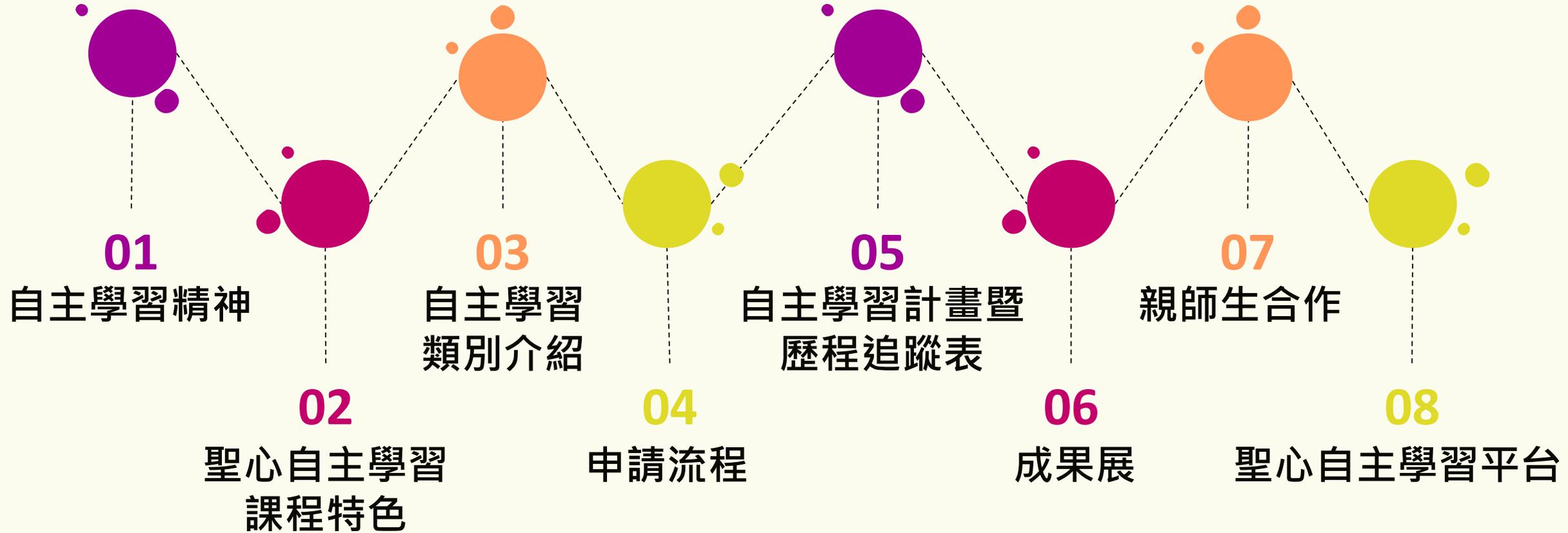


111學年 高一自主學習課程說明

(高一新生家長)

學務處 鐘明媛主任 報告

報告大綱





01

自主學習精神

學生是自發主動的學習者



Self- directed Learning, Life-long Learner

自我導向的學習

終身學習者



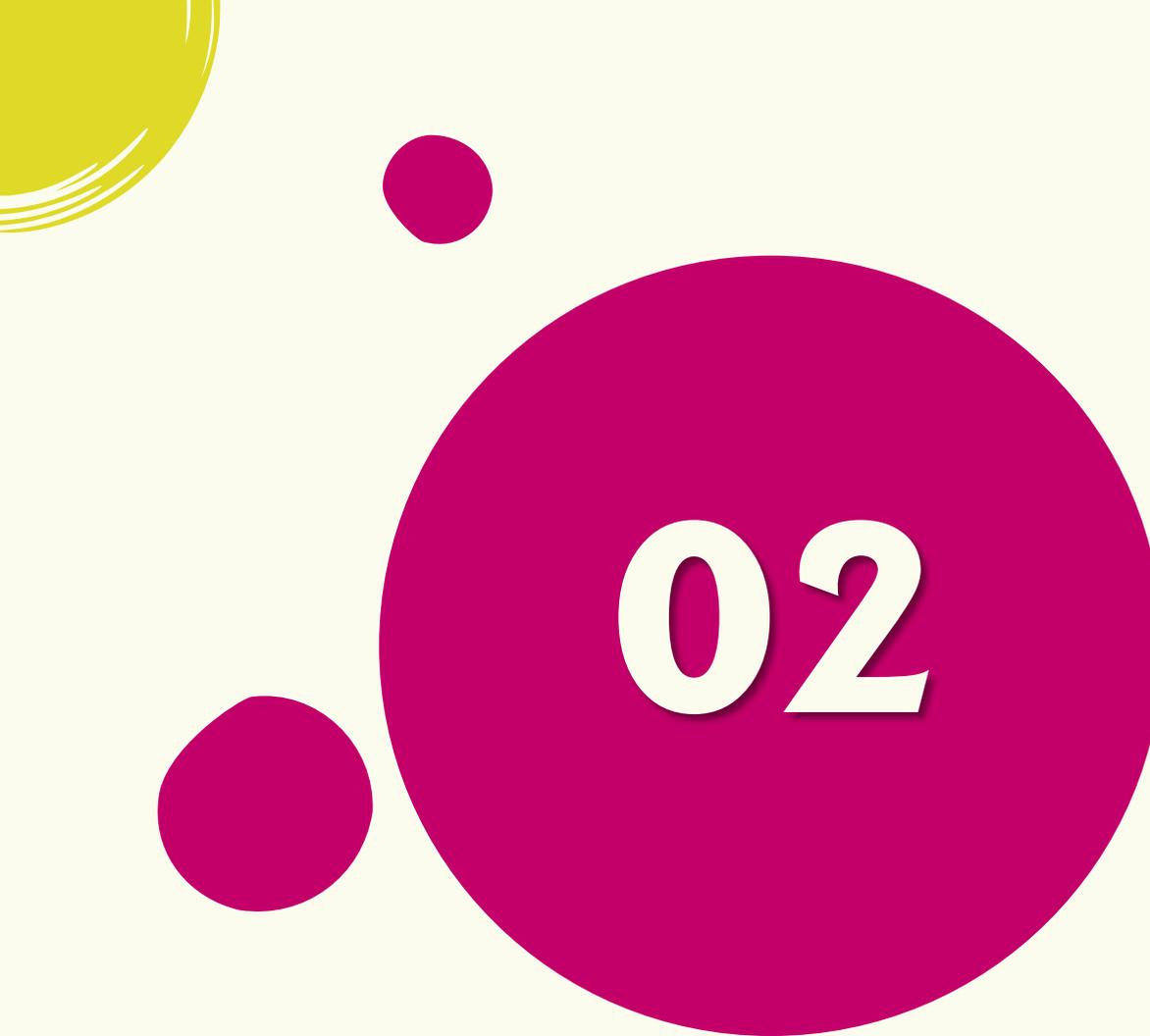
在師長指導下，
擬定自主學習計畫



進行省思，並將
成果列入高中學
習歷程檔案。

自主實踐與完成計畫

參與成果展



02

聖心自主學習 課程特色

6 大課程特色



高一新生預備課程

自主學習小組審核
學生提交之計畫

打破班級，多元
學習場地供學生
選擇

各場地搭配1位老
師督導學生學習

所有學生參與
成果展

運用自我領導
力工具



03

自主學習 類別介紹

六大類別任你選



國、英、數、社、自
校內學科精進學習

學科
強化

合作
學習

2人以上團隊合作計畫
影片拍攝、共同創作...

自選主題書籍研讀
心理類、財經類、自傳類...

專書
閱讀

專題
研究

鑽研某一主題或領域
韓日文、腦神經、寫程式...

選定題目，閱讀文獻，
撰寫小論文

小論文
寫作

藝才類
精進

音樂、美術、舞蹈、
體育類專長精進



04

申請流程

實體創造始於心智創造



撰寫計畫

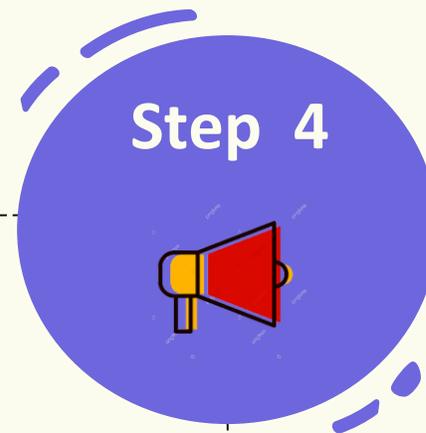


簽章

- 1.家長
- 2.(藝才類)指導老師
- 3.導師



自主學習小組
審核



公告審核結果



- 一般教室
- 電腦教室
- 圖書館
- 美術教室
- 琴房
- 會議室
- 地板教室
- 運動場
- 實驗室

單週更換場地

學生須至核定後場地進行自主學習。

如欲該週因學習需求需更換場地，請至學務處填寫申請表，經各場地指導教師同意後，完成教室更換申請程序，始得至申請之教室進行自主學習。

聖心女中自主學習場地更換申請單

第一聯：學務處存

班級： 座號： 姓名：

原自主學習場地：	更換後場地：
指導老師簽名：	指導老師簽名：
更換日期： 月 日	場地更換事由：

學務處核章

自主學習小組



校長、學務主任、教務主任、輔導主任、圖書館主任、
教學組長、各年級導師、指導教師及輔導老師、家長代表

審核標準

- ✓ 計畫內容完整度
- ✓ 學習進度合理適當
- ✓ 學習策略正確合適
- ✓ 學校能提供資源及協助
- ✓ 簽章完整，含家長、指導老師、導師



05

自主學習計暨 歷程追蹤表

完整涵蓋18學群、計畫執行、省思



聖心女中 111 學年度高一學生自主學習計畫與歷程追蹤表

一、18 學群與自主學習(請打勾，可複選)

學群	資訊	工程	數理化	醫藥衛生	生命科學	生物資源
我有興趣	<input type="checkbox"/>					
自主學習計畫	<input type="checkbox"/>					
學群	地球與環境	建築與設計	藝術	社會與心理	大眾傳播	外語
我有興趣	<input type="checkbox"/>					
自主學習計畫	<input type="checkbox"/>					
學群	文史哲	教育	法政	管理	財經	遊憩與運動
我有興趣	<input type="checkbox"/>					
自主學習計畫	<input type="checkbox"/>					

如需查詢 18 學群資料，請參考本校選課輔導手冊，路徑：學校首頁—108 課綱—高中部—學生選課輔導手冊。

二、我的自主學習計畫和 18 學群之間的關聯性為：高度相關 中度相關 低度相關

說明：

三、自主學習名稱：_____ ↵

自主學習類別：(單選)↵

學科強化 合作學習 專書閱讀 專題研究 小論文寫作↵

藝才精進(美術 音樂 體育)↵

四、自主學習目標：_____ ↵

這個目標對我很重要，因為_____ ↵

五、學習場地申請：(依優先順序排出前三志願，請填入 1、2、3)↵

教室 電腦教室(45 人) 圖書館(40 人) _____實驗室 二樓會議室(40 人)↵

美術教室(20 人) 住宿部琴房及樂器練習室(9 人) 運動場(20 人)↵

六、電子產品使用申請：(可複選)↵

手機 筆記型電腦 iPad 其他電子產品：_____ ↵

七、具體學習行動--為了達成自主學習目標，我會採取的學習行動：↵

1. _____ ↵

2. _____ ↵

3. _____ ↵

預備課程



週次	學習計畫	實際執行情形	教師檢核
1	(開學日)		
2	自主學習預備課程		
3	自主學習預備課程		
4	撰寫自主學習計畫		
5	撰寫自主學習計畫		
6	繳交自主學習計畫		
7	(第一次定期考)		<input type="checkbox"/> 非常好! <input type="checkbox"/> 還不錯! <input type="checkbox"/> 請加油! 簽章:
8	公告審查結果, 開始執行自主學習計畫		
9			<input type="checkbox"/> 非常好! <input type="checkbox"/> 還不錯! <input type="checkbox"/> 請加油! 簽章:
10			<input type="checkbox"/> 非常好! <input type="checkbox"/> 還不錯! <input type="checkbox"/> 請加油! 簽章:

學生每週紀錄執行情形

指導教師每月檢核進度

17	自主學習成果發表週		<input type="checkbox"/> 非常好！ <input type="checkbox"/> 還不錯！ <input type="checkbox"/> 請加油！ 簽章：
18	整理學習資料與反思		
19	整理學習資料與反思		
20	(期末考)		

↵

九、預期成效(預期成果發表方式及內容)：↵

高二靜態成果展？動態成果展？
預計展出的成果內容？

十、反思：

1.計畫是否完成？是 否

2.目標是否達成？是 否

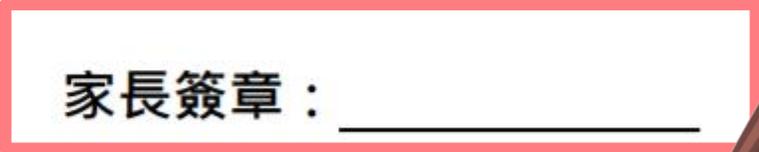
未達成計畫/目標原因：

3.優缺點分析：

+

+ (優點)	Δ (待改進事項)

高一、高二執行完計畫後填寫



家長簽章：_____

導師核章：_____

(選填)藝才類指導教師核章：_____

自主小組審查教師簽章：_____

審查意見：

審核通過者→至各場地進行自主學習

審核不通過者→學生依審查小組意見修正計畫，送學務處再審核，
審核通過才至各場地進行自主學習。



06

靜態/動態成果展

高二開始展現一整年自主學習成果

靜態 成果展



第二學期期末

全體學生必參加

動態 成果展



第二學期期末

自由報名參加

優良作品獎勵要點

(一)由自主學習推動小組及各場地指導老師組成評選團。

(二)經評選老師評選為優良作品者，依右側標準授予榮譽狀：



1/2
特優

評選團1/2以上的老師評選為優良作品者為特優。



1/3
優等

評選團1/3以上的老師評選為優良作品者為優等。



1/4
甲等

評選團1/4以上的老師評選為優良作品者為甲等。

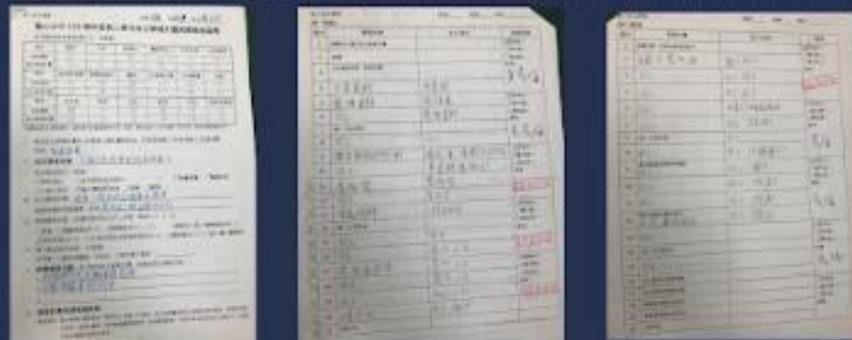
編號

聖心女中110學年度自主學習成果發表

S2A 43 廖允祈

藝才精進

中國古典服飾的研究與製作



高二的自主學習，我選擇研究從以前就很感興趣的漢服，漢服的版型和高一時做的蘿莉塔非常不一樣，版型的參考資料也非常少，幸好最後在網路上找到了一本非常詳盡的漢服版型工具書。從眾多朝代中，我選擇了唐代的代表服飾。顏色則是使用了工具書中推薦的配色，較符合唐代。漢服的工作量比蘿莉塔還要多很多，不是難，而是需要縫合的部分很多，還要分辨清楚正反、上下的布紋。

經過這一年的自主學習，我學會了一些特別的縫製方法，例如如何製作裙子繫帶的三角形串珠、領口部分的雙色拼接。

高一仁 06 杜昀馨 專題研究

聖心女中110學年度自主學習成果發表

從零開始經營讀書帳！

自主學習計畫執行紀錄

第一學期		第二學期	
週次	執行情形	週次	執行情形
8	決定帳號整體風格	2	編輯「看美劇學英文」貼文
9	創建帳號、編輯簡介	3	上傳「看美劇學英文」貼文
10	設計排版、繪製頭貼	4	上傳數學筆記
11	上傳簡介與地科筆記	5	完成數學筆記
12	上傳歷史筆記	6	自習、上傳物理筆記
13	上傳歷史筆記	7	第一次定期考
14	第二次定期考	8	上傳公民筆記
15	整理、補齊二段筆記	9	與其他讀書帳宣傳
16	整理、補齊二段筆記	10	製作成果展海報
17	上傳歷史筆記	11	製作成果展海報
18	重新討論帳號發展方向	12	完成海報
19	構思不同類型的貼文		
20	自習		
21	期中考		

成果展現



自主學習計畫執行心得

透過自主學習，我才了解其實經營一個讀書帳，不僅僅只有寫寫筆記而已。繪圖、設計、企劃構思都遠超越於我的想像。我漸漸的在創作的過程中成長，改掉了我那分鐘熱度的壞習慣。比起一開始的生澀，如今的我已能將美編的軟體操作得得心應手了。也知道如何將筆記整理得更加簡潔有力。我有越來越多的想法在等著我去實現。未來我也會繼續鑽研，精益求精！

小論文寫作 | S1B 34 涂萱恩

加百列？路西法？論元宇宙對政治參與的優缺分析



1. 在課堂內書心完成自主學習
2. 執行度、效率高
3. 時間充裕，能提早完成報告
4. 時程安排妥當



1. 感覺費用到課餘時間去修改小論文
2. 稱稿老師要更積極
3. 考前要修改兩週暫停，準備考試

Part 1 自主學習計畫表

學校讓我們在自主學習開始前先訂定自己的計畫表，包含題目、自主學習目標以及意義等，其中的計畫表以週為單位，讓我們能記錄自己的學習狀況，完成目標。

Part 2 自主學習成果

#1 簡介與研究目的



#2 文獻探討



#3 研究分析與結果



Part 3 自主學習心得

我將自主學習心得分為兩個部分，一個是針對自主學習這堂課所學的心得，第二個是針對撰寫小論文的心得。

01 課程心得

自主學習這堂課給我帶來的佳「熱愛」其實就是許多能力的根本，因為熱愛，所以我不會在20分鐘的自主學習時間裡摸手機、偷睡懶覺；因為熱愛，所以我會學習去安排自己的時間，選擇一些好的書籍相當辛苦，我每天晚上熬到半夜為了搜尋資料；因為熱愛，所以我學會與訂定計畫表，讓自己可以順利達成目標；因為熱愛，所以我學會突破自己，去和指導老師溝通，嘗試表達自己的看法，不再只是乖乖聽話，要比以前更有邏輯，更有條理。

02 報告心得

我終於寫小論文了！相對於曾經看過的許多學姐們是出於好奇想研究一個主題而寫小論文，我一開始便是出於對想深入研究有興趣，很開心能在高一時有自主學習這堂課讓我有些時間能寫夢。雖然因為課業繁重，資料難找，在大部分都是外能資料而我英文又不好因而一篇文章大多費著半個小時以上（那篇文章最後竟不是針對研究有用的資料就是抄了...）雖然是靠資料的辛苦的日常。雖然常常被指導老師說需要修改，就從一開始定題和結構一塗三改，讓我很著在點讓老師長說好，我回去再修改之後回頭大喊：「為什麼大家都是平方了」，雖知此類令人頭痛的「研究」日子，但這些都是讓我甘之如飴的，我喜歡思考，喜歡用不同角度去思考問題，喜歡閱讀大家寫之著裝的關國文本，因為熱愛，所以或許字詞對照語言也並不太痛苦。小論文是我高中探索社會科學的起點，我今年也會繼續期待著這份熱情繼續研究，繼續我的下一場夢。

Part 4 藉由自主學習所學到的能力

1. 能夠制定達成目標，並有實際成效的學習計劃與自己的計畫書，計畫執行與創新思維
2. 能自己上網找資料，學習搜尋資料的方法，科技資訊與媒體應用
3. 學習管理自己的時間，培養時間能力，養成準時上課解決問題
4. 學習和指導老師溝通的表達自己的辦法，並能與他人溝通意見與表達，有覺察與溝通表達

編號

聖心女中110學年度 自主學習成果發表

寫作吧！培養邏輯
思辨力！

高二忠 05 陳宥里



經過這次的自主學習，我認為我的寫作能力並沒有顯著的成長。這才微覺覺並認真，閱讀與文字的美感，文章架構與組織能力的養成，必須經過長時間的累積、投入與栽培。回想想一想，沒有多花時間練習、缺乏討論與訂正，是這次未達成目標的主因。有時，常因為火燒屁股的作業而延誤進度，或因是自覺無法沒有壓力而選擇忽略了。

看到高二初寫的學習計畫，感嘆沒有確實執行的自己；當時期望能夠在高二快結束時，能夠寫出高質量且會被老師表揚的文章，但我覺得我的寫作能力是屬於停滯狀態，頂多進步一點，跟隨老師寫作的腳步，這是我懊惱與後悔的地方。因此，我決定從重新訂定計畫來鼓勵現在的自己寫作，畢竟現在距離學測僅半年多一點的時間，如果不再多加努力是絕對來不及的，但也相信，只要接下來的每一分每一秒都燃燒生命的熱情，最後的結果是不會使我後悔的。

最後，我的計畫是，從第二次定期考前開始每週寫一篇作文，題目用寫作書裡的題目，搭配範文寫，從寫歷屆大考中心的題目；每天閱讀至少10分鐘，寫2行條句，我會在6月初時看執行成效並檢討！期望我能夠確實達到！

編號

聖心女中110學年度 自主學習成果發表

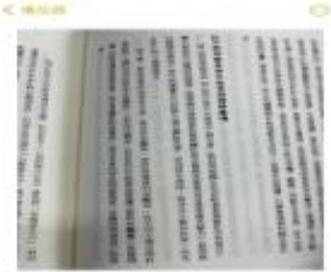
專書閱讀

S1A 36 潘思錡

聖心女中110學年度第一學期自主學習計畫實施情形表

學期	學年	學級	學號	姓名	導師	學習主題	學習內容	學習時間	學習地點	學習方式	學習成效
110	高一	國文	36	潘思錡	潘思錡	性暴力與受害者	性暴力與受害者	11/15-11/25	圖書館	自主學習	完成專書閱讀報告

1. 性暴力與受害者：性暴力與受害者
2. 性暴力與受害者：性暴力與受害者
3. 性暴力與受害者：性暴力與受害者
4. 性暴力與受害者：性暴力與受害者
5. 性暴力與受害者：性暴力與受害者
6. 性暴力與受害者：性暴力與受害者
7. 性暴力與受害者：性暴力與受害者
8. 性暴力與受害者：性暴力與受害者
9. 性暴力與受害者：性暴力與受害者
10. 性暴力與受害者：性暴力與受害者



從《性暴力與受害者》和《你已經入骨》兩本書中，我發現女性暴力與性暴力並非只存在於社會，且這種暴力對女性造成的傷害是深遠的。舉例來說，一般的受害者，因此我發現我們應該要給受害者更多的關懷，去幫助那些被傷害的人，且讓他們更有歸屬感，不特個人能更積極生活，防止二次傷害的發生。

看完這兩本關於性侵害的書，我發現不管是在網路上還是現實中，對受害者的影響都很大，但有些人不但不會幫助受害者，反而還會檢討受害者，並認為會發生這種事，都是因為受害者本身穿著太暴露等，這些言論非常有可能對受害者造成二次傷害。網路上的性暴力也不見得比現實性暴力來的輕，網路上的影片，一傳十、十傳百，真的會有將影片徹底刪除的一天嗎……有時候受害者需要的其實只是希望影片不要再外流了，所以我認為加強網路上影片的管理是非常重要的。

我認為要完全使性暴力不發生是非常困難的，因為我們能做的其實不多，除了加重刑罰，修改更多相關法案最後也只能落實性教育。因此我覺得，我們雖然無法將性暴力案件次數完全清零，但我覺得我們可以從如何善待受害者做起，像是不指責他們等等，這些小小的動作，我相信都會讓受害者感到一絲溫暖。

透過這次的自主學習，讓我更了解了自己有興趣的內容，也意識到這世界上還有許多人是處於較弱勢的族群，而我們要如何幫助他們，也將會是一個很大的課題！

編號

聖心女中110學年度 自主學習成果發表



2DAYPODCAST

合作學習 高一忠 30 絲佑琳



猶記初衷為增廣視野並傳播知識，而創立了Podcast頻道2DAY，經歷一學年的努力，最終成果遠遠超越於此。

從開始的資訊設備調整就遇上瓶頸，四人分工架設網頁、硬體配置準備，一窺不通至專精，重重難關一步步解決，終於發佈了第零集試播，內容準備亦費動心思，盼以學生議題環扣主題，受眾群設定在高中生，以我們最為熟悉的身份，套入自己見解，在四人的合作下擦出不同火花。原先預定錄製完成十集左右作品，然而為了作品品質及內容深度，花費較多時間做錄製前的準備，最終僅產出六部，而最為困難的部分也在於此，內容發想需新穎且貼近人心，我們在錄製前會先進行一兩次的討論，搜集資料與觀點，豐富主題。之後的錄製則運用放學時間留校進行，音檔後製由四人輪流剪輯，最終發布前亦需利用社群媒體宣傳。

此成果追尋的並非收聽人數或訂閱數，而是尋找一管道分享己身觀點，並從中得出新的見解，我不僅學習到資訊媒體等科技運用，亦練習想法的抒發、口條及包容各方意見，四人共同成長、交流，由探討的議題中尋找更美麗的學生生活！

聖心女中110學年度第一學期自主學習計畫實施情形表

學期	學年	學級	學號	姓名	導師	學習主題	學習內容	學習時間	學習地點	學習方式	學習成效
110	高一	國文	30	高一忠	高一忠	Podcast製作	Podcast製作	11/15-11/25	圖書館	合作學習	完成Podcast製作

聖心女中110學年度第一學期自主學習計畫實施情形表

學期	學年	學級	學號	姓名	導師	學習主題	學習內容	學習時間	學習地點	學習方式	學習成效
110	高一	國文	30	絲佑琳	絲佑琳	Podcast製作	Podcast製作	11/15-11/25	圖書館	合作學習	完成Podcast製作

聖心女中110學年度第一學期自主學習計畫實施情形表

學期	學年	學級	學號	姓名	導師	學習主題	學習內容	學習時間	學習地點	學習方式	學習成效
110	高一	國文	30	絲佑琳	絲佑琳	Podcast製作	Podcast製作	11/15-11/25	圖書館	合作學習	完成Podcast製作



07

親師生合作

協助孩子找到興趣與方向



- 規劃完善的自主學習方案
- 指導學生進行自主學習
- 協助學生進行生涯探索

老師

家長

學生

- 鼓勵孩子進行多元探索
- 提供孩子必要的自學工具
- 以鼓勵取代否定

- 了解大學科系和個人興趣
- 制定計畫
- 按計畫執行自主學習
- 留下歷程記錄
- 整理學習成果



08

聖心自主學習平台

所有你需要的資源在這裡都可以找到~



聖心女中自主 學習

^ 首頁

自主學習課程說明

√ 優良作品範例分享

學生心得分享

表單下載



自主學習課程...

優良作品範例...

學生心得分享

表單下載

什麼是自主學習

路徑：聖心女中首頁— 108新課網—自主學習平台