



## 溪湖高中 自主學習歷程與成果摘要撰寫原則

1. 要項：學習動機、學習目標、學習過程與內容、學習成果，此四項務必撰寫；遇到的困難與解決方法、此學習計畫對我的意義、未來可延伸的學習內容，視個人執行情況、未來規劃的不同，可自行選擇是否書寫。
2. 使整體摘要簡明易讀的原則：
  - (1) 控制頁數與字數：以 800 字至 1000 字為原則，頁數為 A4 版面兩頁內，一頁為佳。
  - (2) 適當使用副標題：在範例中，學習動機冒號後的幾個字「尋找高效率讀書方法」即為副標題。副標題是將你欲陳述的該段大意，以盡量不超過 10 個字簡要表達。副標題並非一定要寫，視學習主題性質、該段落性質而定。
  - (3) 適當列點：例如在範例的「學習目標」一項，列出了兩點。但務必注意你想就讀的學門類是否適合列點。有些學門，例如語言、社會科學等，相當注重書寫段落，想從中看出申請的學生語言表達能力，是否能適切處理轉折、連結等部份。請與該領域專業的老師討論後，再行決定是否採用列點式表達。
  - (4) 開門見山：每段的第一句，務必寫出該段大意，特別是在沒有副標題的段落。例如在範例的「學習成果」部份，第一段第一句點出該段重點為「腦科學知識」，第二段第一句點出該段重點為「學習策略之應用」。
  - (5) 釐清「事實」、「意見」、「情感」的書寫時機：對審查的大學老師而言，陳述成果時，夾雜太多個人感受，容易覺得看不到重點。通常「學習過程與內容」為描述事實，只書寫計畫執行過程中發生的事實，與學習的內容即可。情感部份可留在「此學習計畫對我的意義」再書寫。
3. 「學習成果」的書寫原則：此項是整個報告最重要的部份，應佔最大篇幅。請將書寫重點放在你所學到的「知識」與「技能」，視情況可能只有其中一項。例如線上課程多為知識類，而外語學習可能只有純技能，如聽力、寫作。
4. 「未來可延伸學習的內容」的書寫原則：視學習內容而定，也可寫「未來可發展之方向」。以「具體」為最重要的原則，例如範例中寫出未來將學習的領域為「腦科學」，學習的資源材料為「大腦好好玩」節目。
5. 附件：附件一應為最終成果，例如小論文、較多頁的完整成果報告、藝術作品等；附件二為學期初的自主學習計畫申請書。其他附件，請與指導老師討論是否該放、要放哪些。



## ○○自主學習歷程與成果摘要(範例)

### 一、學習動機：尋找高效率讀書方法

升上高中後，每個學科不管在廣度或深度上，都是國中時期的好幾倍，深深感到繼續按照以往毫無章法的學習方式，是行不通的。因此，我選擇了 e-want 平台上由陽明交通大學所開設的「學會學：學習之道」，期盼透過學習更科學的讀書策略，來提升自己的學業成績。

### 二、學習目標

1. 了解與學習相關的腦科學知識
2. 應用課程提供之學習策略於課業

### 三、學習過程與內容

「學會學：學習之道」這門課程，總共有七大單元，我上了前六單元，且將它們分為三大部份，分別在期初、期中、與期末執行，在段考前兩週便會停下線上課程的進度，專注於複習課業、應用學到的策略，以及統整該範圍內的腦科學知識。

期初的內容為「學習是什麼」、「遺忘與增強記憶」，我把這三堂課當中提到的策略運用於背英文單字、歷史科，並準備一本能隨手記的小筆記本，有疑惑時立刻記下。期中的內容為「組塊與動機」、「打敗拖延與建立好習慣」，而期末則為「閱讀與寫作」、「讀書與應試方法」，前者我練習了線上課程派發的作業，並拜託國文老師批改、改建議，應用在期末考的國文寫作上。

### 四、遇到的困難與解決方法：進度緊湊，完成率低

一開始我希望能盡快把學習策略快點學完，應用在考試上，早日提升自己的成績，因此安排了一週學習。但隨著課業壓力愈來愈重，線上學習的進度嚴重落後，應用上也遇到瓶頸。後來和指導老師討論後，決定將計畫改為期初、期中、期末三大部分，讓自己有時間好好消化知識、練習課程中提到的策略。

### 五、學習成果

在腦科學知識方面，我認識了跟記憶有關的大腦區塊，例如海馬迴；也明白某些學習策略背後的腦科學原理，例如記憶宮殿、發散模式與專注模式。

而關於學習策略應用，課程中提到了多項，我認為對我而言最有幫助的是「記憶組塊」、「回想策略」。前者幫助我背英文單字、課文句子時，有效率許多，而且更不容易忘記，我發現自己在書寫英文句子時，出錯率更低了，也反映在成績的提升上。後者讓我養成了在複習社會科時，必須先看到「面」而非「點」的讀書習慣，複習過的知識，真的比較不會忘記。

### 六、此學習計畫對我的意義：期待不斷學習新知的人生

除了學習到腦科學知識與學習策略外，執行這項自主學習計畫，讓我對學習有全新的角度去思考，也因成績的提升較有自信。我學到了，不管什麼年紀，大腦都可以因為正確的訓練、使用方式不斷進化。而課程的最後擘劃了成為終身學習者的美好願景，也讓我期待自己能成為那樣的人。

### 七、未來可延伸學習的內容

在上這堂課程後，我發現自己對腦科學的興趣比原本更濃厚了，想繼續學習這門知識。我找到了一個 podcast 節目「大腦好好玩」，是由一位大學教授主講，我計畫下一階段的自主學習計畫會以這個節目為主，與指導老師討論後，或許再搭配其他資源，更深入了解腦科學。