

臺中市立 東山高中



自主學習實戰手冊



在108新課綱之下規範了彈性時間，彈性時間包括『自主學習』、『特色活動』、『選手培育』、『充實補強』

什麼是自主學習課程

「蛤？什麼是自主學習課程？」
第一次看到它，你也有這個疑問吧？別擔心！
且讓我娓娓道來。

自主學習

很久很久以前，這世界上出現了三種學習模式：

被動學習



就像是...

被迫出門

學習目標

家人替你決定

學習方法

家人替你決定

舉 例

被迫參加
進香團旅遊

主動學習



報名旅遊團

地點自己決定，
行程由旅行社
規劃

自己找旅行社
報名歐洲15日
旅遊團

自主學習



自由行

地點自己決定

行程自己規劃

自己規劃歐洲
15日自由行

自主學習的重點

自主學習的重點，在於由你決定學什麼，寫程式、畫水彩、研究文學讀物、手工藝製作…等等都可以！另外，你也要決定怎麼學，同樣是閱讀，你可以選擇獨自欣賞《哈姆雷特》，也可以跟同學組成《神之鄉》讀書會。

簡單來說，而自主學習是一種能力，更是一種態度！代表著你是學習的主人，願意為自己的學習負起責任。或許對這個概念還有點陌生，但只要好好閱讀這本手冊，相信你會更瞭解自主學習，同時也更會自主學習唷！

你可能會很好奇：為什麼一定要做自主學習呢？



自主學習不是只為了應付規定，或純粹完成學習歷程檔案。你可曾想過，自主學習還有更重要的價值！

未來學家Toffler曾說：21世紀的文盲，是不會學習的人。世界的化越來越快，資訊量每兩年成長超過兩倍。想像一下，你大學畢業50%學過的知識都被淘汰了，你要怎麼工作、生活到退休呢？

所以，你需要學習學科，但也要學會如何自主學習，能確保你在離開學校後，還能夠與時代共同進步。

除了保持競爭力，自主學習也非常有趣！YouTuber學剪片技巧會有發現新招的喜悅，烘焙店老闆開發新品會有創造更多收入的興奮，臉書小編寫文案時會有精進自我的成就感……他們其實都在玩一場名為自主學習的遊戲——可以自由設定角色、點技能、接副本，甚至直接設計遊戲！

更棒的是，這場遊戲沒有結局，我們要做的就是一直玩下去！

好好在高中學會玩這個遊戲吧！相信會對你的人生產生積極、正面的意義！



迷思1：

自主學習不需要其他人的幫助？

對很多人來說，自主學習無非就是抓幾本書、悶在教室裡埋頭苦讀幾個月、配著偶爾寫寫的自主學習計畫，依靠自己的力量，祈求得道成仙的過程……

顯然地，這些人好像把自主學習跟自主隔離搞混了。自主學習不是「獨學」，不用關起門來寒窗苦讀，也不一定要在學校才能進行。相反的，熟練的自主學習者善於調動學習資源，並懂得在對的時間向對的人求教。你只要能發揮自主性來決定學習主題、學習方式，並付諸執行，就是自主學習的最佳表現了！

迷思2：

自主學習只是一門課？

與其說自主學習是一門課，不如說它是一種求學的態度。當你在心態上習慣了自主學習，你就像擁有船槳的掌舵手，即使沒有人推，你也能靠自己的力量不斷前進；而在漸漸掌握了自主學習後，你就會習慣在生活中一直搖槳前行，享受每天都持續前進的成就感。

不要有迷思…不要有迷思…千萬不要有迷思…



迷思3：

自主學習只能做小論文？

小論文是自主學習的樣態形式之一，但並不是全部。一般來說，自主學習的主題並沒有特別限制，你可以寫程式、繪畫、閱讀、手工製作、研究歷史或做實驗…。重點在於學習主題是否符合你的需求、好奇、興趣，以及選擇的學習方式是否適合你。

迷思4：

自主學習是我想怎麼做都可以？

自主學習的概念中，自主性是很重要的內涵，但也不能忽略學習。因此，自主學習絕不是我行我素，甚至「自主」決定放棄學習。在自主學習時，記錄並反思學習過程與成果還是很重要的！

不要有迷思…不要有迷思…千萬不要有迷思…



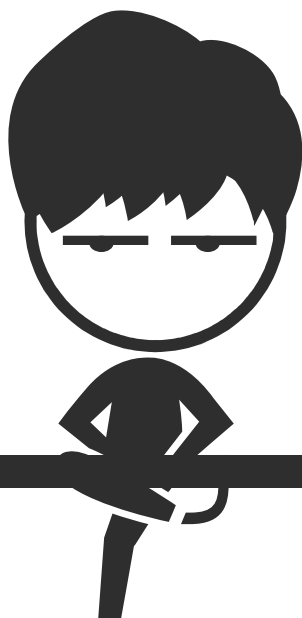
動機＝付出（或完成某項任務所需的努力總和）
＋期待感（或自我效能的概念）＋價值感
（或意義）

（一）我還是搞不懂什麼是自主學習？

所謂自主學習就是「學習」如何學習，在未來的三年中，你將要為自己規劃學習目標、學習方式，並運用學習資源逐步落實所訂定的計畫。在執行過程中如果有任何問題，你的自主學習指導教師、導師、任課教師、課程諮詢教師都可以成為很好的諮詢對象喔！

（二）我為什麼一定要自主學習？

108新課綱的重要精神：「自主、互動、共好」，相當重視自主學習的實踐，並且在總綱中明文規定，高中學生三年中必須至少完成18節自主學習時數，且列為畢業條件。



動機＝付出（或完成某項任務所需的努力總和）
＋期待感（或自我效能的概念）＋價值感
（或意義）

（三）自主學習是在什麼時候呢？

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1					
2					
3		高二1～4班 自主學習	高一1～4班 自主學習		
4		高二5～8班 自主學習	高一5～8班 自主學習		
5					
6					
7					



動機 = 付出（或完成某項任務所需的努力總和）
+ 期待感（或自我效能的概念） + 價值感
（或意義）

（四）我要如何開始自主學習？

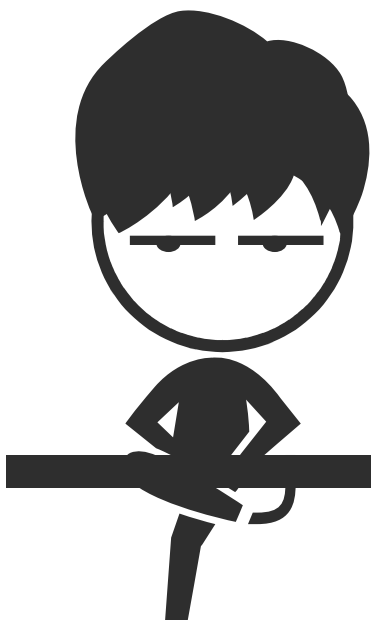
我們將於第一堂自主學習課程時，說明自主學習的課程介紹與流程。也會請指導教師發給每位學生自主學習申請的相關表件（計劃書、檢核表），並於課程開始第三週後，由各班指導教師引導各位進行自主學習計畫的撰寫，當計畫完成經過審查後，就可以開始自主學習囉！

（五）如果我有自主學習的相關問題，該向誰諮詢呢？

本校自主學習的相關業務，目前是由教務處與行政處室負責，因此如果你有任何疑問，歡迎隨時於上班時間來教務處或行政處室諮詢，我們都很樂意為各位服務喔！

（六）自主學習與一般課程有什麼不同？

自主學習與一般課程最大的不同之處，在於學習的目標、進度與方式都是操之在你的手中，因此你可以依照個人或小組的實際狀況，訂定確實可行的計畫！



動機＝付出（或完成某項任務所需的努力總和）
＋期待感（或自我效能的概念）＋價值感
（或意義）

（七）我在自主學習的時候可以做些什麼呢？

提供幾種模式可提供同學們參考，包含閱讀理解、學科精進、實作體驗與專題研究、線上課程，以下針對這幾部分進一步說明：

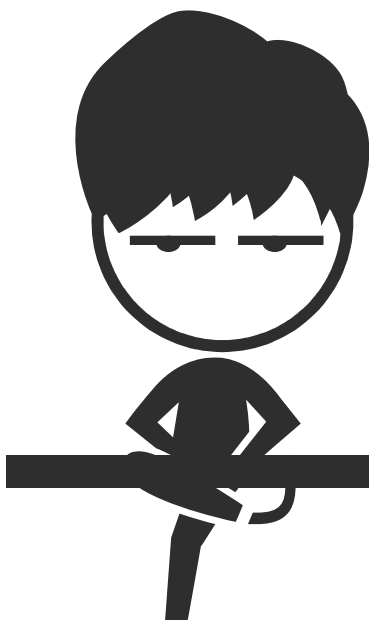
當然，你也可以依照自己的想法去設計自己的課程種類

1. 閱讀理解：

閱讀理解能力是未來世代重要的素養，運用自主學習進行個人的閱讀策略或小組的讀書會，將可有效的提升閱讀理解的能力，此外，也可將自己或小組的學習成果，投稿青春博客來閱讀平台，或是參與中學生網站的閱讀心得競賽。

2. 學科精進：

學科包含部定必修、校訂必修、多元選修、探究實作、語言學習等課程，如果在某個環節或是學習過程中有不明白之處，可以個人練習或小組討論的方式進行提升；或者也可以作為上述課程學習的延伸時間。



動機＝付出（或完成某項任務所需的努力總和）
＋期待感（或自我效能的概念）＋價值感
（或意義）

3. 實作體驗：

實作能力的鍛鍊，須要時間與經驗的累積，如果想要有計畫的提升手作、藝術鑑賞等能力，建議可以規劃個人或小組的實作計畫，並設定產出的目標。

4. 專題研究：

專題研究是結合生活情境與學科知識的學習取向，著重在培養個人或是小組能探索環境、發現問題、解決問題的能力，相關的研究成果也可參與教育部辦理的小論文競賽。

5. 線上課程：

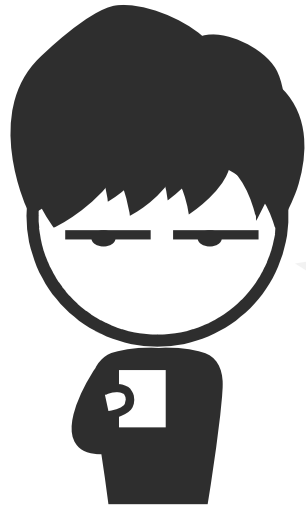
若你對課程規劃尚未有任何的想法，不妨可以先上網搜尋自己有興趣的線上課程，學校會將各線上課程彙整在自主學習專區內。



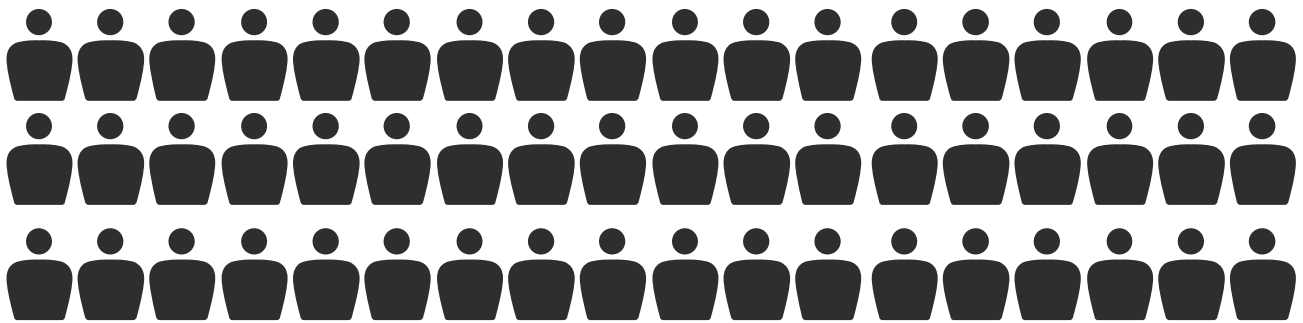
動機＝付出（或完成某項任務所需的努力總和）
＋期待感（或自我效能的概念）＋價值感
（或意義）

（八）自主學習需要繳交成果或是作業嗎？

這部分要依照個人或小組擬定的自主學習計畫而定，不過，在未來的學生學習歷程檔案系統，必須上傳自主學習計畫，另外，在多元表現的部份，也可將自主學習的成果進行上傳。因此，本校在每學期末會請同學提交學習成果報告，並由指導教師協助提報執行計畫表現優異的同學，參與成果展，還有機會代表校方去參加臺中市成果展！



每天我都會收到
各種各樣的問題，
我在這裡統一
回答一下。



自主學習的季節又到了.....
你是不是常常苦惱著到底要設定什麼目標呢？

別擔心，其實自主學習的種子就深埋在我們的基因裡，只要一經栽培，我們都能發揮極大的潛力，為每一個自主學習計畫，設定一個周全的目標。



讓我們從找個開始談起：

- 哪件事讓你做起來特別有勁、覺得有趣？
- 你在做什麼事的時候，可以一直做又不會覺得累？
- 有沒有什麼我關注的議題？

運用自己對事物的熱忱，更能支持我們持續進行，畢竟我們都不想訂一個過高的目標，最後卻無法如期達成。

接下來，就是屬於你的思考時間囉！想想你是屬於哪一種學習風格，接著從自身愛好/身邊素材/生活觀察去找到一個切入點吧！

自主學習目標不要太遠大...先從自己能負擔的部分開始...



Hi~~~~

利用SMART法則，讓你更容易思考如何規畫屬於自己的課程

問題

Specific
具體



- Who：誰將參與這個目標？
- What：想完成什麼？
- How：用什麼途徑幫助我達成？
- Where：要在哪裡實現目標？

Measurable
可衡量



- 我的進度指標是什麼？
- 能否量化（可預估）？
- 質化（可探究）？

Attainable
可達成



- 是否具有實現目標的資源和能力？
- 如果沒有，還差了什麼？
- 有他人的成功案例可參考嗎？

Relevant
相關



- 是否跟我未來想嘗試的領域相關？
- 是否跟我感興趣的領域相關？

Time-based
有時限

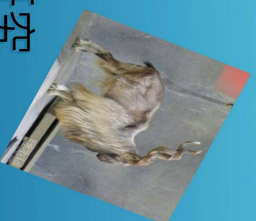


- 什麼時候是最後期限？
- 是否有足夠的時間來完成？



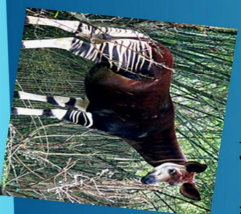
以下提供學長姊的範例

台中市立東山高中自主學習成果



稀有動物的調查、研究

高一4班4號 阮于恆



Research and Learning Methods

- 上網調查稀有動物的種類
- 選定特定稀有動物，並搜尋這些物種的大小、數量、外型、生理特徵、分布與棲息等...
- 把所蒐集的資料分類整理在excel表格上
- 針對特定物種特定主題做深度探索

My Motivation

我國的時候，曾讀到了一篇生物學的英語短文，而這篇短文的主題就是「墨西哥鈍口鰻」...



我當下就被這個一身紅白色，以及六根鬚狀體裸露在外的奇特生物，深深的吸引，便告訴自己，以後有機會，一定要好好研究墨西哥鈍口鰻。也啟發我進一步思考，會不會世界上也有其他的生物和墨西哥鈍口鰻一樣，有獨特的外貌特徵？

因此就決定自主學習要來研究世界上的稀有動物！

My Results

墨西哥鈍口鰻、金絲猴、潘帕斯貓

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1. 稀有動物名稱	圖片	目測長度	size	外觀特徵	生活環境	分布範圍	分布地圖	所棲息地的特殊地方	遇到的困難
墨西哥鈍口鰻		通常平均長度約為 15-20 公分，最大可達 30 公分	正體體長：二十公分左右，尾長約 10 公分，尾鰭寬度約 2 公分	長條形體型，圓潤的頭部，身上有紅、白、黑、黃、綠等斑點，眼睛大而圓，左右各有一對紅色的鰓，鰓的形狀像小扇子，鰓的顏色是紅色的。	1. 淡水環境，通常是溪流、湖泊、池塘等。 2. 它們通常生活在清澈、流速緩慢的水域中。 3. 它們通常生活在 15-20°C 的溫度範圍內。	墨西哥鈍口鰻主要分布在墨西哥的墨西哥城（Mexico City）周圍，特別是墨西哥城郊區的 Xochimilco 地區。它們通常生活在清澈、流速緩慢的水域中。		1. 它們通常生活在清澈、流速緩慢的水域中。 2. 它們通常生活在 15-20°C 的溫度範圍內。 3. 它們通常生活在 15-20°C 的溫度範圍內。	遇到的困難：1. 它們通常生活在清澈、流速緩慢的水域中。 2. 它們通常生活在 15-20°C 的溫度範圍內。 3. 它們通常生活在 15-20°C 的溫度範圍內。
金絲猴		通常體長約 20 公分，體重約 200 克，尾長約 10 公分	體長約 60 公分，尾長約 10 公分，尾鰭寬度約 2 公分	圓潤的頭部，圓潤的頭部，身上有紅、白、黑、黃、綠等斑點，眼睛大而圓，左右各有一對紅色的鰓，鰓的形狀像小扇子，鰓的顏色是紅色的。	1. 淡水環境，通常是溪流、湖泊、池塘等。 2. 它們通常生活在清澈、流速緩慢的水域中。 3. 它們通常生活在 15-20°C 的溫度範圍內。	墨西哥鈍口鰻主要分布在墨西哥的墨西哥城（Mexico City）周圍，特別是墨西哥城郊區的 Xochimilco 地區。它們通常生活在清澈、流速緩慢的水域中。		1. 它們通常生活在清澈、流速緩慢的水域中。 2. 它們通常生活在 15-20°C 的溫度範圍內。 3. 它們通常生活在 15-20°C 的溫度範圍內。	遇到的困難：1. 它們通常生活在清澈、流速緩慢的水域中。 2. 它們通常生活在 15-20°C 的溫度範圍內。 3. 它們通常生活在 15-20°C 的溫度範圍內。
潘帕斯貓		通常體長約 20 公分，體重約 200 克，尾長約 10 公分	體長約 60 公分，尾長約 10 公分，尾鰭寬度約 2 公分	圓潤的頭部，圓潤的頭部，身上有紅、白、黑、黃、綠等斑點，眼睛大而圓，左右各有一對紅色的鰓，鰓的形狀像小扇子，鰓的顏色是紅色的。	1. 淡水環境，通常是溪流、湖泊、池塘等。 2. 它們通常生活在清澈、流速緩慢的水域中。 3. 它們通常生活在 15-20°C 的溫度範圍內。	墨西哥鈍口鰻主要分布在墨西哥的墨西哥城（Mexico City）周圍，特別是墨西哥城郊區的 Xochimilco 地區。它們通常生活在清澈、流速緩慢的水域中。		1. 它們通常生活在清澈、流速緩慢的水域中。 2. 它們通常生活在 15-20°C 的溫度範圍內。 3. 它們通常生活在 15-20°C 的溫度範圍內。	遇到的困難：1. 它們通常生活在清澈、流速緩慢的水域中。 2. 它們通常生活在 15-20°C 的溫度範圍內。 3. 它們通常生活在 15-20°C 的溫度範圍內。

1. 保育動物名稱	圖片	目前數量	棲地	保育種類	生活特徵	分佈範圍	分佈地圖	保護與保育現況
中華白海豚		1984年以前有40頭，但到1993年已剩下10頭。目前約有25頭。	廣州市區附近，珠江口。	國家一級保護動物。	1. 體型小，體長約1.5公尺，體重約100公斤。2. 游泳速度極快，可達20公里/小時。3. 呼吸孔位於頭部上方，可隨時收縮。4. 皮膚光滑，呈銀白色。5. 聲音清脆，可達120分貝。	分佈於珠江口、閩江口、甌江口等處。		一般認為瀕臨絕種，數量極少。目前僅存約25頭。保育工作包括：1. 建立保護區。2. 加強巡邏。3. 減少污染。4. 加強宣傳教育。
中華白海豚		1984年以前有40頭，但到1993年已剩下10頭。目前約有25頭。	廣州市區附近，珠江口。	國家一級保護動物。	1. 體型小，體長約1.5公尺，體重約100公斤。2. 游泳速度極快，可達20公里/小時。3. 呼吸孔位於頭部上方，可隨時收縮。4. 皮膚光滑，呈銀白色。5. 聲音清脆，可達120分貝。	分佈於珠江口、閩江口、甌江口等處。		一般認為瀕臨絕種，數量極少。目前僅存約25頭。保育工作包括：1. 建立保護區。2. 加強巡邏。3. 減少污染。4. 加強宣傳教育。

1. 海豚的體重與體長沒有固定確切的數據，只有個範圍。
2. 上圖藍色標記，也加入了我會列在做研究時的想去「覺得這可能是因為牠分佈在長江中下游水流速度本來就比較慢，也許牠的游泳也會跟周圍的水流速度有關，我日後可去深入研究」。
3. 上圖有一段話，其實羊本身就是個群居動物，且有些羊在繁殖期間也會用頭上的鬍來打架，這是我發現到獐角山羊有這些習性，之後猜想，不管是不是稀有品種，一般物種的羊是不是也和獐角山羊同樣的習性，因此之後就去查證並記錄在上。

Conclusion

「稀有動物的研究」是個有趣的主题，因為去研究的不是普遍大家都看得到生物，而是大家比較少見到，甚至不知道的物種。這樣的主题，可以讓我對動物界的認知開闊一點，而不是只著重於身邊常見得到的生物。而且既然是稀有動物，我們可以探討說：「那又為什麼稀有，是不是因為受到什麼脅迫，而使牠的數量減少變得我們比較少見到呢？」

雖然我未來將專注於特定物種的特徵研究，但我仍想透過書籍或數位平台，來擷取有關稀有動物的知識；甚至在出外旅遊時，如果那一批帶正好有某些特有種的話，我會就近的觀察探索。後續專注研究特定物種，可以幫助我培養深度研究的能力，也可以深化自己的生物學，特別是演化、再生、與形態學上的涵養。在日常生活中，我也想透過參與動物相關的保育活動，或教導身旁的親友，來實踐並分享我系列自主學習成果。



Future Direction

我可以專注研究某種特定的動物，不一定要稀有動物，來調查和研究這個動物在不同品種間，例如大小、外型、生理的差異；並針對特定特徵，探討是不是與其生長環境，或其他因素，而導致這樣的多樣性。

未來自主學習將專注於特定物種的特徵深入研究

References

1. 再生：蝴蝶可以教給我們關於再生（人體四肢的知識）(第七頁)
<https://sin.hk.hk/arc/arc/edu/edu/2018/education-oxoloh-con-leachus-regrowing-human-limb-2/>
2. 再生的秘密：科學家發現它存在於蝴蝶基因組中 (第七頁)
<https://bigthink.com/ncolb/axolotl-regeneration/>
3. 蝴蝶再生和衰老黃翅的進展 (第七頁)
<https://www.kongee.com/Article/Fulltext/504224>
4. 圖片資料：墨西哥刺角蝟 (第二、六頁)
<https://www.eltodax.net/cademon/pocsi/45228>
<https://www.sxcy.net/cgw/1598.html>
5. 其他圖片資料
<https://www.juestion.com/zh-tw/q/guokunxun/76073.html>
<https://www.meiwing.com/zh-tw/q/che/79074.html>
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%BD%93%E5%85%B8%E5%85%A7%E7%8C%A8>
https://papi01btequible.com/tw/5b1ehju/denquw/1478_4.html
<https://www.eosydm.com/tw/wiki/%E7%9F%A0%E5%90%B8%E7%9C%9F%E6%B5%B7%E8%B1%9A>
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%8D%80%E5%A4%A4%E7%93%B6%E7%B8C8B8%E6%B5%B7%E8%B1%9A>
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%93%A8%E5%90%B8%E7%A3%98%E6%97%A8%E6%B5%B7%E8%B1%9A>
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%8C%A8>
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%85%B8%E5%90%B8%E7%A3%98%E6%97%A8%E6%B5%B7%E8%B1%9A>



臺中市立東山高中

A Brief Overview of

Traditional Chinese Clothing— Qipao and Its Modern Look



高二——班楊芷綺

Motivation



Self-Directed Learning

Schedule

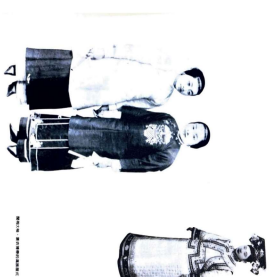
自主學習計畫書			
姓名	學號	人數	1
計畫主題	主題	110年7月28至111年1月	
學習目標	學習目標	學習目標	學習目標
學習內容	學習內容	學習內容	學習內容
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20

Outline

- I. The History of Qipao
- II. The Evolution of Qipao
- III. The Features of Qipao
- IV. Different Styles of Qipao
- V. Modern Qipao Styles
- VI. Reflection

I. The History of Qipao

- Origin : Manchus who grew out of ancient Nuzhen tribes
- Early 17th century : Nurhachu unified the various Nuzhen tribes and set up the Eight Banners System.
- Over the years, a collarless, tube — shaped gown was developed. And that is the embryo of the qipao.



THE HISTORY OF QIPAO

II. The Evolution of Qipao

- In the 1920s, influenced by Western clothing, it went through many changes.
- Nowadays, qipao quite often appears on world-class fashion shows and wedding.

III. The Features of Qipao

Feature 1 :
Its neck is high collar closed



III. The Features of Qipao

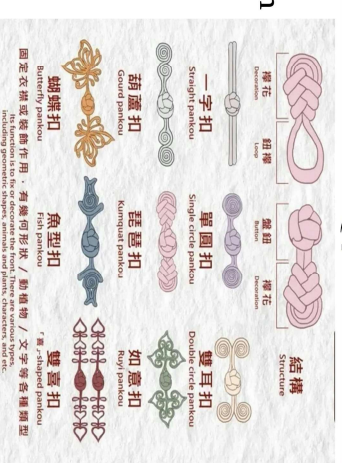
Feature 2 :
Its sleeves may be either short, medium, or full length, depending on seasons and tastes



III. The Features of Qipao

Feature 3 :
The dress is buttoned on the right side, with a loose chest and a fitting waist.

These special buttons called "Pankou"



III. The Features of Qipao

Feature 4 : The Front



III. The Features of Qipao

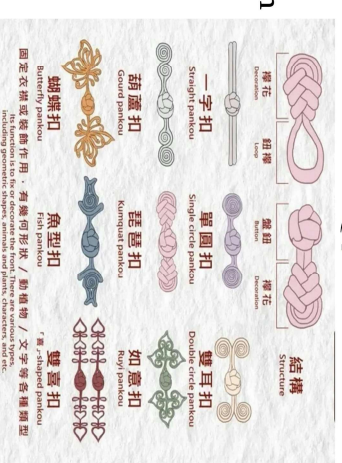
Feature 1 :
Its neck is high collar closed



III. The Features of Qipao

Feature 3 :
The dress is buttoned on the right side, with a loose chest and a fitting waist.

These special buttons called "Pankou"



III. The Features of Qipao

Feature 4 : The Front



VI. Different Styles of Qipao

Shanghai-Style Qipao

Beijing-Style Qipao

Suzhou-Style Qipao

Shanghai-Style Qipao



- 1 Emphasize the female figure
- 2 Compatibility of traditional styles and westernization
- 3 The collar and the sleeve shape have been added some western elements.
- 4 The later improved qipao has a more westernized structure.

Beijing-Style Qipao



- 1 It has been incorporated the characteristics of stand-up collars and left and right slits of Han elements.
- 2 Plainer than the Shanghai-style
- 3 More decoration

Suzhou-Style Qipao



- 1 Characterized by exquisite beauty.
- 2 The embroidery patterns are rich.
- 3 The embroidery work is delicate and the color is elegant and clean.

Modern Qipao Styles

Many designer brands sometimes will mix the Chinese elements in their clothing.

And these four are my most favorite fashion shows.

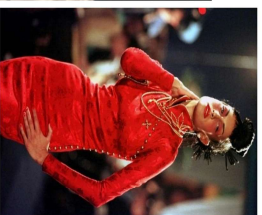
CHRISTIAN DIOR
Fall 1997 Paris

YSL Rive
Gauche
Autumn/Winter
2004

Louis Vuitton
Spring 2011

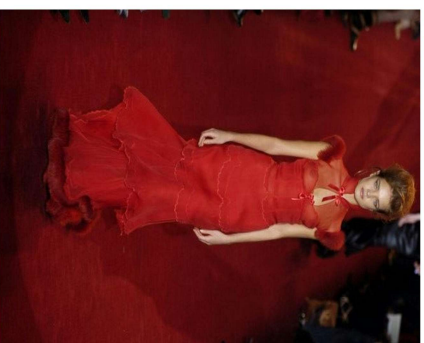
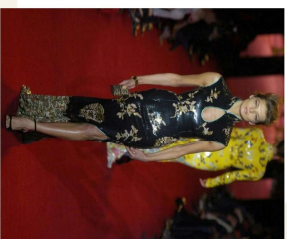
Prada Spring
2017

CHRISTIAN DIOR Fall 1997 Paris



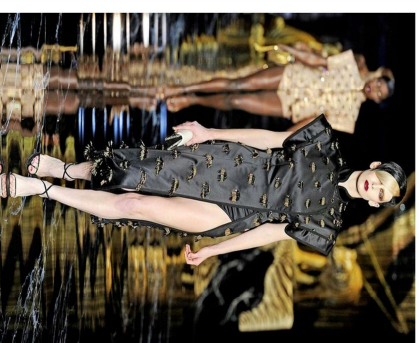
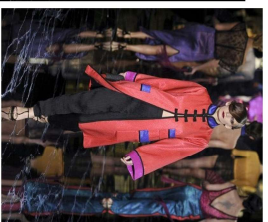
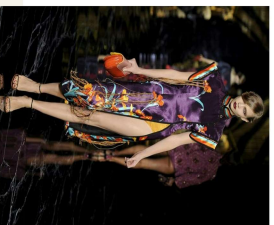
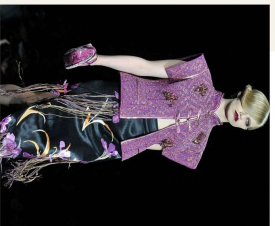
- The clothing was incorporated Chinese qipao elements.
- Retaining the mandarin collar design, and incorporating decorations.

YSL Rive Gauche Autumn/Winter 2004



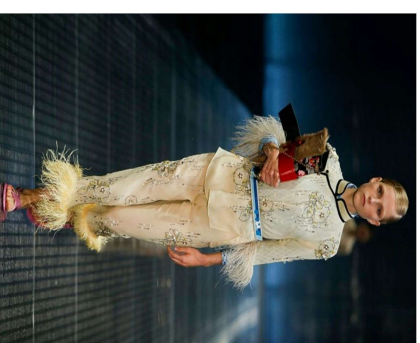
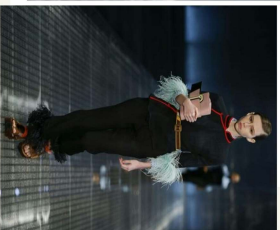
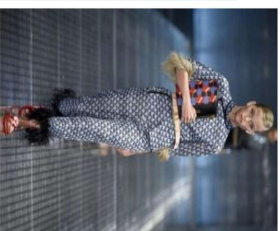
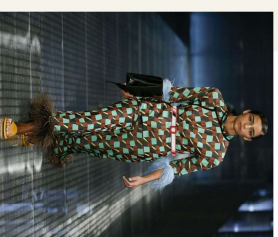
- Various bright imitation qipao-style satin suits with stand-up collar and shoulder pads are used to show the extremely luxurious and beautiful Chinese style.

Louis Vuitton Spring 2011



- The designer used Chinese Qing Dynasty clothing.
- The single-slit qipao to the waist, the stand-up collar, and the long jacket are all decomposed and reconstructed by vertical cutting.

Prada Spring 2017



- The classic slanted lapel, cloud pankou and the stand-up collar are integrated into the design.
- And the patterns are more modern plaids and prints, which become more fashionable and modern, while retaining the unique Chinese charm



podcast

傳播，行銷，推廣

自媒體



新型自媒體

空中播客；podcast



自媒體

為何人需要自媒體
為何使用自媒體
為何我需要自媒體
自媒體將成為未來趨勢？

我的動機

。未來時代的趨勢

。傳達自己的想法

。影響……？

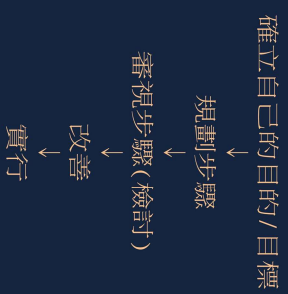


大數據 到處都是大數據

我心有所愛，不忍世界傾敗

在文學中無法達成的事，總要用其他方法試試看！
成為一個有影響力的人？

製作！



我的製作步驟

1. 選擇主題(方向，大致中心思想)
2. 了解主題內容(找資料，自己實驗)
3. 寫腳本(要呈現的內容)
4. 實際錄音(使用軟體，後製修音)
5. 放上串流平台(了解使用條款，如何將作品上架)



4. 實際錄音(使用軟體，後製修音)

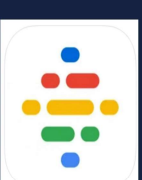
- 為了安靜的環境在家製作，但錄完卻聽得自己的聲音，好難聽

5. 放上串流平台(了解使用條款，如何將作品上架)

已經架設完成(缺封面頭貼)

我想製作自媒體！ 要怎麼開始？

先找出自己使用自媒體的目的
選擇最合適的平台



我的製作步驟

實際操作的結果？

1. 選擇主題(方向，大致中心思想)
我感興趣的所有事物、議題(從自我延伸)
2. 了解主題內容(找資料，自己實驗)
這就只有乖乖爬文了
3. 寫腳本(要呈現的內容)
因為第一次寫腳本的關係，佔用了大部分的自主學習時間。

我遇到的困難 們

- ◇教室的環境不夠安靜
- ◇時間安排太過草率
- ◇腳本寫到卡住
- ◇錄音軟體不會用
- ◇該如何上架？
- ◇討厭自己的聲音



我遇到的困難 們
如何解決？

◇教室的環境不夠安靜

剛本週可以在教室打，但錄音必須回家找完全安靜的時間，要
快速錄完

◇時間安排太過草率

很常撞期段考/活動，需要另外找時間處理每個禮拜的進度，
時常因為太多事情(拖延症)而延誤

◇腳本寫到卡住

重新看資料，先暫時放下，參考其他前輩的podcast節目，看詩集

成果

第一集的第N次錄音結束
還有修音，剪輯等製程

待連假時放上 apple podcast

屆時會在我自己的ig貼上連結，歡迎收聽！

下學期的實況轉播

錄了全新的第一集(全新主題 Ado！)

待我開心的時候上架
(翻譯：等我剪輯)

正在找尋協助幫忙繪製頻道頭貼跟封面
(小的美術才能欠佳)

我在寫第二集的腳本了啦……

我遇到的困難 們
如何解決？

◇錄音軟體不會用

上網找教學影片，爬文找資料

◇該如何上架？

一開始什麼都不知道……
找資料、了解各平台規範、製作RSS、註冊

◇討厭自己的聲音

這個我不知道怎麼解決

以上，都是上學期做的事

最後最後，上學期的結
果……

錄完了第一集的音檔，卻遲遲因自己
卑而不想將單集放上平台……
一查才發現做的主題跟其他頻道雷同了
……(而且我講的 隨差：；)

下學期的目標！

重新設立頻道主題
重新發想題目
關注在自身相關的事情介紹
多聽點其他前輩的podcast
預定時間上架
至少每個月持續更新！

謝謝聆聽！

謝謝你的駐足！



如何找到我 ↓
FB：謝欣雅
IG：@sia_on_galaxy
頻道：鹽糖漿

也可以上學校的自主學習專區，去看看其他實作的案例唷

本校109年度國中會考成績表現超強!

狂賀

302廖子瑩、312楊守慈、319楊軒智榮獲5A10+

5A 共50人
作文滿級6級分 共3人

學校簡介 行政單位 教學/相簿 E化管理專區 II 科技與數位學習 校務章則 回首頁 Cisco WebEx

行政專區 學生專區

國高中新生專區
應屆國高三專區
防疫因應專區

狂賀!!! 本校男籃連續
狂賀! 本校盧承妤同學

焦點要聞 活動新聞

本校
【國
110
高二

自主學習專區(另開啟新視窗)

招考-入學 獎助學金

考量・原訂日期取消
、加深廣選修課程志...

更多

消息公佈欄 News & Events

時間	類別	點閱
08/04	【公告】	110學年度高中體育班續招簡章公... HOT 81
08/04	【公告】	110學年度高中部新生班級公告 HOT 1196
08/02	【校內】	110學年度教師辦公室位置圖0803 HOT 26
08/02	【校內】	110學年校園場館登記表110.08.02 HOT 4
07/30	【會議...	公告本校109學年度第2學期110.... HOT 67

東山 東山數位學習網影音 Video Show

6

東山高中cisco webex軟體教學(學生端加入)



校內流程

1. 自主學習課程說明
2. 調查特殊性質
3. 教務處進行編班作業
4. 學生規劃自主學習課程計畫
 - (1) 確立學習目標
 - (2) 確定學習內容和進度
 - (3) 選擇學習方法和工具、資源
5. 指導教師審核計畫
6. 審核通過後，開始著手
 - (1) 自主學習計畫經審核完成後，學生需進行為期18週之自主學習
 - (2) 學生須依計畫確實執行並依執行進度與困境與指導老師進行討論
 - (3) 學生須依計畫進行自我檢核、確實紀錄並將相關成果上傳至學生學習歷程平台
7. 進行成果發表



臺中市立東山高級中學學生自主學習實施規範

一、依據

- (一) 《十二年國民基本教育課程綱要總綱》。
- (二) 教育部頒《高級中等學校課程規劃及實施要點》。

二、目的

- (一) 為發揮學生「自發」規劃學習內容精神。
- (二) 確保「學生自主學習」精神的保障與作法之可行。
- (三) 發展本校學生學習特色和銜接學生升學進路。

三、原則

- (一) 本校配合課綱推動，高一、高二學習階段每學期每週均安排學生自主學習節數2節，超過總綱規範修業年限期間之最低實施時數。高三部分依據本校總體課程計畫之彈性學習時間規劃辦理。
- (二) 本校學生自主學習得搭配學習成果報告或展示，依所規劃之自主學習計畫，以學期或學年度為單位，公開學習成果、檢核相關績效。

四、輔導管理

- (一) 本校安排師長輔導學生規劃自主學習計畫，並得安排師長督導自主學習事宜，相關師長得核實計之鐘點。
- (二) 學生自主學習之出缺勤管理、教室管理以及作息時間，均比照一般課程。
- (三) 本校學生自主學習計畫訂有統一格式，如附件，包括學習的主題、內容、進度、方式及所需資源或設備等，每學期依指定時間回報。
- (四) 學生自主學習所需之資訊設備、圖書和使用空間，應依校內相關規定借用，若使用衝突，得由相關處室統一協調之。
- (五) 學生自主學習成果不佳或屢有干擾學習活動情事者，依情節嚴重，由主貴處室集中輔導，並依校內規定處理。

五、自主學習依據課綱相關規定不列計學分。

六、本規範經課程發展委員會討論通過後實施，修正時亦同。



自主學習計畫書

姓名		年級 班級		人數	
計畫主題		實施 期程	年 月 至 年 月		
學習目標： 學習方式：				設備需求：	
預期進度(依週次)	自主學習綱要(相關設備需求須分週列入學習內容中)				
1			11		
2			12		
3			13		
4			14		
5			15		
6			16		
7			17		
8			18		
9			19		
10			20	期末總結暨成果發表	
家長 簽名			指導老師 簽名		



臺中市立東山高中

學年度第

學期自主學習檢核表

班級：

座號：

姓名：

學習主題：			自我檢核		審核 教師 簽章
對應學群：					
預定學習進度			勾選自評狀況	自評文字敘述	
週次	日期	具體進度			
1			☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		
2			☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		
3			☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		
4			☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		
5			☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		
6			☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		
7			☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		
8			☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		
9			☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		
10			☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		
11			☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		
12			☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		
13			☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		



預定學習進度			自我檢核		審核 教師 簽章
週次	日期	具體進度	勾選自評狀況	自評文字敘述	
14			☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		
15			☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		
16			☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		
17			☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		
18			☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		
19			☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		
20		期末總結暨成果發表	☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		
21		期末考	☐ 優秀 ☐ 完成 ☐ 未完成		

● 自主學習的期末心得

臺中市立東山高級中學110學年度教室配置圖

E棟大樓

五樓	教師室 8-E54	405-E53	406-E52	103-E51
四樓	視障教室-E44	407-E43	408-E42	319-E41
三樓	資源教室-E34	生物實驗室-E33		102-E31
二樓	資源教室-E24	物理實驗室-E23		105-E22 E21
一樓	教官室-E14	化學實驗室-E13		104-E11
樓梯 A				

A棟大樓

五樓	國際語言情境教室-A51	五樓走廊	電梯 A	教師會-A53
四樓	社團 1-A54	英語教室-A52	高中教師室-A41	
三樓	話商 2-A44	321-A42	電梯 A	教研室-A43
二樓	話商 1-A34	團諮室	輔導處-A32	教務處-A31
一樓	樂器室-A24	二樓走廊	二樓陽台	二樓走廊
	校友會館	會計室-A15	午餐辦公室	人事室-A12
	交服室-A14	一樓走廊	穿堂	印刷室-A13

D棟大樓

五樓	214-D51	215-D52	216-D53
四樓	電腦教室 1-D41	電腦教室 2-D42	
三樓	生物實驗室-D32	理化實驗室-D33	
二樓	108-D21	109-D22	110-D23
一樓	101-D11	221-D12	烹飪教室-D13

F棟大樓

404 F51	608 F41	604 F31	508 F21	504 F11
403 F52	607 F42	603 F32	507 F22	503 F12
402 F53	606 F43	602 F33	506 F23	502 F13
401 F54	605 F44	601 F34	505 F24	501 F14
樓梯 F				
五樓	四樓	三樓	二樓	一樓

B棟大樓

五樓	213 B52	206 B42	117 B32	107 B22	廁所
四樓	212 B51	205 B41	116 B31	106 B21	家長會
三樓					學務處 B11
二樓					
一樓					

C棟大樓

五樓	202 C15	113 C25	119 C35	209 C45	218 C55
四樓	203 C16	114 C26	120 C36	210 C46	219 C56
三樓	204 C17	115 C27	121 C37	211 C47	220 C57
二樓	廁所	廁所	廁所	廁所	廁所
一樓	廁所	廁所	廁所	廁所	廁所

思源館	AED
409	410
專藝廳	演江廳



東山高中大門

警衛室

景賢六路

籃球運動中心	510	609	509
		穿堂	技藝教室
		AED	

V棟大樓

六樓	317-V61	318-V62	319-V63	音樂教室-V63	音樂廳
五樓	316-V51	315-V52	314-V53	表藝教室-V53	音樂廳
四樓	313-V41	312-V42	311-V43	教師室-V43	藝文廳
三樓	312-V31	311-V32	310-V33	309-V34	教師室
二樓	305-V21	306-V22	307-V23	308-V24	英語教室
一樓	304-V11	303-V12	302-V13	301-V14	圖書館

空橋往V棟大樓

空橋往C棟大樓



臺中市立東山高中
歡迎你(妳)的加入

