



學習歷程檔案

多元學習表現

(彈性學習時間)

選手培訓

___年___班

競賽歷程回顧



參加訓練的動機

為什麼想要參加該競賽？參賽動機為何？
當時我.....，所以幸運的被推薦參加.....



危機與轉機

在受訓的過程中是否遇到難以突破的瓶頸？如何克服？找了那些資源？
(例如：學長姐、教練/老師、家人、輔導老師等)

在練習的過程中，我遇到一個無法解決的問題.....，後來我嘗試.....。



左邊圖片為準備練習時的照片。第一張.....

過程中的自我觀察

個人優勢

在訓練和比賽的過程中你觀察到自己哪些地方做得不錯，值得鼓勵？
(例如：每天堅持練習時間、規律生活)

在練習的過程中，我發現自己擅長.....

個人劣勢

在訓練和比賽的過程中，哪些地方是你沒有做好的部分？
(例如：生活步調和練習時間的混亂、班級事務和比賽的衝突、友情邀約和練習時間的不平衡、和家人的溝通與協調.....等)

在練習的過程中，我發現自己不擅長.....

總體反思



這些反思讓你面對未來時，有什麼不一樣的想法？

這些經驗中，.....

回顧整個比賽和練習過程，總體反思為何？

(例如：對自己的了解是否更深入？開始發現自己適合某些領域、或是不適合某些領域；發現自己面對人群會異常緊張；發現自己能夠完成自己訂定的計畫.....等)

重新回顧這整段歷程，我想.....