

學習反思日誌 (E-portfolio)

壹、什麼是學習反思日誌？What?

學習反思日誌是一種著重紀錄學習過程的日記式寫作，可以幫助學生：

- ✓ 紀錄學習過程中看到、聽到、想到的一切
- ✓ 複習進而強化學習
- ✓ 評估自我的學習表現
- ✓ 規劃之後的學習機會或活動

貳、為什麼要寫學習反思日誌？Why?

藉由課後紀錄，再次告訴自己學到了甚麼，更能夠

- ✓ 深化了解自己的學習過程
- ✓ 清楚了解自己身為學習者的優缺點
- ✓ 清楚了解對自己最有效的學習策略
- ✓ 培養解決學習困難的能力
- ✓ 在自我成長過程當中，知道自我評估的重要性，並欣賞自己的優點

參、何時開始記錄？When?

每學期初，選擇一門自己最感興趣或是最想深入探討的科目，最少紀錄 12 周(可不連續)的學習反思日誌以符合本作業要求。

肆、如何撰寫自己的學習反思日誌？How?

學習反思日誌是紀錄、反省及分析自己學習過程的最佳工具。

一、單週完整的學習反思日誌應包含：

- ✓ 客觀地描述(describe)發生甚麼事情
 - 可試問自己：我看到什麼？我聽到什麼？我讀到什麼？
- ✓ 解釋、解讀(interpret)所發生的事
 - 解釋你所看到、聽到或讀到的
 - 解釋自己的感覺，並說明為什麼會有這樣的感覺，可試問自己：這樣的感覺代表什麼？
 - 試著和其他或過去的學習及生活經驗做連結
 - 是否因為解讀而產生假設與結論
- ✓ 評估並規劃(evaluate & plan)所觀察到的或所得到的啟發是否在未來可有效地幫助進一步學習
 - 清楚地將自我評語與所觀察到的做連結
 - 具體說明給教師或給自己的建議

二、於學期末繳交時，一份完整學習反思日誌作業，須包含：

- ✓ 封面頁：清楚書寫姓名、學號，課程名稱、教師名稱等基本資訊。
- ✓ 自我介紹頁：簡述自己的興趣、人格特質，並說明為何修習此門課程，且選定此門課做為 12 周學習歷程規劃紀錄。
- ✓ 課程大綱頁：附上教師教學大綱及每周上課進度表。
- ✓ 學習歷程反思週記頁：請見以下範例頁。



通識教育中心
Center of General
Education

範例

✓ 封面頁：

國立政治大學

通識課程/專業課程 學習反思日誌

照片

課程名稱			
授課教師			
學生姓名		學號	
系別/年級		電話	
E-mail:			

✓ 自我介紹頁：

我是誰

為什麼修習該課程？為什麼選擇

✓ 課程大綱頁：

附上教師授課大綱及每周課程進度規劃。

✓ 學習歷程反思週記頁：

學習歷程反思週記表

課程名稱：					
學生姓名		學號		系別/年級	
日期/ 學期週數		本週課外 學習時間		上課地點	
週記類別	<input type="checkbox"/> 反思日誌/ <input type="checkbox"/> 文獻閱讀摘要及心得/ <input type="checkbox"/> 筆記/ <input type="checkbox"/> 心得報告/ <input type="checkbox"/> 訪談/ <input type="checkbox"/> 實驗記錄 <input type="checkbox"/> 其他 _____				
描述： 本周課程學到什麼？教師做了什麼？自己在做什麼？			解讀與評估： 自己的感受是什麼？有什麼心的想法？為什麼有這樣的感受及想法？為什麼教師在課堂中某些特定的活動？		
規劃與啟發： 今日所對將來哪些方面會有幫助？是否有具體建議給自己或教師？					
其他附註(例如：上課筆記手稿):					