

4 三種類型怎麼選？

先看學習方式，再決定地點與資源

A 閱讀及延伸學習

用書籍、期刊、資料庫深入探究；適合學科延伸、語言檢定、資料探究。

例如：從《工作細胞》延伸免疫學文獻閱讀，整理學習報告。

可呈現：閱讀筆記、資料摘要、概念圖、專題報告、檢定或競賽準備紀錄。

小提醒：每週紀錄不要只寫「看書」，要寫明章節範圍、重點摘要、疑問與下一步。

B 個人線上學習

運用 ewant、OCW、MOOCs 或其他課程平台；搭配筆記、測驗、實作或延伸閱讀證明學習。

例如：完成 Python 入門課，設計一個小工具。

可呈現：修課筆記、測驗截圖、證書、延伸閱讀摘要、訓練紀錄、作品或實作成果。

小提醒：若線上課程只有9-10週，可安排後半段進行實作、整理筆記、延伸閱讀或成果製作。

C 實作或小組討論

需要實驗、製作、創作、討論或特殊場域；若需要媒合諮詢教師，進入實驗室或資訊館，須依圖書館規定，另外提出紙本申請。

例如：製作感測器模型、運用實驗器材探究、種植作物、拍攝紀錄片。

可呈現：設計草圖與作品、實作照片、失敗與修正紀錄、實驗數據與報告、小組分工與個人貢獻。

小提醒：涉及器材、實驗、課後校外訪查、拍攝、個資或經費時，務必確認場地、設備、他人同意與風險管理。

題目可以小，但問題要真
成果可以樸實，但過程要清楚。

5 資源與平台

把想法落地，要會找資源、留紀錄、準時送審

可用資源

- 彰中自主學習專區與彰化高中成果發表平台
- 各圖書館館藏、國立公共資訊圖書館 數位資源
- ewant、台大 OCW、清華 MOOCs、Coursera
- 自主學習講座、工作坊、導師、課諮師與諮詢教師
- Collego：探索學群、科系與能力需求



彈性學習平臺

登入後填寫計畫、週次內容，完成後送出審查。

★填寫時程：高一上學期後半至寒假、高一下學期後半至暑假、高二上學期後半至寒假



彰化高中成果發表平臺

觀摩學長姐主題、架構、成果呈現與反思

每週紀錄四問

這週學了什麼？做到哪裡？遇到什麼問題？
下次要怎麼調整？

成果架構

- 主題與動機 | 我為什麼想做？想理解或解決什麼問題？
- 目標與方法 | 我設定什麼目標？用了哪些資源、工具與方法？
- 學習歷程與證據 | 我實際做了什麼？留下哪些筆記、照片、數據、草稿或作品？
- 成果與收穫 | 最後完成什麼？學到哪些知識與能力？
- 挑戰與修正 | 我遇到什麼困難？如何調整方法或改變方向與內容？
- 反思與延伸 | 如果再做一次會怎麼改？未來還想繼續探索什麼？對未來的職涯目標有何啟發？

115學年度高一新生

自主學習 入門指南

從「不知道要學什麼」
到「寫出可執行的 18 週計畫」

這份三折頁帶你看懂：

- ① 自主學習是什麼
- ② 如何找到適合自己的主題
- ③ 如何寫出可執行的 18 週計畫
- ④ 如何選擇學習方式與資源
- ⑤ 如何留下歷程、整理成果並逐步深化

把好奇變成問題，把問題化為行動。
學會提問、規劃與實踐，
成為學習的主人。

CHSH LIBRARY

1 先認識：自主學習是什麼？

不是自習，而是一段有目標、有紀錄、有反思的學習旅程

自習

自己讀書／完成作業
不一定有計畫或產出

自主學習

自己規劃、執行、修正
最後產出成果與反思

你要展現的能力

- 學習動機：為什麼我想做？
- 問題分析：我想理解或解決什麼？
- 方法策略：我用哪些資源與工具？
- 時間管理：18 週怎麼安排？
- 反思修正：遇到困難後我如何調整？
- 成果表達：我用什麼證據說明學習？

四個階段

探索 | 找興趣、議題、能力需求與可用資源
計畫 | 把主題變成目標、方法、週進度與成果
執行 | 每週留下紀錄，遇到困難就修正
反思 | 整理作品、過程證據與下一步

★請利用自主學習計畫平台（彈性學習平台），紀錄每週進度與反思。最後自行彙整成自主學習計畫與成果，上傳學習歷程檔案平台-多元表現。

溫馨提醒

自主學習的重點，不是「做完一件事」，而是展現你如何設定目標、尋找資源、解決問題，並從過程中反思與修正。成果不必完美，失敗也是重要的學習經驗；主題可以連結未來科系，也可以單純從自己的興趣、好奇或生活經驗出發。

2 再發想：如何寫計畫？

用三個問題找主題，再用 WHY-HOW-WHAT-WHEN 組成計畫

選題三問

我想學什麼？ | 來自興趣、好奇、生活困惑
我可以學什麼？ | 評估資源、時間、能力
我必須學什麼？ | 連結學群、弱項補強或目標能力

計畫書要寫清楚

WHY 動機與目的 | 我為什麼想做？想解決什麼問題？
HOW 方法與資源 | 要用哪些書、課程、工具、場域或人脈？
WHAT 成果與效益 | 要產出報告、影片、模型、作品或展演？
WHEN 週進度 | 我每週做什麼？如何檢核自己完成？

18 週可以這樣拆

第 1-2 週 | 定題、找資料、思考檢核與成果呈現方式
第 3-8 週 | 閱讀／修課／練習／小型實作
第 9 週 | 期中檢核：進度、困難、修正
第 10-14 週 | 深化研究或第二輪實作
第 15-16 週 | 整理資料、形成作品草稿
第 17-18 週 | 完成成果、撰寫反思與下一步

AI 使用提醒

AI 可以協助發想、規劃與修正，但不能取代你的思考與實踐。請查證 AI 提供的資訊，依實際學習情況調整內容，並讓成果與反思呈現自己的真實經驗。

3 最後安排：高中學習路徑

高一先試探，高二逐步深化；每一次計畫都留下證據

從高一到高二

高一上 | 前導課程與微自主試探：認識自主學習、練習發想主題與紀錄方法。
高一下 | 第一次計畫：從興趣或需求出發，完成 18 週規劃、過程紀錄與成果。
高二上 | 第二次計畫：延續原主題深化，或換題探索新領域。
高二下 | 第三次計畫：整合前兩次經驗，優化成果，準備學習歷程檔案。

★自主學習屬於「多元表現」，不需要老師認證，能不斷優化到高三下最後一次上傳至學習歷程檔案平台，再提交給大學端。

成果三元素

動機 | 我為什麼選這個主題？想解決什麼問題？
紀錄 | 我學了什麼？用什麼資源？留下哪些證據？
反思 | 我遇到什麼困難？如何修正？未來怎麼延伸？

成果可以有哪些形式？

學習報告、閱讀筆記、影片、簡報、海報、實作作品、模型、程式、小論文、實驗紀錄、展演紀錄、競賽歷程。

重點是讓別人看得見：你的問題、方法、證據、修正與成長。

請避免三種常見失誤

- 只列活動，沒有問題意識與學習動機
- 只有最後作品，沒有學習過程與證據
- 反思只寫「很開心／學到很多」，欠缺修正與展望