**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。

1. 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
1. 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。

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 | □反思日誌/ □文獻閱讀摘要及心得/ □筆記/□心得報告/ □訪談/ □實驗記錄□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): |