



自主學習

～培力課程手冊～

114 學年度

一個讓你收穫滿滿的學習體驗課程

持有人：_____班的_____

手冊目錄

第零單元 --前置與暖身 (1 節)	1
第一單元 --我其實對什麼有興趣？	
認識自主學習 (1 節)	2
自我覺察 (2 節)	5
第二單元 --把「喜歡」變成「可以學」的事：找到主題 (1 節)	10
第三單元 --我去哪裡找資料：資料蒐集與判讀 (1 節)	13
第四單元 --我做得完嗎？把學習變小：拆解計畫 (1 節)	17
第五單元 --真的開始做：試行 5 週 (5 節)	20
第六單元 --我卡住了，怎麼辦？	21
第七單元 --我學到了什麼？成果展示	23
第八單元 --正式撰寫：18週計畫，我來了！ (2 節)	26

第零單元--前置與暖身 (1 節)

一、請教師先建置 classroom，並讓班級同學加入完成。

二、說明為何要安排 / 簡介自主學習培力課程

(一) 彈性時間：自主學習培力

(二) 了解自主學習之必要

(三) 如何找主題

(四) 如何執行計畫

(五) 如何呈現成果

(六) 實際撰寫 18 週計畫

(七) 介紹網路資源

三、請同學在 classroom 留言：

如果沒成績、沒考試，你會想花時間做什麼？試著回答 3 件事。

四、請同學說明自己想做這幾件事的理由。

五、本校自主學習期程規劃：

普一下→培力課程，1 節

高二上 / 下→自主學習，各 1 節

高二下→成果發表動 / 靜態，各 1 場

普三下→自主學習，1 節

全國自主學習線上動態→3 月 / 7 月 (暫定)，各 1 場

第一單元--我其實對什麼有興趣？認識自主學習（1節）

在108課綱裡，「自主學習」是個很夯的名詞，也是近年來大家正在努力搞清楚的主題。不過，這個名詞對你來說，你的認識是多？是少？

我們就一起來探索跟認識什麼是「自主學習」吧！

看看下面的文章，摘要重點出來：

自主學習是什麼？

「自主學習」是108課綱的重要內涵，高中課程每週多有規劃「彈性學習時間」，讓學生自訂主題學習。新課綱「自主學習」的精神是讓學生自己決定有興趣的領域或主題，規劃學習進度。

配合升學所需的學習歷程，學生每學期要提交一份有主題的自主學習計畫書，而這也是首次在體制內教育中，學生可以自己決定要學習的主題，依照自己想要的進度和方式學習。

自主學習可以做什麼？

自主學習的主題，都由學生依自己的興趣、專長或好奇的領域，自行決定，可以一人單獨執行，也可與其他同學合作完成。例如中和高中曾有一組學生，運用每週的彈性學習時間，以樂高機器人為主題，先研究如何組裝車子，再架設避走跑道，然後寫程式驅動看看怎樣讓速度更快，最後參加比賽還得獎，這整個過程就可寫成一份完整的成果報告。

▲文章擷取自《親子天下-自主學習計畫怎麼寫？各校自主學習範例/線上資源/課程一次看》的部分文章

在上篇文章當中，我發現自主學習是…

- (1) 讓學生_____學習。
- (2) 其精神是「讓學生自己決定_____的領域或主題，_____」
- (3) 執行人數可以是_____，也可以是_____。

如果要讓你用自己的話為「自主學習」下個註解，你認為自主學習是：

不過，只有一部分的文章似乎沒辦法說出完整的自主學習，[請你上網](#)

[搜尋這篇文章](#)，將文章看完，能否再多找一些跟自主學習相關



的內容？

- (4) 可以透過_____或_____完成自主學習的成果。
- (5) 學習成果雖然重要，但重點是_____的過程。
- (6) 自主學習的線上資源有_____等可供參考。

依據112.06.08〈高級中等學校課程規劃及實施要點〉規定：

七、學校規劃彈性學習時間，按其種類，依下列原則辦理：

(一) 學生自主學習：

- 1、訂定學生自主學習實施規範，其內容包括實施原則、輔導管理（包括指導學生規劃自主學習計畫）、學生自主學習計畫參考格式及相關規定。
- 2、學生應依前目實施規範，系統規劃自主學習計畫；計畫項目包括學習主題、內容、進度、方式及所需設備，並經教師指導及其父母或監護人同意後實施，但成年者免經其父母或監護人同意。
- 3、普通型學校、綜合型學校及單科型學校，學生於修業年限內，其**自主學習合計應至少十八節**，並應安排於一學期或各學年內實施。

高中學習歷程檔案其中之一「**多元表現**」呈現形式包括：**自主學習**：學生可以設計**18週**的自主學習計畫，或是在學校額外開設的微課程中，尋找自身的興趣

並探索自我發展。

此外，有鑑於大學升學管道之個人申請第二階段參採審查資料項目：「**多元表現之F.高中自主學習計畫與成果**」，採計校系數眾多，建議同學及早準備。

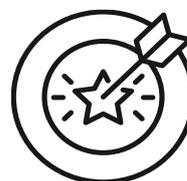
更多關於大學教授對於自主學習的看法，請參考：

[〈教授解密：「台、清、交、成」想要哪些特質的學生？〉](#)



- | ◎檢核你對自主學習的認知： | 是 | 否 |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1、 自主學習就是做自己想 / 喜歡 / 已規劃做的事 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2、 自主學習不侷限在學校的 [自主學習] 課堂中 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3、 自主學習計畫可以單獨執行，也可以團體完成 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4、 自主學習計畫執行可以沒有具體成果 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5、 自主學習時間可以 k 教科書、滑短影音、睡覺 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6、 自主學習計畫與成果上傳學習歷程檔案的 | | |
| <input type="checkbox"/> 課程學習成果，須教師認證 | | |
| <input type="checkbox"/> 多元表現，不須教師認證 | | |

恭喜各位！對自主學習的精神已有初步認識！



★下次上課前請準備：個人身分證正 / 反面照片檔，要註冊國資圖數位證。

第一單元--我其實對什麼有興趣？自我覺察（2節）

你對自己認識有多少？我們窮究一生都在認識他人，不論是聊天、合作、甚至是產生衝突，都是我們認識他人的方式，那麼有這麼一個陪著你生活到現在的「自己」，你了解多少？

哲學家亞里斯多德說過這麼一句話：Knowing yourself is the beginning of all wisdom.（中譯：「認識自己」是所有智慧的源頭。）

因為了解自己，才知道自己會什麼？懂什麼？能力到哪？潛力到哪？甚至是對自己的期待... 😊

我們在 classroom 已經留言 3 件想做的事，接下來請同學完成「興趣九宮格」。

可參考：天下〈[大谷翔平「曼陀羅九宮格思考法」日本二刀流天才誕生的秘密](#)〉



	興趣 1	

	興趣 2	

	興趣 3	

◎學長姊的分享：

1、一直想讀但沒時間讀的書：漫畫？小說？散文？

2、感覺應該要動一動了：跑步？健走？游泳？打羽毛球？

3、我喜歡烹飪：烘焙西點的小餅乾或烤蛋糕？學習料理家常菜如蛋炒飯或包水餃？

- 4、培養綠手指：種草本或木本植物？能開花還是結果？土培還是水培？
- 5、想參加語言檢定：哪一種語言？哪一級？取得證書的條件？
- 6、認識家庭常備用藥：口服還是外塗？症狀用藥？藥相差別？副作用？注意事項？
- 7、減重 / 脂是一輩子的事：飲食調整？熱量計算？消耗熱量方式？營養標示怎麼看？

可參考爆學力資料問問自己：

通用型

你到圖書館都會借什麼書？
你通常在社群媒體上看什麼內容？
社群媒體（FB、IG、YouTube 和 TikTok）都會推薦什麼內容給你？
你平常都跟家人和朋友聊些什麼？
你參加過什麼社團？
你有人生的格言嗎？或是分享一句最喜歡的話。
你最欣賞的英雄人物 / 偶像是誰？說說他們的故事。
你都看哪類的電影 / 影集作品？

能力

做什麼事會讓你覺得很開心、滿足、有成就感？
從小到現在所學的知識或技能中，哪一項你覺得最上手？
如果有一場比賽你得到首獎，你覺得這個比賽項目是什麼？
你想學習什麼領域的知識或技能？

議題

你平常看到什麼類型的新聞，會特別有感覺呢？
你有沒有為了吸收哪方面的資訊，而追蹤特定社群帳號？
你有關注什麼人文社會或自然科技的議題嗎？
你通常和他人談話的內容是什麼？聽到別人談論什麼你會特別感興趣？

興趣

什麼事是不用別人鼓勵，你也會想去做的？
你讀書之餘通常都在做什麼事呢？
你做什麼事情有過樂此不疲，甚至忘了要吃飯的經驗呢？
有什麼事情，你跟他人分享的時候會滔滔不絕、特別開心呢？

糟糕！我寫不滿學習九宮格？

從下面幾個免費網站，來尋找自己的興趣、探詢能力所在。

一、 [國立公共資訊圖書館](#)：簡稱「國資圖」

[網路辦證](#)：



完成線上辦理借閱證→依規定回傳個人身分證證 / 反面影像檔
→等通知信開通 (約 2 ~ 3 個工作天) →完成註冊，可使用免費線上資源。

二、 [collego](#)：大學選才與高中育才輔助系統



觀看新手影片 (約 15 分鐘)，再進行註冊。操作網站並探索自己的學科興趣所在。

三、 [台北市立圖書館](#)：簡稱「北市圖」

[網路辦證](#)：



註冊→通知信驗證→登入操作→「電子資源整合系統」→
「Kono Libraries 精選誌」，依興趣自由點閱任一本電子雜誌
與篇目→「查看所有電子資源」→「udn 讀書館電子書」，依
興趣自由點閱。

四、 其他好用線上資源：[北港高中自主學習網路資源](#)



進階版認識自己的方式：《[爆學力-自主學習實戰手冊 v3](#)》



階段一、認識自己 (p17-20)



也可以選擇 [Notion](#) 版 「自主學習階段 1--認識自己」

哇！活了 16 年，第一次這麼認真的探索自己的興趣與能力。對於接下來的自主學習主題，我應該有一些 idea……。

◎請在 classroom 留言：我有興趣的自主學習主題 1~2 個。

◎檢核自我覺察，是否做到以下：	是
1、我已練習並完成興趣九宮格	<input type="checkbox"/>
2、我已註冊國資圖並順利登入，且瀏覽電子資源	<input type="checkbox"/>
3、我已註冊北市圖並順利登入，且瀏覽電子資源	<input type="checkbox"/>
4、我已註冊 collego 並順利登入，且知道 18 學群為何	<input type="checkbox"/>
5、我已點閱爆學力--認識自己，大概知道自己的興趣、能力及關心議題	<input type="checkbox"/>
6、「北港高中自主學習網路資源」excel 表中，「一定要知道的電子資源」欄裡，我點閱的網站是：_____。	



第二單元--把「喜歡」變成「可以學」的事：找到主題（1節）

每個人在生活當中，不論是求學、工作、休閒等等的過程中，都充滿著大大小小的現象，可能是遇到的問題、對某些事情的期待、想達成的目標，甚至是想追的電視劇或偶像團體……。你曾經有覺察到這些現象帶給你什麼樣的影響嗎？

心理學家榮格是這麼說的：「每件促使我們注意到他人的事，都能使我們更好地理解自己。」很多事情發生的當下，都是對自己有或多或少的影響，勢必都是一種成長或改變。



根據學習九宮格的3個興趣，完成下表：

我想採取…行動創造…改變？	我想探究世界上…現象？
我想培養自己…能力？	我想發覺自己…狀態？

	<ul style="list-style-type: none"> ● 會需要多久時間完成呢？ ● 預期完成目標？
是否有延續性？	<ul style="list-style-type: none"> ● 會不會網路查一下就有解答？ ● 你會想深入探索這個主題嗎？ ● 主題內容太多還是太少？
真的想做嗎？	<ul style="list-style-type: none"> ● 為什麼想做這個主題？ ● 主題會做一學期！確定要做嗎？ ● 中途想換主題的可能原因會是？

(參考資料：爆學力-自主學習實戰手冊)

經過與自己內心對話，相信你已經有了明確的自主學習主題方向。還可以借助 ChatGPT，來挑選自己想要的主題喔。

對ChatGPT下指令：

「我對於OO、OO、OO議題特別有感，請以能深度探究、能與真實情境連結、能培養問題分析力為原則，給我10個自學主題方向，以表格呈現。」(資料來源：彰化高中自主學習手冊)

如果還有時間，可以參考《爆學力-自主學習實戰手冊》p26「AI輔助發想主題」。

◎檢核找到自己的主題：請寫出1~2個。

主題1	主題2
-----	-----

第三單元—我去哪裡找資料：資料蒐集與判讀（1節）

依本校學生自主學習計畫書主題分類及撰寫主題有以下：

主題分類(領域)	主題名稱
文學創作(國文)	創作小說、分析歌詞、圖文設計.....
語文學習(英文)	自學越語 / 法語、日檢、韓檢、英檢.....
邏輯思考(數學)	學習 python、製作 Vtube、下西洋棋、破解魔方、設計 Minecraft、學網頁程式
科學實作(自然)	天文探索、香皂原理、養動物、製作紫雲膏、常見急診疾病、種植物.....
社會議題(社會)	流行文化、心理學、輔導技巧、高齡住宅、社會新聞、自助旅行.....
藝術人文(藝能)	練習樂器、手工藝品、美甲彩妝、創作漫畫、攝影、cosplay.....
體能發展(體育)	學舞蹈、打各種球類、減脂減重健身.....
其他	3D 模型、烘焙、園藝、編織、認識半導體、九型人格、調飲.....

◎討論：「其他」類可以分入另外 7 類嗎？

參考彰化高中自主學習手冊，主題可以區分為以下：

分類	細類
專業知能精進	學科延伸學習、專業技能學習與應用、線上課程、主題閱讀、生涯規劃進路與實踐
專題研究報告	小論文、科展、專題實作、閱讀心得寫作

社會公益服務	扶助弱勢、環境保護、生態保育、醫療保健、社區發展
多元文化浸濡	在地特色文化研究或推廣、壯遊、海外體驗學習、國際交流活動
創意作品研發	生活創意發明或改良、藝文創作、作品行銷、影片拍攝
活動企劃舉辦	團隊領導、參與公共事務、微型創業

分類方式還有其他，都可以成為同學參考的資料。

當你已經選好主題，也知道自己為何要做這個主題，怎麼知道這個主題要如何著手進行？首先要：查資料。請以自己的主題為例，練習上網查找可以使用、參考的資訊或資源。

主題	資訊 / 資源
	書籍 / 雜誌 / 新聞：
	網站名稱：
	網頁標題：
	影音平台：
	其他：

也可以使用**關鍵字搜尋**資訊，還可以使用 excel 表格整理蒐集資料，方便日後

瀏覽、撰寫成果報告。



★蒐集資料小提醒：

1、查詢速度：網頁（網路）>電子書>紙本書

2、可信度：紙本書 = 電子書 > 網頁

3、查詢網頁要注意更新日期，儘量取用一手資料，並注意資料來源是否有所本。

4、生成式 AI 產出資料須核實求證，修改為自己所用，不建議直接取用。

5、歡迎多利用圖書館紙本書及雜誌。

我查到網頁內容，但怎麼分辨內容是否可信？依據 IORG (台灣資訊環境研究中心) 出版的《資訊判斷力》一書，歸納「資訊操弄」的 3 種類型及變化：

類型	可疑標籤	資訊操弄標籤
資訊來源	<ul style="list-style-type: none"> 沒有提供來源 無法證實的來源 錯誤來源 來源不具專業背景 經驗上來原不可信 	<ul style="list-style-type: none"> 造假來源
事實內容	<ul style="list-style-type: none"> 無法證實的內容 	<ul style="list-style-type: none"> 包含錯誤內容 變造內容
推論過程	<ul style="list-style-type: none"> 尚待科學驗證 不當因果關係 不當訴諸權威 引起情緒 	<ul style="list-style-type: none"> 沒有證據 證據不足 沒有因果關係 以偏概全

		<ul style="list-style-type: none"> • 錯誤類比 • 邏輯錯誤 • 陰謀論
--	--	---

也可以借助以下平台檢視網路資訊是否為真：

台灣事實查核中心	台灣資訊環境研究中心 IORG	Cofacts 真的假的	SMC 台灣科技媒體中心
			

◎資料判讀練習：依據上表「資訊操弄的 3 種類型及變化」，檢視本文。

文章標題：[無辣不歡？必知「吃辣椒 10 大好處」你怎能不愛它](#)



筆記欄：

有些事，不做不會怎麼樣，但是做了肯定不一樣！

第四單元-我做得完嗎？把學習變小：拆解計畫（1節）

有了主題，也查找了資料，接下來？確認完成主題所需的第一步驟：找方法。先參考以下範例：

主題	方法	細項
美化妝容—基礎彩妝技巧與自我形象經營	認識自我與彩妝基礎	膚質測試與分析
		彩妝安全與衛生
	養成妝容基礎能力	彩妝工具與刷具認識
		底妝概念與實作
	認識與學習分部位化妝	眉毛、睫毛與眼線
		腮紅與脣妝

以「美化妝容—基礎彩妝技巧與自我形象經營」細項來看，那些屬於知識層面的認知？那些屬於技巧層面的實作？請分別指出來。



練習：自己的主題訂好之後，想想要怎麼行動才能完成這個主題，請寫出最重要的 3 個方法及細項。

主題	方法（以動詞開頭）	細項

★善用 ChatGPT，能讓拆解計畫更明確可行。

接下來，進入試行 5 週計畫的撰寫練習了。請以 1 個方法設定為主題，將細項分成 5 週來執行，最好再將細項分成 4 點，讓各週安排應完成的任務，方便日後檢核及成果呈現。另外，完整的自主學習計畫還包括以下個欄位，請試著練習填寫 5 週試行版。





◎練習：請[下載 5 週試行版](#)，完成後上傳至 classroom。

班級： 座號： 姓名：			
學習主題			
學習模式	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 小組合作學習（最多3人）		
學習動機			
預期成果			
學習類型	<input type="checkbox"/> 文學創作類（國文） <input type="checkbox"/> 語文學習類（英文） <input type="checkbox"/> 邏輯思考類（數學） <input type="checkbox"/> 科學實作類（自然） <input type="checkbox"/> 社會議題類（社會） <input type="checkbox"/> 藝術人文（藝能） <input type="checkbox"/> 體能發展（體育）		
使用設備／空間			
成果展現方式	<input type="checkbox"/> 專題(書)研討 <input type="checkbox"/> 議題探究 <input type="checkbox"/> 創新實作 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
是否同意公開成果	<input type="checkbox"/> 同意於校內學習平台提供自主學習成果與資料給其他同學參考 <input type="checkbox"/> 不同意於校內學習平台提供自主學習成果與資料給其他同學參考		
【自主學習規劃】			
週次	當週預期學習內容	檢核方式（完成的證明）	學習時數
1			1
2			1
3			1
4			1
5	成果整理與發表		1
自主學習成果	<input type="checkbox"/> 達成自主學習100% <input type="checkbox"/> 達成自主學習目標80%(含以上)，未達100% <input type="checkbox"/> 達成自主學習目標60%(含以上)，未達80% <input type="checkbox"/> 未達成自主學習目標50%		

★學長姐的經驗：

- 1、主題大，4週難以完成
- 2、時間進度掌控不當
- 3、不只在課堂執行計畫內容，尚需要課餘時間執行，影響課業學習
- 4、小組分工不明確，感覺浪費時間

完成5週試行計畫，接下來就按各週預計學習內容進行自主學習。

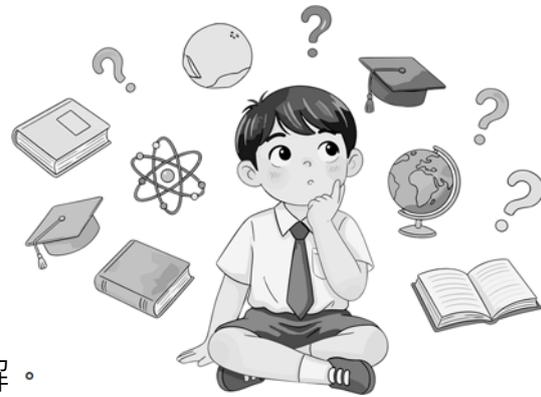
第五單元--真的開始做：試行 5 週（ 5 節）

為了讓同學模擬執行自主學習計畫，先以 5 週計畫試水溫，讓同學體驗：撰寫計畫、執行計劃過程可能遇到的問題、成果展現方式，每一階段如果遇到困難，自己如何克服，對於二上正式執行 18 週計畫是寶貴的經驗。執行過程中遇到任何問題，請與指導老師對話，老師會引導你如何找解決問題的方法，但不建議直接給你答案。畢竟，自主學習的精神包括如何自己解決問題。

雖然是試行 5 週，但有 1 週留為整理成果及發表用，也可視為彈性週，讓尚未完成計畫的週次有餘裕時間完成。如果你每週按時完成進度，第 5 週回顧自主過程，會發現：原來自己這麼厲害！不但完成預期成果，還做了喜歡的事、學到課本學不到的知識 / 技能。如果未能達到預期成果，回頭檢視原因，在未來 18 週計畫時不要再犯，也是成長。相信每位同學在自主學習之後，與實施之前已有所不同。請帶著這樣的成就感，繼續向 18 週計畫邁進！



筆記欄：



第六單元--我卡住了，怎麼辦？

以下 QA，可以幫助同學面對自主學習時卡關自解。

- 試行期間我遇到的困難是？如何解決？
 - 成果感覺不太完美
 - 一個項目拖時間拖太久，最後會有點 delay。但是最後用課餘時間完成
 - 時間不太夠，使用假日休息時間練習
 - 時間短，無法完美達成目標
 - 時間不夠，預計完成的進度沒有完成
 - 一週學習的東西比較少，再找多一點東西學習
 - 設備上以及人力問題，多耗點時間去解決
 - 無法按照計畫執行，修改執行內容
 - 我計畫設的太大，自己做不完，後來就不了了之了
 - 不會使用器械，上網查詢
 - 範圍過大，無法在時間內完成
 - 計畫可能太理想了，沒辦法如實完成
 - 時間抓得不太準確。彈性調整，將多的時間彈性調動到需要較長時間的週次。
 - 找想要滿意的資料時花太多時間，先找最簡單的資料來製作。
 - 實際執行時的成果可能會和預期不符

- 沒有安排好時間與計畫，實際情況比預計計畫變化大，難以執行。根據之前的經驗稍微修改計畫內容，或是在之後的時間補齊之前尚未完成的計畫內容。
 - 計畫排太滿，有些來不及在一堂課的時間做完，只好有空閒時間再補。
- 試行期間我使用的網路資源 / APP ?
- chatGPT、google、Pinterest、因材網、多鄰國、均一、Youtube、Gemini / deepseek、renshuu、哈雅 A 夢

歡迎同學於試行期間記錄你遇到的問題，並說明如何解決。本課程結束後將以 google 表單請同學填表回饋。

◎請回答：試行期間我遇到的困難是？如何解決？

A large rounded rectangular area with a dashed border, containing several horizontal lines for writing.



第七單元--我學到了什麼？成果展示

成果不好或沒有達到預期目標，算是成果嗎？只要踏實執行計畫，沒有成果也算成果！學習歷程檔案的精神，就是如實呈現歷程中所發生的事，包括：動機、過程、結果、反思、成長。老話說：就算失敗，也是寶貴的經驗。回顧自己各週計畫實施，很值得做一個成果檔案，見證自己的付出與收穫！

許多同學會問：成果報告形式有哪些？教授想看怎樣的成果報告？我如何呈現成果？有哪些工具可以幫助我整理成果？以下一一說明。

一、 成果報告形式有哪些？

格式不限，小論文、專題報告、實作作品、影音檔案或結合學習日誌、活動記錄的綜合報告等均可。即使是立體作品或是比賽成績，皆可以用圖片方式在報告中呈現。

二、 教授想看怎樣的成果報告？



資料來源：截圖自[作伙學](#)《學習歷程-課程學習成果呈現指南》



三、我如何呈現成果？

本校辦理自主學習成果發表分動 / 靜態，同學可以參考使用呈現方式如海報、簡報等。海報欄位有：基本資料、學習動機與目標、整體計畫執行狀況、計畫執行成果與成效說明、學習心得與省思、歷程佐證。格式請參考本校網頁：教務處→108 課綱專區→自主學習→自主學習成果→自主學習成果-海報發表格式。



不局限於海報格式，可以多方參考優秀作品，觀摩是學習的方式之一，相信你也可以產出屬於自己獨特的成果報告。



四、有哪些工具可以幫助我整理成果？

(一) 閱讀筆記：

可以參考：

- [〈閱讀要有效，筆記不能少！4 個筆記術，幫你快速融會貫通、即學即用〉](#)，本文介紹四種筆記術：康乃爾筆記法、心智圖(xmind)、麥肯錫筆記、XDite 讀書筆記法。
- 
- [〈如何做筆記？師生必知的筆記方法與技巧，讓學習事半功倍〉](#) 介紹各種做筆記的技巧和不同的筆記方法，讓學習事半功倍。
- 
- [黃金圈](#)用 why、what 去反思和內化書籍知識，後續再用 how 的行動建議，讓我們更全面的理解知識。
- 



(二) 簡報：

現在最夯的 [canva](#)，簡單但不退流行的 ppt，都是時下學生製作報告首選的工具。製作簡報注意事項可以參考：[〈別再做塞滿字的投影片了！10 個設計原則，讓你的簡報超專業〉](#)。



(三) 網路工具：

請參考北港高中限定版：[〈網路工具在自主學習的應用〉](#)



教學製作學習歷程檔案的網路平台有：[Yory 優歷](#)、[104 學習歷程](#)



(四) 口頭報告：

可以參考：[〈你的演說夠吸引人嗎？賈伯斯的演說都這樣做!〉](#)



(五) 自主學習相關專家：

國立中山大學管理學院財務管理系唐俊華教授 FB、台中一中數學教師陳光鴻 FB、鳳新高中美術教師鄭伊璟 FB (鄭尹)、47 雲端輔導室 youtube 等，都希望同學抽空參考了解。



第八單元--正式撰寫：18 週計畫，我來了！（2 節）

經過 5 週試行計畫，相信你對自主學習的輪廓更清楚，且對下學期自主學習主題及規劃 18 週更加明確，可以 5 週主題再擴充延伸，也可以換主題另起爐灶；可以團體合作，也可以單打獨鬥。正式進入撰寫計畫囉！請依照以下步驟完成撰寫計畫：

- 一、 自學校首頁登入「飛宇點名自主學習系統」：輸入帳號（學號）和密碼（身分證字號）。
- 二、 點選「彈性課程」
- 三、 先觀看「彈性學習系統教學影片 - 學生」，內為計畫書教學說明（請觀賞至 4：10 即可結束）。
- 四、 點選「計畫書填寫」：依照各欄位指示完成內容。

★以下是同學撰寫計畫時會遇到的問題，請參考：

- 1、小組計畫需要每個人上傳嗎？

不用，在系統選好小組成員後，一位負責上傳即可。

- 2、在哪裡撰寫計畫？

學校首頁-->飛宇點名自主學習系統（帳號：學號 / 密碼：身分證字號）-->彈性課程-->計畫書填寫。

- 3、計畫書來不及打完，可以暫存嗎？

可以。

5、已送出的計畫要修改，怎麼做？

請班導師退回計畫再修改。

6、何時上線撰寫計畫？

圖書館會公告開放撰寫期程，請同學把握時間準時完成（下學期：6月 / 上學期：1月）。再由班導師進行審查，審查不通過會退回計畫，請同學依建議修改後再傳。

7、開放時程已過仍未上傳計畫，怎麼辦？

圖書館整理未上傳名單，提供紙本計畫書讓同學撰寫，依規定須由班導師審查，通過後再交回圖書館。如果未能在編班前回執計畫書，編班安排可能不如同學預期，影響自身權益。

8、何時班導師線上審查？

同學上線撰寫計畫即開放審查。為了不影響老師假期，原則上以暑假前、寒假前審查完畢為原則。零星紙本計畫仍請導師審查。

9、我會拿到自己的自主學習計畫書紙本嗎？

圖書館將通過導師審查的計畫書列印後，請指導老師發給同學帶回家由家長過目簽名，再繳回給指導老師，進行該學期自主學習。學期結束前由指導老師發還給同學自存。

10、一下已寫 18 週計畫，暑假結束後二上可以調整各週次內容嗎？

可以。計畫可以隨時調整，直接於紙本計畫中修改，並紀錄於日誌中，敘明調整原因，以利完整歷程。

