



# 自主學習

## 如何突破計畫執行之困境

高雄市物理兼任輔導員/鼓山高中教師 郭俐蘭

2021.07.14



I.

# 自主學習的 執行困境



## 01. 失敗了怎麼辦

你不一定要很厲害，才能開始；  
你一定要開始，才能很厲害。

## 02. 執行進度落後

時間管理、任務目標評估

## 03. 執行的好吃力

能力評估、興趣支撐



01

失敗了怎麼辦？





# QUESTION

成功的定義是什麼？



# 何者較能打動你？



一個亮麗的成果

一張證書/一張獎狀..



一段努力過程

雖然結果不如預期，但過程中我的收穫是….

A decorative border of various colorful flowers and leaves in shades of red, blue, orange, and teal surrounds the central text.

02

# 執行進度落後

# 可能的原因



## 執行的效率

50分鐘內你完成了哪些事？



## 目標太大

釐清要達到目標前的過程

縮小目標

A decorative border of various colorful flowers and leaves in shades of red, blue, orange, and teal surrounds the central text.

03

執行起來很吃力

# 可能的原因




## 現階段能力不夠

把握現階段能做好的部份



## 沒有興趣支撐

找到原來你選擇這各計畫的理由，先由最有興趣的部分出發



II.

# 如何突破 執行困境



# 如何 評估 自己的問題點

設定每週檢核點



每次執行完進行  
回顧、記錄與反思

問題出在哪？

根據狀況微調

# 檢核的重點

## 檢核項目確認

達標與否  
執行效率

01

02

## 過程反思

50分內發生的事  
成功/失敗的理由

## 反思紀錄

經驗簡短的記錄下來  
你的亮點是？

03

04

## 對策

下次執行時的策略  
是否微調



# 心法

檢核、反思與調整



SO...

自主學習是…

一段認識自己與介紹自己的歷程

加油！你可以的！



自主學習行動網