

國立羅東高級工業職業學校自主學習宣導

從這裡開始
以重新出發的心情
讓知性的成長空間
醞釀一個繁花似錦的未來！

★前言

108 新課網的重要精神：「自主、互動、共好」，相當重視自主學習的實踐，並且在總綱中明文規定，對於技術型高中(高職)學生，學校規劃彈性學習時間辦理學生自主學習：

- 一、學校訂定學生自主學習實施規範，其內容包括實施原則、輔導管理(包括指導學生規劃自主學習計畫)、學生自主學習計畫參考格式及相關規定。
- 二、學生應依實施規範，系統規劃自主學習計畫；計畫項目包括學習主題、內容、進度、方式及所需設備，並經教師指導及其父母或監護人同意後實施。

所謂自主學習就是「學習」如何學習，在未來的三年中，你將要為自己規劃學習目標、學習方式，並運用學習資源逐步落實所訂定的計畫。在執行過程中如果有任何問題，可向你的導師、指導教師、圖書館或教務處諮詢。

同學參加自主學習雖無學分，但未來升學所採計之學習歷程檔案，此項為極重要之表現。學生自主學習計畫成果得於指導教師、圖書館或輔導室協助下，放入學生學習歷程檔案。

為了充分發揮本校圖書館對自主學習所提供之支援及資源，特編印本刊，希望藉此增進全校師生對自主學習的瞭解，並感謝全國高級中等學校圖書館輔導團提供『圖書館引導學生自主學參考手冊』彙集各先進之觀點及經驗，以為學子們開啟知識寶庫之鑰。

- 一、學習策略的運用
 - 二、學習進度的調整
 - 三、學習資源的查找
 - 四、學習成果的發表
- 國立羅東高級工業職業學校自主學習 Q&A
自主學習資源網站概略

美麗校園
優質羅工



一、學習策略的運用

(一)學習策略的定義：

學習策略內涵包含學習技巧、組織技巧、資訊獲得與運用知識技能等多種層面。

(二)主要學習策略：

主要學習策略包含：注意力策略、記憶策略、閱讀理解策略、關鍵字、重新詮釋等。

1. 注意力策略：

大多數的人都無法持續聚精會神二十分鐘以上。經常作短暫的休息，記憶效果將更大。

2. 記憶策略：

(1) 運用圖像、聯想(人、事、物、故事)等方式加強記憶

(2) 有組織的資料容易記

將所學的東西加以分門別類，非常有助於儲存、記憶，因為你不只是客觀地閱讀資料，而是進一步積極主動加以處理，將有助於與相關資訊結合在一起。

(3) 多次廣泛的背誦、練習、閱讀

當你看、聽、說、做某件事越多次，就越容易記住它，且熟能生巧。如果你是聽覺型的學習者，多聽多說對你助益甚大。

3. 閱讀理解策略：

有效率的閱讀過程，會經歷五個步驟：



(1) 「瀏覽與掃瞄」

(2) 「質疑與提問」

(3) 「精讀和摘記」：最好能養成習慣，什麼顏色的筆，代表什麼意義，什麼的記號，代表什麼特質，千萬不要只使用一種顏色的筆做記劃，更不要一線畫到底，否則就等於白畫了。

(4) 「記誦與回想」：蓋上書本回想一下，剛剛我們讀了什麼，有那些問題，該如何解答。

(5) 「複習」

4. 關鍵字。

5. 重新詮釋：

(1) 「腦力激盪」找出重點。

(2) 摘要寫下讀過的課本內容：寫摘要很有用。

(三)動機策略：

1. 訂定適當的目標及抱負水準

2. 成就歸因的正確態度

(四)支援策略：

1. 讀書計畫之擬定與執行

2. 時間管理

3. 環境管理

4. 尋求人力資源

5. 考試策略

二、學習進度的調整

★自我調整學習策略主要內涵有三個：

1. 學生會主動使用後設認知策略即是主動計畫、歷程檢視及修正認知的策略。
2. 學生會主動管理及控制學習情境
3. 學生會適性適時地使用認知策略以學習、記憶和理解學習材料，如覆述、精讀、組織化策略。

★歷程評估包含：

1. 評估學習過程中的環境，是否有利於自我的學習？
2. 評估學習成果，是否滿足自己的需求？
3. 評估學習成果，是否達成當初設立的目標與達成程度？
4. 評估學習過程中所利用的資源是否合適？
5. 評估學習過程中學習策略是否適當？



三、學習資源之查詢

(一)資源概述：

分別是紙本資源檢索、優良參考範例以及較廣泛且通用的資料庫。

(二)應用方式：

1. 實體資源

- (1) 專書、古籍、統計資料查找。
- (2) 期刊論文查找

2. 網路資源

- (1) 中學生網站 <http://www.shs.edu.tw/>
- (2) 各群科中心網站
- (3) 國立公共資訊圖書館電子資料庫
- (4) Google 學術搜尋

自主學習資源網站概略

《國家圖書館》

1. 國家圖書館 <http://www.ncl.edu.tw/>
2. 國立公共資訊圖書館 <http://www.nlpi.edu.tw/>

《教育學習平台》

1. 均一教育平台 <https://www.juniacademy.org/>
2. 育網開放教育平台 <http://www.ewant.org/>
3. 台灣全民學習平台 <http://taiwanlife.org/>
4. DeltaMOOCx (台達電子文教基金會)
<http://deltamoox.net/>

《翻轉學科學習》

1. LearnMode 學習吧 <https://www.learnmode.net/>
2. 可汗學院 <https://zh.khanacademy.org/>
3. 安安教學網 <http://www.anan1.webnow.biz/>
4. LearnMode 學習吧
<https://www.learnmode.net/>
5. 知識大神：Google <https://www.google.com.tw/>

《知識學習》

1. BBC 寰宇知識教育影片庫
<http://bbc.sunnystudy.com.tw/Contents/Login.aspx>
2. 把生硬知識變得好玩動畫：TED-Ed 頻道(中文化課程)
https://www.youtube.com/playlist?list=PLDYWZUcGbh494_GlcJjd3SIF5p4JPAsUF
3. 互動是模擬數理教學：PhET
https://phet.colorado.edu/_m/zh_TW/
4. 把單字變好記：巧克力單詞
<https://www.learningchocolate.com/zh-yue>
5. 看動畫學英文：Martha Speaks
<https://www.youtube.com/channel/UC9X5Cb72t8fQuUPI8RnMAsA>

四、學習成果之發表

學生展現自主學習過程所學到的能力，清楚表達自主學習的歷程與自我調整的方式，撰寫自主學習報告，展現學習成果。

自主學習的成果發表，可將學習到的知識、技能、態度以任何形式展現出來，如動態展示 TED 演講、表演、教學、操作或是靜態展示作品策展形式、照片、影片、著作、小論文…等線上或實體的展示。

羅東高工自主學習主要相關活動辦理時程

★上學期：

1	期初導師會議	向班導師說明自主學習 Q & A
2	開學第 1 週	教務處說明會學習歷程檔案與自主學習
3	開學第 2 週前	辦理自主學習計畫指導教師研習
4	開學第 3 週	辦理自主學習計畫種子指導教師研習
5	學期中(配合班親會)	辦理自主學習學生家長座談會
6	期末前六週	公告下學期自主學習計畫申請 (欲參加自主學習計畫者須報名計畫說明講座)
7	期末前五週	1.辦理下學期自主學習計畫說明講座 2.辦理下學期自主學習計畫撰寫指導研習
8	期末前四週	辦理自主學習小組會議審核下學期計畫書及公告
9	期末前三週	1.辦理上學期學生自主學習紀錄撰寫研習 2.辦理上學期學生自主學習計畫歷程製作研習
10	期末前兩週	指導教師完成上學期自主學習晤談及指導紀錄表
11	期末前一週	學生完成上學期自主學習成果紀錄表、自主學習成果照片紀錄表
12	下學期開學後兩週內	自主學習學生學上學期習歷程檔案上傳
13	下學期學期中	擇優辦理自主學習成果小講堂

★下學期：

1	開學第 1 週	教務處說明會學習歷程檔案與自主學習
2	開學第 2 週前	辦理自主學習計畫指導教師研習
3	開學第 3 週	辦理自主學習計畫種子指導教師研習
4	期末前六週	公告下學期自主學習計畫申請 (欲參加自主學習計畫者須報名計畫說明講座)
5	期末前五週	1.辦理下學期自主學習計畫說明講座 2.辦理下學期自主學習計畫撰寫指導研習
6	期末前四週	辦理自主學習小組會議審核下學期計畫書及公告
7	期末前三週	1.辦理上學期學生自主學習紀錄撰寫研習 2.辦理上學期學生自主學習計畫歷程製作研習
8	期末前兩週	指導教師完成上學期自主學習晤談及指導紀錄表
9	期末前一週	學生完成上學期自主學習成果紀錄表、自主學習成果照片紀錄表
10	下學期開學後兩週內	自主學習學生學上學期習歷程檔案上傳
11	下學期學期中	擇優辦理自主學習成果小講堂

國立羅東高級工業職業學校學生自主學習實施規範

中華民國 108 年 1 月 11 日課程發展委員會議通過
 中華民國 109 年 7 月 13 日課程發展委員會議修訂
 中華民國 110 年 12 月 22 日課程發展委員會議修訂
 中華民國 111 年 9 月 21 日課程發展委員會議修訂

一、依據：教育部 110 年 3 月 15 日臺教授國部字第 1100016363B 號令修正「十二年國民基本教育課程綱要總綱」及 110 年 6 月 11 日臺教授國部字第 1100048154B 號令發布修正「高級中等學校課程規劃及實施要點」。

二、為培養學生自主學習與適性發展，使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，並自主辦理發表成果，特訂定此規範，說明自主學習實施、管理與輔導相關事宜。

三、本校學生自主學習事宜，依下列原則辦理：

(一)學生自主學習實施由(圖書館)主辦，統籌各處室辦理相關事宜，並召開學生自主學習小組會議。

- 1.學生自主學習小組由主辦處室主任擔任主席，成員包含教務處代表 1 人、學務處代表 1 人、輔導室代表 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。
- 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.如召開學生自主學習計畫申請確認會議，需有三分之二(含)代表出席，並經二分之一(含)成員通過後，陳校長同意後公布與執行。

(二)學生自主學習計畫申請說明會(教務處)與審查會議(圖書館)由辦理。

(三)學生自主學習計畫申請與審查，辦理原則如下：

- 1.高一學生於第 2 學期末前 4 週內提出申請計畫，高二學生於第 1 學期末前 4 週內提出申請。
(本校自主學習於高二實施)
- 2.申請計畫以學期為單位。
- 3.主辦處室收整學生申請計畫後，排除申請項目與格式不符者，將申請名單列表，提供班級導師與輔導教師了解申請情形。
- 4.主辦處室將符合之計畫平均分配當學期負責自主學習指導教師進行初審。計畫初審原則為評估計畫是否明確與可行，是否能在學校現有環境設備下完成。
- 5.審查結果分為直接通過與修改後通過兩種，後者須於指導教師協助下完成計畫修改。

6.審查結果經學生自主學習小組會議通過，經校長同意後公布與執行。

(四)學生自主學習期間之出缺勤管理由學務處負責，學生須依據本校「學生請假暨缺曠規則」辦理請假事宜。自主學習時間不得申請公假外出。

(五)學生自主學習之場地與指導教師由教務處安排與公告。

(六)學生自主學習之指導教師，依下列原則提供學生協助。

- 1.指定學生自主學習班級日誌之負責同學、協助學生自主學習計畫初審、進行學生出缺點名與通報、按月檢視學生自主學習紀錄、了解學生自主學習進度與困難、協助學生辦理自主學習成果發表、登錄學生自主學習成果完成與否。
- 2.指導教師可提供學生諮詢，不須負責學生自主學習成果之品質。

(七)學生自主學習計畫成果得於指導教師或輔導室協助下，放入學生學習歷程檔案。

(八)學生如於自主學習時間需使用其他場地，需經由指導教師同意，並出示相關證明，以便場地借用與管理。如需使用實驗室與實驗設備，需取得指導教師與實驗室管理者同意後，於教師陪同下進行實驗。

(九)學生自主學習資源與平台由教務處與資訊中心協同負責建置與維護，收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。

(十)學生自主學習期間，如有學校規劃之重要活動，須全程參加，不得以自主學習為理由拒絕出席。

四、學生自主學習計畫項目包含：申請名稱、申請內容、執行進度、預期成果、發表方式、需要設備等，格式詳如附件一。

五、學生申請自主學習計畫，依下列原則辦理：

(一)學生自主學習計畫項目可包含學科的延伸學習，議題學習，新科技或資訊學習等，惟不得與本校已辦理之非學術社團內容相同。

(二)學生應於首次提出自主學習計畫前，參加學校辦理之學生自主學習計畫申請說明會，並依據規定格式，撰寫自主學習計畫。

(三)學生應於規定時間內，經家長同意後，向(圖書館)提出自主學習計畫申請。

(四)學生應於計畫核可後，依計畫實施，記錄自主學習情形，按月繳交自主學習紀錄，並於自主學習計畫完成時於學校規定時間內，辦理自主學習成果發表。

國立羅東高工 學年度第 學期彈性學習時間

附件 1-1

自主學習計畫書

申請學生資料	班級	學號	姓名
自主學習主題	<input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 科學實做 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習實施地點	<input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 專業教室： <input type="checkbox"/> 其他：		
規劃內容	週次	實施內容與進度	
	1	與指導教師討論自主學習規劃，完成本學期自主學習實施內容與進度。	
	19-21	完成自主學習成果紀錄表撰寫並參與自主學習成果發表。	
學習目標			
自主學習所需協助			
學生簽名	父母或監護人簽名		
申請受理情形 (此部分，申請同學免填)			
受理日期	編號	指導教師	

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

國立羅東高工 學年度第 學期彈性學習時間

附件 1-2

自主學習晤談及指導紀錄表

指導學生資料	班級	學號	姓名
自主學習主題	<input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 科學實做 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習實施地點	<input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 專業教室： <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習學習目標			
序號	日期/節次	晤談及指導內容摘要紀錄	指導教師簽名
1			
2			
3			
4			
5			

*每月與每組學生晤談及記錄指導 1 次

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章



附件 1-3-1

國立羅東高工 學年度第 學期彈性學習時間
自主學習成果紀錄表(1)

申請學生資料	班級	學號	姓名
自主學習主題	<input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 科學實做 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習實施地點	<input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 專業教室 <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習學習目標			
自主學習 成果記錄	週次	實施內容與進度	自我檢核
	1		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
	2		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
	3		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
	4		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
	5		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
	6		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
	7		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
	8		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
	9		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
	10		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
	11		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
	12		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
	13		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
	14		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
	15		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
	16		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
	17		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
	18		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
	19		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
	20		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力
21		<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	

指導教師簽章 承辦人員核章 教學組長核章 教務主任核章

附件 1-3-2

國立羅東高工 學年度第 學期彈性學習時間
自主學習成果紀錄表(2)

申請學生資料	班級	學號	姓名
自主學習主題	<input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 科學實做 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習實施地點	<input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 專業教室 <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習學習目標			
學習成果說明			
學習目標達成情形			
學習歷程省思			
指導教師建議			

指導教師簽章 承辦人員核章 教學組長核章 教務主任核章

附件 1-4

國立羅東高工 學年度第 學期彈性學習時間
自主學習成果照片紀錄表

申請學生資料	班級	學號	姓名
自主學習主題	<input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 科學實做 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習實施地點	<input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 專業教室 <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習學習目標			
照片說明 1:	照片說明 2:		
照片說明 3:	照片說明 4:		

美麗校園



優質羅工



行的計畫。此外，根據總綱的規定，自主學習並不列入學分計算，也沒有成績的評定。

Q8：自主學習計畫可以不申請嗎？

A：可以。參加自主學習雖無學分，但未來升學所採計之學習歷程檔案，此項為極重要之表現。學生自主學習計畫成果得於指導教師或圖書館、輔導室協助下，放入學生學習歷程檔案。

Q9：有哪些場地可申請？

A：圖書館提供：自主學習中心、電腦資訊室、閱覽區等三區約 110 個座位。若非申請圖書館空間如：專科教室、實驗室、球場...等，請同學先行將申請書送給指導老師及該場地負責人核章。上述空間未必申請的都會過，請注意課程原則及申請規範並提前與指導老師討論。

Q10：我需要準備什麼設備來進行自主學習呢？

本校鼓勵同學於自主學習時可以攜帶個人的行動載具(如手機、平板電腦、筆記型電腦等)，如果家中尚無相關設備，也可向本校教務處設備組進行借用。

Q11：自主學習需要繳交成果嗎？

這部分要依照個人或小組擬定的自主學習計畫而定，不過，在未來的學生學習歷程檔案系統，必須上傳自主學習計畫，另外，在多元表現的部份，也可將自主學習的成果進行上傳。

(自主學習的同學若檔案須認證，可請其直接上傳"多元學習表現的區域之"彈性學習時間紀錄"，不用經指導老師的認證，因所有文件皆有簽名及經行政流程)。

Q12：若指導老師因故不能指導怎麼辦，能換老師嗎？

A：若指導老師因故不能指導，請同學主動找尋其他位老師，教務處或圖書館也會協助協調相關專長老師指導。

Q13：自主學習有哪些學習資源可以利用呢？

A：羅東高工網頁->行政單位:圖書館->自主學習資源網站

(<http://web.itivs.ilc.edu.tw/files/11-1000-1169.php?Lang=zh-tw>)

看完了上述的 Q&A，你還有什麼不瞭解的呢？

歡迎隨時來圖書館諮詢喔！

國立羅東高級工業職業學校自主學習Q&A

Q1：自主學習計畫，申請對象？

A：高一學生於第2學期末前4週內提出申請計畫，高二學生於第1學期末前4週內提出申請。申請計畫以學期為單位，申請日期以校方公告為準。

Q2：如何申請自主學習計畫？

A：圖書館會辦理自主學習計畫說明講座，說明自主學習的申請方式與流程。

Q3：如何申請自主學習計畫？

A：於學校公告時間內，學生須填寫自主學習計畫書表等，並主動找指導老師協助及初審計畫書，再經學校複審通過後，始得於彈性學習時間實施。

Q4：申請什麼樣的內容都可以嗎？

A：學生自主學習計畫項目可包含學科的

延伸學習，議題學習，新科技或資訊學習等，惟不得與本校已辦理之非學術社團內容相同。自主學習計畫須先與指導老師討論，對於不適合處須修正後再遞交圖書館申請。

Q5：如果我有自主學習的相關問題，該向誰諮詢呢？

A：可向圖書館或教務處諮詢。

Q6：自主學習進行的時間？

A：除了每週彈性學習時間固定為自主學習時間外，同學亦可利用課餘時間依進度表自主進行。

Q7：自主學習與一般課程有什麼不同？

自主學習與一般課程最大的不同之處，在於學習的目標、進度與方式都是操之在你的手中，因此你可以依照個人或小組的實際狀況，訂定確實可