

手冊目錄

一、自主學習簡介

	頁碼
(一)自主學習的意義與重要性	1
(二)自主學習的類型	2
(三)自主學習的資源	3

二、自主學習規範

(一) 新北市立永平高級中學中學自主學習實施要點細則	4
(二) 本校自主學習流程	6

三、自主學習計畫

(一)本校自主學習申請流程、我的高中三年自主學習計畫規劃表	7
(二)自主學習能力指標	8
(三)自主學習計畫紙本草稿	9
(四)自主學習計畫檢核表	12
(五)自主學習引導課程學習單	13

四、自主學習成果

(一)自主學習紀錄表	23
(二)自主學習回顧與反思	26
(三)自主學習成果報告書	27

一、自主學習簡介

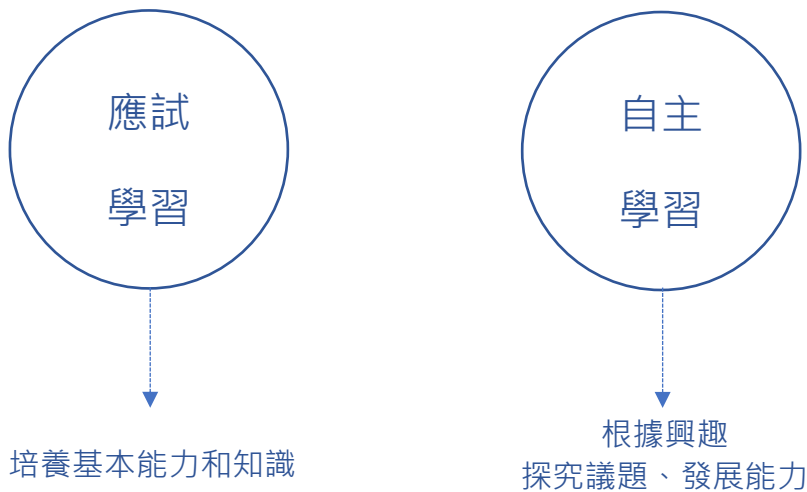
「21 世紀的文盲，不是那些不懂讀寫的人。而是不懂如何學習、如何拋棄所學、重新學習的人。」

Tomorrow's illiterate will not be the man who can't read; he will be the man who has not learned how to learn. -----Alvin Toffler, 1970

(一)自主學習的意義與重要性

108 課綱的精神	教育部規定	本校規劃
特別強調培育學生成為 終身學習者 ，在成為終身學習者要先掌握「自主學習」。	自主學習合計至少十八節，可安排於一學期或各學年內實施	每學期可提出至少 18 小時的自主學習計畫，高中三年最多可完成五套自主學習計畫，可上傳學習歷程的「多元表現」。

自主學習不是為了應付規定或完成學習歷程檔案。自主學習還有更重要的價值！我們在學校學習學科知識的過程，或許可以稱為**應試學習**，可以幫助我們培養基本能力和知識，同時為高等教育的學習做好準備。相對的，如果對任何課本以外的問題和知識感到好奇，就需要展開一段**自主學習**的旅程，去看幾本有興趣的書、去研究有意思的議題，進而滿足自己的好奇心，同時強化多元能力。在《進擊的巨人》這部漫畫中，人類長年被困在圍牆內，圍牆外環伺著難以擊敗的巨人。有人問男主角艾倫為什麼想去牆外時，他回答：「我想知道，牆壁外的世界是什麼樣子？」這世界好多路我們沒走過、好多景色我們沒看過、好多知識我們不知道。你，難道不想翻過圍牆，跨越自己知識的邊界，出去看看嗎？



以上資料來源節錄自爆學力
《自主學習實戰手冊》
閱讀更多資訊請掃 QR CODE

(二)自主學習的類型

自主學習的主題，都由學生依自己的興趣、專長或好奇的領域，自行決定，可以一人單獨執行，也可與其他同學合作完成。而在自主學期課程中產出的作品，除了有一般常見的書面報告外，也可有實作的作品。實作作品包括影音檔、網站、美術作品、詩詞文章及劇本等文學創作、機器人與程式設計作品等.....。

自主學習推薦的類型分成五大類

1. **社會公益服務**：參與社區服務或發展、生態保育、醫療保健等，透過服務從做中學，或學以致用。
2. **國際教育**：培養國際觀的國際交流活動、語言學習、在地特色文化研究或推廣等.....。
3. **創意作品研發或活動企劃舉辦**：生活創意發明或改良、藝文表演、作品行銷、團隊領導等.....，呈現創造力、表達力、解決問題的能力。
4. **專題實作報告**：校內外科展、小論文、專題寫作、讀書心得比賽，培養特定領域之核心素養及研究能力。
5. **學業知能精進**：含學科或社團活動的延伸學習、線上課程、主題閱讀、生涯規劃與實踐等.....，深入學習與反思的知能。

自主學習有那麼多種，試著選擇你可能感興趣的類別吧!(可複選)

- 社區服務 生態保育 醫療保健
- 國際交流 語言學習 文化研究或推廣
- 創意發明或改良 藝文表演 活動企劃、行銷及執行
- 科展 小論文 專題寫作 主題閱讀
- 線上課程 生涯規劃實踐 學科延伸學習

(三)自主學習的資源



永平高中
自主學習教學網



永平高中的自主學習課程資源，還有最新消息、學長姐優秀範例都在這裡喔！

參加全國小論文比賽也是一種自主學習方式！我們已搭建好小論文自學網站，要瞭解如何撰寫，可以參考它喔！



本校小論文寫作
學習平台

更多的線上學習平台資源

透過免費的線上學習平台來完成自主學習計畫，是許多學生會採取的作法之一，以下整理不同的開放式課程、自主學習網站，供同學參考！

- 交通大學『ewant 育網』開放教育平台高中自主學習專區
- 清華大學開放式課程
- 台北市程式教育專區
- 台灣大學開放式課程
- 政治大學磨課師平台
- 中華開放教育平台
- 磨課師 Taiwan MOOC
- 台灣大學科學教育發展中心開放課程
- 社團法人台灣開放式課程聯盟
- 美國麻省理工開放式課程 MIT OpenCourseWare
- coursera 免費線上大學課程



線上學習資源大補湯

二、自主學習規範

(一)新北市立永平高級中學生自主學習要點細則

110.11.22 課程發展委員會會議通過

一、依據：教育部 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」暨教育部國民及學前教育署 107 年 2 月 21 日發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱高級中等學校課程規劃及實施要點」。

二、目的：

(一)培養學生自主學習與適性發展

學生能在教師指導下，擬定自主學習計畫，自主實踐與完成計畫，並能將相關成果作為高中學習歷程之一環，特訂定此規定，說明自主學習實施，管理與輔導相關事宜。

(二)提升學生自主學習能力

本校彈性學習時間學生自主學習之實施，以落實總綱「自發」、「互動」、「共好」之核心理念，並協助提升學生自主學習能力，學生於修業年限內，其自主學習合計應至少十八節，並應安排於一學年內實施，鼓勵學生自發規劃學習內容為目的。

三、實施原則：

(一)主責單位

校內實施學生自主學習，由圖書館統籌各處室協辦相關事宜，定期召開學生自主學習小組會議。

1. 自主學習小組成員：學生自主學習小組由主辦處室擔任主席，成員包含 教務處代表 1、學務處代表 1 人、總務處代表 1 人、輔導處代表 1 人、年級導師代表各 1 人、家長會代表 1 人與自主學習指導教師代表 1 人。
2. 學生自主學習小組會議應討論學生自主學習計畫申請、實施與相關事宜。
3. 高一上學期期初，由圖書館舉辦「自主學習計畫申請說明會」。

(二)學生自主學習計畫申請時間：

1. 高一上學期結束前兩週提出申請計畫。
2. 高二須於每學期初前兩週提出申請計畫。
3. 高三每學期初自主提出申請計畫。

(三)學生自主學習計畫輔導機制：

1. 自主學習計畫一學年內合計應至少十八節，所有學生皆須參加自主學習，高中三年內本校學生須至少完成三項自主學習計畫。
2. 生於高一階段全面實施自主學習
 - (1) 學生需先修習「自主學習計畫引導課程」、「自主學習計畫實作課程」學習自主學習的先備知識與要領。
 - (2) 主學習計畫送交自主學習指導教師及圖書館進行計畫格式審閱通過後，學生得依計畫主題之學群分組，由學校安排自主學習指導老師指導。
 - (3) 學生於高一下學期實施計畫並產出成果，自主學習指導老師於課堂中安排成果發表，各學群擇優組別參與全年級成果發表會。

3. 學生於高二、高三階段實施自主學習，得利用彈性學習時間或課餘時間撰寫計畫、進行計畫及完成成果。
4. 學生自主學習計畫成果得經學生自行綜整後，上傳至校務行政系統-學生學習歷程檔案之多元表現項下。

(四)學生自主學習管理：

1. 自主學習得依照選擇之學習主題或內容，由個人或小組（固定成員且至多 4 人）進行。
2. 學生得於各班教室或資訊教室、圖書館教學資源中心等空間，利用學校線上課程、公益學習平台、教師自錄學習平台等進行學習，並由自主學習指導教師管理。
3. 學生得自行徵詢邀請指導教師指導，或提出申請校內課程活動，經指導單位核可後，依其自主學習之主題與性質，委請校內外具相關專長之教師，擔任指導教師。
4. 高一、高二自主學習之實施地點以本校校內為原則，於校外實施者，應經指導教師或本校指導單位同意。
5. 完成自主學習申請後，應依自主學習計畫書之規劃實施，學生因故須變更自主學習計畫書，應於計畫時程三分之一前與指導教師討論，並完成自主學習計畫變更申請後為之。
6. 學生出缺席由上述各場域安排之指導教師或導師，協助記錄於學校出缺勤紀錄表(系統)，回報學務處登錄。
7. 必須尊重智慧財產權及他人創意，不可發生抄襲、模仿或剽竊他人作品或創意之行為。若經查證本項行為屬實者，將且依校規懲處。

(五)學生自主學習計畫內容：

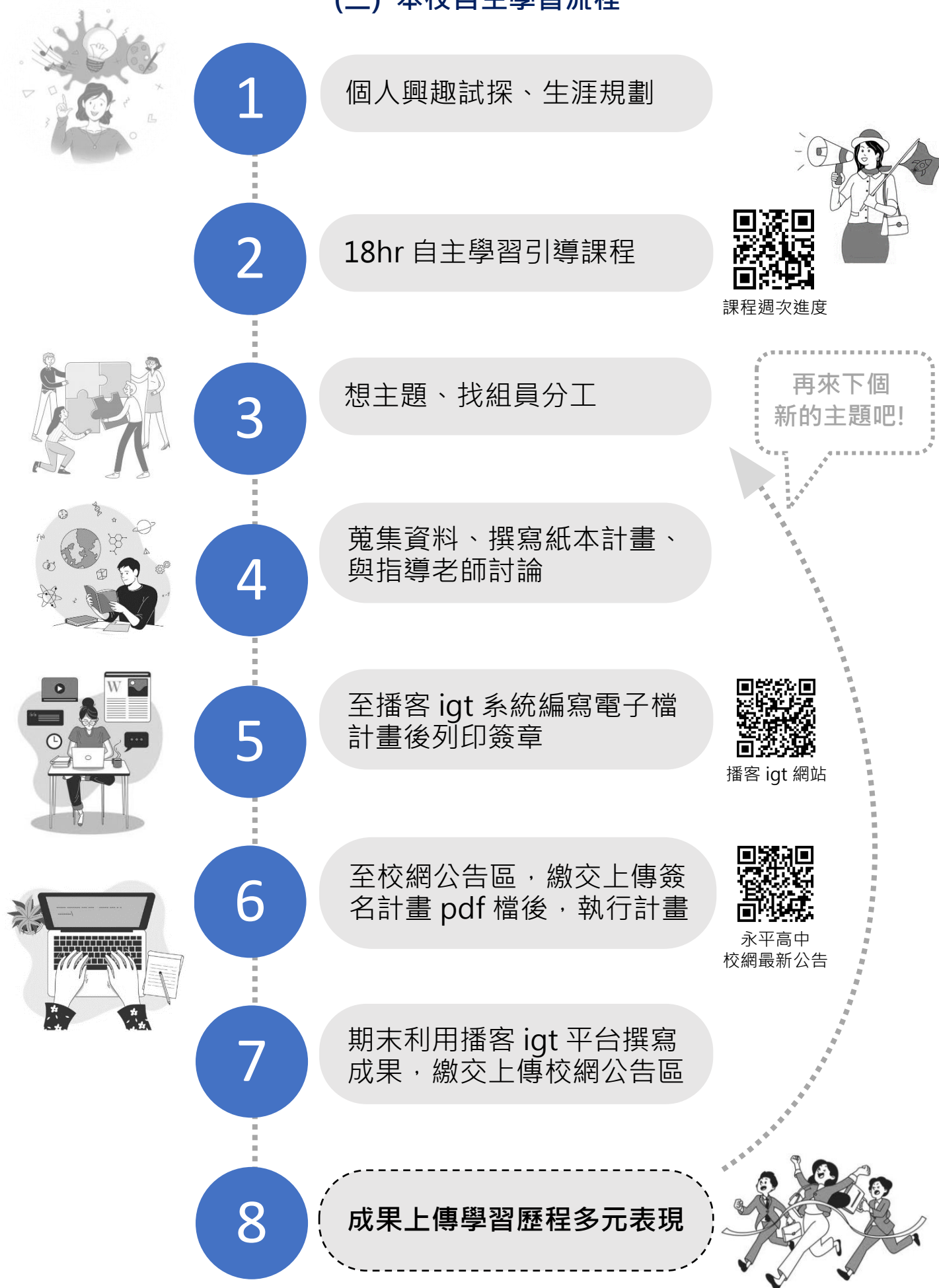
1. 自主學習計畫應以科技探究、國際素養、專題研究、自我精進為主，自主學習計畫項目不得與本校已辦理之彈性學習課程、非學術社團內容相同。
2. 關鍵能力培養：符應本校學生圖像所闡述之核心關鍵能力發展。核心關鍵能力指標如附件一。
3. 計畫內容應包含學習主題、學習內容、規劃時數、進度與進行方式，以及需求設備、空間等，並經指導教師及家長同意後實施。

(六)學生自主學習資源與平台由圖書館負責建置與維護，受理表現優秀之學生自主學習計畫與成果，並在學生同意下，提供本校其他學生參考與學習。

(七)自主學習期間，如遇本校規劃之全年級、全校、全班級性活動或選手培訓課程，須優先參加前述之活動或課程，學生不得以自主學習為理由拒絕出席，原自主學習計畫時程得以展延。

四、本要點經本校課程發展委員會會議通過，陳請校長核定後施行，修正時亦同。

(二) 本校自主學習流程



三、自主學習計畫

(一)本校自主學習「申請」流程



播客 igt 計畫
撰寫教學

我的高中三年自主學習計畫規劃表

在我們學校從計畫到成果，可以完成五套，請依自己興趣或未來生涯發展作規劃

	計畫方案名稱	申請時數	組員	自主學習類別
計畫一 (高一上)				
計畫二 (高二上)				
計畫二 (高二下)				
計畫二 (高三上)				
計畫二 (高三下)				

(二)新北市立永平高級中學核心關鍵能力指標

核心能力及能力指標		108 課綱核心素養
表達力	1-1 能運用不同方式表達想法 1-2 能將資料統整歸納，合理地進行反省性思考歷程 1-3 能發展跨文化互動的語言能力與文化知能 1-4 能整合不同科技產品用於呈現作品與想法 1-5 具備合宜的表達方式與能力 1-6 能發揮自己所長，展現優勢能力 1-7 能有效表達想法進行溝通協調並建立共識 1-8 發揮藝術潛能、具備藝術展演表達之能力	B1 符號運用與溝通表達解 A2 系統思考與解決問題 C3 多元文化與國際理解 B2 科技資訊與媒體素養 A3 規劃執行與創新應變 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作 B3 藝術涵養與美感素養
品格力	2-1 能夠尊重他人 2-2 能夠具有責任感 2-3 能夠公平地對待他人 2-4 值得他人信賴 2-5 能夠關懷他人 2-6 能夠善盡公民責任 2-7 能尊重與欣賞世界不同文化的價值 2-8 能影響他人建構良善社會 2-9 能夠自我反省 2-10 能夠誠實面對自己	C1 道德實踐與公民意識 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C2 人際關係與團隊合作 C2 人際關係與團隊合作 C1 道德實踐與公民意識 C3 多元文化與國際理解 C1 道德實踐與公民意識 C1 道德實踐與公民意識 C1 道德實踐與公民意識
創造力	3-1 能夠獨立思考 3-2 失敗後願意再嘗試 3-3 具有好奇心 3-4 具有想像力 3-5 具有敏銳的觀察力 3-6 對事物充滿熱忱 3-7 具懷疑和探索精神 3-8 能有策略地規劃並執行	A2 系統思考與解決問題 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 A3 規劃執行與創新應變 A1 身心素質與自我精進 A1 身心素質與自我精進 A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變
閱讀力	4-1 能理解詞語的意義並靈活運用 4-2 能運用不同的閱讀理解策略 4-3 能依據文章進行推測、歸納、總結 4-4 能主動進行閱讀 4-5 能評論文學作品與議題 4-6 能將閱讀所獲運用實踐於生活	B1 符號運用與溝通表達 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A1 身心素質與自我精進
鑑賞力	5-1 認識不同文化下的藝術發展過程 5-2 認識全球具有代表性藝文創作家與其風格 5-3 欣賞藝術並能表達評論 5-4 具有基本美感素養 5-5 能運用美感素養並發展出自我美感風格 5-6 能察覺周圍空間美感 5-7 能感知文化與自然之美 5-8 能活出具有品味、品質的生命	B3 藝術涵養與美感素養 B3 藝術涵養與美感素養 B3 藝術涵養與美感素養 B3 藝術涵養與美感素養 B3 藝術涵養與美感素養 B3 藝術涵養與美感素養 B3 藝術涵養與美感素養 B3 藝術涵養與美感素養

(三)自主學習計畫紙本草稿



紙本草稿電子檔

※ 請拿紙本與指導老師確認後謄錄至本校播客igt系統→個人專區
→自主學習計畫與歷程→計畫孵蛋器

※ 播客igt模組格式內容與本表格不一樣，可自行修改，符合自己需要的格式)

姓名		組員	
學習主題			
所屬領域			
核心能力及能力指標 (請參考本校核心關鑑能力填代號)	表達力_____	品格力_____	創造力_____ 閱讀力_____ 鑑賞力_____
108課綱核心素養 (請填代號)	表達力_____	品格力_____	創造力_____ 閱讀力_____ 鑑賞力_____
計畫時程 / 申請時數	自_____年_____月_____日至_____年_____月_____日，欲申請_____小時。		
自主學習動機與目的	學習動機：因為….(動機描述，例如課程、事件、社會現象、生活觀察等等)，我們藉由…方式(例如實驗、影像紀錄、訪談與實作等等)，以了解(增進、研究)……。 學習目的：希望藉此增進……(某種技能或解決某種問題、了解某些現象)，使自己……		
學習目標 (條列式)			
內容與進行方式	請列點或以表格詳細說明具體作法、檢核方式、運用資源、合作單位…等。		
協助專家 (無則免填)	專長領域	姓名	職稱

設備資源 需求		
共學同學 (無則免填)	班級	姓名

二、進度規畫：

進度規畫		
次數	內容	備註 學習資料來源/所需資源/地點
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

16		
17		
18		

三、成果及展示：

預期成果	請列點或以表格詳細說明方案之效益及針對該效益的產出作品
成果發表形式	請試想方案完成後可能的成果及發表方式 <input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 影片 <input type="checkbox"/> 成品 <input type="checkbox"/> 網站 <input type="checkbox"/> 其他_____
以下為指導教師所用，請勿填寫！	
關鍵能力培養	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合
主題明確性	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 說明：
議題發展性	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 說明：
創意挑戰性	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 說明：
方案可行性	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 說明：
學生自主性	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 部分符合 <input type="checkbox"/> 不符合 說明：
其 他	說明：

(四)自主學習計畫檢核表



檢核表電子檔



終於完成了第一份的自主學習計畫，請試著使用以下的檢核表，來自我檢查計畫內容吧!

班級		學生姓名		座號
序號		審查項目	達成	修正
1		已參加自主學習計畫撰寫說明會		
2	草稿 內容	計畫內容所屬 <u>領域/科別</u> 、 <u>學習能力指標及素養</u> 需填寫清楚		
3		若以小組合作撰寫計畫，igt 內需自行增設"組員"項目		
4		【學習動機】 請敘述明確，至少 100 字以上，可具有課程/升學科系/學群等三方面之一的關聯性敘述，或自身的觀察、體悟或故事，讓動機更加有說服力。		
5		【學習目標】 條列敘述，具體描述藉由計畫，提升自己哪些能力值，需和預期成果目標扣合。		
6		【設備/地點需求】 需考量實際狀況，若有特殊設備或地點可呈現		
7		【學習內容與方式】 請具體描述計畫研究或學習的方式		
8		【時程表】 需表現出每周預期的進度規劃，分配適量的內容。		
9		【預期成果】 與內容相呼應，能看出自主學習的歷程及其成效，可為具體可見的成品，例如：小論文、PPT 報告等		
10		【參考書目】 撰寫方式依 <u>APA 格式</u> 敘寫		
11		修正稿	將 <u>計畫草稿</u> 呈交 <u>指導老師</u> ，並與老師討論內容，進行草稿修正。 (請勿在繳交期限一週內才找指導老師)	
12	定稿	將修正後草稿撰寫於永平雲端社群播課系統 igt，請確認 igt 內整份計畫字體字型、字級大小一致， 列印 出來。		
		請 <u>申請人</u> 、 <u>家長</u> 及 <u>指導老師</u> 用藍色或黑色筆簽名，字跡清楚工整可辨識全名。		

自主學習課

教師簽名：

日期：

(五)自主學習引導課程學習單

附件一

自己-尋嘗日&大學 18 學群探索學習單



學習單電子檔

一、當你有空時，你喜歡的六種活動

二、思考一下，你為什麼喜歡做這些事？

請翻開卡片背面，若符合你喜歡這個活動的原因，將符合該原因的興趣偏好(數字)於「次數」欄位中劃記

生活興趣類型	次數	生活興趣類型	次數	
1 研究		7 事務		
2 內省		8 商業		
3 創作		9 主導		
4 社會		10 業務		
5 感官		11 服務		
6 操作		12 自然		

三、關鍵字

找出卡片上你覺得比較適合自己的例子和描述，寫在下列框中，至少 6-12 個關鍵字

--	--

四、4F 總結 (50-100字)

四、4F 總結 (50-100字)																

五、生活興趣類型和大學學群

生活興趣類型	個人特質	想做工作	何倫碼	大學學群

六、夢想九宮格

	A			H			G	
			A	H	G			
	B		B	姓名/夢想	F		F	
			C	D	E			
	C			D			E	

設定主題



學習單電子檔

【說明】

1. 這份檔案是要幫助你從自身出發找到學習方向
2. 你可以下載到電腦裡打字，也可以列印下來填寫
3. 有任何問題，歡迎詢問 爆學力 Atom Skool

爆學窗

你想解決世界上什麼問題？	你想瞭解世界上什麼現象？
你想解決自己什麼問題？	你想瞭解自己什麼現象？

靈魂五問

自我提問	想法
我要用什麼方法完成什麼目標？	
進度指標能否量化（可預估）、質化（可探究）？	
我是否有實現目標的資源和能力？	
主題跟我有興趣的領域相關嗎？	
是否有足夠的時間來完成？	

選擇資源



人類與其他動物在學習上根本的差別是有累積歷史的能力。原本未知的世界，在前人不斷嘗試後逐漸明朗，讓後人有大口經驗足以撥雲見日。因此，學會站在前人的肩膀上，將擁有更穩健的知識地基，眺望遠處的學習風景。

但也不是誰的肩膀都能站或靠的（就像感情一樣），不過只要善用 4 W 祕技，就能找到品質優良、符合要求的好資源。

面相	定義	說明	我的資源來源
Who	作者是否為權威？	使用 Google 大神時避免盡信不知名某某的部落格文章、心得整理，可以看看該領域權威的理論、看法為何	
When	資源是何時提出的？	須注意資源是否有時效性（如網際網路出現前的經濟理論，放在現今或已不適用），或是資源是否足夠古老（處理歷史資料時不可用之後發生的事解釋之前發生的事）	
Where	資源的參考來源為何？	可以關注資源來源是否具備考究依據，例如論文、期刊或書籍等	
hoW	我能怎麼運用？	有些資源是為了補充背景知識（電影發展歷史），有些則可以實際運用（電影畫面構圖理論），查找時可以詢問自己用途為何	



筆記法學習單【聽講筆記技巧檢核表】

時間	技巧	經常	偶爾	從不
上課前	1. 我會在上課前，複習上一堂課的筆記。			
	2. 我會課前預習，對下堂課內容先建立整體概念。			
	3. 我會在課前確認備齊相關用品。 (如：課本、講義、筆記本、不同顏色的筆、立可帶、尺.....等)			
上課中	4. 我會記下做筆記的日期、課本對應的頁碼。			
	5. 課堂中，我大部分時間會專心聽講。			
	6. 我會摘要重點：用縮寫方式把重點濃縮成短句。			
	7. 我會使用分層標號，讓筆記更清楚易懂。			
	8. 我會使用符號、縮寫，加快做筆記的速度。			
	9. 轉換主題或章節時，我會預留空白或畫分隔線。			
	10. 我會搭配使用2-3色的筆，將不同重要程度的內容用不同的顏色標示。			
下課後	11. 來不及抄寫時，我會先預留空白或是畫上問號等符號，下課時間再盡快補上。			
	12. 我會盡快將老師提到很重要，但在課堂中來不及記下的內容補上。			
	13. 我會把課堂中或教科書上不懂地方標記出來。			
	14. 我會運用「自問自答法」複習筆記：把筆記欄蓋住，看著線索欄自我提問並回答問題。			
	15. 我會試著把課堂內容畫成表格或樹狀圖、組織圖、心智圖等，以顯示內容間的組織性。			
次數統計				

請和同學討論：

- 上述策略中，我認為最容易做到的是_____，
原因是：_____。
- 上述策略中，我認為最困難做到的是_____，
原因是：_____。

參考資料：

- 李麗君(譯)(2007)。做個成功學習的大學生:動機與學習自我管理(原作者: Dembo, Myron H.)。臺北市：心理。
- 國立臺灣師大學教學發展中心學習策略工作坊--筆記技巧(石美倫·2008) 取自
<http://ctld.ntu.edu.tw/ls/strategy/lecture.php?index=47>

技巧1：分層標號

一、第一層標題

(一)第二層標題

1.第三層標題

(1)第四層標題

A.第五層標題

a.第六層標題

技巧2：符號、縮寫

在課堂所做的聽講筆記中，適當地使用符號、縮寫、或簡稱，可以有效地提高筆記速度。各人可以發展或創造自己一套慣用的方法，但需注意：


1. 可以加入一些表示自我心得的符號。
2. 使用的系統需保持一致性。

舉例：

符號、縮寫	意義
= 或 ≠	等於、一樣 / 不等於、不一樣
∴ 或 ∵	因為 / 所以、於是
> 或 <	大於/多於、小於/少於
↑ 或 ↓	增加、提高 / 減少、下降
😊 或 😞	好處、認同 / 壞處、不認同
+	和、更多（…以上）、外加
-	減少、去除掉
→	造成、起因於、導致
Ex.	例如
P. S.	備註、附記
V. S.	兩者做比較
etc.	……等等
Q:	問題
A:	答案

技巧3：善用圖表—將於第三單元「閱讀做筆記」中介紹。

筆記法學習單【黃金三分割法則練習】



康乃爾筆記法

黃金三分割法 → 將筆記分割為三個部分，加速筆記當下與後續複習的效率

5R步驟

- ① **紀錄**
聽講中記錄要點於A區
- ② **簡化**
課後將整理出重點概念於B區
- ③ **背誦**
遮住A區，以B區為提示闡述A區內容
- ④ **思考**
以A區與B區總結摘要，並記錄於C區
- ⑤ **複習**
透過C區的摘要總結，倒回檢視自己是否記得B區內容，再推回A區細項

<p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">B 整理</p> <p>善用標示 →建立自己的筆記規則</p> <p>筆記不狂抄 →真正吸收</p> <p>筆記要留白 →複習時反芻</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">A 筆記</p> <p>筆記法 重點以不同的標號表示 使用顏色分類重點 組織性地建立自己的符號 將重點用自己的話寫下來 後續可能需要補充可留白</p>
<p style="font-weight: bold; color: red;">C 總結</p> <p>筆記基礎原則：標示、不抄、留白</p>	

A 課程時書寫
課程當下老師板書與自我理解的內容

B 課後時書寫
將A欄的內容簡單整理出重點

C 複習時書寫
自我反芻後的重點，幫助日後複習可快速吸收

線索欄 (關鍵字)	
總結欄	

ORID 焦點討論法-Askats.Yang 班級座號_____ 姓名_____

附件七



- 你看到了什麼？
- 發生了什麼事？



- 你有什麼情緒/感覺？
- 什麼讓你印象深刻的？
- 什麼讓你感到驚訝？
- 這讓你聯想到什麼？



學習單電子檔

主題：《Hungry Planet: What the World Eats》



- 為什麼你會有那樣的情緒/感覺？
- 為什麼你會注意到那個面向？
- 有讓你想到以前的經驗嗎？



- 可以下什麼結論/決定？
- 可以採取什麼行動？
- 有什麼資源可以利用？

自主學習範例與討論學習單

班級座號_____、_____姓名_____、_____（兩人一組完成討論學習單）

請分析此份自主學習計畫在規劃上的優缺點。

1. 我分析的計畫類別
2. 以筆記法紀錄執行這份計畫可能會遇到的困難或問題有哪些？

標題(此份學習計畫名稱)：	
重點(簡化、 容易查找)	紀錄
摘要、補充：	

3. 如果你們是審查小組，會讓這份計畫通過嗎？ 通過 不通過 (勾選)
為什麼？

四、自主學習成果

(一) 自主學習紀錄表



igt 自主學習歷程
檢核表教學

紀錄自主學習歷程的方式有很多種，學校在每位同學的播客 igt 系統上，設有「自主學習歷程檢核表」的區塊，同學可以在網路上撰寫電子檔，也可以自行編輯覺得適合自己記錄歷程的方式，相關教學及其它參考模板，請掃左邊 QR CODE!

播客 igt 系統自主學習歷程檢核表 (1~18 週)

計畫名稱				學號	
班級		座號		姓名	
週次	本週進度 (我做了什麼?)		完成度(%)	心得紀錄 (我學到了什麼?)	
1 (/)					
2 (/)					
3 (/)					
4 (/)					

5 (/)			
6 (/)			
7 (/)			
8 (/)			
9 (/)			
10 (/)			
11 (/)			
12 (/)			
13 (/)			

14 (/)			
15 (/)			
16 (/)			
17 (/)			
18 (/)			

(二) 自主學習回顧與反思



完成「自主學習的紀錄表」後，我們需要來回顧一下自己做的自主學習，才能寫出好的成果報告。接下來的檔案是要幫助你回顧自主學習歷程及學習成果，你可以下載到電腦裡打字，也可以列印下來填寫！

里程碑驗證

自我提問	你的想法
是否如預期的達成里程碑？	
是否高估/低估了自己可投入的時間？	
是否有更好的資源可以運用？	
是否常常因雜事而中斷計畫？	

回顧成果

自我提問	你的想法
我最有印象（喜歡）的環節是什麼？	
我最想跟別人分享的結果是什麼？	
是否有更好的資源可以運用？	
我該如何看待這次的學習過程？	

(三) 自主學習成果報告書教學

同學利用 igt 播客編寫的「自主學習計畫」、「自主學習紀錄表」、「自主學習成果報告」PDF 檔合併、彙整起來，就是完整，可上傳「多元表現」的自主學習成果囉！如何用撰寫 igt 成果報告，可參考旁邊的 QR CODE，成果到底要寫什麼？請試著練習以下的學習單：



播客 igt 成果報告
撰寫教學

成果六點

項目	內容關鍵	你的想法
動機	讓別人知道這個主題的重要性(不管是對你或是對社會)，這樣別人才會願意繼續瞭解你的學習計畫。	
目標	具體、清楚地說明自己想要達到的目標，讓人一看就知道你想要做什麼，不要過度膨脹。	
過程	強調你在過程中遇到的挫折和困難，以及你的解決方法。這不只能展現出你的能力，也會讓學習歷程更有張力。	
成果	找出一趟學習歷程中最有價值的成果，好好描述成果的重要性。	
反思	學習成果是別人容易看見的部分，而成長和反思著重在呈現「你」自己的變化。	
參考資料	清楚說明你引用或改寫資料的來源，避免剽竊或抄襲的問題。	