

如何製作出一份 完整的學習歷程 檔案

By 體推 — 陳則序

目錄

01	製作前的準備	1
02	學習歷程自述	2
	• 高中學習歷程反思(O)	3
	• 申請動機(P)	6
	• 讀書計畫(Q)	8
	• 其他	11
03	多元表現綜整心得(N)	12

01 製作前的準備

1

參考學長姐的完成品，能大致掌握架構，也能從中找尋靈感。

2

在「collego大學選才與高中育才輔助系統」網站中，介紹各個校系所擁有的特色外，它也提供了生涯進路及需具備的能力特質作參考，讓高中生能更確立選擇的方向。

<https://collego.edu.tw/Login/Index>

3

另外也可以到「IOH開放個人經驗平台」裡，這裡提供了許多實際的例子，能更仔細貼切的了解校系。

<https://ioh.tw/>

4

最重要的一項準備便是到本校的招生資訊網，確認當年度「申請入學審查資料項目及資料準備指引」，裡面記載書審資料及面試時須注意的要求，記得熟讀以避免準備不完整。

02

學習歷程自述

*高中學習歷程反思

- 1.精挑細選:**先從所有課程學習成果中挑出三到五項符合體推系能力特質的項目或事件。
- 2.內容呈現:**對整體活動或事件進行介紹並講述感想或是遇到的難題如何解決。
- 3.圖表搭配:**在文字旁加上活動照片或是相關表格，容易讓閱讀者增加興趣，也能提升活動的可信度。
- 4.重點標記:**內容中的重點文字以醒目顏色作標記，可以幫助閱讀者記住文章想呈現的重點。
- 5.總結內容:**對於事件、活動的收穫以簡易文字作總結比起冗長的文章內容，能使教授馬上知道你學到什麼或是你的能力特質。



體育推廣學系所重視之能力特質

多元能力

閱讀理解：能理解文章的意涵與邏輯，及所想傳達的訊息與想法。
 20%

抽象推理：觀察部分訊息或事物變化的趨勢，歸納出規則或意義，產出合理的答案。
 20%

組織能力：能掌握細節、依規則有系統地安排事務或完成任務。
 20%

說服推廣：讓他人同意觀點、聽從建議，進而改變看法或有所行動。
 20%

領導協調：能帶領大家執行任務或為相同目標而共同努力。
 20%

個人特質

主導性：喜歡影響及領導他人、主導事物，樂於擔任指揮或帶頭角色
 20%

自信心：自信自重，肯定自我，喜愛自我；有較高的能力感、勝任感及控制感，不易受他人表現影響
 20%

合作性：與人合作，共同完成事情；能包容，勉力求全，願意妥協
 20%

堅毅性：專注投入，竭盡全力，有始有終，堅持到底，使命必達
 20%

變通性：思考行事彈性活潑，喜歡變化、改變、創新，充滿想像力與新點子
 20%

*項目或事件

*對應的收穫或特質

數學-挫折使人成長

- 數學一直是我最有興趣也最拿手的，理所當然的，也認為自己能輕鬆應付高中數學。只是沒想到，才到了高一下段考，就考出了第一次的不及格，大大打擊了我的信心。自此之後，以前習慣獨自思考的我，開始在遇到問題時，主動去詢問同學或老師；作筆記的方式也改成以一個單元統整在A4紙上，讓知識吸收更有效率。

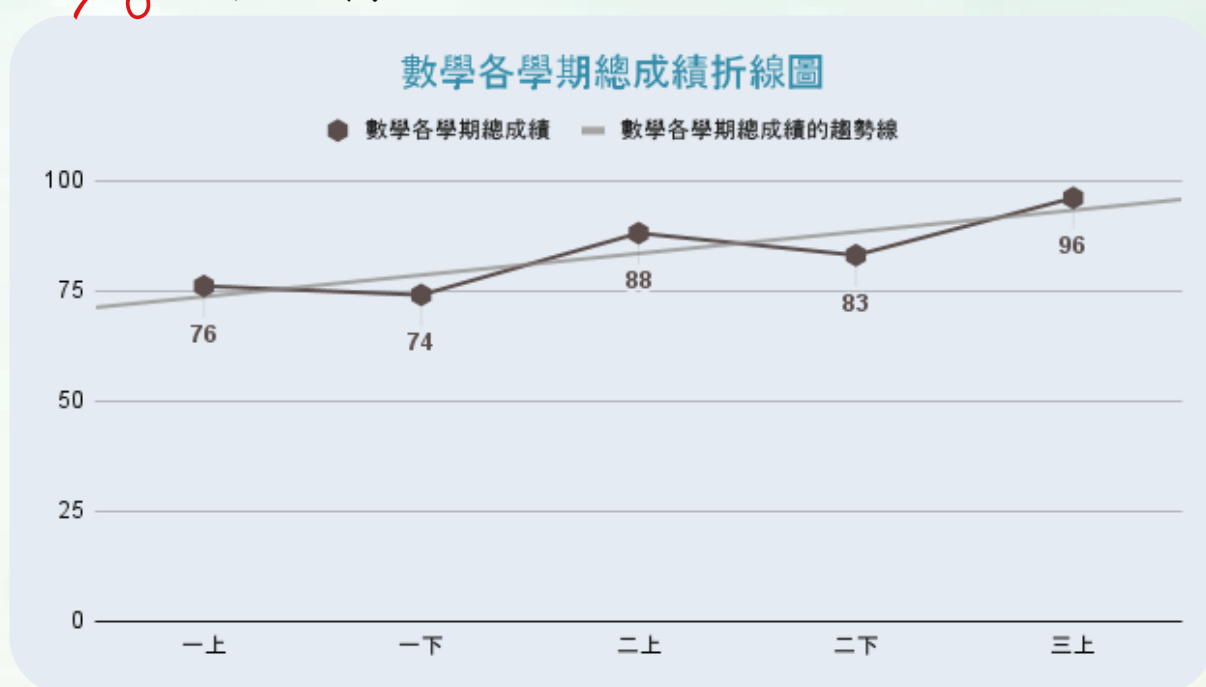
★
標
記
重
點

►學習心得

- 一次的失敗，迫使自己更加努力→不會輕易被擊倒
- 喜歡按部就班解開題目的過程→能按規則，系統性完成事務
- 改變學習方法，在段考拿下滿分和多次前三名→剖析問題，解決困難

*內容的心得總結

*搭配圖表



*申請動機

可以先將申請動機分作兩點，「為什麼選擇就讀國立體育大學」，以及「為什麼選擇體育推廣學系」：

#為甚麼選擇就讀國立體育大學？

可以學校的名聲特色做開頭，像是唯二的體育類型大學；或是學校的教育目標與你的理念相符合等等。**先從這些大方面開始著手，再輔以次要層面的動機**，如學校環境、體大校友、他人影響....，從中選擇幾個來細講，如此一來會顯得更加實質且有說服力。

#為甚麼選擇就讀體育推廣學系？

本學系有許多**實務性課程**，同時也提供許多**考取證照**的課程及機會，這兩項特色非常適合列入到申請動機之中。另外如果你對本系**未來的就業方向**有嚮往或是有哪些**實質的契機**讓你想就讀體推系，這些也都可以寫入其中，更能讓教授感受出你想就讀本系的慾望。

申請動機

● 為何選國立體育大學？

- 國立體育大學長期為國內運動競技與健康休閒領域最具代表性之體育運動大學。→ *學校特色
- 除了培養國內優秀運動選手外，在體育推廣、管理人才方面也十分重視，讓我這種喜歡運動但實力不足以成為選手的人也有更多發展的可能性。→ *學校培養人才的方向
- 由於關注P.League+賽事的關係，讓我認識到了一些知名球員，像是李家愷、藍少甫等，發現他們都是國體大的校友，讓我對貴校更心生嚮往。→ *受體大校友影響

● 為何選體育推廣學系？→ *實務性課程

- 比起坐著讀書學習，我更喜歡動手操作的上課方式，而體育推廣學系不管是在必修或是選修課程上，都提供了相當多的實作機會，讓我在吸收新知上更有成效，增加我學習動力。
- 體育推廣學系提供許多考取證照的機會，能讓摸不著的能力實體化，增加競爭力。→ *證照考取的機會
- 在一次觀看P・League+的比賽中，我開始對裁判的工作感興趣。一場球賽中，除了主角球員們，同樣在球場上奔馳的裁判也是焦點之一，任何一個判決都會影響比賽的輸贏；此外，近年台灣籃壇蓬勃發展，勢必會帶動相關產業，而裁判工作也是其中一環，我相信將來台灣的裁判系統會更加完善。而體育推廣學系正好也有相關課程，因此對於裁判工作有興趣的我來說，是一個很好的機會來認識這份職業。

→ *從實例帶出未來志向與體推系兩者間的相關性

*讀書計畫

*以**表格**的方式呈現
更加整齊清楚喔!

可以分成**近程**、**中程**、**遠程**三種階段來描述自己的規劃，最後再加上**總結**，便大功告成了。

***近程**:把自己在高中到上大學前作了甚麼準備描寫下來，比如一些銜接課程、學長姐的經驗分享講座或是自主的學習計畫都可以納入其中，若是能牽涉到運動方面，我相信會有加分的效果。

***中程**:中程指的是大學四年這個階段。我又將其細分為知識學習、人際互動、實習生活，內容則可以分別描寫想實現的目標或是對自己的期許。

***遠程**:遠程的部分則在說明從體推系畢業後，希望自己在未來有怎樣的表現，可以從職業工作這點，會比較好描寫。

◎ 短程-(高中畢業到大學前)

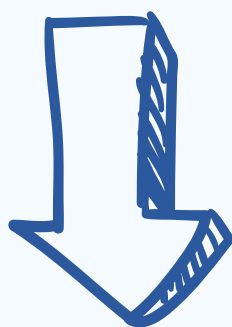
參與講座	參與學校舉辦的相關大學講座，聆聽學長姐們對於大學生活的經驗談，提前熟悉大學生活。
自學韓文	透過App「韓文101」以及youtuber「Wawa Gong 와와공」的教學影片學習母音、子音和基礎單字，並搭配韓劇加以融會貫通。
運動鍛鍊	1.訓練跳躍高度，以加強自己在球場上的能力。 (抬腿跑、深蹲跳、水平接垂直跳、向上伸展跳、單腳90跳、單腳橫向跳、單腳跳、波比跳) 2.到球場打球，每周至少三天，每次至少1小時，以增進自身的球技和穩定度。
學習吉他	平日放學後請教會吉他的同學，學習和弦彈奏及基本樂理，目標是先學會彈唱「晴天」。

◎ 中程-(大學四年)

知識學習	1.每天複習當日所學， 不懂立即詢問 師長。 2. 積極參與 實作課程且考取相關證照，把握學習機會。 3.能力許可會雙主修或輔修其他有興趣的學程。
人際互動	1.參與校外活動結交不同領域和想法的朋友。 2.參與系上活動與同學和學長姐維持良好互動。 3.加入社團培養興趣並拓展人脈。
實習生活	1.提升自我優勢(成績、能力等)，避免自己拖累他人，也讓自己有更多的能力去 幫助他人 。 2.選擇外縣市， 探索 新事物，了解不同地區的環境，也學習更大範圍的獨立。 3.認真參與實作課程，並發揮 合作精神 ；即使遇到困難也要 變通 解決，並從中記取經驗。 4.整理當天的新知和特殊事件，紀錄生活。
其他	1.打工補貼生活費減輕家庭負擔。 2.加強自身已會的興趣或是學習新技能。例:吉他、韓文、各種運動。 3.維持自身的運動習慣，保持身體素質。

◎ 遠程-(大學畢業後)

- 我以考取專業籃球裁判執照為首要目標，並在未來從事相關行業，學以致用，回饋學校、社會，也保持謙遜態度，持續接收新知。若有幸進入本校就讀後，我一定追隨老師們的腳步，努力專研相關知識。



◎ 結語

- 學習這些知識不只因為興趣，更是為了精進自我，並將所學運用於生活中以及回饋社會。大學四年，我會遵循以上規畫，築夢踏實，善加利用貴校系給予學生的大量資源，讓自己有所成長。也希望透過以上的敘述，可以讓貴系更了解我對於未來的規畫，相信我是一個值得你們錄取的人。

*其他

除了上述提到的O、P、Q外，為了避免單調或是增加自己的辨識度，以下幾點則是我認為加入到學習歷程自述中，會有加分的效果：

1

*個人特質：

選擇體推系所看重的能力特質，並透過實際舉例，帶出這些能力特質是如何展現和運用。

3

*個人運動經驗與成就：

因為體推系屬於體育類科系，介紹自身的一些運動習慣或是相關競賽經驗，藉以展現自己對運動的興趣，也讓教授更了解你。

2

*家人同儕支持程度：

透過詢問家人、同學、老師等，先向他們介紹體推系的課程或是未來工作方向，建立基礎，並將尋求得到的建議及收穫整理記錄下來。

*可加入活動照片
或是獎狀證明來
呈現競賽經驗！

03

多元表現綜整心得

1

多元表現綜整心得的架構與學習歷程反思大致相同，主要差異在於多元表現綜整心得是針對課外的活動來作呈現。

2

在介紹某項課外活動時，除了描述活動的內容及反思外；每項活動還須與能力特質做連結，將能更具體表示如何解決困難以及付出了哪些努力。

*學習到的經驗反思



吉他社-堅毅不放棄

- 因為受到朋友的鼓勵和影響，在高二時，我選擇加入了吉他社。因為先備知識的不足，讓我在學習過程中處處碰壁，像是(和弦換太慢、沒辦法理解老師說的東西等)^{*困難}。唯一的優勢只有想學吉他的熱情，我深知「天賦不足，就用努力來補足」，即使基礎的東西練起來相當乏味，我依然堅持不放棄。對於練吉他這件事，我認為它就像是一個磨練心智的過程，(唯有持之以恆，才能有所收穫。)*如何克服

*個人能力特質



從數學到運動-助人能力

- 升上高二，同學間慢慢熟悉後，大家都知道我擅長數學且對於數學的熱愛程度不同於他人，再加上容易相處的個性，(每當有數學考試或是作業時，只要同學有不懂的時候，經常會來問我，而我也樂意接受他們的提問)^{*實例}。久而久之，我發現自己喜歡教導他人從不會到理解的過程；也察覺自己會把「同學向我提問」這件事，當作前進的動力，用以激勵自己更加認真學習，因為我認為有能力的人就應多幫助他人，對我而言，這是項難以改變的準則。因此我希望利用自己擅長、熱愛的運動，加上這份助人的心，幫助更多人認識運動、熱愛運動、學會運動。

