



@royal_pths



2025 自主學習指導 教師手冊



SWIPE UP

目錄

1	STEP 1	
	自主學習概述	03
	自主學習指導老師的角色	08
2	STEP 2	
	自主學習計畫實施規範	12
	自主學習計劃引導	15
	自主學習資源尋找	21
3	STEP 3:	
	學習策略應用	26
	學習進度調整	29
	學習成果發表	31
4	STEP 4:	
	結語	33
	Q&A	34
5	STEP 5:	
	屏中自主學習相關文件	41

STEP 1

自主學習概述 & 指導老師的角色

自主學習概述

1. 自主學習的意義

108年教育部頒布十二年國民基本教育課程綱要總綱（以下簡稱108新課綱），以「自發」、「互動」及「共好」為理念，強調以學生為學習主體；同時，也以「成就每一個孩子—適性揚才、終身學習」為願景，兼顧學生的個別需求、尊重多元文化與族群差異、關懷弱勢群體，透過適性教育，激發學生對學習的渴望與創新的勇氣，並善盡國家公民的責任展現共生智慧，成為具有社會適應力與應變力的終身學習者。

自主學習不只是單純的自習，也不應是獨自學習；而是一種主動的、有目標的學習。也就是說，自主學習是一項個體有意識且主動建構學習的行為。具備學習動機的學習者，依照自己的興趣、意願選擇學習主題，並訂定自主學習計畫，建構學習目標，利用資源及合適的學習策略，完成學習目標的一個過程。

學生在老師的引導及協助下，訂定明確的學習目標和任務，自行選擇適合的學習方法，並自我監控學習過程、評量自己的學習成效，這一連串的過程即構成學生的自主學習。



2.自主學習的規定

108新課綱之規定

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。
- 屏東高中學生自主學習實施補充規定請見第12頁。

3.屏中自主學習之安排

- 為確保所有學生於畢業前皆能有最少一次完整18小時的自主學習計畫實施時數，除去每學期學校辦理的特色活動，本校統一於高一及高二的彈性學習時間內實施「自主學習」。
- 在高一上學期初，會舉行1~2次的全高一講座，以解說自主學習課程及說明屏中校內自主學習規範、實行方法等相關規定。

- 高一及高二的彈性學習時間包含了「自主學習」、「選手培訓」、「微課程」等項目。而管樂隊、合唱團、體育校隊等等的選手會直接進入選手培訓班級；若對於不定期與非固定主題開設之微課程有興趣的學生，則可以在各期微課程報名期限內，報名該微課程。一般無進行選手培訓或修習微課程之學生，則留在原班級進行自主學習計畫。

4.引導學生自主學習五步驟

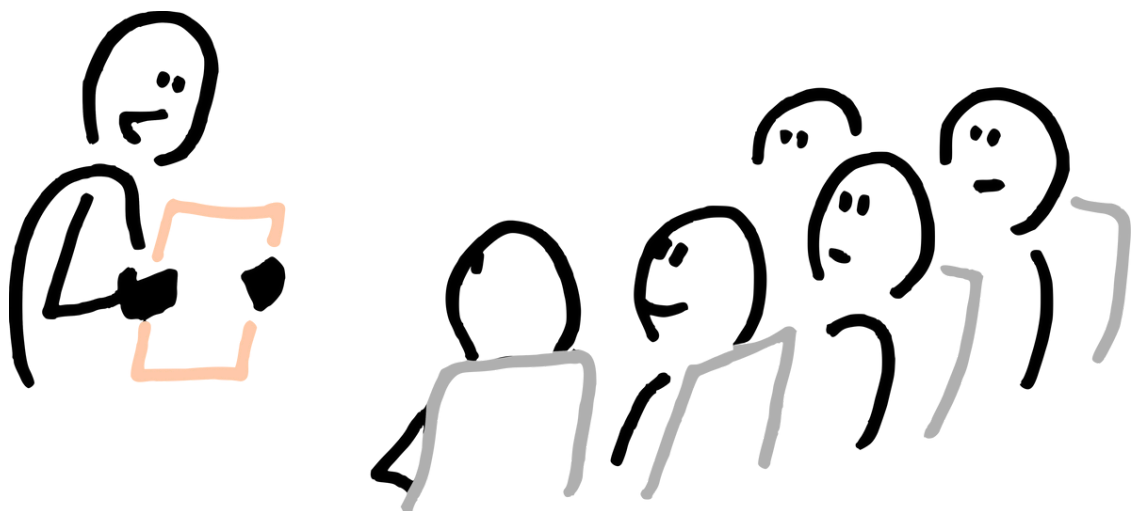
步驟一 → 協助學生確立學習目標

步驟二 → 輔導學生確定學習內容和進度

步驟三 → 提供學生選擇方法和工具資源

步驟四 → 監控學生執行學習過程

步驟五 → 評估學生學習成果



5.自主學習基礎課程

目前有資訊素養、閱讀素養、圖書館利用、線上資源、GOOGLE SUITE for EDUCATION、自主學習計畫撰寫等基礎課程，供老師們學習如何引導學生自主學習。

相關資訊請至由學務處訓育組建置之屏中自主學習雲端資料庫和教育部 108課綱資訊網-自主學習專區搜尋。



屏中自主學習指導方法



教育部108課綱資訊網

6.協助學生實施自主學習計畫

協助學生實施自主學習計畫之注意要點：

- 高中三年內，每位學生至少需完成執行一次完整18個小時的自主學習計畫。
- 以一整個學期的規劃實施與執行為原則。
- 除自主學習時間外，學生也可在平日課餘時間、假日或寒暑假期間，自行安排學習計畫及規劃學習進度。
- 需由學生自行擬定進度並作檢核及成果評估。
- 學生自主學習之完整歷程為：
學習計劃書 → 每日(週)學習紀錄 → 成果報告。

7. 自主學習成果之呈現

自主學習之成果通常以下列方式呈現：

- 靜態成果展示
- 動態成果發表會
- 個人或小組作品展覽
- 競賽成果
- 其他形式



指導教師的角色

1.協助學生找到自主學習主題

教師可以下列學習目標方向，給予學生建議：

- 學術型－學術學習、學科相關研究，如加強英文、化學探討及應用…等。
- 性向/興趣型－詩詞繪畫或音樂舞蹈創作、程式/遊戲設計、運動探索…等。
- 社會服務型－如社區服務、獨居老人關懷…等。
- 專題型－特定專題學習，如社區文史探究。
- 生活與職涯準備型－解決生活問題、職業探索。

2.指導學生撰寫自主學習計畫

除了指導學生撰寫自主學習計畫內容，還必須根據其計畫內容提供其所適之多元學習方法及其計畫執行時所需之工具資源。

3.檢視學生自主學習規劃內容，並協助學生做滾動式修正

除指導學生撰寫自主學習計畫外，同時也需檢視學生預定之計畫進度，並給予修正建議，以避免學生所訂定之目標太高而無法達到其預期之標的成果。



4.與學生討論自主學習計畫執行成果的呈現方式

提前預設成果要展現的方式：

★讀書心得報告：

選擇閱讀這本書的原因、重點內容、佳句、閱讀心得感想及個人反思。

※最簡單，但較無法看出個人特色

★主題報告：

針對你想探討的問題，從書本、網路、報紙等找資料與紀錄。如對台灣白色恐怖時期小說內容取向有興趣，找資料整理記錄，最後總結自己的想法與結論。

※有系統性的報告

★小論文寫作：

與主題報告的探討步驟差不多，但要遵循論文寫作方法：

「壹－前言」、「貳－正文」、「參－結論」、「肆－引註資料」等寫作步驟。

※推薦參加「中學生網站」小論文比賽

★專題研究：

2～3位同學合作完成一個主題研究，需花費較多時間投入，成果可以參加科展或相關專題競賽。

★戲劇演出：

多人合作將計畫執行成果編寫成劇本並用演出方式展示成果，可拍成影片或安排公開展演。

5.追蹤學生計畫執行進度

定時關懷學生計畫執行進度，且適時給予學生方法和建議，並持續協助學生做滾動式修正計畫執行方式或計畫執行內容(若有必要)。

6.出席管理

於課堂上點名和維持秩序。確定學生都有出席，並有基本的學習秩序。

7.注意要點

- 指導學生自主學習計畫無關於自身專業範疇。在進行自主學習指導時，提供學生學習方法與經驗建議是提供指導之重點所在。
- 關於自主學習主題探索、學習資源的取得和研究方法，在頭兩節課就跟學生詳細說明，將有助於學生撰寫及執行自主學習計劃。
- 邀請各位自主學習指導老師一起共享資源及分享自主學習指導經驗，希望大家在自主學習課堂上能更輕鬆且有效地幫助學生、提升學生學習熱忱。

STEP 2

**自主學習的
實施規範
引導方法
資源尋找**

屏中自主學習實施規範

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。

2.計畫審查原則為：評估計畫是否明確且具有可行性、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(請見第42頁)。

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或網路需求，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，並依據規定格式，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。



自主學習計劃引導

概 述

學生自主學習是彈性學習時間的主軸，學校規劃學生自主學習時間，除須訂定學生自主學習實施規範與學生自主學習計畫參考格式，自主學習指導教師們也可以思考如何提供學生自主學習之先備知識，如資訊素養、閱讀素養、資源利用等，以利學生「學會」如何自主學習。本規劃的特色在於重視學生自主學習先備知識及基礎能力的培養，幫助學生學會學習的方法。

依據教育部於民國 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 107 年 02 月 21 日臺教授國部字第 1060148749B 號令發布之「高級中等學校課程規劃及實施要點」，各校針對學生自主學習計畫之引導，需設立自主學習相關實施規範與進行指導學生自主學習之前置作業準備。





1.自主學習計畫引導之前置作業

依據「高級中等學校課程規劃及實施要點」第七條第一項第三款，「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18節，並應安排於一學期或各學年內實施」。

各校於自主學習課程實施前，應依各校實際狀況與人力配置進行下列工作，以符合課程實施之精神與成效：

- 成立彈性學習時間工作小組，建議由校長、教務處、學務處、輔導室、圖書館、各年級導師、各學科、家長代表各1人組成。
- 各校進行工作分工，由權責單位統籌各處室辦理相關事宜，並負責召開小組會議。
- 工作小組負責擬定各校學生自主學習實施規範，其內容包括實施原則、輔導管理、學生自主學習計畫審查、學習成果展現方式與相關規定。
- 學校需盤點校內學習場地與設備，並辦理學生自主學習計畫撰寫、申請與實施說明會。
- 自主學習之指導教師應於課程開始前擬定班級學期進度、課程規劃，並提供先備課程以使學生能具備自主學習相關知能與進行學習之技能與方法。



2.協助學生找到自主學習主題

在自主學習課堂中，教師的角色從教學決定者轉變成為學習鷹架建立者、促進者及學習支持者。學校單位則透過課堂教學設計與場域空間、時間等安排，引導學生進行不同程度的自主學習。

教師可依下列學習型態，協助學生發想計畫主題：

★學術型

- 學習成果需要特別留意、設計
- 大學端著重的是整個學習歷程和學生個人反思

★性向/興趣型

★社會服務型

★可行性評估，需視學生計畫審慎考量

- 專題型
- 生活與職涯準備型
- 與課程連結

★從校訂必修、部訂課程、學校活動社團或選修課程中去發想

- ewant 育網開放教育平台（可以尋找方向的一個免費教育平台）

3. 撰寫自主學習計畫的協助

儘管自主學習有不同的模式，然而如何提升學習者的動機與學習投入度是自主學習的關鍵要素。學習環境與組織文化亦為養成自主學習動機及能力的重要關鍵。

就現行體制而言，18週是一個完整的自主學習計劃週期，但初接觸自主學習的學生，在頭幾週可能都在尋找學習主題和撰寫計畫內容，所以在計畫起始的標準上可以給予學生一點空間(建議對於初次執行自主學習計畫的學生，至少能寫出6週以上的具體計畫內容即可)。

除了協助學生訂定學習主題和撰寫計畫內容，亦需與學生討論自主學習計畫成果之呈現方式。而在學生自主學習的過程中，老師也需要定期追蹤學生計畫執行進度，並協助學生滾動式修正計畫內容，以確保學生執行方向不與其學習目標偏離，而能達到預期的學習成果。

最後，務必請學生要寫心得和反思。呈現自主學習的兩個重要精神即是「歷程」與「反思」。自主學習並非強調要學生產出好的成果，也不是強調其學習資料的堆疊。老師需要幫助學生從歷程中去檢視自身、反思自己在學習過程中習得哪些能力、如何解決問題等，進而從自主學習歷程檔案中呈現自己的個人特色。

依照教育部高級中等學校課程規畫及實施要點規定，各校訂定學生自主學習實施規範，其內容宜包括實施原則、輔導管理(包含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，並經學校課程發展委員會同意後，納入學校課程計畫(技高訂定彈性學習時間實施相關規定)。

學生應依各校實施規範，規劃自主學習計畫。計畫項目需包括學習主題、內容、進度、方式及所需設備，並經教師指導及家長同意後實施。學校於自主學習課程實施前，應辦理以學生及家長為對象之自主學習計畫撰寫、申請與實施說明會。

茲就各校訂定自主學習實施規範之內容，建議如下，相關工作之分工與處室編配由各校依權責訂定之：

- 實施方式

- (1) 自主學習計畫申請時間：各校可規範新生與舊生提出計畫之期程，並規定首次申請者須參加說明會後，才能提出申請。
- (2) 自主學習計畫申請方式：申請計畫以學期為單位，申請書與家長同意書掛網供下載，或以網路表單填報，視各校需求而定。
- (3) 自主學習計畫內容包含：計畫名稱、內容、執行進度、預期成果、發表方式、需要設備等。

- 審查程序

- (1) 初審：各校收整計畫後，排除申請項目與格式不符者，將申請名單列表，提供班級導師與輔導教師，了解申請情形。並分配當學期負責自主學習指導教師進行初審，計畫初審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下完成。

- (2) 複審：視學校規模不同，建議以下兩種方式：
- a. 通過初審之計畫，由主政單位彙整後，平均分配當學期負責自主學習指導教師進行計畫複審。同一計畫之初審與複審需安排不同教師審查，複審結果經自主學習小組會議通過，校長同意後公布與執行。
 - b. 通過初審之計畫，逕由自主學習小組審議通過，經校長同意後公布與執行。
- 其他事項之訂定
- (1) 各校可依場地與人力之現況，自行訂定自主學習計畫之領域範疇。
 - (2) 申請者於計畫核可後，依計畫實施，記錄自主學習情形，按時繳交學習記錄表，並於規定內辦理成果發表。
 - (3) 學校得視學生自主學習需要，排定指導教師，並支予鐘點費。
 - (4) 自主學習期間之出缺勤管理、場地安排、實驗室使用等，由各校依權責訂定管理之。
 - (5) 學生自主學習成果得於導師、指導教師或學生輔導諮詢小組協助下，列入學生學習歷程檔案。



自主學習資源尋找

自主學習對於高中學生而言，是一項自我挑戰。我們期待在學生進行自主學習計畫的過程中，老師能扮演輔助的角色，引導學生學習，包含發現問題、解決問題、資訊檢索及成果發表等各種能力。然而，這個過程並不容易，特別是在起步確定目標及方向時最為困難。於此，針對資源應用部分舉例說明。而各學科專業知識及資料庫所需差異甚大，因此仍有賴指導老師協助提供學生所需資源。

資源應用方式概分實體資源及網路資源二種：

1. 實體資源

- (1) 專書、古籍、統計資料查找學校圖書館有OPAC提供線上檢索服務，但藏書量有限，因此可藉由學校圖書館網站連線至當地各處圖書館網站或是策略聯盟大專校院圖書館網站，並引導學生使用。



國立公共資訊圖書館
數位典藏服務網



國立臺灣圖書館
臺灣學研究中心



國家圖書館古籍與
特藏文獻資源

- (2) 期刊論文查找國家圖書館「期刊文獻資訊網」及「臺灣碩博士論文知識加值系統」對於學生來說內容較為艱深，且有較多的專有名詞，文字量也較多，對於學生會較有距離感及壓力。不過就學生計畫的加深加廣而言有相當大的助益，亦可作為參考資料延伸的樞紐。



臺灣期刊文獻資訊網



臺灣博碩士論文知識加值系統

2. 網路資源

(1) 中學生網站

對於一般高中生而言，專題製作並非必修課程，因此小論文是最有機會與專題製作接觸的媒介，且其參賽門檻較低，類別亦無設限，因此小論文常是學生專題寫作的起點。網站中歷屆參賽得獎作品不僅可做為學生選擇題目以及撰寫體例參考，也提供小論文寫作格式及撰寫範例。

(2) 各群科中心網站

專題製作對於技術型高中學生是重要的成果發表，不過各群之專業差異甚大，且專題製作的體例以及方向也有所不同，因此可引導學生瀏覽各群科中心網站。在各群科中心網站中，有專題製作競賽成果及各種資源、議題與訊息可作為學生專題製作的參考。此外，技術型高中課程強調創新思考及務實致致用，每年辦理「全國專題及創意製作競賽」成果相當豐碩，亦適合作為學生寫作的參考範例。

(3) 國立公共資訊圖書館電子資料庫

國立公共資訊圖書館為全國三大國立圖書館之一，所提供的電子資料庫相當多元，包含臺灣地理線上百科資料庫、臺灣魚類學習知識庫、新聞知識庫等，且資料內容淺白易懂，學生使用上較無壓力。另有數位典藏服務網，對於進行文史研究的同學而言，內含日治時期及臺灣光復初期之報章雜誌及書籍，內容多元且操作容易，國資圖電子資料庫非常適合作為研究初期資料探索。



全國中學生網站



國立公共資訊圖書館



公共圖書館數位
資源入口網

(4) Google Scholar 學術搜尋

對於資源查找，運用google搜尋依然是最便捷的途徑，而在Google學術搜尋的結果將有別於google搜尋引擎所顯示的新聞、廣告等各類商業訊息，取而代之的是專書、學術期刊、論文等相關資料。但這些資料中，除少數為開放下載的電子全文外，多數是付費資料庫的索引，如華藝中文電子期刊資料庫、大專校院未對外開放之期刊資料庫。雖然無法直接運用，但卻能提供讀者更多的資訊檢索索引，讓有心使用相關資料的使用者能夠透過其他方式取得想要的資源。



Google 學術搜尋



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

STEP 3

自主學習的 學習策略應用 學習進度調整 成果發表

學習策略應用

「學習策略」泛指學習者所使用的任何有助於知識獲得、保留與回憶的行為與思考活動。學習者利用已有的認知結構，主動接受、保存及組織來自於學習情境中的訊息。因此以學習策略來界定學習者利用方法及步驟獲得訊息或使用知識的認知歷程，其最終目的是在增進學習和記憶效果，以及問題解決的能力。

而學習策略課程的重點在於教導學生如何學習，讓學生成為一位獨立、自主、高效能的學習者，並應用到其生涯各階段的學習歷程，是學習策略教學之最終目標。學習策略的內涵包含學習技巧、組織技巧、資訊獲得與運用知識技能等多種層面。所以學習策略的教學，是透過長期全面化、系統化的教導，使學生習得上述的知識和技能，進而應用在自己的學習上。

以下就主要協助學生學習之學習策略作介紹：

1. 注意力策略－注意力策略除了在班級學習情境透過教師的教學內容和方式、環境調整等方式協助且支持學生外，亦可以運用與學生晤談的方式，教導學生搭配注意力自我管理策略來運用。
2. 記憶策略－運用圖像、聯想（人、事、物、故事）等方式加強記憶。

★ 圖像記憶較合乎人類大腦運作的模式，藉由聯想把需要記憶的東西圖像化處理，將使識記者更容易記憶。

★ 將所學的東西進一步加以處理並組織化，使其具關聯性，助於記憶與結合相關資訊。

★ 多次廣泛的背誦、練習、閱讀－當你看、聽、說、做某件事越多次，就越容易記住它。若是聽覺型的學習者，則多聽多說的助益甚大。

3. 閱讀理解策略－有效率的閱讀過程，通常會經歷以下五個步驟：

(1) 瀏覽與掃瞄：

整體、不深入的看一遍，以了解這本書大概的內容。

(2) 質疑與提問：

以質疑和提問的閱讀方式來簡化閱讀的資料，是相當重要的過濾步驟。

(3) 精讀和摘記：

第一次是純粹的閱讀文章，第二次閱讀則可劃記內容、簡化資料，利用書頁的空白處以小字摘記重點，更可使用卡片或筆記本，做較完整的記錄。

(4) 記誦與回想：

回想可幫助記憶、彌補記憶之不足、使記憶維持久遠。每當閱讀完一個章節或相當段落後，可以停下來回想一下讀了什麼內容、有哪些問題，又該如何解答。

(5) 複習：

自覺有價值的書或者文章，則要經常複習，經由重複閱讀去加深記憶。



- 4.關鍵字－要能抓住段落、內容中具有重要意義或作者想傳達之重要概念的字詞。
- 5.重新詮釋－每個人對自己習慣的表達和描述方式，都比較能夠理解和接受。要了解別人所寫之字句所表達的意義，則相對困難。所以用自己的話來「詮釋」你所讀過的東西，不但表示你已經了解其內涵，且對主題的印象能更加深刻而長久。



學習進度調整

自我調整學習(self-regulated learning)是個人重要的能力之一，也是終身學習的必要能力，與個人的後設認知(註1)有很大的關係，亦是學習者自身於學習歷程中對於自我的計畫、執行和評價。

在自主學習歷程中，教師需引導學生適時分析自身的學習成果、調整學習的進度，並檢視其是否達到所訂定的學習目標以及達成度。評估後，再重新進行下一輪自我導向學習。

自主學習歷程評估要點包含：

- 1.評估學習過程中的環境是否有利於自我學習？
- 2.評估學習成果是否滿足自己的需求以及是否達成當初設立的目標與達成程度？
- 3.評估學習過程中所利用的資源是否合適？
- 4.評估學習過程中學習策略是否適當？
- 5.評估學習過程中時間管理是否適當？

註1：後設認知是個體對自己的身心狀態、能力、任務目標、認知策略等方面的認識；同時也是個體對於各種自身活動的計畫、監控與調整的能力。換言之，後設認知是“內在覺察的過程”。內在覺察可以是「知道(知識內容)」、「學習進程(知識建構)」、「當前的認知狀態(心智建構的覺察)」。

認知與後設認知之區別，主要在於「知」的程度，前者知之較淺，後者知之較深；如果原來的認知是「知其然」，則後設認知就是「知其所以然」。

指導教師可藉由清楚地設定問題，協助學生省思並檢視學習過程的各個面向，進而讓學生瞭解自己「如何學習」，以奠定其終生學習的基礎，例如：

- 1.展示自我探索的歷程：如何找尋到適合自己的學習主題、場域或氣氛？
- 2.展示自我評估的歷程：如何了解並評估自己的學習需求？
- 3.展示自我訂定的目標：如何達到自己訂定的學習目標？過程中運用了哪些資源與策略以及運用的情形如何？那些資源與學習策略是否對自我學習有所幫助？
- 4.展示自我學習的成效：是否有達到自己訂定的目標？是否有滿足自己的學習需求？如何調整自主學習時的進度？

指導教師的主要目的在於要能培養學生在其進行自主學習的過程中不斷反覆思考的習慣，使學生自己能幫助他自己在進行自主學習過程中滾動式修正學習方法，而不致偏離於最初所設定的學習目標。



學習成果發表



自主學習成果發表可將學習到的知識、技能、態度以任何形式展現出來，如動態的演講、表演、教學、實際操作演示或是靜態的作品策展、照片、影片、著作、小論文…等線上或實體的展示。除此之外，學生也可以透過成果發表展現自主學習過程中所學到的能力，清楚表達其學習歷程與自我調整方式，並撰寫成果報告，展現其後設認知成果。

以屏東高中為例，自主學習計畫內容要求學生自行評估預期成果，並於過程中利用校方提供之文件格式撰寫自主學習計畫書、規劃學習進度、記錄自主學習歷程日誌，最後撰寫報告書以描述整體執行狀況、學習成效說明與實際成果產出、自主學習的歷程、與教師諮詢相關紀錄、學習心得、結論和反思與其自主學習指導老師的具體建議。

屏東高中圖書館皆於每學期末向在校同學徵稿辦理校內學生自主學習成果展，鼓勵學生展現其多元自主學習成果，協助學生適性發展，使其充分發揮個人潛能。且透過同儕成果發表及分享交流活動，建立自主學習多樣學習模型，擴大學生自主學習之視野與高度，以達觀摩學習成效。

STEP 4

結語與Q&A

結語

「自主學習」是自覺、主動、積極的學習，也是一種教育與學習的方法，更是一種師生雙向的學習契約。教師不應該只是知識傳授者，更應當是學習促進者、指導者和組織者；使學生得以確立自己的學習目標、投入學習、反思過程、調節學習方法和進度，最終產出學習成果，也因此自主學習其實是一種「個性化學習」。

新課綱中的彈性學習時間，特別重視「自主學習」的實施，不僅因為自主學習是體現「自發」理念的重要內涵，也是達成「終身學習」的關鍵措施。自主學習是為了「教會學生學習，讓學生掌握如何有效學習，如何管理知識、創建知識，並能學以致用，解決問題。」然而，只有提升學習者的「自我效能感」(註2)，並使其能「具備有效的學習策略」時，他才能更投入並享受學習的過程，進一步成為知識的主動建構者，更甚至能駕馭知識與學問。

最後，我們期望經由自主學習指導教師們的互助合作，能發展出一套符合自校學生需求，並在教師們能力所及與學校設備環境等現實條件之允許下，能順暢推行的「屏東高中自主學習」模式。

註2：「自我效能感」是個人對自己能力的判斷，能直接影響個人對學習任務的選取和投入程度。

Q & A

一、自主學習的實施與申請計畫書相關問題

Q1. 可以不實施自主學習嗎？

高級中等學校課程規劃及實施要點規定：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18節。



自主學習課程雖無學分，卻是必修。每位同學都需將自主學習的計畫和成果上傳至教育部學習歷程檔案平台，且大學中有九成學校的入學申請皆採計此項表現。

Q2. 自主學習計畫於何時申請？要如何申請？

學校安排每學期初學生可提出自主學習計畫申請。

學生填妥自主學習計畫申請書後，經由指導教師審核計畫內容及法定監護人簽名同意後即可實施。

Q3. 學生已完成執行一次自主學習計畫，可以再次申請嗎？

可以。高一至高二期間，學生可視其自主學習規劃進程安排，提出一至多個不同主題的學習計畫。

Q4. 只有周五第1、2節能進行自主學習嗎？

除每周自主學習課程時間以外，同學亦可利用空堂或課餘時間進行。

二、與學習內容相關問題

Q1.申請什麼樣的自主學習計畫內容都可以嗎？

自主學習計畫並無限制學習種類，但計畫內容須符合課程原則。指導老師需審評學生提出的計畫，針對不當處向學生提出修正計畫內容之要求。

Q2.自主學習計畫的內容跟未來選填科系沒有關聯可以嗎？

可以。自主學習是依同學之興趣項目做學習計畫，重點在於體現學習之過程。

Q3.自主學習計畫可以跨學期實施嗎？

可以，唯要注意其學習計畫內容不得重複。



Q4.學生自主學習可以找人一起共學嗎？

本校自主學習相關規範可以一人或多人為一學習單位。

Q5.如果學生學習計畫內容是想要精進運動技巧，可以讓學生在課程時間到運動場進行練習嗎？

不建議。但可建議學生於課程時間內利用行動載具觀看相關影片或資料，或以自行錄影再分析的方式來學習運動策略或精進自己的運動技法。

Q6.期中考快到了，學生可以利用自主學習課程時間複習各科考試進度嗎？

不可以。在學生擬訂計畫時，需請學生先衡量自身每週自主學習主題的實施情形與進度，並規劃在自主學習計畫裡。

Q7.若學生當初提出的計畫無法繼續執行怎麼辦，能修改申請計畫嗎？

對於當初提出的計畫內容無法繼續執行者，請指導老師先與其討論，並請學生於原計畫上敘明無法繼續執行之原因後，再提出新的計畫。

Q8.學生自主學習的計畫若已通過審核是否可以再修改？

只要經過指導教師同意，學生即可修改計畫。

流程：學生與指導老師討論→重新撰寫自主學習計畫書→經自主學習指導教師審核→重新提交申請計畫書。



Q9.學生可以在自主學習的課程中找其他教師諮詢嗎？

不建議。請同學在下課時間先與其他老師諮詢後，再於自主學習課程中紀錄諮詢建議事項，或執行計畫相關內容。

三、自主學習申請計畫書與相關文件問題

Q1.學生自主學習計畫申請表要從何處取得？

學生可至屏中校網 → 行政單位(圖書館) → 自主學習專區 → 自主學習相關文件下載取得自主學習計畫申請表、自主學習歷程記錄自我檢核表、自主學習諮詢紀錄表等校內自主學習相關文件電子檔。

Q2.學生自主學習成果分享報名表要從何處取得？



每學期末，可請學生至屏中網站 → 行政單位(圖書館) → 自主學習專區 → 屏中優秀自主學習歷程分享下載當學期自主學習成果展報名表文件電子檔，或到圖書館櫃台領取紙本自主學習成果展報名表。

Q3.自主學習指導教師歷程規劃指引等教師用相關文件可從何處取得？

自主學習指導老師所需相關文件，將在每學期初於LINE校內自主學習指導教師群組中分享。教師亦可至屏中校網 → 行政單位(圖書館) → 自主學習專區 → 自主學習相關文件下載下載所需文件電子檔。

四、場地問題

Q1.學校有哪些場地可申請，協助學生進行自主學習計畫？

圖書館、多育大樓二樓自主學習空間、專科教室、實驗室、球場…等，需請同學先至學務處提出場地借用申請，並將場地申請單送給指導老師及該場地負責人核章確認。

＊請指導老師注意課程原則及各場地申請規範

Q2.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。惟校內空間有限，未申請成功者請留在原教室進行自主學習。

五、指導教師相關

Q1.要如何擔任自主學習計畫的指導老師？

目前以各班導師優先擔任其班級之自主學習指導教師。若無意願擔任自主學習指導教師，請向學務處訓育組提出無意願擔任之申請。

Q2.自主學習計畫的指導老師有限定身分嗎？

若學生有專業師資之需求，則可自行尋找校內外教師進行諮詢或指導。其身份不限，亦可由業界相關專業人士擔任。

Q3.自主學習指導教師在課堂上要做什麼？

除教授學生先備知識、協助學生尋找執行計畫所需資源外，需適時檢視學生計畫進度，協助學生作滾動式修正計畫，並記錄出席狀況及維持課堂秩序。

六、成果與展示相關問題

Q1.學生自主學習計畫一定要有成果嗎？

自主學習是讓學生體現學習的過程，即使學生未能達到計畫預期目標，只要能將自主學習之歷程做整理、總結並進行反思，也能作為「成果」呈現。但要是學生能依照其學習規劃執行並達到預期目標最能展現出其個人特質！

Q2.學生自主學習計畫成果檔案要上傳到哪裡？

學期結束後，請學生將成果自行上傳至「學習歷程檔案」，以使用作申請大學時審查。

☒路徑：屏中首頁→校內學習歷程檔案（右邊校內連結區）→「多元學習表現」（**不是**上傳課程學習成果）→「彈性學習時間紀錄」→「自主學習」

☒請注意上傳時限，時限結束後不可再上傳或修改！



七、其他問題

Q1.哪裡可以見到自主學習的相關資料呢？

屏中自主學習指導教師可於LINE群組，或至屏中自主學習指導方法雲端硬碟及教育部108課綱資訊網-自主學習專區搜尋相關資訊。



雲端硬碟

Q2.多元表現內有自主學習、彈性學習表現，若自主學習時間學生選擇去上微課程，其微課程成果應上傳為哪邊作業？

自主學習、彈性學習(含微課程)都屬於多元表現項目，請提醒學生將其微課程成果上傳至教育部學習歷程系統的多元表現項目內。



STEP 5

**屏中自主學習
相關文件**

附件一

國立屏東高級中學學生自主學習計畫申請書

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			

附件一

國立屏東高級中學學生自主學習計畫申請書

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		

國立屏東高級中學自主學習課程說明

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. 自主學習之成果會直接影響到你的大學申請入學，因為「自主學習計畫與執行成效」是1800個校系(佔所有校系88%)在申請入學時必定會審核的資料。
(資料來源：大學招生委員會聯合會網站：111學年度大學申請入學參採高中學習歷程資料完整版查詢系統)
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，學期末以班級為單位統一繳回學務處訓育組。
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、外的老師都可以唷!)進行諮詢。
5. 進度檢核及成果：

(1) 班級內：

由各班指導老師進行各週進度檢核、排定舉行班級期中進度、期末成果發表。

(2) 屏中/屏一區成果展：

學期末由圖書館舉辦，經指導老師推薦參展者，每人可記小功一支。

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/校推薦數量上限、報名期限與資訊等）依屏東高中圖書館公告為準。

附件二

(3) 上傳至「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」的「多元學習表現」，以使用作申請大學時審查。

路徑：屏中首頁 → 國教署學習歷程檔案（右邊校內連結區） → 多元學習表現(不是上傳課程學習成果) → 彈性學習時間紀錄 → 自主學習

請注意上傳時限，時限結束後不可再上傳或修改！

~以上事項若有疑問，請洽學務處訓育組~



附件三

國立屏東高級中學自主學習成果展報名表

國立屏東高級中學 自主學習成果展報名表

作品名稱：_____

領域：_____

指導教師：_____

計畫參與人員(多於三人請自行增列)：_____年_____班_____號 姓名：_____ (組長)

_____年_____班_____號 姓名：_____ (組員)

_____年_____班_____號 姓名：_____

類別	內容	自主學習作品呈現內容需包含之項目
☐ 動態成果發表		◇ 成果影片以 5 分鐘內之wmv、mp3、mp4檔案格式繳交，影片內容須包含： (1) 影片片頭 (計畫名稱、執行者姓名...等基本資訊) (2) 計畫動機、簡述及執行歷程 (3) 學習成果影片 (4) 心得反思 ◇ 並另繳交書面計劃簡介 (以word檔呈現)，書面簡介內容須包含： (1) 封面(計畫名稱、執行者姓名...等基本資訊) (2) 計畫動機、簡介及執行過程(每周預計執行&實際執行內容) (3) 學習成果之討論及建議 (4) 心得反思 (5) 參考文獻 (若是網站搜尋之文章，亦需列出網站連結)
☐ 靜態成果發表		◇ 計畫成果作品以word檔格式(若有照片須另作文字敘述)呈現。 (1) 封面(計畫名稱、執行者姓名...等) (2) 計畫動機、計畫簡介 (3) 計畫執行歷程(每周預計執行&實際執行內容) (4) 學習成果內容、討論及建議 (5) 心得反思 (6) 參考文獻 (若是網站搜尋之文章，亦需列出網站連結)
指導教師 成果檢核簽名		

備註：任何投稿作品之著作權為原作者所有，但投稿即為同意授權主辦單位可將投稿作品使用於屏中網站、屏一區共好計畫之網站及相關刊物等，做為非商業販售之活動相關用途。

附件四

自主學習歷程紀錄自我檢核表

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
	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

附件四

自主學習歷程紀錄自我檢核表

	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				

附件五

自主學習諮詢紀錄表

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)	教師評語及簽名
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

附件五

自主學習諮詢紀錄表

8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

**高級中等學校
適性學習社區推動校訂課程及彈性學習時間
與大專校院協作共好計畫**

**屏東高中彈性學習時間工作小組
製 作**