

# 岡城心語

國立岡山高中輔導刊物

❖第 66 期❖民國 112 年 4 月出刊❖發行單位：國立岡山高中輔導室❖發行人：張國津校長、陳閔華主任 ❖編輯：蔡欣穎老師、編輯志工群

本期主題：追尋夢想·築夢踏實 製作高中學習歷程自述 面試前的準備 製作自主學習計畫 如何選班群 輔導室活動

同學和師長們閱讀本期內容後，可於岡中輔導室 FB 粉絲專頁本期岡城心語的貼文回答問題，答對者將隨機抽出幸運者，我們準備了小禮物在等您。另外為了讓志工們用心編輯的刊物，發揮更大的價值與功能。也可投稿填寫 Google 表單。文長 300 字為限。請註明 66 期岡城心語心得投稿和您的班級、大名喔！若投稿文章獲刊登於下期之岡城心語，將記嘉獎壹支，歡迎踴躍投稿，4/26(三)截止。



## 製作高中學習歷程自述

101 曾渝閔、曾渝閑

### 一、什麼是學習歷程自述？

- (一)內容：多數校系在申請入學第二階段會審查「學習歷程檔案自述」，包含學習歷程反思、就讀動機、未來學習計畫及生涯規劃，需要依據校系規定上傳。
- (二)目的：讓學生能藉由自述與反思，統整過去三年的學習過程，並對未來的願景制定學習計畫；也幫助教授評估你的能力、特質是否適合錄取校系，了解你對校系是否有理解與認同，希望達到適性選才。
- (三)注意事項
1. 查看招聯會學習歷程參採規定、校系網站的二階準備指引、了解校系的學習規劃(課程、資源、生涯進路)與重視的能力特質。
  2. 透過心智圖、擬定大綱的方式整理自己想呈現的重點，也思考這些內容如何對應校系審查重點。
  3. 運用具體事例、系統性的排版、有架構的陳述讓大學教授一眼就看見你的亮點。

### 二、如何製作學習歷程自述？

#### (一)高中學習歷程反思

篩選高中三年中較有代表性的學習經驗，以呈現自己在能力、態度上的成長，或是對於自我的覺察。重點不在於是否成績優異、獲獎，呈現自己如何面對困難、持續精進，也能展現積極的學習態度。製作重點：

- 善用表格呈現資料：像是有進步的科目可用表格化呈現，讓教授看到你的努力。
- 著重解決問題的事例：說明學習內容與動機、遭遇到的困難、解決的策略、後來的成果、反思。



#### (二)就讀動機

就讀動機包括個人興趣、專長，且要提及申請校系的特色、未來發展，說明自己與這個科系的連結性，證明自己已充分了解、希望往這個專業領域發展。例如：

- 管理學群重視領導與合作能力，而說明自己在擔任幹部時的學習經驗，以證明自己有對應的能力。
- 外語學群重視語言能力，而呈現自己語文領域的修課成果，或是參加英文檢定、競賽的反思，並說明自己就讀之後的學習規劃。

#### (三)未來學習計畫與生涯規劃

學習計畫需要扣緊學習歷程反思與就讀動機，展現你對生涯的企圖心與規劃能力，所以需要思考自己對大學學習、未來職業與生活的規劃，也了解大學的資源可以如何滿足自己的計畫。一般而言可以分為近程、中程、遠程的規劃：

- 近程：入學前的規劃，包括先修大一課程，或加強英語力、考取相關能力檢定等。
- 中程：在學四年想做些什麼，可先了解未來四年的課程，是否有實習機會、要不要雙主修、爭取國外交換生等等。
- 遠程：未來畢業後想成為一個怎樣的人，從事什麼職業，希望自己能對社會有哪些貢獻。

### 三、常犯錯誤

- (一)未針對校系撰寫：用同一份資料傳各校系的學習歷程自述，無法呈現你對校系的認識，也容易在資料上寫錯校名。
- (二)內容沒重點&流水帳：不了解校系重視的能力特質，也未思考自己想呈現的重點，導致教授看完還是無法了解你是否適合此校系。
- (三)字型未統一、顏色雜亂、粗體到處標：排版未統一會影響閱讀的感受，也難以呈現原本想著重的重點。

### 四、可參考的影片

<ul style="list-style-type: none"><li>● 甄戰學習顧問</li><li>● 內容簡介：學習歷程自述的製作重點、排版建議</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>● 47 雲端輔導室</li><li>● 內容簡介：寫出具個人特色、吸引人閱讀的內容</li></ul> 
--	--

學習歷程自述除了要呈現高中學習經驗與個人特色，還要了解簡章、校系的內容，最後進行排版以便於閱讀、呈現重點，需要較多時間思考與修改，所以可以提早開始製作，以把三年的學習成果好好呈現出來。

(資料取自：恆素養-「學習歷程自述」怎麼寫？三個評分項目範例帶你一次看 <https://reurl.cc/mlogO9>、大學問-【學習歷程】5分鐘看懂 學習歷程自述 <https://reurl.cc/Y8vxa0>、翻轉教育-學測之後：學習歷程「自述」怎麼寫？大學教授想看見學生的自我認知與連結 <https://reurl.cc/d72Y3y>、拉課力 Luckerly-學習歷程自述範例分享：6 個製作小技巧告訴你 (附 PDF 檔) <https://reurl.cc/2WYKjn>)



## 面試前的準備

102 蘇嘉滂、葉湘云整理

### 一、規劃面試行程

#### (一)事先規劃，提早抵達

事先了解該校環境、面試流程，安排交通方式，當天盡量提早到現場，避免找不到面試地點或有突發事件影響，也有時間可以再複習備審資料與自我介紹。

#### (二)安排面試時間

面試時間衝突可以聯繫應徵系所的系辦，將不同學校的面試分別排在上、下午；然而，應盡量避免在一日內排超過 3 間以上的大學面試，以免影響到面試表現。

### 二、回答面試問題

#### (一)自我介紹

1. 增加練習：可準備 1、3 分鐘的中英自介內容，拿給老師或其他有經驗的學長姐試聽。
2. 展現自己：介紹你的特色、優點，展現自信從容的態度，讓別人對你較有印象。
3. 展現動機：展現自己對於校系的理解與認同，清楚說明為何要選擇這個校系。
4. 連結科系：說明自己的特質、能力、興趣、未來規劃和該科系相符。



#### (二)面試經典題型

1. 你認為我們學校為什麼要錄取你？  
回答技巧：堅定地說明自己哪方面特質、能力、興趣或經驗與該系需要的特性相符，並展現對於系所的熱情即可。
2. 你還有報考哪些校系？  
回答技巧：說明自己報考其他校系的原因，展現自己對未來規劃的思考，並提出這校系有什麼是你覺得勝過其他學校的。
3. 有什麼問題想問我們的嗎？  
回答技巧：可詢問「如果我想朝 X 領域發展，在現階段可以如何培養自己的能力？」，或詢問未來趨勢、專業問題，在大學面試中傳達你對這領域的積極態度，能讓教授留下好印象。
4. 時事專業題  
回答技巧：在準備面試之餘，可多看看新聞或國際報導，熟悉該系與高中相關的學習內容，若不清楚也記得表示自己之後會多去了解，避免不懂裝懂。

### 三、減緩緊張方式

- (一)專注呼吸：先吸氣 4 秒，再呼氣 6 秒，專注於放鬆的感覺，同時將它釋放，連續呼吸 10 次。
- (二)看鮮豔的色彩：看鮮豔的、色彩明亮的顏色能影響人體的化學作用，從而減輕壓力。
- (三)按摩手部：5 分鐘的手部按摩有助於降低壓力，舒緩抑鬱及焦慮。



## 四、面試穿著

大方向是穿得「乾淨、整齊、大方」就好，也要「符合自己的年齡與身份」，不要穿著看起來太老成或輕浮。較需要注意的是財經管理學群較注重專業形象，服裝上可以穿著較正式一點；大傳、藝術與設計學群重視創意和展現個人特色。

## 五、準備面試的資源網站

47 雲端輔導室 (如何自我介紹) 	阿滴英文 (超級的英文 自我介紹) 	黃莉莉 Lily in the Netherlands (面試技巧) 	凡鳥手札面試 (有備審資料 供參考、面試技巧建議) 	桃園均質化 (面試題庫& 各大學面試相關資訊) 
---	---	---	---	---

面試最重要的就是多加練習，熟悉自己的備審資料，以及認識自己所選擇的校系，才能減少緊張、順利面試！

(資料取自：換日線 CROSSING-陽明交大副教授，給高三生的第三封信：大學面試到底該如何準備？<https://reurl.cc/ykrqaa>、拉課力 Luckerly-別再穿白襯衫、西裝褲了！3分鐘告訴你大學面試必勝穿搭 <https://reurl.cc/rLDejx>、職場力-【大學面試攻略】9大考古題回答指南！魔王題：如果沒錄取，你會怎麼辦？<https://reurl.cc/6NZ83Z>、長榮大學諮商中心-一分鐘紓壓：10個放鬆妙方 <https://reurl.cc/Nq9XRm>)

## 製作自主學習計畫

209 蘇瑩真整理

自主學習是 108 課綱的重要內涵，在高中課程中每週有彈性學習時間，讓同學依自己的興趣、專長或好奇領域自訂主題進行學習，以下將說明在撰寫中的思考方向、製作方式與參考的資源。

### 一、學習主題與學習動機

在思考學習主題的時候，可以參考學習資源網站、微課程，從中延伸出自己喜歡的主題，或是上網搜尋「自主學習範例」，參考各校作品，須注意最後要聚焦於一個主題，較能夠專注探討。

動機的部分可以由自己訂的學習主題去進行思考，是因為自身興趣、父母職業影響、他人啟發，抑或是觀察到生活環境中的問題、現象，想更進一步做研究探討，也可以是發現自己的不足因而去做學習。

### 二、學習資源

#### (一)線上課程

ewant 育網開放教育平台、中華開放教育平台，提供多種類的學習課程，尚未發覺自己的興趣的同學也可先參考網站，藉由學習過程探索生涯。

#### (二)開放式課程

台灣大學開放式課程、政治大學磨課師平台 NCCU MOOCs，可以挑選與未來想就讀的科系相關內容去做學習、研究，也可提早體驗大學的授課方式。

#### (三)書籍

圖書館實體書籍、iRead eBooks 華藝電子書，想書寫閱讀心得、考取語言檢定的同學可以參閱，還不清楚自己想做的事情的同學也可先藉由感興趣的書籍去做探索。



### 三、學習內容與每周計畫

(一)計畫具體：訂下明確、可行性高、能夠檢核完成度的計畫，可以幫助自己在學習上更有方向，也了解目前的進度。

(二)量力而為：如果想做的主題很多、很大需要評估是否能夠完成，量力而為較能確保自主學習計畫的成果較好。

### 四、心得反思

開頭可以寫學習到的收穫&素養能力，與未來想就讀之科系做連結。中段紀錄學習過程，搭配圖片及說明在執行計畫過程中遇到的問題、挫折及如何解決。最終結尾寫自己的心得、對比自身前後的改變，並對這次計畫進行省思，作為下次修訂計畫的基礎，也可以寫自己的其他延伸思考。

就算最終這份計劃失敗了、不如預期也沒關係，更重要的是在過程中學習到如何解決困難、精進自己的能力、反思自我，讓下次製作自主學習計畫時，可以藉由先前的經驗，去做修訂、改善，進而讓自己的自主學習內容更完善。

(資料取自：親子天下-自主學習計畫怎麼寫？各校自主學習範例/線上資源/課程一次看 <https://reurl.cc/qk57kq>、新竹市私立磐石高級中學-自主學習常見問題 <https://reurl.cc/b72Q93>、國立溪湖高級中學-自主學習常見 Q&A <https://reurl.cc/Geek3Z>、47 雲端輔導室-自主學習應該怎麼選題與規劃 <https://reurl.cc/RvvdZr>)

高一班群的選擇除了影響高二高三的課程，也會影響準備學測的方向、學習歷程檔案的內容，希望大家在選擇班群前認真思考自己的未來方向、多了解高中課程與大學校系相關資訊，避免以後對自己的決定感到後悔。

一、選班群前要了解什麼？

**從生涯金三角開始**  
決定班群的可能因素



(一) 自我認識

可以從平時的興趣與擅長做的事、學科表現、他人回饋、性向與興趣測驗、參加活動與課程的經驗中，反思自己的特質、能力、價值觀、興趣，和自己對未來的期許。

(二) 教育與職業探索

透過選課輔導手冊、課程諮詢、輔導室辦的學系與職業探索講座、生涯規畫課上介紹多元入學管道與生涯網站，可以更了解相關資訊。

(三) 社會環境

在做決定前了解家人、老師、學長姐或朋友的意見，或是參考遠見與天下雜誌出版的生涯資訊專刊，以整體評估自己在生涯決策上的阻力與助力。

二、常見問題

(一) 與父母意見不一致時，怎麼辦？

1. 了解父母對你的觀察、期待與擔心，幫助我們檢視目前對生涯的想法是否足夠完整。
2. 練習清楚說明自己對於班群選擇的想法，也可適時補充學業成績、性向與興趣測驗結果、職業與校系資訊增加說服力。
3. 展現願意為自我負責的態度與行動，以及溝通上的禮貌，而不只是為了反對而反對。

(二) 選班群會影響將來考大學嗎？

1. 自然組較多自然相關課程，對於製作與自然組相關科系的學習歷程較有利，反之社會組亦然。
2. 社會組較少自然相關課程，以後若想要讀自然組相關科系，在學測準備上可能較不利，反之自然組亦然。

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教育部學生生涯輔導網(自我探索，了解升學管道、校系與職業、營隊資訊)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大學多元入學升學網(認識升學制度與考試)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Collego! 高中生涯故事館(了解如何進行生涯選擇與行動)</li> </ul> 
--	--	---

選班群的思考過程能夠幫助我們更了解自己重視的價值、興趣與能力，也先做好上大學的準備，但生涯是持續探索的過程，就算選了班群還是可以持續思考自己未來的發展，開展自己理想的人生。

(資料、圖片取自：翻轉教育-班群是什麼、怎麼選？明星高中主任：決定學測數 A 數 B <https://reurl.cc/2WVm0n>、Amazing Talker-升高二必看！高中社會組、自然組該選第幾類？選組問題一次解決！ <https://reurl.cc/Nq9R6Q>、教育，大家的未來-什麼是選組？選社會組或自然組有什麼差別？ <https://reurl.cc/lvAedq>、國立基隆女中-選擇班群與生涯輔導家長說明會 <https://reurl.cc/gZ1QNp>)

輔導室活動



3.6 校系介紹講座-警大



3.10-31 校系學習歷程製作



3.23 職場達人-旅行社、律師



4.7 面試技巧講座