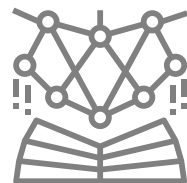
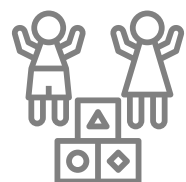
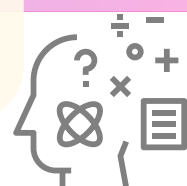
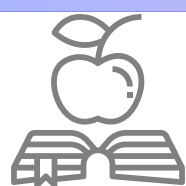


屏東高中

學生自主學習手冊



目錄



認識自主學習

P.03

自主學習在屏中

P.12

自主學習相關文件

P.20

免費線上學習資源

P.27

自主學習成果範例

P.32

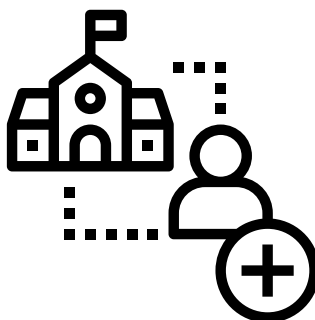
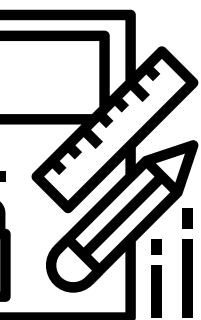
自主學習 Q & A

P.36





自主學習能讓學生
更加了解自己



認識 自主學習



自主學習

Autonomous Learning



「自主學習」是108課綱的重要內涵，也是新課綱在高中階段一項重要的變革：高中課程每週會有2~3小時彈性學習時間，必須在高中三年內至少完成 **18** 節的自主學習課程。

108課綱以「成就每個孩子～適性揚才、終身學習」為願景，以「自發」、「互動」、「共好」為自主學習課程之理念。自主學習與一般課程最大的不同之處，在於學習的目標、進度與方式都是學生自己操之在手，因此學生可以依照個人或小組的實際狀況，訂定確實且可行的學習計畫。

自主學習的意義是在於「學習」如何學習，在高中三年中，學生將要為自己規劃學習目標、學習方式，並運用學習資源，逐步落實自己所訂定的學習計畫。讓他們在計畫執行過程中，去培養出「發現問題」、「尋找資源」、「解決問題」等能力。

什麼是自主學習？

■ 定義：

為達到特定的學習或目標，學習者依據自己的成長需求和特質去選擇及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：

- 學習動機
- 有計劃的過程
- 對學習過程有意識的監控、調整和對學習結果有所反思

■ 目標：

培養學習者對自己的學習負責、自我決策、自我監督，以及自我省思的能力。

資料來源：教育部108課綱資訊網

為什麼要 自主學習？

■ 108課綱規定：

高中每周35節課中，增設2~3節的「彈性學習時間」。即高中3年有18節課，可由學生自訂學習主題、規劃進度和學習方式、尋找學習資源及管道，並將過程紀錄為學習歷程成果。

■ 108課綱的期望：

1. 終身學習的起點與基礎
2. 提供學生學習的選擇
3. 改變由被動吸收知識，轉為主動追求知識的學習模式
4. 自主學習的過程重於結果

資料來源：教育部108課綱資訊網

自主學習的特點

- 是要「學習」如何學習
- 強調學習知識的「過程」和「方法」
- 可以個人獨自進行，也可以小組團體共同執行
- 要有一個學習主題或目標
- 需要制定一個按部就班的計畫
- 一定會有檢索資料及解決問題的需求
- 需要某些工具及資源
- 會有學習成果的產出(無論成果好壞)
- 需要對學習成果進行自我檢核

自主學習可以...

- 讓你提前思考自己未來的生涯方向
- 培養自己決定、自己學習、自己解決問題的能力
- 是你主題式閱讀、學習的起點(資料蒐集及閱讀能力的培養)
- 嘗試學習擬定與執行計畫，以及如何檢討與修正
- 學習記錄執行自主學習的過程與反思執行計畫的成果
- 重視學習的開始、開展與延伸之歷程軌跡(小目標-大目標-終身學習者)



執行自主學習 的重點

POINT 1 展現你的自主能力！

過去的高中生總是被學科及考試塞滿！

沒有時間、也沒有機會深入探索自己有興趣的東西。因此，如何設立目標、如何自主管理時間及安排規劃，成了大學教授評估學生是否能夠自主學習的重要關鍵。

事實上，自主學習旨在訓練學生自主規畫的能力。學生不需為了討好教授而選擇大學志願科系相關的項目，更無須跟別人錯開領域，選擇冷門的學習內容。

當你擬定方向，就要開始學習去克服困難。教授可以從中看見你強烈的學習動機及主動積極的特質和解決問題、與他人協調的能力，而這些過程將成為你展現自主學習力的最佳佐證！

POINT 2 學習主題不受限！

自主學習計畫內容並不受學校課程限制，只要是你自己感興趣的事物，都可以是自主學習的主題！

國家教育研究院課程及教學研究中心(108課綱的產地) 李文富主任表示：「自主學習是希望學生可以在學校提供的課程外，決定自己要研究什麼、要學什麼，可以是一個專題計畫、一場旅行、一部紀錄片，學生可以有無限寬廣的想像空間」。

從目前各校的自主學習執行現況來看，可以發現自主學習的多樣形態，比如台北市立復興高中學生的自主學習主題就包括「作詞人鄧紫棋的作詞研究」、「增進籃球技能」、「服裝造型增能」等。

屏中的學長姐們也做過詩詞創作、臺灣的經濟歷史研究、手遊內武器(劍)的傷害值比較、甲蟲的養殖與標本製作、木黴菌的培養等主題。也就是說，只要是有興趣的項目，都可以是自主學習的研究方向與主題！

POINT 3

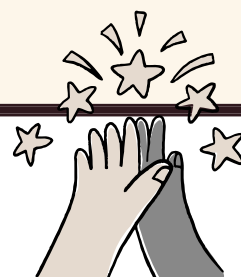
不論結果成敗，重視的是過程！

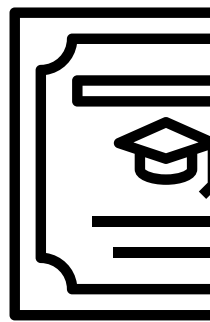
「失敗為成功之母，不要覺得失敗過程不能被記錄！」參與教育部學習歷程檔案審議計畫的台大教授林書妍這麼說。

自主學習的成果固然重要，但執行計畫的「過程」也不應該被忽視。因為失敗或有缺失的經驗，更能反映出你的反思能力！

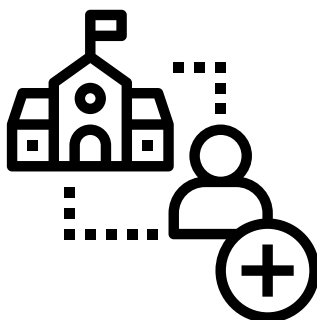
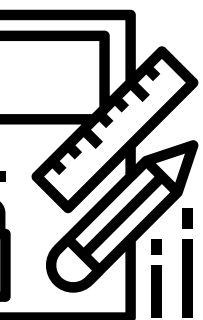
台北市立復興高中劉桂光校長舉例：他曾指導一名學生把學會寫程式當作自主學習的目標，一開始達成率只有三、四成，但那個學生主動檢討失敗，且做出了十五頁的簡報來反思學習過程中錯誤。在經過修正後，他二度提出自主學習計畫，而成果比第一次還要成功。

大學教授們並不期待高中生會交出『諾貝爾獎』等級的自主學習成果報告。但只要學生能展現出對問題有所察覺，並能試著去找到解決方法，這就是大學教授們最想看到的自主學習內容。





屏東高中 自主學習





Natioal Pintung Senior High School

自主學習 課程說明

1. 自主學習課程視同正課時間，禁止使用3C產品從事非學習之事項，違者校規懲處！
2. 自主學習的成果會直接影響到你的大學申請入學!因為「高中自主學習計畫與成果」是1800個校系(佔所有系組88%)在申請入學時必定會審核的項目資料。

資料來源：<https://www.jbcrc.edu.tw/> 大學招生委員會聯合會網站 2023.06

3. 申請書請於每學期前三週填寫完畢，經法定代理人與指導教師簽名確認後實施，並於規定之日期、以班級為單位統一繳回學務處訓育組，訓育組將核章後發回。

4. 因採原班上課，所以指導教師的專長不一定會與自己所選擇的自主學習領域相關，指導老師於課堂上將給予同學研究方法之指導。同學可在課餘時間，自行尋找相關領域老師(校內外的老師皆可)進行諮詢。

5. 進度檢核及成果發表：

※班級內：

由各班指導老師進行各週進度檢核、排定舉行班內期中進度、期末成果發表。

※屏中成果展：

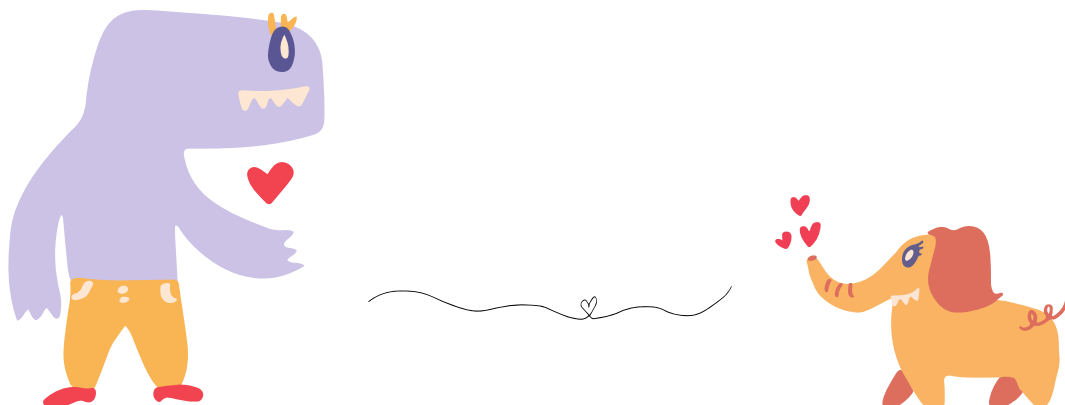
學期末由圖書館舉辦，經審核成果後，作品可參展者，每人可記小功一支。

※屏一區自主學習成果聯合發表會：

每學年末由屏中舉辦，同學可自由報名參加，或由學校推薦學生參與發表會。這是一個難得可以和其他學校學生一起分享、交流的大好機會！

備註：

屏中校內成果展及屏一區自主學習成果發表會之個別詳細實施辦法（如各班/校參展數量上限、報名期限與資訊等）依屏東高中圖書館公告為準。



6.上傳至「國教署學習歷程檔案」：

學期結束後於指定期限內，將成果自行上傳至「國教署學習歷程檔案」內「多元表現」的「高中自主學習計畫與成果」，以使用作申請大學時審查資料。

※上傳路徑：

屏中首頁→國教署學習歷程檔案（右邊校內連結區）

- 登入帳號密碼
- 選擇「多元表現」
- 選擇「彈性學習時間紀錄」
- 選擇「自主學習」
- 上傳你的自主學習作品。

※請注意上傳時限，上傳時限截止後將不可再上傳或修改檔案！



關於自主學習課程說明若有疑問
請洽學務處訓育組

國立屏東高級中學學生 自主學習實施補充規定

107年11月21日課程發展委員會通過
108年11月25日課程發展委員會修正通過
112年6月16日課程發展委員會修正通過

- 一、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」及 107 年 2 月 21 日 教育部臺教授國部字第 1060148749B 號令訂定發布之「高級中等學校課程規劃及實施要點」。
- 二、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、完成計畫，並自主辦理成果發表，特訂定此規範，說明自主學習實施、管理與輔導相關事宜。
- 三、本校學生自主學習事宜，依下列原則辦理：
 - (一) 自主學習相關事宜係由本校彈性學習課程規劃小組討論決議後實施。
 - (二) 圖書館於開學第一週辦理學生自主學習計畫申請暨撰寫說明會，學生在教師指導之下，撰寫自主學習計畫。
 - (三) 學生自主學習計畫之申請與審查，辦理原則如下：
 1. 學生於指定時間內提出申請計畫。
 2. 申請計畫以學期為單位。
 3. 計畫審查原則為：評估計畫是否明確且具可行性、是否能在學校現有環境設備下進行等等。
 - (四) 學生自主學習期間之出缺勤管理由學務處生輔組負責，學生須依據本校「學生請假 規則」辦理請假事宜。

(五) 學生自主學習之指導教師，依下列原則提供學生協助。

1.協助學生自主學習計畫審查、進行學生出缺勤點名與通報、按月檢視學生自主學習紀錄、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。

2.提供學生諮詢及建議。

(六) 學生自主學習計畫過程和成果得於指導教師或諮詢教師的指導下執行，至學期末視學習情形放入學生學習歷程檔案。

(七) 圖書館得邀請學生提供自主學習計畫與成果報告，舉辦觀摩展，發表形式由學生與指導教師共同決定。

(八) 學生自主學習期間，如有學校規劃之重要活動，須全程參加，不得以自主學習為理由拒絕出席。

四、學生自主學習計畫項目包含：申請名稱、申請內容、執行進度、預期成果、發表方式等，格式詳如附件一。(請見P.20、P.21)

五、學生申請自主學習計畫，依下列原則辦理：

(一) 學生自主學習計畫項目可包含學科的延伸學習、議題學習、新科技或資訊學習等，惟不得與本校已辦理之非學術社團內容相同。所需借用的場地和設備網路，需經指導教師和場地管理單位同意後始可借用或攜帶。

(二) 學生應於首次提出自主學習計畫前，參加圖書館辦理之學生自主學習計畫申請暨撰寫說明會，並依規定格式，撰寫自主學習計畫。

(三) 學生應經家長同意後，始得向指導教師提出自主學習計畫申請。

(四) 學生應於計畫核可後，依計畫實施，且於學校規定時間內完成自主學習計畫並得辦理成果發表。

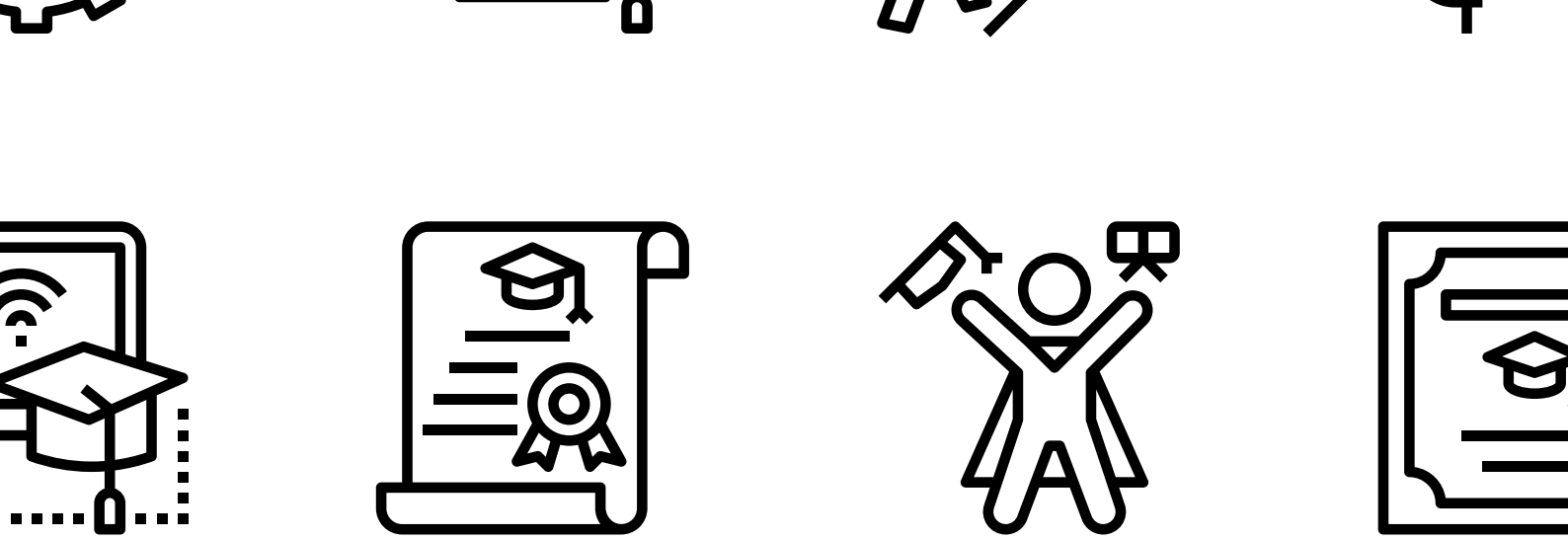
六、本要點經本校課程發展委員會會議通過，陳請校長核定後施行，修正時亦同。



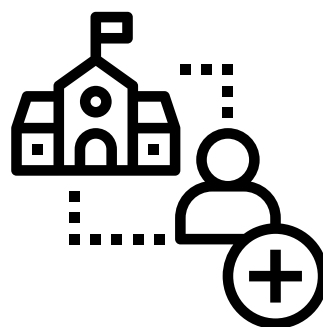
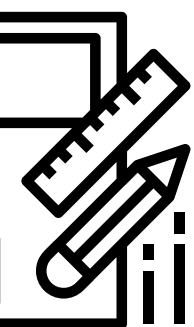
A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin.



A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 evenly spaced lines across the page.



屏東高中 自主學習 文件



自主學習文件下載路徑：

屏中校網-行政單位-圖書館-自主學習專區-自主學習相關文件

國立屏東高級中學學生自主學習計畫申請書

申請人		班級/座號	
申請學期			
共學同學 (無免填)		協助專家 (無免填)	
其他自學時間	(搭配之非在校時間)	申請時數	節/週
計畫名稱		相關學科/領域	☐ 國 ☐ 英 ☐ 數 ☐ 自 ☐ 社 ☐ 藝
內容說明			
預計進度(週計畫)			
週次	內容	學生自訂之學習指標	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
預期成果		
成果展示	☐ 同意提供自主學習計畫與成果等資料給其他同學參考 ☐ 不同意提供自主學習計畫與成果資料給其他同學參考	
成果發表形式	☐ 靜態展 ☐ 動態展 ☐ 其他	
法定代理人簽名		
指導教師簽名		

國立屏東高中學生自主學習歷程紀錄自我檢核表

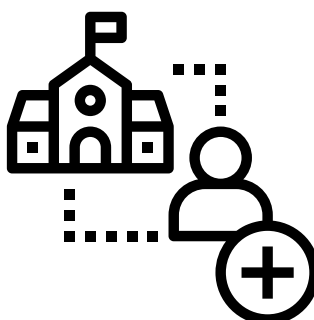
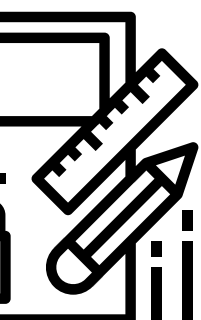
基本資料	班 級	學 號	姓 名	
組員名單	(無則免填)			
學習主題				
學習目標				
學 習 歷 程 記 錄	週次	實際執行情形	學習地點	自我檢核
	1			☐ 優良 ☐ 尚可 ☐ 待努力
	2			☐ 優良 ☐ 尚可 ☐ 待努力
	3			☐ 優良 ☐ 尚可 ☐ 待努力
	4			☐ 優良 ☐ 尚可 ☐ 待努力
	5			☐ 優良 ☐ 尚可 ☐ 待努力
	6			☐ 優良 ☐ 尚可 ☐ 待努力
	7			☐ 優良 ☐ 尚可 ☐ 待努力
	8			☐ 優良 ☐ 尚可 ☐ 待努力
	9			☐ 優良 ☐ 尚可 ☐ 待努力
	10			☐ 優良 ☐ 尚可 ☐ 待努力
	11			☐ 優良 ☐ 尚可 ☐ 待努力
	12			☐ 優良 ☐ 尚可 ☐ 待努力
	13			☐ 優良 ☐ 尚可 ☐ 待努力
	14			☐ 優良 ☐ 尚可 ☐ 待努力
	15			☐ 優良 ☐ 尚可 ☐ 待努力
	16			☐ 優良 ☐ 尚可 ☐ 待努力

	17			☐ 優良 ☐ 尚可 ☐ 待努力
	18			☐ 優良 ☐ 尚可 ☐ 待努力
學習成果說明		最終完成的成果展現(不一定要跟原本設定的結果一樣)：		
目標達成說明		如何達到最終階段(如方法及策略的運用)：		
學習歷程省思	計畫前期	1. 計畫設定的動機： 2. 個人或小組的抉擇：		
	計畫中期	1. 計畫的變動： 2. 計畫的執行(最有成就感/最挫折/最順利/……)： 3. 與老師討論的心得：		
	計畫後期	1. 學到什麼能力： 2. 如何修正計畫： 3. 跟生活連結的應用：		
家長或監護人 評語				
教師建議				

國立屏東高中學生自主學習諮詢紀錄表

基本 資料	班 級	學 號	姓 名
組員 名單	(無則免填)		
學習 主題			
學習 目標			
日期		諮詢及輔導內容摘要 (由學生紀錄)	教師簽名
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			



自主學習 線上資源



教育部磨課師平臺

<https://moocs.moe.edu.tw/moocs/#/home>



自主學習行動網

<https://sites.google.com/kclass.kh.edu.tw/lbms/virus?authuser=0>



教育部因材網

<https://adl.edu.tw/HomePage/home/>



EWANT
育網開放教育平台

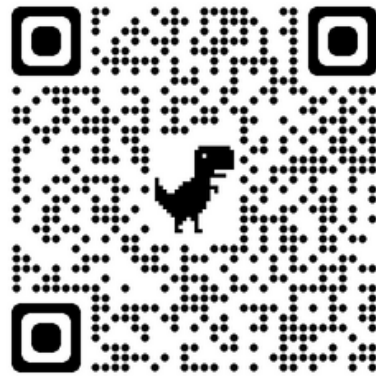
<https://www.ewant.org/>

臺北酷課雲
<https://cooc.tp.edu.tw/>



清大開放式課程
<https://ocw.nthu.edu.tw/ocw/>

臺大開放式課程
<http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/>



DELTAMOOCX
台達磨課師(愛學網)
<https://high.deltamoocx.net/>



清華磨課師MOOCS
<https://mooc.nthu.edu.tw/>

政治大學磨課師平台
NCCU MOOCS
<https://moocs.nccu.edu.tw/>



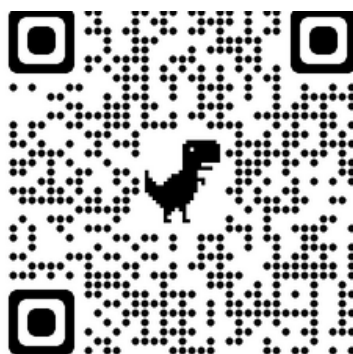
均一教育平台
<https://www.junyiacademy.org/>

HAHOW好學校
<https://hahow.in/>

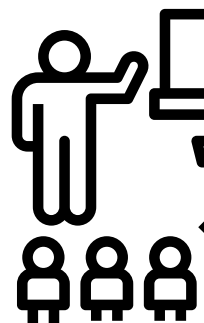
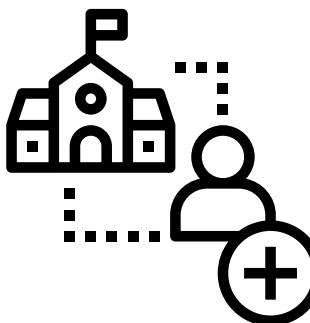
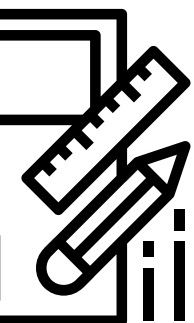




LEARNMODE 學習吧
<https://www.learnmode.net/home/>



CG 數位學習網
<https://www.cg.com.tw/>



屏中 自主學習

成果範例

屏中校網 - 圖書館自主學習成果專區 路徑

STEP.1

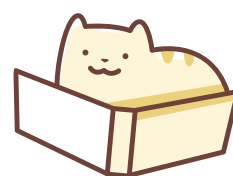
點選上方欄位的行政單位 → 圖書館

The screenshot shows the Pingtung University website. At the top, there is a navigation bar with links like 'Home', 'About Us', 'Administrative Units', etc. Below this, a dropdown menu for 'Administrative Units' (行政單位) is open, showing various departments. The 'Library' (圖書館) option is highlighted with a red circle. To the right, there is a list of news items with dates and titles. The 'Library' link is also highlighted in the main navigation bar.

STEP.2

左方欄位的自主學習專區 → 屏中優秀自主學習歷程分享

The screenshot shows the 'Self-Learning Zone' (自主學習專區) of the Pingtung University website. On the left, there is a 'Screening Menu' (網站選單) with various links. The 'Self-Learning Zone' (自主學習專區) link is highlighted with a red circle and a red arrow labeled '3'. On the right, there is a list of links under the 'Self-Learning Zone' header. The 'Screening Menu' (網站選單) link is highlighted with a red circle and a red arrow labeled '4'.



STEP.3

就可以看到學長姐們的自主學習作品啦！

你也可以拿出你的手機，直接掃描下面的QR CODE
就能直接進到這個網頁囉！

屏東高中 | 登入 |





網站選單
WEB MENU

- 圖書查詢系統
- 工作夥伴及職掌
- 資訊媒體組
- 圖書館委員會
- 中學生網站
- 校內徵文活動
- 自主學習專區
- 與大專校院協作共好計畫
- 3MT兩豆講堂~介紹一本英文書
- K書中心
- 國立公共資訊圖書館
- 青春博客來 閱讀平台
- 華藝電子書
- 檔案下載
- 網站導覽
- 屏中圖FB粉絲團

自主學習專區 / 屏中優秀自主學習歷程分享

- [1.109自主學習計畫撰寫指導](#)
- [2.108 學年度自主學習成果發表實施要點](#)
- [3.109-1優秀自主學習歷程分享實施要點](#)
- [4.109-2自主學習歷程分享實施要點](#)
- [5.109學年度自主學習靜態作品分享](#)
- [6.109學年度自主學習動態作品分享](#)
- [7.109-2優秀自主學習歷程分享報名表](#)
- [8.110-1學生自主學習計畫成果發表會實施要點暨報名表](#)
- [9.110-1學生自主學習成果作品分享](#)
- [10.110-2學生自主學習計畫成果發表會實施要點暨報名表](#)
- [11.110-2學生自主學習成果作品分享](#)
- [12.111-1學生自主學習計畫成果發表會實施要點暨報名表](#)
- [13.111-1學生自主學習成果作品分享](#)
- [14.111-2學生自主學習計畫成果發表會實施要點暨報名表](#)
- [15.111-2學生自主學習成果作品分享](#)





A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



自主學習

Q & A



Q1. 為什麼要進行自主學習？

108課綱希望同學們能透過自主學習，培養終身學習的能力，體會自我實現的滿足感，並能跟上新知識產生的速度，因應知識世界的日新月異。新課綱的推動，很重視學生自主學習的實施！

申請入學大學科系端大多數均有採計"自主學習計畫與成果"你的自主學習計畫與成果是讓大學教授藉此認識與瞭解你的重要多元學習表現資料喔！



Q2. 什麼是自主學習？

自主學習 ≠ 自學 ≠ 自習！

自主學習的重要元素是「願意學」+「能夠學」+「主動學」著重在於學習者自發性的主動意願與主動態度，去學習如何「學習」！



Q3. 可以不自主學習計畫嗎？

不行！

此課程雖無學分，但是被列為畢業門檻的！且大學申請所採計之科目中，有九成學校皆採計此項表現。

Q4. 已經完成了一次自主學習計畫，可以再申請嗎？

當然可以。學校的課程安排在高一至高二。若是同學想在課外時間進行自主學習計畫，也可以向學校提出申請。

每學期申請需於期初提出計畫並經審核通過，申請日期以校方公布為準。



Q5. 有自主學習的相關規範嗎？

高級中等學校課程規劃及實施要點第七條第一點規定：

- 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。
- 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。

Q6. 申請什麼樣的計畫內容都可以嗎？

自主學習計畫須符合課程原則，指導老師會先審評後與你討論，對於不適合處需修正後再遞交計畫申請書。



Q7. 若當初提出的計畫無法繼續執行，能修改已提出申請的計畫嗎？

對於最初提出的自主學習計畫無法繼續執行者，請先和你的指導老師討論並完成修改計畫後，再提出新的自主學習計畫表。

Q8. 只能在每周的自主學習課程時間進行自主學習計畫嗎？

除了學校每周固定的自主學習課程之外，同學們也可利用空堂或課餘時間進行。

但請注意自身安全，且最好有人陪同作伴！

Q8. 學校有哪些場地可以申請使用？ 那些場地要如何申請？

圖書館提供：一樓電腦區、雨豆講堂、二樓自主學習中心及情境教室…等場所，還有其他空間如：專科教室、實驗室、活動中心…等。



請同學先行向學務處領取場地申請書，填妥後送給指導老師及該場地負責人核章。

未必申請場地皆會通過，請注意課程原則及申請規範並提前與指導老師討論。

Q10. 若同一場地太多人申請怎麼辦？

以申請繳件通過時間及內容最為符合該場地運用者優先，未能安排在該場地者，將循其備案安排。

Q11. 自主學習如果需要專業老師指導怎麼辦？

學校目前安排一位老師入班進行自主學習指導，提供資源諮詢及自主學習進行方法與諮詢的協助。

但要是諮詢專業教師的需求，請於課餘或課後的時間進行。



Q12. 上學期的自主學習計劃能不能沿用到下學期繼續執行？

當然可以。但申請的計畫執行進度與內容不可與上學期之執行的進度與內容相同。

下學期提出之計劃需為上學期計畫內容之延續或延伸。



Q13. 自主學習的內容跟未來想念的科系沒有相關可以嗎？

可以。自主學習是依同學的個人興趣項目做出學習計畫並執行計畫內容，重點是在於體現學習的過程。

大學教授們希望能透過自主學習計畫去看到的是你在學習上的主動性以及是否具備解決問題的能力...等等的人格展現。

Q14. 自主學習的歷程結果要如何呈現？

自主學習的歷程及成果是上傳至教育部國教署的學習歷程檔案的**多元表現**。

需要上傳的內容包括你的自主學習的計畫執行表及成果簡介(包含學習動機、計畫執行歷程簡述、學習結果、心得反思及參考文獻)。

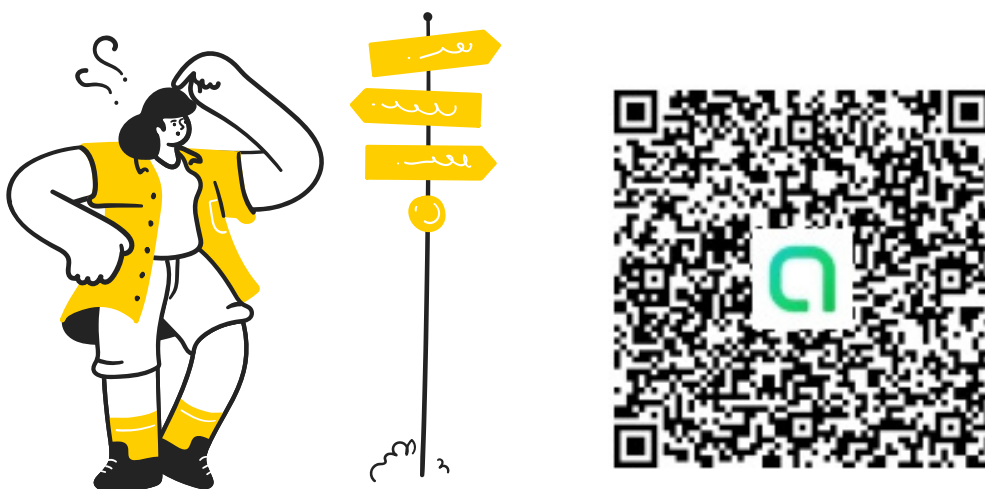


Q15. 多元表現內有自主學習、彈性學習表現，若有選修微課程，那要上傳至哪個單元？

自主學習、彈性學習、微課程都是屬於多元表現單元。請將成果檔案上傳至教育部國教署學習歷程系統的**多元表現**。

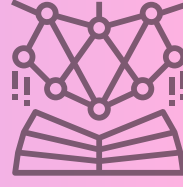
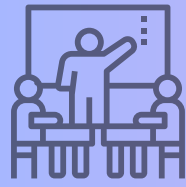
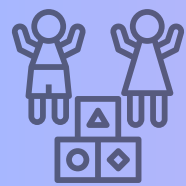
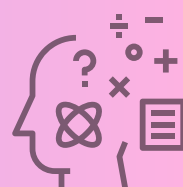
Q16. 學校哪裡可以找到自主學習的相關資料呢？

- 屏東高中網頁 > 行政單位-圖書館 > 「自主學習專區」或「與大專院校協作共好計畫」專區搜尋相關資訊。
- 也可以掃描下方QR CODE加入**屏中自主學習Line社群**。
- 或直接到圖書館詢問相關資訊！



This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in a precise square grid, with equal spacing between them both horizontally and vertically. There are no margins, text, or other markings on the page.





PTHS