

生涯規劃科 教案格式

領域/科目	生涯規劃		設計者	許雅凱、謝秋雯
實施年級	高中二年級		總節數	3
單元名稱	自主學習我最行			
設計依據				
核心素養	總綱 核心素養	面向:自主行動 項目:A2 系統思考與解決問題		
	領域 核心素養	綜S-U-A2 確立自我需求與目標，學習批判思考與自主管理的知能，透過具體可行的學習方案與實踐過程，積極面對及處理生活與生命中的各種挑戰。		
學習重點	類別	C.決策行動		
	項目	b.自我管理與態度培養		
	學習表現	未 3b-V-1 具備主動積極的學習動機與態度 未 3b-V-3 具備時間與壓力管理的概念，並了解其在生涯危管理之重要性		
	學習內容	未Cb-V-1 跨科學習與自主規劃學習進度 未Cb-V-3 未來生涯規劃與時間管理		
議題融入	實質內容	家 U7 解析個人與家人的互動並能適切地調適		
	所融入之 學習重點	未Cb-V-1 跨科學習與自主規劃學習進度		
與其他領域/科目的連結	綜合活動領域			
教材來源	自編			
教學設備/資源	電腦、投影設備、簡報、學習單			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 探究跨科學習與自主學習的概念，覺察個人的學習動機與態度。 2. 想像自主規劃學習進度的所面臨的時間與壓力的挑戰，擬定自主學習計劃。 3. 體驗學習方案實踐過程，因應學習上的挑戰。 				
教學活動內容及實施方式			時間	學習評量
第一節 課前準備： 請 訪問家人或長輩（與自身相差 20 歲）有關學習的經驗。（附件一：學習經驗訪談單） 一、那些年，我們一起談學習的事 （一）學生分組座位 （二）學習經驗訪談分享：就課前準備之家人學習經驗訪談單與小組成員分享。			15'	口語評量:能表達訪談的內容，說出自身學習的經驗與期待。

1. 訪問對象是誰？被訪談者覺得何謂「學習」？
2. 被訪談者年少時期的學習經驗(成功或失敗的事情、印象最深刻的事等)
3. 被訪談者由自身的學習經驗，對你現在的學習有何建議？
4. 被訪談者對未來想學習的主題與內容。

(三) 引導思考：

1. 上一個世代的學習定義與內涵，與現在的你有何相異之處？請用一句話來說明：何謂學習。
2. 在談到成功與失敗的經驗時，你是否有相同的經驗和感受。
3. 家人或長輩對你的學習建議，你有何想法。
4. 對於未來的學習的想像與憧憬，你想要學習的主題是什麼？

二、自主學習應援團 1-分組

(一) 自主學習團體分組：在黑板上大致區分為幾大區塊：健康運動、語文、手創藝術、自然實驗、人文探察等，請同學以自己想要的學習主題歸類於上述區域，簽上自己的名字。以此方式形成學習應援團小組(5-6人)，若同樣主題有太多人可拆成二組，若有無法歸類者，可請成員自行建立學習主題。

(二) 學習目標討論：自主學習應援小組成員確認後，分組座位重新確定，針對小組學習主題，討論以2個月(60天)的學習目標。如健康運動：以計算卡路里的方式，小組成員平均減重2公斤。手創藝術：學習毛線編織，目標為每人可以完成一條圍巾。

(三) 下堂課前準備：提示下週課堂預計撰寫學習計劃，請複習之前生涯規劃課程關於學習之課程內容，或自行搜尋與閱讀有關「自主學習」的相關文章。(教師可提供相關文章讓學生參考，如附件二)。

35'

實作評量:透過團體討論的方式，訂定學習目標

第二節

一、自主學習是啥碗糕

(一) 以學習應援小組的方式就座。

(二) 經驗分享：

1. 自身主動學習的經驗(如運動、瘦身、學習語言、閱讀、實驗)? 成功與失敗的因素。
2. 成功與失敗的學習計劃兩者規劃與執行上有何不同的差異?
3. 就之前生涯規劃課與搜尋的資料的理解, 你覺得規劃學習計劃, 需要注意什麼? 若規劃自主學習的進度或計劃, 需要什麼要素?
4. 對於接下來要進行的自主學習應援團活動, 以小組的方式與他人合作進行學習計劃, 你有何想法與期待

(三) 教師小結: 利用大標題與圖表方式來說出規劃學習進度或計劃的重點與要素。(見附件三)

二、自主學習應援團 2-訂定計劃

(一) 小組討論: 討論以 2 個月 (60 天) 為期的學習計劃, 以自主學習應援團學習單方式呈現內容 (見附件四)

(二) 展現學習內容: 小組完成之學習單, 張貼於班級公佈欄上, 於二個月執行期間都公告於上。若於執行期間有作修改之處, 可小組討論後予以更動。(於當節課完成學習單, 若時間無法完成, 於下週上課前完成)。

(三) 成果發表說明: 訂定 2 個月後的上課時間舉行成果發表, 每組有 7 分鐘的發表時間, 內容需有: 學習計劃簡介、成果展現(圖表、照片、實物)、執行檢討等內容。

第三節

課前準備: 於發表日前一週準備成果發表資料。

一、自主學習應援團成果發表

(一) 小組發表: 每組有 7 分鐘的發表時間, 內容需有: 學習計劃簡介、成果展現(圖表、照片、實物)、執行檢討等內容。無統一發表方式, 可以電腦簡報、實物陳列、圖表等

口語評量: 能表達自身的學習經驗, 說出自主學習的要素。

高層次紙筆評量: 能完成評估自己的學習需要, 訂定學習目標, 有條理與系統的安排學習進度, 衡量並持續追蹤學習成效。

實作評量: 透過團體合作的方式, 運作資訊與實作能力, 展現學習成果。

方式進行。

- (二) 回饋與建議：每組發表完後，其他各組需提出一項優點與建議。

二、引導思考：

- (一) 執行自主學習計劃時，你遇到什麼狀況？所遇到的狀況，和你在訂定計劃時的想像有什麼不同？
- (二) 執行計劃時若遇到狀況時，做了什麼處理與調整？
- (二) 和一群人設定共同的目標，並一起合作的經驗與感受是什麼？
- (三) 這次自主學習團體的經驗，可以在未來你的學習經驗上有什麼幫助？

二、教師小結：

- (一) 進行自主學習可了解到影響學習的各種狀況與挑戰
- (二) 與夥伴一起完成活動，彼此的合作分工與信任是重要的
- (三) 透過自主學習活動，可以提高個人學習狀況理解，並向他人學習
- (四) 生活中遇到的各種學習狀況應有所覺察與調整。

那些年，我們一起談學習的事 家人學習經驗訪談單

親愛的同學：

請訪問家中一位家人或長輩（與自身相差 20 歲）有關學習的經驗，於下週課堂中分享。邀請他/她談談生命經驗中有關學習的故事、對學習的想法與期待。展現你對於他/她生命經驗的好奇，你可以利用吃飯時間、閒聊時、無聊看電視時、就寢前…，利用 15-20 分鐘專心地聽對方在說什麼，適時地回應與發問，結束時向對方道謝，最後將談話重點記下即可。Enjoy it…

談話對象資料	姓名	稱謂：	年齡：
訪談內容	內容重點摘要		
什麼是「學習」？ （可請訪談者列舉學習的內容、對學習下個定義等…，或用一句話來說明何謂學習）			
年少時期（與你相似的年齡時）的學習經驗： （例如：成功或失敗的事情、印象最深刻的事等）			
有關學習的事，想要對你說什麼？ （對你學習的建議、期待或想法）			
如果現在有時間、不考慮金錢，想學什麼事？			



訪談過後，想一想於課堂上我最想和同學分享的內容是什麼？透過與訪談者交流分享，對「學習」這個主題有何不同的想法與心得？

UnCollege.org 傳授的自主學習技巧

UnCollege.org 是《沒有教室的未來大學》一書作者所創辦的組織，他們致力於「Helps students identify areas of interest, choose a major, and be happy at the next stage in life.」簡單來說，他們幫助學生發現自己真正的志趣，並能將這樣的志趣轉變成自己的志業。

而這一篇正是 UnCollege 部落格中的文章，講述了九個自學的實戰技巧；這九個技巧，看似老生重彈，但這一篇提出了許多具體可行的原則，而非打高空砲。

更重要的是，這九個技巧合而為一，將成為一套自主學習的系統，幫助我們在自學的路上更有效率、更加順遂！

【第一招 | 一次只專注在一個學習項目上】

許多人喜歡一次列出好幾個學習項目，然後規劃一個非常充實的學習計畫；但俗話說得好：「少，但是更好。」與其一次設定這麼多的目標，倒不如一次先專注把一個目標給學好，這樣反而更不容易放棄。而且根據《學得快才會想學：黃金 20 小時學習法》這一本書中的內容，一次將一個學習項目學到「能夠用」的程度，我們將會更有成就感，也更容易繼續堅持我們的學習。所以不要再一次妄想達成五個甚至更多的學習目標，先專注在其中一個，並將它累積到 20 個小時的學習成果吧！

【第二招 | 給學習計劃具體的目標】

好的學習目標應該要符合 SMART 原則，也就是明確、可測量、可達成、成果導向和設定完成時間。（想更瞭解 SMART 原則可以看這一篇好文）所以不要只設定「利用時間閱讀」這樣的目標，運用 SMART 原則，可以將學習目標轉換成：「每週閱讀三本書籍（不限領域），並且當週要針對其中一本撰寫讀書心得，發佈在 Blogger 上。」將目標具體化以後，我們就有會對這個目標更有執行力，也不會得過且過、覺得有做到一點點就算完成。

【第三招 | 將大目標切割成小目標】

我們不只要設定一段時間內的目標，更要善用 To Do List 規劃每一天的學習進度；這邊沿用「每週三本書」的學習目標，我們可以把它切成更細瑣的項目，並且明確分派給每天的進度。

- 星期六 | 看完《編輯七力》到第五個章節。
- 星期日 | 看完《編輯七力》整本。
- 星期一 | 撰寫這一週三本書的簡短心得，並發布到 Blogger 上。
- 星期二 | 撰寫《為什麼這樣工作會快、準、好》的閱讀心得。

將大目標切割成每天具體要執行的目標，不僅有助於後面的「成效」追蹤，更有助於我們的學習進度可以如期完成。

【第四招 | 向他人取經，效仿成功的學習計畫】

無論是學習技巧，或者是時間管理方法，我們都不需要自己從無到有，想出一套全新的學習方法；網路上有太多關於學習英文的文章了，不知道該怎麼讓自己保持專心，也有一大堆書是在教讀者「保持專注」的方法。善用這些前人成功的學習方法，可以讓我們省下很多撞牆的時間。如果你要在網路上搜尋相關的技巧，請善用一些搭配性的關鍵字，例如搜尋「時間管理」的方法，可以加上「經驗」、「技巧」、「批踢踢」、「知乎」等關鍵字，幫助我們更快找到實用的文章，節省探索的時間。

【第五招 | 測試不同學習技巧並調整優化】

藉助別人的經驗，可以幫助我們更快達成高效的學習成果；但也記得，不要死板板地，一味地效仿別人的方法。每一個人適合的方法都是不一樣的，我們應該力求客製化；而「客製化出自己適合的

學習方法」的最好方式就是「不斷嘗試、不斷調整」，究竟是筆記本、OneNote 還是 Evernote 適合自己，都試試看就會知道了！在嘗試的過程中，我們可以參考別人的經驗，更快地掌握這一項工具或學習方法的精髓；但最終還是要將這一套方法內化成自己適合的方法，以這一篇〈實作進攻型行事曆：學會留時間給自己的進度排程心法〉的文章為例，我們可以不拘泥於文中所舉例的工具 Google 日曆，將作者應用於 Google 日曆的技巧，應用於自己習慣的行事曆工具。

「去其糟粕，取其精華。」正是最佳的學習精神！

【第六招 | 設定不完成目標的懲罰】

真要督促自己達成目標，光憑一套好的方法，或是個人意志力是不夠的，而「懲罰」往往是讓自己更有動力的一個好方法！你可以和幾個朋友組成 Accountability Buddy，相互約定彼此每一週的學習目標，如果該週誰沒有達成目標，就要請有順利達成目標的那群夥伴吃飯；這樣相互督促、良性刺激的方式，不僅可以讓彼此都不懈怠，更可以藉由此小組讓朋友間的感情更加緊密！

【第七招 | 和朋友分享自己的學習成果】

許多人計畫失敗的原因就是：「沒有必須完成的壓力。」如果要給自己一點壓力，除了第七招的方法外，你也可以採取「在社群平台上公開自己的學習計畫」的方式，透過和眾人發誓，就有一種「如果沒有順利完成，自己就會被別人嘲笑。」的心理壓力。最好是可以建立一個個人部落格，不只是在網路上發誓，更要求自己定期將自己的學習成果公布在網路上；讓網路上的每一個人都可以來檢驗自己是否有達成。

「可能性 Probability」的三個月自主學習計畫，正是透過這樣的方式，來讓自己不得不努力達成目標。

【第八招 | 尋求同儕的協助】

想要學 Python？Coursera 上不僅有開設免費的課程，更有討論區的功能，讓修習同一門課的夥伴可以相互討論；臉書上也有「Python Taiwan」的社團可以加入，和裡頭的高手切磋、發問。身在社群年代，我們可以輕易地找到一起學習的朋友，更可以找到很多免費的資源，來幫助自己解惑。但如果你身邊就有高手，或者是有一群朋友也在為同一個目標做努力，你們可以組成自己的學習小組，定期做學習；不僅可以相互督促，更有人可以隨時解答自己的問題，絕對一舉兩得！

【第九招 | 衡量並持續追蹤學習成效】

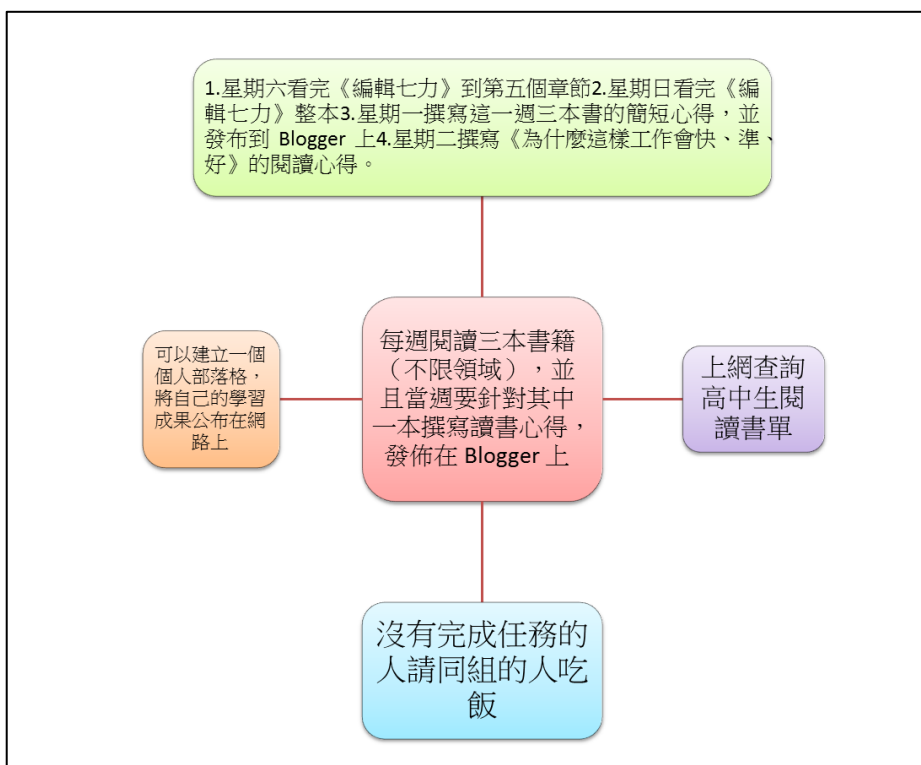
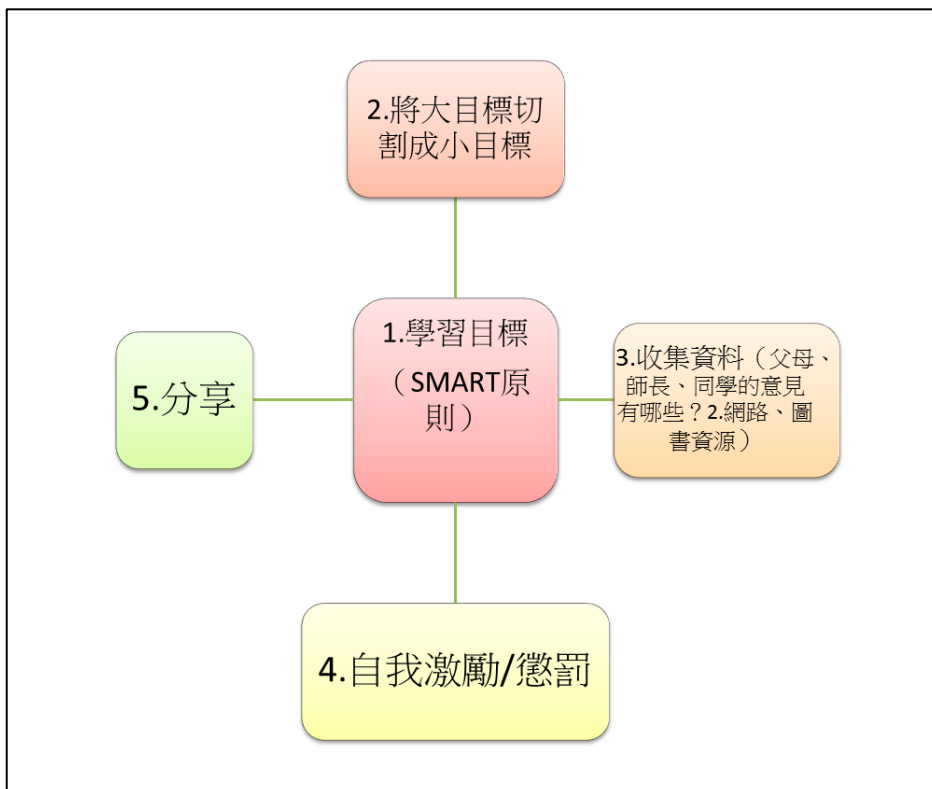
透過衡量自己的學習成效，不僅可以讓自己回顧過去自己的努力，充滿成就感、更有動力，還可以藉由過去的學習軌跡，了解自己還有哪些地方可以努力、計畫未來的學習目標。而衡量並追蹤自己學習成效的最好方法，其實就是每週定期檢視自己的每日計畫（還記得第二招，把大目標切割成小目標嗎？），了解自己已經完成了哪些學習，是否要加快學習速度，或者是忽略了哪一塊的學習。這九個技巧無一不是幫助自己自主學習的好方法，而且注意，一定要同時實踐這九個技巧，才能讓自己的學習更有效率。

因為這九個技巧合而為一，是成為一套自己的自學系統，讓自己能清楚掌握要學什麼、每天都該知道該做什麼，更讓自己不會輕易就放棄，碰到問題時，也能找到管道求解。

趕緊實踐這九個技巧，踏上我們的自學之旅吧！

資料來源：網路文章-可能性於 2016/06/07 所發布的內容

<https://medium.com/@Probability/%E6%AF%8F%E6%97%A5%E7%B2%BE%E9%81%B8-160607-uncollege-org-%E5%82%B3%E6%8E%88%E7%9A%84%E8%87%AA%E4%B8%BB%E5%AD%B8%E7%BF%92%E6%8A%80%E5%B7%A7-188f5316eae8>



自主學習主題（命名）

一、學習目標：

（以 2 個月為期的目標、具體可行）

二、To Do List（大目標切割成小目標）：

預計時間	項目進度	達成情形
月日		○○○○○
月日		○○○○○
月日		○○○○○
月日		○○○○○
月日		○○○○○
月日	成果發表	

三、收集資料（父母、師長和同學的意見，書籍、網路…）

四、自我激勵：

- 完成任務的 1/3，有獎勵：
- 完成任務的 1/2，有獎勵：
- 完成任務 100%，有獎勵：

懲罰：若未~~未~~完成目標，所訂的懲罰是：

五、分享學習成果

想用什麼方式呈現學習成果