自主學習

從「為什麼學」到「我能做到」

探索自己・累積能力・展現成果・成就未來

圖書館　楊淑怡 師

01 | 先理解：什麼是自主學習？

1

主動學習

設定目標
規劃進度
選擇資源與方法

2

主動決定

從自己的興趣、需求與問題出發
決定要學什麼、怎麼學。

3

非被動接受

從「等老師教」轉向
「我知道我要學什麼，
也知道如何完成」。

自主學習不是「自己放著學」，而是自己對學習負責。

02 | 為什麼要做自主學習？

1

自我管理

學會設定目標、安排時間，對自己的進度負責。

2

問題解決

遇到困難時，主動找資料、找方法、找資源。

3

創造與批判

不只接受答案，也能比較、判斷、提出自己的想法。

4

面對未來

培養因應變動、持續學習與自我更新的能力。

把一次學習經驗，轉化成可以帶走的能力。

03 | 自主學習的五個重點

1

自由
選擇主題

從興趣與需求出發

2

彈性
安排時間

依自己的節奏規劃

3

撰寫
學習計畫

把想法變成可執行的步驟

4

發展
自主能力

練習管理
解決問題與反思

5

累積
學習歷程

留下過程與成果
展現成長

五個關鍵，讓你的學習更有方向。

04 | 自主學習如何開始？

1

找到興趣與需求

想一想：我真正想知道什麼？生活、升學或未來工作需要什麼？

2

設定可行的小目標

把大主題拆成小任務，讓每一次學習都有具體進展。

3

善用學校與社會資源

圖書館、教師、同學、網路、場館與專業資源都可以成為學習夥伴。

4

持續反思與修正

檢查進度、記錄問題，必要時調整方法與計畫。

不要一開始就追求「很厲害」，先讓目標「做得到」。

05 | 自主學習的方法

①目標設定
我要學會什麼？

② 選擇資源
我要從哪裡找資料？

③決定方法
我要用什麼方式學？

④ 規劃執行
我要何時完成？如何檢核？

用四個問題，建立自己的學習策略。

06 | 自主學習的完整循環



每完成一次循環，就更了解自己，也更知道下一步怎麼做。

不是做完就結束，而是「計畫 → 行動 → 檢核 → 修正」。

07 | 自主學習的價值

「學會如何學習」

- 培養獨立思考與解決問題的能力
- 為未來的生涯發展奠定基礎
- 把學習變成可以持續一生的能力

終身學習，不只是知識更多，而是更有能力面對未來。

08 | 自主學習申請流程

01	訂定學習主題	從興趣出發，確立想探索的學習主題
02	撰寫計畫書	規劃學習目標、內容、方法與進度
03	初審／複審	完成計畫審核與相關資料整理
04	執行學習	依計畫主動探索、實踐與持續學習
05	成果呈現	整理學習歷程，製作並分享自主學習成果

請依序完成五個階段，資料與時程務必留意。

09 | 第一關：自主學習計畫書

1

撰寫原則

- 依規定格式撰寫
- 每個欄位均須填寫
- 目標、內容、方法與進度要彼此對應
- 內容要具體、可執行、可檢核

計畫書是你開始自主學習前的「學習藍圖」。

10 | 第二關：自我檢核與簽章

1

完成自我檢核

逐項確認計畫內容與相關資料是否完整。

2

完成相關簽章

須請家長、導師、指導老師簽章。

3

依規定繳回

自我檢核表須依規定時間繳回。

資料完整，是順利進入自主學習的重要一步。

11 | 執行期間：三項重要規範

1

不能以自主學習為由請公假外出

自主學習時間不得申請公假外出。

2

學校重要活動仍須參加

如有學校規劃之重要活動，須全程參加。

3

不得以自主學習為由缺席

自主學習不能成為缺席學校活動或課程的理由。

自主學習有彈性，但仍須遵守學校相關規定。

12 | 自主學習在哪裡進行？

指定地點

圖書館

依學校公告與自主學習相關規範辦理

請勿自行更換學習地點。

若有疑問，請先向圖書館或相關師長確認。

請依學校規定，在指定地點進行自主學習。

13 | 第三關：成果報告書

1

成果報告書

學習計畫執行完畢後
依規定繳交成果報告書

2

成果發表

於規定時間內辦理成果發表
分享自己的學習歷程與成果

學習計畫完成後，把「我做了什麼」整理成「我學會了什麼」。

14 | 成果展示：讓學習被看見

1

學習歷程

我如何開始？遇到什麼問題？如何調整？

2

具體成果

我完成了什麼作品、報告、實作或其他成果？

3

反思與成長

這次學習讓我學會什麼？下一步還想做什麼？

成果不只是「完成作業」，而是呈現你的思考、過程與成長。

自主學習，不是把事情做完

而是學會為自己負責

探索自己 | 累積能力 | 展現成果 | 成就未來

歡迎加入「為自己作主」的行列！

自主學習計畫書（申請）

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	☐ 1. 科學實作　議題：_____ ☐ 2. 專題探究　議題：_____ ☐ 3. 創新實作　議題：_____ ☐ 4. 其他_____		
學習地點	☐ 1. _____教室　　☐ 2. 圖書館 ☐ 3. 其他_____(請述明)		
學習方式	☐ 1. 個人　　☐ 2. 小組合作學習 ☐ 3. 其他_____(請述明)		
申請動機、策略與目的	(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。) 1. 動機：*(為什麼)* 2. 策略：*(所要採取的行動方案、檢核方式)* 3. 目的：*(希望達成什麼成果)*		
與十二年國教核心素養之關聯	(請自行評估相關之素養，並於下表的素養勾選，可複選)		

A自主行動	☐ A1 身心素質與自我精進 ☐ A2 系統思考與解決問題 ☐ A3 規劃執行與創新應變
B溝通互動	☐ B1 符號運用與溝通表達 ☐ B2 科技資訊與媒體素養 ☐ B3 藝術涵養與美感素養
C社會參與	☐ C1 道德實踐與公民意識 ☐ C2 人際關係與團隊合作 ☐ 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】	☐通過　☐不通過 審查意見： 教務處核章：
內容【複審】	☐通過　☐不通過 審查意見： 教務處核章：

備註

1. 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。
2. 每月需繳回自我檢核表，並請家長、導師及指導老師簽章。
3. 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。

國立蘇澳高級海事水產職業學校　學年度第　學期 自我檢核表

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		□	□	
第二週 月　日		□	□	
第三週 月　日		□	□	
第四週 月　日		□	□	

※ 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		學生簽名	

家長簽名	□ 我已瞭解子弟目前各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。 簽名：＿＿＿＿＿＿	導師簽名	
		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。

自主學習成果報告書（完成）

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	☐ A1 身心素質與自我精進 ☐ A2 系統思考與解決問題 ☐ A3 規劃執行與創新應變	
	B溝通互動	☐ B1 符號運用與溝通表達 ☐ B2 科技資訊與媒體素養 ☐ B3 藝術涵養與美感素養	
	C社會參與	☐ C1 道德實踐與公民意識 ☐ C2 人際關係與團隊合作 ☐ 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

☐ 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。

成果展示


學習成果發表 | 主題:咖啡廳產品
成員:觀二智 吳艾芮 洪于倢 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德提拉米蘇，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.第二個產品是做蛋黃酥，這次我們分成兩組做兩種口味:芋頭酥和麻糬巧克酥，這次整體做得還不錯，只是製作順序稍微出錯，但成品仍舊很不錯喔。
3.第三個產品則是雞蛋糕，原本我們想說雞蛋糕應該是個簡單的東西，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，在班生的時候應用。
4.第四個產品是水果寶盒，之前我們有先試做基底的底風蛋糕，因為柏出錯就整個失敗，但好險我們有試做，因為試做的那一次因為麵粉沒有篩和均勻，所以吃起來有顆粒感，但之後的水果寶盒就很成功。
5.接下來我們是做核酥，這次的操作之前我們分別實驗兩種配方:加水和不加水，同一種產品的配方燒做變更，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，從門外漢到知道要用什麼材料，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
學習歷成:
「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，我選用當地豐富的鬼頭刀（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，製作過程從剁魚肉開始，經過去血和肉、剁碎、擂潰，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的技術。
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，我們挑了當地的鬼頭刀，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。這次學到了鬼頭刀的營養價值，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 李彥妘 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捏塑放在饅頭變成創意饅頭，我們就討論說可以做12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，所以麵糰呈現出水水或乾乾的，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：