

我高中三年的自主學習總覽

審視 延續性、完整性、品質優劣

高一上

主題	18 學群	指導老師
成果形式	累積節數	品質自評
		☐ 優 ☐ 尚可 ☐ 待加強

高一下

主題	18 學群	指導老師
成果形式	累積節數	品質自評
		☐ 優 ☐ 尚可 ☐ 待加強

高二上

主題	18 學群	指導老師
成果形式	累積節數	品質自評
		☐ 優 ☐ 尚可 ☐ 待加強

高二下

主題	18 學群	指導老師
成果形式	累積節數	品質自評
		☐ 優 ☐ 尚可 ☐ 待加強

高三上(非常不建議拖到這個時候，此時正是學測衝刺期)

主題	18 學群	指導老師
成果形式	累積節數	品質自評
		☐ 優 ☐ 尚可 ☐ 待加強

高雄市立新莊高中

自主學習時程規劃與說明(學生版)

學生之時程規劃

★未於時程內送審者，後果自負不得異議。

*說明：高一上學期須撰寫自主學習計畫，經導師審核通過後，即可於高一下學期執行。

高二上學期可以修改原高一時的計畫後再執行，亦可撰寫新計畫，在通過審核後執行

時間	任務	說明	
開學首周	圖書館利用教育	1. 瞭解新課綱法規、本校辦法、行政程序。 2. 瞭解自主學習系統之使用。 3. 高二學生需上傳上學年（高一時期）自主學習計畫內容至彈性學習平台或 classroom（平台由導師決定）。	
高一上	自主學習說明課程 (導師可彈性運用)	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畫表格進行撰寫（若導師有建立自主學習 classroom 平台，亦可交於 classroom 平台），於送審截止日前完成撰寫並繳交。	
學期間	當學期計畫執行	1. 每周確實進入彈性學習平台或 classroom，登錄學習狀況，撰寫心得；每次段考後，整理該階段心得與反思。 2. 高一下：學期中開始，每周 2 節。 3. 高二：學期初開始，每周 1 節。(因無本土語影響)	
上學期 即日起~ 01.06 週三	自主計畫申請書上傳 (以執行計畫學年度為主) (高一、二學生：選擇 11501)	依「自我檢核紀錄表」修正後，於「截止日」前送審。 （說明：全高一皆需送審。高二則是有想重審或是有寫新計畫者再送審）	
上學期 01.07 週四- 01.17 週日	自主計畫審核	由導師予以指導或建議。審查內容包含：計畫主題、每周內容、脈絡、完整度與可行性等面向。	
上學期 01.18 週一- 01.20 週三	填寫審核結果表單	請高一、高二導師填寫各班自主計畫的審核結果（說明：全高一皆需填寫。高二則是有想重審或是有寫新計畫者）	
寒假期間	審核名單公告	通過	可於下一學期(114-2)執行計畫。

		未通過	參考導師之指導或建議，務必進行增刪修改，於下一學期審核期間重審。
下一學期首周	圖書館核章	1. 有需要圖書館核章者（非必要），由圖資股長交給導師審閱後，統一將該班文件送至圖書館核章。 2. 同學之優秀作品，可報名參加每學年的成果發表。	

學生注意事項

- 下列學生，可自行利用時間規劃、執行，留待下次審核再送出，或逕自上傳至學習歷程系統：
 - 高一、高二學生：未通過審核，或未依規定時程提出申請者。
 - 高三學生：高一、高二未能完成自主學習者。
- 導師進行審查與指導，僅限於計畫撰寫之格式及可行性提供意見。專業領域之疑問，可參詢 AI 系統、圖書書籍、校內學科教師、網路專業社群、社會賢達，方符合「自主學習」之意涵。
- 共學同學，可利用「課餘、google meet」等方式討論，在各自教室內，即可安排自我消化資料、整理文件等時程。

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				
網站名稱	QR CODE	有興趣的學群		
學習資源 大補湯				

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

高雄市立新莊高中自主學習計畫申請書

姓名	姓名	班級/座號	年 班 號
申請學期	11501	申請時數	18 小時
計畫主題	★主題名稱須清楚、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	1. ★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。 2. ★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。 (「學習策略」舉例：閱讀及整理筆記，實作、實驗、練習、作品或小組討論等等) (「需要設備」舉例：例如教材或書、網站資源、筆電、網路、運動器材、畫具.....，請依計畫內容設想) 3. 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 數量部分：(例如看完 10 部相關影片，讀完 20 本此主題書籍...) 質性描述：(例如能不使用字幕看懂英文影片，變得喜歡數學...)		
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		

十八學群及相關學類一覽表

學群	相關學類
大眾傳播學群	大眾傳播、新聞、資訊傳播、廣告、廣播電視電影
工程學群	土木工程、工程科學、化學工程、水利/海洋工程、生醫/醫學工程、光電、材料工程、科技教育、航空工程、通訊工程、電子工程、電機工程、機械工程
文史哲學群	中國語文、文化與產業、台灣語文、史地、哲學、華語文教育、圖書資訊、歷史
外語學群	日語文、東方語文、英語文、英語教育、歐語文
生命科學學群	生化、生命科學、生物科技、生物資訊
生物資源學群	生態、食品生技、海洋資源、動物科學、森林、植物保護與昆蟲、園藝、農藝、獸醫
地球與環境學群	大氣科學、地理、地質地球與環境科學、海洋科學、綠環境與防災、環境工程
社會與心理學群	人類/民族學、心理、犯罪防治、社會工作、社會學、兒童與家庭、宗教、輔導與諮商
建築與設計學群	工業設計、工藝、建築、時尚與服裝設計、商業設計、景觀與空間設計、數位媒體設計、都市計畫、藝術與設計
法政學群	行政管理、法律、政治、財經法律
財經學群	保險、財務金融、財稅、國際企業、統計、會計、經濟
教育學群	幼兒教育、成人教育、社會科教育、特殊教育、教育、數位學習
遊憩與運動學群	舞蹈、體育
資訊學群	資訊工程
管理學群	企業管理、休閒管理、地政與土地資產管理、行銷經營、科技管理、運動管理、運輸物流管理、勞工關係、資訊管理、電子商務、餐旅管理、醫務管理、觀光事業
數理化學群	化學、自然科學、物理、數學、數學資訊教育
藝術學群	表演藝術、美術、音樂
醫藥衛生學群	公共衛生、化妝品、牙醫、呼吸治療、物理治療、食品營養保健、健康照護、運動保健、職能治療、職業安全與衛生、藥學、醫學、醫學影像暨放射科學、醫學檢驗暨生物技術、護理
不分系	不分系

系統與實際時程無法相符，請盡量填足學習時程自動轉出，無需理會

週次	星期	節次	屬性	課程	自學內容	自學場地
					★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。
	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	11501	申請時數	共 18 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		
週次	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 參考高雄自主學習年會優秀作品共通性：（內容改寫自「高中團」）

優選作品的核心特質：這些作品之所以能脫穎而出，通常具備以下核心價值：

1. **源自個人動機與興趣：**作品往往源於學生的生活觀察或個人困擾。例如因自身特質而研究「高敏感族」的心理調適、為了治好臉上的痘痘而深入研究「痤瘡成因」，或是因為對收集礦石的熱愛而製作「礦物圖鑑」。
2. **強調「動手做」與實驗精神：**許多優選作品包含繁瑣的實作過程。例如「全雞骨骼標本製作」需要極大的耐心與細心進行去肉、去油與組裝；「特斯拉線圈」的自製則是電學理論的實踐。
3. **解決問題與滾動式修正：**學生在歷程中常遭遇挫折，而**如何修正計畫**是優選作品的一大重點。例如製作「蒟蒻果凍」歷經多次失敗才發現水質與冷藏的關鍵；製作「風箏」時發現第一版無法飛起而重新調整結構。
4. **發揮社會影響力：**優秀的作品不只是個人收藏，而是能回饋社會。例如「無人商店」企劃將利潤捐贈給校內仁愛基金；設計「防詐桌遊」並實際走入社區帶領長者遊玩。

學習者的深度反思與成長：優選作品的最後一環通常是「反思」，這是學生心理素養提升的證明

1. **能力覺察：**學生學會了時間管理、資料統整（如使用 NotebookLM 輔助）與團隊溝通。
2. **心態轉變：**從追求「完美的標準答案」轉向「接受不確定性與失敗」，並了解如何改進。
3. **建立自信：**透過站在眾人面前發表，許多學生克服了上台的恐懼，並確認了未來的志向（如想成為建築師、心理諮商師或老師）。
4. **與生活的連結性：**可以從日常生活中獲得體悟，獲得日常問題的實際解決方法（學以致用）。

總結來說，這些優選作品展現了「我可以自主學習」的韌性。它們不僅是一份歷程檔案，更是學生在不確定的環境下，學會如何獨立思考並解決現實問題的勇氣紀錄。

提醒：切忌寫得太抽象（例如：「這讓我以後在生活中會更努力」❌）。建議使用「過去的我➡️現在的我」的具體事件、思考模式、做事邏輯等面向進行對比，越生活化、越有畫面感，教授越能感受到這份計畫對你個人的真實影響力。

3-4 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)  114 學年： 		

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 18 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		
17	四		1	自主學習		
18	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，別忘了勾選「自我檢核表」(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	☐ 「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。 ● 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。 ● 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	☐ 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。 ☐ 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。	☐ 成果報告要用何種方式呈現，需於計畫中詳細說明。 如： ☐ 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
☐ 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。 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 1】高級中等學校課程規劃及實施要點

七、學校規劃彈性學習時間，按其種類，依下列原則辦理：

(1) 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。

(2) 選手培訓：得安排教師，培訓代表學校參加競賽之選手。

(3) 充實（增廣）、補強性教學：

1. 充實（增廣）教學：應規劃多元學習活動或課程，供學生依個人意願自由選擇，拓展學生學習面向，促進學生適性發展。
2. 補強性教學：教師應依學生學習落差情形，擇其須補強科目或單元，規劃教學活動或課程；並依學生學習表現予以建議，或學生依個人意願自由參加。
3. 充實（增廣）教學或補強性教學採全學期授課者，一年級、二年級每週至多一節；三年級不在此限。
4. 教師實施第一目、第二目教學採全學期授課或依授課比例滿足全學期授課者，得計列教學節數。
5. 技術型學校須採計學分者，依高級中等學校學生學習評量辦法規定辦理。

(4) 學校特色活動：學校辦理例行性、獨創性活動或服務學習，應納入學校課程計畫；其內容包括活動名稱、辦理方式、時間期程、預期效益及其他相關規定。前項第三款採教師全學期授課者，該教師應訂定教學計畫，經學校課程發展委員會通過後，納入學校課程計畫。

【附件 2】高雄市立新莊高級中學學生自主學習實施規範

110 年 10 月 13 日課程發展委員會議修正通過

壹、依據：

- 1、教育部 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」。
- 2、「高級中等學校課程規劃及實施要點」規定，學校應自訂「彈性學習時間」實施相關規定，以落實學生適性、自主學習之精神。
- 3、「高級中等學校課程規劃及實施要點」規定，「學生於修業年限內，其自主學習合計應至少 18 節，並應安排於一學期或各學年內實施」。

貳、目的：

- 1、協助學生善用彈性時間，掌握彈性學習時段自主學習。
- 2、建立彈性時間自學機制，提升學生自主學習發表力。

參、組織成員：

學生自主學習小組由校長擔任主席，圖書館主任擔任執行秘書，成員包括教務主任、學務主任、輔導主任、各科科主席、各年級級導師與自主學習共備教師社群成員。

肆、參加對象：本校學生。

伍、活動時間：彈性學習時段。

陸、活動地點：學校公布之自主學習場域。

柒、本校自主學習相關事宜，依下列原則辦理：

- 1、學生自主學習由圖書館統籌辦理相關事宜。
- 2、學生自主學習指導教師(審查、場域)及場地規劃由圖書館負責、並請教務處協助規劃，場域指導教師指導之學生人數至少 12 人(含)以上。
- 3、學生自主學習計畫與審查，辦理原則如下：
 - (1) 學生於學校公告申請期限內提出計畫。
 - (2) 計畫申請以學期為單位。
 - (3) 圖書館依計畫主題類別分配當學期負責計畫審核教師進行審核。計畫審核原則評估計畫是否明確可行，是否能在學校現有環境設備下完成。
 - (4) 審核結果經自主學習小組會議備查，通過後實施。
 - (5) 學生如需自主學習時間需使用專科教室(如實驗教室等)，需取得指導教師與專科教室管理者

同意後，並於教師陪同下方可進行相關器材操作與實驗。

- 4、 學生自主學習期間之出缺勤管理由學務處負責，學生須依據本校「學生請假、外出管理規則」辦理請假事宜。
- 5、 學生自主學習計畫項目包括:計畫主題、學習內容、執行進度、預期成果、發表方式、需要設備等，詳如附件一。
- 6、 學生於自主學習時間攜帶自主學習申請書、紀錄表，紀錄自主學習內容，由場域指導教師檢核後，由學生自主列入學習歷程檔案。

捌、本辦法經課程發展委員會修正通過，陳校長核定後實施，修正時亦同。

【附件 3】自主學習 Q&A

相關規定篇

Q1： 自主學習是自習嗎？	A1： 自主學習非自習。自主學習需事前探索興趣、確認主題、擬定目標、撰寫計畫並安排進度，且需自我監督與評鑑，並藉由省思學習的過程。
Q2： 是否可以不進行自主學習？	A2： 不行。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。
Q3： 自主學習只能在學校的自主學習課程完成嗎？	A3： 自主學習為 108 課綱「適性揚才、終身學習」的體現，除了學校安排的彈性學習時間，學生亦可利用課餘時間完成。
Q4： 自主學習可以共學嗎？	A4： 可以。建議先評估學習狀況，再進行選擇。共學同學不限於同班，若有共學需求者，須在計畫申請書上註明。共學同學在自主學習課程時間，僅可待在原班級，若需共同討論，需自行安排於下課時間進行。考量學習效率，共學人數最多以四人(含自己)為限。

計畫申請篇

Q1： 上學期我沒寫計畫，下學期仍然可以執行自主學習嗎？	A2： 若上學期未能於學校公告上傳計畫截止日前完成者，下學期僅能參加充實補強課程。需待到下一輪計畫申請時間，方能再提出新計畫進行審核。
Q2： 自主學習需要多少件才夠？	A3： 至少 1 件。若能按學校安排自主學習課程的規劃，每學期均可產出至少 1 件自主學習計畫成果。

Q3： 自主學習計畫單上沒蓋章會影響效力嗎？	A4： 多元表現資料無需學校認證。
---------------------------	----------------------

撰寫計畫篇

Q1： 自主學習一定要跟未來想讀校系有關係嗎？	A1： 倘若能盡早立定志向，自主學習的內容，便是在探索相關的研究方向。不過即使與未來科系未直接相關，只要能展現出自主研究的動機與能力，亦是好的自主學習成果。
Q2： 興趣過於廣泛，自主學習計畫可以有很多主題嗎？	A2： 一份計畫僅一個主題，主題需具體且清楚，避免主題與內容之間不連貫，造成脈絡不清或完整度不足。
Q3： 自主學習可以進行哪些內容？	A3： 探索各學群、議題探究、專題報導、自主訓練、小論文撰寫、讀書心得報告、行動方案、語言學習、與商業結合、觀看 TED 或有興趣的影片、情緒恆定與身體保健等。
Q4： 若要發表自主學習的成果，可以利用哪形式呈現？	A4： 可利用簡報、小論文、筆記、海報、影片、繪畫冊、攝影作品輯、網站等形式呈現。無論任何形式，都需要附上對整個歷程的反思，如：執行計畫之困難、如何解決、培養哪些能力、自我成長、未來展望等。

成果上傳學習歷程檔案篇

Q1： 若要上傳自主學習的成果至學習歷程平台的話，需要什麼資料？	A1： 至學習歷程檔案系統點選：多元表現→彈性學習→自主學習。 請預先準備： (1) 完成核章的自主學習計畫申請表 (2) 完成核章的每週自我檢核表 (3) 成果報告書/自主學習成果 將以上三個文件掃描後，合併成一個檔案上傳。
Q2： 自主學習計畫是上傳到學習歷程，再請老師認證嗎？	A2： 自主學習無需透過老師認證。倘若希望老師把關，可請有意願幫忙的老師協助，完成修改後再上傳。
Q3： 利用寒暑假進行自主學習，也可以上傳嗎？	A3： 非於校彈性學習時間完成之作品，可上傳多元表現，並非上傳彈性學習中的自主學習。建議：利用自主學習時間與課餘時間，所完成之成果必更完整，且上傳彈性學習/自主學習。

【附件 4】自主學習資源

自主學習成果分享
(學長姐作品)



大學選才與高中育才
輔助系統



IOH



高級中等學校
自主學習資源網



達學堂



EWANT
高中自主學習專區



COOL ENGLISH
英語線上學習平台



台大開放式課程



臺灣開放式課程暨教育
聯盟(TOCEC)



中大開放式課程



高中團



【附件 5】115-1 自主學習時間規畫表

節次	高一		高二	
	月/日	時	月/日	時
1	09/10	(四) 14：05-14：55	09/02	(三) 13：05-13：55
2	09/10	(四) 15：10-16：00	09/09	(三) 13：05-13：55
3	09/17	(四) 14：05-14：55	09/16	(三) 13：05-13：55
4	09/17	(四) 15：10-16：00	09/23	(三) 13：05-13：55
5	09/24	(四) 14：05-14：55	09/30	(三) 13：05-13：55
6	09/24	(四) 15：10-16：00	10/07	(三) 13：05-13：55
7	10/01	(四) 14：05-14：55	10/21	(三) 13：05-13：55
8	10/01	(四) 15：10-16：00	10/28	(三) 13：05-13：55
9	10/08	(四) 14：05-14：55	11/04	(三) 13：05-13：55
10	10/08	(四) 15：10-16：00	11/11	(三) 13：05-13：55
11	10/15	(四) 14：05-14：55	11/18	(三) 13：05-13：55
12	10/15	(四) 15：10-16：00	12/02	(三) 13：05-13：55
13	10/22	(四) 14：05-14：55	12/09	(三) 13：05-13：55
14	10/22	(四) 15：10-16：00	12/16	(三) 13：05-13：55
15	10/29	(四) 14：05-14：55	12/23	(三) 13：05-13：55
16	10/29	(四) 15：10-16：00	12/30	(三) 13：05-13：55
17	11/05	(四) 14：05-14：55	01/06	(三) 13：05-13：55
18	11/05	(四) 15：10-16：00	01/13	(三) 13：05-13：55