

自主學習計畫與成果

臺中市立西苑高中108學年度

計畫名稱：

計畫執行者：



壹、自主學習計畫書



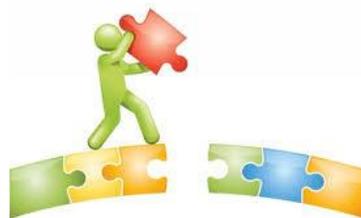
臺中市西苑高級中學學生自主學習計畫申請書(高一下)

計畫名稱			
班級/座號		申請人	
申請學期	108 學年度 第二學期	主題/領域/學科	
法定監護人 簽名	我已了解本人子弟所安排之自主學習內容，並會協助督導 與學生關係：_____ 簽名：_____		
指導教師	(無則免填)		
其他自學 時間或說明	(例如：所搭配之其他時間，無則免填)		
學習目標	(擬完成之學習項目 + 擬提升之相關知能)		
內容簡述	(為了達成目標所選擇的過程與方法)		
學習計畫			
相關知能 修習記錄	執行日期	說明	備註
自主學習 基礎先備課程	108 學年度 第一學期	線上資源利用→學習策略→圖資利用→三週 自主學習計畫試擬與執行→自我檢核與反思	
自主學習 申請說明會	109.1. ()	申請書欄位填寫及申請時程說明	
預定進度 (週計畫)	週次	內容與方式	設備資源需求
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		

	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		
	18		
預期成果 呈現方式	(打字、手寫、截圖、拍照、影音等) (預定頁數、字數或格式)		
成果展示	<input type="checkbox"/> 同意於校內平台提供自主學習成果與資料供參考 <input type="checkbox"/> 不同意於校內平台提供自主學習成果與資料供參考 <input type="checkbox"/> 其他：說明_____		
成果發表形式	靜態 <input type="checkbox"/> 線上 <input type="checkbox"/> 實體展 <input type="checkbox"/> 動態(成發會) <input type="checkbox"/> 其他_____		
以下為審查填寫欄，申請者勿填			
初審	<input type="checkbox"/> 符合自主學習精神 <input type="checkbox"/> 內容明確可行 <input type="checkbox"/> 能在學校學生現有條件下完成 其他意見： 審查人或指導教師簽章：		
審查結果	<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過		



貳、每周檢核表



臺中市立西苑高中自主學習課程自我檢核表

班級： 座號： 姓名：

週次	日期	我的計畫內容	這節課實際做了什麼	這節課做得滿意的部分 或遭遇的問題(困難)	自己評分 (1-10分)
1	3/1	學習計畫編寫	填完表格中的「學習計畫」	對自己的目標仍然不清楚， 所以填寫計畫那一欄時不知道怎麼分配成18周計畫	6
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

週次	日期	我的計畫內容	這節課實際做了什麼	這節課做得滿意的部分 或遭遇的問題(困難)	自己評分 (1-10分)
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
這個自主學習的學習計畫，讓我學到了什麼					
經過學期的研究，我下個學期有什麼計畫					

參、期末檢核表



臺中市西苑高級中學學生自主學習計畫期末自我檢核表 109.06

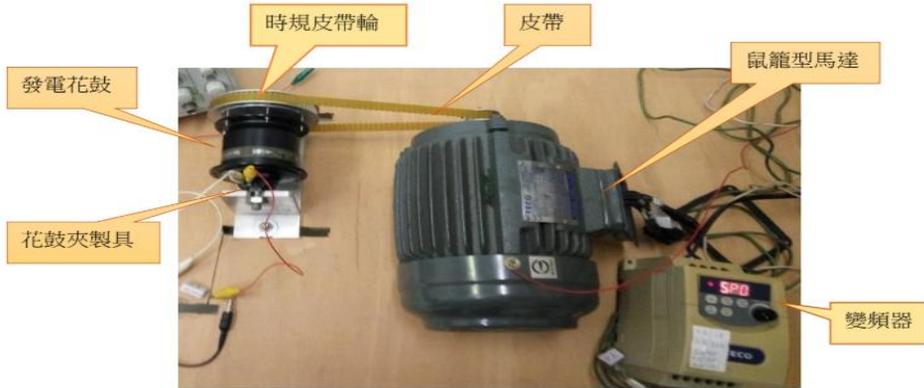
計畫名稱	(108 學年度第二學期)		
班級/座號		申請人姓名	
WHY(目標)	計畫對應的學科、領域或學群：		
HOW (過程與方法)	<p>本學期自主學習時間我做了哪些事？</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>		
WHAT (成果)	<p>我學到了什麼？</p> <p>1. 關於方法：</p> <p>2. 關於內容：</p>		
佐證資料 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 計畫申請書 <input type="checkbox"/> 各週自我檢核表 <input type="checkbox"/> 期末自我檢核表 <input type="checkbox"/> 手寫/打字筆記 <input type="checkbox"/> 照片/截圖或影音成果 <input type="checkbox"/> PPT 簡報成果 <input type="checkbox"/> 其他(請寫出)：		
本計畫與其他 學期自主學習 計畫之關聯	<input type="checkbox"/> 沒有關聯 <input type="checkbox"/> 學科/領域/學群相同 <input type="checkbox"/> 計畫間有延續性 <input type="checkbox"/> 說明(請寫出)：		
指導教師簽章		導師簽章	

肆、自主學習成果

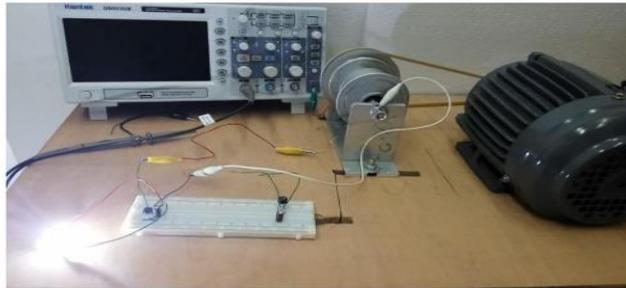


成果呈現方式建議

(一)成品照片與輔助說明



花鼓與驅動設備頂視圖



使用改良後的發電花鼓，產生3V 電壓，讓3V1W LED 燈發亮

(二)作品掃描或照片(建議略作說明)

代針筆練習



(五)影音作品螢幕列印與說明(建議附上QR code)



(六)語文練習錄音檔



伍、
回饋與反思

寫作建議

(西苑高中自主學習共備團隊)

回顧一段學習歷程，就像回憶一次自助旅行，從發想、規畫行程到尋幽訪勝，處處都有值得津津樂道的小故事或感觸。回饋與反思就是對自己「學習旅程」的滿意度調查。寫作的對象是對自己，由自己告訴自己：我哪裡做得很好？我得到了甚麼？我有甚麼缺失？以後我該怎麼做會更好？

前事不忘，後事之師。回饋與反思記錄了自己執行計畫時的心路歷程，具備「以己為鏡」的功效，讓下次的計畫更有意義更成功。寫作時可以由下列三個方向著手：

一、審視自己的學習目標

目標是設定計畫的動機。每個人的目標都不一樣，卻都表現出「我覺得我可以做到」的自信。不論是否能夠順利完成，目標都是你最珍貴的理想，這學期的成果也可以作為下學期繼續努力的起點。

寫作時，可將擬定計畫的初衷與執行結果作對比，抒發為達成目標而努力的感覺，以及未來更上層樓的期許，這些都能夠證明你對於完成這個目標充滿期待與毅力。

二、檢核自己的學習狀況

檢核自己學習狀況，是對學習計畫執行狀況的分析。逐夢的方法不盡相同，但是過程中的每一步，都能有獨樹一幟的感受。不論是躊躇滿志或是舉步維艱，都是你滾動修正計畫執行方法的憑藉。

寫作時，可查閱每周檢核表，不論是統整自己的執行技巧或是針對不同達成階段做說明，都可以彰顯你逐漸克服困境的歷程，或是日起有功得成就感。

三、提出執行計畫後的啟發

啟發是計畫之外的領悟，是學思並重的展現。自主學習的成就不僅取決於計畫之良窳，學習態度與研究技巧也是關鍵因素。處處留心皆學問，最好的自主學習，不僅提升了個人的內涵，也應該具備觸類旁通的價值。

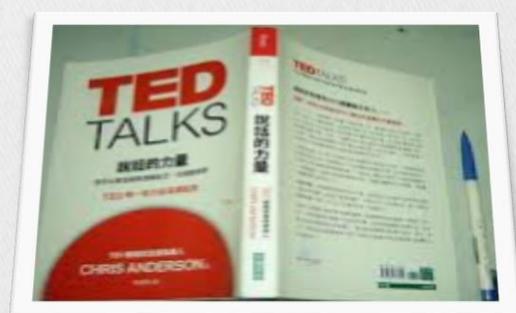
寫作時，可以論述你在計畫編寫技巧上的體會、研究方法改進之道、創新主題的觸發，甚至對自己學習態度的建議。這些啟發足以展現你在學習領域自我精進的能力。

西班牙有一句諺語：「自知之明是最難得的知識」。其難得之處，就在於很少有人重視自我省思的價值。人生處處有山水，期盼能見到你們回顧這趟學習之旅的感動。

勇於當自己

--讀《TED TALKS 說話的力量》有感

高中時期，各種不同課程或活動都需要表達自己的意見，如何說服別人接受自己的觀點非常重要。《TED TALKS 說話的力量》這本書使我受益良多，尤其「用你自己的風格去做，別模仿別人，因為那很乏味、過時。」一句，點醒我別當個複製人，勇於「當第一個自己」。



參考範例 1 (100字)

我與韓文的距離

——韓文自主學習計畫反思

終於，我與韓文的距離不再是「∞」了。

回想一開始漫長的練字階段，那真是耐心與毅力的考驗。我清楚記得檢核表寫下「終於寫完第一本練習簿」時的雀躍之情。但是，挫折隨著難度增高而產生：「上周背過的詞又忘記了」、「很多字都會混在一起」。一再出現在檢核表中的懊惱，提醒我學好語文必須反覆練習，每周一次是不夠的。

今年寒假，我要多花一些時間記憶單字，希望下學期能夠達成寫出韓文句子的目標。

參考範例 2 (150字)

自學Sketch Up 3D空間玩上癮

「Sketch Up建築繪圖細部教學」這本書對我影響深遠，打開的那瞬間，我的血液似乎在告訴我：

『這是開啟某個東西的門。』買回家後，我用裡面的光碟下載了軟體，發現3D繪圖實在是太有趣了！我馬上就愛上那種把平面拉成立體空間的感覺，且當我移動手指移轉畫面時，就宛如身入其境。

摸熟這套軟體後，我開始將以前想創造的空間繪製出來，如改造現在的家、設計診所的新櫃檯（有實際做出來）等，有時候一畫就停不下來，連續好幾個小時直到手指痛才休息。

我後來發現原來這樣的事情在建築系似乎有些類似，那就是可以一直畫圖、做設計直到天亮。許多人說讀建築系會爆肝，我聽了卻覺得興奮不已！



參考範例 3 (250字)

跨越寫作的鴻溝 學術研究甘苦談

在公民課學過智慧財產權法後，我一直很想深入了解法官對於案件的審理邏輯，並且發表我對該案件的看法。經過一個學期的摸索，除了主題研究，我也體認了寫學術小論文的艱困：

一、找題目是個充滿挑戰性的開始

原本計畫1-2周確定題目。實際開始尋找資料，才發現找題目就像走迷宮，處處撞壁。在指導老師建議之下，我以爭議性較大的案件作為搜索對象，終於確立以「愛馬仕控告蕉嬌包」的案例作為研究主題。但是訂定題目已花費5周時間，讓我原本計畫的進度嚴重落後。我終於體會到中正大學圖書曾光華館長為什麼在〈論文寫作指導 PART1：如何找論文題目〉中說：「找論文題目的過程，是下地獄的過程。」

二、尋求專業指導才能釐清方向

學術研究講究嚴謹。我本來以為只要蒐證、推論、整理各家論點，就能有條理地論證自己對案件適法性的看法。

事非經過不知難，關於「愛馬仕控告蕉嬌包」一案的判決結果在法律界已爭論多時，法律界泰斗的論證與各國案例之多，遠遠超過我的想像。被判定「侵權行為」的案件是否也具備「傷害著名商標」的樣態？對於未受過法律專業教育的我而言，實在無法判斷。老師協助我找到一位已經是律師的學姊，經過他的解說，我終於確定論點與文獻擷取的方向，並且開始寫作。

雖然我必須將完成小論文的計畫延續到高二。但是，這一學期充實的自學過程，讓我對未來的研究結果充滿期待。

參考範例 4 (500字)

你也可以這麼做：
列點・完成句子・擴寫

1. 我計劃(我想要、我打算)……

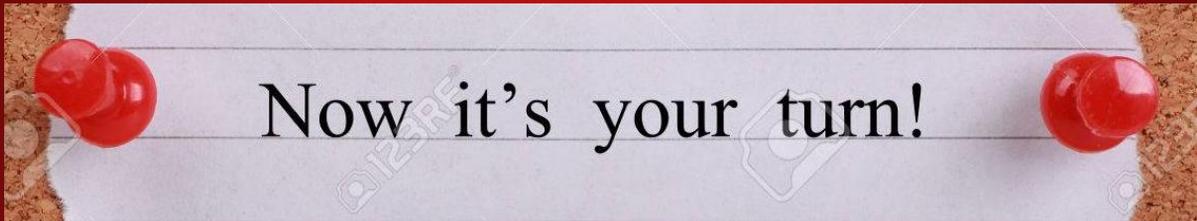
動機 (連結生涯進路、大學科系)

2. 我經歷(我體驗、我做了)……

用什麼過程或方法去達成目標

3. 我學到(我發現、我獲得)……

學習成果(知識能力的提升, 目標的對應)



Now it's your turn!