

$$a+b+c$$



認識

自主學習

$$x-y=?$$

高中  
總體課程

01 部定必修

02 校訂必修

03 選修

04 彈性學習時間

05 團體活動時間

有學分

不計學分

自主學習  
是啥???

# 不計學分

## 04 彈性學習時間

微課程、自主學習計畫  
選手培訓申請

彈性1+彈性2

彈性3

充實/補強教學  
自主學習  
選手培訓

大直講堂-專題講座  
學校特色活動

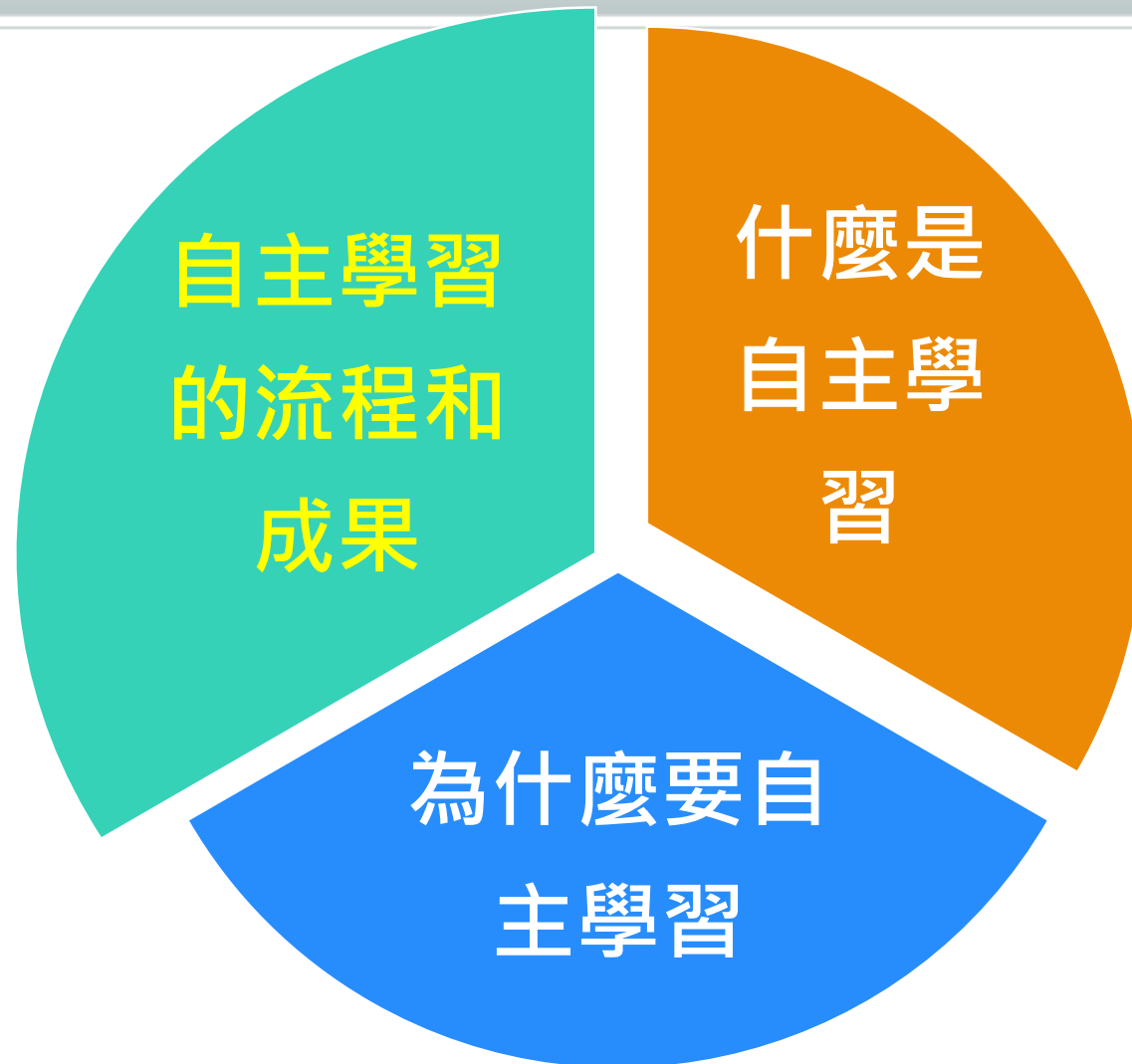
## 05 團體活動時間

社團活動

班會

校慶主題活動 田徑比賽  
舞蹈比賽 英語歌唱比賽  
.....

# 我與自主學習的距離



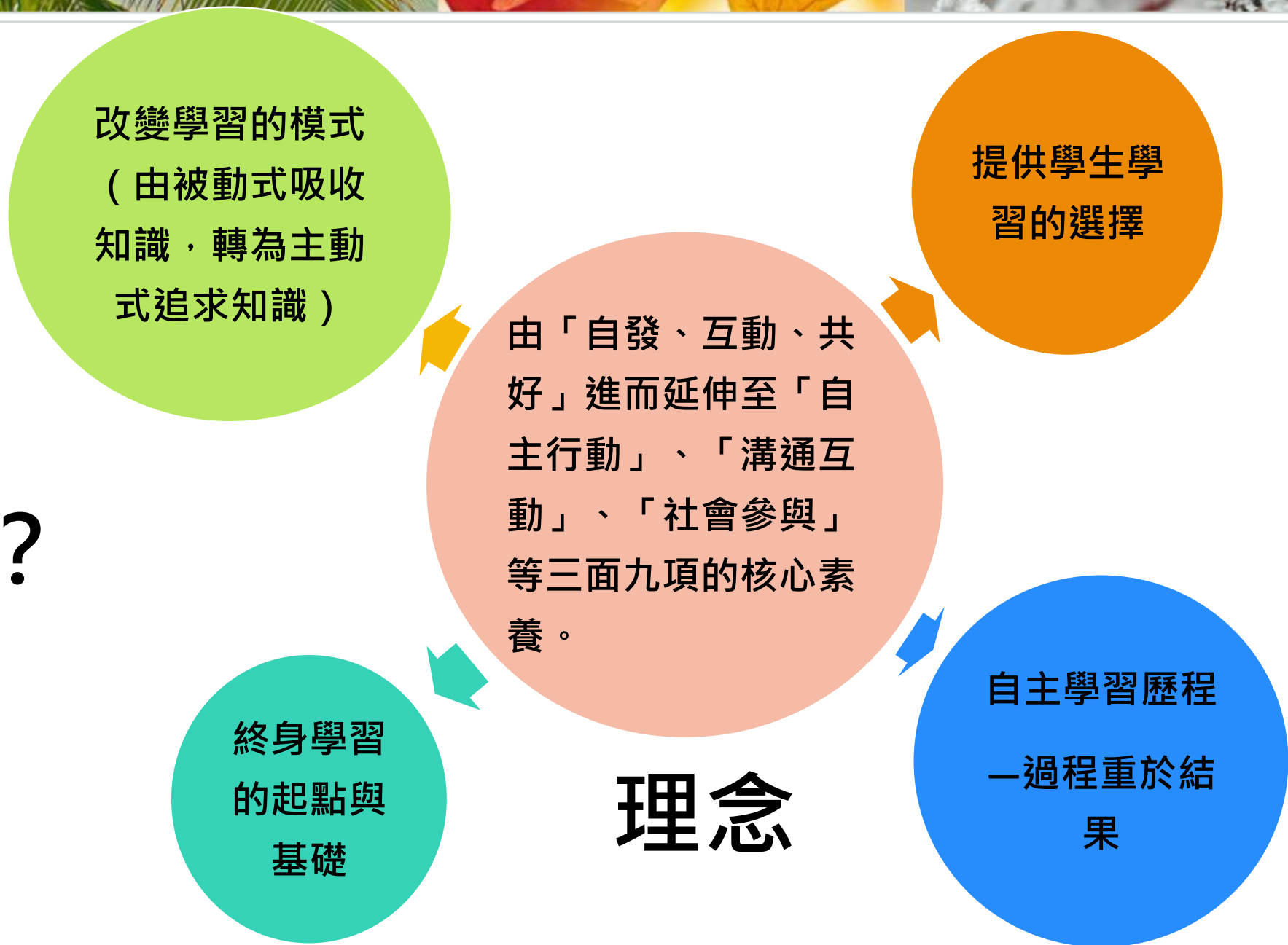
# 什麼是【自主學習】？



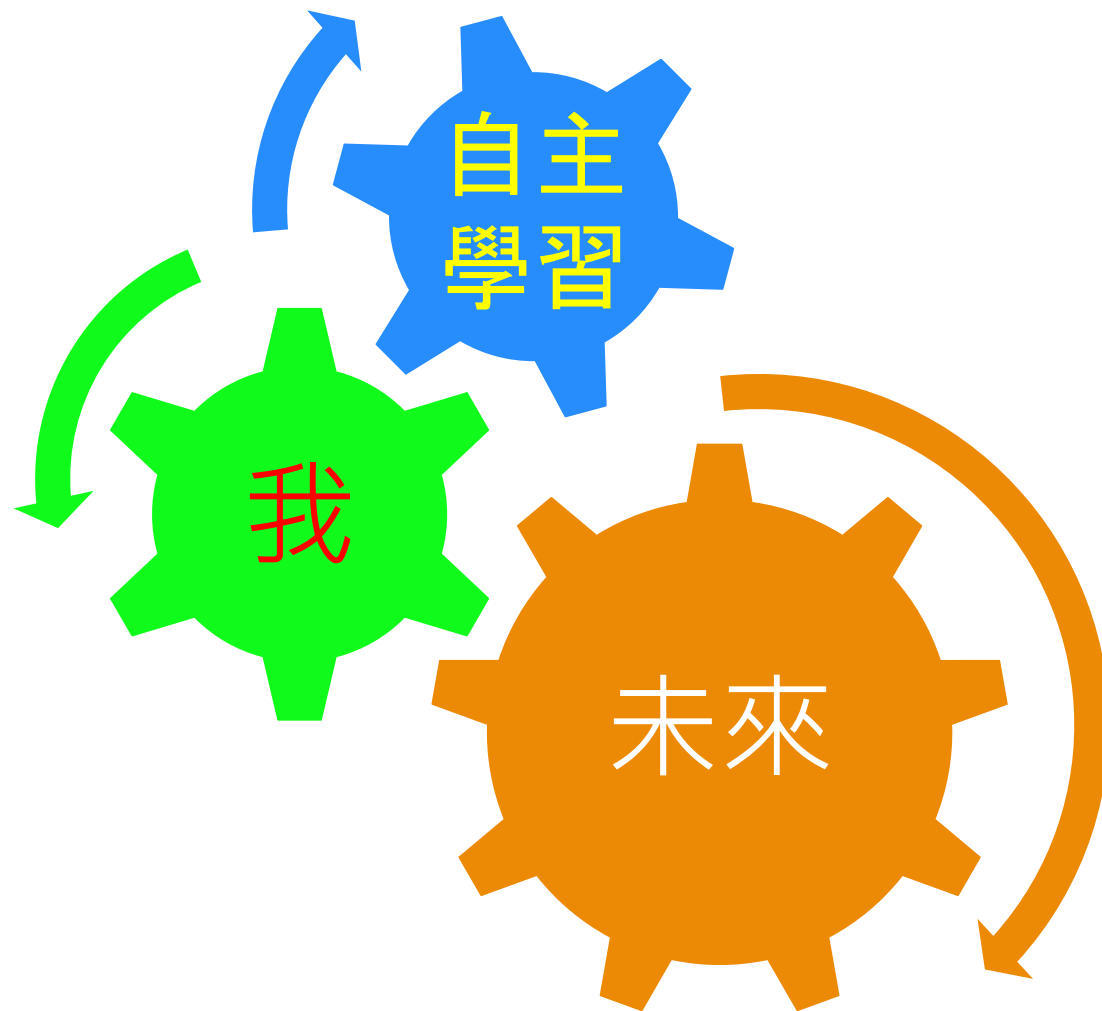
- 定義：為達特定習任務或目標，學生依據自己的成長需求和特質，選擇、安排並調整自己的學習模式，達到預先設定的目標和成就。
- 要素：(1)個人學習動機；  
(2)有計劃的過程；  
(3)對學習結果有意識的監控、反思和調整。
- 功能（目標）：培養的是學生對自己學習負責、自我決策、自我監督，以及自我省思的能力。
- 資料來源：(整理自)圖書館學與資訊科學大辭典



# 為何要 自主學習？



# 自主學習與我





# 自主學習在大直



臺北市立大直高級中學





為何要  
自主學習？



# 【總綱】與【高級中學校課程管理規範與實施要點】 對彈性學習的規範

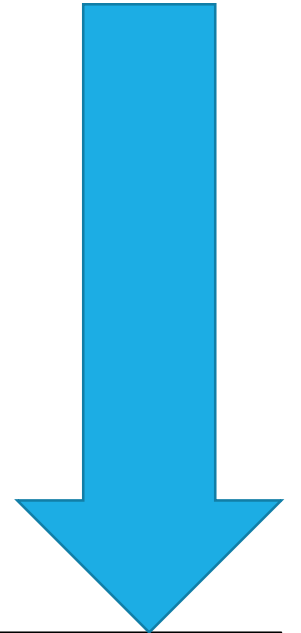
- 設立用意：希望培養學生自主學習能力
- 彈性學習時間：每週可規劃2-3節
- 依據總綱，彈性學習可安排活動：

(1)選手培訓；(2)充實性/補強性教學；(3)特色活動；**(4)自主學習**。

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. 學生應依前日實施規範，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。
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。



# 依據聯合國教科文組織的研究 人類知識更新的週期

## 18世紀

知識更新週期為80-90年

## 19世紀到20世紀初

知識更新的週期30年

## 20世紀60-70年代

知識更新週期為5-10年

## 80-90年代

知識更新週期為5年

## 21世紀

知識更新週期縮短為2-3年





# 我與學習的距離

過去的學習



現在的學習



# 自主學習 實施規範

見選課輔導手冊  
P.17-18

## 臺北市立大直高級中學學生自主學習實施規範

經 107.8.17 行政會議通過

經 107.9.21 課程核心小組通過

經 107.10.02 課程發展委員會通過

- 依據：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」暨教育部國民及學前教育署 107 年 2 月 21 日字第號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱高級中等學校課程規劃及實施要點」。
- 目的：為培養學生自主學習與適性發展，使學生能在教師指導下，擬定自主學習計畫，自主實踐與完成計畫，並得自主辦理發表成果，特訂定此規範，說明自主學習實施、管理與輔導相關事宜。
- 本校學生自主學習事宜，依下列事項辦理：
  - (一) 學生自主學習實施由圖書館主辦，統籌各處室辦理相關事宜，並召開學生自主學習小組會議。
    1. 學生自主學習小組由圖書館主任擔任主席，成員包含教務主任、學務主任、輔導處主任、級導師、家長會代表 1 人與自主學習指導教師若干人。
    2. 學生自主學習小組應討論學生自主學習計畫申請、審查、實施與其他相關事宜。
  - (二) 圖書館應於前一學期辦理學生自主學習申請說明會，並於學期末完成學生自主學習計畫之審查，並於前一學期末公布結果。
  - (三) 學生自主學習計畫之內容說明：
    1. 學生自主學習計畫內容包含：申請名稱、申請時數、申請內容、預計進度、預期成果、發表方式、需要設備、發表形式及時間等。
    2. 學生自主學習計畫內容不得與本校以辦理之非學術社團內容相同。
    3. 學生應於首次提出自主學習計畫前，應參加學校辦理之學生自主學習計畫申請說明會，並依據規定格式，撰寫自主學習計畫。
    4. 學生應於規定時間內，經家長同意後，向圖書館提出自主學習計畫申請。
    5. 學生應於計畫核可後，依計畫執行，可自主記錄自主學習情形，於期末繳交自主學習檢核暨反思表，並於自主學習計畫完成時，於學校規定時間內，可辦理自主學習成果發表。
  - (四) 學生自主學習計畫申原則如下：
    1. 學生於指定時間內提出申請計畫，學生於修業年限內，應完成其自主學習計畫至少 18 節，並安排於一學期或各學年內實施。
    2. 申請計畫以學期為單位，每週 2 節，至少以規劃 9 週的學習內容為原則。
    3. 由教務處邀請適合之教師，擔任學生自主學習計畫之指導老師。
    4. 圖書館收發學生申請計畫後，排除申請項目與格式不符者，將待審核名單名單列表，提供班級導師了解情形。
    5. 審查結果經自主學習小組通過後，陳校長同意後，由圖書館公布與執行。
  - (五) 學生自主學習計畫分兩階段審查及審查原則：
    1. 初審：由圖書館將申請計畫交聘請之相關教師進行分組審查。未通過初審之計畫由課程諮詢

輔導老師予以指導，並重新送件審查。

2. 複審：須經學生自主學習小組審查，至少需有三分之二(含)代表出席，並經出席代表至少二分之一(含)成員同意，始能通過。
  3. 審查原則：審查原則為評估計畫是否明確與可行，是否能在學校現有環境設備、教學資源(含師資)及教學空間下完成。
    - (六) 學生於自主學習期間之出勤管理由學務處負責，學生應依據本校「學生休請假規則」辦理請假事宜。自主學習時間不得以申請「公假」外出為原則，若有實際需求，除依一般公假程序外，必須提出外出必要性之理由，並附家長同意書。且須事前提出，當天提出則不予受理。
    - (七) 學生自主學習之場地由教務處安排與公告。
    - (八) 學生自主學習之指導教師，依下列事項，提供學生協助：
      1. 指定學生擔任各項工作，包含：完成學生自主學習計畫之送件、進行點名與通報、籌備自主學習成果發表、登錄學生自主學習成果。
      2. 指導教師可提供學生諮詢，學生學習成效由學生自行負責不需負責。指導教師需了解學生自主學習進度與困難，協助學生辦理自主學習成果發表，並批閱學生自主學習歷程紀錄。
    - (九) 學生自主學習計畫成果及歷程紀錄可於指導教師或輔導處協助下，放入學生學習歷程檔案。
    - (十) 學生於自主學習時間需使用其他場地，應經由指導教師同意，並出示相關證明，以便場地借用與管理。如需使用實驗室與實驗設備，應取得指導教師與實驗室管理者同意後，於指導教師陪同下進行實驗。
    - (十一) 學生自主學習資源與平台由圖書館負責建置與維護，收集表現優秀之學生自主學習計畫與成果，可在學生同意下，提供本校其他學生參考與學習。
    - (十二) 學生自主學習期間，如有學校規劃之重要活動，應全程參加，不得以自主學習為理由拒絕出席。
- 四. 本要點經本校課程發展委員會會議通過，陳請校長核定後施行，修正時亦同。

# 學生自主學習實施由圖書館主辦

## 自主學習計畫內容說明

- 學生自主學習計畫內容包含：申請名稱、申請時數、申請內容、預計進度、預期成果、發表方式、需要設備、發表形式及時間等。
- 學生自主學習計畫內容不得與本校已辦理之非學術社團內容相同。
- 學生應於規定時間內，經家長同意後，向圖書館提出自主學習計畫申請。
- 學生應於計畫核可後，依計畫執行，可自主記錄自主學習情形，於期末繳交自主學習檢核暨省思表，並於自主學習計畫完成時，於學校規定時間內，可辦理自主學習成果發表。

## 自主學習計畫申請原則

- 學生於指定時間內提出申請計畫，學生於修業年限內，應完成其自主學習計畫至少18節，並安排於一學期或各學年內實施。
- 申請計畫以學期為單位。每週2節，至少以規劃9週的學習內容為原則。



# 自主學習



- 即課表上的**彈性學習 1 及 2**
- 時間：**週三 6-7 節**
- 實施時段：**高一上、高二上下**

# 高一上 (週三 6 7)

週次	
1	微課程
2	微課程
3	微課程
4	微課程
5	微課程
6	微課程
7	微課程
8	自主學習講座 ( 10/21 )
9	先備課程1
10	先備課程2
11	先備課程3

週次	
12	微課程4
13	加深加廣課程
14	第二次期中考
15	微課程
16	微課程
17	微課程
18	加深加廣課程
19	加深加廣課程
20	加深加廣課程
21	期末考試



# 高一下(週三6、7節) 週次為參考,以開學後行事曆為準

週次	彈性學習內容
1	預備週
2	微課程/自主學習
3	微課程/自主學習
4	微課程 /自主學習
5	充實(增廣)、補強性課程
6	充實(增廣)、補強性課程
7	第一次段考
8	微課程/自主學習
9	微課程/自主學習
10	微課程 /自主學習

週次	彈性學習內容
11	學科活動
12	充實(增廣)、補強性課程
13	充實(增廣)、補強性課程
14	第二次段考
15	微課程/自主學習
16	微課程/自主學習
17	微課程 /自主學習
18	學科活動
19	充實(增廣)、補強性課程
20	充實(增廣)、補強性課程
21	期末考

# 自主學習計畫申請書

## 臺北市大直高級中學學生自主學習計畫申請書

### 一、申請學生資料

申請人		班級/座號	
申請人簽名		法定代理人簽名	
本學期說明會時間	(校方填寫)	分組結果	(校方填寫)

### 二、申請計畫說明

計畫名稱			
(相對應學群) 相關學科/ 領域	<input type="checkbox"/> 大眾傳播學群 <input type="checkbox"/> 財經學群 <input type="checkbox"/> 法政學群 <input type="checkbox"/> 工程學群 <input type="checkbox"/> 教育學群 <input type="checkbox"/> 社會與心理學群 <input type="checkbox"/> 文史哲學群 <input type="checkbox"/> 資訊學群 <input type="checkbox"/> 建築與設計學群 <input type="checkbox"/> 外語學群 <input type="checkbox"/> 遊憩與運動 <input type="checkbox"/> 藝術學群 <input type="checkbox"/> 生命科學學群 <input type="checkbox"/> 管理學群 <input type="checkbox"/> 不分系學群 <input type="checkbox"/> 生物資源學群 <input type="checkbox"/> 數理化學群 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 地球與環境學群 <input type="checkbox"/> 醫藥衛生學群	校外 協助專家 (無則免填)	(校方填寫)
申請時數	2節/週, 9週, 共18節	其他自學時間 (無則免填)	
內容說明	1. 2.		

	3.			
預計進度 (週計劃)	週次	自學進度及範圍	自學地點	達成目標 (學生逐週勾選完成進度)
	1		請填寫順序	<input type="checkbox"/> 100% <input type="checkbox"/> 75% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 25%
	2		<input type="checkbox"/> 圖書館	<input type="checkbox"/> 100% <input type="checkbox"/> 75% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 25%
	3		<input type="checkbox"/> 電腦教室	<input type="checkbox"/> 100% <input type="checkbox"/> 75% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 25%
	第一次段考		<input type="checkbox"/> 自習空間	第一次段考
	4		<input type="checkbox"/> 其他 (請敘明地點及理由)  (最後地點, 由審查小組計視計畫內容安排)	<input type="checkbox"/> 100% <input type="checkbox"/> 75% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 25%
	5			<input type="checkbox"/> 100% <input type="checkbox"/> 75% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 25%
	6			<input type="checkbox"/> 100% <input type="checkbox"/> 75% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 25%
	第二次段考			第二次段考
	7			<input type="checkbox"/> 100% <input type="checkbox"/> 75% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 25%
8			<input type="checkbox"/> 100% <input type="checkbox"/> 75% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 25%	
9			<input type="checkbox"/> 100% <input type="checkbox"/> 75% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 25%	
期末考試			期末考試	
自備所需學習工具				
預期成果	1. 2. 3.			



# 審查機制

## 初審

- 由圖書館將申請計畫交聘請之相關教師進行分組審查。未通過初審之計劃由課程諮詢輔老師予以指導，並重新送件審查。

## 複審

- 須經學生自主學習小組審查，至少需有三分之二(含)代表出席，並經出席代表至少二分之一(含)成員同意，始能通過。

### 審查原則：

審查原則為評估計畫是否明確與可行，是否能在學校現有環境設備、教學資源（含師資）及教學空間下完成。

# 自主學習運作階段-學生端 (109 高一)

修習「先備課程」



12月  
7-11日  
提出計畫申請



1月14日  
審核公告，  
知悉指導  
老師及學  
習地點



學生依計畫進行自主學習  
第二學期



／成果發表會  
期末成果展現



學習成  
果放入  
學習歷  
程檔案

# 學生成果展現

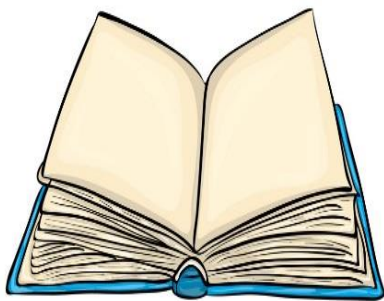
動態成果  
發表

校內相關  
空間展示

自主學習  
雲端平台



# 自主學習先備課程規劃



## 第一週

動機引發  
典範學習  
思考目標



## 第二週

學習技巧  
資源利用  
計畫撰寫



## 第三週

計畫撰寫  
撰寫指導  
自我修正



## 第四週

計畫觀摩  
自我修正  
計畫繳交

.....

- ✓ 於高一上學期前三週彈性學習時間(彈1、彈2)進行 6 節課，每位學生必修。
- ✓ 全高一學生，修畢6小時先備課程後，方可提出自主學習申請計畫。



# 我們的理念

**自主學習** ≠ **自習**

鼓勵學生在正式課程之外  
為自己做一件**與眾不同的學習**



大直的每個孩子都能完成**高中學業**，  
也都可以考上**理想大學**。



除此之外，



想要比別人**多學點什麼**？

讓自己可以**與眾不同**





也許.....

讀一本書——投稿中學生讀心得比賽

研究一個主題——投稿中學生網站小論文比賽

學一項渴望已久的技能——生活更豐富

學一項第二外國語文——更具國際視野

練習英文的聽說讀寫——更深度地學習

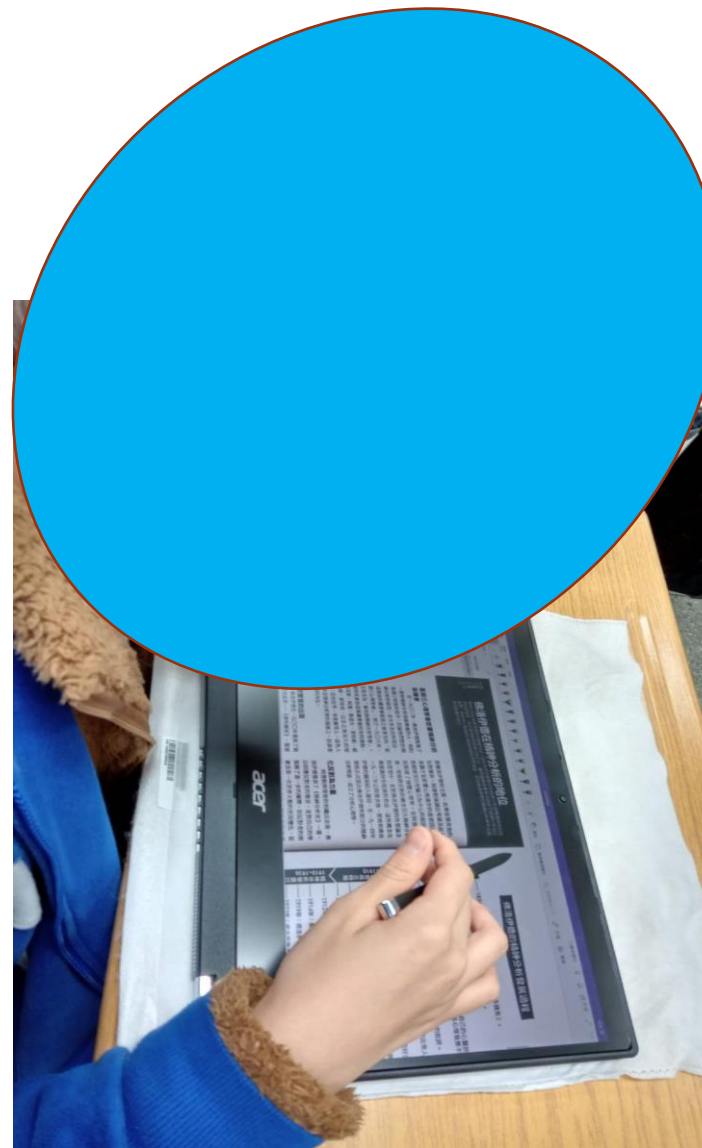
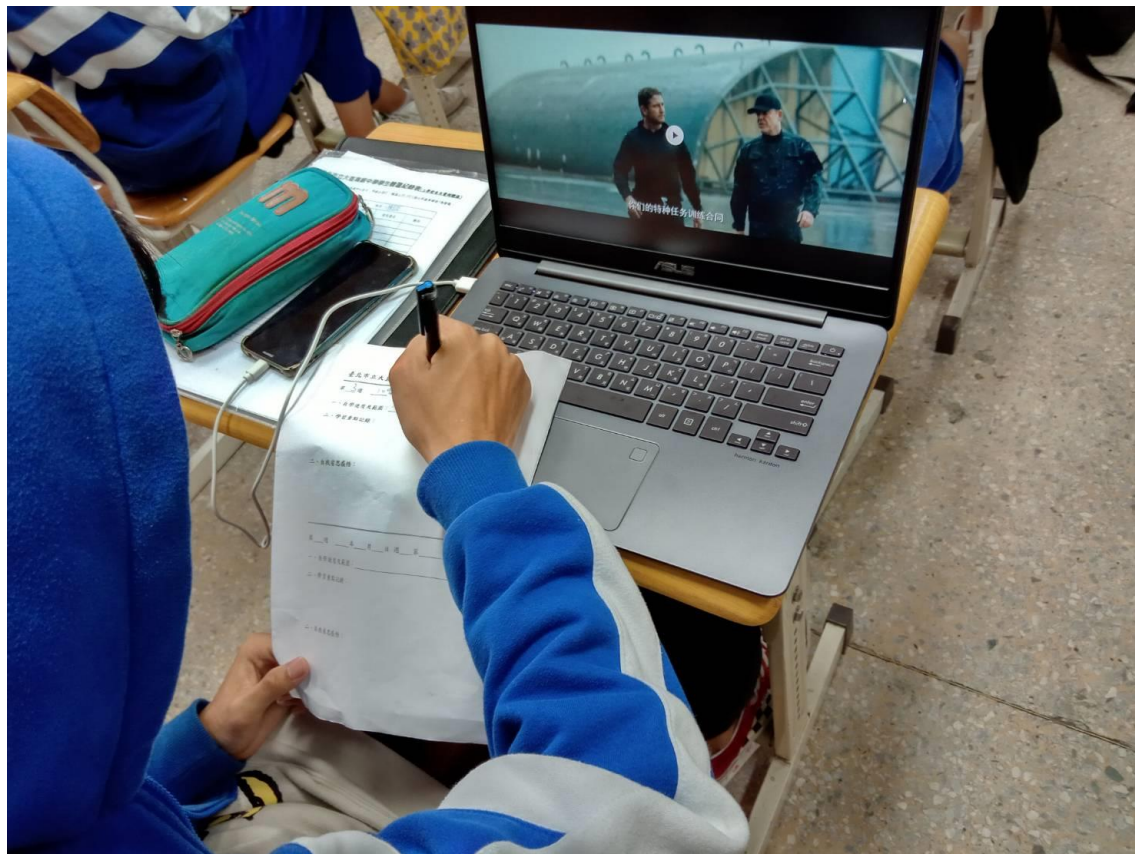
.....



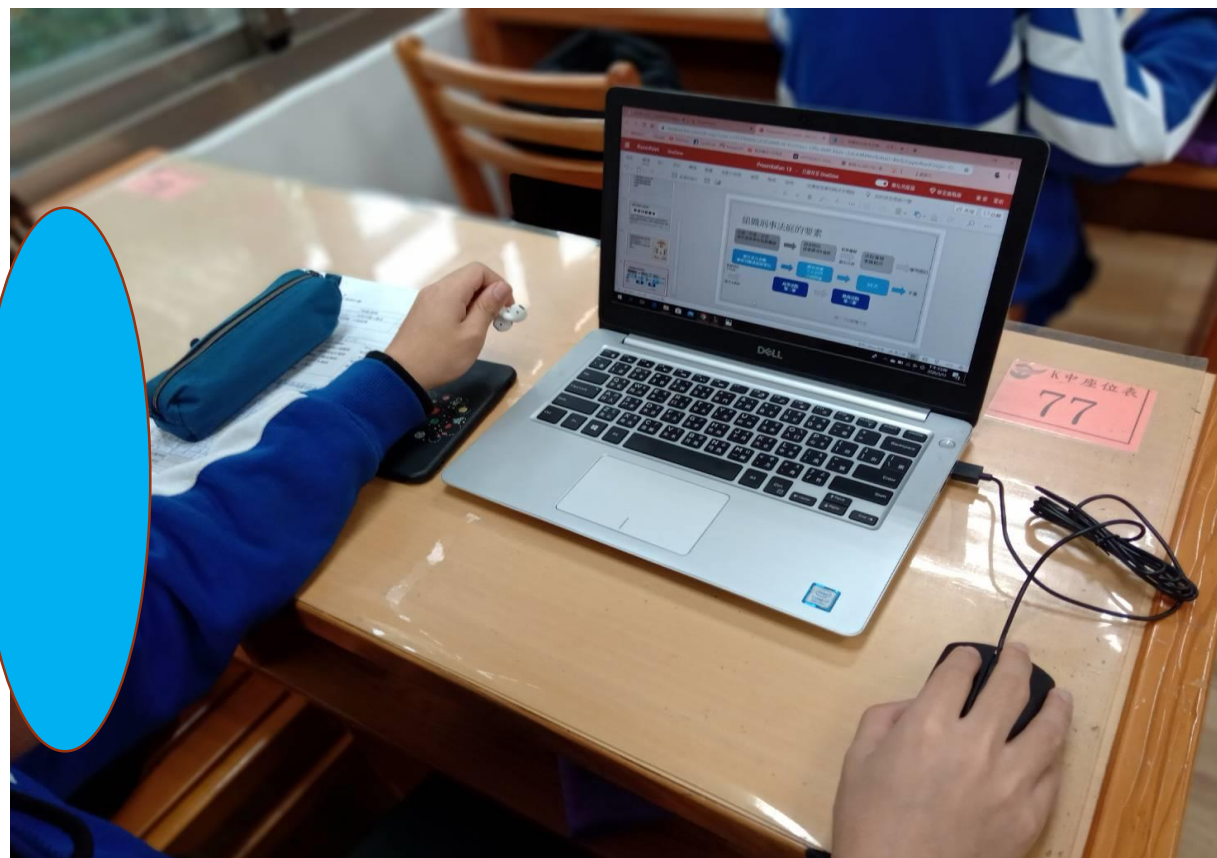
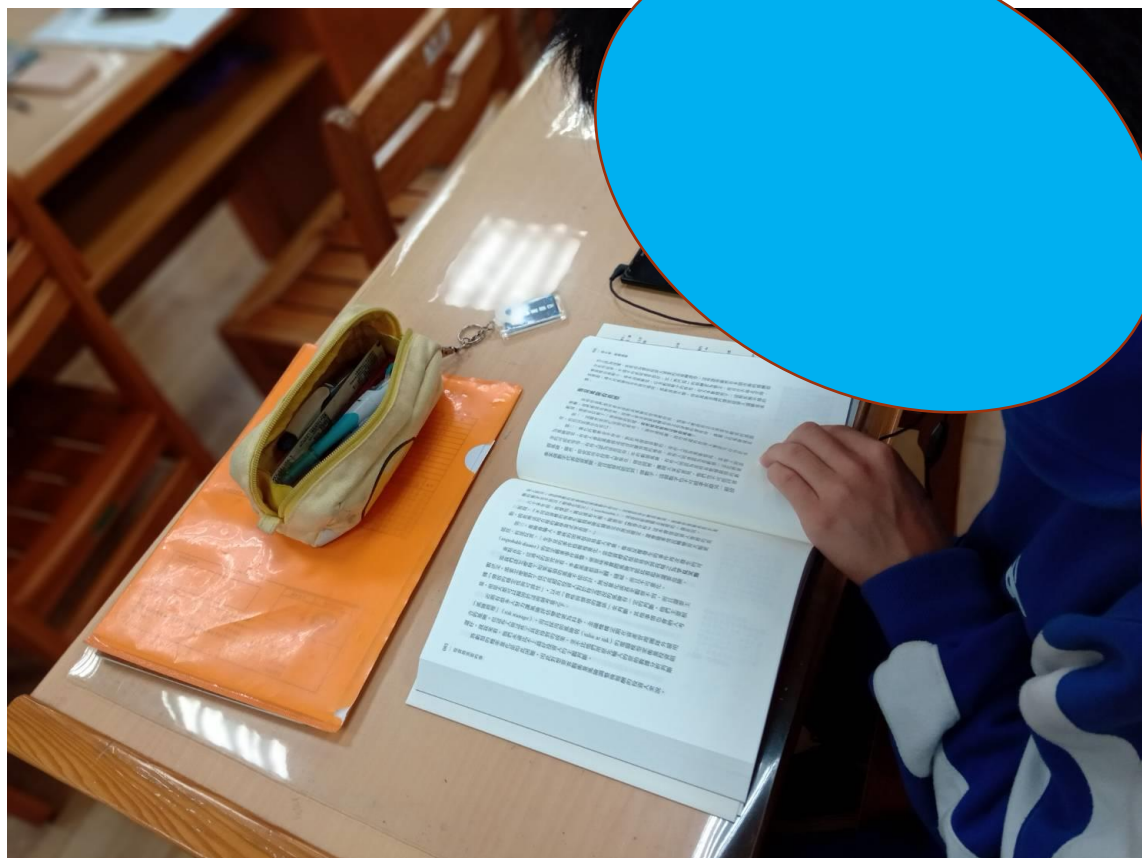
# 我們對孩子的告誡



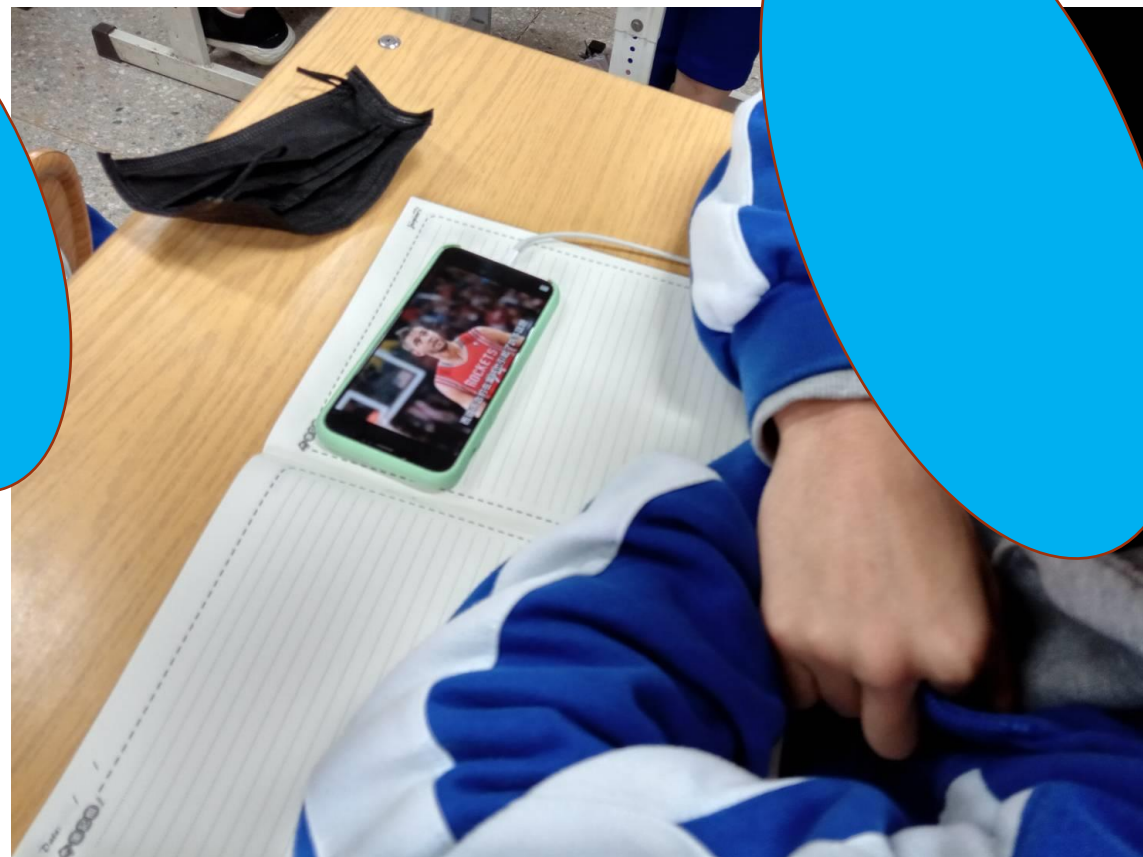
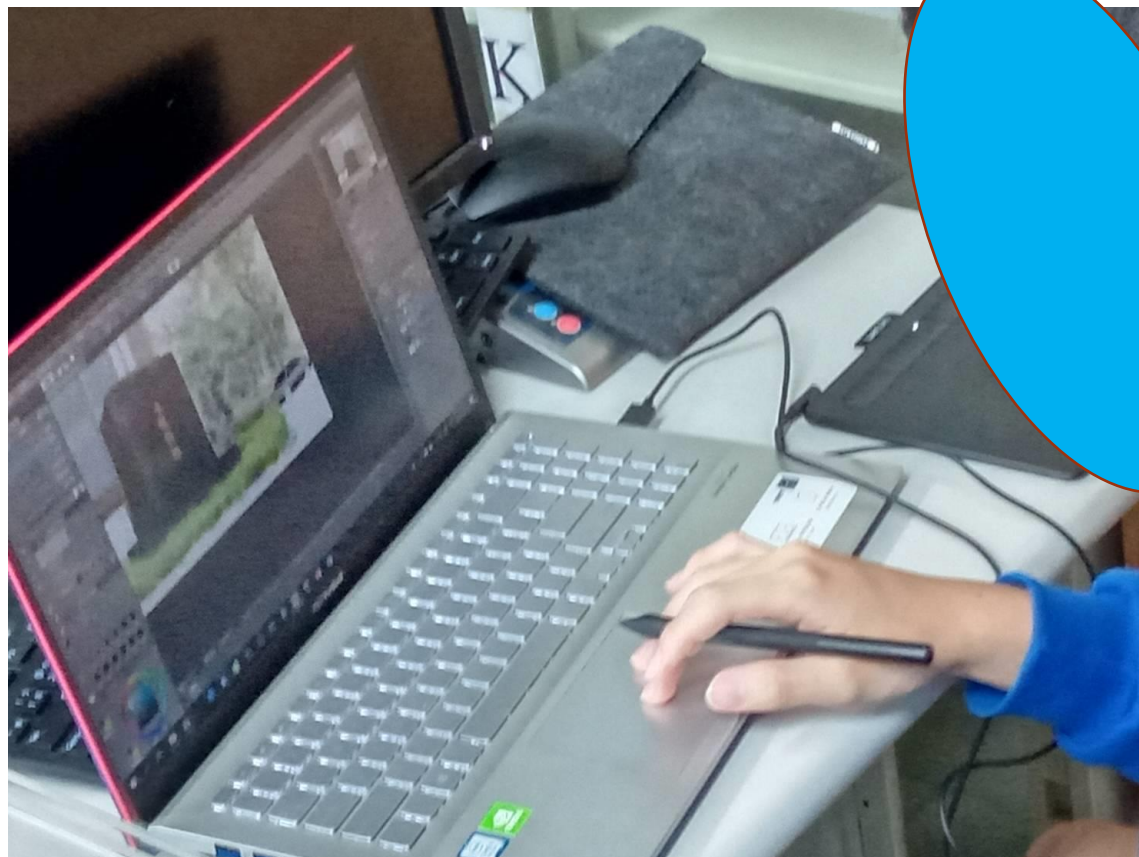
# 自主學習實況



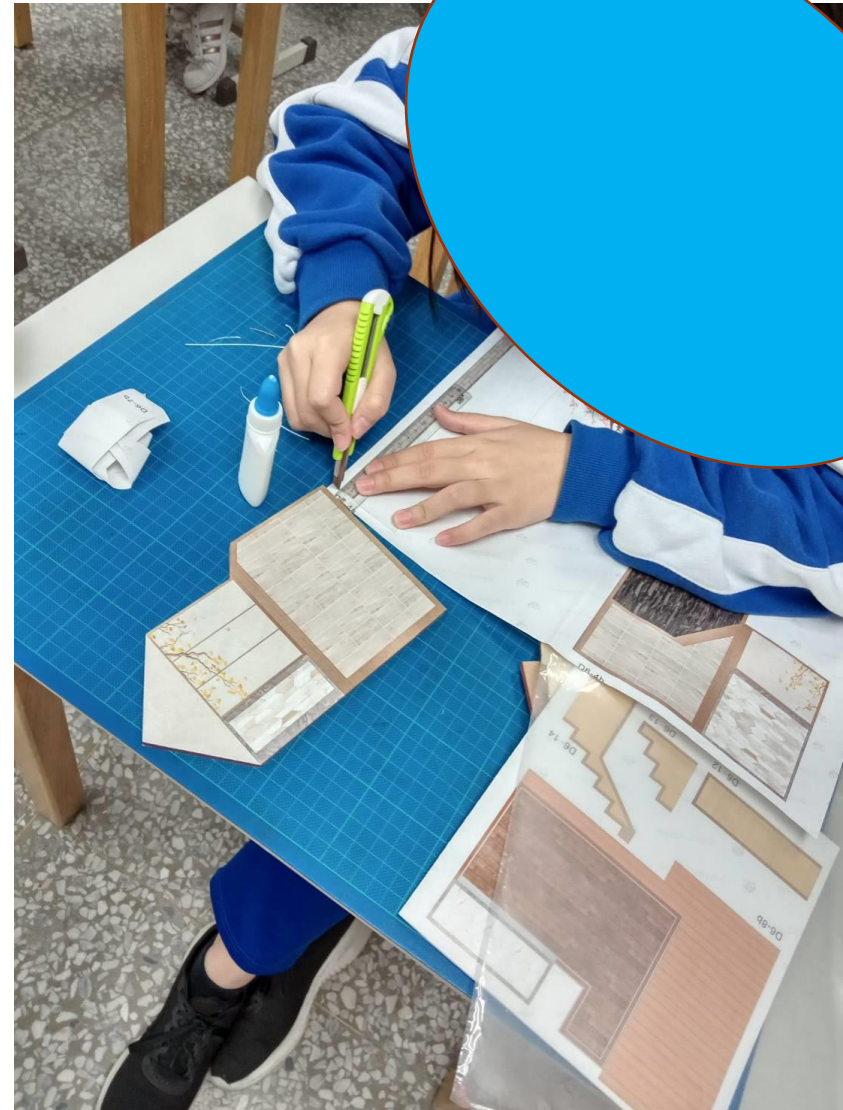
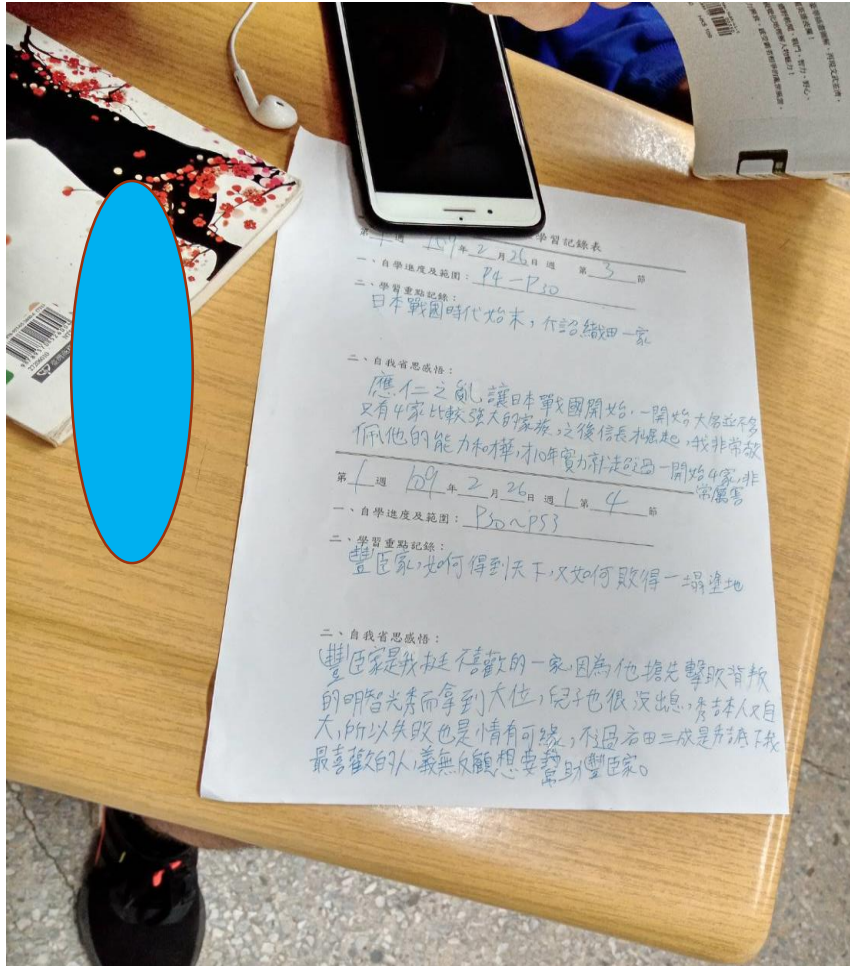
# 自主學習實況



# 自主學習實況



# 自主學習實況



# 自主學習 每週記錄

臺北市立大直高級中學自主學習記錄表

中  
第 週 年 月 日 週 第 節

一、自學進度及範圍：\_\_\_\_\_

二、學習重點紀錄：

“

“

二、自我省思感悟：

“

“

---

第 週 年 月 日 週 第 節

一、自學進度及範圍：\_\_\_\_\_

二、學習重點紀錄：

“

“

二、自我省思感悟：

題目：

1.今日的進度或範圍

2.學習重點紀錄（條列式）—客觀的紀錄

3.自我省思及感悟—主觀的感受



# 成果報告書：（總結性報告）

臺北市大直高級中學生自主學習計畫成果報告書			
英			
撰寫日期： 年 月 日			
班級		座號	姓名
一	計畫主題		
二	與學群對應	<input type="checkbox"/> 大眾傳播學群 <input type="checkbox"/> 財經學群 <input type="checkbox"/> 法政學群 <input type="checkbox"/> 工程學群 <input type="checkbox"/> 教育學群 <input type="checkbox"/> 社會與心理學群 <input type="checkbox"/> 文史哲學群 <input type="checkbox"/> 資訊學群 <input type="checkbox"/> 建築與設計學群 <input type="checkbox"/> 外語學群 <input type="checkbox"/> 遊憩與運動學群 <input type="checkbox"/> 藝術學群 <input type="checkbox"/> 生命科學學群 <input type="checkbox"/> 管理學群 <input type="checkbox"/> 不分系學群 <input type="checkbox"/> 生物資源學群 <input type="checkbox"/> 數理化學群 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 地球與環境學群 <input type="checkbox"/> 醫藥衛生學群	
三	與本校五大關鍵能力之對應	<input type="checkbox"/> 美感賞析能力 <input type="checkbox"/> 創造思考能力 <input type="checkbox"/> 數位科技能力 <input type="checkbox"/> 溝通合作能力 <input type="checkbox"/> 問題解決能力	
四	計畫執行期程	<input type="checkbox"/> 高一下（ 年 月至 年 月） <input type="checkbox"/> 高二上（ 年 月至 年 月） <input type="checkbox"/> 高一（ 年 月至 年 月）	
五	學習歷程描述	撰寫指導： 這個部份是「客觀事實」的描述，總體描述學習歷程，可從每週的學習重點中回顧，例如：學習動機、學習準備、學習內容、內容重點、如何進行學習、遇到的困難、解決的方法、印象最深刻特別的一次學習經驗……等等。	
六	學習省思與心得	撰寫指導： 這個部份「主觀感受」的描述，總體抒寫自己的學習感悟、發現自己的優弱勢能力、可再加強的部份、某次特別的心情……等等。	
附加檔案	照片	照片	

說明		說明	
其他（無則自行刪除）			

(本表格長度可依內容呈現自由延伸)

五、學習歷程描述 / 六、學習心得省思 / 七、附加檔案，這三部份為重點，其素材來源為每週所紀錄之內容；照片及說明則是佐證資料，亦來自每次操作過程的記錄。





# 文章主題式： (總結性報告)

## 建議篇幅約為A4 兩面

(註：左邊示例內容，與自主學習無關，僅取其文字，作版面排列使用)

美的世界

大直高中 ○○○

8月1號

一個有意義且別出心裁的命名，也可以為自己的成果作品加分。

也不會有一群人，在同一個班上生活，一起追求同一個目標。

說真的，進了高中才會發覺自己好像走上了不歸路。原因也很簡單，讀書就是你的一切。

照片可以隨意擺放，讓片顯得較活潑些。

醫學院、工學院；如果不進類等，那麼這個一級之長都

去

第一部份：學習歷程描述

撰寫指導：這個部份是「客觀事實」的描述，總體描述學習歷程，可從每週的學習重點中回顧，例如：學習動機、學習準備、學習內容、內容重點、如何進行學習、遇到的困難、解決的方法、印象最深刻特別的一次學習經驗……等等。

但高中相較國中忙得太多了，雖然我不是大社的成員，更沒有參加學生會、校刊社等等，但每週都有固定的週考，不念書成績會很難看。週考完段考，段考完還是有週考，就一直是在這樣反覆的生活，到了寒暑假也是有寒暑假作業，還有開學考，雖然只佔了學期成績5%，但還是不想讓成績太難看，所以其實就像是在學校那樣，每天都有固定的進度要完成。

就這樣，高中對我而言，就像是一種慢性病，不處理會惡化，處理了也沒辦法根除。

高二課業壓力更大，這時候開始歷年當初社團沒有接到幹部，因為我的時間安排非常的差，接下去肯定是成績先炸裂。

順便一提，我的什麼習作，學習手冊還有其他課本附贈的評量，基本上都是空白一堆的那種，除了數學之外，因為

第二部份：學習省思與心得

撰寫指導：這個部份「主觀感受」的描述，總體抒寫自己的學習感悟、發現自己的優弱勢能力、可再加強的部份、某次特別的心情……等等。

到了高二

段考就是直接物化生，我通常又喜歡在段考前一個週末唸書，所以常常搞得自己壓力很大，也跟我上面說的一樣，我的時間管理其實不好。

所以到

第三部份：結尾

撰寫指導：你可以作一個漂亮的結尾，例如：名言佳句、以短句歸納心裡最真誠想法

過要面對的

段考像是百

畢業對我們來說，當然還是有點感傷，但高中生活已經逐漸成爲一種習慣，每天早起到學校，然後和同學一起生活創造回憶，突然間就都結束了，錯過感跟空虛感可能更多一些。



說明.....

說明.....

說明.....



# 成果發表會

順序	排定時間	原定時間	班級座號	姓名	主題	備註
					致辭	
1	4	5-10	105-26	林科余	關於我的學習素描經驗：練習與分析的重要	
2	4	4	107-08	張潔心	畫繪（平板及繪圖）	
					致辭	
3	6	8	103-35 103-33 103-32	鄭逸杰 黃庭偉 黃俊瑋	股市和時事的連動關係	
4	4	3-5	108-02	任曼寧	學生投資理財（懶人包）	
5	4	5	106-13	陳昕俞	自主學習之二三事	
6	4	3-5	107-14	黃鈺婷	從投資到管理，一看就懂橋樑經濟學	
					致辭	
7	4	5	102-10	陳恩聆	肢體語言的研究與彙整	
8	4	4	108-34	蔡逸森	biology 生物學	
9	4	3	108-13	章鈺恬	悟性物理	
10	4	5	107-18	薛凱勻	錯視	
11	4	5	108-21	李孟融	病毒的發現與探討	
12	4	3-5	107-10	陳心穎	認識心理學	
13	4	10	105-01	王冠宇	醫藥衛生學群之藥理學初步入門學習	
14	4	6-7	104-15	葉翊汶	蜜蜂與環境的相互影響	
					致辭	
16	4	3	104-19	鮑芷妍	西文檢定準備（網路版）	
17	4	8	104-08	胡嘉心	德文學習成果發表	
19	4	6	106-30	許謙益	Re 0：從零開始的學日文	
20	4	5	106-01	毛暄雅	韓文自學經驗分享	
					致辭	
21	4	3-5	107-11	陳育葳	英文新聞週記	
22	4	5-10	105-14	陳韻如	英文能力提升計畫	
23	4	5	105-13	陳子婕	英文自主學 (Explore English through the changing world)	
24	4	8	103-01	王彤葳	我的自主學習（閱讀英文）	
					結束，下課	



校長親臨主持



# 各種主題



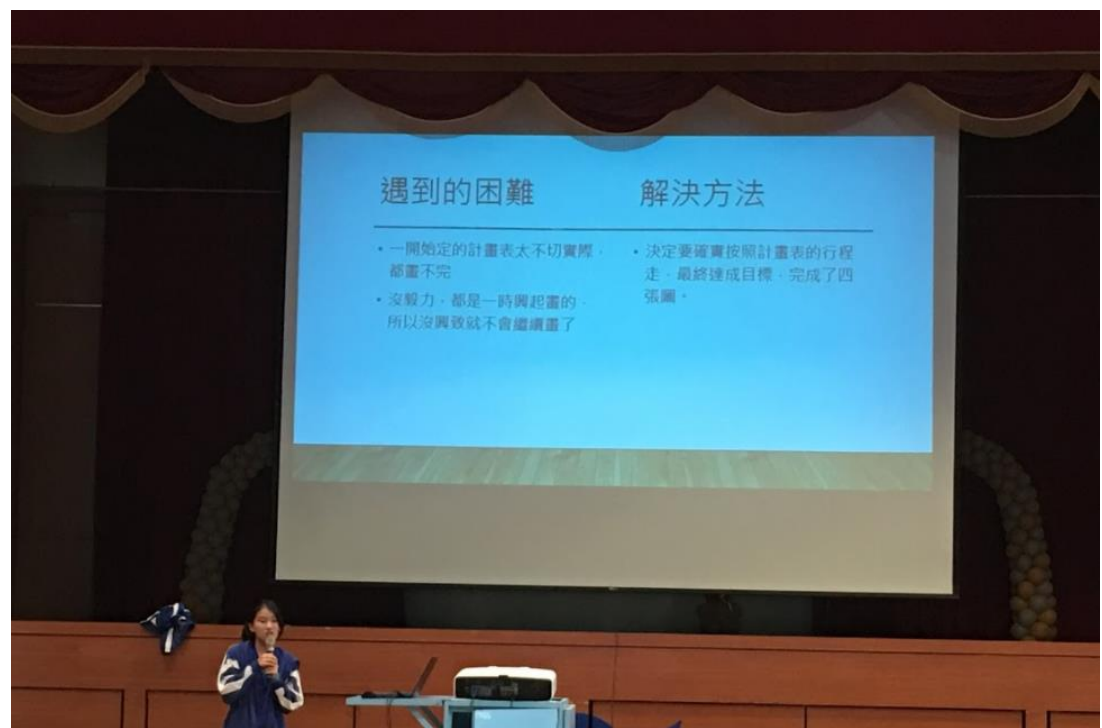


# 歷程介紹





# 解決問題





# 成果與省思





接下來由您的子弟登場囉!