



國立溪湖高級中學

自主學習成果紀錄



學年度：_____

班 級：_____

座 號：_____

姓 名：_____



國立溪湖高級中學自主學習計畫(範例)

班級	座號	姓名(請親自簽名)	
(自行填入)	(自行填入)	(自行填入)	
共學同學 (無免填)	(自行填入)		
學習主題	☐ 自我閱讀 ☐ 科學實作 ☐ 專題探究 ☐ 藝文創作 ☐ 技能實務 ☒ 其他：生涯探索		
學習目標 (或動機)	1. 透過資料蒐集與閱讀，探索自己合適的生涯方向。 2. 了解合適的方向須具備的專業能力與軟實力。		
計畫概念	1. 透過閱讀資訊篩選適合個人生涯方向。 2. 欣賞與了解相關領域者(含大學與職場人士)的學思歷程 3. 透過多元資訊蒐集與閱讀，檢核自己是否合適該領域。 4. 透過多元資訊蒐集與閱讀，了解未來深化個人專業的方向與方式。 5.		
實施地點	☒ 原教室 ☐ 圖書館 ☒ 其他：電腦教室		
成果展示	☒ 同意提供自主學習成果與資料給其他同學參考 ☐ 不同意提供自主學習成果與資料給其他同學參考		
父母或監護人簽名	(可寫建議)	提交日期	
導師核章(可寫建議)		教務處承辦人核章	

學生於修業年限內，其自主學習合計應至少18節，並應安排於一學期或各學年內實施

國立溪湖高級中學【自主學習-管理紀錄表】（範例）

班級		座號	姓名（請親自簽名）			
（自行填入）		（自行填入）	（自行填入）			
項次	年月日	學習內容	地點	自我檢核		
				優良	尚可	待努力
1	可實施 兩週	1．透過輔導室提供的測驗(適性化生涯性向測驗、大考中心興趣量表、九大職能星測驗或個人上網測驗)等成果，聚焦個人偏好的學群學類。 2．可與同組成員相互分享與討論(說明自己合適該學群學類的條件理由)，檢核合適程度。 3．填入學習單一。	原教室			
2	可實施 兩週	1．於生涯規劃課教師有教學瀏覽 c o l l e g o 的重點，故個人可操作合適的學群學類進一步的相關資料，並且加以整理。 2．亦可使用 c o l l e g o 搜尋功能輸入個人優勢條件，查詢適合的學群學類。 3．填入學習單二。	電腦教室			
3	可實施 兩週	1．同第2週學習內容。 2．可與同組成員相互分享與討論。	電腦教室			
4	可實施 兩週	1．於生涯規劃課教師有教學瀏覽 I O H 的重點，故個人可操作合適的學類科系學長姐學習經驗分享，並且加以整理和檢核自己是否合適。 2．填入學習單三。	電腦教室			
5	可實施 兩週	1．同第4週學習內容。 2．可與同組成員相互分享與討論。	電腦教室			
6	可實施 兩週	1．初擬個人合適的學類科系相關的職業，與同學和家人討論合適採訪的人士。 2．建議職業訪談可兩兩一組。 3．附註：亦可找相關職業成功人士的書籍，可至「2017博客來高中生閱讀推廣計畫十八學群書單推薦」	原教室			
7	可實施 兩週	1．討論採訪時間、地點、訪談內容和預期得到的學習收穫。 2．參考採訪單一。	原教室			
8	可實施 兩週	1．職業採訪(攜帶採訪單與紀錄文具、錄音與照相工具、致贈訪談人士小禮物和卡片)。 2．填入學習單四。	另訂			

9	可實施 兩週	1．整理學習單一到四，再次檢核個人合適的程度與反思未來可加強面向。 2．可與同組成員相互分享與討論。	原教室			
心得與反思 (至少250字)		(範例) 透過本次自主學習和探索，我對自己合適的方向更加有概念和知道自己合適的理由，例如我適合「護理學類」，因為我有好的組織與助人能力、客觀合作的包容性，做事有系統並且具有親和力，能與他人合作並且按部就班做事。並且在瀏覽「c o l l e g o和I O H平台」更加知道宜修習哪些專長和參與何種活動，以便讓自己更具競爭力和專業度。除此我還實際採訪相關的職場人士，可深入和直接的了解從業人員學思歷程、工作內涵、甘苦談．．．也可以從旁觀察其人格特質，更加深我堅定該志向的信心和學習楷模。 雖如此，我還有很多進步空間，例如語言能力（台語與東南亞語言）和化學反應的單元都要加強，所以很清楚接下來的學習重點、也對未來志向更加堅定。				
導師核章(可寫建議)			教務處核章			

學習單一

本校提供的心理測驗整理		
編號	測驗名稱	填入合適的學群、學類、科系
一	適性化生涯性向測驗	1 . 2 . 3 .
二	大考中心興趣量表	1 . 2 . 3 .
三	九大職能星測驗	1 . 2 . 3 .
四	大考中心學系探索量表	1 . 2 . 3 .
五	其他：	1 . 2 . 3 .
綜合整理我適合的學類科系是 . . .		1 . 2 . 3 .
適合的原因理由是 . . .		1 . 2 . 3 .

學習單二

根據你的測驗結果點選 collego 右上角的『搜尋』輸入興趣類型、領域學科、多元能力、個人特質等（輸入越多檢索值可能聚焦範圍會縮小），找出你合適學類完成下面作業

學類介紹	你選擇的學類：			
	這個學類學什麼？			
	就要你這款：			
	你所不知道的大學生活：			
	興趣類型：			
	必修或核心課程？			
生涯進路 （選你喜好的3類簡易敘述工作內容）	職業一：			
	職業二：			
	職業三：			
高中準備 （寫各項前三）		核心素養	高中課程領域	加深加廣課程
	前一			
	前二			
	前三			
能力特質 （寫各項前三）		多元能力		個人特質
	前一			
	前二			
	前三			
對應校系 （考量你能力和地理位置等，選前三校系）		大學名稱	科系名稱	
	第一			
	第二			
	第三			
MISSION COLLEGO	多讓自己參與下列的學類任務，讓您獲得這個學類都重視的經驗與能力特質喔。鼓勵您選幾個學類任務，並且自行或是邀請同學一同去嘗試看看，讓自己更加確認自己的選擇喔！			
	任務一：			
	任務二：			
	任務三：			

學習單三

搜尋引擎輸入 IOH 開放個人經驗平台，點選『全台校系總覽』、點選『依 18 學群瀏覽』、點選學類、在選擇其中一校系學長姐經驗分享

欣賞該則 影片資料	學長姐姓名： 學長姐就讀大學校系： 標題：
該影片重 點摘要 100 字	例如學校、科系、印象深刻的課程、課外活動、經驗、心得收穫等…簡述 200 字
觀賞完後 你的心得 100 字	
列舉你合 適這領域 的三理由	1. 2. 3.
未來增加 經驗、能力 的三方式	1. 2. 3.

採訪單一

1. 訪談對象分「職場人士」和「大專學生」類別，二選一，盡可能是本組未來想從業或想讀科系。
2. 如找「職場人士」以在該領域有三年以上經驗，「大專學生」限大三以上學歷、可研究所。
3. 訪談內容：

(一) 簡介訪談對象基本資料：

職場人士	大專學生
1. 受訪姓名和你的關係	1.受訪姓名和你的關係
2. 採訪的時間和地點	2.採訪的時間和地點
3. 工作機構與職稱	3.就讀大學校名與科系
4. 做這工作幾年？以前有做過哪些工作？有幫助現在的工作嗎？	4. 高中學習概況，校排或班排大約情況，優、弱勢科目並對目前科系有無影響...

(二) 參考採訪問題：

職場人士	大專學生
1.當初選擇此工作的理由(故事)，例如曾考慮做哪些工作，最後為何選這份...	1.當初選擇此科系的理由(故事)。並是以繁星、申請、分發上大學？在準備這些管道的祕訣是...
2.你認為哪些能力、個性、興趣的人很適合做這份工作	2.你認為哪些能力、個性、興趣的人很適合這科系？
3.簡述受訪者典型(常態)的一天生活形態，例如幾點上班、幾點做什麼工作、工作內容、幾點下班、是否需要加班、除常態外還可能遇到什麼突發狀況要處理、幾點回家、幾點睡覺...	3.簡述受訪者典型(常態)的一天生活形態，例如一週上什麼課程？除上課外，是否有打工、社團、系學會等等活動的安排？
4. 關於工作內涵深入瞭解，記得續問訪談員不懂的工作那是在做什麼？（有圖要附上）	4. 關於學習內容的深入瞭解：同學對於上題受訪者描述一週課程較不懂的科目在教、學些什麼？（若有圖片或作品要附上）
5.你覺得此工作有趣和較難的部分是？為什麼？	5.你覺得此科系有趣和較難的科目內容是什麼？為什麼。
6.你喜歡這份工作嗎？喜歡哪些部分？ (如回答不喜歡，則續問那偏好什麼方面工作)	6.你喜歡此科系嗎？喜歡哪些部分？ (如回答不喜歡，則續問那偏好什麼科系)
7.如何提升自己在這份工作、市場上的競爭力？	7.除上課，你如何提升自己未來就業的競爭力？
8.如果人生再重來，你會希望高中時期的你，可以做點什麼...會更好、更有助於現在和未來。	8.如果人生再重來，你會希望高中時期的你，可以做點什麼...會更好、更有助於現在和未來。
9.給本採訪團隊的講評	9.給本採訪團隊的講評
10.本組採訪心得(每人 50 字)+全體照相至少 1 張	10.本組採訪心得(每人 50 字)+全體照相至少 1 張

(三)本組自行擬題採訪(勿超過 5 題)

(四)訪談當天注意事項：

1. 訪談時要全組到場。
2. 攜帶錄音筆、照相機（或手機的錄音、拍照功能）存檔。
3. 請注意禮節，訪談結束後向訪談對象致敬(可事先準備卡片或小禮物)。

學習單四

採訪問題	職場人士回答內容
1.當初選擇此工作的理由(故事)，例如曾考慮做哪些工作，最後為何選這份...	
2.你認為哪些能力、個性、興趣的人很適合做這份工作	
3.簡述受訪者典型(常態)的一天生活形態，例如幾點上班、幾點做什麼工作、工作內容、幾點下班、是否需要加班、除常態外還可能遇到什麼突發狀況要處理、幾點回家、幾點睡覺...	
4. 關於工作內涵深入瞭解，記得續問訪談員不懂的工作那是在做什麼？（有圖要附上）	
5.你覺得此工作有趣和較難的部分是？為什麼？	
6.你喜歡這份工作嗎？喜歡哪些部分？ (如回答不喜歡，則續問那偏好什麼方面工作)	
7.如何提升自己在這份工作、市場上的競爭力？	
8.如果人生再重來，你會希望高中時期的你，可以做點什麼...會更好、更有助於現在和未來。	
9.給本採訪團隊的講評	
10.我的心得附上照片	

國立溪湖高級中學【自主學習-歷程或成果照片】(範例)

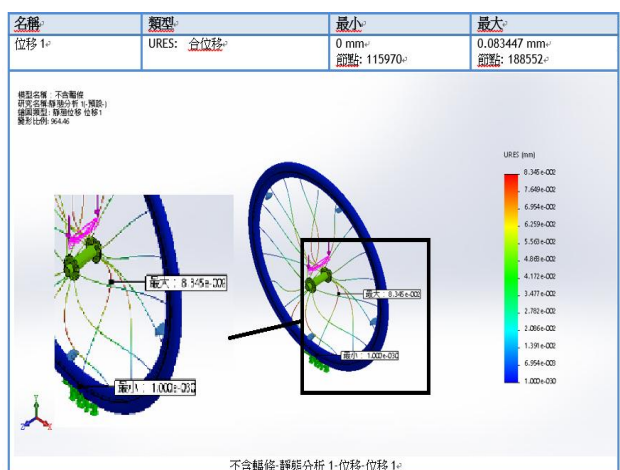
學習單二collego查詢

◆ 課程目標與學習成果 ◆ 課程目標 ◆ 學習成果	◆ 課程目標與學習成果 ◆ 課程目標 ◆ 學習成果	◆ 課程目標與學習成果 ◆ 課程目標 ◆ 學習成果	◆ 課程目標與學習成果 ◆ 課程目標 ◆ 學習成果
◆ 課程目標與學習成果 ◆ 課程目標 ◆ 學習成果	◆ 課程目標與學習成果 ◆ 課程目標 ◆ 學習成果	◆ 課程目標與學習成果 ◆ 課程目標 ◆ 學習成果	◆ 課程目標與學習成果 ◆ 課程目標 ◆ 學習成果

學習單三 IOH 欣賞

計畫類別 研究計劃	學長姓名：賴子浩 學系就讀大學校系：南陽高級中學 標題：高職餐飲科第一屆畢業生之生涯發展
研究時間 約需 100 天	研究動機及內容：餐飲業競爭激烈，經驗、口碑收攬等，應佔 200 字。 高職餐飲科學生是臺灣餐飲界的骨幹，其中分兩類：餐旅觀光學院附設醫院、高職設有許多特殊規定，例如一般制服、常規制服等。目前餐飲在培訓同時更追求專業領域，此外，高職也提供修習餐管專業證書，包括費用低廉到 TOEIC 日文檢定等等。(需要計畫有介紹)的實況是短期商業、私人化的服務者，從業者皆為資料，受過文憑與入廚師考試研究餐食標準而培養和飲食、高職大提供一條穩固的服務。
計畫完成 日期約需 90 天	本表一則分析餐飲生涯現況有很大的問題，但因為家裡條件使從事有長成的服務業，加上自己很多喜歡做一部分的工作，所以自己選了餐旅觀光。因此國中便開始漸漸對餐飲有興趣，但社會環境面自己有了職業與希望，而明確目標時我就可以不輕鬆放棄自己的理想，也希望自己可以知道學聲一樣，一直向前不鬆。
預期綜合 效益說明 作三項理由	1. 歡迎別人 2. 懂得生活技巧 3. 不怕陌生人交談
未來增加 知識、能力 或方式	1. 改善關係 2. 取得專在服務大眾證書 3. 顧客商品的認識

職業採訪：工作內容常用程式介紹



職業採訪：工作環境與工作內容拍攝



與採訪者***（職業***）合影



與採訪者***（職業***）合影



