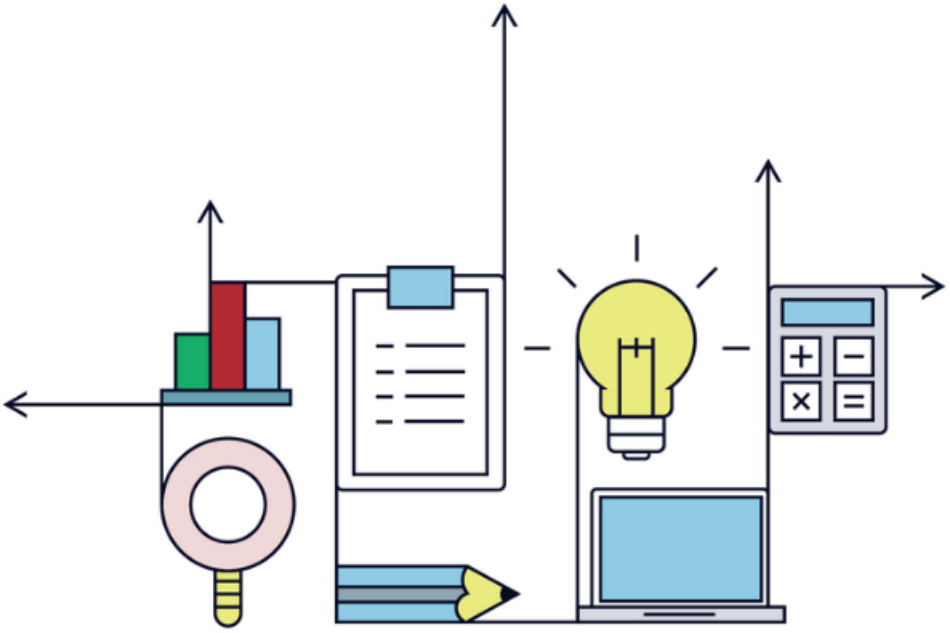


自主學習

～培力課程手冊～

112 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

Chapter1.　認識自主學習……p.3

Chapter2.　自主學習四階段……p.5

【階段一】認識自己

【階段二】我覺得我想要…?

【階段三】是時候該衝一波了！

【階段四】我該如何執行呢？

Chapter3.　自主學習成果紀錄表……p.13

Chapter4.　相關細節與提醒……p.14

Chapter5.　可以使用的網路資料庫……p.15

Chapter6.　自主學習計畫上傳途徑……p.16

Chapter1.　認識自主學習

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。

因此，「自主學習」的完整圖像，你認為是…

_____

_____

_____

筆記欄：

_____

_____

_____

_____

Chapter2.　自主學習四階段

第一階段：認識自己

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…😉

所以，跟自己來場深度的對話吧！寫得越多，你會發現更多不一樣的自己喔~~

◎我具備的能力有：(你覺得自己擅長什麼？什麼讓你特別有成就感？)

_____

_____

_____

_____

★我平常的興趣有：(你有空時喜歡做什麼？做什麼事情會讓你覺得有趣？)

_____

_____

_____

_____

☆我的夢想有：(你的期待是什麼？你想讓自己完成什麼樣的事情？)

※我關心的事情有：(你常看的新聞類型、常常關注的社會現象)

筆記欄：

你知道，原來你是這麼棒的嗎？😊

第二階段：我覺得我想要…?

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…(呵呵~)。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。

所以，有什麼樣的事情，是你看到、聽到、親身體驗，對你產生什麼樣的感受？可以多說一點~

我想…採取什麼行動創造改變?	我想…探究世界上的什麼現象?
【原因】	【原因】
我想…培養自己什麼能力？	我想…發覺自己的什麼狀態？
【原因】	【原因】

◎有個機會讓你可以把提到的事情實現，哪個部份或事情會是你「最想要做的」？

而做了這件事情，你期待的結果會是…?

筆記欄：

有些事，不做不會怎麼樣，但是做了肯定不一樣！

第三階段：是時候該衝一波了!

有時候要完成一件事情，光靠熱血跟努力是不夠的，雖然可以在過程中嘗試錯誤，最後得到的體會跟感動也會多很多；可是如果我們可以有效率地達成目標，得到的體會跟感動不會比較少，反而可以減少更多走冤枉路的機會。

不過怎樣才叫做「有效率」呢？把需要的資訊跟資源都備好，才不會臨時亂陣腳！

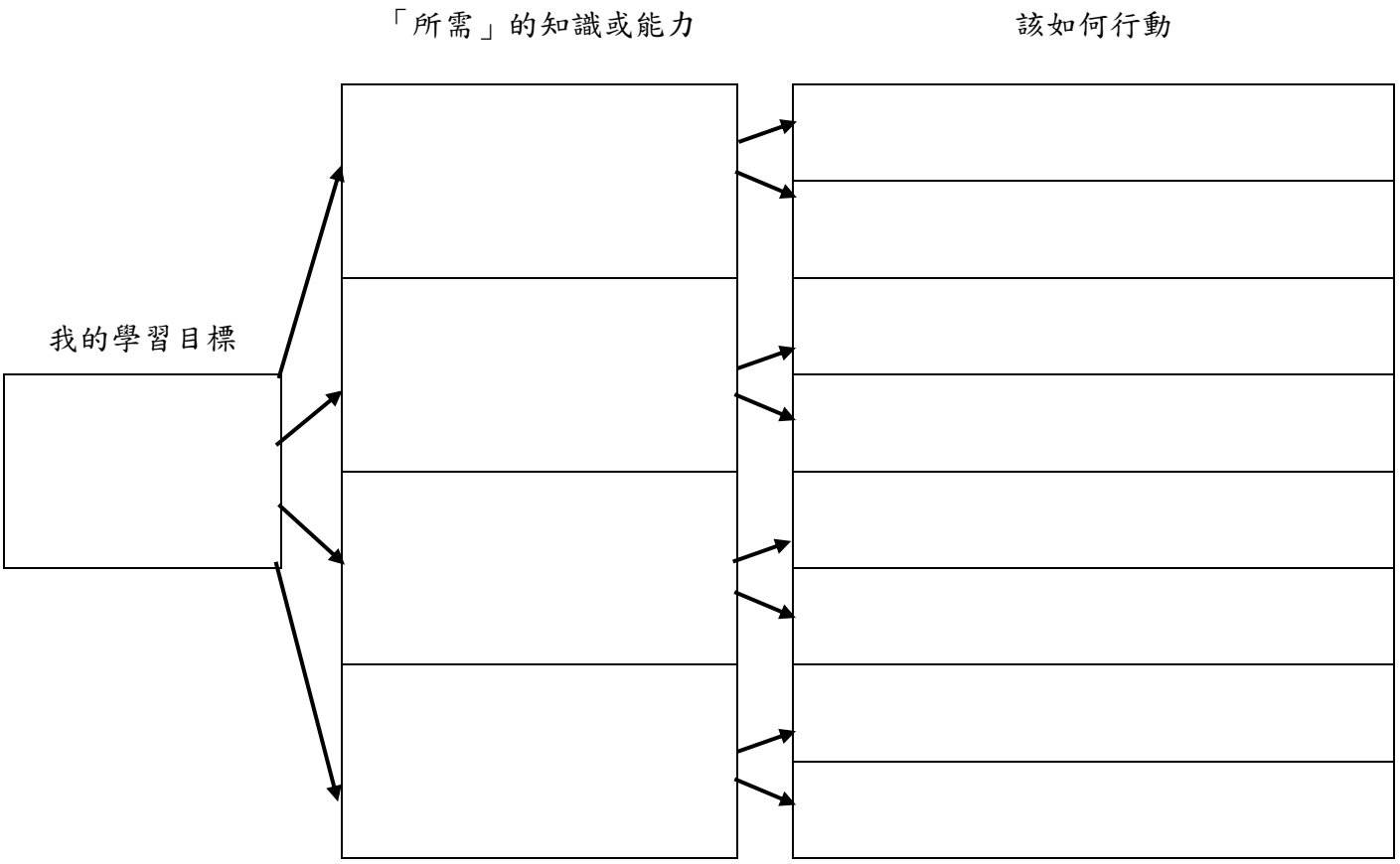
怎麼樣才能「事半功倍」？使用的工具就要十分給力，才不會白費力氣!!

★我想做的是…_____

☆☆做了這件事我想達成的結果是…_____

接下來，要來確認一下我想做的事情需要什麼樣的知識與能力？以及該如何行動？

（寫的越清楚，在執行的時候才不會亂了陣腳）



◎要完成這件事情，在收集資料時，我會用的關鍵字是：(越多越好，表示可以使用的資訊夠齊全)

使用的關鍵字		原因
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

筆記欄：

如果你希望周遭環境改變，答案或許是從「改變自己」開始!!

第四階段：我該如何執行呢?

為了達成我的目標，勢必要把欠缺的能力學起來、找相關資料補足自己不夠熟悉的知識面，但是有這麼多事情要做，好像會擠成一團，那我可以怎麼安排我的學習時程，才能讓事情水到渠成呢？可以把我想完成的事情分成階段性任務，按部就班地完成～

一位美國著名的勵志作家吉格・金克拉，他曾說：「積極的態度會帶來積極的結果，因為態度是具有感染力的。」所以，讓自己熱血一回吧!!

◎根據前面的準備與整理，我的自主學習計畫…

學習主題是：_____

學習動機是：_____

_____

_____

目標是：_____

成果是：_____

_____

【我的階段性需要完成的任務】

階段	層面	須完成的任務(需具體敘述)	順序安排（週次）
前	能力面		1
	知識面		2
中	執行面（歷程反思）		3
	和老師討論		4
後	成果展現		5

接下來，就要來實際執行了!讓我們拭目以待!!

機會是留給準備好的人，我準備好了，你呢？

Chapter3.　自主學習成果紀錄表

<table>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">執行人資料</td><td>班級</td><td>座號</td><td>姓名</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">學習主題</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="2">需要的設備</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td rowspan="6">自主學習規劃內容</td><td>週次</td><td colspan="2">實施內容與進度</td><td>自我檢核</td></tr>
<tr><td>1</td><td colspan="2"></td><td>□優良
□尚可
□待努力</td></tr>
<tr><td>2</td><td colspan="2"></td><td>□優良
□尚可
□待努力</td></tr>
<tr><td>3</td><td colspan="2"></td><td>□優良
□尚可
□待努力</td></tr>
<tr><td>4</td><td colspan="2"></td><td>□優良
□尚可
□待努力</td></tr>
<tr><td>5</td><td colspan="2"></td><td>□優良
□尚可
□待努力</td></tr>
<tr><td colspan="2">成果說明</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標達成情形</td><td colspan="3">我認為我完成計畫中的_____%，原因是…</td></tr>
<tr><td colspan="2">自主學習歷程省思</td><td colspan="3"></td></tr>
</table>

向自己證明自己完成一件「厲害」的事，成就感十足！

Chapter4.　相關細節與提醒

1. 計畫是自己幫自己安排的，老師並不知道你的能力是什麼，無法幫你規劃。

   【常有問題】那老師可以提供的協助是什麼？

2. 計畫中需要的設備是需要自己準備的，學校只能提供「臨時、應急」用的。

   【常有問題】那我(例如：鍋碗瓢盆、試管、…等)不就沒辦法在學校完成了？怎麼辦？

3. 小組最多可以 3 人一組，雖然是同一組，但是每個人的動機、分工跟成長是不一樣的喔！

   【常有問題】團體的自主學習計畫，是一組交一份嗎？

4. 自主學習的主題不宜過於廣泛，雖可以中途變更，但要重新修正自主學習計畫表。

5. 自主學習最後沒有完成設定的目標，也沒有關係！

   【常有問題】那這樣的自主學習計畫是成功的嗎？

6. 最終完成的正式自主學習計畫，要記得上學校校網去填寫，由導師審核完畢，最後要讓家長簽章。

最後，自主學習是一個可以發現自己亮點、培養能力、證明自己的難得機會！

善用自主學習，期許你找到自己最棒的那個樣子！

Chapter5.　可以使用的網路資料庫

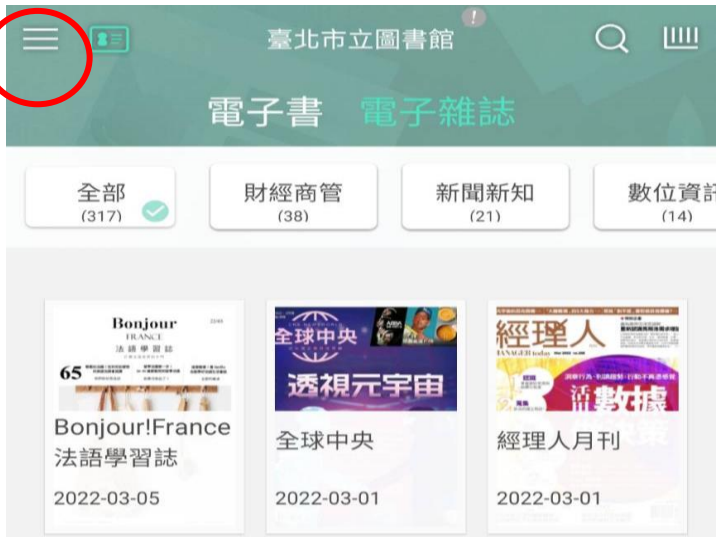
◎台北市立圖書館

步驟一：到台北市立圖書館辦證

關鍵字台北市立圖書館 https://book.tpml.edu.tw/register

步驟二：到 Google Play 下載 Hyread

Hyread 使用說明



1. 點選下方「新增圖書館」
2. 選擇「公共圖書館」➔在關鍵字打上「台北市立圖書館」➔點右邊的+
3. 完成，即可在圖書館裡查詢與你自訂主題相關的資訊。

其他類似的網路資源有：

天下雜誌、地球圖輯隊、開放式課程(如摩課師)...等

都可以從校網裡進去找到相關網路資源：

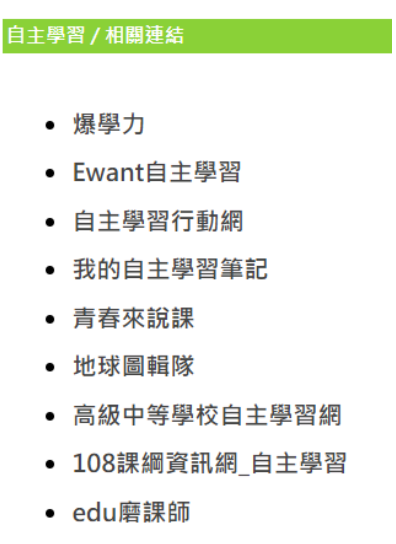
北港高中學校首頁

➔行政組織(點選教務處)

➔右欄網站選單(點選實研組)

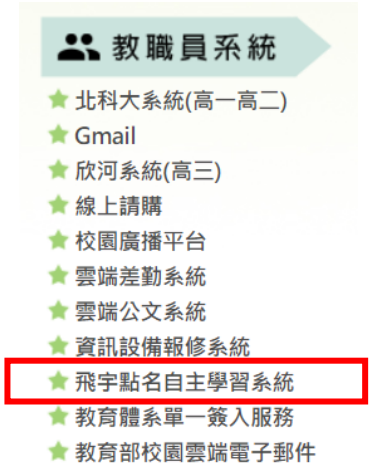
➔下列網站選單(點選自主學習)

➔找到相關連結----------→



Chapter6.　自主學習計畫上傳途徑

從學校首頁進入➔找到「飛宇點名自主學習系統」



➔輸入帳號(學號)和密碼(身分證字號)

➔點選「彈性課程」

➔點選「自主學習計畫」的填寫