

決戰學檔：多元表現綜整心得寫作學習單

目標字數：800 字左右 ▶ 版面：A4 以內 2 頁 ▶ 必備：3 張具代表性的照片

寫作前，先回答這一題

如果大學教授問你「你是什麼樣的人」，你用哪一件事回答，最能讓他記住你？

▶ 這就是你整份文件的主軸。下面四個步驟，都是讓這件事說得更清楚、更有說服力。

1 把三年攤開來看：盤點你的經歷

回顧高中三年，選出你投入最深或成長最多的三件事。先全部寫出來，不必追求完美。

#	事件名稱	我的角色	大約持續多久？	這件事讓我改變了什麼？
A				
B				
C				

💡 「成長」比「成就」更值得寫。一場沒有得名的比賽，如果讓你學到重要的事，比拿到的獎狀更有說服力。

2 找到你的能力標籤

教授看的不是你「做了什麼」，而是你「學到了什麼」。把第一步的經歷對應到下面的能力類型，選出最能代表你的 2 至 3 個標籤。

能力標籤	這個標籤的意思	對應到我的哪件事？
◆ 組織領導與協調	帶過人、辦過活動、處理過衝突	
◆ 問題解決與容挫力	在困難或失敗中想辦法、撐下來	
● 實踐動機與服務精神	不是被要求，而是真的想去做	
● 自我覺察與執行力	知道自己要什麼，並且做到了	
● 堅毅性與自我要求	對自己有要求，長期維持某種標準	

⚠ 能力標籤必須有「行為證據」支撐才算數。

✘ 不夠好	✔ 有說服力
「我是一個有領導力的人。」	「擔任副社長那學期，我們遇到了……我決定……結果……我理解到……」

▶ 我這次要主打的能力標籤(最多 3 個)

① 標籤一	② 標籤二	③ 標籤三(可選)
----------	----------	--------------

3 四個區塊，寫出你的能力說明書

每個區塊都要有清楚的小標題——教授翻閱時，標題是他們最先掃到的東西。

✨ 區塊一：開篇亮點 (建議字數：150~200 字)

第一句話決定教授要不要繼續讀。選一種你最有感覺的破題方式：

- A. 用一個具體的場景開始：「那次比賽我們提前一個月開始排練，結果第一週就鬧內鬨……」
- B. 用一句帶反差感的句子開始：「我不是社團最有才華的那個人，但我是留到最後的那個。」
- C. 直接說你最想讓教授知道的事：「高中三年，改變我最多的不是課業，而是一次完全失敗的期末成果展。」

我的草稿：

🔧 區塊二：知識技能累積 (建議字數：150~200 字)

讓教授看見你「主動學習」的能力，不只是等著被教。可以寫：

- 考取的證照或參加的競賽(重點不是得沒得獎，而是過程中你做了什麼)
- 自主學習或彈性學習課程(你選了什麼題目？為什麼？如何進行？)
- 課外自學的技能(你怎麼開始的？遇到什麼困難？現在到了什麼程度？)

💡 「我為了做這件事，去學了……然後發現……」這種句型，比「我會……」更有說服力。

我的草稿：

👉 區塊三：幹部與社團經驗 (建議字數：200~250 字)

從人際互動中，讓教授看見你怎麼「與人共事」。建議用三段式結構來寫：

<p>📍 情境</p> <p>我在什麼時候、什麼角色、面對什麼狀況？</p>	<p>⚡ 行動</p> <p>我做了什麼？為什麼這樣決定？</p>	<p>🔍 反思</p> <p>這讓我學到什麼？或改變了我什麼想法？</p>
--	-----------------------------------	---------------------------------------

⚠️ 常見錯誤：只寫「我們辦了什麼活動」，卻沒寫「我從中學到什麼」。教授要看的是你的成長，不是活動流程表。

情境:

行動:

反思:

🎯 區塊四: 連結你要申請的科系 (建議字數: 150 字)

讓教授感覺「這個人來我們系, 是有道理的」。

✗ 不夠好

「我對貴系充滿熱情, 相信能在這裡繼續成長。」(每個人都這樣說)

✓ 有說服力

思考: 我在高中培養的哪一種能力, 在大學的哪個領域裡能繼續發揮?



句型參考: 「我在社團學到的.....讓我理解到.....這讓我更確定, 我想在大學繼續探索的方向是.....」

我的草稿:

4 ✓ 送出前的最終檢查

完成草稿後, 用下面這張清單做最後確認。每一項都是教授閱讀時真正在意的事。

📌 內容面

- 每一個「我很有.....能力」的說法, 後面都有具體的行為或場景支撐嗎?
- 文件裡有沒有描寫「我失敗過」或「我改變了看法」的段落?(有的話, 加分)
- 讀完全文, 教授能清楚記住我身上的哪 2 個能力標籤?

📐 結構與版面

- 四個區塊都有清楚的小標題?
- 總字數控制在 800 字左右(± 100 字為宜)?
- 有沒有放上 3 張照片, 並且每張照片都有一句簡短說明?

🗣️ 語言面

- 通篇讀下來, 是「我的聲音」, 還是感覺像範本複製貼上?
- 有沒有哪一句話, 讀起來連自己都不相信?(那句話要刪掉或改寫)



附錄: 三張照片怎麼選?

照片不是裝飾, 是你「行動的證據」。選對照片, 讓文件更立體、更有記憶點。

1

2

3

過程照 你正在做某件事的照片(非成果合照), 讓教授看見你的投入狀態	角色照 能呈現你的角色的照片(如站在台前、帶 領討論),證明你的能力標籤	補充照 能補充文字說不清楚的事的照片,讓文 件更立體、更有記憶點
---	---	---

本學習單設計用途:引導學生完成學習歷程檔案「多元表現綜整心得」的寫前思考與草稿寫作