



語言檢定紀錄學習歷程

張哲綸

財團法人南山高中 3年愛班

目錄

多益檢定介紹及報考動機	1
多益備考過程與時間規劃	2
多益考後心得與反思	4

多益檢定介紹與報考動機

多益介紹

多益（TOEIC）是一項國際認可的英語能力測驗，主要評量考生在**職場**和**日常生活**中的英語能力。多益測驗分為兩種：聽力與閱讀測驗（Listening & Reading）以及口說與寫作測驗（Speaking & Writing），其中聽力與閱讀測驗最為普及，總分為990分，測試考生的聽讀理解能力。該測驗廣泛應用於企業、學校及政府機構，作為英語能力評估標準之一。

報考檢定動機

我對英語漸漸有興趣的原因除了從小就開始學習外，也意識到在未來不管是大學還是職場中，英文能力都非常重要。我報考多益檢定的原因是因為想測試及檢視自己的英文實力。許多**國內外企業**將多益成績作為錄取與升遷的參考標準，具備高分成績能增加**職場**競爭力。此外，部分學校將多益成績列為**畢業門檻**或**交換學生**資格要求。我想增進自身的英文能力，以多益來當作一個學習的目標，希望增進聽力、閱讀、口說及寫作能力。因此，報考多益不僅能提升自身競爭力，還能夠為未來的職涯和學術發展創造更多機會。我希望我的多益分數提升至**700分**，以符合大部分大學關於雙聯學位的要求。

多益備考過程與時間規劃

多益考前準備計畫介紹

為了準備多益考試，我規劃了一個系統性的學習計畫，希望在考試當天能發揮最佳表現。我先了解多益的題型和測驗方式，像是聽力有長短對話、閱讀有文法填空和閱讀測驗等，這樣在準備時可以更有方向及更熟悉測驗題型。

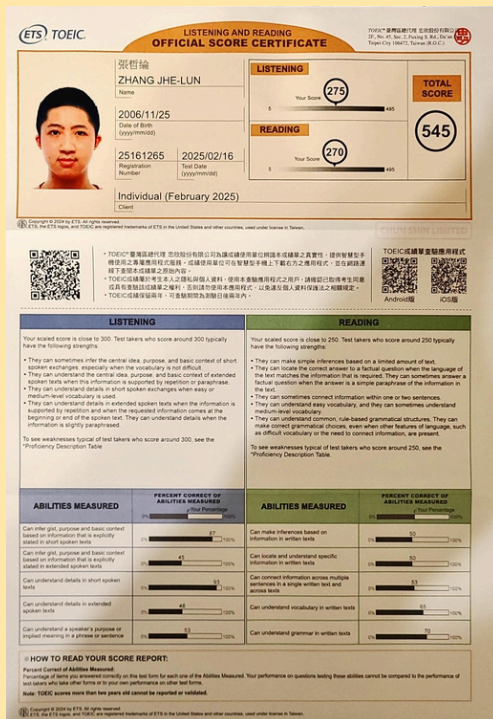
我的備考時間長度大約是5到6個月，除了每天**固定時間複習**外，假日也有上**英文家教**來指導及增進自身的英文能力。前幾個月主要打好基礎，我會每天**背單字**、**複習文法**，並搭配短篇聽力練習提升語感。後幾個月，我開始**練習題目**，加強閱讀理解和答題速度，尤其是長篇閱讀及2-3篇的多篇聯合題型。最後幾週我會進行**模擬考試**，計時答題，讓自己習慣正式考試的節奏，同時檢討錯誤題目針對弱點加強練習。此外，我也會利用零碎時間聽英文廣播或觀看電視英文節目，讓英語**融入日常生活**，這樣不只應付考試也能真正提升英文能力。

多益考前準備計畫規劃

時間規劃	準備方法
1-2個月	1.背單字(每週40個) 2.複習基礎文法 3.練習短篇聽力
3-4個月	1.練習長篇及多篇閱讀理解 2.練習長篇聽力並學會抓重點
5-6個月	1.計時模擬並熟悉題型內容

多益備考過程與時間規劃

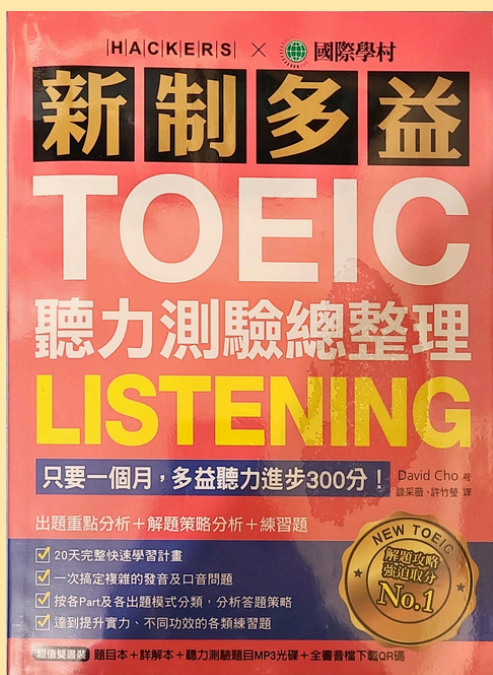
圖片說明



多益檢定成績證明



閱讀練習書籍



聽力練習書籍



背單字書籍

多益考後心得與反思

應考背景

在現今競爭激烈的環境中，英語能力已成為不可或缺的技能之一。因此，我決定參加多益考試，希望透過提升英語能力來增加競爭力，並為未來的生涯發展鋪路。在這次考試中，我取得了545分，雖然達到了基本程度，但距離目標700分仍有不少進步空間。

遇到的困難

回顧這次考試，我發現自己的主要弱點在於閱讀理解能力不足，特別是在長篇閱讀的題目中，經常因為時間不夠而無法完整作答。此外，在聽力部分長對話題型讓我感到吃力，常常無法迅速抓住關鍵資訊，導致理解錯誤。這些挑戰讓我更加意識到，若要提升成績，必須針對這些弱點進行強化訓練。

在準備考試的過程中，我曾嘗試過不同的學習方法。例如，在閱讀練習時我發現自己容易受到文章細節的干擾，導致花費過多時間在某些句子上，影響了整體閱讀進度。而在聽力訓練中，語速與口音變化也讓我難以適應，這些經驗使我意識到需要更有系統地提升閱讀速度與聽力能力。

改善計畫

我計畫每兩週進行一次模擬測驗，透過錯題分析找出弱點，並調整學習策略。同時，我也會記錄學習進度，確保自己能夠穩定進步。

長遠來看，我希望透過這次多益考試的準備，不僅提升測驗成績，還能在實際工作與生活中更流暢地運用英語。未來，我計畫將英語能力應用於生活中，甚至考慮進一步學習專業英語，以拓展職涯發展的可能性。

多益考後心得與反思

改善計畫說明與規劃

能力加強	細節說明	時間規劃
單字學習	背 45 個多益高頻單字，並搭配例句加強應用，確保能迅速理解題目內容，避免因生詞過多影響解題速度。	每天
閱讀訓練	1. 閱讀文章或進行模擬測驗，訓練自己在有限時間內快速理解長篇內容。 2. 刻意練習略讀與掃讀技巧，以提高閱讀效率。	每週固定時間及上家教時
聽力強化	1. 聽英語相關內容，或多益官方音檔 2. 學習筆記技巧，幫助自己抓住關鍵資訊，提升對話理解能力。	每天半小時

棒球社的個人成長及收穫

未來

未來我計畫將這些能力應用到生活與學業中，例如在大學寫程式時若遇到困難，我會運用在棒球社中學到的抗壓能力，冷靜思考如何解決問題。此外，若需要小組討論報告，我會運用在社團培養的社交與溝通能力，積極與同學合作提高討論效率。

反思這段經歷，我發現自己在初期面對壓力時容易緊張，導致發揮失常。為了改善這點，我開始在訓練時模擬比賽情境，學習調適心態，最終在正式比賽中才能穩定表現。這讓我理解到，挑戰並非阻礙，而是提升自我的機會。未來我希望能持續挑戰自己，參與更多運動相關活動，進一步提升技術與領導能力，讓這段棒球社的經歷成為我持續成長的基石。



感謝審閱