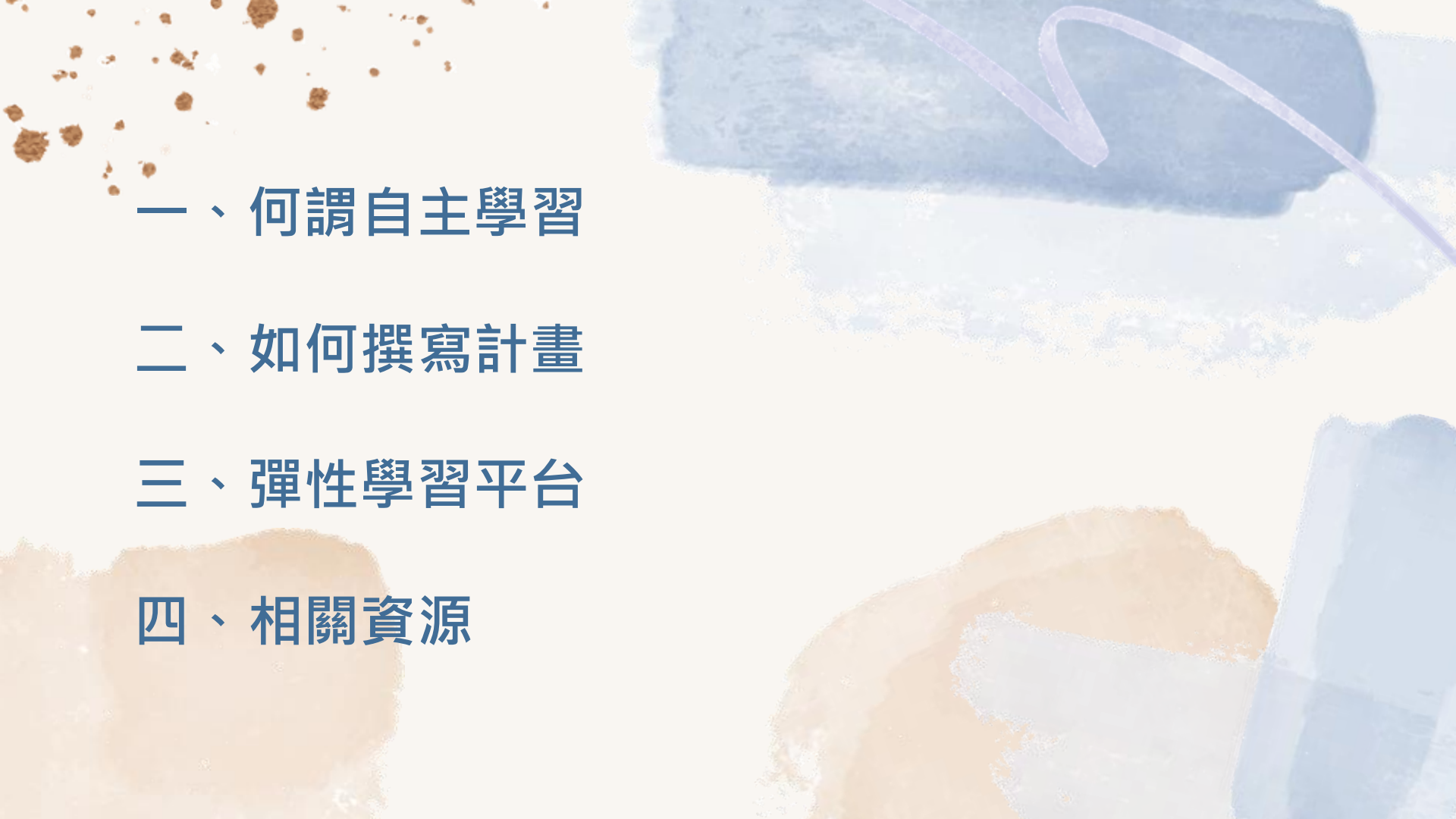




新莊高中 自主學習介紹

圖書館協行 江瑜庭



一、何謂自主學習

二、如何撰寫計畫

三、彈性學習平台

四、相關資源



一、何謂自主學習

「一種對自我規劃及掌控學習的能力」

知道如何掌控自己學習，能承擔對所有與學習相關決定的責任，包含：(1)決定目標；(2)定義內容和進度；(3)選擇要採取何種技巧和方式；(4)監督學習過程；(5)評量已習得內容(Holec, 1981)。

✖自主學習乃學生主動學習的意願、態度、方法與能力，亦即包括主動學習意願（或動機）、主動學習態度、有效學習方法及基本學習能力。（李坤崇，2001）

相關法規

根據高級中等學校課程規劃及實施要點,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。

本校自主學習相關事宜

- (一)學生於學校公告申請期限內提出計畫。
- (二)計畫申請以學期為單位。
- (三)由各班導師引導學生制定計畫，
並審核計畫內容。

	高一		高一
1	9/11 (四) 第六節	10	10/23 (四) 第七節
2	9/11 (四) 第七節	11	10/30 (四) 第六節
3	9/18 (四) 第六節	12	10/30 (四) 第七節
4	9/18 (四) 第七節	13	11/06 (四) 第六節
5	9/25 (四) 第六節	14	11/06 (四) 第七節
6	9/25 (四) 第七節	15	11/13 (四) 第六節
7	10/09 (四) 第六節	16	11/13 (四) 第七節
8	10/09 (四) 第七節	17	11/20 (四) 第六節
9	10/23 (四) 第六節	18	11/20 (四) 第七節

	高二		高二
1	9/03 (三) 第五節	10	11/12 (三) 第五節
2	9/10 (三) 第五節	11	11/19 (三) 第五節
3	9/17 (三) 第五節	12	12/03 (三) 第五節
4	9/24 (三) 第五節	13	12/10 (三) 第五節
5	10/01 (三) 第五節	14	12/17 (三) 第五節
6	10/08 (三) 第五節	15	12/24 (三) 第五節
7	10/22 (三) 第五節	16	12/31 (三) 第五節
8	10/29 (三) 第五節	17	01/07 (三) 第五節
9	11/05 (三) 第五節	18	01/14 (三) 第五節

時間	任務
即日起～12/05	自主計畫 上傳 (高一全部、高二需重審或需審新計畫者)
12/07-12/21	自主計畫審核
12/22-12/26	填寫審核結果 表單 (高一全部、高二需重審或需審新計畫者)
12/31	審核名單公告

自主學習計畫成果效益

- 113學年度，有參採高中自主學習計畫與成果，共有1785系組；114學年度，參採共1785系組；115學年度，參採共1800系組。
- 自主學習計畫成果作品 (87.2%校系採計)自主學習計畫要寫什麼樣的內容，基本上沒有太多限制，學生依自我專長、興趣、志願科系發揮，例如：專題研究報告、社會公益服務、多元文化浸濡、服務學習、國際教育、創意作品等。

大學招生委員會聯合會

Joint Board of College Recruitment Commission

大學申請入學學習準備建議方向查詢系統

依學習準備建議方向內容查詢

有參採「修課紀錄」領域之校系查詢

有參採「學業總成績」校系查詢

有參採「課程學習成果」校系查詢

有參採「多元表現」校系查詢

請選擇「多元表現」(可複選)

高中自主學習計畫與成果

社團活動經驗

擔任幹部經驗

服務學習經驗

競賽表現

非修課紀錄之成果作品

特殊優良表現證明

查詢

您目前選擇查閱：115學年度學習準備建議方向
有參採多元表現校系查詢：您選擇的項目--
高中自主學習計畫與成果，共1800系組。

001-國立臺灣大學

國立臺灣大學
中國文學系

國立臺灣大學
歷史學系

國立臺灣大學
哲學系

國立臺灣大學
人類學系

國立臺灣大學
圖書資訊學系

國立臺灣大學
日本語文學系

國立臺灣大學
物理學系

國立臺灣大學
化學系

國立臺灣大學

小結語

一份好的自主學習計畫要**清楚撰寫執行的動機與目的、執行日程、核心素養、計畫內容、預計的效益**等幾個大核心項目。從自主學習計畫中找到**自己有興趣的內容**去深入探討。

二、如何撰寫計畫



撰寫參考步驟

- 1、**自我探索**：了解自我專長、興趣、志願科系，並列舉數項主題。
- 2、**AI協作**：將主題分別輸入AI，產出撰寫計畫相關要素，並反覆詰問，使之完備。
- 3、**參考修整**：找出一項待執行之主題，依據學長姐作品、審查意見/參考表、自我檢核紀錄表，修整自己的申請書。
- 4、**正式申請**：按彈性學習平台上提供之自主學習計劃表格進行撰寫，於送審截止日前完成撰寫並繳交。

STEP 1.

自我探索

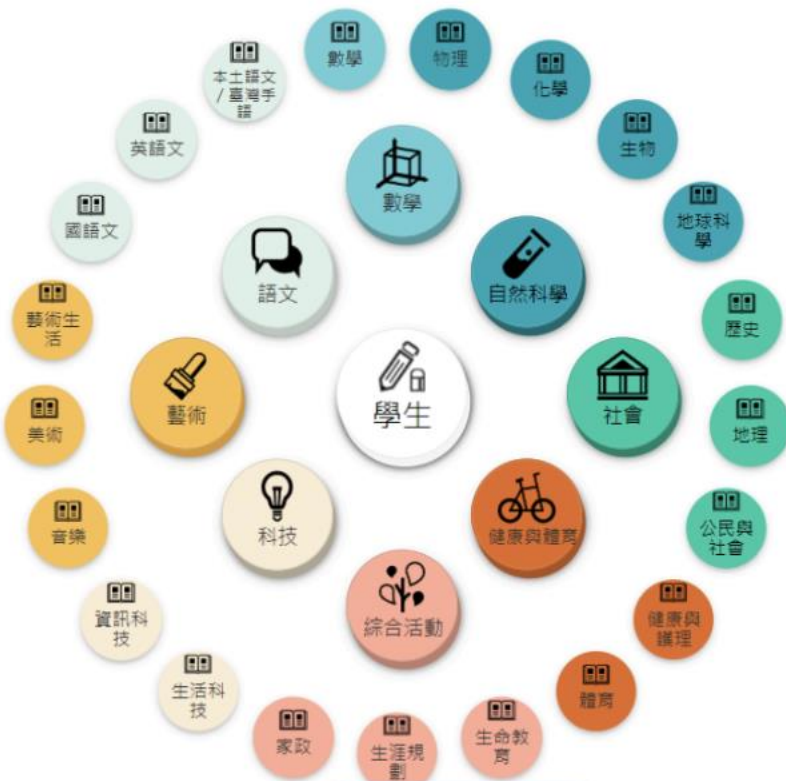


大學選才與高中育才輔助系統



探索領域學科

透過領域學科可找到重視該學科的學群、學類，請選擇圈中的課程「領域」，並點選該領域下的科目名稱，系統即會顯示對應的學群、學類。



STEP 2. AI協作



正確使用AI輔助工具，將有興趣之主題分別輸入AI，初步產出撰寫計畫相關要素。產出後，再**反覆詰問**，讓計畫內容更加聚焦、深入，並使計畫更加完備。



我的興趣是:打棒球、跳街舞、研讀數學與物理、喜歡大家一起做事、幫助別人成長、精打細算、統合意見;價值觀是:不喜歡衝突、認為踏實比投機好。請再給我幾個,更具體一點且符合興趣、能力、價值觀的學習主題。

根據你提供的興趣、能力、價值觀,以下是適合你進行的自主學習主題:

1. 高效團隊合作與領導力
2. 數學與物理應用於運動科學
3. 高中生升學壓力的心理調適與支持策略





請再給我幾個，更具體一點且符合興趣、能力、價值觀的學習主題。

好的，以下是更具體的自主學習主題，結合你的興趣、能力、價值觀：

1. 棒球比賽數據分析與策略制定
2. 街舞與體育運動中的物理原理
3. 高中生升學歷力心理干預方案設計
4. 學生自主學習平台的設計與開發





1. 我想要進行的主題是：街舞與體育運動中的物理原理。請協助我完成自主學習申請表的多項欄位，包含：內容說明、學習動機、具體學習方式、預期目標、預期成果、成果發表形式，請依表格方式呈現。
2. 還有18小時進度規劃，一節課1小時(包含每節課的主題與內容)，依表格方式呈現。



沒問題。

自主學習申請表

欄位	內容
主題	街舞與體育運動中的物理原理
內容說明	探討街舞動作中的力學原理，包括重心、旋轉和平衡，並分析物理原理如何影響動作表現。
學習動機	將街舞的興趣與物理學知識結合，深入理解動作背後科學原理，提高街舞技巧。
具體學習方式	1. 閱讀相關文獻和教材 2. 觀看並分析街舞教學影片 3. 拍攝並分析自己和他人的街舞動作 4. 進行實驗並記錄數據 5. 與街舞和物理專家交流與討論
預期目標	1. 掌握街舞動作中的基本物理原理 2. 能夠應用物理知識解釋街舞表現 3. 完成一篇包含數據和分析的報告
預期成果	1. 完成一篇3000字的報告 2. 拍攝並剪輯一段分析街舞動作的教學影片 3. 與同學和老師分享學習成果
成果發表形式	1. 書面報告 2. 教學影片 3. 班級或社團內部的成果分享會

節次	主題	內容
第1節	街舞基本動作與物理原理簡介	介紹街舞基本動作和相關的物理概念（如力、重心、旋轉）。
第2節	觀看街舞教學影片	觀看並分析專業街舞教學影片，記錄動作中的物理現象。
第3節	閱讀相關文獻	閱讀並整理與街舞和物理相關的文獻和教材。
第4節	動作拍攝與記錄	拍攝自己的街舞動作，並記錄動作中的力學數據。
第5節	動作分析軟體學習	學習使用動作分析軟體（如Kinovea）進行數據分析。
第6節	動作數據分析	使用分析軟體對拍攝的動作進行數據分析，找出重心、旋轉和平衡點。
第7節	與專家討論	與街舞教練或物理老師交流，確認分析結果並獲得建議。
第8節	改進街舞動作	根據分析結果改進自己的街舞動作，並再次拍攝。
第9節	分析改進後的動作	對改進後的動作進行拍攝和數據分析，對比前後數據。
第10節	寫作報告提綱	制定報告提綱，列出主要內容和數據分析結果。
第11節	撰寫報告初稿	根據提綱撰寫報告初稿，包括理論、數據和分析。
第12節	報告修訂與完善	根據老師和同學的反饋修訂報告，完善數據和分析。
第13節	拍攝教學影片	拍攝教學影片，展示如何利用物理知識改進街舞動作。
第14節	剪輯教學影片	剪輯影片，加入數據分析和解說，提高影片的可觀性。
第15節	影片反饋與修改	收集老師和同學的反饋，對教學影片進行修改和完善。
第16節	最終報告撰寫	完成最終版報告，包含所有數據分析和結論。
第17節	預演成果發表	在班級或社團內部預演成果發表，收集反饋並進行修改。
第18節	成果發表會	在班級或社團內部進行正式的成果發表會，展示報告和教學影片。

STEP 3.

參考修整

**找出一待執行主題後，依據學長姐優秀作品、
成果競賽獲獎作品、自主學習年會優秀作品、
指導老師審查意見/參考表、自我檢核表等，
進行計畫內容之修整。**

自我檢核表

學長姐成果發表優秀作品

高雄市立新莊高級中學自主學習計畫【送審前】自我檢核紀錄

項目	說明	自我檢核 已達成區
學習主題	計畫標題簡要地傳達學習主題。	☐
	※避免以學科名稱當標題。	
	學習主題對學生來說具足夠挑戰性與成長性。 ※非僅是原熟悉的事物。	☐
學習動機與目的	說明學習動機/選定該學習主題的理由。 ※例如：說明「為何想要針對此主題進行自主學習？」或「此主題(對自己、對某學科、對社會、或對環境...等)的重要性為何？」。	☐
	說明透過學習該主題，希望達到的學習目標/學到什麼。	☐
學習規劃與方法	描述預計採用的學習方式，並說明此方式為何有助於學習該主題。	☐
	描述預計採用的教材與學習資源有哪些，並說明為何這些教材與資源是合適的。	☐
學習成果	預計產出的學習成果，能夠用來評估學習目的是否達成(是否呼應學習目標)。	☐
	預計產出的學習成果，具備足夠的挑戰性、深度及豐富度，且必須經歷多周的自主學習過程才可產生。	☐
	預計產出的學習成果內容，須包含 1.針對主題的學習成果，以及 2.自主學習反思。 ※兩者缺一不可。	☐
	說明每個學習成果預計呈現的方式、預計涵蓋的內容、及預計達到的標準。	☐
	※缺一不可。	



從零開始畫狗

了解癌症成因
以及其治療方式

傳統廟宇屋頂裝飾 特色研究



高一 自主學習計畫

姓名：顏羽潔

自主學習初級日文

111 06 夏翊淳

三、自主學習計畫可以寫什麼？

興趣相關	日常興趣、嘗試事物、夢想奠基
能力相關	證照檢定、專業技能、服務學習
升學職涯	歷程檔案、學群素養、職業探索
比賽相關	學術競賽、小論文、專題製作
課程相關	課程作品、課程作業、延伸學習

STEP 4. 正式申請

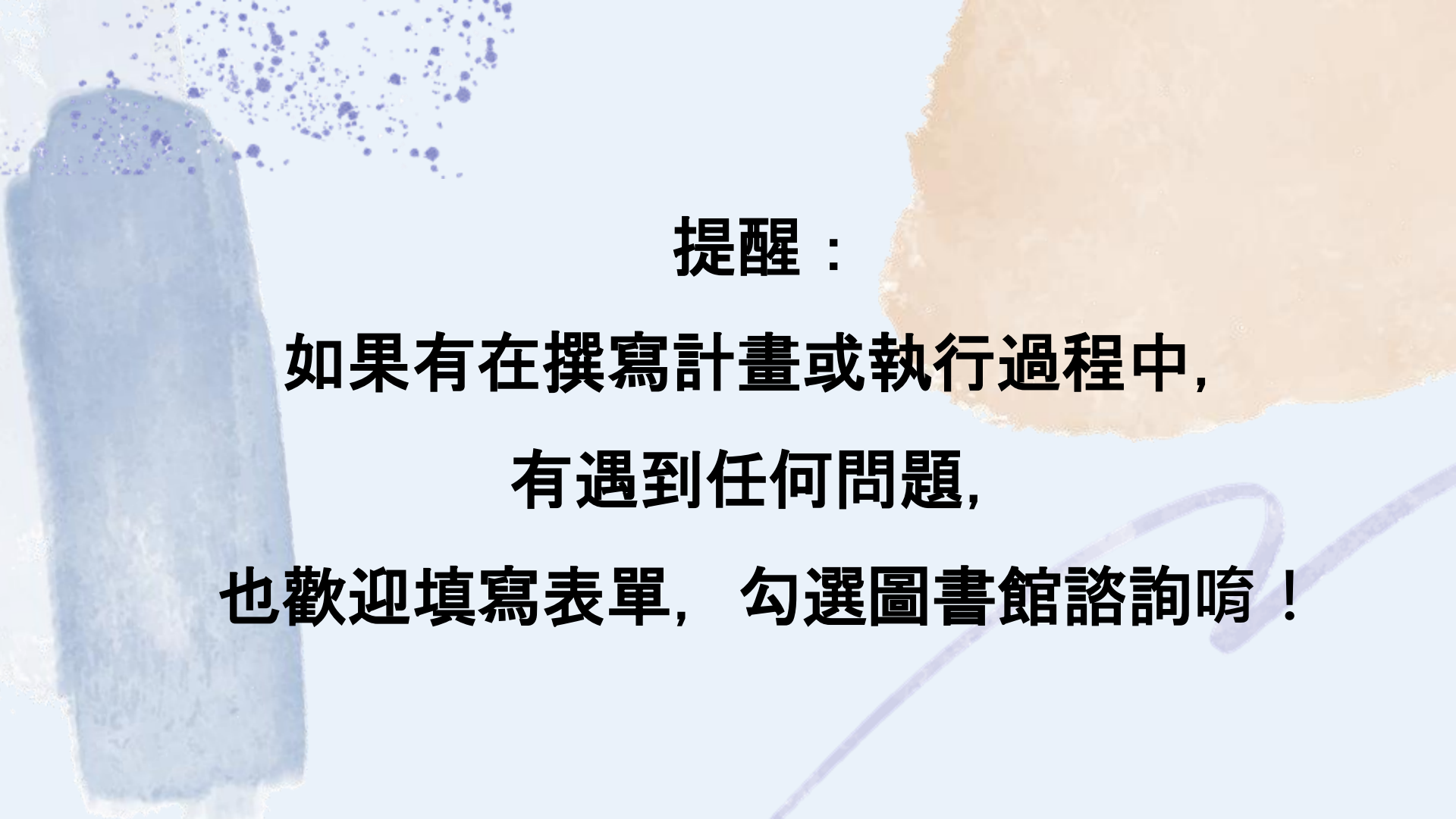
進入**彈性學習平臺**進行自主學習計畫撰寫



計畫內容必須**詳實**、**完整度**及**可行性**必須兼顧



於學校訂定**截止日前**上傳，方完成送審程序



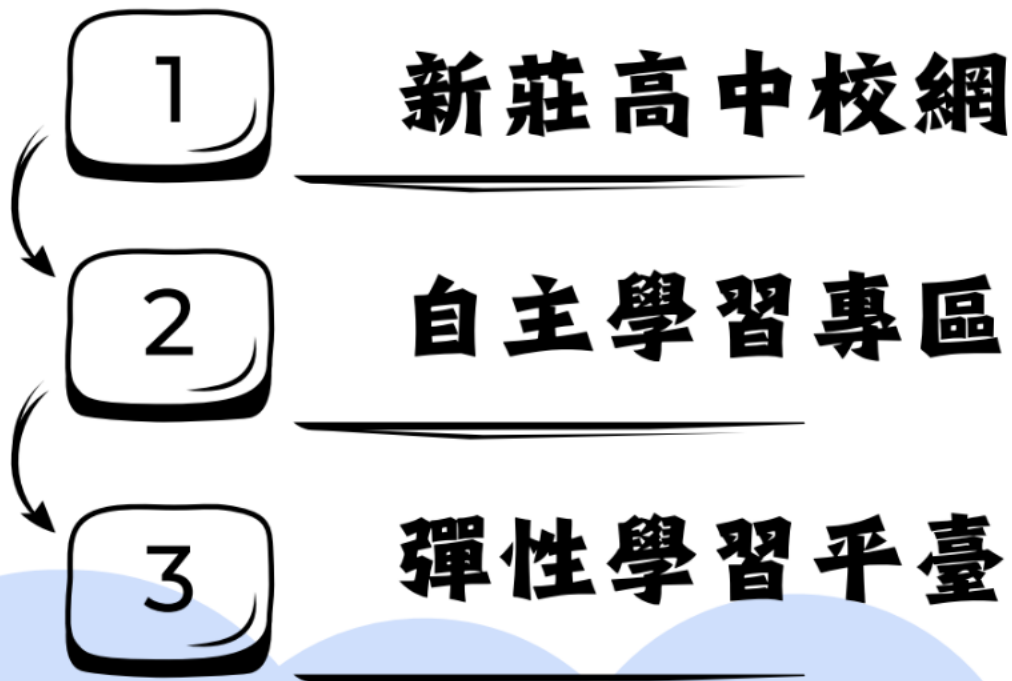
提醒：

**如果有在撰寫計畫或執行過程中，
有遇到任何問題，
也歡迎填寫表單，勾選圖書館諮詢唷！**

三、彈性學習平臺教學



彈性學習平臺途徑



彈性學習平臺操作教學



彈性學習平臺
iLearning System

登入

1.點選新莊高中

2.輸入帳號密碼

預設皆為學號

帳號：

輸入...

密碼：

輸入...

驗證碼：

輸入...

(點擊圖片可更換驗證碼)

533302 新莊高中 ▾

關鍵字搜尋...

≡ 群組清單

533302 新莊高中

540301 中山大學附中

543301 中山高中

563301 新興高中

581302 道明中學

登入

彈性學習平臺操作教學

彈性學習申請

資料儲存

申請人	01 號
申請學期	11202 (使用中學期)
計畫主題	日文自學
對應課程領域	語言學習 - 國際交流.外語.語言檢定
共學成員	無則免填，請填學號、班級、座號、姓名
自主學習內容說明	動機: 喜歡日本動漫及日本文化,希望自己能與有認識的日本朋友,希望能夠用日文和他們對話 目的: 能聽懂較基本的日常對話,並與人溝通,能認識更多生活常見漢字。 也為了能認識更多日本朋友,能用日語交談 實行方式: 使用Duolingo練習日文聽力、單字、文法
預期目標	1.能夠更流暢的對話,讀懂與日常生活相關的報章雜誌 2.能夠聽懂基本日常對話 3.通過N4檢定
預期成果	通過N4檢定
成果發表形式	☐ 書冊報告 ☐ 網路展示 ☐ 海報展示 ☒ 獎狀證書 ☐ 作品展覽

1.主題:須明確且聚焦

2.內容說明:可包含執行該計畫的想法,各周進度或計劃章節的安排等。

3.預期目標:執行後的收穫

4.預期成果:通過檢定、分享等

彈性學習平臺操作教學

属性：1 自主學習

週次	星期	節次	属性	課程	自學內容	自學場地
1	四	6-7	1	自主學習		
2	四	6-7	1	自主學習		
3	四	6-7	1	自主學習		
4	四	6-7	1	自主學習		
5	四	6-7	1	自主學習		
6	四	6-7	1	自主學習		
7	四	6-7	1	自主學習		
8	四	6-7	1	自主學習		
9	四	6-7	1	自主學習		
10	四	6-7	1	自主學習		
11	四	6-7	1	自主學習		
12	四	6-7	1	自主學習		

**4.各周自學內容:須確實且詳細填寫各周學習
內容及自學場地，以利下一學期執行。**

(限原班級)

彈性學習平臺操作教學

家長或監護人簽名	導師簽名	審查指導教師簽名

審查意見欄	
☐ 通過 ☐ 不通過	
審查老師：	
審查委員會核章	

中華民國 113 年 10 月 31 日

5.核章:由圖書股長交給導師審閱後，統一將該班文件送至圖書館核章。

彈性學習平臺操作教學

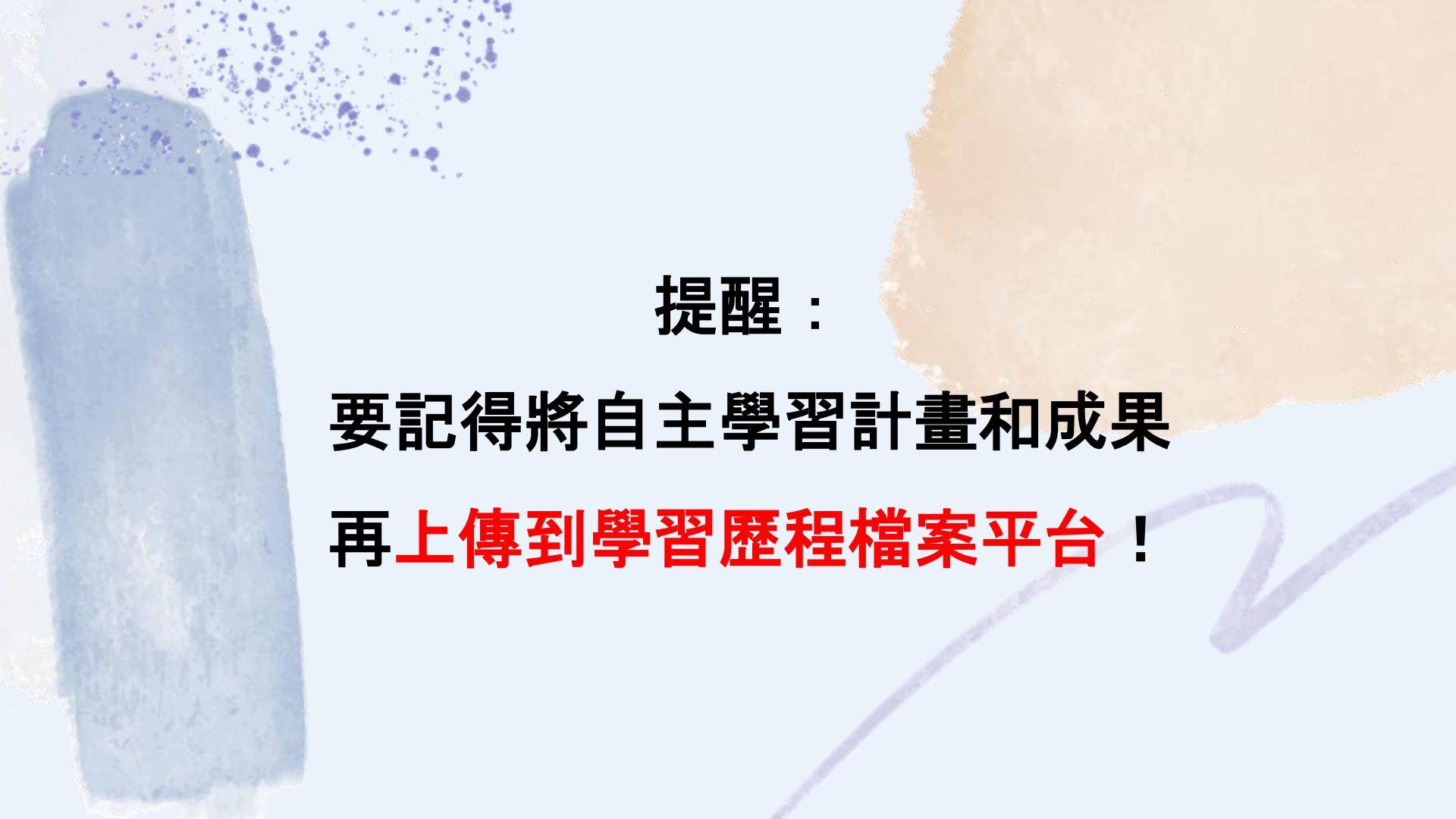
帳號：預設學號

密碼：預設學號

登入後請自行更改密碼，並切勿遺忘！



操作影片教學



提醒：

**要記得將自主學習計畫和成果
再上傳到學習歷程檔案平台！**

四、相關資源





大學選才與高中育才輔助系統



校系總覽

選科系

熱門專欄

教授諮詢系



ewant 高中自主學習專區



達學堂



Cool English 英語線上學習平臺



新莊高中圖書館線上資源

自主學習實施規範

自主學習線上資源

自主學習計畫申請
範例

自主學習校內優秀
作品

[學生家長](#)[教職員工](#)[新生專區](#)[處室分機](#)[官方臉書](#)[預約與維護](#)[English](#)[日本語](#)[繁體中文](#)

高雄市立新莊高級中學

KAOHSIUNG MUNICIPAL HSIN CHUANG SENIOR HIGH SCHOOL

人文博雅 · 行動創造 · 國際視野 · 科學素養



字級：

[小](#)[預設](#)[大](#)[網站導覽](#)[開學事宜](#)[認識新莊](#)[行政單位](#)[教學單位](#)[協力單位](#)[校園公告](#)[升學專區](#)[全校行事曆](#)[系統平台](#)[首頁](#) > [行政單位](#) > [圖書館](#)[圖書館](#)[圖書館公告](#)[圖書館成員與職掌](#)[圖書館檔案櫃](#)[圖書館常見問題](#)[館務活動](#)[館藏資源](#)[圖書館系統平台](#)[資訊組](#)[校長室](#)[秘書室](#)[教務處](#)[學務處](#)[總務處](#)[輔導處](#)[圖書館](#)[人事室](#)[會計室](#)[軍訓室](#)

圖書館公告

日期

標題

公告類別

發佈單位

瀏覽

2025-08-06

114學年度中學生網站競賽實施計畫公告(含閱讀心得與小論文)

重要消息

圖書館

275

2025-07-31

高一新生校園GMAIL帳號啟用

重要消息

圖書館

1,395

開學事宜 認識新莊 行政單位▼ 教學單位▼ 協力單位▼ 校園公告▼ 升學專區▼ 全校行事曆 系統平台

首頁 > 行政單位 > 圖書館



圖書館

圖書館公告

圖書館成員與職掌

圖書館檔案櫃

圖書館常見問題

館務活動

館藏資源

圖書館系統平台

資訊組

圖書館公告

日期	標題	公告類別	發佈單位
2025-08-06	114學年度中學生網站競賽實施計畫公告(含閱讀心得與小論文)	重要消息	圖書館
2025-07-31	高一新生校園GMAIL帳號啟用	重要消息	圖書館



館務活動

本館簡介

中學生網站競賽

閱讀達人比賽

社區共讀站

校園書展

自主學習

教室大屏

升學訪談



圖書館

圖書館公告

本館簡介

請以左、右方向鍵切

場地導覽

館

本校圖書館於民

場館分區

本館

閱覽區

多功能閱覽室

社區圖書室



自主學習

相關規定

時程公告

網路資源

相關問答

學習單

彈性學習平台

成果發表平台



館務活動

本館簡介



網路資源

校內資源(請用校內GMAIL登入)

學長姐作品

開放課程(owc)

學習吧

高材生學堂

教育大市集

教育雲

均一教育平台

 自主學習
相關規定
時程公告
網路資源
相關問答
學習單
彈性學習平台
成果發表平台

相關問答

日期	標題	公告類別	發佈單位	瀏覽
2024-08-19	【自主學習QA】資源參考篇	行政公告	圖書館	302
2024-08-19	【自主學習QA】成果上傳學習歷程檔案篇	行政公告	圖書館	627
2024-08-19	【自主學習QA】撰寫計畫篇	行政公告	圖書館	381
2024-08-19	【自主學習QA】相關規定篇	重要消息	圖書館	344
2024-08-16	【自主學習QA】計畫申請篇	重要消息	圖書館	380

Good job!

