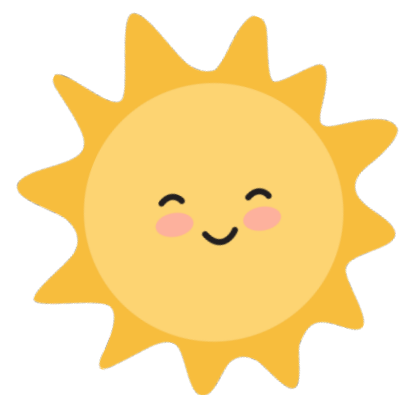


臺北市立松山家商

彈性學習時間暨
自主學習計畫說明

教務處教學組 廖品喬老師





彈性學習時間



自主
學習

充實增廣
課程/補強
性課程

選手
培訓

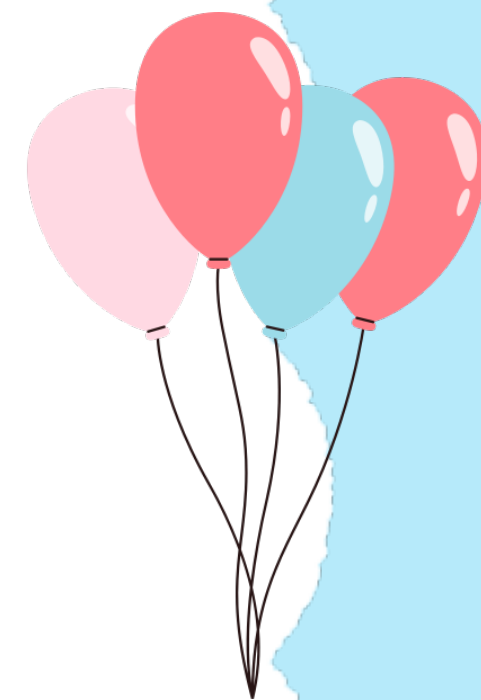
6/13宣導

教師申請



自主學習的定義

學習者**主動執行的個別學習**，
學習者可在教師協助下，
確立學習目標，
調整學習方法與進度，
反思學習成效的**個人化學習**。



為什麼要進行自主學習？



1. **方向**探索

2. **能力**養成

3. **態度**確立



為什麼要進行自主學習？



115年大學數據：

全部校系：2041

自主學習：1800(88.2%)

在校成績：1783(87.4%)





自主學習的迷思



1. 自主學習 ≠ 自己學習 ≠ 自習
2. 自主學習並不是只能在彈性學習時間中實施，放學回家後、假日、寒暑假安排有計畫的學習都可以算是自主學習



自主學習類型

課程與學習

1. 學科知識強化及延伸
2. 開放式網路課程
3. 閱讀心得

專題與研究

1. 實作實驗
2. 專題製作
3. 獨立研究

技能實務

1. 證照
2. 各項比賽

藝文創作

1. 生活創意發明或改良
2. 作品行銷
3. 影片拍攝

活動企劃舉辦

1. 參與公共事務、志工服務
2. 動態成果發表



如何設定自主學習主題



1. **方向**領域

2. 想解決的**問題**



自主學習經歷的過程




確立目標

提出
學習方法

擬定計畫
及時間表

進度檢核
並調整

成果
及反思



自主學習成果撰寫

1.學習動機及目的

2.學習過程、方法、步驟

3.學習內容與成果

4.心得與反思(最重要)






自主學習課程規定

遵守教師規範，不可於自主學習期間進行非自主學習活動(如：玩手機、觀看與自主學習內容無關的資料及影音)。

依規定時間及地點進行自主學習，依自主學習計畫每週進度執行，若無故缺席或不遵守教師規範，則取消自主學習計畫，安排至充實增廣課程上課。

每週至系統填寫**自主學習紀錄**及成果。

未繳交自主**學期成果報告**或成果發表，則取消下學期申請資格。



自主學習的申請

申請平臺



1. 系統申請
2. 教師審查通過
3. 彈性學習選課填寫志願



自主學習系統申請

登入

請選擇學校 ▾

1. 選擇學校-松山家商

帳號：

輸入...

2. 帳號：學號

密碼：

輸入...

3. 密碼：學號

驗證碼：

輸入...

HS C3

4. 輸入驗證碼後點選「登入」

(點擊圖片可更換驗證碼，英文字不分大小)

登入

或



使用政高身分識別平台登入



松山家商 - 彈性學習平台

iLearning System

公佈欄

彈性學習申請

5. 點選「彈性學習申請」

彈性學習審查

列印表單

學習心得

學生端操作手冊

修改密碼

自主學習系統申請

13. 點選「資料儲存」

彈性學習申請

資料儲存

申請人	測試	年級班級座號	應用外語科(英文組) 2年 06班 00號
申請學期	114-1 (使用中學期) ▾	申請時數	
計畫名稱	輸入...(100字以內)		
對應計畫領域	尚未選擇 ▾		
共學成員	無則免填，請填科別、姓名、班級、學號...(100字以內)		
設備需求	無則免填，學校視情況提供...(100字以內)		
自主學習內容概述	需填寫研究動機與目的及自主學習的內容描述...(200字以內)		
預期目標	輸入...(200字以內)		
成果發表形式	<input type="checkbox"/> 書面報告 <input type="checkbox"/> 公開發表 <input type="checkbox"/> 動態展		

6. 填寫「計畫名稱」

7. 選取「對應計畫領域」：自主學習

8. 共學成員：無則免填

9. 設備需求：學校只能給一般教室，故免填

10. 填寫「自主學習內容概述」

11. 填寫「預期目標」

12. 點選「成果發表形式」：必勾選書面報告

自主學習系統申請

週次	星期	節次	屬性	課程	學習內容	場地	群組
12	三	第三節			點擊此列編寫計畫		
12	三	第四節			點擊此列編寫計畫		
13	三	第三節			點擊此列編寫計畫		
13	三	第四節			點擊此列編寫計畫		
14	三	第三節			點擊此列編寫計畫		
14	☑ 確認動作				點擊此列編寫計畫		
15	儲存成功!				點擊此列編寫計畫		
15	※ 點擊「返回繼續編輯」按鈕將停留在此頁面				點擊此列編寫計畫		
16	※ 點擊「前往送審頁面」轉址後，僅換頁不會直接送審				點擊此列編寫計畫		
16					點擊此列編寫計畫		
17					點擊此列編寫計畫		
17					點擊此列編寫計畫		
18					點擊此列編寫計畫		
18	三	第四節			點擊此列編寫計畫		

14. 填寫「36節課的計畫」

節次計畫編寫

時段	第 1 週 / 星期三 / 第四節
屬性*	自主學習 ▾
課程	尚未選擇 ▾ <small>⚠ 請先設定「屬性」，屬性為「自主學習」時，可省略不選</small>
學習內容	輸入...(200字以內) <small>⚠ 屬性為「自主學習」時，才需要填寫</small>
場地	尚未選擇 ▾

⚠ 左側標題若出現🔄符號，則表示同「群組」資料會同步

✕ 取消 ✓ 確定

資料儲存

15. 點選「資料儲存」

自主學習系統申請

公佈欄

彈性學習申請

彈性學習審查

列印表單

學習心得

學生端操作手冊

修改密碼

彈性學習審查

申請學期 *	114-1 ▾
審查狀態	待審中
審查結果	

請注意！「送出申請」後，不可再編輯自主學習計畫，當「審查狀態」為「待修正」時，才可進行修改

請注意！「送出申請」後，不可再編輯自主學習計畫，當「審查狀態」為「待修正」時，才可進行修改

取消

自主學習計畫範例(1)

計畫名稱	高中生社會創新人才培育計畫
對應計畫領域	資訊學群
共學成員	
設備需求	
自主學習內容概述	<p>研究動機：了解並實踐社會創新發展自己的思考能力、同理心及溝通技能，也提高自己的問題解決能力和實作能力。</p> <p>自主學習內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 設計思考：學習如何使用設計思考來解決真實世界中的問題，包括定義問題、構思解決方案和測試。 2. 社會創新：學習在公益議題中應用社會創新，通過多次嘗試和行動來解決實際問題。 3. 未來技能：發展思辨能力、同理心和溝通技能。
預期目標	<p>精通設計思考方法：掌握並能熟練應用設計思考的各個階段，包括問題定義、創意發想、實際測試和評估。</p> <p>提升社會創新能力：運用所學，至少在一個領域中成功實施一個社會創新解方，並評估其影響和成效。</p> <p>加強思辨能力和溝通技巧：通過參與工作坊、寫作或公開報告，提升自己的思辨能力和溝通技巧，清晰表達觀點和推動想法。</p>
成果發表形式	書面報告

週次	星期	節次	屬性	課程	自學內容
1	三	1	1	自主學習	課程介紹和目標設定-1：理解 Changemaker 計畫的目標和你的參與期望。
1	三	2	1	自主學習	課程介紹和目標設定-2：研讀計畫文件，了解設計思考和 PBL 的重要性。
2	三	1	1	自主學習	設計思考基礎-1：學習設計思考的基本概念和步驟。
2	三	2	1	自主學習	設計思考基礎-2：完成簡單的設計思考練習。
3	三	1	1	自主學習	設計思考進階-1：深入研究設計思考的每個步驟
3	三	2	1	自主學習	設計思考進階-2：

					完成小組內的設計思考項目，解決現實生活中的問題。
--	--	--	--	--	--------------------------

自主學習計畫範例(1)

4	三	1	1	自主學習	設計思考在社會創新中的應用-1： 討論設計思考如何應用於解決社會創新問題。
4	三	2	1	自主學習	設計思考在社會創新中的應用-2： 準備以設計思考方法應對 NPO 合作題目的具體計劃。
5	三	1	1	自主學習	設計思考在社會創新中的應用-3： 準備以設計思考方法應對 NPO 合作題目的具體計劃。
5	三	2	1	自主學習	設計思考在社會創新中的應用-4： 準備以設計思考方法應對 NPO 合作題目的具體計劃。
6	三	1	1	自主學習	設計思考工作坊-1： 參與北、中、南基地的隔週 DT 輔導，進行解決方案的實作、測試和修正。每次輔導後撰寫進度報告和成果展示。

17	三	1	1	自主學習	線上學習 知識證書-敏捷探索者 https://students.yourlearning.ibm.com/credential/CREDLY-dc3b5213-b2dd-4760-b45e-c9a95032bda7
17	三	2	1	自主學習	線上學習 知識證書-專案管理基礎知識 https://students.yourlearning.ibm.com/credential/CREDLY-4196f1eb-4ce2-4032-a0cb-3f728fb9da0d
18	三	1	1	自主學習	線上學習 數位憑證-網路安全基礎知識 https://students.yourlearning.ibm.com/credential/CREDLY-b8810a57-2c5a-4bbc-81f1-9bfc649ad13d
18	三	2	1	自主學習	線上學習 數位憑證-利用 AI 和 Web 服務進行開發 https://students.yourlearning.ibm.com/credential/CREDLY-26484384-c740-4f85-bdce-ec23df57349f

自主學習計畫範例(2)

計畫名稱	學習編輯影片
對應計畫領域	大眾傳播學群
共學成員	
設備需求	
自主學習內容概述	因為發現編輯影片在未來環境中，會是一個必備的技能之一，所以我想要藉由這個自主學習來去探索它，在這個規劃中我會學到如何使用威力導演跟 Capcut 這兩個軟體去剪輯和幫影片配樂或插入字幕和各種的剪輯方式。
預期目標	可以做達 15 分鐘的影片。
成果發表形式	書面報告

自主學習計畫範例(2)

週次	星期	節次	屬性	課程	自學內容
1	三	1	1	自主學習	先觀看線上課程來了解威力導演的整體操作 https://youtu.be/8u3D6FTyvFk?feature=shared
1	三	2	1	自主學習	先觀看線上課程來了解威力導演的整體操作 https://youtu.be/8u3D6FTyvFk?feature=shared
2	三	1	1	自主學習	觀看線上課程說明影片比例尺寸、匯入素材、分割影片、視訊速度與調整尺寸 https://youtu.be/9dgiL6S0Aeg?feature=shared https://youtu.be/uZWr4_2apaQ?feature=shared https://youtu.be/8U-DMVuGK-Q?feature=shared
2	三	2	1	自主學習	觀看線上課程說明文字說明、動態圖形文字_指引文字，混合特效&下載混合特效 https://youtu.be/qlbswn5ZNDI?feature=shared

6	三	1	1	自主學習	想好自己要拍的構圖
6	三	2	1	自主學習	找好自己要的素材
7	三	1	1	自主學習	(開始剪片) 匯入檔案，修剪影片長度
7	三	2	1	自主學習	調整音量與配樂
8	三	1	1	自主學習	製作字幕與動態文字和配音
8	三	2	1	自主學習	製作字幕與動態文字和配音
9	三	1	1	自主學習	加入效果與濾鏡匯出影片
9	三	2	1	自主學習	加入效果與濾鏡匯出影片
10	三	1	1	自主學習	觀看 CapCut 剪映影片學習剪接、配樂、變速、轉場、音量調整、自動上字幕等多種強大功能 https://youtu.be/Ke43EELMD1M?feature=shared
10	三	2	1	自主學習	學習如何提升剪輯效率的小技巧、磨皮瘦臉及羽化圓角的使用、各種素材庫的應用、如何加入局部馬賽克 https://youtu.be/NdDg7i94kV?feature=shared

自主學習計畫範例(3)

計畫名稱	成為協楨青年
對應計畫領域	藝術學群
共學成員	
設備需求	
自主學習內容概述	關於設計方面或是繪畫、動手做，我都很有興趣，既然沒能順利考進設計科，那就只能利用自主學習的機會，好好運用這個時間學習我有興趣的事，而且在對社團裡作美宣時幫助也很大！色彩學和編髮造型的部分則也能運用至生活中，能更好的做服裝搭配、造型搭配等.....。而韓文則是因為想學會更多語言而學習，然後益智遊戲的部分則是讓心情放鬆，但同時又能動腦思考。
預期目標	學會製作各種不同的創意卡片、能自行編髮、綁出各種造型、理解並能懂得運用色彩學在生活中、學會打手語能用手語做簡單的溝通。
成果發表形式	動態展

自主學習計畫範例(3)

週次	星期	節次	屬性	課程	自學內容
1	三	3	1	自主學習	Q版插畫：學習如何繪畫出Q版人物、服裝、五官及表情等.....
1	三	4	1	自主學習	Q版插畫：學習如何繪畫出Q版人物、服裝、五官及表情
2	三	3	1	自主學習	韓文：練習韓文字的寫法
2	三	4	1	自主學習	韓文：練習韓文字的寫法
3	三	3	1	自主學習	創意字體：寫泡泡字體、立體字體、塗鴉字
3	三	4	1	自主學習	創意字體：繪畫泡泡字體、立體字體、塗鴉字
4	三	3	1	自主學習	髮型：學習如何綁各種頭髮之造型
4	三	4	1	自主學習	髮型：學習如何綁各種頭髮之造型
5	三	3	1	自主學習	手作卡片：製作生日、節慶、3D卡片
5	三	4	1	自主學習	手作卡片：製作生日、節慶、3D卡片
6	三	3	1	自主學習	創意字體：繪畫泡泡字

11	三	3	1	自主學習	專題：製作與討論專題報告
11	三	4	1	自主學習	專題：製作與討論專題報告
12	三	3	1	自主學習	手語：學習手語、練習手語怎麼打
12	三	4	1	自主學習	手語：學習手語、練習手語怎麼打
13	三	3	1	自主學習	繪畫：畫出人物體型、背景
13	三	4	1	自主學習	繪畫：畫出人物體型、背景
14	三	3	1	自主學習	繪畫：畫出人物體型、背景
14	三	4	1	自主學習	繪畫：畫出人物體型、背景
15	三	3	1	自主學習	室內設計：利用 IKEA 室內設計裝潢 APP 設計
15	三	4	1	自主學習	室內設計：利用 IKEA 室內設計裝潢 APP 設計
16	三	3	1	自主學習	色彩學：學習調色、互補色、對比色



自主學習即是「**學習**」**如何學習**，

學生將要為自己規劃學習目標、學習方式，並運用資源，逐步落實自己所訂定的學習計畫。

在計畫執行過程中，

去培養「**發現問題**」、「**尋找資源**」、「**解決問題**」等能力。



相關 網站

[高級中等學校
自主學習網](#)



[我的自主
學習筆記](#)



[本校圖書館
資源](#)



[台中一中
自主學習成果](#)



[自主學習
行動網](#)



[宜蘭高中
自主學習成果](#)

