

學習單 1——自我探索

1-1 自問自答 (整理自雲端資料庫：爆學力——自主學習實戰手冊（第二版）)

探索方向	自我提問	範例	自己填寫
興趣	有什麼事情，我會一直想要做？ 什麼事不用別人鼓勵，我也會去做？ 做什麼事能讓我感到動力源源不絕？	我很喜歡在 IG 上分享我的手寫語錄，就算沒有很多人追蹤，我也覺得很快樂	
能力	什麼事我做起來輕鬆又有成就感？ 什麼事別人認為我很擅長？ 我有沒有特別想培養的技能呢？	我蠻擅長上台報告的，同學也會推薦我當報告者	
價值觀	什麼讓我開心？為什麼？ 我做過最棒的決定是什麼？為什麼？ 若能改變世界，我想要如何影響世界？	我覺得跟別人分享故事是很快樂的事情，也想透過說故事來改變世界	
解決問題	為什麼我會……？ 我如何成為……的人？ 如何解決社會上(學校裡)……的問題	為什麼我總是暈船？ 電動為何這麼吸引我？ 我如何成為一個善於論述的人？ 如何促進社區居民自帶餐具？ 如何解決網路匿名謾罵問題？	

1-2 網站探索測驗

網站名稱	QR CODE	有興趣的學群	優勢的學科與能力	需加強的學科與能力
COLLEGO 找到我的生涯方向 探索學群				
網站名稱	QR CODE	適合的學群	興趣何倫碼描述的特質	適合的職業
104 生涯興趣測驗				

1-3 隨意瀏覽大學開放式課程：可瀏覽較為淺顯的專業課程，進而覺察自己喜歡的知識領域。



臺灣大學 EDU 頻道



台大開放式課程



陽明交大開放式課程

我有興趣的講題	1.	2.	3.	4.
	5.	6.	7.	8.

學習單 2——AI 協作

2-1 AI 吟唱指令

【先確認主題】

1. 您好。現在您是一位台灣非常熟悉 108 課綱的自主學習教育專家。我則是一名剛升高一的台灣學生。待會，我會先跟您簡介我的興趣、能力、價值觀，還有我想解決的問題。也會說說我有興趣的大學學群、個人特質、適合或嚮往的職業。
2. 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；能力是幫助別人成長、精打細算、統合意見；價值觀是：不喜歡衝突、踏實比投機好；我想解決的問題是高中生的升學壓力、或是讓學校同意學生外食的政策。
3. 想請您依據上面說明，找出共同點或者綜合能力表現，向我提供 5 個適合我進行的自主學習主題。

【再生出基本框架】

1. 我目前想要進行的自主學習主題是：……。請協助我完成自主學習申請表的各項欄位，包含：內容說明、學習動機、實行方式、預期目標、預期成果、成果發表形式，請依表格方式呈現。
2. 說明請簡單扼要，並盡量要有具體的量化數字。
3. 最後還有 18 小時進度規劃，1 節課 1 小時(包含每節課的主題與內容)，請依表格方式呈現。
4. 若不滿意，可以補充自己的特質與想法，也可請 AI 另想 5 種主題給你。

2-2 CHATGPT 的回答 [連結](#)

2-3 CLAUDE 的回答 [連結](#)

2-4 其他建議的 AI 吟唱語(請登入學校信箱) [連結](#)

學習單 3——參考統整

3-1 了解每個欄位之具體要求 跟學生上傳注意事項整併、各表格的統一

高雄市立新莊高中自主學習計畫申請書

姓名	★填入姓名	班級 / 座號	★填入班級姓名座號 年 班 號
申請學期	★計畫實行學期 如 11302	申請時數	★填入學習時數 16 小時
計畫主題	★主題須清楚、精確、聚焦，且能與下列內容呼應		
對應課程領域	★即計畫主題之領域，若有跨領域則一併填寫 ★請參看後方之 18 學群對應表		
共學成員	★若有，請填共同學習之組員(不限同班)，至多 4 人；若無則不需填寫		
自主學習內容說明	★學習動機：解釋學習者為什麼想要進行這個學習計畫。這可以包括學習者個人的興趣、未來的職業需求、或是提升技能和知識的需要。學習動機有助於維持學習者的持續投入和興趣。 ★實行方式：詳細說明自主學習計畫的執行方法，包括學習資源的選擇、學習進度的規劃、學習環境的設置、以及如何評估學習成果。實行方式應該明確並具有可操作性，以確保學習計畫能夠順利進行。 - 以上兩點，請列點，並具體、清楚、有脈絡地說明。		
預期目標	★自學此主題時，預計將有何獲得？或是期望習得什麼？ ★至少具體羅列 2-3 項		
預期成果	★預計計畫執行完畢後的成果為何？ ★可參見 Q&A 撰寫計畫篇 Q4		
成果發表形式	★以何種方式展示成果？ ★網路展示、簡報、展演等、口頭報告等		

18 學群對應表

系統自動轉出，無需理會

週次	星期	節次	屬性	課程	自學內容	自學場地
1	四	6-7	1	自主學習	★此欄位需具體描述自己每周的規劃進度，包含所需的設備及學習材料。以便自己及場域老師追蹤是否有達到計畫目標。 ★每周學習內容須具體、詳盡且符合計畫主題、學習內容、預期目標與成果。具有脈絡、可執行性與完整性。	★自學場地為各班教室。
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		

家長或監護人簽名	導師簽名
審查意見欄	
☐ 通過 ☐ 不通過 審查老師簽名：	
審查委員會核章 ★除此欄位外，其他欄位皆須確實簽名，再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。否則本館不予核章。	

3-2 按 3-1 各欄位所述，修改範例

了解每個欄位之具體要求後，將以下計畫內容進行增刪修正

姓名	郝悠秀	班級 / 座號	1 年 16 班 01 號
申請學期	11302	申請時數	共 16 時
計畫主題	永續或經濟發展		
對應課程領域	社會		
共學成員	無		
自主學習內容說明	想研究永續發展跟經濟發展的對錯，以及哪個比較好。		
預期目標	希望自己可以知道哪個更好		
預期成果	對兩者有更深的認識		
成果發表形式	簡報製作並上台發表		
累積節次	自學內容	修改後之自學內容	
1	了解永續發展		
2	看環保團體的影片		
3	看環保團體的影片		
4	分析永續發展的優勢		
5	分析永續發展的劣勢		
6	了解經濟發展		
7	看國內政府的政策		
8	看國外政府的政策		
9	分析經濟發展的優勢		
10	分析經濟發展的劣勢		
11	比較永續&經濟發展		
12	製作表單		
13	整理表單&自我看法		
14	製作簡報		
15	製作簡報		
16	成果發表		

3-3 參考學長姐自主學習計畫成果之優秀作品

請擇一與自己計畫相關的領域進行回答

歷年優秀作品 QR CODE	感興趣的主題領域	參考作品
(含成果競賽獲獎作品、 各領域優秀作品、高雄市 自主學習年會作品) 		

前人作品的優點與可改進之處	
優點	可改進處
1.	1.
2.	2.
3.	3.

學習單 4——正式申請

4-1 觀看彈性學習平臺(自主學習計畫上傳平臺) 使用教學後，完成以下問題

使用教學 QR CODE	請問	我的回答
	Q1：如何從校網進入平臺的途徑？	A1：
	Q2：請問平臺預設帳號及密碼為何？	A2：
	Q3：若有共學同學，場地要勾選何者？	A3：
	Q4：若頁面右方出現紅色點點代表？	A4：

4-2 小試身手：按彈性學習平臺提供之表格撰寫自主學習計畫

姓名		班級 / 座號	1 年 班 號
申請學期		申請時數	共 16 時
計畫主題			
對應課程領域			
共學成員			
自主學習內容說明	學習動機 實施方式		
預期目標			
預期成果			
成果發表形式			

週次	星期	節次	屬性	課程	自學內容	自學場地
1	四		1	自主學習		
2	四		1	自主學習		
3	四		1	自主學習		
4	四		1	自主學習		
5	四		1	自主學習		
6	四		1	自主學習		
7	四		1	自主學習		
8	四		1	自主學習		
9	四		1	自主學習		
10	四		1	自主學習		
11	四		1	自主學習		
12	四		1	自主學習		
13	四		1	自主學習		
14	四		1	自主學習		
15	四		1	自主學習		
16	四		1	自主學習		

4-2 教學相長——同學間互評，完善對方之計畫

A 同學 互評	請寫出此份計畫的三個優點
	1.
	2.
	3.
	假設你是審核老師，請給予此份計畫三個具體建議
	1.
	2.
	3.
B 同學 互評	請寫出此份計畫的三個優點
	1.
	2.
	3.
	假設你是審核老師，請給予此份計畫三個具體建議
	1.
	2.
	3.

4-3 確定計畫後，上傳計畫前，別忘了先「自我檢核」

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	達成 ☒
學習主題	1. 計畫標題簡要地傳達學習主題。 ※避免以學科名稱當標題 2. 學習主題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，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	1. 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 2. 預計採用的教材與學習資源，並說明合適理的理由	☐
學習成果	1. 預計產出的成果，能夠用來評估學習目的是否達成 2. 預計產出的成果，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。 3. 學習成果內容須包含：針對主題的學習成果、自主學習反思 4. 學習成果欲呈現的方式、涵蓋的內容、預計達到的標準。 ※以上缺一不可	☐

4-4 再審視，往年審查常見問題(編修自校內教師及網路之評語)

基本格式	
部分欄位填寫不完整：例如基本資料、家長或導師簽名欄位空白。(若系統可解決，便刪去)	場地設備空白，建議具體羅列所需的設備及學習材料。
格式不符規定：如字體、字型大小、對齊、行距及項目符號不一致。(請務必用電腦編輯)	請註明，專科教室使用是否已經得到管理人員允許
標點符號請用全形：請使用，。、！？；「」請不要使用，.!?;""	請參閱學長姐範例，用心書寫

計畫主題	
計畫主題、動機、目標、成果、時程規劃，彼此未能對應	計畫主題，過於廣泛，未能聚焦於特定主題，若未釐清研究範圍，執行上會有很大的困難。
計畫主題，避免以學科名稱當標題	計畫主題的用字不夠精準，或存有疑義
計畫主題，不選擇熟悉的事物學習	

動機	
未說明學習該主題的重要性，以及對自身、學科、社會或環境的意義	動機過於功利，宜從個人知識、技能或情意面的成長加以切入
動機過於單薄，且不具說服力； 宜以個人經驗為發展契機，並能表述強烈興趣喜好	動機與目標沒有對應，如前者看顏色，後者看濃度
動機之論述，宜正向，有其邏輯脈絡，且具執行之驅力，而非強調這麼做比較輕鬆、成本較低	

實行方式	
具體方式著重在學習的方法及過程；單寫成果較屬於預期成果的面向	未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
問卷設計需參考其他問卷，有理論基礎與預試修飾文意，建議先參閱其他相關博碩士論文，並確認問卷的目的與對象，而非為問卷而問卷，與本計畫的關連為何？甚至需安排製作問卷題目之學習週次	1. 「具體方式」之所以為「具體」，則必須要看出你運用了哪些素材，打算如何學習，預計達成什麼程度的目標。 2. 例如你會用什麼方式去整理筆記、檢核背誦的成果、會練習什麼考題、找那些專家協助你練習。 3. 只背單字、寫習題、看影片，都是不合格的寫法
要看什麼書籍、教學影片，應在撰寫計畫前就查找好資料，而非利用自主學習時間才開始找要看什麼學習材料	1. 線上教學網址需附上，且需與學習內容對應，並請確實進行事前研究。 2. 了解每一個單元的課程是否符合學習需求、能夠達成學習目標
具體方式請以完整句子描述之：例如「設計高中生對太陽能板的背景知識調查問卷」。	網路資料可信度偏低，請以教學影片與書籍為主

預期目標	
目標不精確，無法從目標推估所欲達成的學習成果。 應至少具體羅列 2-3 項。	1. 成果報告要用何種方式呈現，需於計畫中詳細說明。 2. 如：口頭報告要以什麼形式、在哪裡、對誰呈現；簡報呈現的格式、架構、時間、形式、於何處執行。
目標陳述應具體，例如「能區辨社會心理學、發展心理學、認知心理學三大學派之差異。」	自主學習遠程目的在於當成備審資料，請思考版面與內容，對於審查是否有加分作用
預期目標，未能呈現想跟教授呈現自己的那些特質	目標與動機不相符
部分目標與整體計畫執行過程關聯性較薄弱， 無法有效從執行過程看到目標達成的可能。	

預期成果	
預期成果， 無法用來評估學習目的是否達成(是否呼應學習目標)	成果製作必須逐週完成進度，而非集中於期末
預期成果， 不具備足夠的挑戰性、深度及豐富度，非經歷多周的自主學習過程才可產生。 建議參加比賽或產出研究成果為佳。	進度要以終為始，以學習成果的產出做為評估進度的標準，而不是流水帳式地以等差數列呈現。如將某書拆解成 18 周看完。
此預期成果， 未具備針對主題的學習成果，以及自主學習反思(兩者缺一不可)	未規劃滿 18 週
此預期成果，未說明預計呈現的方式、預計涵蓋的內容、及預計達到的標準。	應羅列清楚每一週的進度規劃， 應該避免超過兩個週次的安排，內容相同，無法看出進度變化
1. 預期成果應能撰寫能具體評估學習成果優劣的指標，且能提供量化或質化的具體成果。 2. 例如「能藉由閱讀某某書籍，整理出社會心理學、發展心理學及認知心理學三大學派的差異表格，並對班上同學進行 10 分鐘的懶人包介紹，並錄製成影片紀錄。」	避免用字太過籠統而沒有細節。 如：「請教老師」、「實際書寫」、「製作 ppt」……。建議改成如：「請教老師○○○(小主題)方面的細節」、「請教老師實驗注意事項」、「實際書寫小論文至引言章節」、「實際書寫小論文至結論章節」、「製作 ppt 至引言」、「製作 ppt 至主題一(第七頁)」、「製作 ppt 至 50%」……等。
預期成果過多或過少，與實際規劃時間不相符	

【附件 2】學生版學習單參考答案

學習單 3——參考統整

3-2 按 3-1 各欄位所述，修改範例

姓名	郝悠秀	班級/座號	1 年 16 班 01 號
申請學期	11302	申請時數	共 16 時
修改前		修改後	
計畫主題	環境或經濟發展	了解環境永續及經濟發展對全球的影響	
對應課程領域	社會	環境生態、社會、經濟	
共學成員	無	✕	
自主學習內容說明	想研究環境跟經濟發展的對錯，以及哪個比較好	環境永續與經濟發展是各國持續探討的議題。聯合國在 2015 年提出 17 項 SDGs 目標，此後全球提出多種政策及主張。透過此次自主學習，能夠更深入認識雙方立場，並進一步提出自己之意見、統合多方想法，最後為地球付出具體行動。	
預期目標	希望自己可以知道哪個更好	深入了解各方主張，並研究對環境的影響及重要性 知悉雙方立場，探討其背後的意義 剖析外國及臺灣之偏好與立場，並統合多方意見 提出自己的看法及具體建議，並付出實際行動	
預期成果	認識兩方主張	提出具體建議及行動後，能獲得師長的認可 分別製作環境永續對全球的影響及經濟發展對全球的影響之比較圖表	
成果發表形式	PPT	簡報製作、上台發表	
週次	修改前的計畫內容	修改後的計畫內容	
1	了解永續發展	閱讀聯合國刊物《我們共同的未來》(Our Common Future) 以了解環境永續的歷史與主張，並作筆記	
2	看環保團體的影片	研究我國行政院國家永續發展委員會之願景、政策及成果，其中包含：國家永續發展年報、年度檢討報告、永續發展自願檢視等相關資料，並作筆記	
3	看環保團體的影片	以「2024 亞太永續行動獎得獎之四個城市（日本北九州市、臺灣臺中市、臺北市、屏東縣）」為例，研究地方政府在多元文化、綠色低碳、社會包容、安全韌性及推動綠色經濟、提升生活品質等方面，如何推動永續發展，並作筆記	
4	分析永續發展的優勢	以 2024 亞太永續行動獎得獎之四個城市（日本北九州市、臺灣臺中市、臺北市、屏東縣）為例，研究地方政府在多元文化、綠色低碳、社會包容、安全韌性及推動綠色經濟、提升生活品質等方面，如何推動永續發展，並作筆記	
5	分析永續發展的劣勢	以「企業永續發展協會(BCSD Taiwan)」為例，研究臺灣企業如何實踐 ESG 理念，並作筆記	
6	了解經濟發展	閱讀清華教育學報刊物《經濟發展對政治穩定性的影	

		響》，以了解經濟發展與國家社會間的影響與穩定，並作筆記
7	看國內政府的政策	以「美國退出《巴黎氣候協議》」為例，分析環境永續與國家經濟發展之間的衝突與影響，並作筆記
8	看國外政府的政策	以「台灣海洋漁業」為例，探討工業化漁捕產值與環境間之影響，並作筆記
9	分析經濟發展的優勢	以「澳洲大堡礁、斐濟共和國、菲律賓阿波島」為例，分析海洋保育與經濟發展間的關聯與共生，並作筆記
10	分析經濟發展的劣勢	以「金融監督管理委員會與環保署、經濟部、交通部、內政部共同公告《永續經濟活動認定參考指引》」為例，剖析經濟發展與環境發展間的平衡方式，並作筆記
11	比較永續&經濟發展	統整第一周至第十周資料，比較永續及經濟發展對個人、國家乃至全球的影響，並製作圖表
12	製作表單	製作 GOOGLE 表單，給周遭親友及同學填寫，多方接收各年齡層、國籍、職業等方面對於經濟與永續發展的認識及建議
13	整理表單&自我看法	整理回收後的 GOOGLE 表單，統整與分析各項結果，並從樣本結果提出看法，並從中提出一項可維持經濟與環境平衡的建議或措施
14	製作簡報	製作簡報，完成永續發展及經濟發展之介紹
15	製作簡報	製作簡報，完成永續發展及經濟發展者二比較，將表單結果圖表化，並針對結果提出看法與建議。撰寫完成十五周計畫後的心得與反思
16	成果發表	以簡報方式上台發表呈現自主學習計畫內容

3-3 參考學長姐自主學習計畫成果之優秀作品(請擇一與自己計畫相關的領域進行回答)

歷年優秀作品 QR CODE	感興趣的主題領域	參考作品	前人作品的優點與可改進之處	
(含成果競賽獲獎作品、各領域優秀作品、高雄市自主學習年會作品) 	環境、社會、經濟	111 學年度--戴筠騫 【優秀作品-經濟】 生活中的經濟學	優點	可改進處
			計畫成果內容完整，脈絡清楚，每周規劃有條理。 能與公民(學科)結合，每周都有詳盡的筆記，且能具體提出自己的看法或舉例。實際參與營隊，和 學長姐共同討論經濟學，讓自己更了解經濟學領域。	總結略有偏題，比 較少提到與主題「生活中的經濟學」相關內容，而是放在未來道路。 筆記若能變成文字檔，呈現於簡報上會更清晰。 研究動機「想要了解老店為何難逃關閉的命運」，若有實際業者的看法，或許會更完整，亦能避免流於理想。

學習單 4——正式申請

4-1 觀看彈性學習平臺(自主學習計畫上傳平臺) 使用教學後，完成以下問題

使用教學 QR CODE	請問	我的回答
	Q1.如何從校網進入平臺的途徑?	A1. 新莊高中校網—自主學習專區—彈性學習平臺
	Q2.請問平臺預設帳號及密碼為何?	A2. 皆為學號
	Q3.若有共學同學，場地要勾選何者?	A3. 閱覽室
	Q4.若頁面右方出現紅色點點代表?	A4. 代表尚未儲存

4-2 教學相長——同學間互評，完善對方之計畫

A 同學 互評	請寫出此份計畫的三個優點
	主題清楚且明確、自學內容說明內容具體、預期目標具體明瞭、預期成果可行且踏實、自主學習計畫完整度高、每周自學計畫內容有脈絡
	假設你是審核老師，請給予此份計畫三個具體建議
	主題敘述應更聚焦且明確、主題與內容欠缺關聯性、自學內容說明過於空泛、預期目標不夠具體明瞭、預期成果不夠踏實、自主學習計畫可執行度不佳、缺乏完整度、每周自學計畫內容缺乏連貫性
B 同學 互評	請寫出此份計畫的三個優點
	主題清楚且明確、自學內容說明內容具體、預期目標具體明瞭、預期成果可行且踏實、自主學習計畫完整度高、每周自學計畫內容有脈絡
	假設你是審核老師，請給予此份計畫三個具體建議
	主題敘述應更聚焦且明確、主題與內容欠缺關聯性、自學內容說明過於空泛、預期目標不夠具體明瞭、預期成果不夠踏實、自主學習計畫可執行度不佳、缺乏完整度、每周自學計畫內容缺乏連貫性