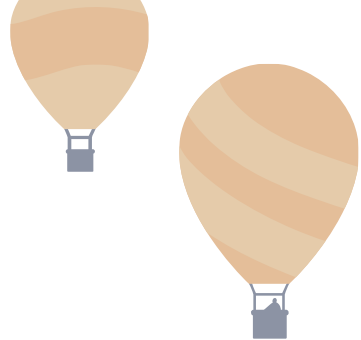




# 104 學習歷程

實用功能，解決撰寫3大痛點

高中職升學必備神器，免費使用👍

# Bonus 免費學檔教戰講座

開始使用 [104學習歷程](#)



# 104學習歷程，亮點功能完整看

- 1 自述範例可供參考！看看學長姐都怎麼寫
- 2 綜整範本一次看！更多撰寫視角做輔助
- 3 免費自述編輯器，可自動美編、排版
- 4 編輯器提供撰寫引導，逐步構思內容
- 5 提供撰寫教學文章、精華懶人包
- 6 彙整學習歷程專家影片，教學製作學檔
- 7 提供各校審查資料準備指引
- 8 104學習歷程特邀講座 免費報名開放中！



104 學習歷程 ✨

掃QR code免費使用

# 1 自述範例可供參考！看看學長姐都怎麼寫

104 學習歷程

- 彙整大學、科大學學習歷程自述範本，幫助首次寫自述的同學，了解內容架構如何整理
- 每篇範例都有說明作品優點，讓同學更有參考依據！

可透過搜尋關鍵字  
尋找特定學群、群類檔案～

104 學習歷程

自述範例 綜整範例 撰寫教學 大學備審 學檔徵稿

立即製作

## 學習歷程自述範例

搜尋學群、群類或科系

東海大學餐旅管理學系

從最原始的食材開始，使用最簡單的調味料(鹽、糖)運用傳統爐灶的木炭來...

管理學群 遊憩與運動學群

國立臺東大學文化資源與休閒產業...

第一次安排旅遊行程，原以為很簡單，但很流暢地排完行程是一件很困難的...

管理學群 遊憩與運動學群

國立中興大學化學系

只要掌控好所有變因，就能製造出自己想要的東西，讓我覺得自己像哈利波特...

數理化學群

國立臺灣大學心理學系

我和心理學的淵源來自一個有色彩聯覺的朋友，因為覺得聯覺很有趣而做了...

社會與心理學群

社會與心理學群

國立臺灣大學 心理學系

本篇自述範例優點

1. 學習歷程反思中運用大量表格以及圖表呈現挫折、狀況、解決方法的過程。
2. 最後以時間軸方式呈現三年所學，使人印象深刻。

精選自述範例PDF

檢視範例

## 2 綜整範本一次看！更多撰寫視角做輔助

104 學習歷程

- 大學、科系的綜整範例也都找得到，來參考學長姊如何**集結三年精華重點**
- 每篇範例皆有**說明作品優點**，幫助同學**快速掌握每篇亮點**

104 學習歷程

自述範例 **綜整範例** 撰寫教學 大學備審 學檔徵稿

立即製作 登入

### 多元表現綜整範例

搜尋學群、群類或科系

**銘傳大學諮商臨床與工商心理學系**

我創立東岸育苗志工團，以能力探索為核心、繪畫為媒材，帶領孩子探索自...

社會與心理學群

**國立中山大學機械與機電工程學系**

讓我體會到「最大的敵人，是自己」，若不學會突破自己，永遠只會留在原...

工程學群

**國立陽明交通大學土木工程學系**

高二，為「環保幹事」，負責教室的消毒，雖然每周需要提著水桶裝消毒水...

工程學群

**國立勤益科技大學人工智慧應用...**

我們也常常到各大醫院像是榮總、振興醫院協助音樂會，用音樂療愈那些需...

電機與電子群電機類

工程學群

國立中山大學 機械與機電工程學系

本篇自述範例優點

1. 開頭使用圖表整理多元表現經歷，並使用醒目顏色標註重點學習成果，有助於閱讀時快速抓到重點。
2. 內容詳述專題製作、自主學習的過程，除了展現作者查找與統整資料的能力，更體現了作者的實作能力。

社會與心理學群

國立臺灣大學 社會學系

現綜整心得範例PDF

檢視範例

本篇自述範例優點

1. 在封面提出多元表現綜整重點、運用表格呈現各項學習歷程。
2. 標題具有巧思，內容具體且標示重點清晰。

精選多元表現綜整心得範例PDF

檢視範例

溫馨提醒：範例僅供同學們參考使用，詳細繳交格式請依各校招生簡章之最新規定為主～

# 3 免費自述編輯器，可自動美編、排版



線上編輯，開啟網頁即可使用

- 點擊立即製作，隨時隨地可編輯
- 依據不同校系需求，最多可製作8份不同檔案

立即製作

提供視覺化圖表，增加視覺豐富度

- 折線圖表：可呈現成績起伏
- SWOT分析表：提供8種版型，不易撞版



# 4 自述編輯器提供撰寫引導，逐步構思內容

104 學習歷程

學習歷程自述組成三要素：

學習反思

就讀動機

未來規劃

用問題一步步引導，圖像化呈現重點，不怕你沒靈感！

同時提供備審資料準備指引、生涯興趣測驗等工具，陪你找出撰寫方向

撰寫引導

學習歷程反思

**01 設立主軸**  
內容環繞主軸，讓讀者快速抓住重點  
❗ 沒有主軸故事容易發散，東一點西一點變成沒有重點

**02 自我經驗**  
訴說個人經驗，帶出連結與說服力  
❗ 自述需要讓人認識你，沒有經驗佐證讓人懷疑真實性

**03 創造脈絡**  
情境、目標、挑戰、行動帶出心境轉折拉近距離  
❗ 運用敘事手法傳達反思，沒有情境連貫難以了解其中轉折

試著用這些問題來組成學習歷程反思

- 我想成為什麼樣的人？我的熱情與才能在哪裡？
- 高中三年有哪些的成長或收穫？
- 我具備什麼個人特質？
- 我製作學習歷程的原因、過程以及與申請系所的關聯？
- 我從中學到了什麼？會如何運用知識？

生涯興趣測驗 >

使用興趣雷達圖，展示你的興趣與個人特質

生命心流故事 >

製作生命心流圖，讓教授了解你的熱情所在

未來學習計畫

**近程 錄取到開學前要做什麼？**  
1. 很多學校有開設「先修課程」，可提早體驗大學課程。  
2. 個人的活動，不一定是具體學習活動，但要找到和欲報考系所的關聯。  
3. 不要寫自己都不會相信的事。

**中程 大學四年要學什麼？**  
1. 根據欲報考學系的課程撰寫學習目標，但不要只挑1-2門課程，也不要太籠統。  
2. 跨領域及跨學程學習。  
3. 校內外的課外活動、實習、比賽等經驗或歷練。

**遠程 未來想要做什麼？**  
1. 未來的夢想、規劃和相關職業。  
2. 要和欲報考學系有關聯。  
3. 藉此展現你對這個領域的了解和認識。

試著用這些問題來說明未來學習計畫

- 你未來學習的核心目標是什麼？有哪些可運用的資源？
- 大一到大四會經歷哪些課程？是否有特殊機會可參與？（如校外實習、比賽或特殊課程講座等）
- 你的系所未來發展有哪些？哪些是你有興趣想深入了解的？
- 擬定大一到大四的計畫，會如何運用資源與深造？

- 近程（申請上到大學前）
- 中程（大學前三年目標與行動方案）
- 遠程的計畫（大四到未來的展望）

撰寫學習計畫時建議條列說明，也可以利用表格呈現各階段執行內容。

高中學習歷程自述撰寫教學

大學備審資料準備指引

科大備審資料準備指引

自述範例

# 5 提供撰寫教學文章、精華懶人包

- 高分撰寫密技全公開，參考文章實用建議
- 整理學霸撰寫心法，可免費下載多份精華懶人包

104 學習歷程

自述範例 綜整範例 撰寫教學 大學備考 學檔徵稿

立即製作 登入

### 高分撰寫密技全公開

專欄



【113審查資料準備指引】大學個人申請準備必看...  
113年（2024年）的大學申請入學，備審資料的審查是採用「學習歷程」檔案作為審查項目，參與同學須將已做好的...  
[查看文章 >](#)

懶人包

學習歷程自述講座  
• 精華大禮包 •  
104 高中生 x 104 王牌講師  
+ 大魚 x 橘子 x 乙稀

名校學霸不私藏!學檔自述懶人包 Ft.大魚、橘子、...  
集結政大、成大學霸的傳承心法，教你怎麼準備備審！學習歷程自述精華禮包，帶你一步步剖析歷程，找出個人亮點...  
[免費解鎖 >](#)

專欄

學習歷程自述撰寫8大重點，快檢查你有沒有寫到...  
學測一階審查通過後，緊接著需要準備「學習歷程自述」與「多元表現綜整心得」綜合說明學生在高中三年學習脈絡...  
[查看文章 >](#)

懶人包

學習歷程自述架構&範例  
善用3大架構，讓你輕鬆抓住教授眼球！內含學習歷程反思、申請動機、學習計畫的撰寫要點，還有依照架構撰寫...  
[免費解鎖 >](#)



# 6 彙整學習歷程專家影片，教學製作學檔

104 學習歷程

- 精選47雲端輔導室影音內容，教你寫出教授想看的內容方向！

104 學習歷程

自述範例 綜整範例 撰寫教學 大學備審 學檔徵稿

立即製作 登入

不踩坑就看47老師

我發現多元表現綜整心得的秘密了  
800字寫心得  
太浪費

我發現多元表現綜整心得的秘密啦！800字拿來寫心得太浪...

高中學習歷程反思第一段就決定勝負  
別再用老舊  
自傳寫法  
片尾有秘方

高中學習歷程反思第一段就決定勝負 | 別再用老舊自傳寫...

一招擊破8種多元表現必勝心法  
根本沒人在意你  
參加什麼活動  
個人標籤

多元表現怎麼寫？一招擊破8種多元表現的必勝心法！根本...

對學習歷程不要有錯誤期待！  
怎麼下？  
摘要怎麼寫？

手把手教你「標題」怎麼下？「摘要」怎麼寫？對學習歷...

顛覆三觀的讀書計畫！倒著寫更厲害！  
近程計畫  
可以打電動？  
片尾又有  
魔性笑聲

顛覆三觀的讀書計畫 | 倒著寫更厲害 | 近程計畫寫打電動...

Youtuber教你3個文案訣竅  
這個百字簡  
我忍不住了！  
讓我看看...檔案

這百字簡介，我忍不住了！Youtuber教你3個文案訣竅

一招提升申請動機的合理性  
強烈動機  
只差一步

只差一步打造強烈動機 | 一招提升申請動機的合理性

三招找出個人標籤  
這樣寫  
你的活動  
沒有價值

小心！這樣寫，你的活動就沒有價值。三招輕鬆找到個人...

看全部影片



多元表現怎麼寫？一招擊破8種多元表現的必勝心法！根本...

# 7 提供各校審查資料準備指引

## 【113審查資料準備指引】大學個人申請準備必看！附66校準備指引連結

### 113年大學個人申請書面審查資料準備指引

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 國立臺灣大學   | 國立臺灣師範大學 | 國立中興大學   |
| 國立成功大學   | 東吳大學     | 國立政治大學   |
| 高雄醫學大學   | 中原大學     | 東海大學     |
| 國立清華大學   | 中國醫藥大學   | 國立陽明交通大學 |
| 淡江大學     | 逢甲大學     | 國立中央大學   |
| 中國文化大學   | 靜宜大學     | 大同大學     |
| 輔仁大學     | 國立臺灣海洋大學 | 國立高雄師範大學 |
| 國立彰化師範大學 | 中山醫學大學   | 國立中山大學   |
| 國立臺北藝術大學 | 長庚大學     | 國立臺中教育大學 |
| 國立臺北教育大學 | 國立臺南大學   | 國立東華大學   |

- 參考各校系準備指引，掌握教授審查重點！

NYCU | 教務處 A < Q 三

【申請入學】113學年度各學系書面審查資料準備指引

【113學年度個人資料表說明及檔案下載】

說明：  
請所有報考陽明交通大學113申請入學之考生，下載相關附件1.個人資料表並於填寫後放置於學習歷程自述第一頁，填寫方式請參考相關附件2.個人資料表範例。

相關附件：

1. 個人資料表(放置於學習歷程自述第一頁)
2. 個人資料表範例
3. 113學年度大學申請入學招生考生須知

013012

電機工程學系甲組(電資國際組)

申請入學招生簡章: [簡章下載](#)

學習準備建議方向: [查看建議方向](#)

審查資料準備指引: [下載準備指引](#)

013022

電機工程學系乙組(電機工程組)

申請入學招生簡章: [簡章下載](#)

學習準備建議方向: [查看建議方向](#)

審查資料準備指引: [下載準備指引](#)

# 8 104學習歷程特邀講座 免費報名開放中!

104 學習歷程

掃QR code免費報名



## 【學習歷程教戰講座】

高三生快來聆聽前輩分享實戰經驗！  
學檔撰寫技巧、教授評分重點大公開  
保證精華滿滿，教你寫出獨一無二的學檔

✨報名連結：<https://tw104.pse.is/5qv2ly>

✨時間/地點：4/11、5/21 @線上舉行

✨超強講師陣容：

- 104職涯教育長-王榮春先生
- 台大、政大等學長姊親自分享

# 學生3大痛點，104學習歷程都解決了

104 學習歷程

## 一、不會寫

- 學長姊優秀範本
- 提供撰寫引導
- 教學文章、懶人包、47老師影片

## 二、不會排版

- 自動美編排版
- 多種版型任你選

## 三、缺乏獨特性

- 獨特視覺化圖表
- 可下載PDF直接上傳

# 104 學習歷程

祝福同學學測/統測順利上榜！

老師辛苦了 🙏

若有任何建議指教，請來信或電話洽詢。

歡迎轉傳參閱，感謝您 ☺

聯絡人：黃小姐 | 104專案行銷經理 Yuting Huang

電話：(02) 29126104 分機 #8698

Email：yuting.huang@104.com.tw



104學習歷程

