

自主學習

國立竹南高中/自主學習先備小組



自 發 + 互 動 + 共 好

規則 說明

羅惠敏教師

為什麼要做這件事？

1.教育變革-108新課綱

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.終身學習能力：

自己規劃學習主題、學習方法、並完成學習過程。

3.探索、認識以及表達自己的能力。

4.大學申請入學採計的資料

自主學習計劃與成果是每一所大學校系都會採計的項目。

什麼是「自主學習」？

1. 自己作主選擇，並為這些選擇負責。
2. 自我管理參與過程、對應特質積極學習、彈性課程規劃課表。
3. 在教師指導下，學生要確立自己的學習目標、投入學習、反思成果、調節學習方法和進度等。



「由我自己來決定想要學會的東西以及如何去學」

自



主

你 覺 得 重 要 的 事
你 覺 得 有 興 趣 的 事



設定目標，想辦法完成自己的目標

自主學習 申請流程

導師



自主學習

各科專業-指導老師



自主學習申請表單下載

1

2

3

[回首頁](#)

[認識南中](#)

[行政單位](#)

[協力單位](#)

[教學資源](#)

[教專評鑑](#)

[網路資源](#)

[法令規章](#)

[識毒拒毒](#)

[繪本創作](#)

[南中新冠病毒防治專區 |](#)

[南中線上學習專區 |](#)

[新生專區](#)

[教務處](#)

[實習處](#)

[學務處](#)

[總務處](#)

[輔導室](#)

[圖書館](#)

[人事室](#)

[主計室](#)

[教官室](#)

[北醫學大學藥學系藥學組](#)

[性別平等專區 |](#)

[竹南高中教務處
自主學習平台](#)

[學習歷程系統](#)
[多元選修系統](#)
[獎助學金專區](#)
[新生專區](#)
[入學方式](#)
[成績查詢](#)
[升學資訊](#)
[學生手冊](#)
[社團活動](#)
[學生宿舍](#)
[重補修選課](#)
[南中員生社](#)

[相關網址](#)

• [免試入學網址](#)

[南中大事紀](#)
[課務查詢](#)
[網路請購](#)
[國教署高中職雲端
差勤系統](#)
[國教署公版校務行
政系統](#)
[國教署教育雲端信
箱](#)
[表單下載](#)
[校園行事曆](#)
[教師專業發展支持
作業平臺](#)
[內部控制聲明書](#)
[竹南高中優質認證](#)
[Gmail](#)

自主學習申請

2.

自主學習專區

[自主學習規範及表件](#):請同學自行下載編輯使用

最新消息

教務團隊

榮譽榜

法令規章

申請各項證明表件

選課輔導手冊

選班群參考資料

學習歷程專區

公開觀議專區

自主學習專區

新課綱

3.下載，Word編輯完成，印出來。

4.可以跨學期，但不可以跨學年！

5.完成（自己、家長、導師、指導老師）簽名

6.交至教務處教學組

2020年9月23日(三)中午12:00前

1.

國立竹南高中彈性學習時間－學生自主學習申請表

申請 學生 資料	班級		學 號	
	座號		姓名(請親自簽名)	
學習 主題			共學同學(最多5位)	(無則免填)
屬性	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然 ☐ 化工 ☐ 藝能			
自主 學習 規劃	小時	日期	實施內容與進度	設備 場地
	1. 2		例如：與指導教師討論自主學習規劃，完成本學期自主學習實施內容與進度。	☐ 手機 ☐ 教室 ☐ 電腦 ☐ 圖書館 ☐ 其他 ☐ 其他
	3. 4			☐ 手機 ☐ 教室 ☐ 電腦 ☐ 圖書館 ☐ 其他 ☐ 其他
	5. 6			☐ 手機 ☐ 教室 ☐ 電腦 ☐ 圖書館 ☐ 其他 ☐ 其他
	7. 8			☐ 手機 ☐ 教室 ☐ 電腦 ☐ 圖書館 ☐ 其他 ☐ 其他

Word編輯完成

不可手寫

	15. 16			☐ 手機 ☐ 教室 ☐ 電腦 ☐ 圖書館 ☐ 其他 ☐ 其他
	17. 18			☐ 手機 ☐ 教室 ☐ 電腦 ☐ 圖書館 ☐ 其他 ☐ 其他
學習 目標 與 預期	(請具體寫出預期產出的作品)			

父母 或監 護人 簽名		指導 老師 簽名		導師簽名	
申請受理情形 (此部分，申請同學免填)					審查師長簽章

完成簽名

(自己、家長、導師、指導老師)

※請自行下載本表格，並以電子檔編輯，欄位不足處可依內容呈現自由延伸。
最後再印成紙本給導師、指導老師與家長簽名後，繳交至教學組。

自主學習申請注意事項

時間

高一、高二 **周五 6-7節** 為彈性時間，根據學校行事曆進一步規劃調整自主學習進度。

請同學考量自己的時間與能力，完成 **至少18小時** 的自主學習，確實執行並主動向指導老師請益。

設備器材

使用專業教室、實驗室等場地或設備，需經任課教師同意，並由 **教師陪同下進行**。(例如：電腦教室、家政教室、化學實驗室、體育運動場所.....等等)。

國立竹南高中彈性學習時間—自主學習成果紀錄表

學年度 學期

申請 學生 資料	班級		學號		
	座號		姓名(請親自簽名)		
學習 主題			共學同學	(無則免填)	
自 主 學 習 成 果 記 錄	階段	執行日期	工作事項/發現問題/待辦事項	階段 完成度	指導教師 確認
	第一階段 (1-6 小時)	月 日 月 日 月 日		%	
	第二階段 (7-12 小時)	月 日 月 日 月 日		%	
	第三階段 (13-18 小時)	月 日 月 日 月 日		%	
學習歷程/心得/省思					
自主學習成果說明(可附加照片、檔案等)					
指導教師簽章建議					

※請自行下載本表格，並以電子檔編輯，欄位不足處可依內容呈現自由延伸。

自主學習成果紀錄表

資料
說明

資料來源

簡述網站或書籍相關介紹

他人
建議

老師的建議

其他人對報告的意見，

自己
收穫

自己的疑問、收穫、心得

自己對相關學習的展望

探究 方向

蔡玉媚教師

怎樣選擇自主學習的目標？

1. 自主學習的目標與想要申請的大學校系相互連結。
2. 高一：先以比較普遍或廣泛的主題進行自主學習。
3. 高二、高三：對於自己的性向比較明確之後，再把自主學習的主題聚焦到特定的領域或主題。

怎樣選擇自主學習的目標？

1. 利用學校設備，尋求老師指導

2. 發現自己的動力和熱情：

- 把喜歡做的事或想要做的事，當作自主學習的目標
- 不要害怕提出自主學習的目標
- 不要擔心自己提的目標會被嘲笑或斥責
- 考慮的重點：學這個有什麼用？

科技工具與資源的使用

學校內的資源：實驗室、圖書館、樂活教室、

電腦、音樂、家政、美術、護理、生科教室等

- 網路學習平台：[竹南高中教務處自主學習平台推薦](#)

- ★交通大學ewant教育網 (下一頁介紹)

- 均一教育平台 <https://www.junyiacademy.org/>
 - 清華雲 <https://mooc.nthu.edu.tw/>
 - 台北市酷課雲 <https://cooc.tp.edu.tw/>
 - 中央磨課師 <http://ncux.ncu.edu.tw/>

自主學習建議網站：ewant



您尚未登入 (登入) 繁體中文

1. 每門課皆提供自主學習計畫書範例幫助學生快速擬定自主學習計畫
2. 課程為全線上學習，學生只須利用課餘閒暇時間進行學習
3. 依序觀看完課程影片並完成所有線上測驗，取得成績並通過課程標準者可選擇另外付費獲取證書，做為學習成果之佐證。



是升個
先修
獲得交



配合十二年國民基本教育課
每週2-3節彈性學習時間可作
主學習之磨課師課程

探究 方向

1.現有課程內容的延伸

2.書籍、作品閱讀討論

3.社會議題的探討

4.各種技藝學習

5.加強「探究與實作」學習成果

1.現有課程內容的延伸

- 如果在日常課程的學習過程中，發現對某個主題特別感興趣，但是課堂上老師沒有太多時間可以跟同學進行深入的學習或討論，你可以將之延伸成自己的學習專題。
- 例如：在高一學期的國文課堂上學到「自我探索」的主題，想要對於不同的情感進行更深入的瞭解，就可以把這個主題當作學習目標，請老師指定相關書籍閱讀並進行討論。

2.書籍、作品閱讀討論

- 最能夠立刻上手的方式：閱讀好的作品
- 無論是中文或英文、文學或科技.....都可以是研討範圍。
- 如果有想要閱讀的文章、書籍，或是只有想要閱讀的主題，卻不知道有哪些書籍比較適合時，可以請指導老師推薦。
- 可以選擇自己閱讀，或是小組共讀。
- 閱讀的過程還可以請老師協助，共同討論與分享。

3.社會議題的探討

- 在廣大的世界地球村中，臺灣社會與世界各地存在不少問題需要解決。提早熟悉、認識當前處境，把握機會，方能搶占先機！
- 可以請老師協助，對一些感興趣的社會問題進行分析和討論，例如：新冠肺炎對世界的改變？持續少子化對未來的影響？人口老化的社會需要什麼改變？共享經濟和派遣工作的社會有什麼特徵.....。
- 可以訓練思考、分析與判斷，以及統整、發表的能力。

4.各種技藝學習

- 許多技藝不是只靠「熟練」就能精進，還需要一些關鍵性技巧的學習，才能夠更上一層樓。
- 你可以開發自己**有興趣的技能**，請老師們協助，例如：體育競賽、繪畫、歌唱、樂器演奏、烹飪、電腦軟體應用等等。
- 請注意學校場地與設備的限制。

5.加強「探究與實作」學習成果

- 需要耗費不少時間與心力來收集資料、分析歸納與討論，才能寫出比較完備的學習成果。
- 不論自然領域或社會領域的學習成果，是各大學採計「學習歷程檔案」時相當看重的項目。
- 建議可以延伸課堂學習成果，發展成自主學習專題。

歷程 結果

林靜怡教師

結果

歷程



1 該學科知能

2 語文能力

3 數位工具

4 美感設計

學生製作學習歷程所需4大基礎能力



需包含上述所有內容，無固定格式

彙 整 同 一 檔 案

學習歷程檔案系統

其 他 多 元 表 現

上傳
檔案

自主學習

介紹 計畫

起點 終點

1

起源

我為什麼想做這件事？

目的

我完成這件事預計有什麼結果？



申請表 格

學習歷程

過程記錄

2

過程

每週都做了什麼？

三個階段完成什麼？

過程的困難？解決方式？心得？



圖

文

並

茂

反思
回饋

學習心得

3

心得 我學到什麼？

後設認知 未來的調整方向？



反 省 思 考

4
正式
表單

申請/通過

申請文件
通過文件

逐步對照

確認完成

(指導老師簽名 + 教務處章)

官 方 佐 證 資 料

內 容 + 形 式

無統一標準。

各領域各科各老師

統整在同一個檔案中。

如：Word/PPT/PDF/海報/影音記錄/網站等。

和 指 導 老 師 討 論

< 小於

2mb

他人易閱讀 + 簡易設計感

文件/簡報/海報 等

存成PDF

避免設計版面格式位移

> 大於
2mb

自行擴增容量加大解說
影音/網站 等

雲端空間

數位工具

整 併 成 一 個 檔 案

1

介紹
計畫

起點終點

2

學習
歷程

過程記錄

3

反思
回饋

學習心得

4

正式
表單

申請/通過

鄭羽玗

藝術創作

作品名稱：

摩斯密碼與我

創作年代：2019

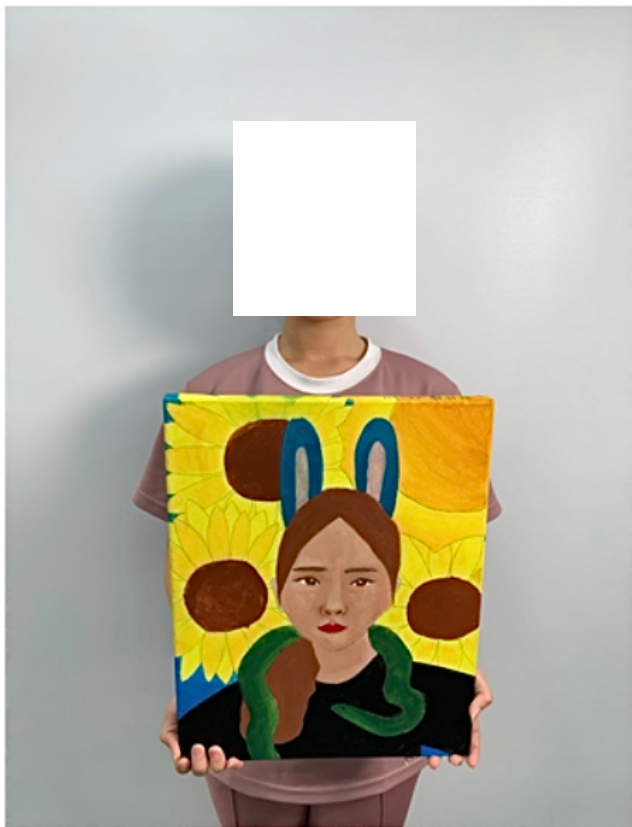
使用媒材：

壓克力、畫布

作品尺寸：6F

創作理念：

作品中蘊含四個元素：太陽、向日葵、兔耳、蛇，分別代表我的四個性格，開朗、活潑、溫柔、有個性，我想藉由這項作品表達內心真實的自己，讓人能夠透過這幅畫了解我。



藝術創作



創作理念

設想某些動物的特徵所代表的特質，並將三個動物融入自畫像裡。其中有兔子、蛇、孔雀，各自有其代表意義：兔子代表草食系動物，表示我吃素，性情溫和；蛇表示我很固執，一旦我抓到獵物則會緊緊不放；孔雀則表示驕傲。

創作心得

起初我沒辦法把臉上的明暗給畫出來，顏色深淺總是沒有差別，連鼻子都沒了！但是後來老師教我要接受它暫時的明暗色塊，等到乾了才塗中間色，以免影響原本的顏色。經過老師的教導後我就發現一開始很奇怪的色塊會隨著中間色的加入而被和諧掉了



謝育慈

作品名稱：摩斯密碼與我

創作年代：2020

使用媒材：壓克力、畫布

作品尺寸：6F

簡易工具 APP

設定 離線存取，他人能開啟



Google雲端



Google Docs Editors :

Word
PPT
Excel
表單

Google文書系統

簡易工具 APP



CamScanner全能掃描王

15) 3/8 節+8-議題創作與雲端發展

Q 手机錄影需要額外設備?

畫質、像素夠?

(iPhone SE)

分鏡表

(Story Board)

自備手机、cardboard

鏡次	畫面內容	畫面說明	聲音	秒數
		手持手机		
	 Art & Culture	手机畫面錄影	聲音另外收音/錄製	
	PPT 8-10	複習一次		
	PPT PP7	介紹虛擬美術館 使用APP道具 part 11		
		手持 cardboard 眼鏡		

國立竹南高中彈性學習時間－學生自主學習申請表

學年度學期				
申請學生資料	班級		學 號	
	座號		姓名(請親自簽名)	
學習主題			共學同學(最多5位)	
屬性	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然 ☐ 化工 ☐ 藝能			
自主學習規劃內容	小時	日期	實施內容與進度	
	1. 2		例如：與指導教師討論自主學習規劃，完成本學期自主學習實施內容與進度。	
	3. 4			
	5. 6			
	7. 8			
	9. 10			
11. 12				
13. 14				

申請單

	15. 16					☐ ☐ ☐
	17. 18					☐ ☐ ☐
學習目標與預期效果	(請具體寫出預期產出的作品)					
父母或監護人簽名		指導老師簽名		導師簽名		
申請受理情形（此部分，申請同學免填）						
審核結果	☐ 通過 ☐ 不通過 審查意見： ☐ 主題與內容不相符 ☐ 執行內容描述不夠具體 ☐ 先備知識準備不足 ☐ 進度安排不妥 ☐ 執行內容需調整 ☐ 學校無法提供所需設備 ☐ 計畫內容中有不宜於所申請場地進行之作為(如化學實驗、烹煮、解剖...等活動) ☐ 其他					
修訂後結果	☐ 通過 ☐ 不通過					

※請自行下載本表格，並以電子檔編輯，欄位不足處可依內容呈現
老師與家長簽名後，繳交至教學組。

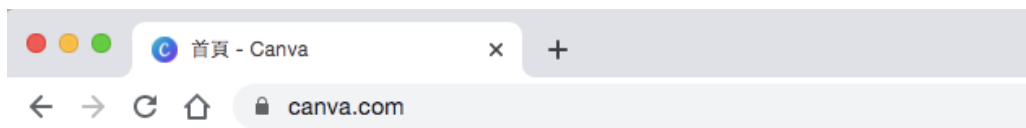
國立竹南高中彈性學習時間－自主學習成果紀錄表

學年度學期						
申請學生資料	班級		學號			
	座號		姓名（請親自簽名）			
學習主題			共學同學	（無則免填）		
自主學習成果記錄	階段	執行日期	工作事項/發現問題/待辦事項		階段完成度	指導教師確認
	第一階段 (1~6 小時)	月 日 月 日 月 日			%	
	第二階段 (7~12 小時)	月 日 月 日 月 日			%	
	第三階段 (13~18 小時)	月 日 月 日 月 日			%	
學習歷程/心得/省思						
自主學習成果說明(可附加照片、檔案等)						
指導教師簽章建議						

成果記錄單

善用線上編輯軟體

他人易閱讀
簡易設計感



<https://www.canva.com/>

Canva：簡報、海報、影片編輯等

🔍 搜尋設計、範本等



建立設計

自訂尺寸

🏠 為你推薦

🗂️ 你的所有設計

📁 課堂作業

🏢 品牌工具組

📁 所有資料夾

🗑️ 垃圾桶

推薦使用

社交媒體

活動

行銷

文件

印刷品

影片

學校 >

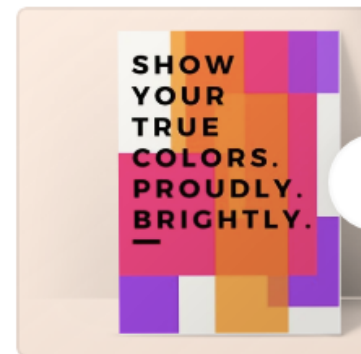


簡報

1920 × 1080 像素



標誌



海報

協助 ?



圖片/影片截圖

我的科技想像

第一次的影片類型的美術作業、第一次操作剪輯軟體、第一次玩特效，呈現我自己對未來科技的想像，從一開始構思、畫分鏡圖、規劃剪輯、試音效、聽配樂，切身體會影片並不是多麼容易的事；拍攝時注意相機

的角度、人物的動作種種為了不讓影片露出破綻讓影片變得像真的發生一樣，讓不可能化為可能

標題

介紹說明 + 心得回饋

QR code + 縮網址



<https://reurl.cc/4R0gWL>

簡易工具 APP



Inshot 影像編輯

單軌道



巧影 影像編輯



多軌道



開啟YouTube頻道

The screenshot shows the YouTube website interface. The browser address bar displays the URL `youtube.com/channel/UCHjZW6NLRE0fKE8WCTN4Zw`. The main content area features the GoogleTaiwan channel banner and profile information, including the channel name "GoogleTaiwan" and subscriber count "11.2萬 位訂閱者". The navigation bar at the bottom includes options like "首頁", "影片", and "播放". On the right side, the user menu is open, showing options such as "您的頻道", "付費會員", "YouTube 工作室", "切換帳戶", "登出", "深色主題", and "語言". The "您的頻道" option is highlighted with a yellow box.

GoogleTaiwan - YouTube

youtube.com/channel/UCHjZW6NLRE0fKE8WCTN4Zw

搜尋

YouTube^{TW}

首頁

發燒影片

訂閱內容

媒體庫

GoogleTaiwan

11.2萬 位訂閱者

首頁 影片 播放

您的頻道

付費會員

YouTube 工作室

切換帳戶

登出

深色主題：關閉

語言：中文（台灣）

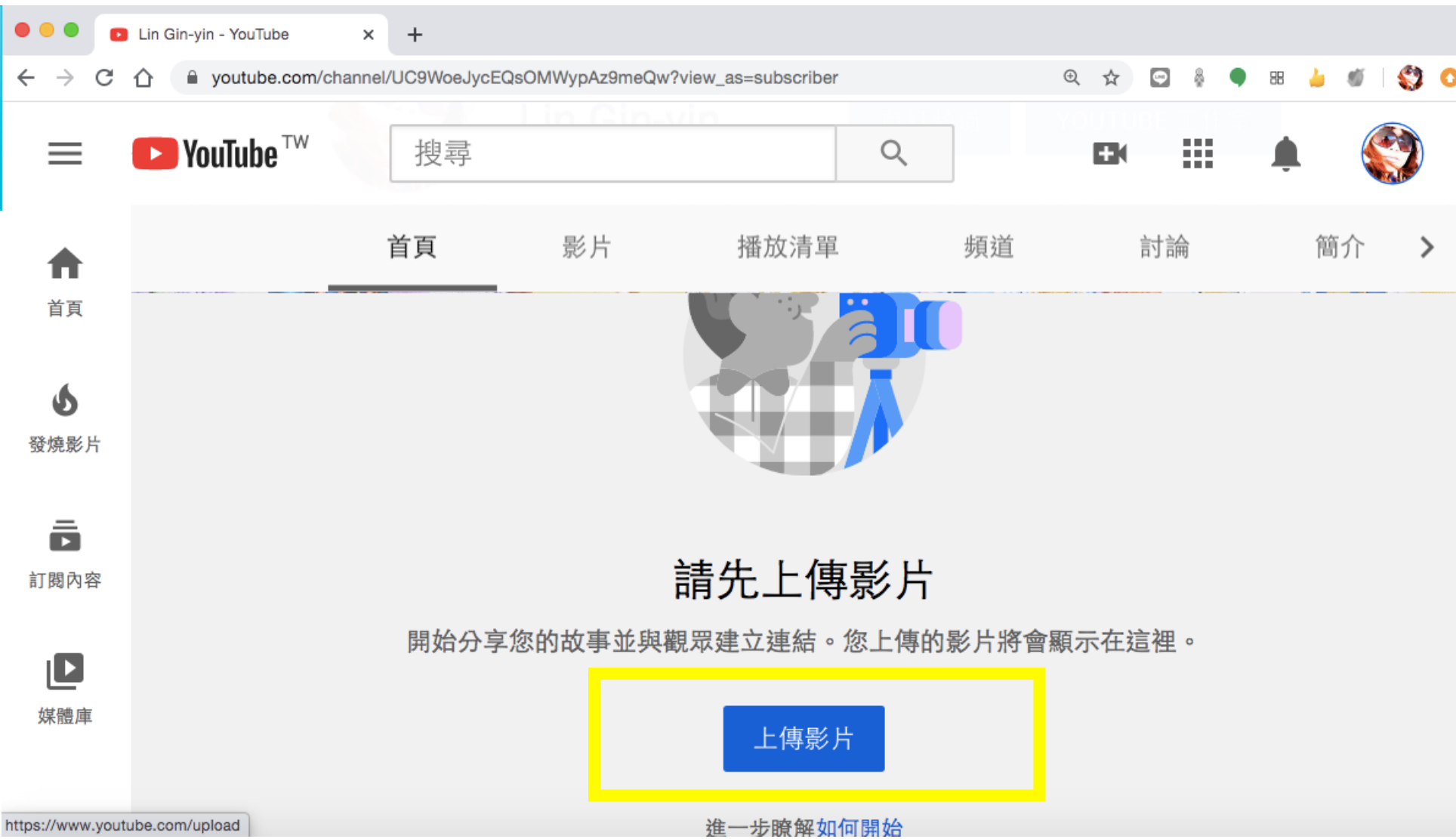
Google+

上傳影片

設定

公開 模式

知道連結可觀賞影片 模式



The screenshot shows a web browser window with the YouTube channel page for 'Lin Gin-yin'. The address bar shows the URL: [youtube.com/channel/UC9WoeJycEQsOMWypAz9meQw?view_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UC9WoeJycEQsOMWypAz9meQw?view_as=subscriber). The page features the YouTube logo, a search bar, and navigation links for Home, Videos, Playlists, Channels, Discussions, and About. The main content area displays a large illustration of a person holding a camera, with the text '請先上傳影片' (Please upload a video first) and '開始分享您的故事並與觀眾建立連結。您上傳的影片將會顯示在這裡。' (Start sharing your story and connect with your audience. Your uploaded videos will be displayed here.). A blue button labeled '上傳影片' (Upload video) is highlighted with a yellow rectangle. At the bottom, there is a link to '進一步瞭解如何開始' (Learn more about how to get started).

Lin Gin-yin - YouTube

youtube.com/channel/UC9WoeJycEQsOMWypAz9meQw?view_as=subscriber

YouTube^{TW}

搜尋

首頁 影片 播放清單 頻道 討論 簡介

首頁

發燒影片

訂閱內容

媒體庫

請先上傳影片

開始分享您的故事並與觀眾建立連結。您上傳的影片將會顯示在這裡。

上傳影片

<https://www.youtube.com/upload>

進一步瞭解如何開始

縮網址工具

網址超過一行請縮網址

入口網站 <https://reurl.cc/main/tw>

縮短網址產生器 - reurl

Lin Gin-yin - YouTube

Google Arts & Culture

reurl.cc/main/tw

回首頁

歡迎使用 reurl.cc

<https://artsandculture.google.com/> 縮址

選項

utm_source

utm_medium

utm_campaign

utm_term

utm_content

什麼是utm?

分享預覽畫面

Google Arts & Culture

你的縮網址為

<https://reurl.cc/pdGbnQ>

拷貝連結

QR Code

下載

產生其他QRCode

國立竹南高中彈性學習時間－學生自主學習申請表

108 學年度 1 學期

申請學生	班級座號	學號	姓名(請親自簽名)
資料			
學習主題	☒ 自我閱讀		
實施地點	☒ 圖書館 ☒ 其他: 教室		
主題屬性	☐ 國文 ☐ 英文 ☐ 數學 ☐ 物理 ☐ 化學 ☐ 生物 ☐ 地科 ☐ 歷史 ☒ 地理 ☐ 公民 ☐ 資訊 ☐ 生科 ☐ 音樂 ☐ 美術 ☐ 體育 ☐ 家政 ☐ 健護 ☐ 其他:		
自主學習	週次	實施內容與進度	
規劃內容	1/1	與指導教師討論自主學習規劃, 完成本學期自主學習實施內容與進度。	
	1/2	了解台灣行政區劃分。	
	1/3	認識北中部縣市特色。	
	1/4	認識南東部縣市特色。(A4×1)	
	1/5	理解頭份的歷史。	
	1/6	分享頭份最有名的地方, 介紹200字。	
	1/7	繪製頭份地圖+製作報告。	
	1/8	分享家鄉特色報告。	
	1/9	完成自主學習成果紀錄表撰寫並參與自主學習成果發表。	
自主學習	1. 讓我們更加了解家鄉的特色。 報告		
學習目標	2. 能夠完成地理報告。		
父母或監			
護人簽名	指導老師簽名		
申請受理情形(此部分, 申請同學免填)			
受理日期	編號	圖書館主任簽章	
		教師 陳錦萍 教師 陳廷宇 導師 張佩芬 通過	



分享時照片/影音

其他多元學習表現

整 併 成 一 個 檔 案

1 介紹
計畫

起點終點

2 學習
歷程

過程記錄

3 反思
回饋

學習心得

4 正式
表單

申請/通過

自主學習 申請流程 導師



自主學習

各科專業-指導老師



國文領域 蔡玉媚老師
英文領域 陳怡如老師
數學領域 萬晉宇老師
社會領域 郭攸倫老師

自然領域 孫秉文老師
化工領域 孫振興老師
藝術領域 陳閩萱老師
亦可洽各科專業老師

自



主

你 覺 得 重 要 的 事
你 覺 得 有 興 趣 的 事



設定目標，想辦法完成自己的目標