

1 0 8 課網特輯

---

# 如何製作學習歷程檔案 不藏私實戰攻略來了！

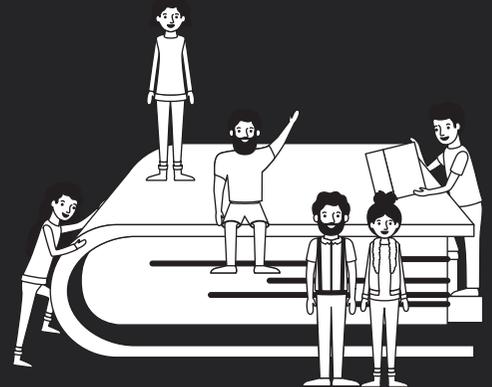
公民教師周維毅



---

首先，如果沒有紮實的學習，學習歷程檔案製作再漂亮，都難以引發讀者的好奇。

所以，製作的前提是認真投入學習，讓讀者看見你在這場學習旅程中的熱情、勇敢、徬徨、挫敗、突破等各種動態的變化歷程。



---

其次，請勿過度依賴獎狀、證明和參加活動的照片可以帶來的效果，效果真的還好！

這麼多人參加過寫信馬拉松、飢餓十二、大學營隊等活動，你並沒有比較特別。如果只是一次性的消費這個經驗，缺乏長期的自我探索歷程，這些證明不過是沒靈魂的存在。



---

學習歷程檔案的目的

是期待孩子用有限的高中時光

用力的探索自己

知道什麼適合/不適合自己

知道自己做什麼事情會充滿熱情

不用再問做這些事可以得到多少好處

不用別人來逼著自己

自己也會用盡全力做到最好



---

大學教授要審閱的學習歷程檔案確實海量，  
如果每位教授只花5-10分鐘審查歷程檔案，  
那麼如何讓教授清楚掌握你的學習與收穫，  
會是你每次構想學習歷程檔案呈現的關鍵。

因此，整份檔案的核心是**學習內容**，  
再來是**表達方式**，最後是**視覺呈現**。  
本次聚焦介紹整體架構和表達方式！

---

# 1. 基本觀念建立篇



每一次的學習經驗對個人的意義大不相同，但是檔案的主要閱讀者（教授們）不會想看流水帳。請以**時間有限的閱讀者**角度思考如何讓人快速掌握重點、引發好奇心、想瞭解學習與你的關係，以及你有哪些證據可以說明自己適合該校系。

## 實用小建議-學生篇

針對修課紀錄和各式學習活動，學生本來就是學習的主體，只是學生和老師的理解可能存在落差，建議學生可以這麼做：

- 1) 透過課程計畫了解課程簡介
- 2) 以學習者的角度描述表現任務的內涵
- 3) 和老師溝通並確認上述內容
- 4) 平常就養成紀錄課程的習慣



## 實用小建議-教師篇

針對修課紀錄，授課老師對於課程規劃最清楚，建議可依據課程計畫、實際教學提供學生參考：

- 1) 課程簡介說明
- 2) 表現任務說明
- 3) 主題擺放順序的建議
- 4) 反思問題的引導



## 2. 摘要：整份學習歷程檔案的精華



- 1) 文長建議約300字左右，不宜過長。
- 2) 這是什麼樣的課程？課程的學習目標是什麼？
- 3) 課程如何帶領你學習？透過哪些策略或方法？
- 4) 自己從中學到哪些知識、態度、能力或素養？
- 5) 這個學習對自己的意義、影響或帶來的改變？

這個摘要和100字簡述  
有什麼不同嗎？



摘要是更具體的  
完整的簡述，  
兩者的內容邏  
輯必須一致。

### 3. 目錄：幫助讀者掌握整體結構！



1) 建議可依據學習主題/時間順序進行分類排序，整理出讓人一目了然的目錄。個人較推薦以學習主題當作分類，較能讓讀者理解欲呈現的學習重點。

2) 待整份檔案有了確定頁碼後，再回到目錄標註「頁碼」，讓人清楚掌握你整份檔案的主題架構！

# 我是目錄篇

以臺北市立內湖高中「探究與實作：公共議題與社會探究」為例，下方數字為頁碼。

01 摘要

---

02 目錄

---

03 發現與界定問題

---

09 從發現與界定問題  
到觀察與蒐集資料

15 小組議題擬定

---

18 觀察與蒐集資料  
分析與詮釋資料

---

24 公共議題分析  
期末書面報告

---

30 個人收穫與反思

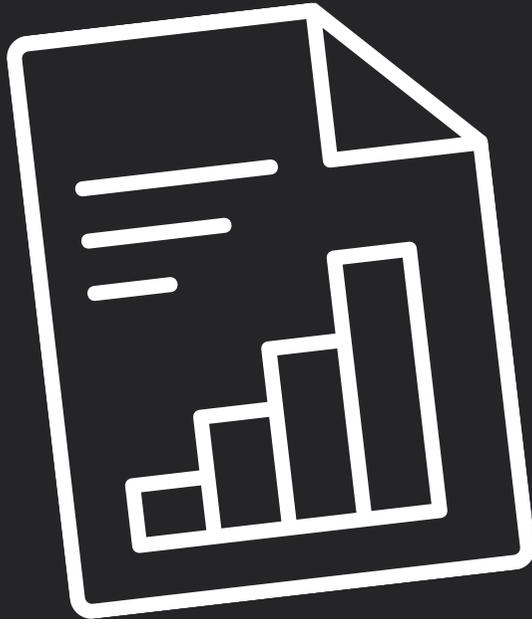
## 4. 內容：把作業掃描貼上就可以嗎？



1) 你的作業、學習單確實很精彩，可是掃描上來通常不容易閱讀，因此資訊需要被重新產製！

2) 建議將作業分類排序後，在每一份作業旁加上文字說明，好好說明學習內容，以及自己的收穫與反思，可以讓人更願意細讀你的作業。

這是你的紙本作業！



請輸入文字請輸入文字  
請輸入文字請輸入文字...

- 1) 這份作業和課程的關聯？
- 2) 作業題目和你的答案是？
- 3) 補上學習的收穫與反思！

在作業旁加入文字說明

# 實戰演練篇 1

## 正義遊戲王課程學習單

### 1-3 情境題

某天，發生了大地震，有大量病患送到你們面前。從接獲到大量失血導致心肺停止，每名病患的狀態各有不同。好了，問題來了。該從哪個病患開始治療呢？如果只是擦傷的話，放著先不處理也不會有問題，這類病患當然會被排到後面。那重傷的人呢？不馬上急救就會死的人，應該比其他人優先得到治療。然而，如果送來的是傷勢嚴重到即使接受治療也救不回一命的重傷者，或是需要動用大批醫師、醫療品進行治療的重傷者，該怎麼辦？

在這種情況下，醫師人手、可輸血的血液量、繃帶數量都給不夠，與其分派在存活機率不高的傷患身上，倒不如用來救助更多人，這是理所當然的判斷。像這樣根據傷勢傷程度決定治療的優先順序，叫做檢傷分類。現實生活中的醫療現場也會這樣做。而檢傷分類是源自法文的 Triage 這個字，意思是「挑選」。正如這個字原本的意思，在遭逢災難以救治所有人的情況下，將等待接受治療的人排出優先順序進行「挑選」。說難聽點，就是「拋棄那些救不活的人。」

請閱讀上文，回答下列問題：

- 1、上文所描述的檢傷分類作法是符合效益主義？為什麼？20%
- 2、如果檢傷分類確實可以增加存活度的總量，此作法是否可以實現正義？為什麼？30%

台北市立內湖高中心下級選修課程/周維毅老師

## 這項探究活動主要是透過「分級檢傷」情境題探討效益主義與正義的概念

### 簡介課程內容

「如果送來的是傷勢嚴重到即使接受治療也救不回一命，或是需要動用大批醫師、醫療品進行治療的重傷者，究竟是要先救他們，還是把醫療資源拿來救其他人？我們該怎麼做？」

### 摘要學習單內文

## 實戰演練篇 2

# 正義與道德思辨學習單

1. 你認為檢傷分類是否符合效益主義，為什麼？
2. 如果檢傷分類確實可以增加幸福度的總量，此作法是否可實現正義？為什麼？

將學習單題目和自己的答案重製處理

---

3. 正義是什麼？提升最大多數人的幸福量 = 正義？



自己新增反思題！

回顧全學期學過的正義標準  
重新反思效益主義的合理性  
你對於正義的觀點是什麼？

---

內容是最精華、最能展現  
學習歷程的部分。

從今天起，直接跟流水帳  
斷捨離，留下你認為最精  
采充實的部分！



華麗炫酷的排版人人皆可複製，  
上到精彩的課程確實會讓你  
得到短暫啟發，但是學習終究  
要回歸到「自己」。

你因為這個學習經驗而產生什麼  
改變？是否更強化先前的啟發？  
還是其實你...



■ 參加完一個活動，你以為「參加證書」就是展現給別人的最佳證據，卻沒有提供更多深入精彩的描述？

■ 你說你參加寫信馬拉松聲援某位良心犯，可是從此以後你就不再關心這位良心犯的後續動態？

■ 你說你有獨立思考能力，可是你無法定義何謂獨立思考，問你幾道問題，得到的答案卻空泛又不著邊際？



## ■ 更可怕的是...

你說你參加服務學習，形容自己相當熱心公益，但是卻附上一張在老爺爺面前的自拍照。你成功證明的是：你根本不在乎老爺爺的感受。



---

你需要更加細膩的紀錄自己學習的「當下」、  
「後來」與「現在」，讓人深刻地認識你  
和學習之間的關係。

每個抽象描述，需要有明顯關聯的證據（事例）作為佐證；每個反思也要呈現自己學習中的動態變化歷程，還有與人互動的經驗。



---

學習歷程檔案並不是「成果報告」，不用把自己打造的無懈可擊，有點不完美也很好，大學不只是透過檔案找到能力最頂尖的學生，更多的是藉由這些線索找到：

- 1) 一塊有潛力的璞玉
- 2) 令人感興趣的獨特靈魂
- 3) 興趣、志向切合校系需求的學生
- 4) 能力、特質符合校系標準的學生



## 5. 反思：整份學習歷程檔案的關鍵



1) 反思雖然有些抽象，但它卻代表了學習者如何面對學習的動態發展歷程，可以讓人看到學習者在面對知識、挑戰、團隊合作等過程的因應方式，而個人特質、能力或潛力更可以從中窺知。

2) 反思包含了學習者對學習過程的詮釋與反應、自我能力的覺察與評估、學習者認知本身位置的侷限與未來努力方向等，是一個自我省思的內在歷程，也是讀者能否藉此深刻認識「你」的關鍵！



## 5. 反思：自我能力的綜合評估



閱讀理解

論證寫作

領導協調

文書處理

資料蒐集

口語表達

組織能力

發現問題

問題解決

建議以圖表及文字說明自己在課程中的**能力成長概況**，並說明未來**可執行的因應策略**。所要呈現的能力項目須和課程相關，上述舉例主要是敝校「探究與實作：公共議題與社會探究」課程所欲培養的能力。

# 實戰演練篇

## 自我能力評估

口語表達 3

問題解決 7

論證寫作 8

領導協調 5

透過這學期的課程，我評估自己的論證寫作能力有顯著提升，對於議題的論述能掌握清楚的結構，小組討論後也能整合出我們的觀點。

我也學會在引用他人著作時，能改寫他人見解並符合原意。因此，若滿分為10分，我認為自己在論證寫作方面有8分的表現。

未來，我在閱讀他人文章時也會保持懷疑的習慣，檢視其論據是否真實合理，並蒐集相關反證資料，培養自己獨立思考的能力。

---

上述內容僅供教學使用、教師教學使用，非經同意禁止營利用途，敬請尊重著作權。若引用於教學用途，請註明原創者姓名，謝謝。

Facebook: 公民教師周維毅  
Instagram: weiyi\_chou

