

110 學年度第二學期 國立臺南高商自主學習成果報告

學習策略之應用 -
以自學新制多益單字為例

報告人：廣二乙 郭沛姍
指導老師：謝宜姍

- 一、我的自主學習動機
- 二、我的自主學習題目擬定
- 三、我的自主學習進行策略、方法與過程
- 四、我的自主學習成果（主體）
- 五、我的自主學習歷程省思



一、我的自主學習動機

動機與目的：


1. 對英文有興趣
2. 想讓學習歷程加分





二、我的自主學習題目擬定

學習策略之應用 -
以自學新制多益單字為例



三、我的自主學習進行策略、方法與過程

方法與資源：

1. 背單字
2. 寫題目
3. 看 NETFLIX 開雙字幕
(需要筆電)



NflxMultiSubs (Netflix Multi. Subtitles)

提供者: nflxmultisubs

★★★★★ 725 | 實用工具 | 👤 400,000+ 位使用者

|H|A|C|K|E|R|S| × 國際學村

新制多益 NEW TOEIC 單字大全 Vocabulary

2018起多益更新單字資訊完全掌握!

David Cho • 著
許竹慧 · 張育菁 · 譯

30天激增300分的多益字彙，
最能反映多益現況的權威單字書!

美/英/澳式英文口音，貼近實際測驗
8種版本音檔，配合不同學習需求

隨書附
13小時
MP3

獨家設計 | 各種程度需求的學習計畫表 | 120個新制多益必考慣用語 | 方便查尋的單字索引



四、我的自主學習成果

學習策略

自我調整學習策略應包含

1. 內在動機調整策略 (Ames, 1992;Blumenfeld, 1992;Ryan & Deci, 2000)
2. 外在動機調整策略 (Wolters, 1998)
3. 訊息處理策略 (Boekaerts,1999;Pintrich,1999a)
4. 後設認知策略 (Pintrich, 1999a)
5. 行動控制策略 (Kuhl, 2000)

學習策略

1. 內在動機調整策略 (Ames, 1992;Blumenfeld, 1992;Ryan & Deci, 2000) **精熟** 例如「多讀對自己有益」「覺得有挑戰性」
 - (二) 價值 例如「英文是很重要的」「想像它很有價值」
 - (三) 效用或實用性 例如「為了將來的前途還是要念」
 - (四) **興趣** 例如「設法提高自己的興趣」
 - (五) 效能 例如「把它當成很簡單的事」、「別人做的到我一定也做的到」

學習策略

2. 外在動機調整策略 (Wolters, 1998)

(一) 讚美 例如「為了獲得老師和同學的稱讚」

(二) 分數或成績 例如「為了分數還是要讀」、「不念會不及格」
等

(三) 和他人比較 例如「提醒自己不能輸給別人」

(四) 自我酬賞 例如「唸完就能看電視了」、「鼓勵自己」等

學習策略

3. 訊息處理策略 (Boekaerts,1999;Pintrich,1999a)

- (一) 複誦 例如「多看幾次」、「反覆練習」
- (二) 精緻化 例如「想想跟以前學過有相關的地方」
- (三) 組織 例如「自己整理出大綱」、「將課文做重點摘要」
- (四) 訊息尋求 例如「查閱參考書」、「看上課的筆記」
- (五) 尋求協助 例如「課後請問老師」、「下課問同學」

學習策略

4. 後設認知策略 (Pintrich, 1999a)

(一) 目標設定 例如「自己定目標」

(二) 計畫 例如「規劃時間表」、「訂定讀書計畫」等

(三) 監控 監控策略中例如「向老師提問題」、「記下不懂的地方」

(四) 修正 修正策略例如「從頭再讀一遍」、「換其他方式讀」

學習策略

5. 行動控制策略 (Kuhl, 2000)

- (一) 專心 例如「強迫自己專心」、「集中注意力」
- (二) 訊息精簡 例如「休息一下再讀」
- (三) 情緒控制 情緒控制策略例如「讓自己的心靜下來」
- (四) 意志力 例如「強迫自己聽」、「繼續聽下去」
- (五) 環境控制 例如「請老師再講一次」、「把會使自己分心的東西拿走」、「以其他用功的同學為楷模」

進度表

進度表 (共 12 週) 一週兩天進度

第 1 週

Week1-Day1

雇用及規則類

(如： requirement 必要條件)

學習策略：自我酬賞、複誦、監控及情緒控制

Week1-Day2

法律類

(如： permission 允許, 許可)

學習策略：自我酬賞、複誦、訊息尋求、監控及訊息精簡

進度表（共 12 週）一週兩天進度

第 2 週

Week2-Day3

一般工作（1）類

（如：corporation 股份（有限）公司）

學習策略：自我酬賞、複誦、訊息尋求、監控及訊息精簡

Week2-Day4

一般工作（2）類

（如：occasionally 偶爾）

學習策略：自我酬賞、複誦、訊息尋求、監控及訊息精簡

進度表 (共 12 週) 一週兩天進度

第 3 週

Week3-Day5

休閒類

(如：accessible 可進入的
， 可利用的)

學習策略：複誦、專心、情
緒控制、環境控制

Week3-Day6

社交類

(如：fascinating 迷人的，
美妙的)

學習策略：複誦、專心、情
緒控制、環境控制

進度表（共 12 週）一週兩天進度

第 4 週

Week4-Day7

行銷（1）類

（如：respondent 回答者，
受訪者）

學習策略：精熟、情緒控制
、自我酬賞、複誦、環境控制

Week4-Day8

行銷（2）類

（如：advantage 優點，優
勢）

學習策略：精熟、情緒控制
、自我酬賞、複誦、環境控制

進度表（共 12 週）一週兩天進度

第 5 週

Week5-Day9

經濟類

（如：consequence 結果，
後果）

學習策略：精熟、自我酬賞、
複誦、監控、訊息精簡、
環境控制

Week5-Day10

購物類

（如：instruction 說明）

學習策略：精熟、自我酬賞、
複誦、監控、訊息精簡、
環境控制

進度表（共 12 週）一週兩天進度

第 6 週

Week6-Day11

產品開發類

（如：sufficiently 充足地）

學習策略：情緒控制、興趣
、訊息精簡

Week6-Day12

生產類

（如：equipment 設備）

學習策略：情緒控制、興趣
、訊息精簡

進度表（共 12 週）一週兩天進度

第 7 週

Week7-Day13

顧客服務類

（如：complaint 抱怨）

學習策略：精熟、情緒控制、自我酬賞、複誦、環境控制

Week7-Day14

旅遊，機場類

（如：attraction 景點）

學習策略：精熟、情緒控制、自我酬賞、複誦、環境控制

進度表 (共 12 週) 一週兩天進度

第 8 週

Week8-Day15

契約類

(如：negotiation 談判, 協商)

學習策略：價值、自我酬賞、監控、訊息精簡

Week8-Day16

商業類

(如：distribute 分發, 分銷)

學習策略：價值、自我酬賞、監控、訊息精簡

進度表（共 12 週）一週兩天進度

第 9 週

Week9-Day17

貿易, 貨運類

(如: envelope 信封)

學習策略: 情緒控制、自我
酬賞、複誦、訊息精簡、環
境控制

Week9-Day18

住宿, 餐廳類

(如: reservation 預定; 保
護區)

學習策略: 情緒控制、自我
酬賞、複誦、訊息精簡、環
境控制

進度表（共 12 週）一週兩天進度

第 10 週

Week10-Day19

收益類

（如：significantly 顯著地）

學習策略：精熟、自我酬賞、複誦、訊息精簡

Week10-Day20

會計類

（如：inspector 檢查員）

學習策略：精熟、自我酬賞、複誦、訊息精簡

進度表（共 12 週）一週兩天進度

第 11 週

Week11-Day21

公司動向類

（如：independent 獨立的，
自主的）

學習策略：精熟、情緒控制
、複誦、訊息精簡、環境控
制

Week11-Day22

會議類

（如：agenda 議程）

學習策略：精熟、情緒控制
、複誦、訊息精簡、環境控
制

進度表（共 12 週）一週兩天進度

第 12 週

Week12-Day23

員工福利類

（如：responsibility 責任）

學習策略：精熟、情緒控制
，自我酬賞、複誦、監控、
環境控制

Week12-Day24

人事異動類

（如：appreciation 感謝，欣
賞）

學習策略：精熟、情緒控制
，自我酬賞、複誦、監控、
環境控制

編輯個人易混淆單字字庫 / Quizlet

DAY1 DAY2易混淆單字

學習

- 單詞卡
- 學習
- 書寫
- 拼寫
- 測試

遊戲

- 配對
- 重力










adhere

← 1/10 →

⌨️ 🗉

https://quizlet.com/kao_sammi/folders/106150071/sets

編輯個人易混淆單字字庫 / Quizlet

DAY23 24 11個詞語  kao_sammi	DAY19 20 13個詞語  kao_sammi	DAY21 22 12個詞語  kao_sammi
DAY17 18 9個詞語  kao_sammi	DAY15 16 14個詞語  kao_sammi	DAY13 14 15個詞語  kao_sammi
DAY11 DAY12 13個詞語  kao_sammi	DAY9 DAY10 12個詞語  kao_sammi	DAY7 DAY8 13個詞語  kao_sammi
DAY5 DAY6 13個詞語	DAY3 DAY4 15個詞語	DAY1 DAY2易混淆單字 10個詞語



五、我的自主學習歷程省思

Facts (事實) :
背單字和作筆記

Feelings (感受) :
背單字的時候雖然覺得麻煩，但是之後也有感受到成就感

4F 動態回顧循環

Findings (發現) :
從中發現到不一樣的學習方式

Future (將來) :
這次學到的可以運用在閱讀英文文章的時候

第一次試著背量比較多的單字，目前讀下來發現最缺乏的是耐心和專注度，但自己也從中學到不一樣的學習方式，像是發現將每週要背的單字記錄到手機上，這樣就能只要拿著手機就能複習，而不用特地拿厚重的書本。還有使用 Quizlet 編輯自己專屬的單字集，也能增加自己的記憶。這過程有遇到困難，但也收穫不少。比如在看 YT 影片時看到自己所背過的單字就會很有成就感。