

114學年度



國立鹿港高級中學
National Lukang Senior High School

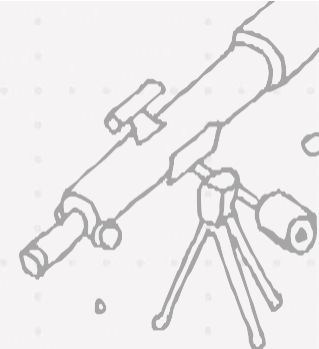
自主學習手冊

班級:

姓名:

座號:

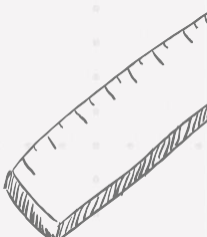




目錄



壹、前言	P.1
貳、認識自主學習	P.1
參、自主學習在鹿高	P.5
• 四個類型、五大類別	P.5
• 校內場地與設備	P.6
• 如何規劃自主學習	P.6
• 自主學習期程規劃	P.13
• 自主學習計畫預定審核流程	P.14
肆、自主學習相關表件	P.15
伍、線上學習資源	P.22
陸、自主學習Q&A	P.29
柒、自主學習成果範例113學年度	P.31



壹、前言

一、為什麼我要自主學習？

十二年國民基本教育本於全人教育的精神，以「自發」、「互動」、「共好」(合稱「自動好」)為核心，108 課綱則以「成就每一個孩子—適性揚才、終身學習」為願景，以學生為學習的主體，希望能兼顧學生的個別需求、尊重多元文化與族群差異、關懷弱勢群體，透過適性教育，激發學生對於學習的渴望與創新的勇氣，成為具有社會適應力與應變力的終身學習者。

據此，鹿港高中在 108 課綱「彈性學習」時間中，規劃自主學習課程，學生透過申請制與審查機制才得以順利取得自主學習的機會，確保學生的「自主學習」課程是在學校設定的渠道裡學習，不致於奔流亂竄，是在學校開展的草原上學習，不至於天馬行空。為讓日後鹿高自主學習得以更穩健的發展，特製作這本學習手冊，供學生、家長及老師參考運用。

二、自主學習是什麼？

自主學習與一般課程最大不同之處，在於學習目標、進度與方式都是學生自己依照個人的實際狀況制訂可實行的學習計畫，希望同學們能透過自主學習，培養終身學習的能力，體會自我實現的滿足感，並能跟上新知識產生的速度，因應知識世界的日新月異。

自主學習 ≠ 自學 ≠ 自習!!

自主學習的重要元素是「願意學」+「能夠學」+「主動學」!!!

自主學習的意義著重在學習者自發性的「主動意願」與「主動態度」，去學習如何「學習」！在高中三年中，學生為自己規劃明確學習目標與方式，並運用現有學習資源，逐步落實自己制訂的學習計畫。並在執行計畫過程中。培養「發現問題」、「尋找資源」、「解決問題」等能力。

貳、認識自主學習

「自主學習」是 108 課綱的重要內涵，也是在高中階段一項重要的變革：高中課程每週會有 2~3 小時彈性學習時間，必須在高中三年內至少完成 18 節的自主學習課程。

自主學習與一般課程最大的不同之處，在於學習的目標、進度與方式都是學生自己操之在手，因此學生可以依照個人的實際狀況，訂定確實且可行的學習計畫。

自主學習的意義是在於「學習」如何學習，在高中三年中，你將要為自己規劃學習目標、學習方式，並運用學習資源，逐步落實自己所訂定的學習計畫。讓你在你的自主學習計畫執行過程中，去「發現問題」、去「尋找資源」、去「解決問題」。簡單的說，「**由你自己去決定你想要學會的任何事以及學習如何去學，並且透過自主學習讓你更加了解你自己**」。

一、自主學習的內涵

為達到特定目標，同學必須**依據自己的特質，調整學習模式**，達到預先設定的目標和成就

定義



透過自主學習，培養負責、自我決策、自我監督，以及自我省思的能力。

自主學習計畫=
學習動機+有計劃的過程
+對學習過程有意識的監控+反思

資料來源：教育部 108 課綱資訊網

二、自主學習的目標

108新課綱重視自主學習的實踐，並且在總綱中明文規定，高中學生三年中必須至少完成18節自主學習時數。

終身學習能力：
規畫學習主題、學習方法、完成學習過程。

自主
學習

探索、認識以及表達
自己的能力

大學申請學採計的資料：自主學習計畫與成果是每一所大學效益都會採計的項目。

三、自主學習的特點~~~這些條件你準備好了嗎？

是要「學習」如何學習

強調學習知識的「過程」和「方法」

可以個人獨自進行，也可以小組團體共同執行

要有一個明確學習主題或目標

需要制定一個按部就班的計畫

一定有檢索資料及解決問題的需求

需要利用現有工具及資源

會有學習成果的產出（無論成果好壞或完成與否）

需要對學習最後的成果進行自我檢核

四、期待你的自主學習可以~~~



五、自主學習計畫的重點

重點一：

成果不是唯一重點，展現自主能力更重要！

- 「如何設立目標」、「如何自主管理時間」，是自主學習的重要關鍵，也是大學教授評估學生學習態度的要件之一。
- 自主學習主旨在訓練學生自主規劃的能力，不必為了特意討好而選擇大學志願科系相關的項目；更無須跟他人錯開領域來選擇冷門的學習內容。
- 當你擬定方向，就要開始學習克服困難。這些過程會成為個人展現自主學習能力的最佳佐證，教授可以從中看見你如何解決問題、與他人協調等。執行過程中，你強烈的學習動機及主動積極的特質，更能吸引教授目光！

重點二：

學習主題不受限！

- 「自主學習是希望學生可以在學校提供的課程外，決定自己要研究什麼、要學習什麼，可以是一個專題計畫、一場旅行、一部紀錄片，學生可以有無限寬廣的想像空間」。
- 發現自主學習的多樣化，比如新北市立板橋高級中學的自主學習主題為「AI文物視覺辨識導覽互動裝置」、臺中市立中港高級中學的主題為「IEYI世界青少年創客發明展—可拆式多功能書桌組」、桃園市立武陵高級中等學校的主題為「從死刑議題看社會」等。

重點三：

重視過程，成功和失敗的經驗皆可貴！

- 「失敗為成功之母，不要覺得失敗過程不能被記錄。」
- 自主學習的成果固然重要，但「過程」更不該忽視，失敗或有缺失的經驗，更能反應出你的反思能力。
- 我們並不期待高中交出『諾貝爾獎』等級的自主學習成果報告。只要學生能展現出對問題有所感覺，並能找到解方，就是大學教授最想看見的內容。

叁、自主學習在鹿高

108 課綱自主學習的精神在於：「期望學生能在高中時期培養出探索、規劃、執行與反思的能力。」因此，鹿港高中在經過幾年的規劃、執行、及修正後，在高一上學期規劃約 8-9 週的時間，提供同學規劃自主學習申請表，高一下學期則會有完整的 18 週時間，讓同學根據自己的計畫，進行自主學習。鼓勵同學在思考自主學習主題時，從以下四個性質與五個種類別下手，以下分敘述之：

一、四個性質

(一)非隨性學習

學生所提的自主學習計畫是有「計畫性的學習」，勢必要有主題、有策略、有成果可展示，我們期待每一位學生都能呈現具有亮點的學習成果，而非每週填塞自主學習時間，至終成果乏善可陳，只是個人興趣的練習像是電影欣賞、唱歌、魔術方塊、聽音樂等等都無法通過學校審核。

(二)非既有課程

自主學習屬於課程一部分，既然被單獨提出自有它的課程主體性，是不能與其他課程相混淆或重疊，因此如果所提出的自主學習計畫內容是學生在課堂上、社團、校隊、甚至居家都可以從事的學習活動，沒有明顯區隔出來，也無法通過學校審核。

(三)暨探究也實作

既然自主學習是以學生為主體，我們期待鹿高的學生能有更好的成效，希望同學在學習的歷程中能發揮探究的精神，而非只是拿來進行一些重複性的操作或是自主訓練等，結合探究的實作是鹿高自主學習本位特色。

(四)著重獨立思考與解決問題能力

獨立思考與解決問題的能力，是我們期待在自主學習當中培育孩子們的核心能力，因此希望學生提出計畫，目的就是希望讓同學單獨去面對自主學習的題目，可以努力搜查資料、努力實際操作、努力詢問師長、努力利用學校資源，都是鹿高師長所樂見的。

二、五大類別

基於「四大性質」為主軸，鹿港高中擬定出五種類別供學生思考做出抉擇，類別訂定了有助於學生再去研擬自主學習的計畫性題目，這五種類別分別為：



三、校內場地與設備

(一)自主學習場地介紹：

場地編號	場地	圖片
1.群組教室	■ 共 14 台電腦，教室牆上有黑板及白板 ■ 可小組分組製作報告、使用電腦進行資料收集。	
2.川堂大鏡	■ 位於樹人大樓司令台後方。 ■ 有大鏡子，適合運動、練舞、彈吉他、練唱。	
3.圖書館	可查找書籍、使用電腦收集資料	
4.彈性學習空間	可小組分組製作報告。	
5.一般教室	以不影響其他班級上課為原則	
6.國際視訊教室	■ 六角形分組桌，每桌有兩台電腦可使用，整間教室共 20 台電腦。 ■ 可使用電腦查詢資料，分組討論。	
7.須借用之場地	■ 中正堂、實驗室、烹飪教室、重訓室、活動中心、籃球場、桌球室等場地須借用。 ■ 請於繳交自主學習申請書前，填寫「自主學習特殊場地借用申請表」。	

(二)數位資源：

平板車	■ 地點：教務處 ■ 若同學有須要使用平板，歡迎來教務處填寫表單申請，可用於查詢資料、製作 PPT、編輯影片……等。	
-----	--	---

四、如何規劃自主學習

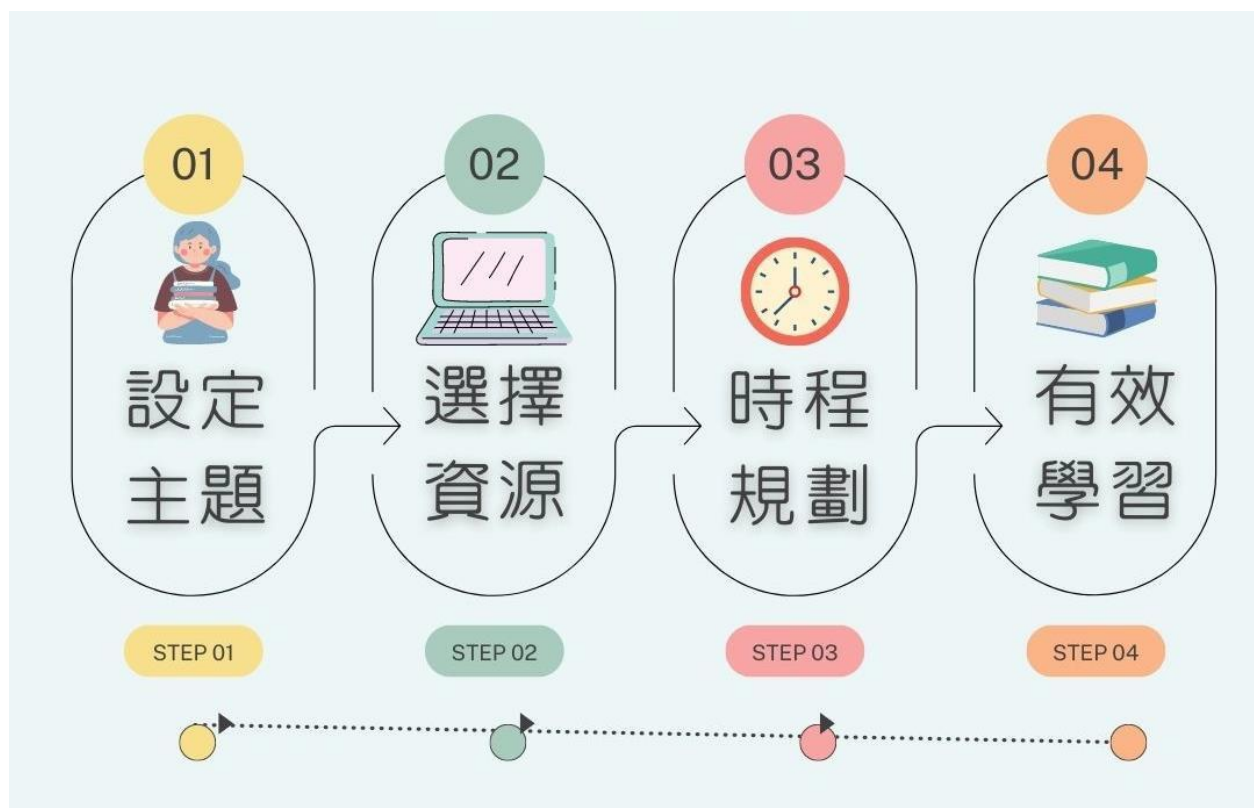
(一)自主學習可以做什麼？

自主學習的重點是為了解學生找到學習動機及學習自我規劃，因此只要能在自主學習計畫書中展現明顯的學習動機、主動積極的特質，任何主題或形式都可以。

(二)自主學習計畫失敗怎麼辦？

自主學習的成果雖然重要，但重點還是自我探索的過程。若有失敗或缺失，只要能清楚說明你從中看出有哪些問題，或如何改進，誠實面對並提出反思，就是一個完整的自主學習歷程了。

自主學習 4 步驟



(三)自主學習先備課程—認識自己

自主學習計畫—主題探尋

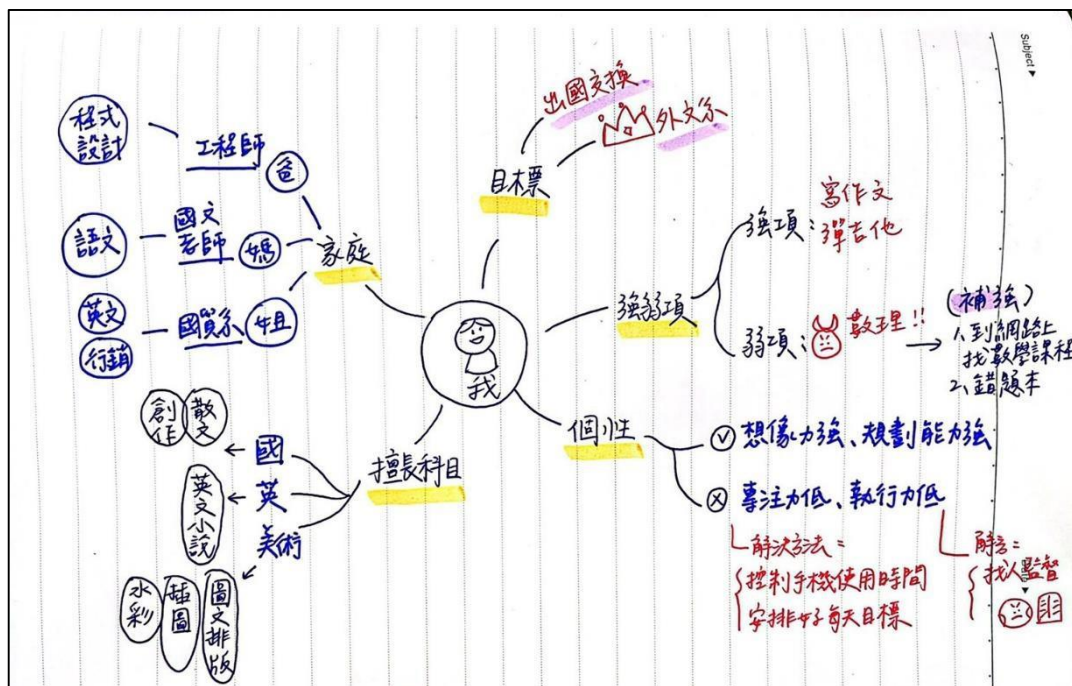
一份你願意投注心力的自主學習計畫，主題必然與你息息相關。可能是你曾經的疑惑、目前的興趣，或未來想完成的目標。若你還沒有明確的計畫主題，也沒有明確的未來校系目標，可以試著利用心智圖進行發想，找尋其他可能性。

心智圖是一個圖像式思維的工具，可幫助你分析現狀、整理想法。完成之後，我們再從這些想法裡篩選一些自主學習計畫的靈感。

練習 1:一份屬於我的心智圖

1. 首先，心智圖的中心是你，外圍第一圈請填上各個與你相關的人生面向。
2. 接著，再將各個項目往下延伸。這些延伸的子項目可以是母項目的細節，或是這個母項目中你最在意的問題或是想達成的目標。而隨著不斷的向外圍延伸，這些內容會越來越具體。
3. 完成之後，請檢視你的心智圖看有沒有任何一個(子)項目是你比較有想法，想更進一步了解或是可以著手去達成的目標。





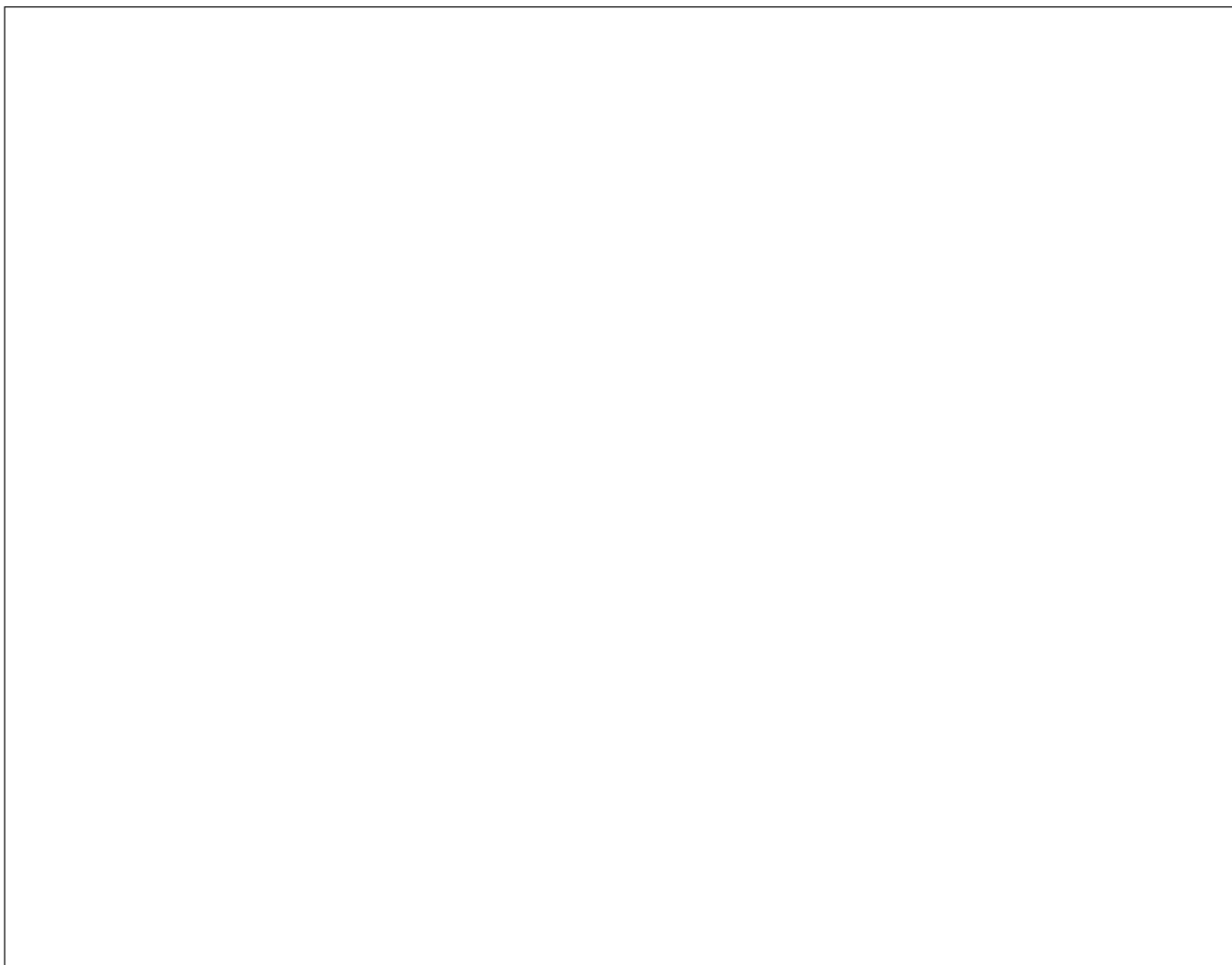
<心智圖範例圖示>

以此圖為例，可以發展的方向、運用的資源至少有：

1. 加強數理：找出提升數、理成績的學習方法...
2. 念好英文：英文檢定考達標、找出最適自己的學習英文方法...
3. 結合寫作和音樂強項：可透過寫文、音樂的呈現方式來製作自主學習檔案
4. 家人資源：可詢問姐姐學習英文的方法、詢問媽媽製作檔案時分段、立標題的訣竅

筆記欄／反思記錄

現在試著製作自己的心智圖：



依據我的心智圖，我可能發展的計畫方向有：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

將目前的初步方向對照下列的表格，看看有否相符的類別。或許也能從這個表格得到一些靈感可運用。

(四)自主先備課程—我的自主學習裝備

我的學習我主張；我的未來我掌握！不一樣的高中生活，從自主學習開始。這是成功人的成功祕訣喔～自主學習是展開一段自我探索的歷程，你會學習如何學習，找到學習的熱情並自我實現！

你即將啟程開始規劃進行自主學習計畫時，邀請你先檢視一下自己的裝備，以更了解自己的需求，同時也讓學校和老師能更知道如何支持和協助你，讓高中自主學習更加順利豐富！所以，最重要的是真誠地面對自己，作答結果不是判斷優劣，而是為自主學習的啟程做好準備。

現在請先深呼吸，靜心作答～

題序	題目	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1	我總是有想要學習的事物或主題。				
2	我是自發主動的學習者。				
3	我認為高中有自主學習的時間很重要。				
4	對於自己想學的主題，我會擬定學習計畫。				
5	我能管理學習的時間和進度。				
6	蒐集資料和閱讀時，我能從不同角度思考，提出自己的觀點。				
7	學習時，我能自我檢視或請他人回饋，以適時修正學習方向或方法。				
8	遇到學習困難時，我會想方設法解決問題。				
9	只要想學習，我總能找到資源。				
10	對於網路平台資料傳輸和數位學習的軟硬體，我很輕鬆就能上手。				
11	我會製作表達重點、具吸引力和美感的簡報。				
12	我喜歡和同學合作一起完成任務。				
13	討論和溝通協調時，我能清楚表達和專注傾聽，找出最佳結果或方案。				
14	我喜歡自主學習，不希望老師直接教導我。				
15	我會有條理邏輯、有自信的進行口頭發表。				

(五)擬訂自主學習計畫步驟：先思考並記錄以下 6 個步驟內容



(一) 我的需求： 想獲取哪些才能或技能

(二) 我的目標： 要完成可量化的目標

(三) 我的方式： 採用個人學習或小組學習

(四) 我的進度： 訂立不同週次要達成小目標(日期/頻率)

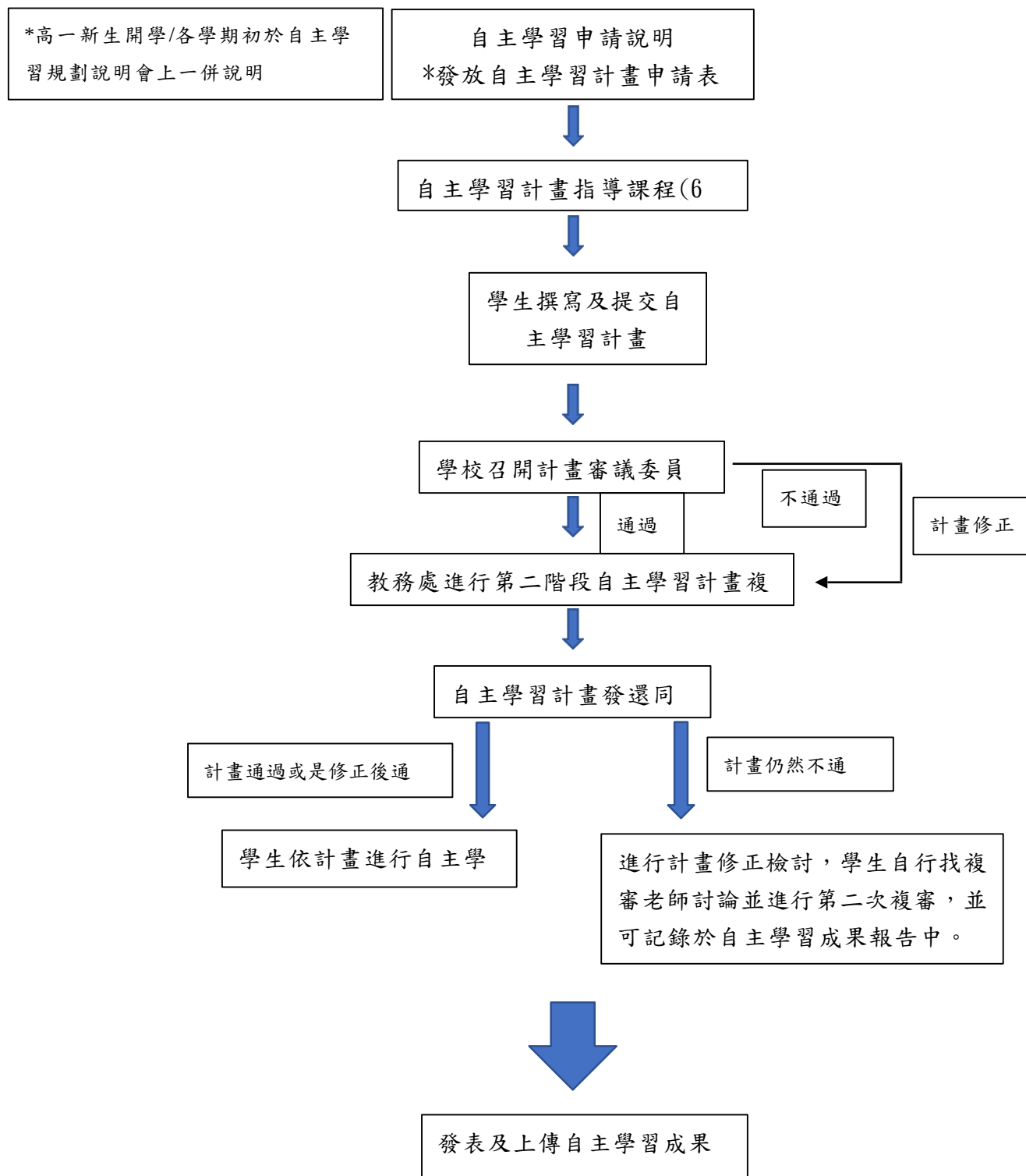
(五) 我的場地： 可能需要用到的場地

(六) 我的設備： 需要用到的設備、資源

五、自主學習期程規畫

階段	任務	期程規劃
一	撰寫自主學習計畫書、特殊場地申請書	10/19-12/7
二	學生尋找自主學習指導老師	10/19-12/7
三	繳交自主學習計畫書	12/8-12/14
四	學校召開計畫審議委員會	12/15-12/21
五	公佈第一階段自主學習計畫審核結果（修正通過、通過）	12/22-12/28
六	繳交修正後計畫書	12/28-1/4
七	教務處進行第二階段自主學習計畫複審	1/4-1/11
八	公告計畫審核結果	1/12

六、自主學習計畫預定審核流程



肆、自主學習相關表件

國立鹿港高級中學學生自主學習計畫申請書

申請人			班級/座號	
申請學期			申請時數	
計畫名稱				
學習分類			主題屬性	
共學名單		(無則免填)		
其他自學時間(小時數)				
設備需求				
規劃意向	自主學習目標內容概述			
	預期成果			

計畫內容、時間、場地安排

週次	星期	節次	課程	自學內容	自學場地
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

15					
16					
17					
18					
19					
20					
備註	學習分類：1.「人文社會科學的探究—自我閱讀」、2.「人文社會科學的實作—藝文創作」、3.「自然科學探究—專題探究」、4.「自然科學實作—科學實作」、5.「服務學習」 主題屬性：1.國文 2.英文 3.數學 4.物理化學生物 5.地球科學 6.歷史 7.地理 8.公民 9.美術 10.音樂 11.資訊 12.生活科技 13.健康與護理 14.國防 15.鹿港學、海鹿治能專題 16.探究實作 17.其他：_____ 自學場地：1.群組教室、2.川堂、3.圖書館、4.彈性學習空間、5.一般教室、6.國際視訊教室				

申請人：_____（簽名） 指導老師：_____（簽名）

家長：_____（簽名） 導師：_____（簽名）

審核情況	審查結果：
	☐ 通過 ☐ 修改後通過
	審查意見：
	審查者簽名：

中華民國 年 月 日

國立鹿港高級中學自主學習特殊場地借用申請表

借用人姓名		連絡電話		申請時間	
班級					
共學夥伴姓名 (無則免填)		指導老師 簽名	(學生借用*字號標示之場地時，須請指導老師在場協助維護學生安全)		
借用時間	年 月 日 星期 第 節				
場地管理單位	學務處	教務處			
借用場地	☐ 中正堂 ☐ 重量訓練室* ☐ 活動中心 ☐ 桌球室 ☐ 室外籃球場 ☐ 韻律教室 ☐ 其他：_____		☐ 化學實驗室* ☐ 物理實驗室* ☐ 生物實驗室* ☐ 地科實驗室* ☐ 烹飪教室* ☐ 其他：_____		
場地管理人 (訓育 / 體育組長)		設備組長			
學務主任		教務主任			
備註	1 申請學生班級姓名務必填入。 2 指導老師務必親自簽名。 3 活動後請協助場地復原、清潔及電源回復。 4 若是共學夥伴共同借用，則只需一人填寫特殊場地借用單。				

國立鹿港高級中學學生自主學習成果報告

申請人		班級/座號	
申請學期		申請時數	
計畫名稱			
學習分類		主題屬性	
共學名單	(無則免填)		
其他自學時間(小時數)			
設備需求			
指導老師			
自主學期目標內容概述			
預期成果			

自主學習時間、內容規畫及學習心得與反思				
週次	星期	節次	規劃進度	學習心得與反思
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

成果說明	
照片說明	照片說明
照片說明	照片說明
照片說明	照片說明

*同學可視需要增刪使用

中華民國 年 月 日

伍、工欲善其事，必先利其器!(相關線上學習資料庫)

(一)自主學習參考資料網站

教育部 108 課綱資訊網 	臺灣大學：自主學習計畫 	『ewant』開放教育平台： 高中自主學習專區 
清華磨課師 MOOCS 	清華大學：自主學習專區 	臺大開放式課程 
清大開放式課程 OpenCourseWare (NTHU, OCW) 	陽明交大開放式課程 (OpenCourseWare, OCW) 	臺師大開放式課程 
臺灣通識網 	中華開放教育平台 	

(二)自主學習網路資源

【18 學群】

collego 認識 18 學 群 :	探索 18 學 群 :
https://collego.edu.tw/Highschool/CollegeList	https://ioh.tw/learning_categories
	

【開放式課程】

吉寶知識系統 :	學習吧 :	台北酷課雲 :
https://www.jibaoviewer.com/landing.html	https://www.learnmode.net	http://cooc.tp.edu.tw/index.htm
		
教育大市集 :	教育雲 :	均一教育平台 :
https://market.cloud.edu.tw	https://cloud.edu.tw	https://www.junyacademy.org
		
愛學網 :		
https://stv.naer.edu.tw/index.jsp		
		

【科普知識區】

TED education: https://ed.ted.com/ 	科技大觀園： https://scitechvista.nat.gov.tw/index.htm 	科普一傳十：https://etrans.tw/ 
CASE 台大科教中心： https://case.ntu.edu.tw/ 	科學online: http://highscope.ch.ntu.edu.tw/ 	PanSci 泛科學： https://pansci.asia/ 
科學人雜誌： http://sa.ylib.com/ 		

【文學專題區】

聯合文學： http://www.unitas.me/ 	虛辭：http://p-articles.com/ 	Open Book 閱讀誌： https://www.openbook.org.tw/ 
--	---	---

鏡 文 學 : https://www.mirrorfiction.com/ 	字 花 (香 港) : http://zihua.org.hk/ 	
---	---	--

【社會議題區】

故事 Story Studio: https://storystudio.tw/ 	轉 角 國 際 : https://global.udn.com/global-vision/index 	報導者 The Reporter: https://www.twreporter.org/ 
Initium Media 端傳媒: https://theinitium.com/ 	Q 地 球 圖 輯 隊 : https://dq.yam.com/ 	美國國會台灣觀測站: https://www.uswatch.tw/ 
沃 草 Watchout: https://lab.watchout.tw/ 	公共政策網路參與平台: https://join.gov.tw/ 	網 路 溫 度 計 : https://dailyview.tw/daily/2016/12/17 

The News Lens 關鍵評論網 : https://www.thenewslens.com/ 	台灣吧 Taiwan Bar : https://taiwanbar.cc/ 	圖文不符臉書粉絲專頁 : https://www.facebook.com/simplyinfo/ 
---	--	--

【藝術美學區】

配色網站 : https://coolers.co/507255-488b49-4aad52-6eb257-c5e063 	Arttime 藝術網 : http://www.arttime.com.tw/ 	非池中藝術網 : https://artemperor.tw/ 
文化部公共藝術官方網站 : https://publicart.moc.gov.tw/ 	典藏藝術網 : https://artouch.com/ 	臺灣數位藝術 : https://www.digiarts.org.tw/Digiarts/Index/Chi 

【生活科技區】

教育部生活科技學科中心網站： https://ghresource.k12ea.gov.tw/nss/p/LivingTechnology 	科技生活新聞網： http://www.techlife.com.tw/index 
智慧生活科技專業社群： http://cheng-min-i-taiwan.blogspot.com/ 	生活科技教育月刊- 月旦知識庫： http://lawdata.com.tw/tw/Journal_list.aspx?no=903 

【公共圖書館】

國立公共資訊圖書館： http://ers.nlpi.edu.tw/ 	國家圖書館： https://www.ncl.edu.tw/ 	台北市圖： https://tpml.gov.taipei/ 
新竹市圖： https://library.hcml.gov.tw/mp.asp?mp=1 	桃園市圖： https://www.typl.gov.tw/zh-tw 	新北市圖： https://www.library.ntpc.gov.tw/ 

【統計資源區】

中華民國統計資訊網： https://www.stat.gov.tw/mp.asp?mp=4 	行政院主計總處： https://www.dgbas.gov.tw/mp.asp?mp=1 	衛生福利部統計處： https://dep.mohw.gov.tw/DOS/mp-113.html 
中華民國內政部統計處： https://www.moi.gov.tw/stat/index.aspx 	桃園市政府主計處： https://dbas.tycg.gov.tw/index.jsp 	經濟合作暨發展組織(OECD)： http://www.oecd.org/ 
國際統計學會 (ISI)： https://www.isi-web.org/ 		

【因材網數位教材專區】： <https://adl.edu.tw/HomePage/news-list/?page=1>



【國教署引導學生自主學參考手冊】： <https://sites.google.com/ptgsh.ptc.edu.tw/shslib/>

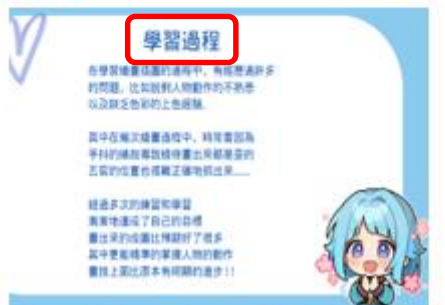
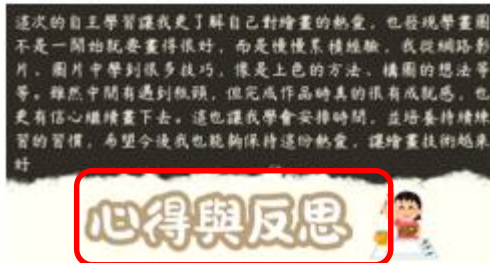
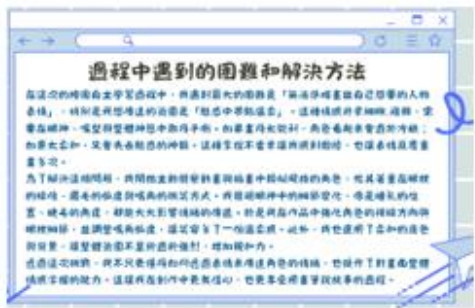


陸、自主學習Q&A

編號	問題	回覆
Q1.	我在什麼時候要進行自主學習？	新生入學就要開始自主學習。高一上學期預計有8週的時間，提供同學規劃自主學習申請表，高一下則會有完整的18週時間，並根據自己的計畫，進行自主學習。
Q2.	整個高中生涯至少需要完成幾次自主學習？	高中三年內至少要完成1次（18週）的自主學習計畫，並將自主學習計畫與成果上傳至教育部國教署學習歷程檔案中的「多元學習表現」。但若你願意做多次自主學習並完成自主學習計畫與成果，當然更好！
Q3.	可以不做自主學習計畫嗎？	不行！自主學習為108課綱規定，且大學申請所採計之科目中，有九成學校皆採計此項表現。
Q4.	可以跟同學一起自主學習嗎？	本校規畫的自主學習方式，有個人或小組的方式，可以自行評估學習狀況進行選擇。
Q5.	我在自主學習的時候可以做些什麼呢？	(一)「人文社會科學的探究—自我閱讀」：學科延伸學習或社團活動延伸、主題閱讀、讀書心得等，深入學習與反思。 (二)「人文社會科學的實作—藝文創作」：藝文表演、作品行銷、影片拍攝等，呈現創造力、表達力、解決問題的能力。 (三)「自然科學探究—專題探究」：專題寫作、小論文比賽等。 (四)「自然科學實作—科學實作」：生活發明或改良、校內外科展。 (五)「服務學習」：社區服務、生態保育、扶助弱勢、環境保護、醫療保健等，透過服務從做中學，學以致用。
Q6.	哪裡可找到自主學習相關資料呢？	「鹿港高中」首頁⇒「上方課綱專區」⇒「左側自主學習」⇒「自主學習資源及相關網頁」。  https://www.lksh.chc.edu.tw/p/412-1005-1215.php?Lang=zh-tw
Q7.	申請任何主題計畫內容都可以嗎？	自主學習計畫須符合課程原則，寫完後請先和你的指導老師討論，對於不適當之處進行修正後，再重新遞交計畫申請書。
Q8.	若當初提出的計畫無法繼續執行，能修改已提出申請的計畫嗎？	對於當初提出的計畫無法繼續執行者，請先和指導教師討論後，將修改後計畫繳交至教務處教學組。
Q9.	僅有週四第7、8節能進行自主學習嗎？	除了週四第7、8節固定進行自主學習外，同學亦可利用空白課程時間或課餘時間進行自主學習，但校方無法提供相應場地及教師指導。
Q10.	自主學習的內容跟未來大學志願科系沒關聯可以嗎？	可以，自主學習是依同學之興趣做學習計畫，重點在體現學習的過程。大學端希望看到的是你的主動性及解決問題的能力。
Q11.	自主學習如果需要專	學校目前安排一位老師入班進行自主學習指導，提供資源諮

	業老師指導怎麼辦?	詢及自主學習進行方法與諮詢的協助。但要是諮詢專業教師的需求，請於課餘或課後的時間進行。
Q12.	如果我有自主學習的相關問題，該向誰諮詢呢？	本校自主學習申請業務，是由教務處負責，因此如果你對於申請上有任何疑問，歡迎同學來教務處諮詢。 如果是執行自主學習過程中有任何疑問，指導老師、導師、場地管理老師都是同學們可以詢問的對象！
Q13.	我可以在哪裡進行自主學習？	本校規畫主要的自主學習場域在班級教室與圖書館，另外也可依照自主學習計畫擬定的內容，選擇專業教室作為場地，不過，場地的使用必須遵守兩個原則。 第一：必須遵守學校借用場地的相關規定；第二：在實驗室等特殊場地必須有指導老師在場協助。
Q14.	若同一場地太多人申請怎麼辦？	以申請繳件通過時間及內容最為符合該場地運用者優先，未能安排在該場地者，將循其備案安排。
Q15.	自主學習的歷程結果要如何呈現？	自主學習的歷程及成果須上傳至教育部國教署的「學習歷程檔案」中「多元表現」⇒「彈性學習」⇒「自主學習」。 自主學習的計畫內容及成果報告上傳形式不拘，需要上傳的內容包括 自主學習的計畫執行表及成果簡介(包含學習動機、計畫執行歷程簡述、學習結果、心得反思及參考文獻)。但須注意上傳容量限制。
Q16.	多元表現內有自主學習、彈性學習表現，若是有選修微課程，那要上傳至哪個單元？	自主學習、彈性學習、微課程都是屬於多元表現單元。請將成果檔案上傳至教育部國教署學習歷程系統的多元表現。
Q17.	自主學習計畫失敗怎麼辦？	自主學習的成果雖然重要，但重點還是自我探索的過程。若有失敗或缺失，只要能清楚說明你從中看出有哪些問題，或如何改進，誠實面對並提出反思，就是一個完整的自主學習歷程了。

柒、自主學習成果範例—113 學年度



英文亞大自主學習

高二丁20張羽麗

目錄

1-4頁

1. 為何參加亞大英文自主學習
2. 學習內容
3. 學習方式
4. 心得感想、學習反思

為何我會參加亞大英文自主學習

在課外上高一，準備這學期的自主學習課時，我第一反應就是選擇什麼主題。當時，我決定選擇英文自主學習。然而，當我開始思考時，現在或許不能確定我是否真的喜歡學習英文。

對我而言，老師們介紹了「亞大英文自主學習」這項計畫，雖然當時有許多困難，但我相信，如果我能堅持下去，我也會成為一名優秀的學生。這也是我參加英文自主學習的動力。

除了介紹學習內容之外，我想介紹我們的學伴

鄧麗文 Elaine

- 大學生
- 沒架子
- 可遇而不可求
- 一樣為追星女

在這個學習我們雖然都是用 Google Meet 上課，但是我們還是有見面一次，在最高的國際視聽教室，在5/22的時候我們一起互動，拍了許多小遊戲，還拍了影片與照片

學習的合照

這同校同學的合照

這同校同學的合照

HAPPY

我們的學習內容

我們學習的內容很多元，是有由學伴所準備的例如：

- 英文歌曲歌詞
- 追星有關的詞彙
- 日常對話可利用的對話
- 平常寫作可運用的語彙



K-POP常用詞語

Ex: 追星用語

- 粉絲 fan
- 應援、應援粉 loyal fan
- 迷妹、迷妹 fanboy, fangirl
- 腦粉 (不理智的粉絲) huge fan, stan
- 粉絲團體 (團粉) fanbase, fandom
- 專輯 album
- 演唱會 concert, tour (巡迴)
- 手燈 light stick
- 應援 (口號) fanchant
- 手幅 banner
- 粉絲見面會 greet fan meeting
- 藝人簽名 autograph



平常寫作可運用的語彙

例如會用到的簡單詞語：dog



- 位高上者、有權勢的人 top dog
- 悶熱 (夏季) dog days
- 累得跟狗一樣 dog-tired
- 風水輪流轉 every dog has its day
- 爭吵不休 fight like cat and dog
- 下雨雨 It rains cats and dogs
- 失敗者 underdog

UNDERDOG

They said I would never make it But I was built to break the mold The only dream that I've been chasing is my own.

他們說我永遠不會成功
但我生來就是為了打破常規
我唯一追逐的夢想就是我自己

目前的學習現況

除了與亞大的學伴上自主學習英文外，我還有自己搭配一些教材，學校附好有好多英文文法，教我們如何準備多益、中級英語、如何運用方法等



多益單字書



多益練習題本

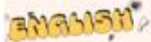
心得感想

在英文自主學習的過程中，我特別專注在提升自己的「實際溝通能力」。過去我學英文比較偏向考試導向，雖然文法和單字都學了不少，但一旦要開口和人用英文對話，總是會緊張、說不出話。為了克服這個障礙，我從日常生活中找機會練習用英文交流。



遊戲介紹：
<https://drive.google.com/file/d/1L0c2mYd0p548R6d9Uv4Qa6d0d0v0v0/view?usp=drivesdk>

學習反思



除了線上對話，我用英文自言自語，比如描述一天的行程，或者針對某個主題講一分鐘英文。這種方式不但能強化口說流暢度，也能讓我發現自己常用的句型有哪些漏洞。透過這樣主動的學習方式，我覺得自己不只是「會英文」，而是真的能夠「用英文去表達自己」。這對我來說是一個很大的進步，也讓我更有動力繼續學下去。

自主學習計畫成果

主題：使用 Cool English 學習英文

高一丁 施宥綺

一. 學習動機

我選擇使用「Cool English」自主學習英文，是因為我希望提升自己的聽說讀寫能力，讓英文成為未來學習和生活中不可或缺的工具。透過線上互動平台的趣味教材與練習，我能夠自主安排學習時間，讓學習變得更有效率且有趣。

二. 學習內容與方式

我使用了 Cool English 上的所有學習內容，包括文法練習、聽力練習、單字學習、閱讀理解、遊戲互動以及英文影片。每次自主學習的時間約為兩節課 (100分鐘)，定期進行練習。其中我覺得最有幫助的是「文法練習」，透過反覆練習與即時回饋，我能夠厘清自己常犯的錯誤，也慢慢建立起正確的語法觀念。

三. 學習成果

經過一段時間的學習，我發現自己的文法能力有明顯進步，不僅能更準確地寫出句子，也在閱讀理解上更順利。最值得高興的是，我成功通過全民英檢初級測驗，這讓我更有信心繼續學習英文。未來我希望能持續使用 Cool English 的進階內容，挑戰更高程度的聽力與閱讀練習，並準備全民英檢中級測驗。

四. 心得與反思

Cool English 是一個非常實用的學習平台，在全民英檢考試之前，我透過這個平台成功地學習到了許多新單字，尤其是作文方面有許多收穫，原本對於結構的組成一竅不通，經過不斷的練習，現在的我能夠獨立地寫出一篇文章。學習過程中，我曾經遇到聽不懂對話、單字記不住的情況，但我學會重複練習、查資料、不斷修正學習方法，最終成功通過全民英檢初級，取得證書。這不僅是能力上的成長，更讓我更有信心面對未來的學習挑戰，也鼓勵我持續朝更高的語言能力努力。

自主學習：健身小達人

作者：高一乙 04 徐偉倫

動機及目標

從小就喜歡運動的我並在小學五年級就有接觸啦啦隊這項活動，而真正開始有興趣是國中二年級，當時常常在youtube上看到一些健身影片，覺得很有趣就開始在家拿著爸爸的啞鈴做基礎的練習。

上了高中，學校有自主學習這項課程，於是開始計畫從事這項學習，目標是希望能增加本身肌肉量及降低體脂肪，塑造更好的體態。



計畫及執行過程



有部肌群訓練：啞鈴划船、滑輪下拉

有部肌群訓練：啞鈴推舉、啞鈴肩推



理論學習-大肌群解剖圖



核心肌群訓練：捲腹機

核心肌群訓練：啞鈴捲腹



施測前

施測後

施測後體重下降29kcal 全身脂肪增加1.4% 體脂肪下降2.2%

結論與感想
這次的自主學習對我來說是有成效的，除了獲得上述的數據外，從自身外表體態來看，肌肉感覺比較有線條，體態也比起過往更挺胸不駝背了。另外，從自主學習中學到的不僅是學到五大肌群各肌肉的作用與肌肉的控制，肌肉線條的展現，以及肌肉拉伸及放鬆，更讓我體會到做任何事都需要有更大的耐力和足夠的耐心毅力。

困難及反思

1.生病導致的體力下降：
執行操作期間遇上了A流，常常感到全身無力困頓，有放棄的念頭，但經過一星期休息，體力恢復，期間我透過從事有氧活動(騎自行車，慢跑)來調適。

2.姿勢不正確導致關節疼痛：
徒手運動和多關節的活動時常常因姿勢不正確導致的關節疼痛，本以為是網球肘或高爾夫球肘或關節炎，但透過調整重心及關節位置後，發現改變重心並讓關節回到正確位置後承受壓力就比較不會有關節疼痛的問題。

反思

遇到的問題：

網路不好、剪輯功能需要付費、照片不足、音樂有著作權問題等等。

解決方法：

於是我們去跟別人借網路、需付費的功能不用用其他相近的代替。照片去跟同學拿一些沒有的照片、音樂的著作權問題所以我們把影片用在tiktok。

總結

透過這個自主學習，讓我們對於『剪輯』變得很感興趣，在剪輯的過程中，我們學到了編輯影片以及轉場技巧。分享給同學後，同學都覺得很有趣，也獲得很高的回饋，覺得很有成就感，在生活上也有許多地方會用到，既方便又實用，我相信我們將來會更想要學習更精進的VLOG技術。

自主學習成果報告

高一乙 16 吳康菱

高一乙 28 黃紫彤

高一乙の班遊VLOG

自主學習成果報告：高一乙班遊Vlog



學習動機

因為生活中有許多時刻是我想透過VLOG，將我美好的回憶串起來，有了很多照片和影片，所以想學習剪輯讓美好的記憶呈現在社交媒體上，讓所有朋友都能一起看到這些回憶。

自主學習計畫表

個人學習進度表				小組學習進度表			
序號	學習主題	學習時間	學習地點	序號	學習主題	學習時間	學習地點
1	基本觀念	10/10	教室	1	基本觀念	10/10	教室
2	進階技巧	10/17	教室	2	進階技巧	10/17	教室
3	剪輯興趣	10/24	教室	3	剪輯興趣	10/24	教室
4	轉場技巧	10/31	教室	4	轉場技巧	10/31	教室
5	同學回饋	11/7	教室	5	同學回饋	11/7	教室
6	未來學習	11/14	教室	6	未來學習	11/14	教室

高一内 林庭佑
高一内 黄恒迪

學習動機與目標	3	心理學的可見與不可見世界	1
心理學簡介	4	人類腦中的心理學密碼	2
學習計劃	5	心理學與非心理學會	3
青少年常見的心理挑戰	6	學習策略與反思	4
		統整	

我們選擇「當代應用心理學」作為這次自主學習的主題，是因為我們發現心理學其實和我們的生活非常有關係，像是情緒管理、人際溝通、學習壓力、甚至日常的選擇行為，都和心理學密不可分。雖然心理學和我們的生活息息相關，但我們有時會因為心情起伏影響表現，也曾想過別人是怎麼看待我們的。

這些問題看似很個人，但其實我們都可以用心理學來解釋。我們希望透過這次學習，更認識自己，也會學用心理學的角

Figure 1 displays six screenshots of genomic data tracks from the 1000 Genomes Project. The top row shows tracks for 'Genotype', 'Phasing', and 'Haplotype'. The bottom row shows tracks for 'Genotype', 'Phasing', and 'Haplotype'. Each track displays genomic coordinates, variant positions, and associated data.

1. 環境自我照顧

(透過環境的改變來調整自己的情緒，進而達到情緒的平衡)

- 為何什麼會有這種情緒？
- 我的行為有什麼變態？
- 對他人或環境的反應有什麼變異性？

我們可以調整自己的情緒與環境，進而達到更平衡的心理狀態與生活。

2. 提升情緒管理與抗壓能力

(透過學習與練習，調整我們可以控制與無法控制的事物)

- 學會接納並處理自己的情緒
- 減少情緒波動帶來的負面影響
- 有效應對壓力、焦慮與挫折

幫助你建立正面、正向學業、減少過度反應。

3. 打壓限制信念並進行行為

(透過學習與練習，調整我們可以控制與無法控制的事物)

- 「我就做不到好」
- 「我永遠都做不到」
- 「別人會怎麼看我？」

積極而不盲目過度追求完美，「失敗了」，就接受「我努力了」。

心理學與未來職涯探索

在這次自主學習中，我們不僅了解心理學的基本概念，也學會將所學與連結，並分享至面對學業壓力、情緒起伏與家庭溝通困難等議題。我們理解自己「溝通情緒與觀點、自我表達等」的方法，我開始思考心理學的真義觀照自己與他人，也學會冷靜地思考與觀察。並來不論是生活或學習，例如成為地勤人員，我們更需具備心理學知識，幫助自己成長，提升溝通能力，並與人建立更和諧的關係。

高二丁 22 陳宥芯

在整個18週的自主學習裡面，我透過閱讀「看穿內行爲暗示心理學」來學習。在前9週，我先把這本書過一次，再利用後面9週把它統整、吸收，吸收成自己的東西。

從國中開始只要提到職涯規劃我第一反應就是想
於心理諮商的工作。一開始我會對心理諮商有
因為我之前看了一個美國的節目，他主要在針對
於肥胖的人，已經肥到身體健康出現問題的人。
個節目幫助他們減肥在過程中，他們大部分會把
成這樣的原因都是因為心裡有一些問題，想透過
的方式去紓壓，我覺得幫助別人走出心理障礙是
有成就感的事情。

心理學主要是探討「暗示」如何影響人們的行為、決策度。而其中的「暗示」指的是一種間接的心理影響方式。語言、表情、姿態、語氣，甚至沉默來引導對方的想法，不需要明確的命令。

- 很多決策與行為都不是理性做出的，受到潛在的心理暗示影響。
- 例如：銷售員給你輕輕點頭，可能會更容易答應購買。

1.掌握人性弱點與時機,再頑強心防都能瓦解

如何讓自己成為一個人緣好的人呢?

觀察對方的聲音變化 瞬間表情 無意間做出的動作 可以讓人

↓

適合人緣好的人:會想要了解對方 對人感興趣

↓

透過取掉號 善用出戲效應 與對情緒同步的反射話語

主題 1

目錄 2

研究動機 3

什麼是愛樂療法? 4

音樂與腦神經連結關係 5

資料蒐集與問卷設計 6

歌謠分析 7

研究發現 8

學習心得 9

時間規劃 10

Why	聆愛音樂，並好奇音樂是否影響情緒
What	研究不同音樂如何影響人的情緒變化
Who	自己與身邊的親友，大家聽音樂時的感受與心得
When	研究時間為18週，收集與分析資料
Where	以網路主要資料來源，以生活觀察為輔
How	透過網路找資料，紀錄觀察心得，並整理成書

在現代社會中，青少年與成人普遍面臨課業、工作與人際關係帶來的壓力，情緒管理逐漸成為重要課題。音樂作為最容易取得且貼近生活的娛樂方式，不僅能陪伴人們度過低潮，更可能成為舒緩焦慮與調整心情的良伴。多數人認為透過覺察音樂與情緒，缺乏科學化的理解。因此，本研究希望透過問卷調查與數據分析，探討不同音樂風格對情緒的影響，進一步了解音樂是能否成為有效的情緒調適方法。

透過這次自主學習，讓我更了解音樂的好處，因為本身很喜歡音樂，所以研究音樂療法時，並不會疲倦。在自主學習的調查中，我從中認識到音樂不僅僅是日常生活的娛樂，更是在讀書、睡醒、心情不好等時間，成為每個人專心的媒介。放鬆的方法、輕鬆的餐廳同時也是溝通交際的橋樑、身心癒癒的力量，以及營造新與建立自我認同的重要來源。

1. 台灣是沒有音樂療法的，只有少數大學開設相關課程或研究
解決方法：可以從國外的資料、研究文章著手研究

2. 時間安排不妥善，導致無法在時間內完成
解決方法：下次在研究時，可以彈性調整進度並善用零碎時間

[illegible][illegible]

高一乙 盧英哲；高一丁 柯皇吉

ONSHAPE自主學習成果

發揮自己的創意，將腦中所想變為現實

計畫目標

- 培養自己動手實作的能力
- 根據不同的需求繪製出機構
- 參加比賽取得好成績

關於Onshape

Onshape是關於2D平面繪圖與3D立體組裝的軟體，因為這個軟體是免費的也可以供學生使用而且操作起來很容易上手，可以利用這個軟體繪製出自己想畫的機構，根據比賽的需求，繪製出不同的圖形，利用這個程式可以幫助我們參加比賽。

GoSteam競賽

透過工具、創作、資源，進而培養學生動手實作的能力，並開發學生們的潛能，根據比賽規則的不同來設計屬於自己的機構，讓團隊在機構上面跑動，在這期間學生們可以使用雷切、3D列印，將機構組裝呈現出來，利用AI人工智慧，例如：超聲波、紅外線感測器，讓機構自行運作，讓團隊順暢的跑動並獲取更高的分數。

生活科技學藝競賽

鼓勵學生重視創意的觀察分析與製作能力，並激發學生對科技研究及創意思考之能力，藉著團隊合作來解決生活中所發覺之問題，根據比賽的規則來制定專題，考量到比賽場地的因素而使用不同的材料，依據開卡設計機構來破解，獲取高分數取得高名次。

過程與成果



心得

透過這些比賽我知道了動手做的樂趣，也學習到許多，例如怎麼繪製出機構，該怎麼轉動雷切機，如何組裝等等，但不只有這些我們也學習到團隊合作的精神，每一位隊員在團隊裡都是不可或缺的，況且沒有老師跟學長姐們的指導我們也沒辦法參賽，也讓我自主學習有了目標。

在地的神話座標_東興宮信仰與傳說探討

在歷史古蹟處處可見的鹿港小鎮，我們特別選擇了一座歷史悠久的東興宮，進行深入的訪談與探討。

國立鹿港高級中學
發表人：吳玉瑛、張喬祐、顏玲煒
指導老師：郭雅瑜、李來學

研究動機

在一年級選修課中我們選擇了「民間信仰」這門課程，在課程中我們了解到民間信仰的定義與重要性，並透過老師的引導，我們開始思考民間信仰與在地文化的關係。在課程中我們了解到民間信仰的定義與重要性，並透過老師的引導，我們開始思考民間信仰與在地文化的關係。

研究目的

- 深入瞭解東興宮的歷史
- 探究東興宮與地方社會的互動關係
- 了解東興宮在當地的社會功能與文化意義

研究流程

確定研究主題→蒐集相關文獻與資料→初步研究→田野調查→資料整理與分析→撰寫研究報告

觀察與研究發現

東興宮是鹿港地區重要的民間信仰中心，其歷史可追溯至清康熙年間。透過田野調查，我們發現東興宮不僅是一個宗教場所，更是當地社區的重要聚腳點。東興宮的建築風格具有典型的閩南特色，其神像雕刻工藝精湛，展現了高超的工藝水平。此外，東興宮還舉辦多項傳統節慶活動，如元宵燈會、中元普渡等，這些活動不僅豐富了當地居民的文化生活，也強化了社區的凝聚力。

觀察與研究發現

時間	地點	時間	地點
學期一	鹿港	學期二	鹿港
學期三	鹿港	學期四	鹿港
學期五	鹿港	學期六	鹿港

學習成果

透過本研究，我們深入瞭解了東興宮的歷史與文化意義，並發現其在當地社區中的重要地位。研究發現，東興宮不僅是一個宗教場所，更是當地社區的重要聚腳點。透過本研究，我們深入瞭解了東興宮的歷史與文化意義，並發現其在當地社區中的重要地位。

學習成果

本研究發現，東興宮不僅是一個宗教場所，更是當地社區的重要聚腳點。透過本研究，我們深入瞭解了東興宮的歷史與文化意義，並發現其在當地社區中的重要地位。本研究發現，東興宮不僅是一個宗教場所，更是當地社區的重要聚腳點。



Onshape線上繪圖

高二乙 柯安所
指導老師：楊明明老師

一.學習動機:

我發覺自己對設計有興趣，參加學校社團，並與同學、老師一起討論與實作，確定自己真的熱愛這領域，因此決定自學Onshape線上繪圖，提升設計能力。



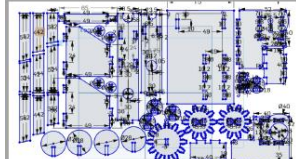
二.學習目標:

希望藉由學習Onshape，為未來進一步學習工程設計、機械製圖或工業設計打下基礎。培養解決問題與自主設計的能力，提升創意思想的實現度。



三.學習計劃與執行:

熟悉Onshape操作、實作設計圖、應用於Gosteam比賽。每週定時練習與記錄，累積特殊選材經驗。



四.困難與省思:

在學習過程中，常因成果不理想而感到挫折。透過參觀他校作品，我更清楚了解自己的差距。我開始主動思考解決方法，並從修正與反思中累積經驗，逐漸提升能力。



五.成果與總結:

參加2024 Gosteam比賽，從零學習Onshape，掌握設計技巧並完成作品。過程中提升視覺表達、團隊合作與解決問題能力，體會自主學習價值，作為未來申請特殊選材的重要經歷。



主題名稱	學習目標	預期成果	學習資源/方法	成果呈現方式	自我檢核
初階摺紙與數學	了解幾何圖形與摺紙技巧	完成3個不同幾何造型摺紙作品	閱讀資料、實作	攝影記錄+心得報告	☐
3D 建模與列印	熟悉 3D 建模軟體與 3D 列印流程	製作一件 3D 列印成品	線上教學、軟體操作	成品照片+學習紀錄	☐
生活化學家	認識日常化學物品和安全小實驗	設計一項家庭化學簡單實驗	查詢資料、動手實做	實驗紀錄表+心得	☐
旅遊英文	增進英文會話與旅遊應用能力	撰寫並表演一段旅遊英語對話	英文網站、錄音演練	錄音或短片	☐
工藝實作-皮雕	學會皮革製作基本技巧	製作一件簡單皮革小物	影片學習、工具練習	成品展示+過程說明	☐
商用英文	熟悉職場英文常用詞彙及對話	實作一篇商用英文簡報	英文網站、模擬會議	投影片+自我評量	☐
全球公民	理解全球議題及多元觀點	撰寫一篇國際議題反思	國際新聞、討論	文章+同儕回饋	☐
基本快速保養	掌握汽車保養知識	撰寫汽車保養流程圖	影片教學、書籍	心智圖+學習心得	☐



教育部第四期USR計畫 與智慧科技共學：



偏鄉國中與社區高中語言學伴培育計畫

體驗線上學習 X 獲得外語學習資源 X 認識大學生

參加計畫我可以獲得

語言學習與練習的機會
螢幕的另一邊...是使用線上軟體
教第二外語的大學生
(有可能是外籍生喔~)



1

2

~驚喜見面會活動~

有機會與學伴們見面!!
跟學伴一起進行有趣小遊戲
實體互動!!



3

完整參與本學期學伴課程後
可獲得計畫認證之修課證書
為學習歷程檔案
增添更多色彩



我可以選哪個語言...?

4



5

常見Q & A



- 一週一堂課
- 一堂課約50分鐘~1小時
- 2~3人一組一起上課
- 歡迎希望增強自己外語學習經驗的同學報名
- 建議一人選一種語言

有機會獲得計畫製文具小禮物
(很實用喔~用過都說好)

6



想參與更多有趣活動嗎?
可以參考計畫的社群喔

計畫



計畫



報名請洽：_____處/室
CS 掃描全能王 創建
_____老師





總策劃 林玉芬校長
編輯召集人 鄂華鄉主任
編輯團隊 教務處團隊

出版日期 2025/09