

序

在航行的道路上，讓自學力成為你的超能力！一起 UP-UP-UP~ 吧~

歡迎來到錦和高中！當你翻閱這本「錦實的探險星球航行日誌」的同時，希望在未來的高中三年時光，你能找到屬於自己的意義並記錄歷程。高中課程中每週規劃「彈性學習時間」，讓你們自訂有興趣的領域或主題，規劃自主學習進度。可以一人單獨執行，也可與其他同學合作完成，培養高中生必備的自學力。

萬事起頭難，對自主學習還沒有任何想法或規劃嗎？若對於如何規劃或是自訂主題沒有想法，可以透過手冊內的學習單，分析自己的學習型態，按步思考自己適合的學習方法與執行方式，從中找到自己的方向。此外，搭配新課綱升學所需的學習歷程，錦實們每學期要提交一份有主題的自主學習計畫書，自主學習計劃並無規定的格式，只要架構能清楚展現學習主題、學習目標、學習內容、學習時數、學習方法及學習成果即可。

每一個人都是一顆燦爛的星，每一顆星都很與眾不同，都很獨特耀眼，都很吸引人，各有各的天賦。學會為自己選擇與負責，是建構自己學習歷程的重要一環。在航行日誌裡提供多元的學習實作方法、學習與自學的探索方向以及相關的自學資源，協助你在高中階段踏穩步伐，朝向你自己專屬的未來前進！不要擔心挫折、不要遲疑徬徨，因為每一位老師都會協助諮詢，陪伴你前行！

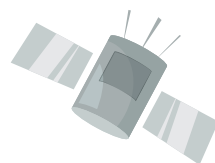
最後，誠摯地謝謝所有引領錦實航行的教師們，因為珍愛錦和的孩子，我們願意付出更多熱忱領航。特別感謝教務處實研組的手冊發想與協作，以及圖書館對於自主學習詳盡的空間探索與引導說明。我們期待透過這本手冊的發行，能夠讓隱藏在每一位同學內在深處的自學力，被激發、被喚醒，成為可以探索未來世界高度的力量！

成就每一個錦堡裡的孩子，是我們不變的初心，也願每一位錦實都能展翅高飛，實踐自己的夢想！

教務主任 林文偉 111 年 8 月謹誌

目錄 CONTENTS

- 01 **序** | 在航行的道路上，讓自學力成為你的超能力！
一起 UP~UP~UP~ 吧 ~
- 03 **壹** | 你了解自己是怎麼學習的嗎？---- 檢視自己的學習型態
- 07 **貳** | 你未來想學什麼？---- 初擬自己未來的課程地圖
- 08 **參** | 我可以怎麼去學？---- 選方法、選資源
- 一、 線上開放式課程資源
- 二、 校內的實體空間利用
- 三、 「ewant 育網開放教育平台」操作及選課說明
- 四、 國立臺灣圖書館資源介紹
- 五、 「臺大線上課程 Coursera」操作及選課說明
- 18 **肆** | 個人自主學習計畫書撰寫指引與範例
- 20 **伍** | 線上課程學習心得與紀錄
- 23 **陸** | 自主學習成果報告書撰寫說明



壹

你了解自己是怎麼學習的嗎？-- 檢視自己的學習型態與學習方法

知己知彼，百戰百勝。想要有效的學習，必須先了解自己的學型態樣。想一想，回顧自己的學習旅程，你是如何應付各種大大小小的知識與考試呢？根據 Reid 在 1995 年出版的 Learning styles in the ESL/EFL classroom 提出以身體知覺來區分的六種學習型態，來看看你是屬於哪一種學習類型吧！

視覺型 (visual style)

- 視覺刺激的學習對我的學習效果最好。
- 我喜歡用閱讀、圖表幫助學習。
- 上課時偏好老師將重點寫在黑板上、依賴筆記。

聽覺型 (auditory style)

- 我傾向利用聽覺感官來學習新知。
- 上課時我喜歡老師口頭解釋或討論方式來學習。
- 讀英文時我喜歡收聽英語的廣播或影音節目、錄音帶或 CD 等教材。

動覺型 (kinesthetic style)

- 我喜歡實際體驗的學習。
- 我喜歡實際體驗或參與活動的課程。
- 對於長時間坐在座位上聽課可能感到不耐煩。

觸覺型 (tactile style)

- 我喜歡動手操作的學習方式。
- 我喜歡到實驗室執行研究、編製學習教材和圖表或作報告等。
- 對於需要抽象思考的理論性題材感到比較吃力。

團體型 (group style)

- 我喜歡與同學共同合作學習。
- 面對報告較偏向團體合作的方式來進行。

個人型 (individual style)

- 學習的時候，我喜歡一個人安靜不被打擾。
- 我不喜歡團體一起學習的感覺。

我的學習型態是屬於：_____ (可能不只一種喔！)

了解自己的學習態樣可以幫助你知道自己未來學的學習路向，也可以藉此剖析自己有哪些適合的學習方式與成果的呈現。請同學思索自己的學習型態，針對未來一年的自主學習，勾選適合自己的學習方式與成果樣態。〈可複選〉

你的學習型態	可使用的學習方式或環境	適合呈現的成果樣態
視覺型	☐ 用圖像輔助閱讀 (例如：圖表心智圖) ☐ 整理圖表筆記進行歸納 ☐ 利用影像協助記憶 ☐ 使用顏色區別重點 ☐ 善用多媒體資源	☐ 學習筆記 ☐ 懶人包 ☐ 議題海報設計 ☐ 投影片 ☐ 小論文 ☐ 圖像作品(實體、線上)
聽覺型	☐ 朗讀協助記憶 ☐ 利用動態影音 ☐ 有聲教材學習(點讀筆) ☐ 安靜的環境	☐ 影音作品 ☐ 線上直播發表 ☐ 上台發表 ☐ 唸謠、影音呈現 ☐ 演說 ☐ 錄製有聲書、有聲報告
動覺型	☐ 善用手勢強化記憶 ☐ 利用角色扮演 ☐ 走出戶外體驗學習	☐ 演戲、角色扮演 ☐ 戶外競賽、活動參與 ☐ 成果演練、表演
觸覺型	☐ 動手做實驗、工藝 ☐ 組裝模型器具 ☐ 拼裝、拆解器具	☐ 工藝、科學作品展示 ☐ 實驗展演 ☐ 實作成品展示
團體型	☐ 小組報告 ☐ 讀書會 ☐ 分組活動 ☐ 社團參與 ☐ 營隊參與	☐ 小組報告 ☐ 小組成果發表 ☐ 小組競賽參與
個人型	☐ 安靜環境 ☐ 獨立學習空間 ☐ 個人式的任務與作業	☐ 個人競賽 ☐ 個人成果發表

視覺型成果樣態範例

學習筆記，如：地理學習筆記

The image shows a page of handwritten notes on geography. It includes several diagrams: a cross-section of the Earth's crust showing magma rising to form igneous rocks, a diagram of a river system showing erosion and deposition, and a diagram of a mountain range showing tectonic plate movement. The text is in Chinese and covers topics like the rock cycle, erosion, and plate tectonics.

投影片，如：骰寶專題報告

The image shows a presentation slide titled "骰寶中各格子的機率與賠率" (Probability and Payout Rates in Sic Bo). It includes a table with columns for "大" (Big) and "小" (Small) bets, and rows for "扣除圍數(三顆骰子點數相同)" (Excluding the number of bets where the three dice show the same number). The table lists the probability and payout for each bet type. There are also some small illustrations of dice and a person playing the game.

圖像作品，如：漫畫繪製

The image shows a hand-drawn comic strip. It consists of several panels with characters and dialogue. The characters are drawn in a simple, sketchy style. The dialogue is in Chinese. The comic appears to be a short story or a scene from a larger work.

懶人包

The image shows a hand-drawn infographic titled "三活 正各 外 交" (Three Lives, Three Deaths, Three Deaths). It includes several sections with text and illustrations. The text is in Chinese and appears to be a summary or a collection of facts. There are also some small illustrations of people and objects.

小論文，如：雞蛋打發研究

The image shows a handwritten paper titled "雞蛋打發" (Egg Whisking). It includes a title page, a table of contents, and several sections of text. The text is in Chinese and appears to be a research paper or a report. There are also some small illustrations and diagrams.

圖像作品，如：汽車設計

The image shows a hand-drawn illustration of various cars. It includes several cars from different brands, such as Porsche, Ford, and Ferrari. The cars are drawn in a detailed, realistic style. There are also some small illustrations of people and objects.

觸覺型成果樣態範例

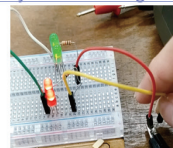
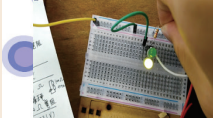
實驗展演，如：以影片呈現邏輯電路

邏輯電路

* 探討數個電路連接時，是怎麼樣的走法

<https://youtu.be/1dxulQVFtE0>

<https://youtu.be/XFhga1QLAfY>



實作成品展現，如：程式設計

Put Interactive Python Anywhere on the Web

Customize the code below and Share!

```

1 #!/usr/bin/env python
2
3 def showInstructions():
4     #印出主菜單和指令
5     print("=====")
6     print("角色扮演遊戲")
7     print("=====")
8     print("智慧魔杖和解毒劑抵禦花毒，解開密碼！")
9     print("=====")
10    print("指令 (左方欄)")
11    print("指令 (右方欄)")
12    print("=====")
13
14    def showStatus():
15        #印出目前的遊戲狀態
16        print("=====")
17        print("你正位於: " + currentRoom)
18        print("你的背包: " + str(inventory))
19        print("=====")
20        #印出目前所有物品，你正位於哪
21        if "地圖" in room[currentRoom]:
22            print("你看到了: 地圖")
23            print("=====")
24
25    #一個儲存清單，一開始設定為空的
26    inventory = []
27
28
29

```

實作成品展示，如：羊毛氈作品



實作成品展現，如：烹飪



想參考學長姐優秀的自主學習計畫嗎？
掃我就對啦～



想知道如何將自主學習內容轉化為學習歷程檔案，並藉此考上理想大學嗎？請掃我



貳

你想學什麼？ -- 初擬自己未來的學習方向

描繪出自己的學習態樣後，請進一步思考，未來三年，你想要學什麼？考量個人的興趣、志向或對未來職業的抱負，完成下面的同心圓環，並且搭配大學校系十八學群的分類，圈選出自己適合的學群，延伸出自己可以嘗試的目標或方向。

	家人對我的職業想像
	我的理想職業
	擅長的科目
	喜歡的科目
	我的興趣
	我的個性

文史哲	外語	藝術	教育	管理	法政
社會心理	大眾傳播	財經	遊憩與運動	資訊	工程
數理化	建築與設計	地球與環境	醫藥衛生	生命科學	生物資源

我可以朝 _____ 領域去探索我想學習的方向。

我可以怎麼去學？

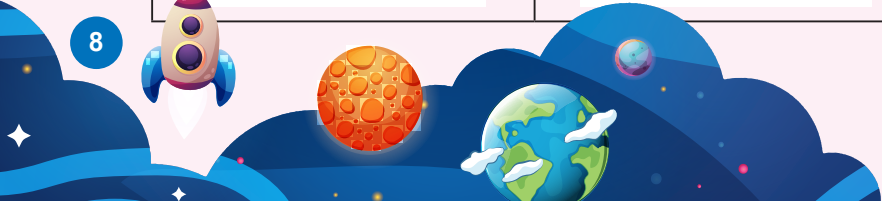
-- 確定學習方向，選擇合適的資源

工欲善其事，必先利其器。找出自己的學習方向後，我們就可以開始進入自主學習的旅程囉！行前，我們必須先準備好基本配備，找好合適的資源與工具，才能飛得又高又遠喔！

一、線上開放式課程資源

官方與民間多元領域學習平台（高中課程，自我補強）		
陽明交大 Ewant 育網 開放教育平臺（錦堡專區）	台北酷課雲	磨課師
		
LearnMode 學習吧	北一女中開放式課程	均一教育平台
		
中華開放教育平台	自主學習行動網	愛學網
		

大學端線上開放課程（大學課程，加深加廣）		
國立臺灣大學	國立臺灣師範大學	國立陽明交通大學
		
國立中央大學	國立清華大學	國立成功大學
		
國立政治大學	國立中山大學	高雄醫學大學
		
其他多元領域課程探索		
國家圖書館遠距學園	程式自學平台	基礎程式概念入門
		
公民叮：教學影片分享平台	TED Education 學生自學網	台灣通識網
		

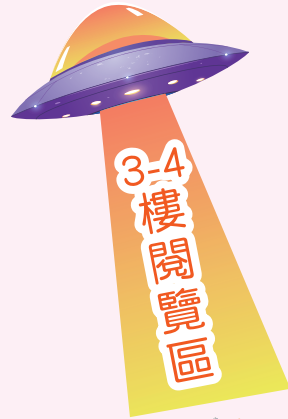


二、校內的實體空間利用 -- 圖書館

還在煩惱自主學習的旅程裡找不到充電站及補給品嗎？來圖書館就對了！

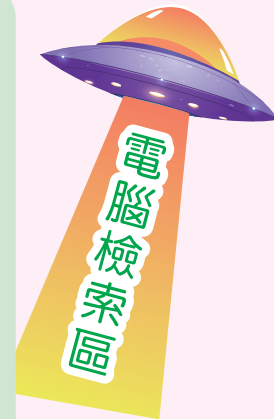
在這邊你可以利用：

想想看，你可以在這邊做什麼呢？



苦無靈感的時候，不妨來圖書館享受咖啡館般的舒適寧靜的空間
必能振筆疾書，文思雋永！

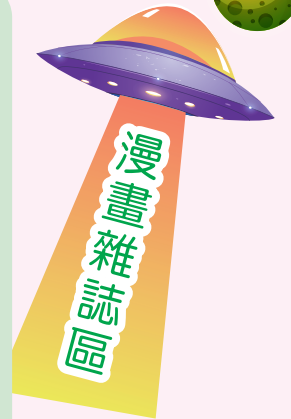
想想看，你可以利用電腦檢索區做什麼？



學會善用科技及數位工具，才能讓你和中華電信一樣
一直走在最前面！

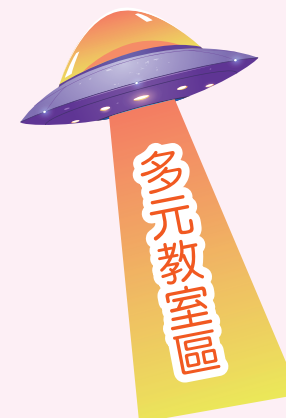
感到疲憊，想放鬆一下嗎？來圖書館就對了！

想想看，漫畫和雜誌可以對你帶來什麼影響？



被課業壓力追著跑，喝咖啡吃甜食然後胃食道逆流
不如來小憩一下，從異想空間攫取靈感吧

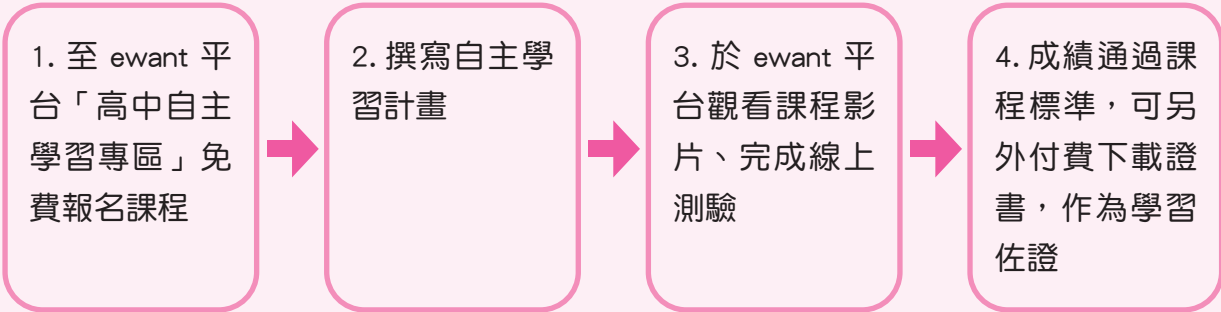
想想看，除了上課之外，你可以如何利用
「未來思考教室」及「多元探索教室」？



思辨、討論、創造永遠都是偉大的你具有的特質
還不快來解決地球面臨的危機？

三、「ewant 育網開放教育平台」操作及選課說明

(一)ewant 自主學習流程



(二)ewant 選課步驟

(若同學的手機右上角有一功能可改為「電腦版網站」，即可見此頁面)

步驟一：上網搜尋 ewant，點選右上角登入→
帳號：校務行政帳號 @apps.ntpc.edu.tw
密碼：學號 (若曾改過密碼者，請使用自行申請的密碼登入)

步驟二：登入平台後，
請點選左上角的 ewant 平台 logo



步驟三：點選左手邊的「縣市高中專區」中的「新北市」



步驟四：點選「學生選課」後，
即可看見「高中選課系統」



步驟五：點選左側「課程加退選」，即可從錦和高中中的 40 門課程選擇有興趣的課程。



步驟六：在欲修習的課程後點選「加選」，確定後點選「送出」。請選擇適當的課程數量。



步驟七：挑選完課程須點選畫面最下方的「送出」，送出後等待 1-3 個工作天即可自行登入系統來上課。

◎登入後請點選右上角中的「我的課程」，即可點選課程圖片來上課。
◎課程名稱中務必有「錦和高中」的字樣，才能在期末免費獲得證書。

- 1. 進入ewant首頁: www.ewant.org
- 2. 點選右上角小白人「我的課程」，可以看到您已完成選課的課程，點選課程圖片即可開始上課。



錦和高中-幸福入門-正向心理學 2.0 精進版 (112專班)

教師: 吳相儀

高雄醫學大學

2023/07/01~2024/06/30

10小時/9週 (已經開始)

專班課程 不開放自由選修

新北市高中線上專班

課程名稱	課程名稱
文史哲學群	教育學群
魔法魔法許我一個想像的未來 - 奇幻大師托爾金與魔戒傳奇	翻轉學習力：省力讀書有門道
法政學群	
國際人權法律與實務	
社會心理學群	藝術學群
普通心理學	設計表現方法 - 創意影像製作
社會心理學	跳跳與小巴 - 解鎖平面設計
幸福入門 - 正向心理學 2.0 精進版	認識流行音樂和聲
財經學群	管理學群
經濟就在生活裡	無所不在的經濟學
投資理財學：夢想金放大術，滾出人生的第一桶金！	BI 達人養成—大數據分析及視覺化實戰
外語學群	
六週輕鬆學、開口說西班牙語	初級日語 - 台日自由行
英語發音技巧	食醫住行英文遊
英文段落寫作	用英文看世界
笑話聽讀講輕鬆學英文	
遊憩運動學群	生命科學學群
運動團 GO	蛙蛙狂想曲
數理化學群	生物資源學群
物理輕鬆學 - 光學與近代物理篇	鯊魚知多少
異趣學習的奇幻化學之旅	用程式學生命科學，用生命科學學運算思維
醫藥衛生學群	資訊學群
食實在在・藥保安康	自己的 APP 自己寫
玩弄你的體脂肪	運算思維與創意程式
醫護營養	Python 程式設計
緊急救護 - 黃金救命五分鐘	資訊科技商業應用
吃中藥愛注意	AI 素養與思維
食在享壽：輕鬆學營養	APP 玩家必學— App Inventor 2 資料庫專題實戰
營養不能少	
食物能量解密	

四、國立臺灣圖書館資源介紹

(一) 搜尋自主學習資訊之方式

步驟一：上網搜尋「國立臺灣圖書館」



步驟二：點選左上方「認識本館」中的「本土教育資源中心」



步驟三：點選「自主學習」



步驟四：選擇你所需要的資源



(二) 自主學習各階段建議使用的資源

- 1. 訂定題目與計畫的階段：可以使用「自學策略」與「生涯探索」。
- 2. 在執行計畫的過程：可以使用「資訊素養、閱讀素養」。
- 3. 在準備計畫成果的時候，可以使用「寫作能力、圖像展示與表達」。

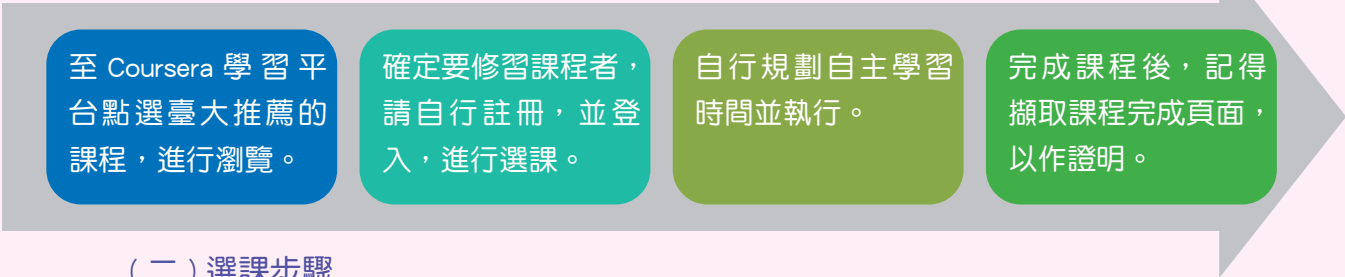
◎使用的過程中若有問題也可以洽詢「諮詢窗口」。



臺大於 112 學年在 Coursera 數位學習平台提供適合高中生自主學習的深度課程，歡迎高二生的你來挑戰！

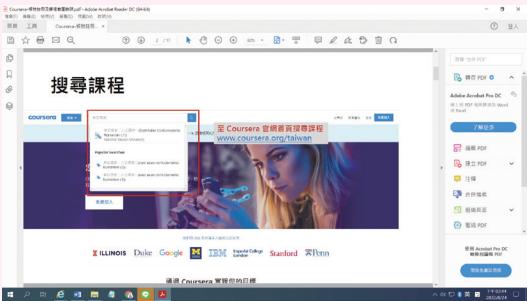
五、「臺大線上課程 Coursera」操作及選課說明

(一) Coursera 數位學習流程

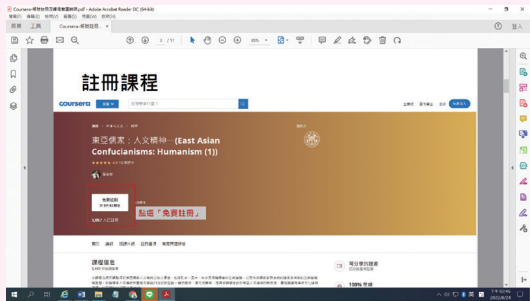


(二) 選課步驟

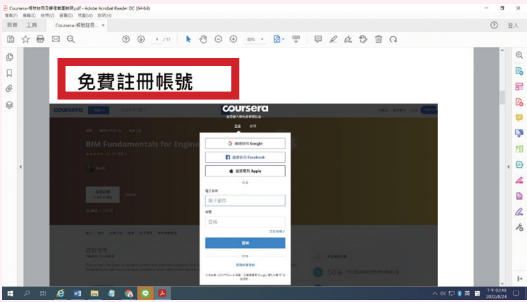
步驟一：上網搜至 Coursera 官網首頁
搜尋課程 www.coursera.org/taiwan



步驟二：點選想修習的課程，按「免費註冊」



步驟三：免費註冊帳號



步驟四：點選「進入課程」開始學習



不知如何進入 coursera 學習平台？
掃我就對了！



想要再更詳細了解選課流程，請掃我！



(三) 挑戰臺大課程不是夢！

請同學根據臺大推薦給高中生的課程清單進行選課！

課程名稱	課程平台	課程名稱	課程平台
紅樓夢	Coursera	活用希臘哲學	Coursera
唐詩新思路	Coursera	自然科學概論	OCW
食品安全與毒理學	Coursera	環境法	OCW
用 Python 做商管程式設計 (一)	Coursera	水的學科	OCW
經濟學概論：誘因與市場	Coursera	刑法總則	OCW
頑想學概率：機率一	Coursera	社會學	OCW
一堂課讓你認識肺癌	Coursera		

想知道老師的課程大綱與授課內容嗎？
請掃我看詳細課程介紹！



確定選好課後，請務必填下以下表單，告訴學校你的修課情形喔！



個人自主學習計畫書 撰寫指引與範例



掃我下載空白檔

開始著手撰寫屬於自己的自主學習計畫囉！請先進入校網點選〈教務處〉後，找尋自主學習專區，下載自主學習規劃單空白檔案，開始著筆規畫屬於自己的學習行程吧！

新北市立錦和高級中學 110 學年度 第二學期 自主學習計畫				
學生資料	班級	座號	姓名	
	403	33		
學習主題	☒ 課程加深加廣 ☐ 閱讀計畫 ☐ 專題實作 ☐ 競賽準備 ☐ 其它：_____		相關學科	語文領域
自主學習方式	☐ 線上課程 ☒ 自訂：N5 日本語檢定學習			
學習內容	學習目標	• 加強日文詞彙量，擴展課外單字數。目標要更具體！ • 加強文型、文法練習		
	學習方法概述	• 每週熟讀單字，遇到陌生或較困難的字詞時，在題號上作記號，於複習時加以留意；完成練習C及該課問題集 • 每3週進行一次複習，並將作計號的單字及錯題加強。		

確定學習領域

- 想好自主學習想要涉略的領域（可參考 18 學群的分類）。
- 按照自己的學習型態，思考可用哪些方式來呈現自己的自主學習。

決定學習方式

- 請思索自己的學習型態與習慣，選擇適當的學習方法。

擬定學習目標

- 以列點、條列的方式簡要說明本次學習計畫想要達成哪些目標、效果或成果。

簡述執行方式

- 簡要列點說明計畫執行會如何進行。
- 思索執行的方向

規劃

規劃為期 12-14 週的自主學習計畫。

評估

評估自我學習、整理課程與呈現學習成果的時程。

壓線

擬定自主學習計畫成果撰寫的最後截止底線。

週次	學習內容	進度確認
1.	思考本學期自主學習計畫執行方式	✓
2.	思考本學期自主學習計畫執行方式	✓
3.	撰寫每週執行進度計畫，購買大家的日本語(初級1)	✓
4.	第1.2課 單字、練習題完成	✓
5.	第3課 單字、練習題完成	✓
6.	複習1~3不熟的單字，錯題練習 (找時間自行完成)	✓
7.	第4課 單字、練習題完成	✓
8.	第一次段考彈性運用	✓
9.	第5.6課 單字、練習題完成	✓
10.	複習4~6不熟單字，錯題練習	✓
11.	第7課 單字、練習題完成	✓
12.	第8課 單字、練習題完成	✓
13.	複習7~8 不熟的單字，錯題練習	✓
14.	第9課 單字、練習題完成 (找時間自行完成)	✓
15.	第10課 單字、練習題完成	✓
16.	複習9~10 不熟的單字，錯題練習	✓
17.	第11課 單字、練習題完成	✓
18.	第12課 單字、練習題完成	✓
19.	複習11~12 不熟的單字，錯題練習	✓
20.	撰寫期末成果記錄表，成果發表	✓
預期成果展示方式	☒ 完成自訂進度 ☐ 完成線上課程作業 ☐ 完成競賽準備並參加競賽 ☐ 發表讀書心得、小論文等實作成果 ☒ 其它：參加 JLPT N5 (12月初)	

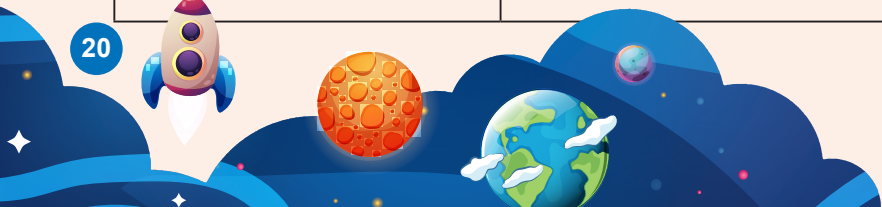
線上課程學習心得與紀錄

凡走過必留下痕跡！記得每次的自學都要為自己留下一點心得、感想或反思，以利最終成果的統整喔！

日期	本日自學主題	學習心得與反思
09/10	認識各國死刑的存廢	1. 本堂課主要學了哪些東西，關鍵字紀錄。 2. 寫出你的看法，你認為…，個人觀點呈現。 3. 針對學習內容進行反思。諸如利弊的衡量、對社會的影響。 4. 學習歷程的感受，例如：學習過程中的受挫、困難，思索如何克服。
以上為撰寫範例與說明		



日期	本日自學主題	學習心得與反思





日期	本日自學主題	學習心得與反思

自主學習成果報告書撰寫說明

在你結束一段時間的自學，並逐步完成成果報告後，如何撰寫出有內涵又具說服力的成果報告書是非常重要的！特別在升大學個人申請階段，大學教授最在乎的便是成果報告書，要如何讓別人看得出來你的學習收穫呢？答案就在學習成果紀錄表！

期末自主學習成果記錄表					
自主學習 綜合表現自評	自評項目	非常高			非常低
	1. 在自主學習時間裡我沒有缺席或遲到	5	4	3	2
	2. 在自主學習時間裡我積極參與自訂的學習活動	5	4	3	2
	3. 在自主學習時間裡我如期完成自訂的學習進度	5	4	3	2
	4. 在課後我仍可以做到持續自行研究	5	4	3	2
	5. 如期完成此階段的進度	5	4	3	2
	6. 綜合的整體學習表現	5	4	3	2
	7. 學習成果表現(心得寫作或小論文發表、作品展等)	5	4	3	2
學生自主學習 反思心得 (至少 100 字)					
自主學習 照片集錦 【建議： 照片說明】					

請檢視自己的自學歷程與成果完成的狀態，進行自評與勾選。

此部份最重要！必須寫出：

1. 學習歷程的點滴（如：挫折、困難，如何克服。）。
2. 個人整體的收穫、反思或回饋。

有圖有真相！記得用照片記錄不同學習階段的狀況，例如實驗過程、線上學習實況、小組討論等等。會讓自主學習更具說服力！



在完成自主學習成果報告後…

想一想

你還可以怎麼做讓更多人看見你的努力呢？

發行人：張純寧 校長

主編輯：劉勉均副組長、陳怡儒老師

協力編輯：張純寧校長、林文偉主任、吳孟仁主任、黃柏瑞組長、韓岱昀組長

錦堡地址：新北市中和區錦和路 163 號

電話：(02)22498566

網址：<https://www.jhsh.ntpc.edu.tw/>

2023 年 09 月出版

