

115學年度大直高中國中部國七、八暑期自主學習指引

親愛的家長與同學：

根據聯合國「2030 永續發展目標」(Sustainable Development Goals, SDGs)中的第四項核心目標「優質教育」，我們強調終身學習的重要性。為了奠定終身學習的基礎，並彰顯學習者的主體性，學校應該從國中、小學階段便開始引導學生自主規劃學習，激發他們的學習動機。透過聚焦生活情境，鼓勵他們主動解決問題，並進一步培養創新創造的能力，讓學生能夠展現「自主行動」、「溝通互動」和「社會參與」的核心素養。

寒暑假正是學生體驗生活、探索世界的黃金時機。我們希望回歸「以學習者為中心」的理念，讓學生成為自己學習的主導者。他們可以根據個人興趣和特質，發掘自己的優勢與需加強之處，進而設定學習目標、自主決定學習內容，並負責管理自己的學習進度。同時，他們也將學習適合的方法，累積學習經驗，並學習面對挫折、反思和實踐行動。

為協助學生進行自主學習，圖書館特別邀請各領域教師設計一系列的自主學習主題和指引，供學生參考。我們也提供了「學習記錄單」(附件1)和「成果發表簡報模板」(附件2)，鼓勵學生運用文字、錄影、照片等形式記錄學習歷程。尚未確定學習主題的同學，可依照指引選擇「一個主題」進行學習。已經確定學習目標的同學，也可以按照自己的計畫進行學習。

開學後，請同學將學習記錄單(附件1)和成果發表簡報檔案(附件2)交給導師。導師將引導學生在早自習、班會或彈性課程時間分享學習成果，圖書館也將對表現優秀的同學進行獎勵，以營造互相觀摩、一同成長的學習氛圍。

若同學需要附件1、2的電子檔，可在學校網站圖書館「自主學習專區」下載(首頁 > 新生專區 > 國七新生專區 > 國七八暑期自主學習)。預祝同學們學習順利、暑期愉快。

大直高中國書館

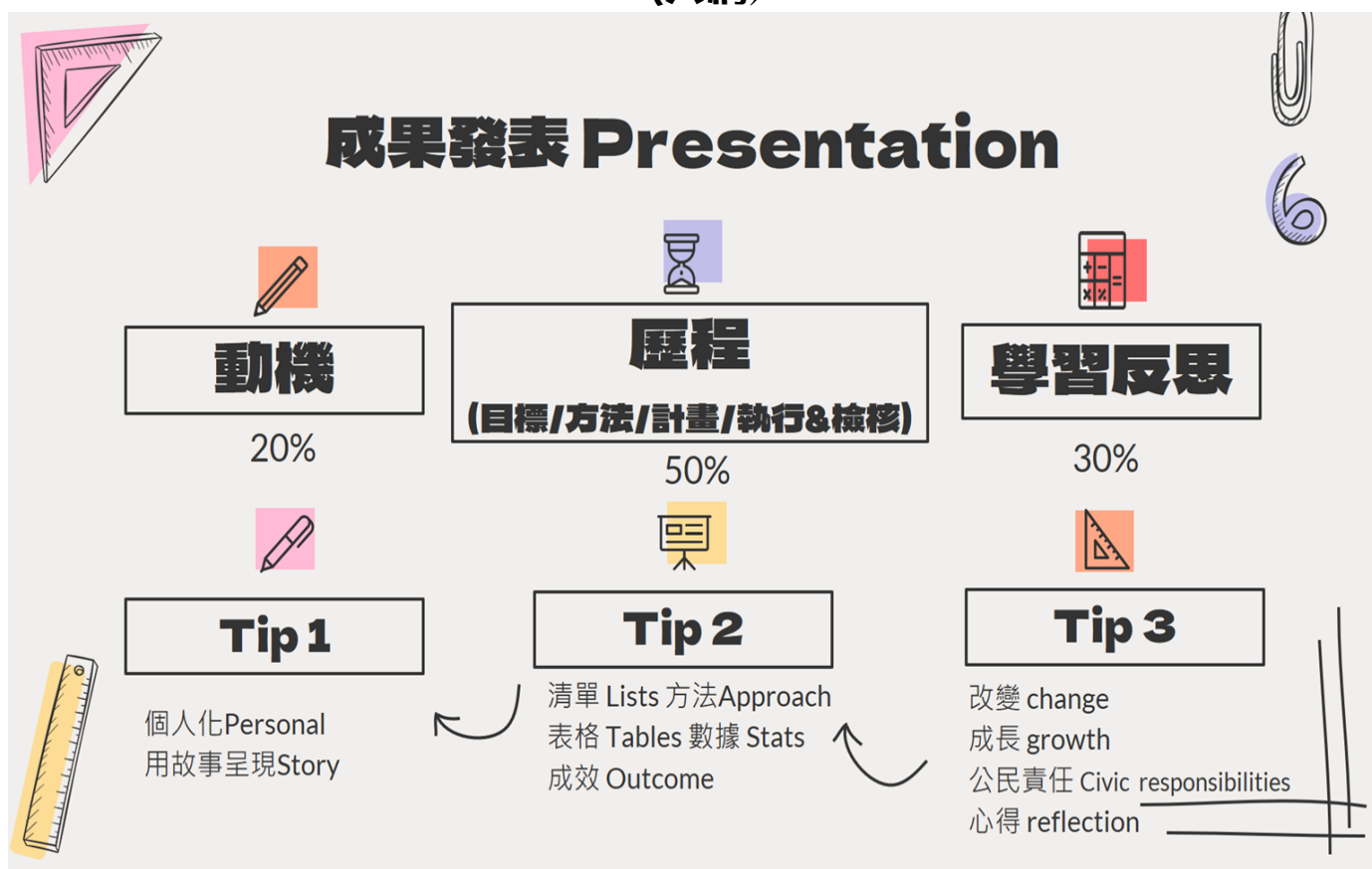
2026年6月2日

我的自主學習記錄(附件1)

我的學習主題	<p>我想在暑假（幾週內/幾天內），利用（什麼工具/方法），學習（一件什麼具體的事）。</p> <p>範例：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 跟著 YouTube 影片，在暑假學會煮 3 道家常菜（如番茄炒蛋），並做給家人吃。 ● 在兩週內，觀看 5 部英文動畫短片，記下 20 個新單字並造句。 ● 在一個月內讀完《全知讀者視角》系列小說並分析它受歡迎的原因。 ● 在三週內練習300個跳投，錄影請 AI 分析並改善投球姿勢與命中率。 														
為什麼想學															
我需要的工具/資源															
計劃、執行及檢核	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%; padding: 5px;">學習階段</th> <th style="width: 60%; padding: 5px;">我預計要做的事 (請列點詳述具體學習活動)</th> <th style="width: 25%; padding: 5px;">是否達成目標 (完成請打勾)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px; text-align: center;">前期(1-2週)</td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px; text-align: center;">學生<input type="checkbox"/> 家長<input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px; text-align: center;">中期(3-5週)</td> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px; text-align: center;">學生<input type="checkbox"/> 家長<input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px; text-align: center;">後期</td> <td style="padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. 整理學習成果與反思 2. 製作簡報與練習報告(3-5分鐘) </td> <td style="padding: 5px; text-align: center;">學生<input type="checkbox"/> 家長<input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table>			學習階段	我預計要做的事 (請列點詳述具體學習活動)	是否達成目標 (完成請打勾)	前期(1-2週)		學生 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/>	中期(3-5週)		學生 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/>	後期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整理學習成果與反思 2. 製作簡報與練習報告(3-5分鐘) 	學生 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/>
學習階段	我預計要做的事 (請列點詳述具體學習活動)	是否達成目標 (完成請打勾)													
前期(1-2週)		學生 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/>													
中期(3-5週)		學生 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/>													
後期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整理學習成果與反思 2. 製作簡報與練習報告(3-5分鐘) 	學生 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/>													

我的成果報告(簡報模版-附件2)

(大綱)



說明：請根據你的自主學習記錄單完成一份簡報檔案。(開學後交給導師)

檔案內容需包含三個部份：

- 一、你的學習動機(20%)：盡量和你的生活結合，告訴大家為什麼你會選擇這個學習任務。
- 二、你的學習歷程(50%)：依序將你的學習目標、學習方法、學習計畫和學習成效和大家分享。可以使用條列式的書寫方法或利用照片、影片、表格等，呈現你的學習歷程。
- 三、學習反思(30%)：這個自主學習計畫對你的影響，是否有遇到什麼挫折、怎麼解決、學到什麼，或是這個計畫有沒有幫助到身邊的人或環境呢？

(簡報範例於背面)
(簡報範例)

Example

我想講「韓」文

以國中英文科為例

學習動機



- 熱愛Blackpink、韓國及韓流文化
- 希望可以學會唱她們的歌
- 希望在見面會時可以跟她們聊天
- 希望有機會可以去韓國玩

學習目標

學會韓文字母發音
及基礎生活用語



學習歷程 (資料蒐集)

1. Youtube 教學影片
 - 「韓馨·韓文口譯 Sherry」(子/母音)
 - Wawa Gong 와와공 (韓文日常用語)
2. Duolingo 語言學習App
3. 韓文歌詞練讀/練唱






學習歷程 (學習計畫)

註：七月參加營隊加上和家人出國，故只有8月進行自主學習。

8/5-8/11	1. 看完「韓馨·韓文口譯 Sherry」(母音) 教學影片。 2. 練習書寫韓文母音符號 3. 使用Duolingo練習及測驗	學生 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/>
8/12-8/18	1. 看完「韓馨·韓文口譯 Sherry」(子音) 教學影片。 2. 練習書寫韓文子音符號 3. 使用Duolingo練習及測驗	學生 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/>
8/19-8/25	1. 看完 Wawa Gong 와와공 (韓文日常用語) 教學影片 (第1集) 2. 練習書寫日常用語並練習口說 3. 使用Duolingo練習及測驗	學生 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/>
8/26-8/30	看完 Wawa Gong 와와공 (韓文日常用語) 教學影片 (第2集) 使用Duolingo練習及測驗 使用韓文歌詞卡歌以版練讀/練唱	學生 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/>

學習歷程 (執行&檢核)

註：因為學習符號有點枯燥，有點偷懶，媽媽覺得我沒有完成第二週進度。後來有用第二週補回來。

8/5-8/11	1. 看完「韓馨·韓文口譯 Sherry」(母音) 教學影片。 2. 練習書寫韓文母音符號 3. 使用Duolingo練習及測驗	學生 <input checked="" type="checkbox"/> 家長 <input checked="" type="checkbox"/>
8/12-8/18	1. 看完「韓馨·韓文口譯 Sherry」(子音) 教學影片。 2. 練習書寫韓文子音符號 3. 使用Duolingo練習及測驗	學生 <input checked="" type="checkbox"/> 家長 <input checked="" type="checkbox"/>
8/19-8/25	1. 看完 Wawa Gong 와와공 (韓文日常用語) 教學影片 (第1集) 2. 練習書寫日常用語並練習口說 3. 使用Duolingo練習及測驗	學生 <input checked="" type="checkbox"/> 家長 <input checked="" type="checkbox"/>
8/26-8/30	1. 看完 Wawa Gong 와와공 (韓文日常用語) 教學影片 (第2集) 2. 使用Duolingo練習及測驗 3. 使用韓文歌詞卡歌以版練讀/練唱	學生 <input checked="" type="checkbox"/> 家長 <input checked="" type="checkbox"/>

學習歷程 (學習記錄)





我的40音學習筆記

Duolingo已完成40音所有關卡

我的錄音檔:
1. BLACKPINK(BOOMBAYAH)
2. 20句韓文生活用語

學習反思

1. 想像很美好，現實很殘酷→計畫應滾動修正
2. 學習夥伴的重要性→慎選合夥人
3. 原來網路是最便宜也最方便的老師。





主題：《（填入影視作品名稱）》與它的產地（原著作品）

說明：

「個人生命歷程有限，他人經驗無限，人的一生無法經歷所有的事，但書本中存著人類智慧與經驗的結晶，透過閱讀可以吸收別人的經驗，擴展對世界的認知，不只豐富個人的存在與價值，更能開啟另一扇窗，以宏觀的角度理解世界，透過閱讀人們得以認識自我未知的領域，也讓生活更為多采多姿。」（李俊湖〈閱讀力是開啟知識寶藏的鑰匙〉）我們進入國中之後，每週都會有五堂的國文課，即使上課節數是所有科目中最多的一科，在課程中的閱讀也有其侷限性。課本上選錄的多半為單篇或節錄的文章，要在課堂上細讀一本完整的著作是不可能的，暑假正是進行長篇閱讀的最佳時機。

清代的張潮曾言：「善讀書者，無之而非書。」意思是善於閱讀的人，沒有什麼不能當作書本來閱讀的。文學著作如小說、散文等，常常是影視作品題材來源，例如世界知名的奇幻小說《哈利波特》，原著總共有七集，每一集都被翻拍成系列電影，這些影視作品當然也可以「閱讀」。我們可以挑選一部影視作品，以及其原著，在長假期間進行閱讀。可以先看影視作品，再看原著；也可以先讀原著，再觀看影視作品。單純的閱讀，確實能感受閱讀的樂趣，但帶有目的性的閱讀，可以收穫更多。我們可以帶著比較目光閱讀，原著和改編作品之間有哪些相同點、差異處？兩相比較之下，原著跟影視作品誰更出色？還是各有千秋？最後將這些觀察所得，寫成一篇的專題研究，我們也可以成為一位小小的書（影）評家。

學習引導：

- 1、看似漫長的暑假，如何能讓自己學習與玩樂並重？「時間管理」絕對是關鍵。請衡量可運用時間，挑選，如果是套書與系列電影，請挑選其中一集原著與電影即可。不妨幫自己安排進度表：哪幾週進行原著閱讀（更仔細一點可以明訂閱讀章節）、影視作品觀賞、兩相對讀比較、專題研究的撰寫。
- 2、閱讀原著或觀賞電影時，可以做章節或情節的摘要紀錄，方便之後可以進行比較。
- 3、專題研究的撰寫形式不拘，如果希望自己的成果比較正式一些，可以再上網搜尋一些影評、書評的文章參考。
- 5、個人的知識、經驗有限，有時候可能觀點或視角比較單一，可獨力完成，也可以多找其他的同學參與，規模可以擴大為讀書會、觀影會，並且預留時間彼此討論分享。或者去搜尋針對相同的原著與影視作品的評論文章或影片作為參考，但要注意，如果不是自己原創的觀點，應該註明出處。

主題：我想說「 」文

說明：

從小學開始，我們每週都有至少一節的英文課，從中開始學習第二語言的聽、說、讀、寫。然而，在生活中，除了英文之外，我們需要使用其他語言的情況也屢見不鮮。例如，當和家人一同前往日本旅遊時，希望能夠自己用日文點菜、購物、問路；在觀看動畫或玩手遊時，想知道某些沒有翻譯出來文句的意思，也希望能夠與日本玩家合作打怪；與日本姊妹校的同學進行視訊連線時，需要用日文交流並用簡單的日文幫助他們理解報告內容；十分喜歡韓團的歌曲及舞蹈，希望能夠唱她們的韓文歌曲，期待著在見面會上能夠用簡單的韓文向喜歡的藝人打招呼；觀看韓國綜藝節目或追劇時，也覺得韓文十分有趣和親切。

以上種種時刻都是開始學習第二外語的契機。然而，在平時上課、下課、補習以及與家人相處中，我們的時間大部分都被佔用，很難撥出長時間並有計劃地學習一門新的語言。如果能夠充分利用暑假兩個月的時間，也許在開學後，我們就有可能具備了初級的第二外語能力了呢！

學習引導：回答以下問題可以更清楚要如何開始這個學習計畫喔！

- 1、學習語言、不外乎聽說讀寫，我只有不到兩個月的時間，大概可以學完那些內容呢？
- 2、暑假看似時間很長，但其實還有許多既定的行程，排除那些時間之後，我還剩下哪些可以自由學習的時間呢？
- 3、若不打算額外花錢去坊間的學習機構上課，我有哪些可以利用的學習教材和資源呢？
- 4、沒有老師時時幫我盯學習進度，也沒有要準備的小考，我可以如何檢核自己的學習成效呢？
- 5、一個人學習似乎有些孤單，我需不需邀請志同道合的朋友一起學習呢？

主題：我想「做」桌遊

說明：

桌遊是一個很好的社交活動。你可以和朋友、家人或同學一起坐下來，共同參與遊戲。這不僅有助於建立更深的人際關係，還能增進彼此之間的了解。許多桌遊需要策略和思考。你必須計劃你的下一步，預測其他玩家的動作，並選擇最佳的策略來贏得遊戲。這有助於培養你的邏輯思維和問題解決能力。如果你對遊戲設計感興趣，自己做桌遊是一個很好的練習。你可以設計遊戲規則、元件，並思考如何讓遊戲更有趣。這是一個創造性的過程，讓你發揮想像力。

學習引導：

自己設計和製作桌遊是一個有趣且具有教育意義的活動。以下是一些步驟，可以幫助你開始自己做桌遊的計畫：

- 選擇遊戲主題：首先，你需要決定遊戲的主題。是一個冒險遊戲、謎題遊戲、策略遊戲，還是其他類型的遊戲？
- 設計遊戲規則：這包括遊戲目標、遊戲流程、遊戲中的角色和動作，以及勝利條件。
- 製作遊戲元件：可以製作遊戲所需的元件，例如遊戲板、卡片、骰子、遊戲角色等。可以使用紙張、卡紙、塑膠或其他材料。
- 測試遊戲：在遊戲完成之前，需要進行測試。可以邀請朋友或家人一起玩遊戲，並收集反饋。這有助於改進遊戲的規則和元件。
- 美化遊戲：一旦遊戲的規則和元件都確定無誤，可以進行美化遊戲。添加插圖、顏色，或使用印刷服務製作專業的遊戲元件。

主題：我愛我故鄉-社區踏查

說明：

生活在台灣這塊土地上，你了解台灣嗎？你了解自己生長的土地的過去與現在嗎？你可曾注意，上、放學途中每天經過的不知名的店家、廟宇、古厝、石碑、公園、水圳……，一切的一切都在向我們娓娓道出這塊土地曾經經歷過的美麗與哀愁。利用這個暑假來一趟尋根之旅吧，親近土地，與土地對話，好好了解我們所生長的地方，思考這個地方所面臨的問題與困境，以及我們能為這塊土地做出怎樣的改變！

學習引導：

1. 請選擇你一處你想要深入了解與踏查的地區。(例：大直、北投、天母、鹿港、台南……)。
2. 了解這個地區的地理位置、地名典故、歷史發展、特殊景點、當地公民參與與社區營造情形、面臨的問題與解決辦法……。
3. 安排一趟社區踏查小旅行，親自走訪當地，與店家或居民對話。
4. 以各種方式進行紀錄：文字、手繪、照片、影片、相關資料的整理。
5. 可利用的資源：Google map、Google earth、百年歷史地圖、wiki 百科、相關書籍、里長辦公室、文史工作室、政府網站、粉絲專頁、youtube 介紹……

主題：我是行動派科學家

說明：

科學與生活息息相關，我們會利用酵母菌來釀酒或製作麵包，利用細菌和病毒來製作疫苗或激素，利用基因改造黃豆製作基改豆腐，可以利用簡單的實際操作，了解其原理。如果不喜歡動手操作，也可實際走訪參觀，各大科學館、天文館、動物園、海生館等，為自己找一個生態保育或科學研究主題，利用暑假，盡情研究，滿足求知慾。

- 可獨自研究，或2~3人一組。
- 呈現方式：1. 班級內發表觀摩 2. 口頭發表 3. 書面展示 4. 影像播放 5. 其他。

學習引導：

透過 [動手做] 或 [實際走] 二擇一，選擇自己喜歡的方式，並完整呈現四~八週的研究歷程。

1. [動手做]

找一個感興趣的主題，透過實際操作或實驗，或單純解饞。

例如：

- 學農夫種菜種水果，種小白菜或者種小番茄，需要澆多少水，施多少肥，除多少蟲，並詳實記錄。
- 研究植物根莖葉的無性生殖，藉由實際種植並拍照記錄，地瓜(塊根)、馬鈴薯(塊莖)、草莓或蛇莓(匍匐莖)、落地生根或石蓮花(葉片)，來了解植物的營養器官繁殖。
- 麵包烘焙，想做出好吃的麵包，需要哪些材料，又有哪些操縱或控制變因需要考慮？發粉(乾燥酵母菌)、麵粉、水分含量、發酵時的溫度、濕度控制，都需要詳實紀錄。

2. [實際走]

找一個方便到達的動物園、植物園、水族館、科學館或天文館，台灣在地或國外旅遊皆可，尋求一個感興趣的主題來研究。

第一~二週：資料查詢或規劃交通路線

第三週：實際走訪參觀，拍照攝影

第四週：資料或照片整理，製作 PPT

例如：

- 士林的科教館或天文館有許多常設展覽。
- 屏東車城海生館，可以親眼見到活化石鸚鵡螺，及前陣子掀起熱烈討論的拉麵配料~大王具足蟲。
- 日本沖繩的美麗海水族館，可以看到世界最大的魚類~「鯨鯊」，俗稱豆腐鯊，為保育類動物，透過資料查詢，我們可以怎麼保育它？
- 新加坡也有許多動物園、植物園、夜間動物園、鳥園、海洋館等。
- 日本名古屋科學館，可以看到理化課堂中提及的「浮沉子」，原理為何？是否可以試著自己做做看？

主題：我能為你做什麼

說明：

「人生以服務為目的」一直是綜合領域很重要的核心目標，從小學到高中都有每年要達到的服務時數，這些都是讓我們學習如何服務。常常有很多的外國人的 youtube 影片提到台灣人是多麼的友善與樂於助人，讓很多來台灣的外國人都覺得台灣真的是很棒的地方，當別的國家需要幫助時台灣也常常第一時間提供幫助，讓很多國家都很樂意與我們交朋友，例如日本、土耳其....等。因此服務是人與人或國與國促進關係最好的方式。

請利用暑期假期間，透過各種方式發現需要服務的人、事、物，經過評估後，設計適合自己服務的內容，每個過程要記得紀錄(拍照及文字敘述)！將服務的發現、評估、擬定行動計畫、執行計畫及結果、心得，並製作個人簡報。

學習引導：

1. 透過各種方式(觀察、詢問、實地走訪等)發現需要服務的人、事、物(家中、鄰居、社區...皆可，請紀錄發現的過程，若有個資的部分請避開)
2. 評估是否有能力做到其所需要的服務(分別列出可做到與不可做到的項目，不可做到的項目請說明原因)
3. 若能，則開始擬定服務計畫；若不能，則找出其他可幫助他的方法(例如通知里長或...)
4. 找出具體可服務的方法，並找出過程中所需要的工具或器材，或是需要多少夥伴幫助
5. 按照計畫開始進行服務，詳細記錄過程(可用文字、照片或影片表示)，並作出 PPT，以利結束後的反思與報告
6. 服務結束後要進行反思，做不好的部分如何改善，做得不錯的部分是否能夠更好。(在 PPT 最後的部分呈現)

「台北大縱走 主題：我是 市民運動中心 達人 河濱自行車」

說明：

俗話說「要活就要動」，運動早已成為現代人生活的一部分。身在台北市的大家，其實是很幸福的一群人，就運動的環境來說，我們擁有非常多室內室外的資源！其中包含了台北市各區的運動中心、河濱自行車道、以及環繞著台北市的登山步道。平時礙於上放學時間，各位可能無法好好的來體會這些設施的便利及樂趣，就讓我們利用暑假，為自己安排一場豐富身心靈的運動之旅吧！

學習引導：回答以下問題可以更清楚要如何開始這個學習計畫喔！

1. 這三大主題，我對哪一個最有興趣呢？(如果時間允許，要三個都完成也可以喔！)
2. 暑假看似很長，但其實還有很多的既定行程，扣除這些，我還有多少時間可以應用？
3. 就選定的主題，以我家為圓心，選定五個目標路線，依照實際距離或路線難易度、交通便利性、課程預約報名等等因素考量，要如何排出接下來前往的順序呢？
4. 出發運動前，我需要準備哪些隨身物品，才能平安、順利的完成這次的任務呢？
5. 是否需要結伴同行？如果是獨自前往，有沒有將出發資訊告知我的家人了呢？
6. 加分題：
7. 「台北大縱走任務」：選擇縱走步道拓印，完成五枚並拍照。
8. 「市民運動中心任務」：尋找不同場館特色運動，完成與五個特色項目場館合照。
9. 「河濱自行車任務」：完成五段路線騎乘之起終點指示牌合照。

主題：夏日藝遊趣

說明：

藝術無所不在，但需要覺察。事先研究準備會幫助你更細緻地覺察；過程中的筆記，將讓你落實觀察；事後整理報告如製作簡報，將深化體驗，幫助你養成覺察藝術的習慣。

學習引導：

為了設計這個獨一無二的旅程，這個暑假，請你——

1. 選擇一場你有興趣的藝文展演，實地造訪並享受藝術。
2. 造訪前請你預先研究這個藝文展演的人事時地物：
 - 人——如藝術家或團隊、觀眾樣貌（如年齡層、性別、服裝等等）
 - 事——如展演名稱、藝術類型、展演內容
 - 時——如展演期間與你造訪觀賞的日期時間
 - 地——如展演地點、場地佈置與細節（色調、溫度、氣氛等等）
 - 物——深入介紹最特別的部分，如某一件展覽作品、某個表演面向或段落、樂曲中特別吸引你的如配器或歌詞等等。
3. 結束後製作簡報整理你的學習歷程，內容包含文字、圖片甚至影片——有圖有真相！

主題：推動綠色校園與智慧節能科技應用

說明：

在現今社會，「永續」這個概念是我們生活的指標，在地球村及資源有限的前提下，不浪費、可重複使用、節能減碳不只是環保口號，更應該是我們落實的生活態度。觀察我們的校園，從上、放學搭乘的交通工具、各班使用燈具、冷氣、大屏的時間、午餐桶餐的剩食等等，要達到綠色校園的標準，我們似乎還有一段距離，隨著人工智慧（AI）、無線通訊網路技術（5G）、雲端平台（Cloud platform）、大數據（Bigdata）及物聯網（IoT）等資通訊技術越來越廣泛應用，或許我們可以借力使力，運用科技來達到永續校園的目標。

學習引導：

一、以下提供幾個問題情境，請思考如何運用科技打造綠色校園並提升學生對環保意識和永續生活的認識。

- 校園能源消耗高、能源浪費嚴重
→發展智慧節能：利用學習或設計智慧家電控制系統，能源監控系統、物聯網、再生能源…等科技或概念，尋找或實現降低碳排放，實現永續利用。
- 師生環保意識不足、生活習慣不環保
→加強綠色宣導：設計APP、製作微電影，提供環保知識或實踐指南。
- 師生對永續議題無感、覺得事不關己
→舉辦營隊或競賽：參加有關綠色環保、再生能源、永續發展的活動，促進綠色科技的發展和應用。

二、工具指引：目前你認識的科技技術有那些，那些可以透過自學完成設計、製作甚至大規模運用在我們的生活中。如：APP、AR、VR、ChatGPT…等。

三、若你對使用科技創造「永續生活」有興趣，但覺得自己的科技素養尚未能支持你產出可運用的產品，也可以先進行提案，後續再來技續人員協助製作。