

# 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...**

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**

只要控制好所有變因，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

- 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。
- 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

- 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

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~

### 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

- 開頭使用圖表整理多元表現經歷，並使用醒目標色標註重點學習成果，有助於閱讀時快速抓到重點。
- 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

多元表現綜整心得範例PDF

#### 檢視範例

#### 本篇自述範例優點

- 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。
- 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

# 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

立即製作

- 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

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

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

**說一個好故事你需要**

- 設立主軸
- 自我經驗
- 創造脈絡

**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

**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. 根據欲報考系所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遠？
  - 近程（申請上到入學前）
  - 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

The screenshot shows the 104 Learning Process website interface. At the top, there are navigation tabs: 自述範例, 綜整範例, 撰寫教學 (highlighted), 大學備審, and 學檔徵稿. There are also buttons for 立即製作 and 登入. The main content area features a section titled "高分撰寫密技全公開" with a sub-tab "專欄". Below this, there are three article cards:

- 懶人包 學習歷程自述講座 精華大禮包**: 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... 104 高中生 x 104 王牌講師 + 大魚 x 橘子 x 乙楠 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 >

At the bottom left, there is a text block: **【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 >



# 6 彙整學習歷程專家影片，教學製作學檔

- 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 ☰

【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



104

4/11 高中場 · 5/21 高職場

## 學習歷程自述 教戰講座

— 撰寫技巧傳承 × 學長姊經驗分享 —

立即報名 →

The poster features a light blue and green background with a lightbulb icon at the top, a magnifying glass icon on the left, and a globe icon at the bottom right. The text is arranged in a clear, hierarchical manner, with the main title in large, bold, blue and green characters.

## 【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

## 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](#)