

新北市天主教恆毅高級中學彈性學習時間及自主學習實施規範之補充規定

經 108 學年度第一學期校務代表會會議通過 108.11.14

110 學年度第一學期課程發展委員會修正通過 110.11.19

115 學年度第一學期課程發展委員會修正通過 115.10.2

- 一、新北市天主教恆毅高級中學(以下簡稱本校)依據教育部發布之《十二年國民基本教育課程綱要總綱》(以下簡稱《總綱》)與《高級中等學校課程規劃及實施要點》(以下簡稱《要點》)相關規定，並配合本校課程發展、學生學習需求、學習歷程檔案建置及自主學習課程推動需要，特訂定本實施補充規定(以下簡稱本規定)。本規定經課程發展委員會通過後，納入本校課程計畫辦理。
- 二、本校彈性學習時間實施遵循《總綱》及《要點》的規定，以發展學校特色活動、拓展學生學習面向、減少學生學習落差、促進學生適性發展並落實學生自主學習為目的。
- 三、本校彈性學習時間規劃，以發展學校特色和銜接學生進路為主軸，規劃模式配合學校發展、學生需求、課程規劃、排課需求和師資安排，採用自主學習以及本校特色活動的模式。
- 四、本校彈性學習時間的開設，每學期各規劃一節學校特色活動，據以發展和建立本校特色；並依學生需求每學期各規劃 1 節自主學習時間；高三下全學期共 18 節之自主學習時間，得用以指導學生規劃符合升學輔導或職涯發展之自主學習計畫(如附件 2)。
- 五、本校自主學習課程採「班進班出」方式辦理。課堂中由導師負責班級管理、課程秩序、進度提醒與表單檢核；全校教師皆得依學生主題需求，擔任自主學習指導、諮詢或協助教師。學生應於課餘時間主動向適合之教師請益、討論或接受指導。
- 六、本校自主學習之實施目的、實施原則、輔導管理機制及自主學習計畫之實施相關補充規定如下：
 - (一)實施目的：

為培養學生主動學習態度、發現天賦才能、掌握自主學習技能、運用問題解決方法、建構跨領域實踐能力，並能將學習歷程、成果產出與個人升學或職涯探索相互連結，實施學生自主學習課程。
 - (二)實施原則：
 1. 提升自主學習能力。
 2. 培養學生自主規劃與自我管理能力。
 3. 落實自主學習精神與學習歷程紀錄。
 4. 強化資料蒐集、閱讀理解、反思修正與成果表達能力。
 5. 遵守研究誠信、著作權、個資保護與 AI 工具使用倫理。
 - (三)輔導管理機制：
 1. 學生得於高中三年各學期規劃進行自主學習。高一以個人方式為原則；高二、高三原則上以個人自主學習為主，若因研究或實作需求採小組方式，應於申請表與計畫書明確列出分工、個人任務與成果責任，避免掛名學習。
 2. 學生可進行課程延伸、學科精進、競賽準備、閱讀心得寫作、實驗操作、專題研究、實作探查、小論文寫作、專長訓練、技能發表、藝文創作、各科議題研究、研習活動、營隊訓練、志工服務、線上學習課程，以及其他經學校認可之多元學習課程或活動。
 3. 學生自主學習課程實施前，得開設自主學習先備課程，讓學生習得有效學習、資料蒐集、計畫撰寫、成果表達與學習歷程整理之基本知能。

4. 學生應依計畫內容按週執行，並配合期初、期中、期末檢核。不符規定者，應予退件修正或重新審查。
 5. 課堂中原則上以計畫撰寫、資料整理、文獻閱讀、筆記統整、簡報草稿、學習反思及進度檢核等可於教室完成之工作為主。
 6. 學生如需使用手機、平板、筆電或網路資源，須經課堂教師同意，並應符合學習目的，不得影響班級秩序或他人學習。
 7. 若需使用電腦教室、專科教室、校園觀察、實驗操作、訪談或其他特殊場域，應事前向任課教師或相關處室申請。
- (四) 學生自主學習計畫應包括自主學習主題、內容、進度、方式、資源設備、預期成果、檢核方式與成果產出。學生必繳附件為：附件 1 自主學習申請表、附件 2 自主學習計畫書、附件 3 自主學習計畫實施檢核表、附件 12 學生自主學習成果表及具體成果產出；附件 4、附件 5、附件 6 為鼓勵學生主動填寫之輔助表單，可用以呈現教師指導、學習日誌、自我檢核與反思修正等學習歷程，使審查教師能更具體了解學生投入程度、執行品質與學習成效，並作為成果審查之加分參考。學生不宜將其視為多餘表單或額外負擔，宜善加運用，以完整呈現自主學習之用心與特色。小論文或閱讀心得另依附件 7 檢核。
- (五) 學生於自主學習過程中得使用 AI 工具作為主題發想、資料整理、文字修潤、簡報架構、格式檢核或反思提問之輔助工具，但不得將 AI 生成內容直接作為個人完整成果。學生應能說明個人學習歷程、資料來源、判讀依據、修正過程與最後成果。
- (六) 學生如將 ewant 線上課程、YouTube 課程、磨課師、校內多元課程、校外研習、營隊、競賽或志工服務列為自主學習內容，應事先納入自主學習申請表、計畫書、檢核表與成果表，並依計畫執行、記錄與產出成果。單純完成線上課程、研習或活動，不等同已完成自主學習課程。
- (七) 自主學習成果應包含成果表與具體成果。具體成果可包含書面報告、小論文、閱讀心得、簡報、影音紀錄、實體作品、競賽成果、線上課程學習紀錄、實作紀錄、照片佐證、反思日誌或其他經學校認可之成果。
- (八) 學校應提供適合和必要的學習資源，如資訊設備、圖書資源、圖書館空間、線上資料庫、學習平台及相關教師諮詢等。學生應善用校內外資源，並於成果中呈現學習歷程、資料來源、修正過程與個人反思。
- (九) 自主學習相關表單及成果繳交，應依學校每學期公告期程辦理。學生應於期初完成申請表與計畫書，於學期中配合檢核修正，並於期末繳交成果表及具體成果。若因特殊原因無法依期限完成，應主動向導師或圖書館說明，並依學校規定補正。
- (十) 學生自主學習成果檔案應力求完整、清楚與可辨識，內容宜包含學習動機、執行歷程、資料來源、遭遇問題、修正方式、成果說明及個人反思。成果若以電子檔繳交，應依學校公告之檔名格式、雲端路徑或指定方式上傳，以利導師初審、圖書館彙整及後續學習歷程檔案參考。
- (十一) 導師進行初審時，得依學生計畫完整性、執行歷程、成果真實性、反思深度及繳交資料完整度進行檢核。資料缺漏、內容明顯不符計畫、成果無法辨識，或疑有代寫、抄襲、AI 直接生成且未經個人修正者，得退請學生補正、重交或重新說明。
- (十二) 圖書館得於每學期末彙整各班自主學習成果，視需要辦理優良成果徵選、成果展示、經驗分享或校內觀摩。獲選成果得作為學生學習歷程檔案、校內自主學習推動、閱讀素養與資訊素養教育之參考資料，並應兼顧學生個資、著作權及公開授權意願。

七、學生自主學習課程計畫實施分工

項目	負責單位	工作內容
實施規劃	圖書館	1. 負責規劃全校學生自主學習計畫實施規範草案。 2. 草案包含：實施方式、課程安排、班進班出原則、學習資源整合、表單制訂、說明會辦理、初複審時間、成果繳交及各處室應配合事項。
自主學習計畫指導、申請與撰寫說明	圖書館 導師 指導教師	1. 課堂由導師進行班級管理、進度提醒與表單檢核。 2. 全校教師皆得依學生主題需求，於課餘時間擔任指導、諮詢或協助教師。 3. 圖書館提供自主學習計畫撰寫、資料查找、成果整理與研究誠信相關說明。
計畫申請等相關表單及學習資源公告	圖書館 相關處室	相關表單與學習資源於學生計畫申請與撰寫說明前公告。學生必繳附件為附件 1、附件 2、附件 3、附件 12 及具體成果；附件 4、附件 5、附件 6 為建議使用之表單，可呈現學習歷程，作為審查加分參考；小論文或閱讀心得另依附件 7 檢核。
自主學習計畫表單完成填寫	圖書館 導師	導師依本規定時程，檢核班上學生能依時完成自主學習表單。附件 1、附件 2 經導師或指導教師確認後，由學生自行保存；期末連同附件 3、附件 12 及具體成果，由導師初審確認後送圖書館複審並存查。
自主學習歷程檢核	圖書館 導師	1. 辦理時間：依本規定公告時間辦理。 (1) 期初檢核：每學期第一段考前一週。 (2) 期中檢核：每學期第二段考前一週。 (3) 期末檢核：每學期期末考前一週。 2. 導師引導學生按照附件 3 進行自我檢核，並對照附件 2 完成學習進度檢核。不符規定者，應予退件修正或重新審查。
自主學習計畫成果審核與發表	圖書館 導師(初審) 審查小組 (複審)	1. 由各班導師或指導教師依本規定時程，負責附件 1、附件 2、附件 3、附件 12 及具體成果初審，並於每學期末辦理成果發表、討論或成果檢核。 2. 圖書館於每學期末彙整各班自主學習表單及成果後，召開審查小組進行複審。 3. 審查小組由圖書館主任擔任主席，成員得依年度需求調整。
出缺勤紀錄	學務處	1. 提供各學習資源指導教師、活動辦理教師、場地管理教師、學生點名表。 2. 負責完成學生自主學習出缺勤登錄。
教師增能研習	圖書館 教務處	圖書館應根據每學年校內學生自主學習計畫實施概況，視需要辦理相關教師增能研習，包含： 1. 計畫申請與撰寫說明。 2. 如何引導學生完成自主學習計畫。 3. 如何引導學生進行自主學習自我檢核。 4. 如何進行學生自主學習計畫審查。 5. 圖資利用、閱讀素養、資訊素養、AI 工具使用、研究誠信與事實查核。
學習資源場地管理	相關處室	1. 配合課程需求，負責場地出借管理與學生點名。 2. 自主學習課如需跨場域、訪談、實驗、電腦教室或專科教室，應事前申請並完成管理紀錄。

八、本規定經課程發展委員會討論通過，校長核定後實施，修正時亦同。

新北市天主教恆毅高級中學_____學年度第_____學期自主學習申請表				
班級	____年____班	座號		申請人 (學生姓名)
學科/領域 (研究主題之類別)			法定代理人簽名 (或監護人簽名)	
一、自主學習計畫名稱				
二、計畫執行期程		_____年_____月_____日至_____年_____月_____日		
三、學習主題				
四、計畫內容 (請摘要描述)				
五、執行方法(請描述 透過何種行動、 策略或方法達成)				
六、預期效益				
七、成果發表項目 (可重複勾選)		☐ 書面資料 ☐ 影音紀錄 ☐ 實作或技能 ☐ 簡報發表 ☐ 其他：		
八、指導、協辦 或贊助單位		(一)所需資源或設備		
		(二)協助之專家建議 並請專家簽章		
以下為審查填寫欄，申請者勿填				
指導教師(或導師)審查	審查意見：		審查小組 簽章	
	簽名： (請填日期) _____年_____月_____日			

新北市天主教恆毅高級中學 學年度第 學期自主學習申請表					
班級	年 班	座號	申請人 (學生姓名)		
學科/領域 (研究主題之類別)	☐ 國文 ☐ 英文 ☐ 數學 ☐ 自然 ☐ 社會 ☐ 藝術 ☐ 音樂 ☐ 體育 ☐ 其他		法定代理人簽名 (或監護人簽名)		
一、自主學習計畫名稱	簡潔描述計畫的名稱或標題。				
二、計畫執行期程	上學期：8.1~1.31(建議：9月中~1月中)；下學期：2.1~7.31(建議：2月中~6月中)。 年 月 日 至 年 月 日				
三、學習主題	高一高二：學科精進、閱讀心得寫作、各科議題研究、小論文寫作、專長訓練、技能發表、競賽準備、實作探查、實驗操作、專題研究、研習活動、營隊訓練、志工服務、線上學習課程及其他經學校認可之多元學習或活動等。				
四、計畫內容 (請摘要描述)	描述計畫的內容、目標與活動設定。 1. 內容：包括計畫背景介紹、目的、具體步驟、時間表、預期成果等。 2. 目標：明確列出計畫的學習目標和預期達成的成果，確保計畫具有明確的方向和目標。 3. 活動：詳細描述計畫中將進行的各項活動，包括實地考察、實驗、訪談、文獻研究等，以及每個活動的具體內容和安排。 4. 其他：前述項目之外的各項個人計畫內容補充說明。				
五、執行方法(請描述 透過何種行動、 策略或方法達成)	說明實現計畫的具體行動、策略或方法。 1. 具體行動：列出實際將採取的行動步驟，例如實地考察、資料收集、實驗設計、資料分析等。 2. 策略：描述實現計畫的整體策略和方法，包括如何組織團隊、分工合作、利用資源等。 3. 方法：具體說明每個行動步驟的執行方法，包括使用的工具、技術、流程等，確保計畫能夠順利實施。 4. 其他：前述項目之外的各項個人執行方案之補充說明。				
六、預期效益	列出預期從計畫中獲得的收穫或效益。 1. 收穫：具體列出從計畫中預期獲得的知識、技能、經驗或成果，以及對個人成長和學習的影響。 2. 效益：描述這些收穫對個人、社會或環境的影響和貢獻，以及可能帶來的長遠效益和價值。				
七、成果發表項目 (可重複勾選)	☐ 書面資料 ☐ 影音紀錄 ☐ 實作或技能 ☐ 簡報發表 ☐ 其他：				
八、指導、協辦 或贊助單位	(一)所需資源或設備	筆記本、手機與平板或電腦等記錄工具、攝影器材、科學儀器(測量或觀察及分析)、參考資料(包括相關書籍、期刊論文、研究報告含網路資源等，用於支撐自主學習的內容和研究主題)。			
	(二)協助之專家建議 並請專家簽章	你向師長徵詢或討論，師長就是專家，就請師長簽名。勿認為必須大學教授或研究機構人員才算數。			
以下為審查填寫欄，申請者勿填					
指導教師(或導師)審查	審查意見： 簽 名： (請填日期) 年 月 日			審查小組 簽 章	恆毅中學圖書館 雲端共享資料庫 

新北市天主教恆毅高級中學 <u>115</u> 學年度第 <u>一</u> 學期自主學習申請表				
班級	<u>一</u> 年 <u>智</u> 班	座號	<u>50</u>	申請人 (學生姓名)
學科/領域 (研究主題之類別)		生態學(生物學)		王恆毅
		法定代理人簽名 (或監護人簽名)		王智信
一、自主學習計畫名稱		恆毅中學校園榕樹生態探查		
二、計畫執行期程		<u>115</u> 年 <u>9</u> 月 <u>10</u> 日 至 <u>116</u> 年 <u>1</u> 月 <u>10</u> 日		
三、學習主題		專題研究。 (校園榕樹的四季變化及其周遭生態探查。)		
四、計畫內容 (請摘要描述)		藉由觀察、記錄和研究校園榕樹在不同季節下的生長、葉子變化，以及與昆蟲或鳥類之生態環境等情況，並進行相關文獻查詢和資料整理。 1. 進行榕樹的植株研究，瞭解其生長環境與根莖葉結構對生長的影響。 2. 研究在不同季節下的花期和結果情況，探討榕樹的繁殖及生態策略。 3. 觀察榕樹與周圍環境的互動關係，包括與其他植物、昆蟲及鳥等動植物的共生關係等。		
五、執行方法(請描述 透過何種行動、 策略或方法達成)		每個季節定期(含早中晚及天候差異等紀錄)進行戶外考察，拍攝照片、記錄觀察到的現象，並與老師或專家進行討論與指導。同時利用科學儀器測量樹木生長情況。 1. 進行土壤樣本採集和分析，研究榕樹所生長的土壤特性對其生長的影響。 2. 配備昆蟲捕捉器材，觀察榕樹周圍的昆蟲種類和數量變化，探討昆蟲對榕樹生態系統的影響。 3. 利用鳥類觀察器材，記錄榕樹周圍鳥類的活動情況，瞭解鳥類對榕樹生態的貢獻。		
六、預期效益		提高對植物生態的認識，培養觀察和研究能力，加深對自然環境的尊重及保護意識，並可能為未來的科學研究或環境保護工作奠定基礎。 1. 增進對植物生態系統的理解，培養對生態環境的保護意識與行動參與。 2. 提升科學研究能力與方法論，培養觀察、記錄和分析資料的能力。 3. 促進團隊合作與溝通能力，透過與老師、專家合作，學習尊重及欣賞他人觀點，共同追求知識的探究。		
七、成果發表項目 (可重複勾選)		☒ 書面資料 ☒ 影音紀錄 ☐ 實作或技能 ☒ 簡報發表 ☒ 其他：標本製作。		
八、指導、協辦 或贊助單位		(一)所需資源或設備		
		筆記本、繪本、彩色筆；手機、電腦；測量工具(紅外線測量儀、捲尺、米達尺)、望遠鏡、參考書、期刊論文、網路資源等。		
		(二)協助之專家建議 並請專家簽章		
紀錄應力求詳實、完整，並進行分析與探究，可作為恆毅校園生態探究之基礎。恆毅中學自然科教師兼圖書館主任：陳志忠。				
以下為審查填寫欄，申請者勿填				
指導教師(或導師)審查		審查意見：		恆毅中學圖書館 雲端共享資料庫 
簽名： (請填日期)		年 月 日		
		審查小組 簽章		

(附件 2-1) 新北市天主教恆毅高級中學 _____ 學年度第 _____ 期自主學習計畫書

申請人姓名	班級/座號	_____ 年 _____ 班 _____ 號	申請學期	_____ 學年度 _____ 學期
父母或監護人簽名	☐ 我已了解子弟所安排之自主學習內容，並會隨時關心與陪伴子弟自主學習狀況。 (打勾表示知悉並同意) 簽名：_____。_____ 年 _____ 月 _____ 日			
計畫名稱				
學習計畫說明(請依個人學習需求，排定本學期課程方案之進度)				
週次	學習計畫項目	計畫內容說明	地點與資源需求	
第一週				
第二週				
第三週				
第四週				
第五週				
第六週				
第七週				
第八週				
第九週				
第十週				
第十一週				
第十二週				
第十三週				
第十四週				
第十五週				
第十六週				
第十七週				
第十八週				
第十九週				
第二十週				
第廿一週				
審查結果(下方欄位由指導教師或導師填寫)				
審查結果	指導教師(導師)簽名以及審查意見			
☐ 完成 ☐ 未完成 (請勾選)	_____ (請填日期)			

(附件 2-2) 新北市天主教恆毅高級中學 **115** 學年度第一學期自主學習計畫書

申請人姓名	王恆毅	班級/座號	一年智班 50 號	申請學期	115 學年度 一 學期
父母或監護人簽名	☒ 我已了解子弟所安排之自主學習內容，並會隨時關心與陪伴子弟自主學習狀況。 (打勾表示知悉並同意)				
計畫名稱	恆毅中學校園榕樹生態探查				
學習計畫說明(請依個人學習需求，排定本學期課程方案之進度)					
週次	學習計畫項目	計畫內容說明			地點與資源需求
第一週	計畫說明與資源準備	說明整體研究方向與方法，編列器材與任務			教室、電腦、白板、筆記工具
第二週	初步認識榕樹生態	學習榕樹的基本知識與生態角色			圖書館、生物科教室、植物圖鑑
第三週	榕樹結構觀察：根部	詳細記錄根部結構與週遭土壤情況			校園榕樹現地、鏟子、照相機
第四週	榕樹結構觀察：樹幹與樹皮	觀察並繪製樹幹與樹皮的紋理變化			校園榕樹現地、素描本、放大鏡
第五週	榕樹結構觀察：枝葉	觀察葉子形狀、排列與季節變化			校園、望遠鏡、平板相機記錄工具
第六週	校園內榕樹定位與編號	以校園地圖圖資標記校園榕樹分布			校園地圖、筆記本、彩筆、GPS 工具
第七週	第一次觀察記錄(含天候)	實地觀察、記錄氣候與榕樹狀況			校園、手機拍照、天氣 APP
第八週	校園周邊昆蟲調查(一)	以誘捕器等設備調查昆蟲種類與數量			校園草地與植栽、昆蟲網、玻片盒
第九週	榕樹與昆蟲互動紀錄	紀錄昆蟲對榕樹葉片或花果之影響			實地觀察、相機、圖像紀錄紙
第十週	榕樹與鳥類互動觀察	觀察鳥類棲息與啄食等行為模式			早晨觀察點、望遠鏡、筆記表格
第十一週	期中整理與階段報告	將資料彙整成表格與圖示，進行階段性總結			教室、電腦、PowerPoint、筆電
第十二週	土壤採樣與分析準備	學習採樣技巧與土壤分類方式			生物教室、採樣瓶、鏟子、手套
第十三週	榕樹所在地土壤樣本分析	分析土壤酸鹼值、水分、肥力等			科學教室、酸鹼試劑、溫濕儀
第十四週	榕樹繁殖情形調查(氣根等)	記錄榕樹氣根、結果情形與生殖特徵			現地、照相、筆記工具
第十五週	榕樹與周邊植物關係探查	觀察與榕樹共生或競爭的其他植物			校園各植物區域、紀錄表、手機
第十六週	文獻資料蒐集與交叉比對	彙整觀察資料並查閱對應之學術與文獻資料			教室與圖書館、網路資源、參考書
第十七週	第二次觀察記錄(含氣候)	比較初次與後次的觀察變化與差異			校園現地、天氣資訊、拍照設備
第十八週	實作：標本製作與記錄整理	將植物葉片或果實進行標本處理			圖書館、剪刀、膠水、壓葉板
第十九週	成果資料彙整與簡報撰寫	統整資料、影像與紀錄，編寫成果初稿			電腦教室、簡報模板、圖片編輯器
第二十週	簡報製作與模擬發表	進行簡報練習與模擬發表			教室或會議室、投影機、簡報稿
第二十一週	彈性週：補拍或補記錄	補拍漏記項目或補強部分樣本			校園自由實地、手機、筆記
審查結果(下方欄位由指導教師或導師填寫)					
審查結果	指導教師(導師)簽名以及審查意見				
☐ 完成 ☐ 未完成 (請勾選)	(請填日期) 年 月 日				

(附件 3-1) 恆毅高級中學 _____ 學年度第 _____ 期學生自主學習計畫實施檢核表

申請人姓名		班級座號	_____ 年 _____ 班 _____ 號	申請學期	_____ 學年度 _____ 學期
父母或監護人簽名	☐ 我已了解子弟所安排之自主學習內容，並會隨時關心與陪伴子弟自主學習狀況。 (打勾表示知悉並同意)				
計畫名稱	簽名：_____。_____ 年 _____ 月 _____ 日				
學習計畫實施歷程					
進行週數	學習內容進度說明		進行方式	地點	備註或簽核欄
第一週					
第二週					
第三週					
第四週					
第五週					
第六週	期初檢核		全校同步，各班導師進行指導。		
第七週					
第八週					
第九週					
第十週					
第十一週					
第十二週	期中檢核		全校同步，各班導師進行指導。		
第十三週					
第十四週					
第十五週					
第十六週					
第十七週					
第十八週					
第十九週	期末檢核(繳收成果或報告)		全校同步，各班導師進行引導。		
第二十週	期末檢核(繳收成果或報告)				
第二十一週	期末檢核(繳收成果或報告)				
審查結果(下方欄位由審查單位填寫)					
初審完成	指導教師(導師)簽名及審查意見		審查小組複審	審查小組簽章及審查意見	
	(請填日期) _____ 年 _____ 月 _____ 日			(請填日期) _____ 年 _____ 月 _____ 日	

(附件 3-2) 恆毅高級中學 學年度第 期學生自主學習計畫實施檢核表

申請人姓名	王恆毅	班級座號	一年 智 班 50 號	申請學期	115 學年度 一 學期
父母或監護人簽名	☒ 我已了解子弟所安排之自主學習內容，並會隨時關心與陪伴子弟自主學習狀況。 (打勾表示知悉並同意)				
簽名	簽名：王智信。 116 年 1 月 10 日				
計畫名稱	恆毅中學校園榕樹生態探查				
學習計畫實施歷程					
進行週數	學習內容進度說明	進行方式	地點	備註或簽核欄	
第一週	本週將說明整體計畫方向與榕樹觀察主軸，並說明器材使用規則與安全須知，進行任務分組與資源配置。	教室簡報、討論與紀錄	教室		
第二週	介紹榕樹的分類、生長環境與生態系角色，進行圖書資料查閱與專題主題統整。	閱讀圖書、查詢資料並小組討論	圖書館		
第三週	實地觀察榕樹根部的分布型態與露地狀況，拍照與手繪其與土壤接觸的細節。	實地觀察、拍照、繪圖	校園榕樹周邊		
第四週	探查榕樹主幹的高度、粗細、樹皮紋理、表面是否附著地衣苔蘚等生物，進行紀錄。	目測、拍照、素描筆記	校園榕樹周邊		
第五週	觀察榕樹枝條的分布與葉片形狀、排列方式，記錄其顏色變化與有無蟲害。	拍照、葉片分類與記錄	樹冠層與低枝位置		
第六週	全校同步檢核週，由導師確認學生學習方向與進度，提供適時指導。	導師指導與學生回饋	教室		
第七週	於早晚各觀察一次天氣與樹葉變化，記錄光照強度、葉色與濕度狀況。	早晚觀察與拍攝比對	戶外定點		
第八週	使用昆蟲網與觀察箱觀察榕樹周圍的昆蟲數量、種類與棲息位置，初步分類。	使用昆蟲網、觀察箱、圖鑑比對	榕樹周圍草叢		
第九週	觀察昆蟲是否與榕樹葉、花果互動，如取食、授粉等，記錄影像與文字資料。	筆記、拍照與觀察紀錄	枝葉與花果區		
第十週	觀察鳥類是否停棲於榕樹，記錄其啄食行為、鳴叫、築巢活動與出現時間。	望遠鏡觀察與簡要紀錄	榕樹高處		
第十一週	整理前十週所蒐集的影像與資料，進行主題分類，開始撰寫初步報告與簡報框架。	資料統整與簡報設計練習	教室		
第十二週	全校同步檢核週，由導師與學生回顧計畫執行狀況與學習策略，並提供反饋建議。	導師個別回饋與建議	教室		
第十三週	依據既定點位採集土壤，並使用儀器進行酸鹼值與濕度測試，製作分析表。	使用 pH 試紙與濕度儀	榕樹下方三處		
第十四週	觀察氣根位置、生長長度與其下垂狀況，拍攝比較不同氣根的成熟階段。	拍照、素描與量測	榕樹主幹兩側		
第十五週	記錄榕樹附近是否有其他植物共生或競爭，例如蔓藤攀附或落葉遮蔭等現象。	定位、紀錄與拍攝比較	榕樹四周植物區		
第十六週	彙整已有觀察與採集結果，查詢相關研究報告，並摘錄比對文字或圖表內容。	網路與圖書館查詢、摘要筆記	圖書館		
第十七週	在相同觀測位置補拍先前記錄，分析葉色、昆蟲與鳥類是否出現變化。	同一地點拍照與紀錄對照	戶外定點		
第十八週	製作乾燥葉片標本與照片說明卡片，搭配圖文設計初稿，整理觀察記錄。	壓製、編號、文字說明撰寫	自然教室		
第十九週	以 PowerPoint 呈現觀察成果、過程與心得，進行口語練習與模擬展示。	PowerPoint 撰寫與口說練習	教室		
第二十週	彙整資料、圖像與標本，完成簡報與檔案繳交，接受導師評核與講評。		教室		
第二十一週	彈性安排補拍缺漏照片、修正不清紀錄，統一檔案命名並上傳成果至雲端。		教室		
審查結果(下方欄位由審查單位填寫)					
初審完成	指導教師(導師)簽名及審查意見		審查小組簽章及審查意見		
	(請填日期) 年 月 日		(請填日期) 年 月 日		

(附件 4-1) 天主教恆毅高級中學學生自主學習課程 教師指導紀錄表

時 間	____年____月____日____點____分~____點____分	受指導 班 級	____年____班
地 點		受指導 次 數	第____次
受 指 導 學 生			
指導教師			
指導內容摘要			
主要問題 與 討論事項			
具體建議 與 解決方案			
後續追蹤			
備註			

(附件 4-2) 天主教恆毅高級中學學生自主學習課程 教師指導紀錄表

時 間	____年____月____日____點____分~____點____分	受指導 班 級	一 年 智 班
地 點	教室	受指導 次 數	第 一 次
受 指 導 學 生	王恆毅		
指導教師			
指導內容摘要			
主要問題 與 討論事項	1. 學生對標本製作流程不熟，葉片易破損。 2. 不清楚氣根紀錄與測量的方式與單位。 3. 不確定土壤 pH 值測試的時機與採樣方式。 4. 拍攝照片時角度與光線控制較差，影像不清晰。 5. 小組內分工尚不均衡，部分同學紀錄量不足。		
具體建議 與 解決方案	1. 示範如何使用紙膠帶固定葉片並保留完整邊緣。 2. 提供氣根測量範例，統一以公分為單位並標記起始點。 3. pH 值測試建議於晴天上午完成並記錄採樣深度。 4. 指導拍攝時避免背光，並建議拍攝角度與景深控制。 5. 要求每人每週最少完成一張觀察紀錄與一張照片，導師週檢核。		
後續追蹤	1. 下週安排標本製作輔導課，完成葉片與根部黏貼。 2. 每週交出觀察紀錄表，導師進行逐人檢閱與蓋章。 3. 補拍不清晰照片者列名單，限期補交並存入雲端。 4. 分組成果週週進度簡報，輪流負責匯整報告。		
備註	本次輔導過程學生參與度高，部分學生特別積極記錄與詢問技巧問題， 建議未來可多安排示範操作與分組實作活動以提升成效。		

(附件 5-1) 天主教恆毅高級中學學生自主學習課程 學生自主學習日誌

週 次	第_____週	班 級	_____年_____班_____號
時 間		紀錄人	
序 號	工作事項	註記(心得/成果/問題等)	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
待辦事項/待解決問題/筆記欄			

(附件 5-2) 天主教恆毅高級中學學生自主學習課程 學生自主學習日誌

週次	第_____週	班級	_____年_____班_____號
時間		紀錄人	王恆毅
序號	工作事項	註記(心得/成果/問題等)	
1	實地觀察榕樹根部與周邊土壤情況	根部裸露程度高，土壤偏濕，有小型昆蟲出沒。	
2	拍攝根部特寫照片	清晰記錄不同角度，但部分照片逆光模糊，需補拍。	
3	初步手繪根部結構草圖	根系分布明確，與預期吻合，已標示方位與比例。	
4	查詢土壤分析方法與參考資料	找到適合中學生使用的 pH 試紙測法與操作範例。	
5	分組討論與筆記整理	組員間互補合作順利，已彙整第 3 週觀察表。	
6	準備壓製葉片標本的工具	尚缺壓克力板與標籤紙，需至美術社購買補足。	
待辦事項/待解決問題/筆記欄			
1. 補拍逆光模糊的根部照片（第 2 項）。 2. 購買壓克力板與標籤紙以完成標本工具準備（第 6 項）。 3. 下一週需完成土壤取樣並攜帶 pH 試紙至現場進行測定。 4. 加強拍攝技巧，使用同學手機比對畫質與對焦效果。			

(附件 6) 天主教恆毅高級中學學生自主學習課程 學生自主學習自評表

[illegible]

(附件 7)新北市天主教恆毅高級中學小論文成果檢核表

填表者(學生簽名)：_____

檢核者(指導教師)：_____

項次	小論文寫作檢核項目	正確	須修正(需註記修訂結果)
1	封面註明投稿類別、篇名、作者、指導老師共四項。	☐	☐
2	封面註明資料之間距處理妥善。	☐	☐
3	封面自成一頁，不得有「圖片」及「編頁碼」。	☐	☐
4	除封面外，內頁為 4~10 頁，不得超過 10。	☐	☐
5	內頁每頁均需有「篇名」作為頁首(10 級字/置中)。	☐	☐
6	內頁頁尾插入頁碼，由 1 開始(10 級字/置中，勿多一行)。	☐	☐
7	上、下、左、右各邊界均設定 2cm。	☐	☐
8	全篇字型(含字首)均新細明體、內文 12 級字大小。	☐	☐
9	全篇內容之段落採單行間距。	☐	☐
10	格式符合六大架構：(壹、前言；貳、文獻探討；參、研究方法；肆、研究分析與結果；伍、研究結論與建議；陸、參考文獻。)	☐	☐
11	標題單獨成行，標題上、下都必須空一行。	☐	☐
12	標題層次符合規定【壹、→一、→(一)→1.→(1)】。	☐	☐
13	段落與段落之間要空一行，且首行可以空 2 個字。	☐	☐
14	各段落要有遞推向右空白 2 個字的空格層次； 也可全篇一律向左對齊，不必向右遞推作空格處理。	☐	☐
15	圖表編號格式符合「圖表標題均在圖表上方且置左」。	☐	☐
16	圖表資料均有註明資料來源且位於圖表下方(置左或置中無規定)。資料來源與參考文獻內容一模一樣呈現。	☐	☐
17	直接或間接(改寫)引用須註明出處，且格式符合規定。	☐	☐
18	引用資料在最後之「陸、參考文獻」中「全都有」列上。	☐	☐
19	引註資料格式符合「APA」格式(請按範本逐項對照)。	☐	☐
20	引註資料至少三篇(圖書、期刊、報紙、論文資料庫…)且不得全部來自網站之網頁資料，應至少有一篇來自「實體」之圖書、期刊、論文等。	☐	☐
21	最後請逐字檢查或同學彼此交換檢查，不要有錯字、錯別字，確認無以上第 1~20 項檢核項目之任何疏失。	☐	☐

(附件 8) 天主教恆毅高級中學學生自主學習課程 自主學習表單使用 自我檢核表

項次	自主學習附件檢核項目	完善	須修正(需註記修訂結果)
1	附件 1：自主學習申請表。(本文最末頁有進階說明) 計畫名稱及學習主題只是一句話無所謂，但是計畫內容、執行方法、預期效益則盡量要有內涵，不要為了簡便就敷衍帶過。不懂如何把一句話變成更棒的一段文字的可以參考別人或請教你的老師。用心所為，結果一定大不同。 其中七、指導、協辦或贊助單位，看書、查網路資源、到圖書館閱覽都可以是你運用的需資源或設備；老師對你的教導或你向別人提出的問題都可以轉換成專家的建議。如果只是為了偷懶而寫「無」，實在是自曝其短的不智之舉。	☐	☐
2	附件 2：自主學習計畫書。 按週次計畫並依時完成。因為高一可以是一學期寫二篇閱讀心得，建議該計畫書全學期寫完整，再複製(印出來)為二張作為二次心得的表頭。如果拆成二次心得各寫半張的內容，還得解釋你的每一篇心得的計畫書怎麼只有半學期？何況這若是你的學習歷程上傳檔案，你連解釋的機會都沒有。	☐	☐
3	附件 3：學生自主學習計畫實施檢核表。請按附件 2 自主學習計畫書依時完成，並配合期初、期中、期末檢核。	☐	☐
4	附件 4：教師指導紀錄表。 以研究學習打籃球技巧為例：除了基本動作練習外，各項規則了解…甚至發現自己連體力都不行，而體會到體能的重要，因此請教體育老師體能精進方法……延伸敘明。老師在分析體能問題時，又提到可以從飲食、作息、重量訓練做起……並給了我……建議，我從中得到方法，試著調整並獲得改善(就算沒有改善，也是很好發揮的另一個題材)又，發現自己的地板動作很爛，這個問題的協助及解答也可以繼續陳述。每一個研究的問題討論可以一頁寫五項，也可以五項寫了五頁，端看自己的需求及在乎。這個指導記錄表設計由學生書寫，老師簽名即可。	☐	☐
5	附件 5：學生自學日誌(學生寫)。 共有六欄(或自行更動欄位)，可以二週寫一次；也可以一個月寫一次，就只要寫 3 次。重點在學生可以凸顯自己在學習過程中的困境與收穫或感想。因為出自用心的表達，可以讓自己在與他校的作品評選中，因為這些認真的反思內容而讓你的資料明顯勝出！但同學如果把這個表格視為作業、想成負擔，建議你不如不寫，因為當你交出一份草率的内容，無非是告訴別人「我很混，請不要錄取我！」。	☐	☐
6	附件 6：學生自主學習自評表。 在暑輔課程即強調，該自評表可以用「以退為進」法，建議不要全部填 5 分的非常符合，要故意有些項目評比自己不足，這時候下面的欄位則可以描寫你因為這個不足，做了什麼努力！讓專家欣賞你的改變與進步。 如果你選擇全部勾滿分，一則被懷疑誇稱自己很棒，再則下面欄位內容沒得寫，都不如前述的謙虛的以退為進的描述，可藉內容顯現自己的收穫與進步。	☐	☐
7	附件 7：詳細檢核項目說明可參考小論文雲端資料庫之檢核表說明檔案。 小論文雲端資料庫路徑： https://reurl.cc/q8yyDD		

(附件 9) 天主教恆毅高級中學學生自主學習課程 學生自主學習評量尺規

特質	第一層級	第二層級	第三層級	第四層級
相信自己具有完成課業要求的能力。 (自我效能)	對自身能力完全沒信心，不相信自己有完成作業，大部分的課業要求需透過他人幫助來完成。	對自身能力有少許信心，相信自己有能力完成作業，一部分的課業要求需透過他人幫助完成。	對自身能力有信心，相信自己有能力完成作業，少部分的課業要求需透過他人幫助完成。	對自身能力有完全的信心，相信自己有能力完成作業，所有課業要求皆可獨立完成。
設定優先順序與目標。 (目標設定)	不做任何努力來界定目標、資源或時程。	沒有清楚定義就開始工作、沒有考量必要資源、沒有創造或使用可行的時程。	設定目標、考量完成目標所需的資源、創造並堅持有用的時程。	設定精確的目標，考量完成目標所需的資源，創造並堅持使用可行、詳細的時程。
自我評估進度、對行為評價，並視需要調整程序。 (策略規劃)	很少或根本沒有檢視行動和進度的企圖，不考量他人回饋；不調整策略以完成目標，無法從成功或失敗的經驗中學到教訓。	檢視少部分行動和進度，考量部分回饋；有限度地調整策略以完成目標，無法從成功或失敗的經驗中學到教訓。	徹底檢視行動和進度，考量多方回饋；調整策略以完成目標，能從成功或失敗的經驗中學到教訓。	徹底檢視行動和進度，能尋求並考量多方回饋；調整策略以有效率地完成目標，能從成功或失敗的經驗中學到教訓。
即使沒有立即的答案或解決方案也願意投身工作中。 (動機)	應付性的尋找答案或解決方案；不考量策略；容易放棄工作。	努力尋找答案或解決方案；不監控參與程度、也不發展或應用多元策略以保持動力。	展現找到答案或解決方案的決心，監控參與程度、並發展與應用多元策略以保持動力。	展現找到答案或解決方案的強烈決心，監控參與程度、並發展與應用廣泛的多元策略以保持動力。
遠大的視野，能看穿一般標準之外。 (成效)	極少產生達成目標的替代方案，或分析替代方案如何影響工作；極少替代方案展現出原創性。	零星地產生達成目標的替代方案，或分析替代方案如何影響工作；某些替代方案展現出原創性。	總是能產生達成目標的替代方案，或分析替代方案如何影響工作；某些替代方案展現出原創性。	持續性地探索不同的替代時間與資源，將能允許與分析替代方案如何影響結果；替代方案展現出豐富的多元性與有效性。

(附件 10) 天主教恆毅高級中學學生自主學習課程 學生自主學習計畫(範例)

一、自主學習計畫主題：

二、研究或研讀類別：

三、課程名稱：

四、指導老師：

五、學生姓名(班級姓名座號)：

六、計畫之動機與目的：

七、計畫內容與行動方案：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
6.。

八、進度規劃：

1. 第一週：
2. 第二週：
3. 第三週：
4. 第四週：
5. 第五週：
6. 第六週：
7. 第七週：
8. 第八週：
9. 第九週：
10. 第十週：
11. 第十一週：
12. 第十二週：
13. 第十三週：
14. 第十四週：
15. 第十五週：
16. 第十六週：
17. 第十七週：
18. 第十八週：
19. 第十九週：
20. 第二十週：
21. 第廿一週：。

九、預期效益及具體檢核方式：

(一)預期效益：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
5.。

(二)具體檢核方式：

1. 課堂表現。
2. 口頭報告。
3.。

十、其他附件：

(一)自行增加凸顯方案內容之資訊。

(二)相關附件。

(附件 11) 天主教恆毅高級中學學生自主學習課程 學生閱讀心得寫作(範例)
規定學生的心得報告必須按照【全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽參賽作品格式規則】書寫。
也可參考中學生網站之比賽辦法：<https://www.shs.edu.tw/>。

壹、閱讀心得寫作比賽「作品標題」與書籍相關欄位說明：

- 一、參賽標題：請填寫您參賽文章的標題。
- 二、書籍 ISBN：請輸入您所閱讀書籍的 ISBN（國際標準書號）共 10-13 碼數字，若 ISBN 數字當中有“-”符號，如：978-986-6571-06-0，請不要輸入“-”，請直接鍵入數字，如：9789866571060。若書籍本身沒有 ISBN，則不用輸入 ISBN，該欄位請填寫“無”。
【方法）：翻到書籍的背面，在書籍條碼的上方，你會發現有 10-13 碼數字，就是 ISBN。）】
- 三、書名：請完整填寫書名的主標題與副標題，主標題與副標題間請用「：」隔開。
- 四、書籍作者、編譯者：若有兩位以上作者、編譯者，請以「/」符號隔開。
- 五、出版單位：請填寫書籍之出版單位名稱（請輸入一般簡稱即可，如遠流、皇冠、時報…）。
- 六、出版年月：請依西元紀年方式，填寫出版年月。如：2005 年 09 月 01 日。
- 七、版次：請填寫版次，如：初版、二版、三版…。

貳、閱讀心得寫作比賽「文章內容格式與版面」說明：

(壹)、參賽文章內容格式

- 一、圖書作者與內容簡介：提供評審瞭解圖書作者與內容簡介，100 字~200 字，不列入抄襲比對。
- 二、內容摘錄：請摘錄書中有意義之文字，100 字~300 字，並務必註明摘錄文字出處之頁碼。
- 三、我的觀點：即分享個人對文章之心得與感想，為評分與抄襲檢核最主要段落，1000 字以上。
- 四、討論議題：請針對書籍內容至少提出一個相關的討論議題。
- 五、嚴禁抄襲，違者取消資格，按校規懲處。參賽作品，無論得獎與否，凡接獲校內外各單位查核或檢舉抄襲屬實者，加重罰則，並以違反著作權法依法究辦。(三)之「我的觀點」若有引用資料須加「」符號，否則視為抄襲作品；每次引用字數不得超過 50 字(不含標點符號)，若超過 50 字視為格式不符。詳細規範請參閱中學生網站之比賽辦法說明：<https://reurl.cc/GNoNRv>。

(貳)、參賽文章版面要求

- 一、中英文作品之標點符號依中英文書寫慣例輸入，不能混用。
- 二、段落開頭與一般中英文寫作格式相同。每個段落開頭是空二個中文字(或全形空白鍵 2 格)。
- 三、所有標題請都與接續的內容空一行(若不懂，請參考下一頁的實際寫作範例)。
- 四、段落與段落之間務必空一行(內容中只要有分段，每一個段落之間都要空一行)。

閱讀心得寫作(範例)-規定採新細明體，字體 12 書寫(或直接複製本範例文章逐段貼上)。

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：一年級

班 級：智

科 別：

名 次：特優

作 者：鄒向昀

參賽標題：霸凌者讀後感

書籍 ISBN：9789863615514

中文書名：霸凌者

原文書名：霸凌者

書籍作者：陳嵐

出版單位：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

出版年月：2018 年 07 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

牧本書節錄了十五則霸凌故事，帶領讀者一窺霸凌者、背霸凌者及旁觀者作者會以個人是角分析、解獨霸凌的始末及源由，並帶出如何以預防取代善後，呼籲讀者：也許面對霸凌事件時，我們能做的，不只是恐懼。的心靈寫照，和事件後續的發展對他們餘生的影響。每篇故事的最後，作者會以個人視角分析、解獨霸凌的始末及源由，並帶出如何以預防取代善後，呼籲讀者：也許在面對霸凌事件時，我們能做的，不只是恐懼。。

二、內容摘錄：

1.瞭解，不意味必須諒解，也無須挑起仇恨，只為看清楚真相，讓悲劇即將再度重演的剎那，狂報的人性能有個迴旋的空間；走進黑暗不是背棄光明，而是要在最絕望的深淵燃起希望之火，讓狩獵血祭中的心靈，找回自己來時的方向。(p.7)

2.這樣的生命力量不只屬於周小顗，在很多遭受霸凌的孩子身上，都可以看到這樣的力量。這樣的力量一旦得到滋養，就能夠度過生命的困境，並且像胡楊木一樣堅忍茁壯。/所以，在灰暗中徬徨的你，記住，這一切終會過去。/無論如何，請，朝著光，泅渡。(p.245)

三、我的觀點：

作者運用精細的描摩技巧，引領讀者一同縱觀霸凌事件的全貌。在嚴肅氣氛的背後，黑色幽默的譬喻，使血肉模糊的年少輕狂不如此難以直視；用之恰當的話語，攻破人性的懦弱、緊扣現實的殘酷，不會有一般小說的虛無飄渺，也少了社會新聞的肅穆沉重。這十五個故事，也許不可思議、難以置信，也許驚悚害怕、徹夜難眠，也許心跳加速、空氣凝結，但無須訝異，也不用懷疑，這些事件，就在彼此身邊，只是尚未察覺，或裝聾作啞。

作家李雪說：「所有攻擊的行為，在本質上都是在呼喚愛。」霸凌的根源，大多是起於家庭問題。也許是受到家暴，或者自幼缺乏關愛，這些變質的家庭模式，使孩子將怨恨或是對愛的渴求，進行情感的移轉，錯把欺凌當成宣洩情緒的出口，把暴力認成引人注目的管道，殊不知，這樣扭曲的心理情態，卻只是將身旁的人越推越遠，使本來就疏於關心自己的家人更加唾棄，進而脫離世間人類依循的準則，落入無止盡的黑洞，被惶恐孤寂吞噬。

對霸凌者而言，家長的陪伴是修復整起事件的重要環節。站在被霸凌者的立場，更是如此。作者寫道：「每一種不可理喻的惡，深處都流躺著絕望的膿臭，而成年人又聾又瞎。」被霸凌者常有一種心理情態名為「習得性無助」，即對一切事物感到束手無策，若沒有身旁的人協助完成自覺和反省，受害者永遠無法脫離困境。而這份協助，你我都能給予，更是為人家長的義務。

若明知道孩子遭遇霸凌，家長卻視若無睹，彷彿昭告全世界：「請欺負我的親生骨肉。」虎毒不食子啊！孩子破碎心靈少了家長這根重要的針進行修補，只能眼看缺口隨著時間及心理壓力的拉扯，日益增大，無計可施，最終靈魂被恐懼消磨，剩下空洞的軀殼，行屍走肉。反觀若家長在孩子被霸凌後一路相伴相隨，賦予對抗險惡世界的勇氣，願意站在同一陣線，並肩作戰，那麼被霸凌者便能乘著信心，正視事件的全貌，揭開瘡疤治癒傷痛。

「可憐之人必有可惡之處。」，儘管如此，卻沒有任何人值得或應該接受傷害，不論多麼冠冕堂皇的理由，私刑永遠無法代表正義，暴力也終究不能解決問題。也許是基於他人的缺失，但發動霸凌，只是自我膨脹罷了，自視清高的路見不平，僅唯目不見睫地捧高身價，以暴力脅迫他人接受自己的主觀意識。在本質上，人人生而平等，但實際上，作者寫道：「你所看到那些霸凌者的強硬表達，不過是在試圖隱藏他的恐懼。」。

然而，絕大多數的霸凌事件都並非受害者的錯，即為霸凌者嫉妒或「沒有理由的玩笑」所致。因此，請被霸凌者要正義凜然地告訴自己：「不是我的問題。」倘若被手足無措的陰霾蒙蔽了雙眼，罪惡的黑暗由心底襲來，絕望的風暴在心湖勾起一波又一波的漣漪，猶如被咒上了自我否定的蠱，往往連最後的噓寒問暖，都只留下不勝唏噓的殘影，隨著呼之欲出的公平正義，一起殞落。唯有親自解開被無以名之的惡禁錮的枷鎖，綻放自信的光彩重新站起來，不接受命運的支配，活的比霸凌者璀璨奪目，才是對自己最公平的審判。

杜絕霸凌，不是判刑懲處就能解決，許多霸凌者因年幼，不需要付起法律責任。如此應對，真的能有效預防霸凌的產生嗎？在輿論的推波助瀾下，執法單位為平息怒火，必會儘速做出取悅民眾的審判——消滅罪犯，但事件依然未解決，傷害依舊存在。這樣只會造就更多模仿犯及受害者出現。如同電視劇「我們與惡的距離」探求的主旨：斬草不除根，春風吹又生。把犯罪者一一殺絕，也許能處置當前的問題，事實上，只不過是用紗布遮掩住正在潰爛、不斷化膿的傷口，任憑尖叫肆意由各處淹來，但並未對症下藥，傷害就只能永不止息地蔓延。當前的我們，還要默許霸凌橫行到什麼時候？

我在渺小的人生中，體會過最大的心寒，莫過於眼睜睜地看著他人受欺辱，卻無能為力，只能讓這顆卑劣的種子在周遭任性抽芽。社會運動者帶斯蒙·屠圖說：「如果你在不公正的情況下保持中立，那你其實已選擇站在壓迫者一邊。」，儘管心裡有千百個不願意，恨不得一把將這株惡種連根拔起，但好怕因正義感把自己推入險境，成為下一個被霸凌的目標。因此，我保持緘默。

為了明哲保身，我選擇沉默，彷彿任由不斷延伸的藤蔓纏繞自己，越纏越緊，猶如整顆心被綑綁，連微小的顫抖都沒有餘地，迂腐的氣息滲透每一個細胞，好似全身浸淫在一躺泥濁的渾水中。死守正義的自己已被消磨殆盡，放縱污穢的靈魂佔領，而我，始終無能為力。

常言道：「真正的勇氣是接受自己的渺小與無能為力。」人人都知道要量力而為，在面對惡勢力時，亦是如此，自知沒有能力保護好自己了，談何保護他人？我一直都希望能給予他人溫暖，也許不需要顯著的壯舉，只要能幫助到他人，當個無名小卒、昧昧於一隅又何妨？隱之心人皆有之，不了解自己的能力卻為所欲為，這並非善舉，是太過汨濫的同情心，也是對自己、對家人的自私。

在面對現實險惡的不公下，也許我們能在選擇明哲保身及關心他人間找到平衡，默默關心也好，私底下通報師長也罷，正如電視劇「最佳利益」所言：「黑與白從來不是絕對，怎麼拿捏就靠心中那把尺。」，盼望世人堅守心中那把尺的標的，懷抱著正義與初衷，堅持做對的事，無愧於心！

未來，希望自己再次走上霸凌的十字路口時，能在智慧及冷靜的輝映下，在冷冽的深淵中，替自己、也替他人，燃起希望之火，朝著有光的地方，找回彼此來時的方向。

四、討論議題：

在面對霸凌事件時應該怎麼做才能在明哲保身與關懷他人間取的平衡？又教育單位（例如：學校）該如何處置霸凌事件才能有效預防傷害再度發生？

計畫名稱/學習主題	
組別及個人資料	
一、作品主題簡介 (主題內容摘要及目標)	
二、學習動機與目標	
三、整體計畫執行狀況 (學習過程的摘要紀錄)	
三、執行成果與成效說明 (描述成果內容與展現方式，強調值得分享之處或遭遇之困難、解決方案與歷程等)	
四、學習心得與省思 1. 與預期目標是否有落差？或達標率超乎預期效果？ 2. 如有落差，則原因為何？ 3. 應該如何改進、修正及可以延伸學習的部分？	
五、學習歷程佐證 (可提供照片或獎狀作品等)	自主學習之各項活動與成果展出，包括： 1. 實驗操作：展示科學或技術實驗的過程與結果。 2. 科學研究：科學研究的發現與成果報告。 3. 專案研究：專題研究成果和成果報告。 4. 學術研討：研究成果報告、學術交流與討論。 5. 研習參訪：參與研習或參訪其他學校或組織的經驗與學習成果。 6. 文藝表演：舞台演出、音樂表演、戲劇演出等藝術創作展示。 7. 競賽表演：學科專長競賽，如國語文競賽、運動比賽、專長表演。 8. 領導組織：策劃或參與學校或社區的活動，展示領導與組織能力。 9. 社區服務：參與社區活動、社區服務計畫、社會公益活動等。 10. 文化交流：參與國際交流計畫、語言能力展示或文化交換活動。 以上成果或活動的展示方式，可根據具體情況選擇，例如海報、影片、演講、現場表演、展示攤位、網路平台之多媒體呈現等。
附註： 1. 成果展出：透過照片，呈現自己的成品。如：閱讀心得、實體成品、實作體驗、實驗操作、專題研究、研習參訪、參加動、態或跨校分享活動等。 2. 上傳檔案：上傳至學習歷程檔案，並說明整體心得與執行反思。 3. 繳交書面資料等成果報告時，建議以上述五大項次內容寫出完整報告或製作成 PPT 等。 4. 前述資料僅供參考，以展現個人自主學習計畫及成果之前提下，版面或內容可自行發揮。 5. ☐ (請打✓) 本人同意在校內學習平台提供本自主學習成果與資料給師長教學或供其他同學參考。	

計畫名稱/學習主題	校園的榕樹生態探查
組別及個人資料	高一智班 座號 50 號 王恆毅
一、作品主題簡介 (主題內容摘要及目標)	本計畫透過觀察校園內榕樹的四季變化、生長特性及其與周遭生物(如昆蟲、鳥類)的生態互動,記錄其變化歷程並彙整為圖文資料,製作標本與簡報呈現生態系統之重要性與多樣性。
二、學習動機與目標	因校園內榕樹分布廣泛,希望透過深入觀察了解榕樹在不同季節的生態變化與其與其他生物的互動。目標為提升對植物生態與觀察研究方法的理解並培養資料整理與簡報製作的能力。
三、整體計畫執行狀況 (學習過程的摘要紀錄)	從計畫說明、基礎生態知識建構、榕樹結構觀察、昆蟲與鳥類紀錄、土壤分析、標本製作與成果彙整,依計畫表週週執行。期間使用拍攝、筆記、實地採樣與文獻比對等方式進行,過程穩定且有紀律。
三、執行成果與成效說明 (描述成果內容與展現方式,強調值得分享之處或遭遇之困難、解決方案與歷程等)	完成榕樹各部位觀察紀錄,整理昆蟲與鳥類活動資料,分析土壤特性並製作多份標本。透過簡報與照片整理呈現結果,學會了如何精確紀錄與觀察自然環境,並提升解釋圖表與進行口頭報告的能力。困難如天氣不穩定與拍攝模糊,皆透過補拍與重新整理資料解決。
四、學習心得與省思 1. 與預期目標是否有落差?或達標率超乎預期效果? 2. 如有落差,則原因為何? 3. 應該如何改進、修正及可以延伸學習的部分?	1. 與原先設定目標大致吻合,尤其在觀察與紀錄方面超出預期,但標本製作初期較不順利,需更多練習與指導。 2. 建議日後能增加物種比對的專業深度,延伸至微生物或生態鏈探討。
五、學習歷程佐證 (可提供照片或獎狀作品等)	資料包含(會以附件方式另外呈現): 1. 榕樹四季觀察照片集。 2. 鳥類與昆蟲活動記錄影片片段。 3. 標本影像及保存袋。 4. 階段性成果 PowerPoint 簡報。 5. 期末展出作品海報與口頭發表活動照片等。
附註: 1. 成果展出:透過照片,呈現自己的成品。如:閱讀心得、實體成品、實作體驗、實驗操作、專題研究、研習參訪、參加動、態或跨校分享活動等。 2. 上傳檔案:上傳至學習歷程檔案,並說明整體心得與執行反思。 3. 繳交書面資料等成果報告時,建議以上述五大項次內容寫出完整報告或製作成 PPT 等。 4. 前述資料僅供參考,以展現個人自主學習計畫及成果之前提下,版面或內容可自行發揮。 5. ☒ 本人同意在校內學習平台提供本自主學習成果與資料給師長教學或供其他同學參考。	

一、自主學習時間規劃表：

類別	內容	第一學年(高一)						第二學年(高二)						第三學年(高三)					
		第一學期			第二學期			第一學期			第二學期			第一學期			第二學期		
		班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數
自主學習	自主學習	8	1	18	8	1	18	6	1	18	6	1	18	8	1	18	8	1	18
全學期授課	充實/學科增廣/學科補強	8	1	18	8	1	18	6	1	18	6	1	18	8	1	18	8	1	18

二、恆毅中學高中三學年的學生自主學習研究方案。

1. 自主學習方案之附件寫作提醒

學生應依本校自主學習方案，自發性、有系統的規劃自主學習計畫；計畫項目包括學習主題、內容、進度、方式及所需設備，並經教師指導及其父母或監護人同意後實施。強烈建議前述附件 1~附件 6 之「自主學習申請表」、「自主學習計畫書」、「自主學習計畫實施檢核表」、「教師指導紀錄表」、「學生自主學習日誌」、「學生自主學習自評表」等都要認真書寫。因為這是讓對你毫無所知的資料檢核者有機會看重、認同你的重要資源。若你把六個附件表格視為學習負擔的簡陋書寫且作為學習歷程檔案上傳時，無非是告訴檢核者或大學申請入學之資料審核人員~「你是個草率寫作的學生，請優先錄取別人吧！」。為了創造你個人的升學競爭優勢，請務必完成每個附件的所有內容。

前述附件是本校在編寫自主學習計畫時，綜觀全國各高中的自主學習方案，獨一無二的完整寫作及檢核方案。多數學校最多就僅有附件 1~附件 3。甚至試行之初，許多學校是很空洞的用一學期的課程時間，指導學生完成附件 2 的一張 A4 計畫書。當然在施行多年後，各校多能發展出有許多務實的課程方案。關於附件表格，本校設計的寫作方案仍還算領先各校之上。但如果同學只打算隨便完成附件表格，加上各校陸續採買廠商的套裝寫作軟體，廠商則彙整各合作學校的方案優點，集結成更完善的寫作軟體販售時，本校將會失去原有的優勢。同學則必須更用心地按學校設計的自主學習方案而發揮個人的升學競爭力。

2. 高中六個學期的自主學習方案說明

(1) 高一第一學期至高二第二學期：

學習主題可以是「學科精進」、「閱讀心得寫作」、「各科議題研究」、「小論文寫作」、「專長訓練」、「技能發表」、「實作探查」、「實驗操作」、「專題研究」、「研習活動」、「營隊訓練」及「其他經學校認可之多元學習或活動」等。教師引導學生如何進行自主學習。包括找一個寫作題目或研究主題，而其如何開始研究、如何問對問題、提出討論、如何找尋資料、如何閱讀、寫作等。並完成自主學習計畫書編寫及附件 1~附件 6 及各項表單之寫作，完成該學期的學習進度或方案主題並進行成果發表。

(2) 高三：

高三上學期可採加強高一、高二時的自學成果修改，把專題研究報告、學習心得讀書心得或小論文再重新做潤飾修改，作為學習歷程檔案上傳。

因大學學測，同學可以藉由自主學習課程，完成讀書計畫表(破百的讀書進度表)，破百前的這個月就是計畫擬定時間，幫助同學利用自主學習計畫書、檢核表等規劃學測的讀書計畫及執行。

如要將自主學習成果作為學習歷程檔案上傳，同樣須完成(附件 2)之自主學習計畫書以及(附件 3)之自主學習檢核表(學生依時完成任務且由導師逐週檢核)。如果是要把這份升學計畫書作為學習歷程檔案上傳的，請務必提醒同學可以從(附件 1)之自主學習申請表…(附件 4)教師指導紀錄表、(附件 5)學生自主學習日誌(附件 6)學生自主學習自評表等表單作完整呈現，以凸顯個人最佳的課程進行之競爭優勢。自主學習課程相關辦法及表單(在資料夾的 01、02 檔案內)範本等雲端資料庫路徑：<https://reurl.cc/yeZKW8>。

高三下學期則也是高一二時舊資料改寫加強，亦可將自主學習課程規劃為「大學繁星或申請入學的系所探索或備審資料的編寫」；或是未來的職涯規劃等。請高三採一致作法，不要有班級導師而異的課程落差。以免造成師生甚至家長對課程安排差異上的疑慮。

三、恆毅中學自主學習課程規劃表：

學 年	第一學年(高一)		第二學年(高二)		第三學年(高三)	
學 期	第一學期	第二學期	第一學期	第二學期	第一學期	第二學期
計畫書	必寫	必寫	必寫	必寫	必寫	必寫
自學主題(方案)及學習成果	課程延伸 學科精進 競賽準備 閱讀心得寫作 實驗操作 專題研究 實作探查 小論文寫作 專長訓練 技能發表 藝文創作 各科議題研究 研習活動 營隊訓練 志工服務 線上學習課程 其他經由學校認可之多元學習課程或活動。				延續高一、高二時的自學成果。 上學期完成讀書計畫表並執行； 下學期進行大學繁星或申請入學的系所探索或備審資料的編寫； 未來的職涯規劃等。	
歷程檢核	註 1	註 2	註 3	註 4	註 5	註 6

四、有關「自主學習課程規劃表」之自學成果說明：

1. 計畫書編寫:按照各學期歷程檢核的時間序，完成自主學習計畫書編寫。
2. 各學期之自主學習項目及成果請按前述四之「本校自主學習課程規劃表」選擇主題進行課程如以讀書心得寫作為例：按學生個人規劃的自主學習計畫，完成「實體書本」的讀書心得寫作，並以投稿中學生網站的心得寫作標準書寫(請依附件 11 格式書寫)。對於心得寫作有難度之學生，得以高一上學期之第五週起，改成完成三本書的讀書摘要。高一下學期之第四週起，則須完成四本書摘要書寫。計畫書成果之讀書心得則改為讀書摘要。
3. 小論文研究與寫作:按學生個人規劃的自主學習計畫，不限題材的完成小論文寫作；並得以參加中學生網站之全國高中職小論文寫作投稿競賽。
4. 專題研究:按學生個人規劃的自主學習計畫，不限題材的完成專題研究報告，並得節錄其中段落，依小論文格式書寫，得參加中學生網站之全國高中職小論文寫作投稿競賽。
5. 課程研讀:按學生個人規劃的自主學習計畫，或高一~高二所培養的自主學習能力，得以升學為目標或未來畢業後的生涯規劃，作相關課程的自學研讀。
6. 實踐或呈現自主學習成果:按高中三年累積的自主學習計畫，實踐或呈現主動學習的成果；且能培養創造出為自己盡心學習及努力盡責的習慣與能力。
7. 其餘學習的技能與實作產出之方案，請按規定表單及學習歷程完成之。

五、有關「自主學習課程規劃表」之歷程檢核中(註 1~6)之說明：

註 1: 高一第一學期:完成本學期的「自主學習計畫書」編寫及「學習主題」之成果產出。

- (1)開學第二週以前，須完成「學習資源與工具運用」準備及「自主學習申請表」之撰寫。
- (2)第三週以前，學生必須按完成「自主學習計畫撰寫」，規劃個人或教師指導之「學習主題」的進行時程規劃。以規劃「讀書心得寫作」為例：該學期應逐次完成二~三本實體書閱讀及其心得報告撰寫(非期末一口氣寫完)，並得在學期中適時做計畫內容之修正。
- (3)第四週以前，導師(指導教師)必須完成每位學生的「自主學習計畫書」之審核。
- (4)第五週~期末考前一週，學生必須按計畫書既定時程，完成「學習主題」之成果產出。如「二~三次讀書心得寫作」等。
- (5)請導師(指導教師)依照學生自主學習計畫檢核表，依表訂時程檢核學生進行的進度。
- (6)請按照「學習主題」完成計畫成果。如靜態之「讀書心得寫作」等課程，圖書館及電腦教室為主要的學習資源中心，各班級應注意各專用教室借用的安排，以如期完成課程。

註 2: 高一第二學期:完成本學期的「自主學習計畫書」編寫及「學習主題」之成果產出。

- (1)於高一第一學期第十九(含接續之寒假)~開學第二週以前，學生必須運用「自主學習資源與工具」完成「自主學習計畫」撰寫，學生必須按完成「自主學習計畫」撰寫，規劃個人或教師指導之「學習主題」的進行時程規劃，並得以在學期中適時做計畫內容之修正。
- (2)第三週以前，導師(指導教師)必須完成每位學生的「自主學習計畫書」之審核。
- (3)第四週~期末考前一週，學生必須按計畫書既定時程，完成「學習主題」之成果產出。如「二~三次讀書心得寫作」等。

- (4)如以規劃「讀書心得寫作」者，規定第二次的「讀書心得寫作」題材必須為配合輔導課之「大學十八學群」建議書單的書籍，根據個人未來升學目標或職涯發展完成該次的「讀書心得寫作」。
- (5)請導師(指導教師)依照學生自主學習計畫檢核表，依表訂時程檢核學生進行的進度。
- (6)請按照「學習主題」完成計畫成果。如靜態之「讀書心得寫作」等課程，圖書館及電腦教室為主要的學習資源中心，各班級應注意各專用教室借用的安排，以如期完成課程。

註 3: 高二第一學期:1 人一組完成本學期的「自主學習計畫書」編寫及「學習主題」之成果產出。

- (1)按高一的自主學習經驗，於高一結束的暑假期間~高二第一學期開學第三週以前，學生須完成本學期的「自主學習計畫書」編寫。
- (2)第十八週以前，學生須依據本學期所完成的「自主學習計畫書」，按既定時程，完成個人或教師指導之「學習主題」。即各項主題之研究的技能與實作產出，如「小論文研究與寫作」等。
- (3)第十九週~期末考週以前，指導教師(導師)必須完成每位學生的「學習主題」能如期完成之期末檢核。如「小論文研究與寫作」書寫完善之檢核。
- (4)請導師依照學生自主學習計畫檢核表，按表訂時程檢核學生「自主學習計畫書」及「學習主題」進行的進度。

註 4: 高二第二學期:完成「自主學習計畫書」編寫及「學習主題」之成果產出。

- (1)於高二第一學期第十九(含接續之寒假)~高二第二學期開學第二週以前，學生須完成本學期的「自主學習計畫書」編寫。
- (2)第十八週以前，學生須依據本學期所完成的「自主學習計畫書」，按既定時程，完成個人或教師指導之「學習主題」。即各項主題之研究的技能與實作產出，如「小論文研究與寫作」等。
- (3)第十九週~期末考週以前，指導教師(導師)必須完成每位學生的「學習主題」能如期完成之期末檢核。如「小論文研究與寫作」書寫完善之檢核。
- (4)請導師依照學生自主學習計畫檢核表，按表訂時程檢核學生「自主學習計畫書」及「學習主題」進行的進度。

註 5: 高三第一學期:完成本學期的「自主學習計畫書」編寫及「學習主題」之成果產出。

- (1)得繼續進行各項「學習主題」或按高中二年以來的自主學習經驗，於高二結束的暑假期間~高三第一學期開學第二週以前，完成本學期的「自主學習計畫書」編寫。
- (2)第十八週以前，學生須依據本學期所完成的「自主學習計畫書」，按既定時程，如完成「讀書計畫表」，並按表執行「自學計畫之課程研讀」。高三仍得以延續高一、高二時的自學成果，加以潤飾修改或做更進階的學習及成果產出。
- (3)第十九週~期末考週以前，指導教師(導師)必須完成每位學生的「學習主題」，如「自學計畫之課程研讀」成效之期末檢核。
- (4)請導師依照學生自主學習計畫檢核表，按表訂時程檢核學生各項「學習主題」之成效。例如「自主學習計畫書」及「自學計畫之課程研讀」進行之落實。

註 6: 高三第二學期:完成本學期的「自主學習計畫書」編寫，及「學習主題」之成果產出。

- (1)於高三第一學期第十九(含接續之寒假)~高二第二學期開學第二週以前，學生須完成本學期的「自主學習計畫書」編寫並得繼續進行各項「學習主題」。
- (2)第十八週以前，學生須依據本學期所完成的「自主學習計畫書」，按既定時程，如完成大學繁星或申請入學的系所探索或備審資料的編寫、未來的職涯規劃等。亦仍得以延續高一、高二時的自學成果，加以潤飾修改或做更進階的學習及成果產出。
- (3)第十九週~期末考週以前，指導教師(導師)必須完成學生的「學習主題」成果之期末檢核。
- (4)請導師依照學生自主學習計畫檢核表，按表訂時程檢核學生「自主學習計畫書」及相關「學習主題」的成效。

※註 7: 學生得以服務學習進行自主學習；唯須以訓育組規定之表格為附件並獲其認證。

六、天主教恆毅高級中學自主學習課程的問題與解答：

1. 學生一定要參加自主學習課程嗎？

答：自 108 學年度起之高一新生都必須參加，每學期各規劃一節自主學習時間。
107 學年度(含)以前入學之高中部學生則無需參加。

2. 學生自主學習課程可以採分組方式進行嗎？

答：(1)高一上、下學期為個人的自主學習計畫、多元學習技能、讀書心得寫作或成果發表。
(2)高二得以 2~3 人為小組(高二上為 1 人一組)，進行本校學生自主學習課程規劃表之各項學習主題，如學科精進、閱讀心得寫作、各科議題研究、小論文寫作、專長訓練、技能發表、實作探查、實驗操作、專題研究、研習活動、營隊訓練及其他經學校認可之多元學習或活動等。
(3)高三得繼續進行高一、二之學習項目。上學期為完成大學升學計畫之讀書計畫表並執行；下學期進行大學繁星或申請入學的系所探索或備審資料的編寫及職涯發展的自主學習能力之實踐。

3. 學生該如何進行全學期的自主學習課程？

答：(1)按照本校自主學習實施規範補充辦法中之六-有關「自主學習課程規劃表」之歷程檢核中(註 1~6)之說明，按各學期規範之進度歷程，完成附件 1 之自主學習申請表以及附件 2 之自主學習計畫書。讀書心得寫作請依本校自主學習辦法之附件 7 格式書寫。
(2)依據個人編寫完成之自主學習計畫書，按照每週計畫，完成預定進度，定期接受導師(指導教師)的進度審核，且能利用課餘時間於期末完成該學期的計畫成果。

4. 學生該如何完成自主學習計畫書？

答：(1)依據導師(指導教師)所引導的方向，以及個人興趣或未來升學就業發展等方向，研擬閱讀主題或研究方案，先定出主題。各學期之主題相關性越高，可減少新議題的摸索。
(2)按照附件 1 之自主學習申請表的填寫項目，仔細規劃，建議配合附件 6 之詳案書寫。如高一上、下學期都是多元學習技能，在計畫書編寫過程中，就必須分別把高一上學期及高一下學期均必須完成相關之多元學習課程或技能或發表，妥善分配個人的工作時程進度。必須在計畫書中完成「自主學習計畫擬定」、「進度」以及「多元學習技能」的時程規劃。高二如小論文及專案研究或多元技能，則須對學生另做專業的解說及教導。

5. 學生該如何填寫附件 1~3 的自主學習表單？

答：(1)附件 1 之自主學習申請表，學生必須完成填寫並交由導師審核。
(2)附件 2 之自主學習計畫書，學生必須完成填寫並交由導師審核。
(3)附件 3 之自主學習計畫實施檢核表，學生必須逐週如實填寫，定期交由導師審核。

6. 學生家長(監護人)對於學生自主學習課程的角色為何？

答：(1)了解本校自主學習課程旨在引導學生能自主學習，幫助學生能為自己負責任、盡義務的學習態度及解決問題的能力。
(2)協助引導學生的閱讀主題或研究方案，配合導師(指導教師)查核學生能按計畫完成既定任務，確認後簽名。

7. 指導教師(導師)該如何指導學生全學期的自主學習課程？

答：(1)熟讀本校學生自主學習課程實施辦法。
(2)引導班上學生，依據學生個人興趣或未來升學就業發展等方向，找到閱讀主題或研究方案，確定主題。
(3)按規定時程，審查班上每位學生附件 1 之自主學習申請表及附件 2 之自主學習計畫書能依時確實完成。
(4)按規定時程，逐週並定期審核附件 3 之自主學習計畫實施檢核表，確認班上學生皆能按計畫完成既定任務。指導教師(導師)於期末辦理班級自主學習成果發表或討論會。

8. 自主學習課程的學生考核標準為何？

答：自主學習課程為 108 課綱課程，有時數無學分。導師無須對該課程作期末分數考核。
學生若未能按計畫完成自主學習而發生學行疏失，依本校學生獎懲辦法相關罰則懲處。

9. 大學十八學群書單的建議為何？

答：大學十八學群書單是將學系依興趣學習的內容、未來發展等因素相似的歸為一群，但每個學群並非絕對，各學群間仍有關聯。

10. 審查小組的任務說明：

答：(1)出席由圖書館主任召開之本校自主學習課程計畫會議，進行自主學習課程之修正、討論、資源整合與任務分工、以及相關業務的施行。
(2)審核本校學生自主學習計畫及成果。