習計畫— 透過社群經營表達與實踐自我

透過表達行銷課程的自我認識後，我發現自己對攝影、影音剪輯、文案書寫和圖文製作等社群經營相關能力有濃厚的興趣，也了解到自己從體育活動中得到不少正面能量及影響，於是整合自己的喜好，**進一步鑽研，提升自己的社群經營能力，展現我對體育的熱愛。**

在從事社群經營工作時我獲得不少成就感，過程中**我能發揮自己天馬行空的特質，不斷跳脫框架去發想創新多元的產出內容。**

自主學習給了我發揮空間的同時，我的**管理能力和執行力**也有所進步，我開始會評估計畫的可行性，為了達成目標開始學習**金錢和時間的管理**，並鼓勵自己**勇敢實踐想法，不給自己設下過多限制。**

Tip2:

目錄分類清楚並標上頁碼

我將我的學習歷程自述分成**四大段落**，包括：自我介紹、學習歷程反思、就讀該校系的動機、以及進入該校系後的未來學習計畫，然後再各自下小標，**搭配頁碼可以讓教授在有限的時間內快速瀏覽到自己更有興趣的段落**，標題則要儘量下的**明確**但同時**具備吸引力**。

目錄	
壹、關於我	
一、個人簡歷	P.03
二、我有哪些個人特質及能力?	P.04
貳、學習歷程反思	
一、前言	P.05
二、從自我探索到自我表達	P.06
三、「實作是最有效率的學習方法。」	P.07
參、就讀動機	
一、我與運動休閒	P.09
二、為何選擇國體產經?	P.09
肆、未來學習計畫	
一、近程規劃：入學前我能準備什麼?	P.10
二、中程規劃：在學期間我想學些什麼?	P.10
三、遠程規劃：畢業後我想完成些什麼?	P.11

Tip3:

強調為什麼要選擇你

在內文方面我會以「**強調自身特別之處**」為原則去書寫，要想著我和申請的校系有哪些**呼應的特質或技能**，是從高中的課程或活動中積累的。我通常會將心得反思分為**兩大部分**去書寫，一方面是我**在課程中的心境轉變**：像是我遇到了什麼問題、我面對挑戰的心態、以及最終解決問題的方法等.....；另一部分則是說明我**從該課程中收穫的軟實力和硬技能**。

另外，在團隊合作的課程成果可以**註記自己是負責哪些工作**。

Tip4:

適時提供證明文件和運用圖表

照片可以更直觀的讓教授明白你在課堂中做了些什麼，同時也可以作為自己有參與在活動當中的佐證，所以要**記得放自己在畫面當中的照片**喔！

另外在呈現未來生涯規劃或個人特質等方面也可以**運用表格將重點整理出來**，讓教授一目了然。

可提供的證明文件：

活動照片

學習單

證書

獎狀

作品

學習內容及成果

P.9

• 運動攝影作品分享

除了社群經營外，我也嘗試以**平面攝影**的方式來記錄球場上的每個精彩瞬間，並分享在帳號上，平常**透過與球場上其他攝影愛好者的交流**，及**自行查詢網路上的攝影相關知識**等學習方式精進自己的技術。



平面攝影作品集連結

謝謝閱讀