

國立頭城家商 109 學年度第 2 學期

第 9 週班會宣導資料(110.04.21)

一、班會討論：

1. 主題：學習輔導
2. 說明：詳後附資料
3. 討論題綱：詳後附資料



二、主席宣佈事項：(請主席在會議中宣佈)

★教務處註冊組宣導事項：

請高一、高二同學注意，請登入學習歷程平臺，使用「收訖明細」確認作業，檢視提交教育部中央資料庫的檔案是否正確。確認期限至 110 年 4 月 28 日止，請同學務必把握時間完成確認。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 今日第 6、7 節進行高一班際團體創意歌唱比賽，請全校同學完成班級打掃工作後，儘速前往勤毅樓三樓就位。
- (2) 請高三各班畢聯會代表於 4/23(五)12:30 至行政大樓五樓會議室參加畢業典禮籌備會。
- (3) 5/3(一) 將進行本學期高三週記抽查，抽查篇數為 3 篇，請各班學藝股長於導師批閱後收齊，於時間內交至訓育組。
- (4) 請各班持續宣導鼓勵同學們預先自備環保餐具帶至學校，以利園遊會當日使用，感謝大家配合，一起愛地球!!

2、衛生組宣導事項：

- (1) 天氣轉熱，蚊蟲逐漸增多，為防範登革熱與屈公病疫情，請同學保持環境清潔。
- (2) 屈公病與登革熱症狀非常相似：
大部分會出現發燒、頭痛、疲勞、噁心、嘔吐、肌肉痛、關節痛及出疹。
一般症狀會持續幾天到兩週。
屈公病與登革熱症狀的不同處：
屈公病有些個案關節會痛到無法行動，並持續數週或是數月。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 第 8 週生活競賽評比績優班級：
整潔：第一名：306 班 第二名：201 班 第三名：302 班
秩序：第一名：302 班 第二名：115、209 班 第三名：從缺
服儀：第一名：302 班 第二名：102 班 第三名：203、207 班
生活競賽前三名班級，可至生輔組申請星期四、五、一、二穿著班服來校。
- (2) 請有報名參加 4/24(六)品德教育的同學加入群組並於星期五午休至護理教室集合。
- (3) 大門口外自 4/22~4/26 道路進行施工，請同學於上、放學期間注意交通安全。

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際桌球賽將於下週一放學開始舉辦，賽程表將於 4/23(五)中午 12:30 公布於學務處外公告欄，請參賽班級自行前往觀看。

5、活動組宣導事項：

今日班會課發下【一公斤旅行】物資捐贈箱，此為高二校外教學時愛心捐贈活動，將拜訪『彰化私立聖母聖心啟智中心』，希望各位同學發揮愛心，捐助物資。

★此物資箱於5/5（週三）中午請班長收回班聯會辦公室

- | | | |
|-------|-------------|------------|
| 1：濕紙巾 | 2：洗手乳（不要肥皂） | 3：餅乾（小包裝的） |
| 4：保久乳 | 5：白米（小包裝的） | |

麻煩班長及幹部叮嚀同學「請勿丟一些不相干的物資至捐贈箱內」



6、營養師宣導事項：

#原型食物 #玉米 #全穀雜糧類 #玉米筍 #蔬菜類



💡 玉米筍長大真的就是玉米？

👉 玉米筍長大就是玉米，但品種可能不同

玉米筍是玉米腋芽，長大後會變成玉米。但一般食用玉米的腋芽平常只有1-2支，所以也有專門種植玉米筍的多株腋芽品種，一次有5-6個腋芽！

👉 營養差在哪？

✅ 玉米：全穀雜糧類，含有較高比例的碳水化合物。除此之外也含有照顧眼睛的葉黃素與玉米黃素！

✅ 玉米筍：蔬菜類，含有較多膳食纖維，熱量較低！微量營養素B2含量較豐富。

👉 怎麼買比較好吃？

✅ 玉米：去葉玉米則挑籽粒飽滿、沒有凹陷或是脫水現象

✅ 玉米筍：買筍長10-12公分，筍徑1.5公分以內

資料來源：好食課

5、健康中心宣導事項：

(1) 提醒尚未健檢的同學務必自行至健康中心補檢，請勿拖延、盡速補量，以下為截至4/19(一)止未檢名單以供參考。

班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名
101-16	陳○華	213-7	李○廷	309-33	張○勝
104-5	吳○諺	213-9	阮○淮	314-13	黃○華
105-14	廖○華	304-22	柳○宏	314-17	楊○敏
109-27	黃○綸	305-9	林○欣	314-22	魏○凱
111-1	王○良	305-13	林○蓉		
201-12	林○蓉	305-23	游○璇		
201-23	黃○堯	307-4	張○柔		
205-3	李○賢	309-14	賴○瑋		
206-12	林○紘	309-20	吳○家		
209-31	張○誌	309-32	林○彥		

(2) 請各班盡速於4/30前收齊藍卡繳回健康中心。

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

[班會主題] 學習輔導-「自主學習」封印解除！

一、甚麼是自主學習？

大家熟知的自主學習，多半都是從 108 新課綱開始，停留在「學校裡要做的事情之一」、「大學升學教授會看」的印象。但其實早在 108 課綱之前，早就有「自主學習」的模式存在。接下來就讓我們來認識「自主學習」真實的樣貌吧！

定義

自主學習就是：
一種對自我學習
掌控的能力

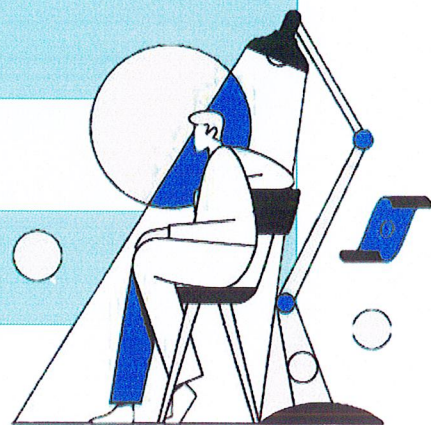


所謂**掌控自我的學習**，是指擁有並能負起**學習歷程中所有做決定的責任**。通過自己設定的目標，定義要學習的內容和進展，選擇要使用的方法和技術，不斷的反思、監控這個程序，以及評估自身所獲得的內容來做到「**你的學習，你做主**」。

換言之，當你在決定目標、決定學習內容、設定學習進度、選擇學習方式與技巧、反思學習過程以及評量學習成果時，都能全心覺察自己的狀態、調整學習步調、嘗試修改舊有或新的方法，並持續地進行這套模式，**學習如何「學習」**，便是自主學習！

二、自主學習五大元素

自學元素	描述
設定目標	● 分辨個人學習目標及學習活動。
自我規劃	● 制定和計劃與學習有關的決定與安排。如計畫、製作學習時間表。
自我監控	● 管理自己的時間。 ● 管理及檢視學習策略。 ● 在學習過程中調整自己學習路徑。
自我評價	● 評估自身學習準則。 ● 依照準則，評估學習成效。
自我修訂	● 根據教師和同儕不同階段的回饋改進。 ● 能反思學習並能應用所學在新環境。



三、為什麼要「自主學習」？

環境快速變遷，直接影響人類的生活形態與職業需求。人才需求由「T 型」單一專業、「π 型」雙專業到近年的「slash 族」多重職業，越趨顯示多重能力融會貫通與運用的重要。將學校所學視為基礎，而讓基礎能更有特色、無可取代，得靠自己累積的知識、能力與經驗，「自主學習」便是讓自己豐富多樣的重要途徑。

由此可知，無論是高中、高職生，未來是否要上大學還是就業，自主學習是每個人都該具備的態度與能力！

四、自主學習的困難

即便再有趣、有規劃的學習內容，也仍然充滿挑戰，尤其自我設限的迷思、自我懷疑、焦慮和怠惰。(詳細說明請見長善 252 期)

- 1.迷思 1：學習要天生智力與才能。
- 2.迷思 2：學習講究契機，當時機到我就知道我要學甚麼。
- 3.迷思 3：需要大量時間才能學會一項專業。
- 4.怠惰循環。

面對學習困難，你可以用以下幾點方法協助自己(詳細說明請見長善 252 期):

- 1.尋找夥伴。
- 2.建設性的挫敗。
- 3.從小的開始。
- 4.斷開非理性想法。
- 5.與有經驗者交流。

[以上內容擷取長善 252 期，**強烈建議討論前及討論當下搭配使用**！]

[討論題綱] (三題都要討論！三題都要討論！三題都要討論！)

- 1.無論你是高中、高職生，未來升學與否，自主學習都是很重要的。請問為什麼自主學習很重要？
- 2.自主學習時會遇到甚麼樣的困難？可以如何解決？
- 3.自主學習的內容，是由生活中你感興趣、好奇的事物出發，延伸出探究、了解的學習過程。請問你要如何知道你對甚麼事情感興趣？