

班級：_____姓名：_____

秀水國中三階段「自主學習」學習單【第一階段】

1. 設定目標：大目標

段考全校名次____/____

2. 預期完成日期：

3. 預期成績：

總分____國____英____數____自____社____ / 總分____國____英____數____自____社____

4. 個人優缺點分析及預計使用策略(如何達成目標)SWOTS

S	
W	
	S
O	
T	

5. 依策略將大目標分成數個小目標：(請分項細列)

小目標	內容	預計完成日期	備註

6. 見證人簽名：

秀水國中三階段「自主學習」學習單【第三階段】

1. 自我評估：

小目標是否達到標準(日期未達成少於二分之一)：☐是 ☐否

完成老師指定測驗前，請預估是否達到預期成績：☐是 ☐否

完成老師指定測驗後，是否達到預期成績：☐是 ☐否

預估：總分____國__英__數__自__社____

測驗：總分____國__英__數__自__社____

2. 若未達成目標，請進行原因分析，如果完成，想想看怎樣讓自己更好。

歸因

內在_個人

外在_環境

3. 請依據上一題的分析，提出改進策略或精進措施

內在歸因_策略

外在歸因_策略

4. 請執行改進策略並再次複習，達成目標後再進行下一單元。

秀水國中三階段「自主學習」學習單【第二階段】

日 期	學 習 內 容	進 度	使 用 時 間	是 否 達 成	運用 策略	即 時 回 饋 微 小 改 進
		☐ 學習影片 ☐ 自我練習 ☐ 錯題檢討 ☐ 其他		☐ 提早 ☐ 如期 ☐ 延後	☐ S ☐ M ☐ A ☐ R ☐ T	
		☐ 學習影片 ☐ 自我練習 ☐ 錯題檢討 ☐ 其他		☐ 提早 ☐ 如期 ☐ 延後	☐ S ☐ M ☐ A ☐ R ☐ T	
		☐ 學習影片 ☐ 自我練習 ☐ 錯題檢討 ☐ 其他		☐ 提早 ☐ 如期 ☐ 延後	☐ S ☐ M ☐ A ☐ R ☐ T	
		☐ 學習影片 ☐ 自我練習 ☐ 錯題檢討 ☐ 其他		☐ 提早 ☐ 如期 ☐ 延後	☐ S ☐ M ☐ A ☐ R ☐ T	
		☐ 學習影片 ☐ 自我練習 ☐ 錯題檢討 ☐ 其他		☐ 提早 ☐ 如期 ☐ 延後	☐ S ☐ M ☐ A ☐ R ☐ T	
		☐ 學習影片 ☐ 自我練習 ☐ 錯題檢討 ☐ 其他		☐ 提早 ☐ 如期 ☐ 延後	☐ S ☐ M ☐ A ☐ R ☐ T	

S：搜尋找答案(人、書、網路)

M：監控：測驗、自我練習

A：組織：筆記、摘要

R：複習：回想、提問

T：轉化：自己的想法

秀水國中三階段「自主學習」學習單【第二階段】

日 期	學 習 內 容	進 度	使 用 時 間	是 否 達 成	運用 策略	即 時 回 饋 微 小 改 進
		☐ 學習影片 ☐ 自我練習 ☐ 錯題檢討 ☐ 其他		☐ 提早 ☐ 如期 ☐ 延後	☐ S ☐ M ☐ A ☐ R ☐ T	
		☐ 學習影片 ☐ 自我練習 ☐ 錯題檢討 ☐ 其他		☐ 提早 ☐ 如期 ☐ 延後	☐ S ☐ M ☐ A ☐ R ☐ T	
		☐ 學習影片 ☐ 自我練習 ☐ 錯題檢討 ☐ 其他		☐ 提早 ☐ 如期 ☐ 延後	☐ S ☐ M ☐ A ☐ R ☐ T	
		☐ 學習影片 ☐ 自我練習 ☐ 錯題檢討 ☐ 其他		☐ 提早 ☐ 如期 ☐ 延後	☐ S ☐ M ☐ A ☐ R ☐ T	
		☐ 學習影片 ☐ 自我練習 ☐ 錯題檢討 ☐ 其他		☐ 提早 ☐ 如期 ☐ 延後	☐ S ☐ M ☐ A ☐ R ☐ T	
		☐ 學習影片 ☐ 自我練習 ☐ 錯題檢討 ☐ 其他		☐ 提早 ☐ 如期 ☐ 延後	☐ S ☐ M ☐ A ☐ R ☐ T	

S：搜尋找答案(人、書、網路)

M：監控：測驗、自我練習

A：組織：筆記、摘要

R：複習：回想、提問

T：轉化：自己的想法