自主學習

項目 INDEX

1 認識自主學習

2 如何規劃自學

3 自主學習範例

4 自主學習成果

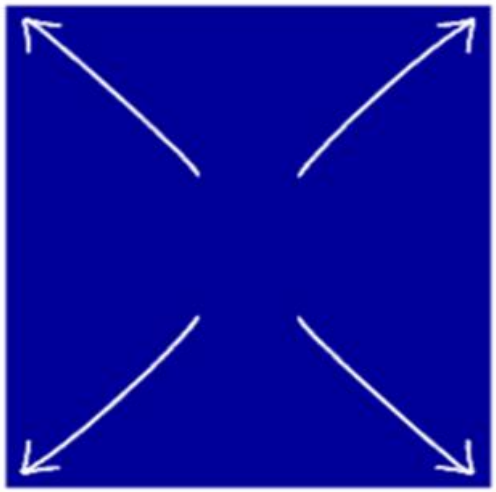
第一項 認識自主學習

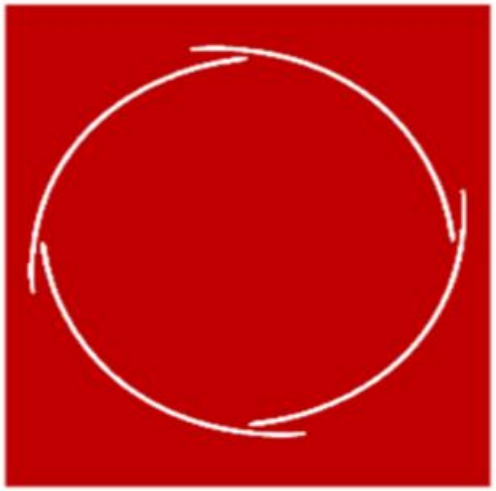
901 自主學習

資料來源：EWANT

總綱的基本理念

自 發　　互 動　　共 好





有意願、有動力　　有知識、有方法　　有善念、能活用

資料來源：親子天下

總綱的基本理念

十二年國民基本教育之課程發展本於全人教育的精神，以「自發」、「互動」及「共好」為理念，強調學生是自發主動的學習者，學校教育應善誘學生的學習動機與熱情，引導學生妥善開展與自我、與他人、與社會、與自然的各種互動能力，協助學生應用及實踐所學、體驗生命意義，願意致力社會、自然與文化的永續發展，共同謀求彼此的互惠與共好。

一、自主學習的精神與相關規定

資料來源： 圖書館學與資訊科學大辭典

改變學習的模式「由被動轉為主動」

提供學生學習選擇

由「自動好」進而延伸至「自主行動、溝通互動、社會參與」等三面九項核心素養

終身學習的起點與基礎

自主學習歷程-過程重於結果

資料來源：親子天下

總綱-基本理念

自發：

引發學生學習動機與熱情，學生是自發主動的學習者。

互動：

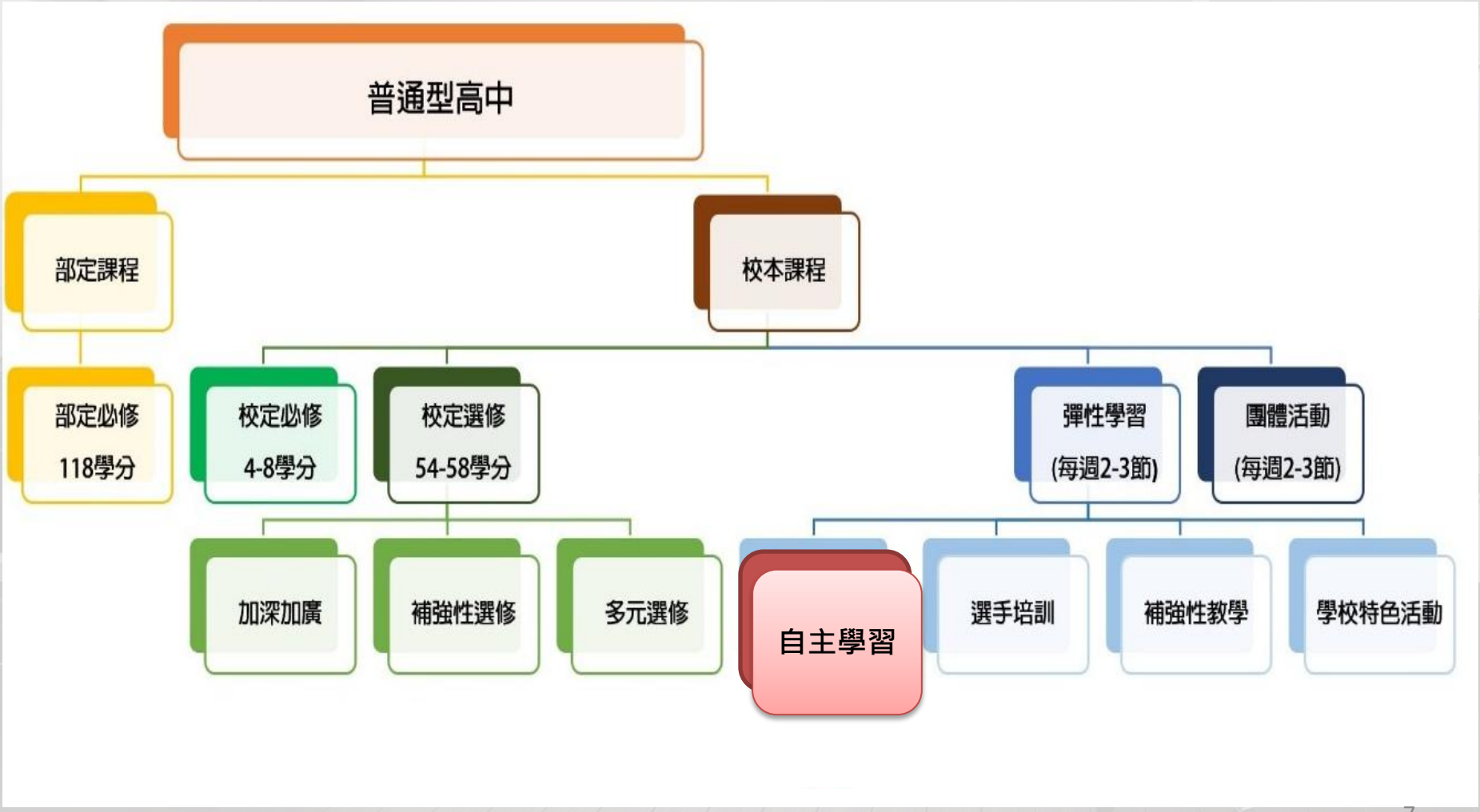
引導學生妥善開展與自我、與他人、與社會、與自然的各種互動能力。

共好：

協助學生應用及實踐所學，願意致力社會、自然與文化的永續發展，共同謀求彼此的互惠與共好。

資料來源：EWANT

總綱課程規畫



一、自主學習的精神與相關規定

照片來源：翻轉教育

這張照片你看到什麼?

一、自主學習的精神與相關規定

照片來源：親子天下

這張照片你看到什麼?

一、自主學習的精神與相關規定

照片來源：中國時報

這張照片你看到什麼?

一、自主學習的精神與相關規定

照片來源：中國時報

過去的學習方式

現在的學習方式

一、自主學習的精神與相關規定

資料來源：高職優質化工作小組

總綱的基本理念

UNESCO聯合國教育科學文化組織2003年宣揚終身學習的五大支柱

資料來源： 圖書館學與資訊科學大辭典

什麼是自我學習?

為達特定習任務或目標，學生依據自己的成長需求和特質，選擇、安排並調整自己的學習模式，達到預先設定的目標和成就。

資料來源： 圖書館學與資訊科學大辭典

自我學習 – 達到目標

資料來源： 圖書館學與資訊科學大辭典

自我學習基本要素

一、個人學習動機

二、有計劃的過程

三、對學習結果有意識的監控、反思和調整。

自我學習－達到目標

自主學習成果

不一定　要美

資料來源： 圖書館學與資訊科學大辭典

自我學習的重點

反省

檢討

資料來源： 圖書館學與資訊科學大辭典

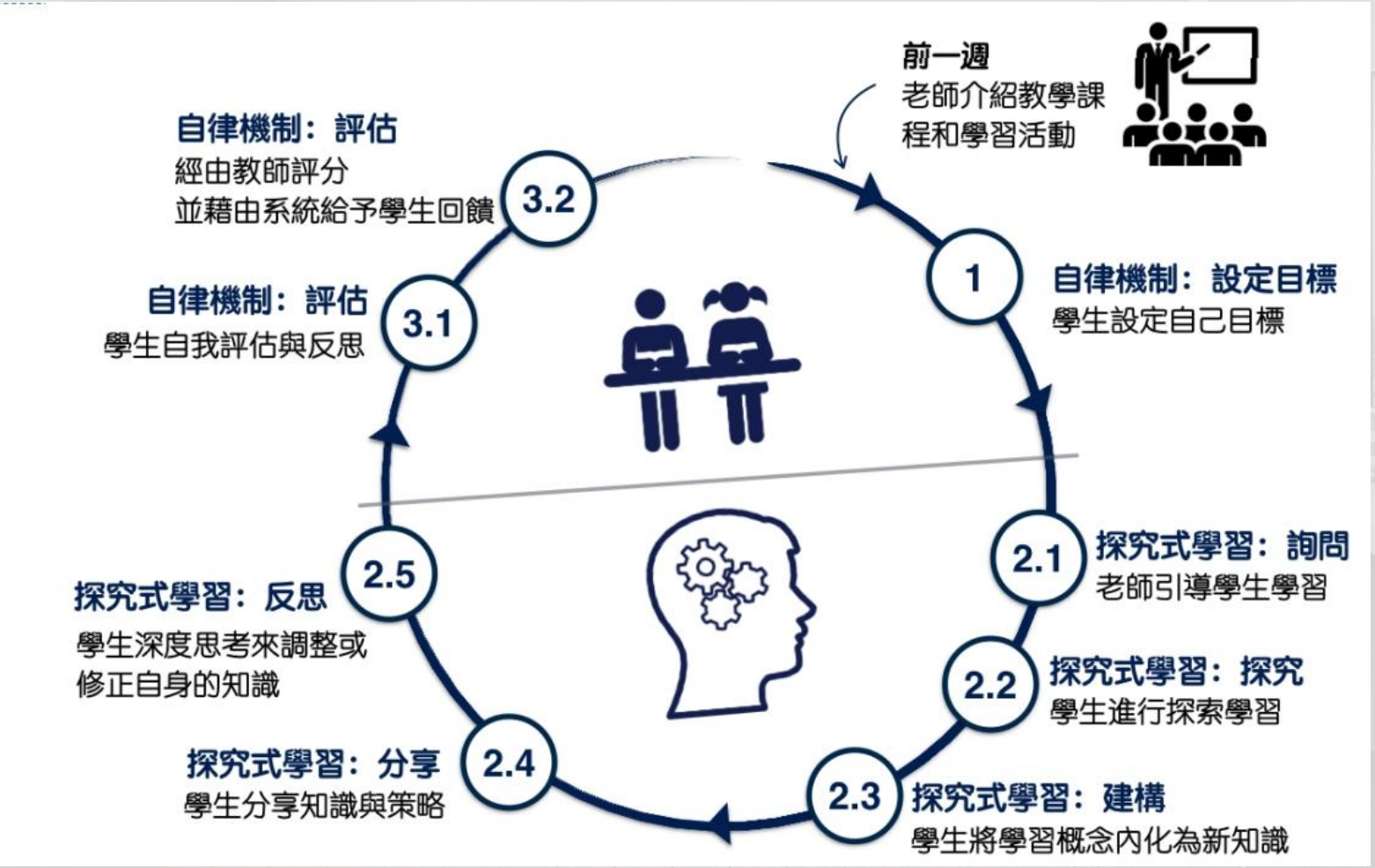
自我學習的過程

+

+

痛苦　　反省　　成長

探究式行動學習模式



Lai, C. L., & Hwang*, G. J., & Tu, Y. H. (2018). The effects of computer-supported self-regulation in science inquiry on learning outcomes, learning processes, and self-efficacy. Educational Technology Research & Development, 66(4), 863-892.

第一項 如何規劃自學

901
自主學習

資料來源： 圖書館學與資訊科學大辭典

如何規劃自主學習?

自主學習計畫大致可分為兩個部分

★開始計畫前的「自主學習計畫」。包含「學習主題」、「執行方式」、「執行地點」、「 預計的成果呈現」等。

★「自主學習之學習成果」。此項則應以書面報告方式呈現，會包含「實際作品」，和「過程反思」等。

資料來源：親子天下

★一份好的自主學習計畫

學習目標
學習內容
計畫期程
學習方式
資源運用
執行情況
檢視與修正、成果與反思

資料來源：中國時報

自主學習常見內容

學業知能充實(含學科或社團活動延伸、主題閱讀等)

1. 讀書心得、小論文、專題報告類
2. 服務學習類
3. 線上課程類
4. 競賽培訓類
5. 課程延伸類
6. 技藝、證照檢定類

資料來源：中國時報

建中自主學習五大類

學業知能充實(含學科或社團活動延伸、主題閱讀等)

專題實作(含校內外科展、小論文比賽等)

服務學習(含社區服務、生態保育等)

國際教育(含語言學習、出國參訪等)

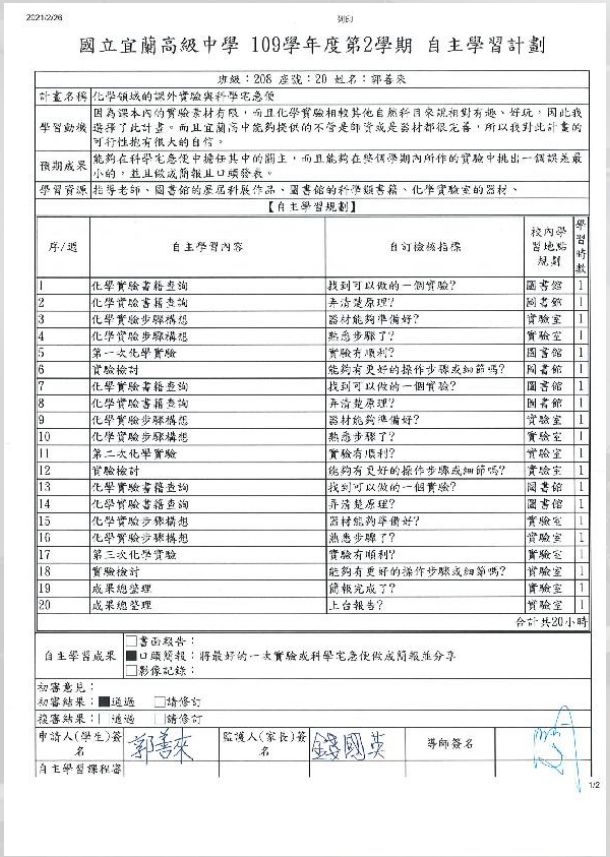
創意作品研發(含生活發明或改良、藝文表演等)

第三項 自主學習範例

901 自主學習

三、自主學習計畫範例

資料來源：中國時報



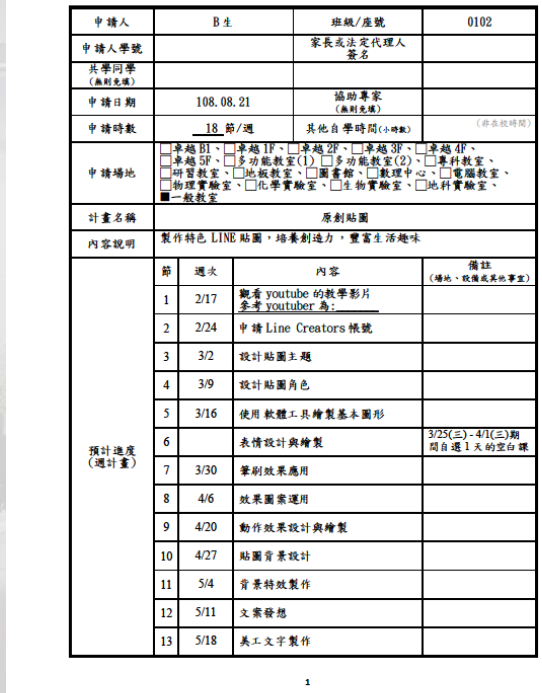
國立宜蘭高級中學 109學年度第2學期 自主學習計劃

班級：205 座號：20 姓名：郭善來				
計畫名稱	化學領域的課外實驗與科學宅急便			
學習動機	因為課本內的實驗素材有限，而且化學實驗相較其他自然科目來說相對有趣、好玩，因此我選擇了此計畫，而且宜蘭污中能夠提供的不管是師資或是器材都很充備，所以我對此計畫的可行性能有很大的自信。			
預期成果	能夠在科學宅急便中擔任其中的副主，而且能夠在整個學期內所作的實驗中挑出一個誤差最小的，並且做成簡報且口頭發表。			
學習資源	指導老師、圖書館前原屆科展作品、圖書館的科學類書籍、化學實驗室的器材、			
【自主學習規劃】				
序/選	自主學習內容	自訂檢核指標	校內學習地點規劃	學習時數
1	化學實驗書籍查詢	找到可以做的一個實驗?	圖書館	1
2	化學實驗書籍查詢	underline是原理?	圖書館	1
3	化學實驗步驟構想	器材能夠準備好?	實驗室	1
4	化學實驗步驟構想	熟悉步驟了?	實驗室	1
5	第一次化學實驗	實驗有順利?	圖書館	1
6	實驗檢討	能夠有更好的操作步驟或細節嗎?	圖書館	1
7	化學實驗書籍查詢	找到可以做的一個實驗?	圖書館	1
8	化學實驗書籍查詢	underline是原理?	圖書館	1
9	化學實驗步驟構想	器材能夠準備好?	實驗室	1
10	化學實驗步驟構想	熟悉步驟了?	實驗室	1
11	第二次化學實驗	實驗有順利?	實驗室	1
12	實驗檢討	能夠有更好的操作步驟或細節嗎?	實驗室	1
13	化學實驗書籍查詢	找到可以做的一個實驗?	圖書館	1
14	化學實驗書籍查詢	underline是原理?	圖書館	1
15	化學實驗步驟構想	器材能夠準備好?	實驗室	1
16	化學實驗步驟構想	熟悉步驟了?	實驗室	1
17	第三次化學實驗	實驗有順利?	實驗室	1
18	實驗檢討	能夠有更好的操作步驟或細節嗎?	實驗室	1
19	成果總整理	簡報完成了?	實驗室	1
20	成果總整理	上台報告?	實驗室	1
			合計共20小時	

自主學習成果：□書面報告：
■口頭發表：將最好的一次實驗或科學宅急便做成簡報並分享
□影像記錄：

初審意見：
初審結果：■通過 □續修訂
複審結果：□通過 □續修訂

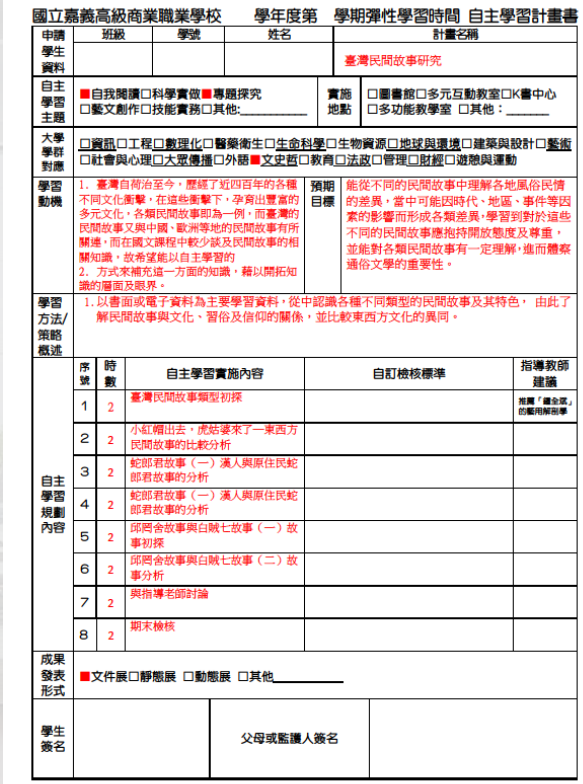
申請人(學生)簽名	郭善來	監護人(家長)簽名	鍾國英	導師簽名	
自主學習課程審					



桃園市立桃園高級中等學校學生自主學習計畫申請書(範例)

申請人	B生		班級/座號	0102
申請人學號			家長或法定代理人簽名	
共學同學 (無則免填)				
申請日期	108.08.21		協助專家 (無則免填)	
申請時數	18 節/週		其他自學時間(小時數)	(非在校時間)
申請場地	□卓越B1、□卓越1F、□卓越2F、□卓越3F、□卓越4F、 □卓越5F、□多功能教室(1) □多功能教室(2)、□專科教室、 □研習教室、□地板教室、□圖書館、□數理中心、□電腦教室、 □物理實驗室、□化學實驗室、□生物實驗室、□地科實驗室、 ■一般教室			
計畫名稱	原創貼圖			
內容說明	製作特色 LINE 貼圖，培養創造力，豐富生活趣味			
預計進度(週計畫)	節	週次	內容	備註 (場地、設備或其他事宜)
	1	2/17	觀看 youtube 的教學影片 參考 youtuber 為：_____	
	2	2/24	申請 Line Creators 帳號	
	3	3/2	設計貼圖主題	
	4	3/9	設計貼圖角色	
	5	3/16	使用 軟體工具繪製基本圖形	
	6		表情設計與繪製	3/25(三) - 4/1(三)期間自選1天的空白課
	7	3/30	筆刷效果應用	
	8	4/6	效果圖案運用	
	9	4/20	動作效果設計與繪製	
	10	4/27	貼圖背景設計	
	11	5/4	背景特效製作	
	12	5/11	文案發想	
	13	5/18	美工文字製作	

1



國立嘉義高級商業職業學校 學年度第 學期彈性學習時間 自主學習計畫書

申請學生資料	班級	學號	姓名	計畫名稱
				臺灣民間故事研究

自主學習主題	■自我閱讀□科學實做■專題探究 □藝文創作□技能實務□其他:_____	實施地點	□圖書館□多元互動教室□K書中心 □多功能教學室 □其他：_____

大學學群對應	□資訊□工程□數理化□醫藥衛生□生命科學□生物資源□地球與環境□建築與設計□藝術 □社會與心理□大眾傳播□外語■文史哲□教育□法政□管理□財經□遊憩與運動

學習動機	1. 臺灣自荷治至今，歷經了近四百年的各種不同文化衝擊，在這些衝擊下，孕育出豐富的多元文化，各類民間故事即為一例，而臺灣的民間故事又與中國、歐洲等地的民間故事有所關連，而在國文課程中較少談及民間故事的相關知識，故希望能以自主學習的 2. 方式來補充這一方面的知識，藉以開拓知識的層面及眼界。	預期目標	能從不同的民間故事中理解各地風俗民情的差異，當中可能因時代、地區、事件等因素的影響而形成各類差異，學習到對於這些不同的民間故事應抱持開放態度及尊重，並能對各類民間故事有一定理解，進而體察通俗文學的重要性。

學習方法/策略概述	1. 以書面或電子資料為主要學習資料，從中認識各種不同類型的民間故事及其特色， 由此了解民間故事與文化、習俗及信仰的關係，並比較東西方文化的異同。

自主學習規劃內容	序號	時數	自主學習實施內容	自訂檢核標準	指導教師建議
	1	2	臺灣民間故事類型初探		推薦「國全區」的簡用解剖學
	2	2	小紅帽出去，虎姑婆來了—東西方民間故事的比較分析		
	3	2	蛇郎君故事（一）漢人與原住民蛇郎君故事的分析		
	4	2	蛇郎君故事（一）漢人與原住民蛇郎君故事的分析		
	5	2	邱罔舍故事與白賊七故事（一）故事初探		
	6	2	邱罔舍故事與白賊七故事（二）故事分析		
	7	2	與指導老師討論		
	8	2	期末檢核		

成果發表形式	■文件展□靜態展 □動態展 □其他_____

學生簽名		父母或監護人簽名	

第四項 自主學習成果

901 自主學習

自主學習成果參考

新竹市私立磐石高級中學

臺中女中108學年度自主學習成果發表影片

資料來源：親子天下

主學習成果常見形

1.動態—短講、影片、行動方案

2. 靜態—書面報告、海報展

資料來源：中國時報

其實自主學習

資料來源：中國時報

其實自主學習

資料來源：中國時報

其實自主學習

開心～

資料來源：中國時報

其實自主學習

資料來源：親子天下

2020年09月01日親子天下
針對全國高一生及老師們進行全台
108課綱自主學習調查，結果：

三大發現

五、自主學習調查結果

資料來源：親子天下

發現一

自主學習方向多與升學相關

發現二

學生對自主學習的目標不明確

發現三

高中第一年的探索仍不足夠

五、自主學習調查結果

資料來源：親子天下

發現一：自主學習方向多與升學相關

表 1、高一上下學期曾提出自主學習計畫並且執行？

是	75%
否	25%

提出自主學習比率：

六都學生(79%) > 非六都學生(71%)

私校生(80%) > 公校生(71%)

表 2、喜歡自主學習的學習模式嗎？

非常喜歡	14%
有點喜歡	50%
不太喜歡	30%
非常不喜歡	6%

表 3、提出自主學習計畫時，選擇的範圍方向？

擬讀科系相關主題	21%
學科科目加強	18%
自己課外興趣(含才藝)	29%
專題研究	18%
增進外語能力	10%
其他	4%

「以自己課外興趣」為自主學習方向者，

公校生(35%) >私校生(19%)

交叉分析不同類型學校學生結果

五、自主學習調查結果

資料來源：親子天下

發現二：學生對自主學習的目標不明確

表 4、提出自主學習計畫時，遇到最大的難題是？(複選，最多 3 項)

要達到的目標不明確	55%
不確定未來想讀科系	44%
進度與內容不會寫	40%
不確定學習興趣	33%
不會找資源	26%
「不會找資源」者非六都學生(29%) > 六都學生(21%)	

不過從老師觀點觀察自主學習的最大挑戰，則是「自律不足，忍不住滑手機」(53%)。

表 5、執行自主學習計畫時，是否曾遇到以下困難？(複選，最多 3 項)

計劃太理想，執行有困難	47%
自主學習時間不夠	44%
不知道如何呈現成果	39%
難自律(滑手機)	32%
主題不熟	22%
「自主學習時間不夠」者私校生(52%) > 公校生(39%)	

五、自主學習調查結果

資料來源：親子天下

發現三：高中第一年的探索仍不足夠

表 6、透過高一的課程、彈性學習時間自我探索等，已讓確認自己未來想讀大學方向？

完全不知	10%
還不能完全確定	61%
已確定	29%

表 7、老師觀察執行自主學習計畫的學生，能感受到的收穫？

認同能「幫助探索自我」者， 六都老師(55%)>非六都老師(47%)
認同能「學會自學能力」者， 六都老師(51%)>非六都老師(47%)

六、自主學習參考網站

education you want!
育網開放教育平台

跨領域學院
TMU i College

大學招生委員會聯合會
Joint Board of College Recruitment Commission

磨課師 MOOCs
Massive Open Online Courses

均一教育平台
Junyi Academy

自主學習行動網
我的未來，我決定 我的學習，我做主

親子天下