

臺北市立  
成功高級中學

自主學習日學生手冊

我的成功我做主

## 《 目 錄 》

學生手冊使用說明 .....	1
<b>壹、堅韌力 .....</b>	<b>4</b>
一、啟動：成為具有終身學習素養的自主學習者 .....	4
<b>貳、計劃力 .....</b>	<b>12</b>
一、自主學習計畫—動機.....	12
二、自主學習計畫—探尋.....	15
三、自主學習計畫—選定主題.....	18
四、自主學習—開始前的叮嚀.....	20
<b>參、執行力：從 SWOT 進行自主學習計畫的分析.....</b>	<b>21</b>
一、SWOT 是什麼？ .....	21
二、練習.....	22
<b>肆、管理力 .....</b>	<b>26</b>
一、時間規劃養成術.....	26
<b>伍、表達力：如何做出好的簡報和報告.....</b>	<b>33</b>
一、簡報內容.....	33
二、簡報設計.....	34
三、表達技巧.....	34
<b>陸、資訊力：網路資源工具箱 .....</b>	<b>36</b>
一、大學學群與科系相關.....	37
二、有關學習歷程與考試相關.....	37
三、線上課程參考.....	38
四、成功高中網站資料.....	41
五、小論文及科展相關網站.....	42
六、簡單實用 OFFICE 軟體操作 .....	42

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

## 學生手冊使用說明

各位成功學子：

108 課綱開跑了，在求學路上一直習慣於按表操課的你們，面對高中的自主學習計畫，是否有些茫然而不知所措？108 課綱自主學習的精神在於：期望同學能在高中時期培養出探索、規劃、執行與反思的能力。因此，成功的師長在經過兩年的規劃、執行與不斷地修正後，集思廣益地編寫了這本《自主學習學生手冊》，期望能灌注更多的自主、自律的精神，並提供創意、技能與資源給成功新鮮人，培養出專屬成功學子「自主學習的能力」。

這本手冊從自主學習的精神談起，再根據本校學生的特質，設計自主學習進行的模式，逐步引導成功學子們認識自己、找到目標並規劃學習，最後將過程中所需要的「裝備」整理成工具箱。期望你能善用之並發揮最大效用：

- 一、堅韌力：這個章節連結許多「我」的相關訊息，讓你初步了解 108 課綱帶來的新挑戰，且透過問卷的自我檢視，與成功高中「自主學習計畫」的導讀，協助你體認自律自學是現今重要的學習趨勢，並啟動這段充滿意義的歷程。你是否已經下定決心，願意堅持不懈，享受這份挑戰帶來的成長？
- 二、計劃力：站在「自主學習」的起跑線，最有效的暖身就是動力十足的「學習動機」。如何點燃自我的學習動機，並從以往的學習經驗中進一步探索學習領域與素材，找到這一學期或是一至三學年，有意願努力鑽研的方向，最終鎖定短程或中長程的學習目標，這是高中生涯必須面對的挑戰。只要你能按部就班，發揮你的計劃能力，終點線就在不遠處。GO！
- 三、執行力與管理力：每週的自主學習時間都是一段經過事前審慎規劃，進而產出初步的藍圖，在持續執行中，藉由反思一再修正的完整過程。對於時間的管理與每個計畫所需評估的條件（SWOT），你是否清楚？希望你學會成為兼具時間管理和思辯能力十足的「成功人」！
- 四、表達力：製作簡報與上台報告的技巧是進行「自主學習計畫成果發表」的必備能力，它能让你的表達更有吸引力，不可不學。嘗試發揮你的創意吧！
- 五、資訊力：108 課綱首重搜尋和判斷資料的資訊能力，豐富多元的線上課程資源都可以是你進行自主學習時可以參考或選擇的場域。當然，學海無涯，你也可以自己動手找找更多吸引你的學習資源！

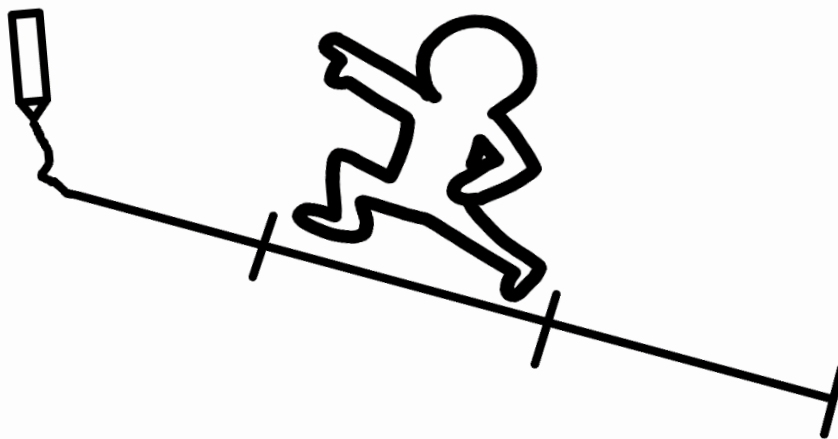
你可以透過文字指引，獨自或與偕同夥伴逐步進行每個章節的閱讀與操作，透過繕寫學習單與掃描 QR code 觀賞網路影片，並於每次自主學習時間詳實記錄於「自主學習計畫進度暨省思表」，幫助自己建構豐富精細而具體的自主學習歷程。

此外，自主學習計畫的期程可按照學校所規劃每學期六周、每周三節課，共 18 小時為單位開始計算，亦可根據學習的內容彈性調整，延長至 12 週、18 週都是可被接受的。甚至，下一個學期想進一步深究前一學期的題目，或是修正、精進該學期的內容，都是可思考的進行方式。總而言之，能夠有機會在學校老師支持下，至少完成一份自主學習計畫加成果，展現自我探索的學習動能與成功人的學習態度。這個重要的自主學習經驗，也將上傳至「臺北市學生學習歷程檔案系統→多元表現→彈性學習時間紀錄→自主學習」，以便日後勾選上傳至「中央資料庫」，將你在成功高中精采的學習故事呈現給大學端。因此，這份計畫不僅培養自己規劃執行與終身學習的能力，透過自我探索找到並且結合未來升學道路上的鑰匙，為你開啟大學學習，以及迎接未來工作與生活之門，你將成為教授眼中不可遺漏的選擇。

最後，有了上述的能力與資源後，老師還要語重心長的提醒大家：「自主學習計畫」的成功與否，關鍵在於「態度」。唯有保持「主動積極」的態度，深知「以終為始」的重要，銘記「要事第一」的技巧，永保「雙贏思維」相互合作，適時「知彼解己」，才能達到「綜效統合」與「不斷更新」的最大目標。學無止境，期許同學透過這本手冊，發揮自主自律的精神，定位學習方向，習得蒐集資料、繕寫計畫的能力，最後還能善用簡報與表達技巧，自信成功發表自我學習的成果。祝福你，永遠秉持熱情、熱衷學習、貢獻社會、熱愛生命的成功人！

圖書館暨自主學習核心研究小組

2021.07





## 自主學習工具箱

壹、堅韌力

貳、計劃力

參、執行力

肆、管理力

伍、表達力

陸、資訊力



## 壹、堅韌力

### 一、啟動：成為具有終身學習素養的自主學習者

親愛的高一成功人：

你好！學習對你來說是什麼？是一堆教科書？一疊考卷？還是令你怦然心動的詩句？你曾經對學習賦予意義嗎？學習可以讓自己成為更有能力的人？讓自己越來越清楚未來的方向？還是，這只是一連串探索的過程？甚至，學習曾帶給你什麼感覺呢？複雜煩悶？欣喜若狂？還是，一種既緊張，又有壓力，卻樂此不疲的成就感？

「生活預備說」是英國教育學者斯賓賽（H. Spencer）所創立的理論，他主張教育是為了未來生活所準備。但你是否發現，學校的教育正面臨兩大難題。


第一，在知識創新的時代下，學校的教育已經不足以支撐未來的生活，尤其是伴隨著網路的普及，各種新型職業的誕生（如：電競產業、youtuber 等），產業更新週期快速...等因素。面對眾多新時代的知識，學校早已無法滿足這些需求。

第二，在教育的現場中，大部分的學習仍透過教師利用講述的方式來傳遞教材與知識。但在一個班級中，每個人皆擁有不同優點、不同需求、不同天賦與不同夢想。若僅透過單一固定的教學方法，勢必無法滿足每個人的需求，缺點早已罄竹難書。因此，學生對學習開始產生迷惘與疲累感，而造成現今教育現場師生的困境與衝突。

既然新興的知識已無法單純用學科劃分，客製化教育亦難以在教育現場實施。為了能適應瞬息萬變的未來，人才培育方向必須著重在「如何成為具有終身學習素養的自主學習者」。因此，依據個人興趣，尋找學習素材，適性適能地發揮個人潛力，就是 108 課綱重要的精神與方向。



邀請你啟動你的引擎，透過以下所提供的相關資訊，帶你重新找尋學習的意義！

請觀賞下列兩部影片，並針對內容進行摘要：（至少摘要三點以上）

1. 對教育最沉痛的控訴	
 <a href="https://reurl.cc/GmjnEd">https://reurl.cc/GmjnEd</a>	☺影片摘要： (1) (2) (3)
2. 一名學生對教育最沉痛的告白	
 <a href="https://reurl.cc/noNmZ2">https://reurl.cc/noNmZ2</a>	☺影片摘要： (1) (2) (3)

「思維」是一個人行事的導航器，你願意開始以自我意願為基礎，正視自我需求，展開一段名為「自主學習」的旅程嗎？接下來，請試著擺脫思維的禁錮，善用彈性學習的自由度，讓自己成為學習的主體，自我導航，開始檢視自我的裝備。

請觀賞下列兩部影片，並針對內容進行摘要：（至少摘要三點以上）

1. 思維決定命運-別讓思維害了你一生(好葉影片)	
 <a href="https://reurl.cc/MAO3RW">https://reurl.cc/MAO3RW</a>	☺影片摘要： (1) (2) (3)
2. 每個人都是高智能-瓦拉赫效應(好葉影片)	
 <a href="https://reurl.cc/DgjqAe">https://reurl.cc/DgjqAe</a>	☺影片摘要： (1) (2) (3)

## 二、檢視我的自主學習裝備

嗨！充實精彩的高中生活，從自主學習開始。這是成功人的成功祕訣喔～

自主學習是展開一段自我探索的歷程，你會學習如何學習，找到學習的熱情並自我實現？當你即將啟程開始規劃進行自主學習計畫時，邀請你先檢視一下自己的裝備，以更了解自己的需求，同時也讓學校和老師能更知道如何支持和協助你，讓高中自主學習更加順利豐富！所以，最重要的是真誠地面對自己，作答結果不是判斷優劣，而是為自主學習的啟程做好準備。現在請先深呼吸，靜心作答～

### 作 答 區

 自 我 檢 視 高 中	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1. 我總是有想要學習的事物或主題。				
2. 我是自發主動的學習者。				
3. 我認為高中有自主學習的時間很重要。				
4. 對於自己想學的主題，我會擬定學習計畫。				
5. 我能管理學習的時間和進度。				
6. 蒐集資料和閱讀時，我能從不同角度思考，提出自己的觀點。				
7. 學習時，我能自我檢視或請他人回饋，以適時修正學習方向或方法。				
8. 遇到學習困難時，我會想方設法解決問題。				
9. 只要想學習，我總能找到資源。				
10. 對於網路平台資料傳輸和數位學習的軟硬體，我很輕鬆就能上手。				
11. 我會製作表達重點、具吸引力和美感的簡報。				
12. 學習歷程中，我喜歡和同學合作一起完成任務。				
13. 討論和溝通協調時，我能清楚表達和專注傾聽，找出最佳結果或方案。				
14. 我喜歡自主學習，不希望老師直接教導我。				
15. 我會有條理、富創意、有自信的進行口頭發表。				



## 計分說明

非常同意 4 分

同意 3 分

不同意 2 分

非常不同意 1 分

### 45-60 分 自主學習達人

你是有主見、有方法、有動力的學習者；你喜歡自我挑戰與解決問題。你能夠訂定計畫，自我管理達成目標，學習歷程中具有反思、批判和創意思考力；你會蒐集閱讀資料和運用數位網路、與人合作和溝通協調，並能清晰自信表達。歡迎使用本手冊，提供你的意見。

### 30-44 分 自主學習旅人

你正走在自主學習的旅程中；你會遇到挑戰與問題，偶爾你會嘗試訂定計畫，自我管理達成目標；學習歷程中你可以多一些反思、批判和創意的思考；你將繼續學習如何蒐集閱讀資料和運用數位網路、與人合作和溝通協調，清晰自信表達。歡迎好好使用本手冊，我們會陪伴支持你，成為學習達人。

### 29-15 分 自主學習探險家

你正往自主學習的路上；你會遇到挑戰與問題，你需要嘗試訂定學習計畫，自我管理達成目標；學習歷程中，你可以學習如何反思和調整學習，學習批判和創意思考；學習如何蒐集閱讀資料和運用數位網路，學習與人合作和溝通協調，學習清晰自信表達。歡迎好好使用本手冊，我們會陪伴支持你，成為學習達人。

筆記欄／反思記錄

我是 自主學習\_\_\_\_\_

透過這個測驗我檢視到自己…



## 臺北市立成功高級中學學生自主學習實施規範

107.11.23 課程發展委員會通過

107.11.25 核定

### 一、依據

- (一) 教育部 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」
- (二) 教育部 107 年 2 月 21 日臺教授國部字第 1060148749B 號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱高級中等學校課程規劃及實施要點」。

### 二、目的

- (一) 引導學生學習如何學習，建立終身學習的態度與習慣。
- (二) 激發學生對學習的熱情，點燃自我實現的動力與欲望。
- (三) 促進學生對自我的探索，找到個人特色以利適性揚才。

### 三、自主學習定義

「自主學習」係指本校學生個人或固定小組（至多 3 人）因學習動機而自主發起，主動規劃學習主題與預期效益，進行學習及實踐，並於自主學習歷程中自我監控、反思與調整，於自主學習計畫完成時進行成果整理與檢討。

### 四、自主學習時間安排

#### (一) 校內彈性學習時間

1. 開課：依教育部「高級中等學校課程規劃及實施要點」第七條第一項第 3 款規定，「普通型學校、綜合型學校及單科型學校，學生於修業年限內，其自主學習合計應至少 18 節，並應安排於一學期或各學年內實施。」本校規劃每位同學於高一至高二期間，進行每學期每周三節課，一學期至少 18 節課的自主學習時間。
2. 選課：學校於高二開設特定主題的自主學習專班(以一學年為選修單位)，學生於高一下學期結束前完成選課，根據主題專班提供相關師資，供同學依興趣選修。未選自主學習專班的同學，則於班級教室內，進行自主學習。

#### 【階段 1—計畫及執行】自主學習計畫撰寫步驟表（依學生實際進度可彈性調整）

步驟	教師引導進度	學生實作進度
1	先備課程重點及各項表單提示	下載表單、確實認知
2	計畫執行諮詢／計畫撰寫諮詢	計畫撰寫、家長簽署
3	期中口頭報告之督導	期中口頭進度報告
4	計畫撰寫滾動式修正諮詢/修正指導	計畫撰寫滾動式修正/持續撰寫
5	計畫執行諮詢／計畫撰寫諮詢	計畫書完成、家長簽署
6	自主學習計畫書發表指導	自主學習計畫書發表、PPT 製作

**【階段 2—執行及檢核成果】** 自主學習計畫成果執行步驟表（依學生實際進度可彈性調整）

步驟	教師引導進度	學生實作進度
1	執行計畫所需資源建議	檢示執行計畫所需資源
2	計畫執行諮詢/反思記錄檢核	計畫執行
3	計畫執行諮詢/反思記錄檢核	計畫執行且隨時進行滾動式修正
4	成果報告書撰寫諮詢	成果報告書撰寫
5	成果發表說明	成果報告 ppt 製作
6	成果發表之督導、報告上傳說明	成果發表、自主學習計畫暨成果報告書上傳

**(二) 課餘時間（含課後、假期）**

學生因校內課堂時間、空間設備等資源有限無法完成計畫時，可自行運用課餘時間善用各項社會資源，積極自主學習以達成最佳效益。

**五、學生自主學習流程與任務**

序	任務	說明	期程
1	修習自主學習先備課程	於高一第 1 學期彈性學習時間之新生導入課程中實施	高一第 1 學期
2	撰寫自主學習計畫	於高一第 1 學期彈性學習時間之新生導入課程中撰寫初稿，須參照學校之格式與指引，並向指導教師請益	
3	家長簽署同意書	依指導教師規定之期限繳回同意書	
4	計畫呈指導教師審閱	向指導教師請益	
5	申請自主學習	彈性學習時間選擇自主學習，依自己進度選階段 1 或階段 2	
6	修正計畫（或撰寫新計畫）並定案	向指導教師請益	高一第 2 學期 / 高二全學年
7	執行計畫並撰寫日誌/反思記錄	留存歷程性資料	
8	期中口頭報告	口頭報告計畫內容、執行進度及困難	
9	撰寫成果報告	參照學校所提供之格式與指引	
10	填寫學習反思記錄	依指導教師規定之期限繳回	
11	成果發表	繳交成果報告、參加全校性或校際發表	
12	成果上傳至學習歷程平台	依國教署或教育局規定辦理	

六、本規範經課程發展委員會審議，陳校長核定施行。

## 臺北市立成功高級中學自主學習計畫書

撰寫日期：       年       月       日

班級		座號		姓名	
一、自主學習計畫名稱					
二、自主學習主題					
三、對應之能力指標		1. <input type="checkbox"/> 自我管理                      4. <input type="checkbox"/> 問題解決                      7. <input type="checkbox"/> 組織領導 2. <input type="checkbox"/> 閱讀理解                      5. <input type="checkbox"/> 奉獻服務                      8. <input type="checkbox"/> 全球思維 3. <input type="checkbox"/> 理性批判                      6. <input type="checkbox"/> 溝通表達                      9. 其他_____			
四、計畫執行期程		_____年_____月_____日—_____年_____月_____日； 共_____週（合計_____小時）。			
五、計畫動機與目的					
六、計畫進度與內容 請依週次撰寫 (可依實際週數 自行增列表格)		第 1 週			
		第 2 週			
		第 3 週			
		第 4 週			
		第 5 週			
		第 6 週			
七、執行方式 (可複選)		1. <input type="checkbox"/> 閱讀及整理文獻                      4. <input type="checkbox"/> 自訂學習方式： 2. <input type="checkbox"/> 撰寫心得或報告                      _____ 3. <input type="checkbox"/> 進行設計與實驗			
八、執行地點 (可複選)		1. <input type="checkbox"/> 普通教室                      3. <input type="checkbox"/> 圖書館 2. <input type="checkbox"/> 專科教室                      4. <input type="checkbox"/> 其他：_____			

(本表格長度可依內容自由延伸)

監護人：\_\_\_\_\_ (簽章)

審核師長：\_\_\_\_\_ (簽章)

## 臺北市立成功高級中學自主學習成果報告書

撰寫日期：       年       月       日

班級		座號		姓名	
一、自主學習主題					
二、對應之能力指標	1. <input type="checkbox"/> 自我管理                      4. <input type="checkbox"/> 問題解決                      7. <input type="checkbox"/> 組織領導 2. <input type="checkbox"/> 閱讀理解                      5. <input type="checkbox"/> 奉獻服務                      8. <input type="checkbox"/> 全球思維 3. <input type="checkbox"/> 理性批判                      6. <input type="checkbox"/> 溝通表達                      9. 其他_____				
三、計畫執行期程	_____年_____月_____日—_____年_____月_____日； 共_____週（合計_____小時）。				
四、計畫執行之學習歷程與反思	執行照片說明	學習歷程簡述	反思記錄		
	(一)計畫擬定				
	(二)計畫執行過程				
	(三)計畫執行結果				
五、結論與反思記錄					
六、其他檔案或重點說明 (可附加照片等)					

(本表格長度可依內容呈現自由延伸，第四部分的照片，同學視自己執行狀況呈現至少三張)

監護人：\_\_\_\_\_ (簽章)

檢核師長：\_\_\_\_\_ (簽章)

## 貳、計劃力

### 一、自主學習計畫—動機

自主學習計畫的範圍及規模可大可小，端視你計畫的時間，以及想要投入的人力、物力來決定。大致來說，自主學習計畫的動機可能有以下幾種類別：

#### (一) 社會政治目的

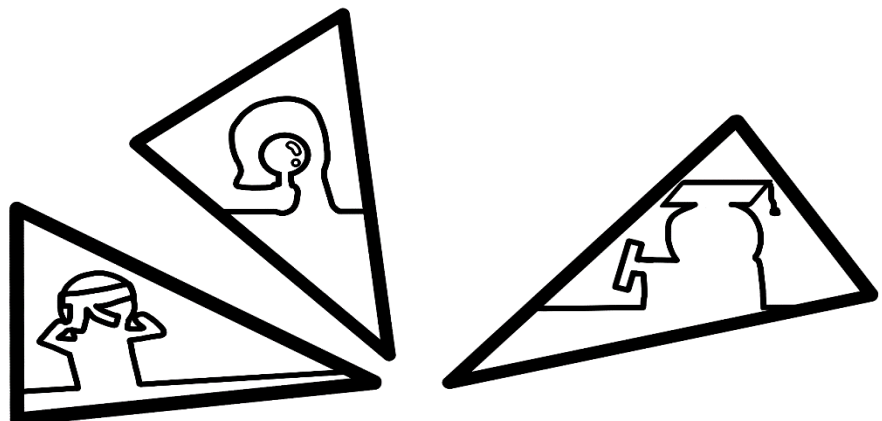
1. 改變社會
2. 傳遞理想

以「為了讓社會更好」或是「傳遞理想」為出發的計畫，規模相對地大。比方說，成功高中往年有一些學長們以班級為單位向全校募集二手衣物或是二手書籍，送到偏遠地區幫助弱勢的家庭；又或是利用寒暑假期間到偏鄉的國中或國小為當地的孩子進行課業輔導，希望藉由幫助他們學習，稍加彌補非都會區教學資源的不足，減少城鄉差距。像這樣比較大規模的活動，你可以另外召集兩個志同道合的朋友，從計畫構想、撰寫、執行、一直到成果驗收及檢討，將影響力擴及到整個社區，甚至是整個社會。

當然，身為高中生，資源相對有限，但我們處在資訊時代，你也可以透過網路及社群媒體，宣傳你的理念，進行一場有意義的社會活動。

#### (二) 個人目的

1. 改變現狀
2. 滿足好奇
3. 解決生命難題
4. 熱情實踐
5. 升學工作



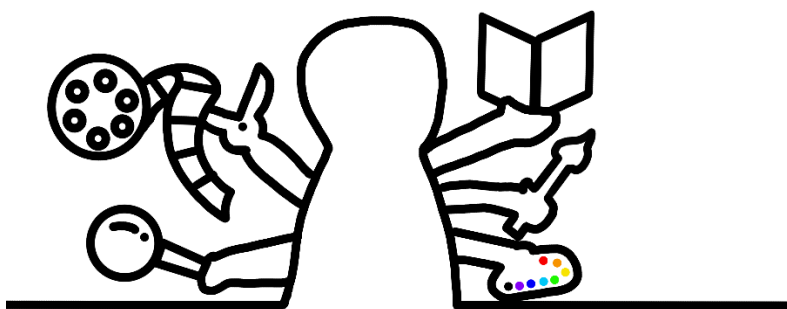
一份值得你投注心力的計畫，必然是與你切身相關的計畫。舉凡生命中的疑難雜症(你想挽救的學科、想解決的愛情難題、想增進你的身體健康...)或是你想完成的個人目標(學寫程式、成為點心大師、吉他之神、或是青年壯遊...)都可以是很好的學習計畫。簡而言之，學習計畫的過程，就是你個人實現與築夢的過程。

另外，就升學而言，自主學習計畫是大學審視歷程檔案中最重要的一項環節。倘若你已經很確定未來想進的大學校系，你也可將自主學習計畫當作是你進入該校系的預備過程。最有效率的方式是—先了解該校系希望你具備哪些優勢或條件(collego 網站是一個不錯的參考)，再來訂定你的學習計畫。

以媒體設計學類為例，collego 網站建議的能力任務(Mission)為：

- 1.多看多研究：**如果你喜歡打電動、喜歡看電影動畫，請你在讚嘆和驚訝的同時，分心想一下這樣的動畫要怎麼樣去模擬在光影下的表現，未來在動畫製作時，就有前人的經驗可借鏡。
- 2.試著找一個影片來剪輯：**試著使用相機手機拍攝日常生活短片，使用剪輯軟體來製作出你想要的效果。
- 3.多閱讀多思考：**電玩／動畫設計原理都有一些理論書籍、文章、影片，透過大師的講解，多了解這個領域。
- 4.選修美術課程或參加藝術類社團：**可以透過選修美術課程或參與藝術性社團，學習藝術方面更深入的知識與技術，例如：色彩、構圖、光線掌握等等。

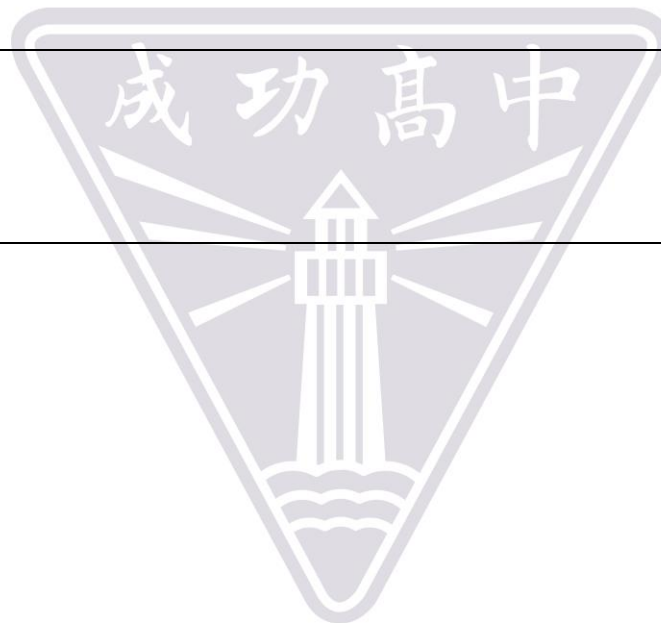
你可以就上述四個能力任務選定其中一項，就是很好的自主學習計畫。



現在請登入 collego 網站，任選一個自己有興趣的學類，紀錄網站所建議的能力任務

我所查詢的是\_\_\_\_\_學群中的\_\_\_\_\_學類，所需的能力任務為：

1.
2.
3.
4.



筆記欄／反思記錄





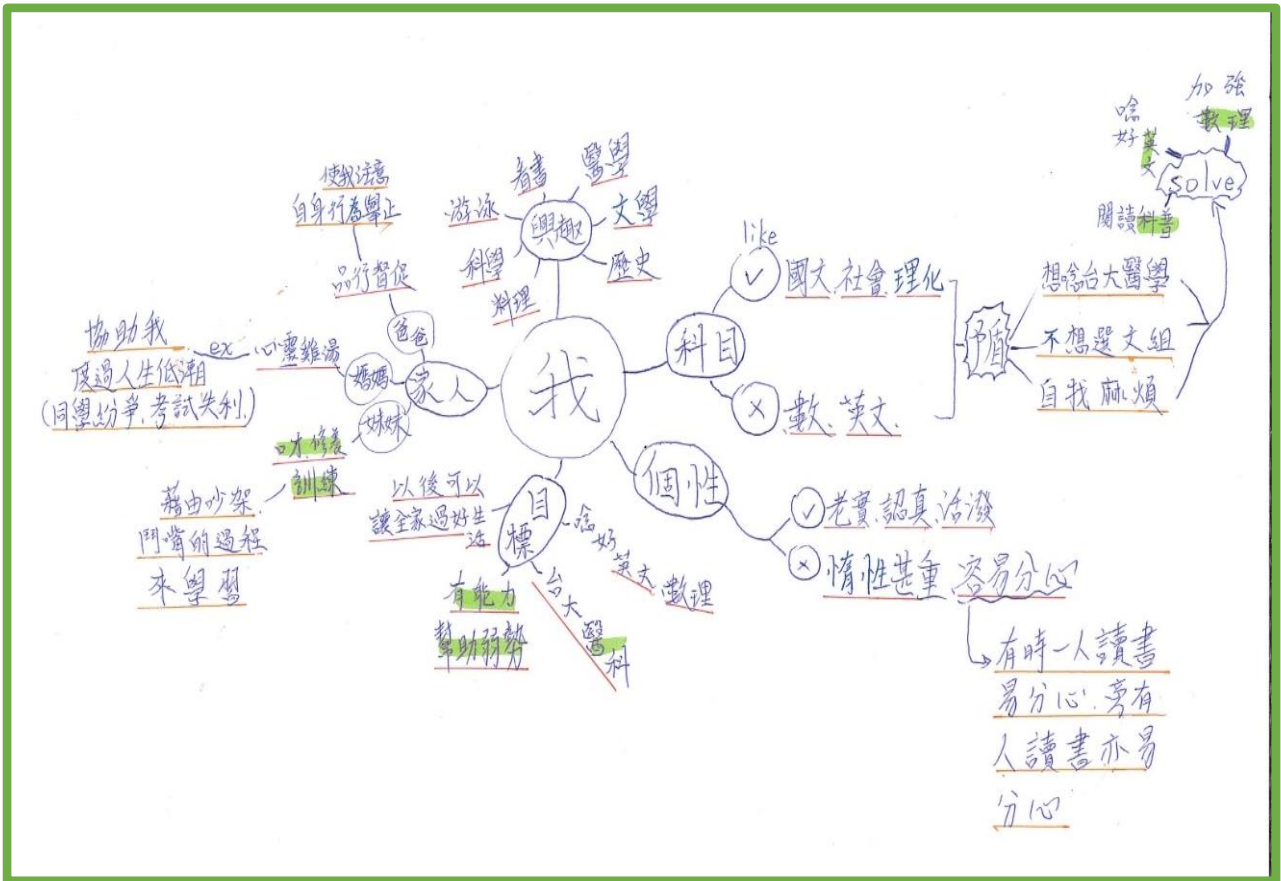
## 二、自主學習計畫—探尋

一份你願意投注心力的自主學習計畫，主題必然與你息息相關。可能是你曾經的疑惑、目前的興趣，或未來想完成的目標。若你還沒有明確的計畫主題，也沒有明確的未來校系目標，可以試著利用心智圖進行發想，找尋其他可能性。

心智圖是一個圖像式思維的工具，可幫助你分析現狀、整理想法。完成之後，我們再從這些想法裡篩選一些自主學習計畫的靈感。

1. 首先，心智圖的中心是你，外圍第一圈請填上各個與你相關的人生面向。
2. 接著，再將各個項目往下延伸。這些延伸的子項目可以是母項目的細節，或是這個母項目中你最在意的問題或是想達成的目標。而隨著不斷的向外圍延伸，這些內容會越來越具體。
3. 完成之後，請檢視你的心智圖看有沒有任何一個(子)項目是你比較有想法，想更進一步了解或是可以著手去達成的目標。





[by 成功高中 109 級 施博元]

以此圖為例，可以發展的計畫方向至少有：

1. 加強數理：找出提升數、理成績的學習方法...
2. 念好英文：英文檢定考達標、找出最適自己的學習英文方法...
3. 口才修養訓練：表達力演講辯論訓練
4. 有能力幫助弱勢：社區社會服務

筆記欄／反思記錄



現在試著製作自己的心智圖：



依據我的心智圖，我可能發展的計畫方向有：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

將目前的初步方向對照下列的表格，看看有否相符的類別。或許也能從這個表格得到一些靈感可運用。

### 三、自主學習計畫—選定主題

有了方向後，要開始訂定主題。一個好的研究計畫主題需要符合以下幾個條件：

- (一) 能激發你的熱情
- (二) 富有創意
- (三) 範圍適中

前兩個條件應該很清楚明瞭。若要能激發你的熱情，這個計畫必然會要與「你」息息相關，才会有持續的動力。再者，這個計畫就算無法與眾不同、獨樹一幟，也請你盡可能給予這個計畫一些亮點，或是專為你所量身打造。盡可能創造出一些差異，讓你的計畫更加個人化且獨特。

至於第三個條件，訂定的計畫必須範圍適中，確定這個計畫是你能力所及，且在計畫期程內可完成的。太廣的主題無法聚焦，也會失去意義性。請參考下列項目，縮小你的主題範圍。

1. **明確的時間** — 例：個人健身計畫 → **60天**個人健身計畫
2. **明確的地點** — 例：討論廢除死刑的可能性 → 討論**臺灣**廢除死刑可能性
3. **縮小主題面向** — 例：探索中醫與健康 → 探索中醫在**癌症輔助治療**上的角色定位
4. **以上混合** — 例：動漫研究 → **2010-2020日本科幻動漫**研究(時間、地點、面向)

先初步縮小研究主題後，若有需要，還可以搭配以下幾個面向，將你的主題重組成一個完整的敘述聚焦研究主題：

1. **因/果**：中醫治療之於癌症治療 — 科學成效還是安慰劑？
2. **問題/解決**：如何藉由飲食、運動及適當休息達成 60 天健身目標
3. **意見/原因**：臺灣不同族群對廢除死刑的社會觀點
4. **比較(男/女；個人/群體；今/昔)**：比較近 2010 之後與 2000 之前日本動漫對未來的想像

## 現在試試看將下列題目利用前述方法聚焦

校園文化研究：\_\_\_\_\_

成為 youtuber：\_\_\_\_\_

台灣少子化現象分析：\_\_\_\_\_

朝理想大學科系邁進：\_\_\_\_\_

維護生態環境：\_\_\_\_\_

壯遊計畫：\_\_\_\_\_

增進英文能力：\_\_\_\_\_

現在試著將你自己選定的主題聚焦。

我的主題是：\_\_\_\_\_

1. 專業知能精進	<input type="checkbox"/> 學科延伸學習 <input type="checkbox"/> 專業技能學習與應用 <input type="checkbox"/> 線上課程 <input type="checkbox"/> 主題閱讀 <input type="checkbox"/> 生涯進路規劃與實踐 <input type="checkbox"/> 其他_____
2. 專題研究報告	<input type="checkbox"/> 小論文 <input type="checkbox"/> 科展 <input type="checkbox"/> 專題寫作 <input type="checkbox"/> 其他_____
3. 社會公益服務	<input type="checkbox"/> 扶助弱勢 <input type="checkbox"/> 環境保護 <input type="checkbox"/> 生態保育 <input type="checkbox"/> 醫療保健 <input type="checkbox"/> 社區發展 <input type="checkbox"/> 其他_____
4. 多元文化浸濡	<input type="checkbox"/> 在地特色文化研究或推廣 <input type="checkbox"/> 壯遊 <input type="checkbox"/> 海外體驗學習 <input type="checkbox"/> 國際交流活動 <input type="checkbox"/> 其他_____
5. 創意作品研發	<input type="checkbox"/> 生活創意發明或改良 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 其他_____
6. 活動企劃舉辦	<input type="checkbox"/> 團隊領導 <input type="checkbox"/> 參與公共事務 <input type="checkbox"/> 微型創業 <input type="checkbox"/> 其他_____
7. (其他)	
學科屬性	<input type="checkbox"/> 國文 <input type="checkbox"/> 英文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 物理 <input type="checkbox"/> 化學 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學 <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民 <input type="checkbox"/> 美術 <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 生活科技 <input type="checkbox"/> 藝術生活 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 生涯 <input type="checkbox"/> 健康護理 <input type="checkbox"/> 國防 <input type="checkbox"/> 其他_____

#### 四、自主學習—開始前的叮嚀

選定主題之後，就要開始訂定計畫。但是在找尋資料以及畫進行的過程中，很可能會遇到種種的變數，包括：技術、資源不足、找到更適合的主題、所需期程超過預期等等。這時候，你需要不斷的修正、調整計畫，甚至重新訂定計畫，而這都是自主學習過程中的必經之路，也是自主學習的一部分，請不要灰心。但請記得，當你遇到這些困難時，請思考解決之道或與老師、同學、家人討論，反思檢討後調整，再繼續往前。同時，請將省思及調整的過程一同記錄在你的自主學習計畫/成果中，因為這些記錄都將豐富你的學習歷程，一來這些紀錄會讓你的歷程檔案更加的豐富充實，二來這些記錄會幫助你在下一次遇到類似情形時，能更有效率及效果地解決問題。

##### 任務開始：

請嘗試為自己安排一份學習清單，從尋找目標開始，在擬定計畫、執行與收集成果的過程中，反思整個學習的歷程，並將這一份綜整心得記錄在學習歷程檔案中。

筆記欄



## 參、執行力：從 SWOT 進行自主學習計畫的分析

擬定自主學習計畫題目前，你是否分析了許多主客觀條件後，還是對執行的可行性一頭霧水，或對成果沒有把握？「SWOT」的分析，能夠幫助你評估自身的優勢與劣勢，以及客觀大環境之下所面臨的機會與威脅，進而聚焦研究主題，提高自主學習計畫的執行性與成功率。讓我們來了解什麼是「SWOT」，並一起來做練習吧！

### 一、SWOT 是什麼？

分類	思考方向	行動
<b>Strengths</b> 優勢	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 你有什麼優勢或專長是別人沒有的（例如：技能，認證，教育或關係網）或做得比別人更好的？</li> <li>• 什麼優勢是其他人（或是你的老師）從你的身上能看到的？</li> <li>• 哪些成就是你最引以為傲的？</li> <li>• 你認為你具備什麼樣的價值觀，卻是別人沒有表現出來的？</li> <li>• 你有哪些可以聯繫的個人資源？有沒有一個網絡是其他人沒有參與的？若如此，你有沒有與有影響力的人有什麼聯繫？</li> </ul>	怎樣激發和利用獨特的優勢取得更多的成功？
<b>Weaknesses</b> 劣勢	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 有什麼任務是你覺得沒有信心去完成而通常會去逃避的？</li> <li>• 周圍的人認為什麼是你的缺點？有什麼負面的生活或工作習慣會影響你的發展？（例如，經常遲到、做事雜亂無章、脾氣暴躁，或者是不擅長處理壓力）</li> <li>• 你對你的學習或學業有十足的信心嗎？如果沒有，你最弱的項目是什麼？</li> <li>• 你缺乏哪些讓你學業進步的技巧？舉例來說，如果你要英文進步，無法每天挪出時間接觸英文將是一大弱點。</li> <li>• 從個人/內部觀點和外部的角度來考慮這些。其他人是否看到你所沒有看到的弱點？你的同學是否始終比你在某些科目或領域出色？</li> </ul>	怎樣減少或完全改掉缺點？
<b>Opportunities</b> 機會	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 你可以從其他人或通過網際網路獲得幫助？</li> <li>• 學校有什麼社團可提供你機會？</li> <li>• 你有一個可以幫助你或提供好的建議的關係網嗎？</li> <li>• 學校有那些活動可以累積你的學習歷程？</li> <li>• 有什麼大學營隊、比賽可以參加？</li> <li>• 有什麼可以參加？</li> </ul>	要抓住並利用哪些機會？

<b>Threats</b> 威脅	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 你目前面臨的學業挑戰是什麼？</li> <li>• 有哪些自己的弱點會導致威脅出現？</li> <li>• 目前的制度對你有甚麼不利的地方？</li> <li>• 你想念的科系的要求哪些是你很難達到的？</li> </ul>	如何盡可能地減少或消除已存在的威脅？
----------------------	---	--------------------

案例：

曾成功同學目前就讀成功高中，他以「增強英語讀寫能力」作為自主學習計畫的題目，並嘗試分析他個人的優缺點(強項或弱項)並考慮外在因素，希望自主學習計畫的執行更有方向。以下各點是有關他個人的優缺點跟外部因素的列表，請幫他做 SWOT 分析並規劃各種策略行動。

## 二、練習

練習（一）：盤點曾成功同學的優缺點與外在因素，並嘗試以 S、W、O、T 標註以下各項

因素：S(Strength)、W(Weakness)、O(Opportunity)、T(Threat)。

分析	說明	分析	說明
	網路上有英文相關自學網站，學習方便。		家裡有三本以上的英文相關書籍，不需額外花錢購買。
	學習意願高，願意找零碎時間閱讀英文。		學校有舉辦英文單字相關比賽。
	班上有許多英文能力優秀的同學可求教與討論。		可能無法長期保持閱讀的熱忱，這項計畫隨時都有可能終止。
	學校英文科老師共同研發五冊 LEVEL 供學生背誦英文單字。		其他科目成績平平，必須先顧好平常的課業，才有其他時間加強英文。
	對英文有恐懼感與排斥感。		背誦英文能力差。
	與英文老師關係佳，老師願意每週指導與批閱英文作文。		讀書容易途中混水摸魚，導致效率降低。
	空閒時間常常用在娛樂活動上。		英文單字量不足。
	好奇心強，勇於接觸新事物。		姑姑擔任大學外文系教授。
	學校有辦理外籍學生交流活動。		因單字閱讀量不足，造成書寫上的困難。
	做事常常三分鐘熱度。		容易分心



經由上頁的練習後，我們可以針對「增強英語讀寫能力」，統整為下列表格：

※SWOT自我（或團隊）戰力分析\_增強英語讀寫能力計畫

	Strength 優勢	Weakness 劣勢
內部因素 (解己)	<ol style="list-style-type: none"> <li>學習意願高，願意找零碎時間閱讀英文。</li> <li>好奇心強，勇於接觸新事物。</li> <li>姑姑擔任大學外文系教授。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>對英文有恐懼感與排斥感。</li> <li>背誦英文能力差。</li> <li>英文單字量不足。</li> <li>容易分心。</li> <li>做事常常三分鐘熱度。</li> </ol>
	Opportunity 機會	Threat 威脅
外部因素 (知彼)	<ol style="list-style-type: none"> <li>網路上有英文相關自學網站，學習方便。</li> <li>班上有許多英文能力優秀的同學可求教與討論。</li> <li>學校英文科老師共同研發五冊LEVEL供學生背誦英文單字。</li> <li>與英文老師關係佳，老師願意每週指導與批閱英文作文。</li> <li>學校有辦理外籍學生交流活動</li> <li>家裡有三本以上的英文相關書籍，不需額外花錢購買。</li> <li>學校有舉辦英文單字相關比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>空閒時間常常用在娛樂活動上。</li> <li>可能無法長期保持閱讀的熱忱，這項計畫隨時都有可能終止。</li> <li>其他科目成績平平，必須先顧好平常的課業，才有其他時間加強英文。</li> <li>讀書容易途中混水摸魚，導致效率降低。</li> <li>因單字閱讀量不足，造成書寫上的困難。</li> </ol>

經過「SWOT」的分析後，我們大致了解執行這項自主學習計畫的優弱勢。因此，針對這份優弱勢表格，我們還可以更進一步聚焦處理「OS精進策略」、「OW改善策略」、「T緩進策略」、「WT轉進策略」，突破每個困難點，也調整對預期成果的心態。

「SWOT」分析是未來我們面對許多繁雜無緒的事情時，可以嘗試進行的工作表。它幫助我們澄清思慮，具體呈現現狀，進而綜觀全局，再進一步尋求適切的解決方向與方法，不再慌張。

順此，我們將表格擴大，繼續深入探討克服這個計畫的方法有哪些？請同學試著站在曾成功同學的立場，了解他可如何掌握優勢，克服劣勢，開始進行自主學習計畫？

練習（二）：曾成功同學針對「增強英語讀寫能力」的自主學習計畫進行策略規劃分析表。

<p style="text-align: center;"><b>內部能力分析</b></p> <p>策略</p> <p>外部環境分析</p>	<p><b>S (Strength) 優勢</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習意願高，願意找零碎時間閱讀英文。</li> <li>2. 好奇心強，勇於接觸新事物。</li> <li>3. 姑姑擔任大學外文系教授。</li> </ol>	<p><b>W (Weakness) 劣勢</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對英文有恐懼感與排斥感。</li> <li>2. 背誦英文能力差。</li> <li>3. 英文單字量不足。</li> <li>4. 容易分心。</li> <li>5. 做事常常三分鐘熱度。</li> </ol>
<p><b>O(Opportunity)機會</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 網路上有英文相關自學網站，學習方便。</li> <li>2. 班上有許多英文能力優秀的同學可求教與討論。</li> <li>3. 學校英文科老師共同研發五冊 LEVEL 供學生背誦英文單字。</li> <li>4. 與英文老師關係佳，老師願意每週指導與批閱英文作文。</li> </ol>	<p><b>OS 精進策略</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規劃英文讀寫進度表，並請姑姑協助審視計畫是否妥適。</li> <li>2. 每天利用零碎背誦 LEVEL 中 10 個單字；每三週寫 1 篇小作文請老師批改。</li> <li>3. 追蹤 <b>english.ig</b>，每天學 5 個單字、1 個片語。</li> <li>4. 強迫自己參加英文相關比賽，增進英文實力。</li> </ol>	<p><b>OW 改善策略</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強管理時間，善用週計畫表。</li> <li>2. 設定目標，以終為始，強化自己的自律能力與效率。</li> <li>3. 向英文優秀的同學取經學習方法。</li> </ol>
<p><b>T (Threat) 威脅</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 空閒時間常用在娛樂活動</li> <li>2. 可能無法長期保持閱讀的熱忱，這項計畫隨時都有可能終止。</li> <li>3. 其他科成績平平，須先顧好，才有時間加強英文。</li> <li>4. 讀書容易途中混水摸魚，導致效率降低。</li> <li>5. 因單字閱讀量不足，造成書寫上的困難。</li> </ol>	<p><b>ST 緩進策略</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 注意時間分配，除了其他科目的研讀時間，也要分配時間給英文。</li> <li>2. 提醒自己設立目標的初衷，別再混水摸魚。</li> <li>3. 先從增加單字量開始，再處理寫作。</li> <li>4. 減少無謂的手遊或 IG 的上網時間。</li> </ol>	<p><b>WT 轉進策略</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與同學組成英文策略聯盟，良性競爭，創造雙贏。</li> <li>2. 善用番茄時間管理法(25分鐘的閱讀時間和 5 分鐘的休息時間)維持讀書效率與熱忱。</li> <li>3. 藉由週計畫表提醒自己進度安排，避免花太多時間在娛樂活動上。</li> </ol>

最後，請你依照在「貳、計劃力」中「三、自主學習計劃－選定主題」(P.18)的練習，幫自己製作一份自主學習計畫「SOWT」分析表吧！



練習（三）：如果我想進行自主學習計畫，題目：\_\_\_\_\_，我的自主學習策略規劃分析表應該如何規劃呢？(每項度至少各列三項或以上)

<p>內部能力分析</p> <p>外部環境分析</p> <p>策略</p>	<p>S (Strength) 優勢</p>	<p>W (Weakness) 劣勢</p>
<p>O(Opportunity)機會</p>	<p>OS 精進策略</p>	<p>OW 改善策略</p>
<p>T (Threat) 威脅</p>	<p>ST 緩進策略</p>	<p>WT 轉進策略</p>

## 肆、管理力

## 一、時間規劃養成術

國小、國中的你，天天必須拿著聯絡簿往返學校與爸媽之間。然而，上了高中卻不用寫聯絡簿，難道這是個好消息？身為成功人，如果過著沒有計畫的生活，大概會發生下列情景：在班群上追問同學到底何時考 Level，結果同學跟你報錯時間？怎麼辦，我根本忘記明天是公民科的期中報告，我的分組工作是什麼？朋友約連線打電動，原本說好只打半小時，然後就加碼成兩小時了？.....

我們總在不知不覺中錯過時間，正要逐漸步入成人社會的你，是時候該學學「時間規劃養成術」了！而自主學習的重要性，人人皆知，如果沒有穩健的時間規劃與確實執行，大把的時間很容易從你手中溜走，卻渾然不自知。這個章節要傳授大家時間規劃的方法，期許各位能「今日事，今日畢」，經常跑在時間的前方，而不是被時間追著跑。

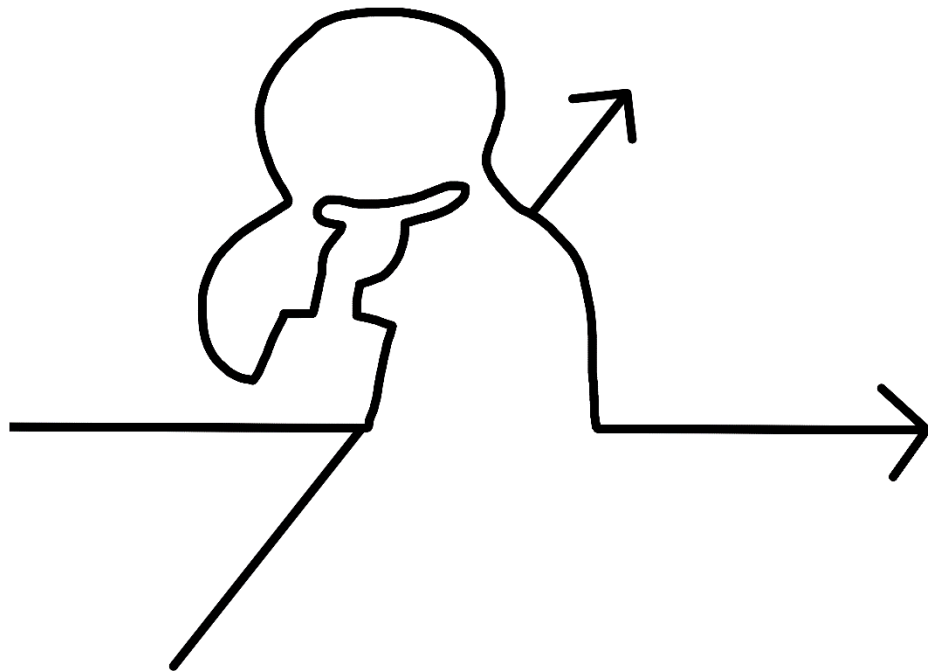
## (一)時間矩陣介紹

1. 以下是時間矩陣，請用心觀察每個象限的特色：

	緊急	不緊急
重要	第一象限 1.危機、災害 2.迫切的問題 3.最後的期限	第二象限 1.預防措施 2.長期規劃 3.人脈養成
不重要	第三象限 1.臨時的干擾 2.不必要的活動 3.其他人不重要的問題	第四象限 1.瑣事 2.「逃避性」的活動 3.容易耽誤正事的行為



2. 據以上說明，請想想自己的生活中，有哪些事項或行為，可以分別填入這四個象限：

	緊急	不緊急
重要	<p>第一象限</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<p>第二象限</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
不重要	<p>第三象限</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<p>第四象限</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>



## (二)時間規劃自學影片

想知道如何管理時間嗎？請觀賞下列兩部影片，並針對內容進行摘要：

1. 五個培養自律習慣的技巧	
	☺影片摘要： (1) (2) (3) (4) (5)
2. 大石頭與小石頭	
	☺影片摘要： (1) (2) (3) (4) (5)

能將事件依「輕重緩急」分類是時間管理的大學問，且若能「自覺」的管理時間，就能主動掌控時間，這也是培養「自律」精神的開始。「自主學習計畫」的安排，融合「管理時間」與「自律」，是相當綜合性的學習內容，也是未來不可或缺的重要能力。

### (三)一週行事曆安排

沒有了老師每天連絡簿的溫馨提醒和家長的關注監督，在課業、興趣、社團、人際關係日趨加重的高中生活中，你若能開始規劃專屬自己的行程表，是否就更能游刃有餘了呢？

◎A君是成功高中的高一學生，以下是他「扣除在校時間」的一週行事曆：

9/13 (一) 中石頭：考數學 1-2 1. 交週記一篇 2. 讀國文 L2	9/14 (二) 大石頭：18:30 補英文 1. 準備彈性學習課程用品 2. 讀國文 L2 3. 物理 2-1	9/15 (三) 中石頭：考國文 L2 1. 背 Level 2. 算物理 2-1	9/16 (四) 中石頭：考英文 Level、考物理 2-1 1. 記得跟老爸拿 1000 元 2. 帶社團活動用具
9/17 (五) 大石頭：18:30 補數學 1. 交班費 1000	9/18 (六) 和同學約 14:00 討論 9/23 的地理報告、 16:00 約打球	9/19 (日) 大石頭：每週日晚上 與家人共進晚餐 1. 上網找自主學習主題 2. 寫各科作業	記帳：

(1) 安排原則：

1. 大石頭是「規律性」的定期發生事項。
2. 中石頭是「幾天後」將要處理的事項。
3. 其餘列點事項則為數不盡的「小石頭」。
4. 「第二象限」工作，建議每週都有進度，例如：自主學習計畫、需要增強的科目。
5. 任何需要課餘時間完成的事項，都請寫在行事曆上。

(2) 你現在可以怎麼做：

1. 去文具店買一本屬於自己的專用行事曆，每天記錄、每天翻看。
2. Google Calendar 是好幫手，亦可記錄在手機上提醒自己，但是建議手寫行事曆最為快速。切莫只用手機拍回家作業的照片而已，大多數情況不會開來看，且無法綜觀全局，只會自然忘卻？

(3) 一週大石頭小練習

			記帳：

(四) 自主學習計畫進度暨省思表

請同學掃 QR code 下載 word 檔案自行填寫，完成自主學習計畫的學習歷程。





## 自主學習計畫進度暨省思表

\_\_\_\_\_學年度第\_\_\_\_\_學期自主學習計畫主題：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

週次／時間	計畫				執行		省思
	工作項目	內容重點說明	執行方式	所需資源 或備註	紀錄內容與重點	下次預計完成內容	今日心得與反思
舉例 主題： 駝背的成因與改善計畫	計畫修正	向老師請益，並延長研讀相關資料時間。	研讀並整理關於駝背的成因與改善方式的網路資訊。	電腦	我這次的自主學習開始製作報告，查了一些有關駝背的資料(駝背的成因、改善方式)，並整理這些資料到報告裡。	我預計下次繼續整理資料，並把報告格式調整得更清楚、更有條理，並且確認自主學習計畫書的內容。	經過這次自主學習，我發現製作報告比想像中複雜，因為除了要查資料外，還要把查到的大量資料整理清楚，有邏輯的呈現出來，所以這次修正研讀資料的時間，希望會越來越順利。
第1週／ 月 日							
第2週／ 月 日							
第3週／ 月 日							
第4週／ 月 日							

週次／時間	計畫				執行		省思
	工作項目	內容重點說明	執行方式	所需資源 或備註	紀錄內容與重點	下次預計完成內容	今日心得與反思
第 5 週／ 月 日							
第 6 週／ 月 日							
第 7 週／ 月 日							
第 8 週／ 月 日							
第 9 週／ 月 日							
第 10 週／ 月 日							
第 11 週／ 月 日							
第 12 週／ 月 日							

## 伍、表達力：如何做出好的簡報和報告

自主學習計畫終於完成了，但是，你要如何分享給大家呢？在學校上課或聆聽外面的講座，常常看到老師或講師製作了精美的簡報，配上流暢的敘述，讓在座的聽眾快速掌握重點，也聽得津津有味。但是，今天換我們自己要上場了。我要如何製作一份提綱挈領，文情並茂的簡報呢？「簡報技巧」也是我們可以自學的技能，只要瞭解基本原理，再加上自己的巧思，參考網路其它人優美的設計，就能製作超有吸睛力的簡報。最後針對簡報不斷地反覆練習，配合錄影後，或請師長、同學協助聆聽，修正姿勢與文稿，就能為自己的成果報告大大加分。

### 一、簡報內容

(一)**融會貫通**：務必自行消化資料，並重新整理及組織再呈現重點給觀眾，千萬不要用複製貼上的方式(參考附圖 1)。否則，觀眾會因為沒有任何背景知識而感到迷惘。

(二)**整理簡化**：書籍或網路很容易找到大量的資料，要能過濾重要的資料，在簡報中呈現重點，且避免朗讀沒有整理過的文件，或讓觀眾大量閱讀。常常我們在做報告時，會閱讀許多文獻資料。請勿直接抄錄這些資料，而是要在反覆閱讀後，從中組織出有意義的想法和概念，再和觀眾分享我們的目的和動機。

(三)**群眾需求**：TED Talks 的創辦人 Chris Anderson 曾說，演講中要掌握「值得分享的想法 (an idea worth sharing)」，也就是簡報內容要能夠引起觀眾的興趣、打動或說服觀眾 (參考附件 1-1 中的 QR Code)。簡報者要試著和觀眾產生連結，並且在簡報中設計能夠引起觀眾興趣的圖片或文字。若是簡報內，有過於嚴肅或艱澀的內容，就無法引起觀眾的共鳴。建議大家可以觀賞火星爺爺 (許榮宏) 的「別只看「沒有」，向你的困境借東西」，應該可以獲得更多啟發 (參考附件 1-2 中的 QR Code)。

## 二、簡報設計

- (一)**聚焦，一頁一重點**：一張簡報版面，不要有過多的訊息，也不要過多的圖片，不要節省投影片的数量，盡量在一張簡報中只呈現一個要讓觀眾了解的重點（參考附圖 2），每頁簡報不要超過六行。也就是簡報呈現的內容必須是講者自己消化過的，要能夠深入淺出地把重點帶給觀眾，勿讓聽者抓不到講者的主軸，而感到困惑。
- (二)**色塊，利用顏色凸顯重點**：色塊的運用是讓重點變得明顯的好方法，掌握深色底、淺色字或是淺色底、深色字的原則。此外，應用色彩學中的互補色也是讓版面清晰明瞭的技巧。（參考附圖 3 中的範例和參考附件 2-1）

## 三、表達技巧

- (一)**真誠、故事分享**：簡報完成之後，就要練習怎麼說出一個好的報告。首先，「真誠」的意思是要發自內心地展現自己對這個主題的熱情，千萬不要真誠地跟觀眾說「其實我沒什麼準備」這樣的真心話。有熱情地上台，是基本的原則。在簡報的開始，也可以試著用自己的親身經歷或是聽來的小故事來和觀眾分享，讓大家願意專注地聽接下來的發展。這樣的鋪陳，往往會是成功的開端。
- (二)**互動小技能**：報告開始後，可以繼續利用一些小技巧來維持觀眾的專注力。例如，可以在某張投影片設計問題和觀眾互動，問題可以是數字的預測或是照片、圖片內容的猜測，這樣會讓觀眾很有參與感。此外播放相關的短影片或是案例的分享，也是很有說服力的作法。最後，報告過程中也可以準備一些小道具和觀眾互動，這也會讓你的報告很吸引人（參考附件 2-2）。
- (三)**反覆練習**：熟能生巧的道理大家都知道，但是上台前你願意花多少時間準備和練習呢？切記，簡報完成後，一定要跟著投影片一張一張練習要講的內容，不需要寫逐字稿來背，因為會顯得不自然。你可以利用投影片附註的方式，提醒自己每張投影片要提到的重點、要提的問題，或是任何要用的小技能。當你有 200%的準備時，就算你忘了一半，還是有 100 分。記得，勤奮地練習，絕對是簡報成功的不敗守則。

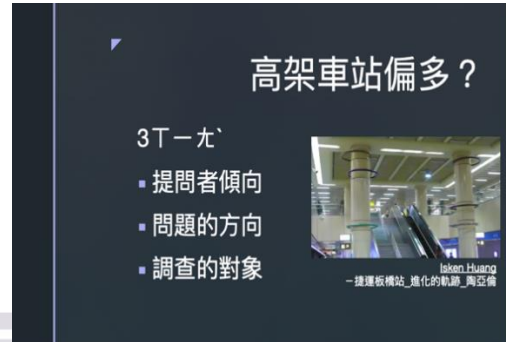
參考附圖 1：以下何者符合融會貫通的精神？左□ 右□

**1. 手臂和雙腳交叉代表對方反對你的意見**

即使對方和你微笑著、進行愉快的交談，他們交叉的雙臂和雙腿也在透露，他們不願意接受你所說的話。在心理上，這個動作表示

一個人情感上和身體上都把對方的想法

「擋在外面」。這不是故意的，而這就是這個動作如此具有啟發性的原因。



參考附件 1：兩則影片的 QR Code

**1-1**  
TED's Secrets to Great Public Speaking : Chris Anderson



**1-2**  
別只看「沒有」，向你的困境借東西：火星爺爺(許榮宏)



參考附圖 2：以下何者符合一頁一重點的概念？左□ 右□



**健保署與醫界的對話**

<b>醫界的聲音</b>	<b>健保署的回答</b>
▶ 價格制頂將導致高價新興醫材難進入台灣市場	▶ 僅【差額自付】將設立上限，並非媒體所說的【全額自付】將設上限
▶ 民眾將無法自費使用較好的醫材	▶ 差額自付的費用各院所差異極大，設立上限可以避免有心人士從中謀利

參考附圖 3：（左）淺色底和深色字的應用和（右）色塊的應用

台灣美食—牛肉麵

有兩種口味—紅燒和清燉

適合加酸菜或蔥

肉類有分有沒有筋



參考附件 2：簡報設計和表達力的參考 QR Code

2-1

簡報設計的十個原則



2-2

你的演說夠吸引人嗎？

賈伯斯的演說都這樣做！






筆記欄





## 陸、資訊力：網路資源工具箱

## 一、大學學群與科系相關

<a href="#">Collego</a>	大學選才與高中育才網站，幫助你找到適合自己的學群。	
<a href="#">大學問</a>	大學問（ <a href="http://www.unews.com.tw">www.unews.com.tw</a> ）是國內最大的升學資訊平台。提供學生及師長最專業的大學升學資訊和教育趨勢報導。	
<a href="#">IOH</a>	IOH 開放個人經驗平台，IOH 邀請在世界各地的同學，以錄製演講的方式，分享他們的求學與工作經驗。	

## 二、有關學習歷程與考試相關

<a href="#">大學聯招會</a>	大學申請入學參採高中學習歷程資料完整版查詢系統	
<a href="#">大學入學考試中心</a>	有關升學考試與輔導的所有資訊，如歷屆試題與命題方向。	




### 三、線上課程參考

#### (一) 國內外大學線上課程



<a href="#">交大 ewant</a>	<p>此平台特別挑選出一批適合高中生自主學習的線上課程，成立高中生的自主學習專區，供有興趣的高中生採用作為新課綱中要求的高中自主學習之用。</p>	
<a href="#">coursera</a>	<p>為台大開放性課程，Coursera與200多所領先大學和公司合作，為全球的個人和組織提供靈活多樣的在線學習。</p>	
<a href="#">臺灣開放式課程聯盟</a>	<p>為最大華語開放教育課程平台，內容多為大學課程，可讓高中生提早瞭解大學課程。</p>	
<a href="#">清華磨課師 MOOCS</a>	<p>裡面分為先修AP課程及自主學習課程，部分課程，通過測驗者可申請“修課證明”作為學習履歷之佐證。</p>	
<a href="#">麻省理工免費教學資源</a>	<p>麻省理工學院將上課所使用的教材提供在網路上的免費教學資源。</p>	




## (二) 高中課程充實補強網站

<a href="#">酷課雲</a>	臺北市教育局提供臺北市的學生、教師及家長各項學習服務。	
<a href="#">臺北市線上資料庫</a>	臺北市教育局基於中等學校以下之教學需求，為培養學生自主學習的能力，並提升教師運用資訊科技融入各科（領域）教學之能力，特建置本平臺。	
<a href="#">均一教育平台</a>	均一提供每個人均等且高品質的教育資源，並透過科技工具，協助老師與家長因材施教、適性揚才，讓孩子養成自學的習慣，成為能適應變化的終身學習者。	

## (三) 程式競賽網路資源


<a href="#">Code.org</a>	Code.org en® 是一個非營利組織，致力於擴大在學校獲得電腦科學的學習機會，希望每所學校的每位學生都有機會學習電腦科學，就像生物學、化學或代數一樣。	
<a href="#">APCS 檢測</a>	大學程式設計先修檢測	


<a href="#">AP325</a>	<p>中正大學吳邦一教授編撰，這是一份針對程式上機考試與競賽的教材，特別是APCS 實作考試，主要目標是協助已經具有APCS 實作三級分程度的人能夠進步到5級分的教材。</p>	
-----------------------	--	---

#### (四) 語言學習網站

<a href="#">Duolingo</a>	<p>包含超廣大的語言，從國際語言、傳統語言到當地語言都有，如越南語、愛爾蘭語、威爾士語、拉丁語、納瓦荷語、夏威夷語等等。</p>	
<a href="#">lernu!</a>	<p>lernu!：這是認識及學習國際語言—世界語—的免費網站.它運用不需教師,不用教室的網路自學方法,進行著獨特的語言學習實驗。</p>	
<a href="#">memrise</a>	<p>以影像為主作為學習（利用生動地影像讓你感覺很像在現場聽當地人說話一樣）。</p>	

#### (五) 音樂相關

<a href="#">Dave</a>	<p>戴夫音樂學院- 是一所免費的在線音樂學校，旨在為每個人提供專屬的音樂教育。</p>	
----------------------	--	---

<a href="http://justinguitar.com">justinguitar</a>	<p>吉他教學網站，超過 1800 個有效且有趣的課程和歌曲教程(須付費)！非常適合初學者、中級和高級吉他手。</p>	
--	---	---

#### 四、成功高中網站資料

<a href="#">e-learning 輔導室專區</a>	<p>成功高中 e-learning 平台裡面有極豐富的寶藏，其中的輔導室專區，存放許多有關升學輔導相關資源工具與演講。</p>	
<a href="#">學生學習歷程檔案</a>	<p>成功高中首頁目錄下，裡面有所有有關學習歷程或自主學習最即時的資訊。</p>	
<a href="#">圖書館電子書雲端書庫</a>	<p>圖書館數位資源，收藏成功同學專用的電子書與電子雜誌；學生登入帳號為學號，預設密碼為身份證字號。</p>	
<a href="#">圖書館全文資料庫</a>	<p>圖書館數位資源，收藏台灣電子期刊全文，與整合國圖期刊、博碩士論文、Google Scholar...等資源；限本校網域內使用(免登錄)，可下載閱讀。</p>	

## 五、小論文及科展相關網站

<p><a href="#">中學生網站</a></p>	<p>含小論文及閱讀心得比賽規定及歷屆優秀作品。</p>	
<p><a href="#">臺灣博碩士論文知識加值系統</a></p>	<p>國家圖書館免費提供民眾使用之學位論文線上服務。</p>	
<p><a href="#">科教館</a></p>	<p>內有全國科展及國際科展的歷屆優勝作品及科展說明書格式。</p>	
<p><a href="#">國家圖書館</a></p>	<p>自 1954 年在臺灣復館以來，透過送存、採購、交換及贈送等途徑徵集，至 109 年館藏量已達約 666 萬冊(件)，館藏相當豐富。</p>	

## 六、簡單實用 office 軟體操作

請同學自行搜尋「Word」「PowerPoint」等關鍵字，自學上述兩種作業系統的操作與製作方式，讓「自主學習計畫」更為專業精美。



筆記欄/反思記錄



臺北市立成功高級中學 自主學習學生手冊

總策劃 孫明峯 校長

編輯召集人 圖書館蘇青葉 主任

編輯顧問 國家教育研究院 洪詠善副研究員 指導與協作

編輯群 國文科謝素菁老師 國文科謝紫琳老師 英文科李佳軒老師  
英文科陳國泰老師 數學科王義榮老師 數學科劉國莉老師  
藝術與生活科包容瑜老師 服務推廣組林詩螢組長

封面設計/

內頁插圖 109 級 121 班陳冠廷同學

感謝 科技部經費補助「十二年國教課綱高中自主學習之實踐探究」(編號 MOST 108-2410-H-656-007-MY2)，完成研究。本手冊為研究成果之一部分，特此誌謝。

出版日期 2021 年 7 月初版



總策劃	孫明峯 校長
編輯召集人	圖書館蘇青葉 主任
編輯顧問	國家教育研究院 洪詠善副研究員 指導與協作
編輯群	國文科謝素菁老師 國文科謝紫琳老師 英文科李佳軒老師 英文科陳國泰老師 數學科王義榮老師 數學科劉國莉老師 藝術與生活科包容瑜老師 服務推廣組林詩螢組長
封面設計	109級121班陳冠廷同學
內頁插圖	
感謝	科技部經費補助「十二年國教課綱高中自主學習之實踐探究」 (編號MOST 108 - 2410 - H - 656 - 007 - MY2)，完成研究。 本手冊為研究成果之一部分，特此誌謝。
出版日期	2021年7月 初版