



# 自主學習

培養終身學習力



余文青 師

楊淑怡 師

# 自主學習

## 主動學習

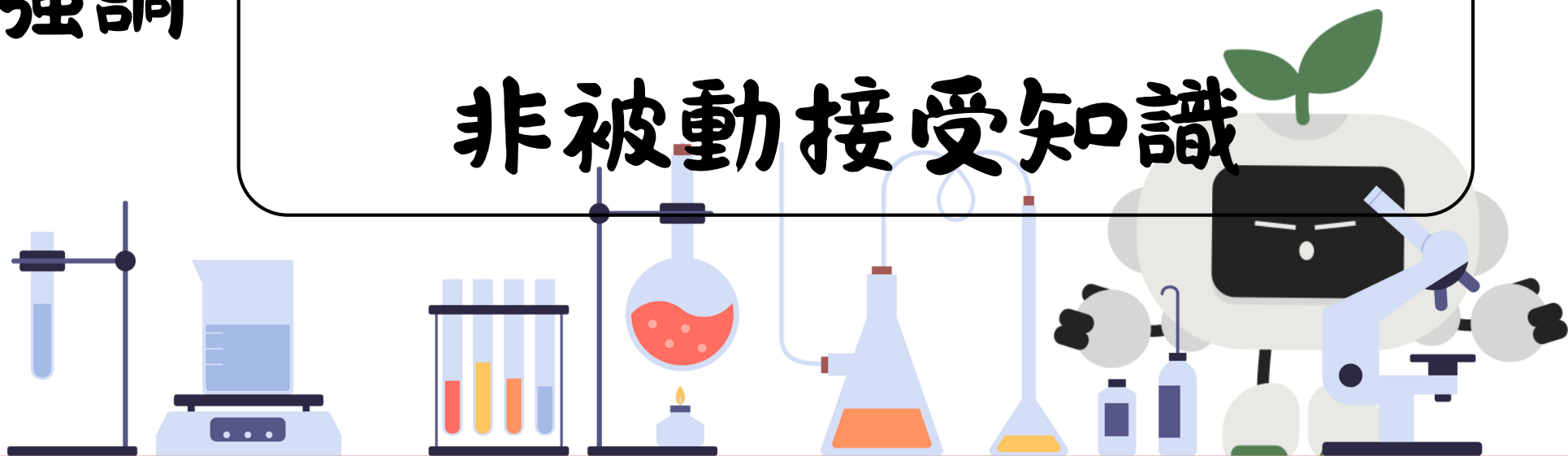
定義

設定目標、規劃進度、選擇資源與方法

強調

## 主動決定

## 非被動接受知識



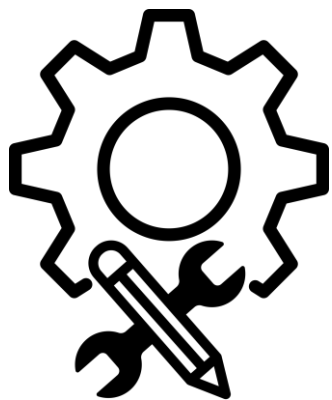
# 自主學習的重要性



提升自我管理與責任感



培養創造力與批判思考



建立問題解決能力



因應未來變動的挑戰



# 自主學習五重點

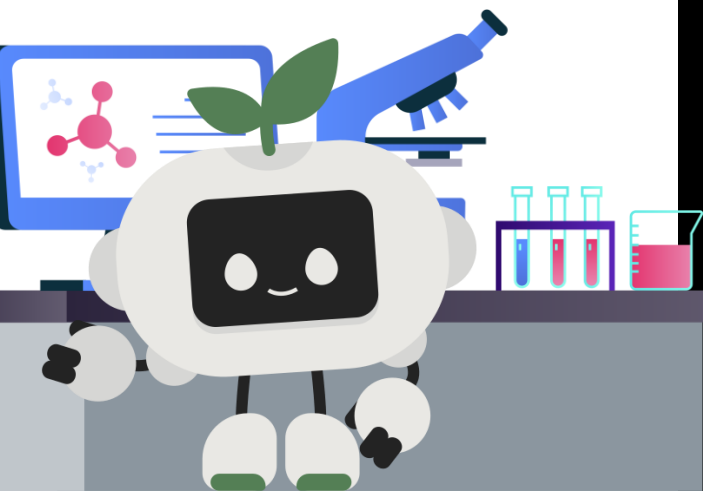
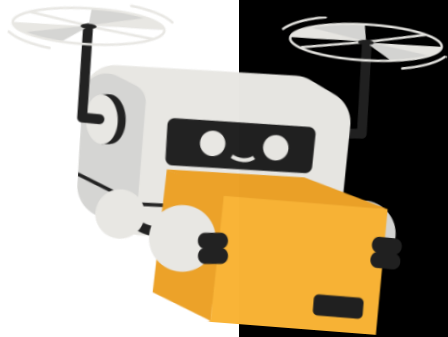
彈性時間

自由選擇主題

撰寫學習計畫書

發展自主能力

豐富學習歷程檔案



# 自主學習如何開始？

- 找到興趣與需求
- 設定可行的小目標
- 善用學校與社會資源
- 持續反思與修正



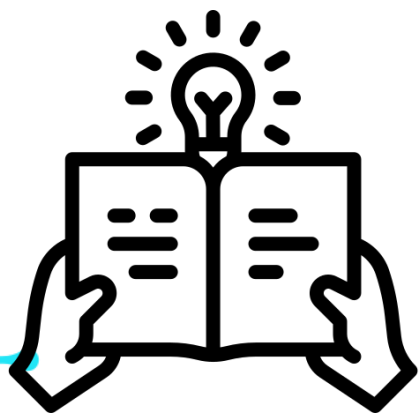
# 自主學習的方法



⊕ 目標設定



⊕ 規劃執行



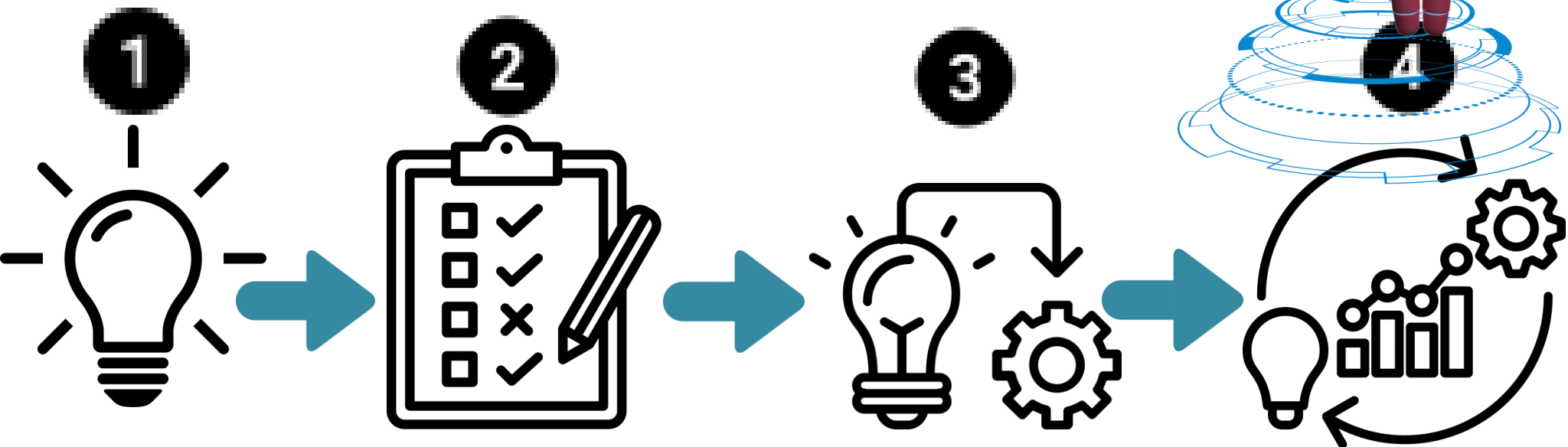
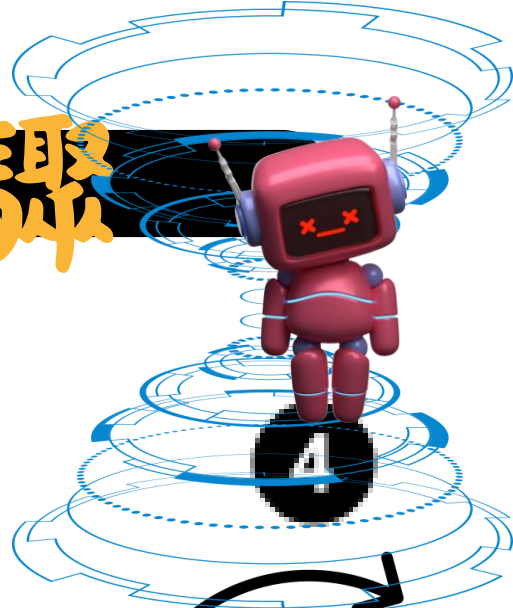
⊕ 選擇資源



⊕ 決定方法



# 自主學習的步驟



初始化

擬定計畫

執行學習

評估調整修正

查詢及整理資料

訂定學習主題

執行率

完成及呈現成果

# 自主學習的價值



「學會如何學習」

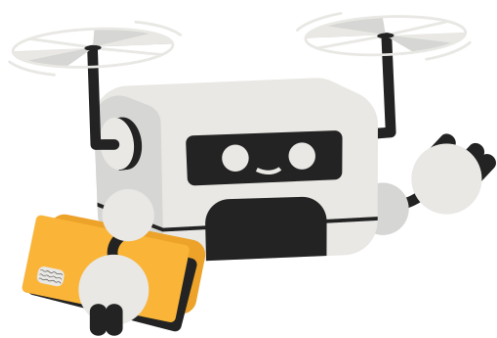
為未來的生涯發展奠定基礎

培養獨立思考與解決問題的能力



終身學習





# 自主學習申請流程

彈性學習時間

彈性選課

自主學習

\*得 1~5 人申請自主學習  
\*以專題、議題等方式進行 18 週課程  
\*期末應交成果報告或發表

選修校內彈性課程

提交計劃書

\*經教師指導且討論後，  
填寫學習內容(學習主題、地點等)  
\*家長、導師、指導老師簽章

送課發組及課程小組審核

不通過

通過

回到彈性選課



# 自主學習計畫書

國立蘇澳高級海事水產職業學校 學年度第 學期

彈性學習時間自主學習計畫書

申請日期： 年 月 日

申請學生資料	班級： _____ 學號： _____ 姓名： _____						
學習主題	指導老師： _____						
學習主軸	<input type="checkbox"/> 1. 科學實作 議題： _____ <input type="checkbox"/> 2. 專題探究 議題： _____ <input type="checkbox"/> 3. 創新實作 議題： _____ <input type="checkbox"/> 4. 其他 _____						
學習地點	<input type="checkbox"/> 1. _____ 教室 <input type="checkbox"/> 2. 圖書館 <input type="checkbox"/> 3. 其他 _____ (請說明)						
學習方式	<input type="checkbox"/> 1. 個人 <input type="checkbox"/> 2. 小組合作學習 <input type="checkbox"/> 3. 其他 _____ (請說明)						
申請動機、策略與目的	<p>(為什麼提出這份自主學習計畫，用什麼樣的行動方案，預計達成什麼成果。)</p> <p>1. 動機：(為什麼)： _____</p> <p>2. 策略：(所要採取的行動方案、檢核方式)： _____</p> <p>3. 目的：(希望達成什麼成果)： _____</p>						
與十二年國教核心素養之關聯	<p>(請自行評估相關之素養，並於下表的素養勾選，可複選)。</p> <table border="1"> <tr> <td>A自主行動</td> <td> <input type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題  <input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變         </td> </tr> <tr> <td>B溝通互動</td> <td> <input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養  <input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養         </td> </tr> <tr> <td>C社會參與</td> <td> <input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作  <input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解         </td> </tr> </table>	A自主行動	<input type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變	B溝通互動	<input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養	C社會參與	<input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解
A自主行動	<input type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變						
B溝通互動	<input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養						
C社會參與	<input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解						

計畫內容/具體作法：

週次	日期	自主學習實施內容與進度	執行方式
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.		檢核自主學習成果	
18.		自主學習成果發表	

簽署：

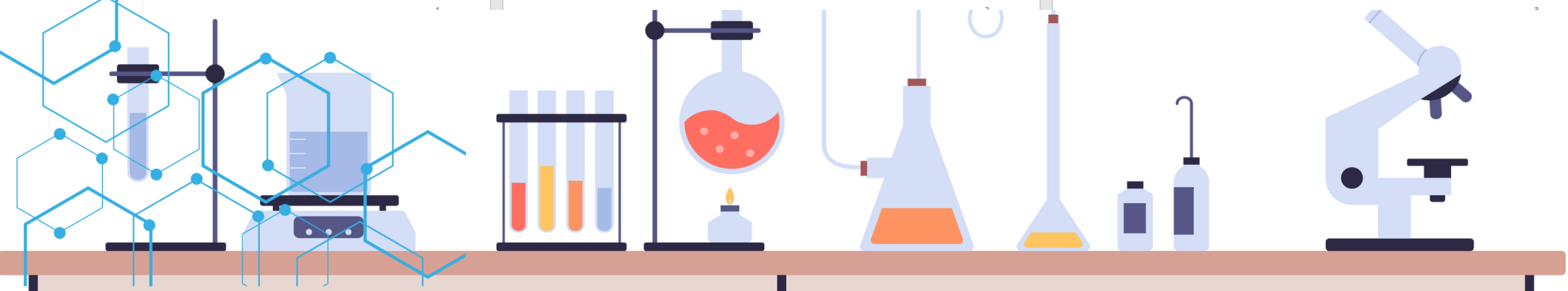
小組成員	學號	學生簽章	家長(法定代理人)簽章
組員 2.			
組員 3.			
組員 4.			
組員 5.			
申請學生簽章	家長(法定代理人)簽章	導師簽章	指導老師簽章

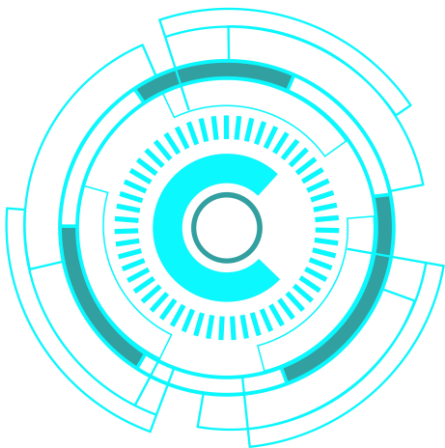
審查(經課程核心小組審核)：

※以下為審查填寫欄，申請者請勿填寫。	
內容【初審】	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過 審查意見： _____ 教務處核章： _____
內容【複審】	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過 審查意見： _____ 教務處核章： _____

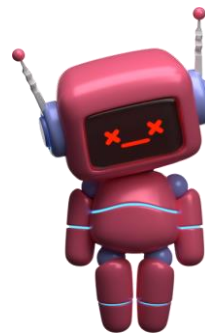
備註：

- 請於實施期程之前一學期第二次期中考後兩週內向教務處提出申請，經審核單位核可公告確定始可實施。
- 每月需繳回自我檢核表，並請家長、導師及指導老師簽章。
- 於該學期期末考前繳交學習成果(含心得)，並請家長、導師及指導老師簽章。



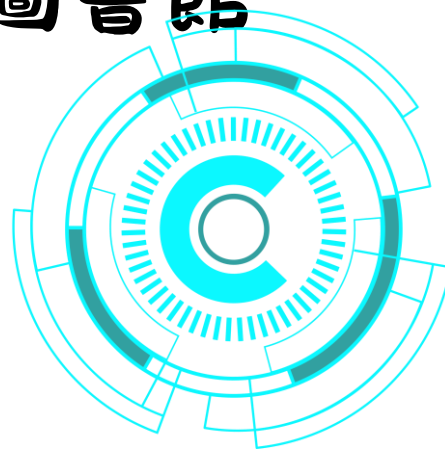


依規定格式撰寫**自主學習計畫書**



(每個欄位必填)

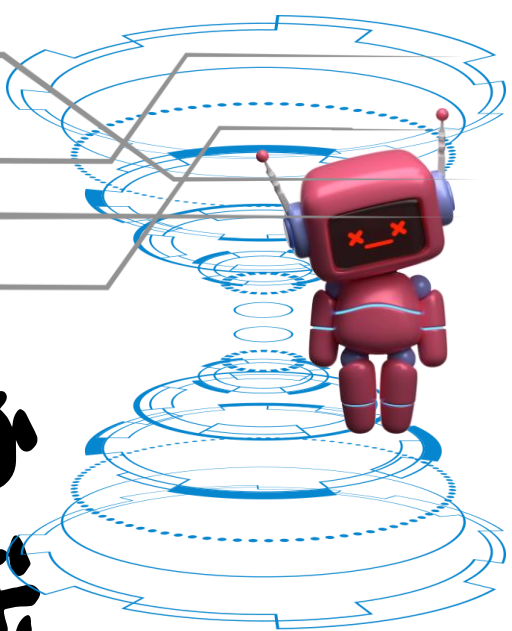
申請計畫書須於規定時間內交至圖書館

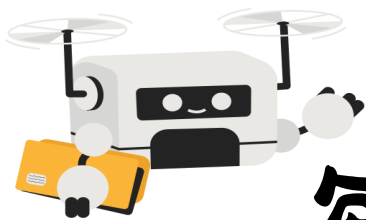


姓名		班級		座號	
學習主題					
學習主軸					
學習地點					
學習方式					
每週自主學習自我檢核					
— 月份 週次/日期	自主學習內容	自我檢核紀錄			
		完成	未完成	學習過程簡述註記 (心得/成果/問題等)	
第一週 月 日		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
第二週 月 日		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
第三週 月 日		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
第四週 月 日		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
※ 待辦事項/待決問題/筆記欄:					
※ 指導老師意見:					
學生自評	良好		尚可		待加強
家長簽名	<input type="checkbox"/> 我已瞭解子弟目前每週學習項目的完成情形，並會持續關心其在校自主學習情況。		導師簽名		
	簽名: _____		指導老師簽名		

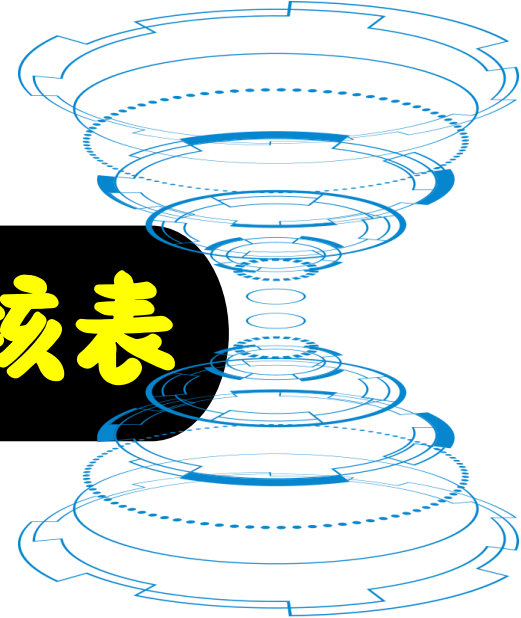
備註：每月需繳回自我檢核表，並請家長、導師及指導老師簽章。

# 自我檢核表





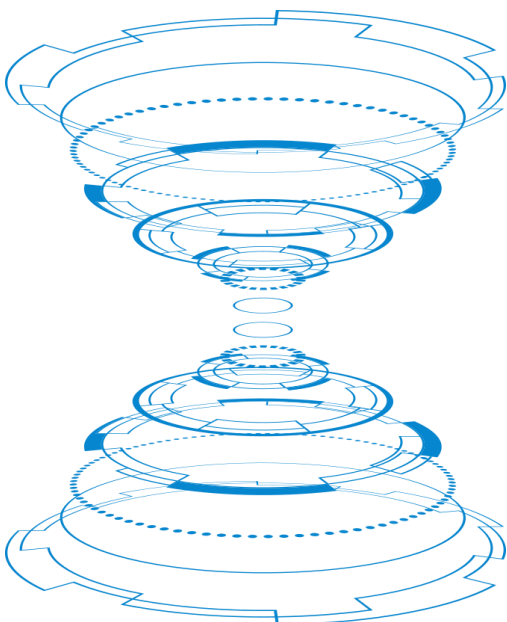
每月須繳回**自我檢核表**



並請家長

導師

指導老師**簽章**

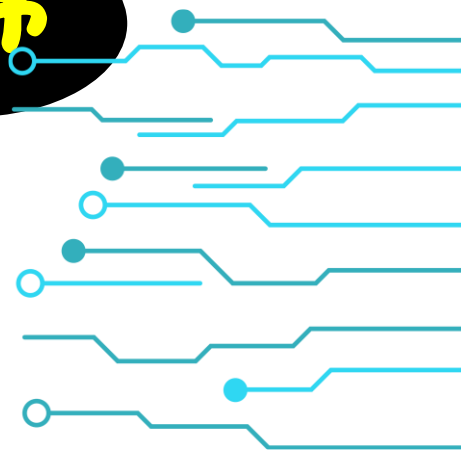




**自主學習時間不得申請公假外出**

**如有學校規畫之重要活動，須全程參加**

**不得以自主學習為由缺席**





須於指定地點進行自主學習

否則視同曠課

# 成果報告書

國立蘇澳高級海事水產職業學校 學年度第 學期

## 彈性學習時間自主學習成果報告書

繳交日期： 年 月 日

### 一、基本資料及學習主題

申請學生資料	班級：	學號：	姓名：
學習主題	指導老師		
學習地點			
學習方式			
小組成員			
(班級/學號/姓名)			
與十二年國教核心素養之關聯	A自主行動	<input type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題	
	B溝通互動	<input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養	
	C社會參與	<input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作	
		<input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解	

### 二、計畫內容摘要 (請回顧動機、策略、目的)

### 三、自主學習歷程 (請回顧「自我檢核表」之內容，摘要寫出歷程)

### 四、實際產出與成效說明

#### (一) 實際產出

### (二) 成效分析表

預期效益／目標與成果	具體檢核方式	預期績效值	達成值

### 五、學習心得與結論 (800-1000字)

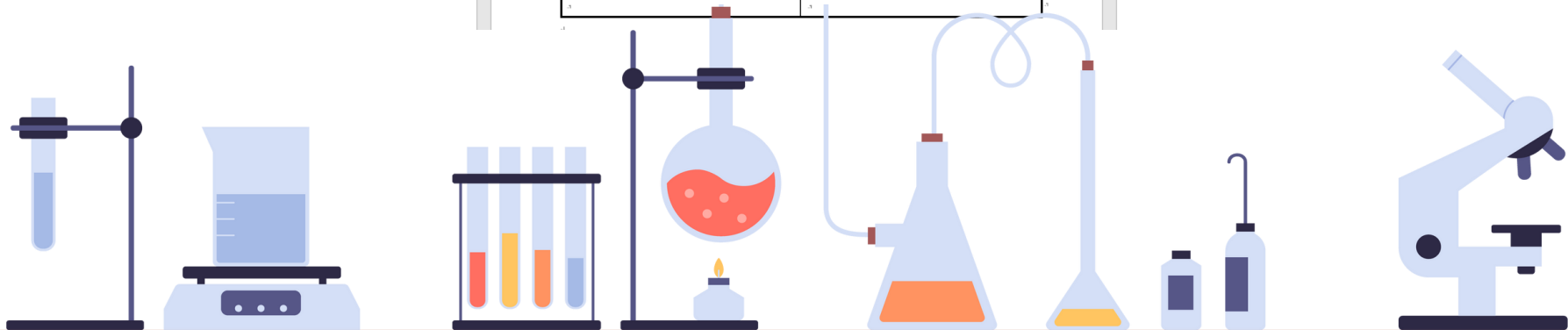
### 六、課程及成果照片(12張以上)

(請針對照片說明)	(請針對照片說明)

### 七、檢核

<input type="checkbox"/> 成果報告已完成	學生簽章	1.	2.
		3.	4.
		5.	
	家長(法定代理人)簽章	1.	2.
		3.	4.
		5.	
	導師簽章		
	指導老師簽章		

備註：於該學期期末考前繳交成果報告書(含心得)，並請家長、導師及指導老師簽章。







學習計畫執行完畢後

繳交**成果報告書**

並於規定時間內辦理**成果發表**

# 成果展示

## 學習成果發表

## 主題:咖啡鹿產品

成員:觀二智 吳艾芮 洪于健 康育銓 蘇栢可

指導老師:吳鳴蘭老師

### 一.學習歷程

- 1.我們第一個產品做的是咖啡拉米蘇。在這次的課程中發生了一件意外。就是我們的食譜找得不完整。導致做出的成品有點失敗。所以我們日後的課程都會請老師檢查食譜。
- 2.第二個產品是咖啡蛋糕。這次我們分成兩組做兩種口味:芋頭酥和麻糬巧克力酥。這次整體做得還不錯。只是製作順序有點出錯。但成品仍舊取不為難。
- 3.第三個產品則是雞蛋糕。原本我們想說雞蛋糕應該是做簡單的東西。但卻是這學期做產品裡面研究最久的。這個產品也是我們唯一有拿來實際應用的產品。在課生的時候應用。
- 4.第四個產品是水果蛋糕。之前我們有先試做基礎的威風蛋糕。因為怕出錯就整個失敗。幸好我們有試做。因為試做的那一次因為麵粉沒有混和均勻。所以吃起來有點乾硬。但之後的水果蛋糕就很成功。
- 5.接下來我們是雞蛋糕。這次的操作之前我們分別實驗兩種配方:加水和不加水。同一種產品的配方稍微變更。便會有完全不同的產品呈現。

### 二.反思與心得

從第一次產品的製作過程開始。我們過程中面臨到許多問題。在老師的帶領下我們學到如何克服困難解決問題。從門外漢知道要用什麼材料。製作過程的問題也越來越少。例如我們的做得最熟練的是雞蛋糕。一開始我們的雞蛋糕發生很多問題。像是火候的控制。或是要翻轉的時間。這些都需要練習與經驗的累積。

### 三.學習過程照片



## 海藻魚丸



作者:李可云、邱詩涵 指導老師:陸柏靜老師

### 學習歷程:

「海藻魚丸」，是深受南方澳地區的海洋資源啟發，結合了水產食品科和水產養殖科的知識。首先，我選用當地豐富的海頭刀（飛虎魚）作為主要食材，具有豐富營養價值的蛋白質。其次，以口感豐富的龍鬚菜，增加魚丸層次，製作過程從剝魚肉開始，經過去血和肉、剝碎、攪攪，再經過多次精心的配方調整，最終呈現突顯魚肉鮮甜並保留黑胡椒香的口味。同時加入海藻豐富口感。這不僅是對當地特色海產的尊重，也展現了我們水產食品加工技術。



### 心得:

這次自主學習製作的「海藻魚丸」，讓我們學到不少。一開始，我們挑了當地的海頭刀，希望做出口感好的料理。製作時，我們嘗試了很多次配方，雖然需要一些耐心，但最後的味道真的令人滿意。這次學到了海頭刀的營養價值，也深入了解了龍鬚菜，原來它是做「洋菜粉」的材料之一。這樣的知識讓我們對食物更有深度的了解。總得來說，這次學習不僅提高了我們的料理技能，還拓寬了對食物的認識。希望未來能將這些學到的應用在更多料理上，發現更多好吃的東西！

## 創意十二生肖饅頭 自主學習

指導老師:何東霖老師

成員:食三仁 李怡潔 李彥姍 陳蓓萱



### 學習歷程:

製作創意饅頭前，我們是從捏塑黏土開始有興趣的從一開始捏簡單的小動物之類的，到困難的臉部表情，後面跟老師討論可以把握捏放在饅頭變成創意饅頭，我們就討論說可以做十二生肖，並且開始行動，找饅頭的配方、用黏土捏饅頭大概的樣子，開始做饅頭時我們遇到了很多難處，第一次做我們的饅頭配方比例有誤，做出來完全不能看，後面換了比例雖然有成功但五官什麼的都要再加強，饅頭好像碰到水塌了下來，讓我們知道下次不能這樣，後面也越做越熟練，雖然還有很多不足，也還是會失敗，但我們最後一次的成品是好看成功的！

### 心得與反思:

從第一次的實作饅頭，到我們最後實作饅頭期間，面臨了許多問題，也在這些問題中也解決了一些問題。像一開始在打麵糰時，我們因不熟悉麵糰打的時間，所以麵糰呈現出太水或乾乾的，到了最後麵糰打的程度跟發酵程度都剛好。所以這些都是需要不斷的磨練來累積經驗。

### 過程照片:



先以輕黏土捏塑簡單模型。



改良前及改良後的饅頭成品。



捏塑完，開始實作饅頭。



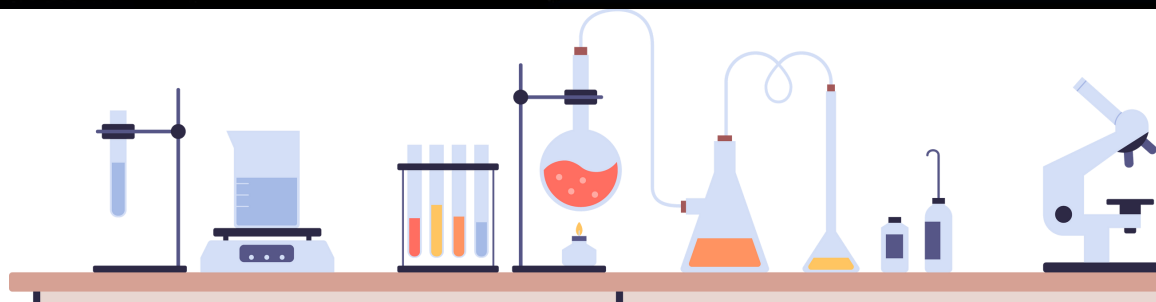
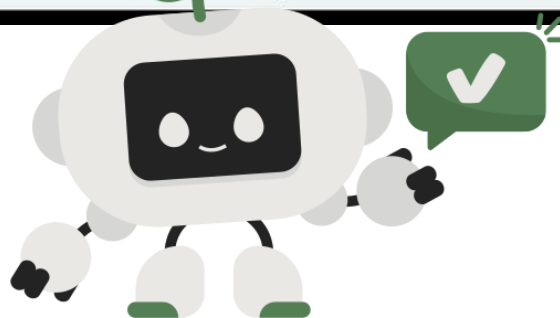
饅頭發酵過後，並重看黏土時。

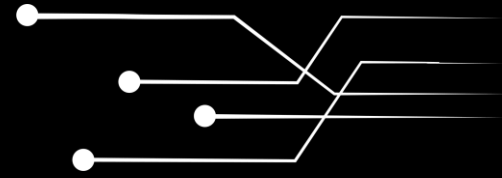


完成後有碰到水，所以表面有點凹凸不平。



最後做出來的所有成品。





# 歡迎加入

## 為自己作主的行列

