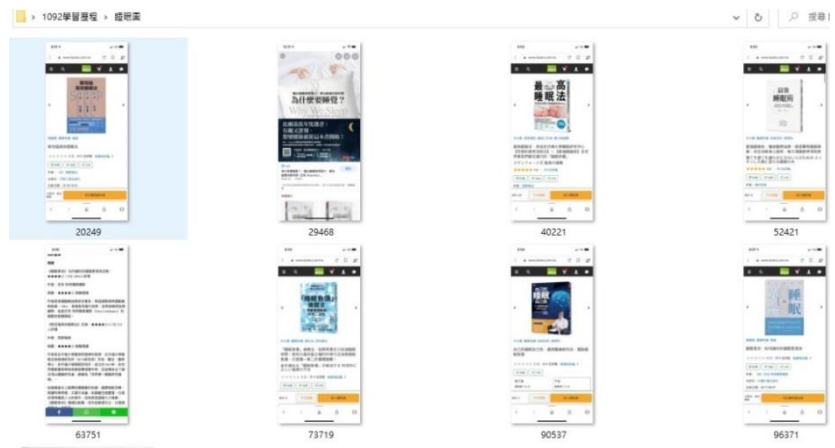


臺中市立東山高級中學學生自主學習成果報告書

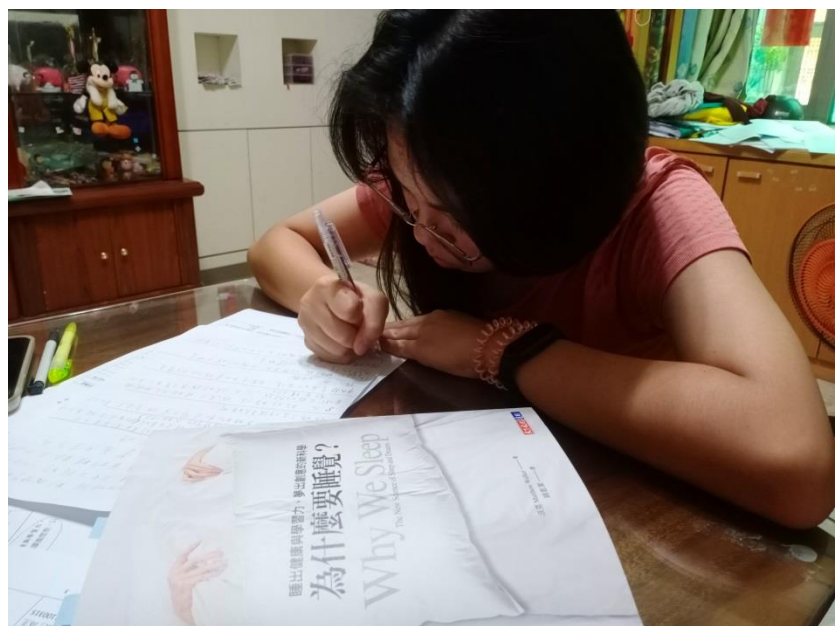
撰寫日期：110 年 6 月 27 日

班級	408	座號	27	姓名	邱宜安
一、自主學習主題	睡科學				
二、對應之能力指標〈可複選〉	1、 ☐ 社會議題 2、 ☐ 美感創意 3、 ☐ 語文溝通 4、 ☒ 自然科學 5、 ☐ 邏輯思考 6、 ☐ 生活技能 7、 ☐ 其他（請簡述）_____				
三、計畫期程與學習歷程	1、自 110 年 2 月 21 日至 110 年 7 月 2 日 2、蒐集「睡眠」書籍與中學生網站「睡眠」相關小論文得獎作品，依照計畫書進度陸續完成 1 本書籍、20 篇小論文的閱讀，並進行這學期自主學習成果報告書書寫（請見後面學生自主學習計畫書中自我檢核說明）。				
四、心得感想	讀完「為什麼要睡覺？睡出健康與學習力、夢出創意的新科學」後，發現睡眠沒有想像中簡單，他和個人身體、心理有關之外，也和外在環境有些關係。同時，也發現自己傍晚放學後吃完晚餐，坐在機車後座上就會開始打瞌睡，害的長輩接我放學，不太敢在路上先讓我吃東西。接著，高我的我，有時晚上因補習常常到 12 點才能去睡覺，變成「睡眠不足」，班上有些同學也是，自己也好奇別的學校高中生是否會這樣？ 因此，上網查閱有關睡眠的書籍後，選定選定沃克（姚若潔翻譯）「為什麼要睡覺？睡出健康與學習力、夢出創意的新科學」一書後，到線上平台購買，並安排閱讀進度表追蹤管理。同時，剛好自己在做小論文，常上「中學生網站」(https://www.shs.edu.tw/)，因此，也去蒐集「109 學年度」高中生小論文競賽以「睡眠」為主題得獎作品來閱讀，目前經過這學期「睡科學」自主學習過程後，我決定接下來暑假我將繼續研究它，並將參加「1101015」梯次全國高級中等學校小論文寫作比賽，已經完成校內報名與指導老師選定。 綜合上述，我覺得這次自主學習以「睡」為主題，讓我較能掌握午休時間安排，傍晚放學晚餐後比較不會打瞌睡，較有精神；同時也找到小論文想做議題與方向，讓我收穫很多，尤其是在讓自己當學習主人，自己安排學習內容等，和以前是別人安排的是不一樣，覺得這樣學習模式是很開心，但也體驗到要對自己負責。				



我/宜安在網路書店銷售睡眠相關書籍資訊截圖

五、附加檔案 (可附加照片等)



我/宜安在家自主學習書寫成果報告畫面

台中市立東山高級中學「自主學習」計畫書

班級	408	座號	27	姓名	邱宜安	家長簽名	陳貴鳳
計畫主題	睡科學			計畫執行期程	110 年 2 月 21 日～7 月 2 日		
計畫動機與目的	時常在網路上看到許多人討論關於「睡眠」的議題，我也認為睡眠是現代人處於網路爆發時代的通病。因此，想藉由自主學習的時間研究有關睡眠的事物～「睡科學」，期望從中尋找參加第 1101015 梯次全國高級中等學校小論文寫作比賽的議題來研究。						
對應的能力指標 (可複選)	1、 ☐ 社會議題 2、 ☐ 美感創意 3、 ☐ 語文溝通 4、 ☒ 自然科學 5、 ☐ 邏輯思考 6、 ☐ 生活技能 7、 ☐ 其他(請簡述) _____						
學習歷程-計畫內容與進度規畫表(含所需設備標註在備註欄中)							
週次	學習內容預定進度			執行自我檢核 自評文字敘述		備註	教師 認證
1	查閱有關睡眠的書籍			➤ 已完成，無差異。 ➤ 找到網路書店 8 本書和睡眠有關書籍(附件一)。		草擬週	
2	確定研究閱讀的書籍			➤ 已完成，無差異。 ➤ 看資料比較後，選定沃克(姚若潔翻譯)「為什麼要睡覺?睡出健康與學習力、夢出創意的新科學」一書(附件二)後，到線上平台購買，並安排閱讀進度表，以便後續追蹤，自主學習過程。		審查週	
3	閱讀第一部睡眠是什麼?第 1~3 章			➤ 已完成，無差異。 ➤ 若沒有咖啡因，我們的睡眠則會掌控在視交叉上核的近日節律和腺苷的睡眠壓力訊號，而這兩這並不會互相影響，反而是互相忽視。			
4	閱讀第一部睡眠是什麼?第 4~5 章			➤ 已完成，無差異。 ➤ 人從出生到老，每個時期都有著不同的睡眠週期。而中午睡覺是很重要，所以在學校午休，可以讓我們的大腦休息，幫助下午學習。			

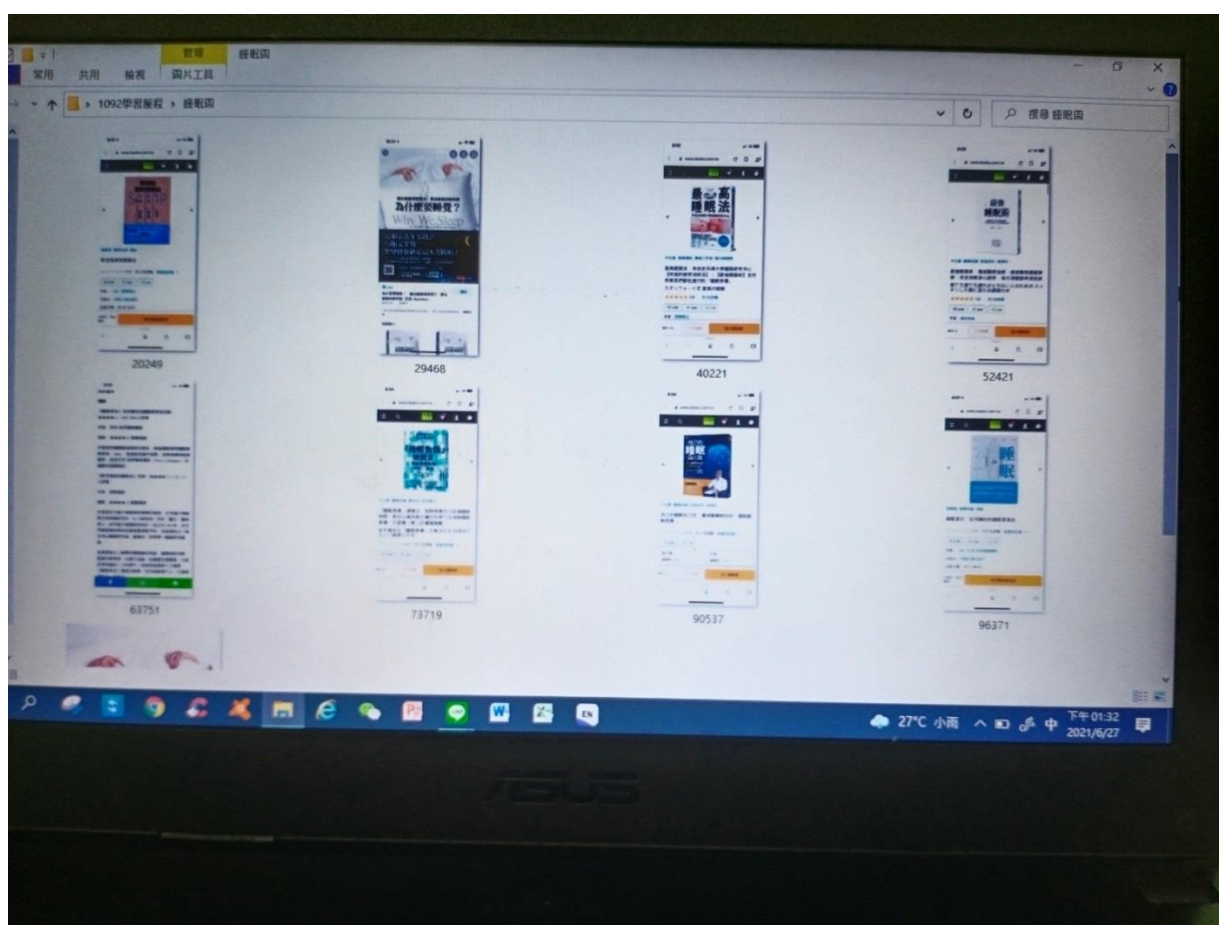
週次	學習內容預定進度	執行自我檢核 自評文字敘述	備註	教師 認證
5	閱讀第二部為什麼我們該睡覺？第 6～7 章	➤ 已完成，無差異。 ➤ 發現原來睡眠和學習力有很多關聯，難怪媽媽晚上 10 點，總是叫我早點睡覺！		
6	閱讀第二部為什麼我們該睡覺？第 8 章	➤ 已完成，無差異。 ➤ 在第一次段考的時候，我讀了睡眠不足對於疾病的問題。這也提醒我要讓自己每天都有睡飽，才會健康。	1 次定評	
7	閱讀第三部為什麼會做夢？第 9～11 章	➤ 已完成，無差異。 ➤ 夢有好有壞，好夢讓人微笑、噩夢讓人驚醒。在第十章讀到做夢治療，是我想都沒有想過原來做夢也可以是治療方式，真是大開眼界。		
8	閱讀第四部從安眠藥到翻轉社會 第 12～14 章	➤ 從第 12 至 14 章我學到，到底什麼會影響我們睡不著，而睡眠障礙也會造成悲劇發生，安眠藥可以救人也可以害人。		
9	閱讀第四部從安眠藥到翻轉社會 第 15～16 章、結語 睡，還是不睡)	➤ 已完成，無差異。 ➤ 睡眠會影響我們生活中大大小小的事務，因此現在已有許多人已經開始重視「睡眠」問題，並且進行睡的科學研究探索。		
10	整理重點摘要	➤ 已完成，無差異。 ➤ 閱讀後，發現睡，還是不睡？該睡多久才夠？以及影響睡眠品質因素等。我自己個人認為運動是很重要的，因此我幾乎每天都會運動至少 30 分鐘，這也讓我天天都一夜好眠的方法。		

週次	學習內容預定進度	執行自我檢核 自評文字敘述	備註	教師 認證
11	上「中學生網站」有關睡眠的得獎小論文	➤ 已完成，無差異。 ➤ 讀完後，發現睡眠沒有想像中簡單，它和個人身體、心理有關之外，也和外在環境有些關係。同時，也發現自己傍晚放學後吃完晚餐，坐在機車後座上就會開始打瞌睡，害得長輩接我放學時，不太敢在路上先讓我吃東西。接著，高我的我，晚上因補習常常到 12 點才能去睡覺，變成「睡眠不足」，班上有些同學也是，自己好奇其他別的學校高中生是否會這樣？剛好自己在做小論文，常上「中學生網站」 (https://www.shs.edu.tw/)，因此，也去蒐集「109 學年度」高中生小論文競賽以「睡眠」為主題得獎作品來閱讀（附件三）。		
12	閱讀第 1~4 篇有關睡眠的得獎小論文	➤ 已完成，無差異。 ➤ 閱讀四篇小論文後，獲得三篇研究對象是高中生，發現情緒、飲食和課業會影響到睡眠品質。		
13	閱讀第 5~8 篇有關睡眠的得獎小論文	➤ 已完成，無差異。 ➤ 影響睡眠的因素和運動、糖尿病、安眠藥有關，也瞭解到安眠藥的問題。這也讓我把「閱讀第四部從安眠藥到翻轉社會」內容和第 7 篇小論文做連結。 ➤ 本週教育部 5/18 宣布全國各級學校 5/19 起「停課不停學」，視訊教學學習。學校段考改多元評量。	2 次定評	

週次	學習內容預定進度	執行自我檢核 自評文字敘述	備註	教師 認證
14	閱讀第 9～12 篇有關睡眠的得獎小論文	➤ 已完成，無差異。 ➤ 高中生的睡眠和平時的生活作息有關。		
15	閱讀第 13～16 篇有關睡眠的得獎小論文	➤ 已完成，無差異。 ➤ 睡午覺和報復性熬夜對於睡眠的影響，正常作息是很重要的。		
16	閱讀第 17～20 篇有關睡眠的得獎小論文	➤ 已完成，無差異。 ➤ 閱讀四篇後，洛神花對於睡眠品質和膚質間關係，對我是一個新知識學習，食物不只會影響睡眠，也會影響皮膚的好壞。		
17	小論文得獎作品重點摘要	➤ 已完成，無差異。 ➤ 閱讀 109 學年度 20 篇小論文發現研究對象針對高中生有 9 篇之外，討論議題重點聚焦在飲食、手機使用、健康、疾病或課業對睡眠品質的影響。		
18	小論文發想	➤ 已完成，無差異。 ➤ 因疫情停課在家視訊上課，減少通勤時間，因此想探討線上教學對睡眠為小論文探討主題。		
19	撰寫成果報告書	➤ 已完成，無差異。 ➤ 統整報告，上傳給老師批閱指導。 ➤ 5/19～7/2 都是視訊教學上課。學校段考改多元評量。	3 次定評	
以下為審查填寫欄，申請者勿寫				
審查	☐ 通過 ☐ 不通過 審查意見： 審查老師簽名：			

附件一 我查詢蒐集睡眠有關書籍資料

出版年代	書名	作者	出版社
106/06/01	睡眠革命：如何讓你的睡眠更高效	作者：(英) 尼克·利特爾黑爾斯	中國計量
107/05/16	最強睡眠術	作者：(日) 梶本修身 譯者：林慧雯	尖端
107/06/04	最高睡眠法：來自史丹佛大學睡眠研究中心	作者：(日) 西野精治 譯者：陳亦苓	悅知文化
107/08/28	自己的睡眠自己救：運用醫療新科技，擺脫睡眠困擾	作者：江秉穎、陳旻華	時報出版
107/10/01	斯坦福高效睡眠法	作者：(日) 西野精治	印刷工業
108/01/30	為什麼要睡覺？睡出健康與學習力、夢出創意的 新科學	作者：沃克 譯者：姚若潔	遠見天下文化
108/05/06	「睡眠負債」速償法：掌握理想睡眠不二法門	作者：白川修一郎 譯者：丁冠宏	瑞昇
109/09/15	健康活下去：長壽、睡眠、飲食、醫療的身體革命	作者：林慶旺	時報出版





附件三 我閱讀「109學年度」高中生小論文競賽以「睡眠」為主題得獎作品彙整

編號	競賽梯次	名次	投稿類別	題目	參賽學生的學校
1	1091010	甲等	健康與護理類	一夜好眠 睡眠品質對人的影響	私立中山工商
2	1091010	優等	健康與護理類	探討高中生睡眠品質對情緒管理影響之研究	南投縣立旭光高級中學
3	1091010	甲等	健康與護理類	睡前喝牛奶對高中生睡眠品質之影響	台中女中
4	1091010	優等	健康與護理類	睡眠、課業 如何一把抓—青少年睡眠與課業現況的探討	虎尾高中
5	1091010	甲等	健康與護理類	睡眠與運動對身體健康的影響	基隆市立中山高中
6	1091010	優等	健康與護理類	糖尿病與睡眠關係的探討	市立北一女中
7	1100315	甲等	健康與護理類	「眠眠」不絕的睡意—探討安眠藥的迷思虛實	員林高中
8	1100315	甲等	健康與護理類	『啥~睡眠這件事』：彰化女中學生睡眠品質調查	國立彰化女子高級中學
9	1100315	甲等	健康與護理類	生活作息影響睡眠狀況	桃園市私立成功工商
10	1100315	特優	健康與護理類	青少年愛睏的煩惱---高中生睡眠問題之現況分析---以台中市一私立高中為例	私立衛道高中
11	1100315	優等	健康與護理類	青春「睡」月，「睡」出好生活—淺談各因素對青少年睡眠品質的影響	天主教私立衛道高級中學
12	1100315	甲等	健康與護理類	建功高中學生的睡眠品質調查	新竹市立建功高級中學
13	1100315	甲等	健康與護理類	盹龜——中午睡一覺，賽過活神仙 與 You snooze, you lose. 的論戰	成功高中
14	1100315	優等	健康與護理類	研究「報復性熬夜」普遍對年輕世代之影響及睡前行為調查	私立中山工商
15	1100315	特等	健康與護理類	高中生睡眠品質之探討	市立觀音高中
16	1100315	優等	健康與護理類	探討睡前使用手機對女高中生之睡眠影響	台北市景美女中
17	1100315	優等	健康與護理類	植物紅寶石-洛神花對睡眠品質與膚質狀況之研究	嘉義市私立宏仁女中高級中學
18	1100315	甲等	健康與護理類	睡眠科學	士林高商
19	1100315	甲等	健康與護理類	睡眠能治病？淺談睡眠如何幫助免疫系統	桃園市立武陵高級中等學校
20	1100315	甲等	健康與護理類	睡眠學問大——影響睡眠的因素	瑞祥高中