

國立白河高級商工職業學校 彈性學習時間 學生自主學習申請表

申請日期：112 年 2 月 13 日

班級	土木三忠	學號		姓名	陳0君																																												
計畫主題	探索人生		實施期程	111 學年 第 二 學 期 第 1 至 15 週																																													
類型	<input type="checkbox"/> 閱讀報告 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 課業精進 <input type="checkbox"/> 作品創作 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 其他學習活動：																																																
<p>一、目的：(一)更加了解自己 (二)找到人生的意義與價值</p> <p>二、實施方式： (一)徵詢輔導老師相關資訊 (二)閱讀相關書籍、影片</p> <p>三、實施內容：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>週次</th> <th>自主學習內容</th> <th>檢核方式</th> <th>檢核</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>網路資源資料收集</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>達成 <input type="checkbox"/>未達成</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>找輔導老師諮詢</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>達成 <input type="checkbox"/>未達成</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>討論架構、順序</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>達成 <input type="checkbox"/>未達成</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>閱讀相關書籍</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>達成 <input type="checkbox"/>未達成</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>觀看影片、寫心得</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>達成 <input type="checkbox"/>未達成</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>觀看影片、寫心得</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>達成 <input type="checkbox"/>未達成</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>觀看影片、寫心得</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>達成 <input type="checkbox"/>未達成</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>自我省思、調整方向架構</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>達成 <input type="checkbox"/>未達成</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>心得、成果報告</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>達成 <input type="checkbox"/>未達成</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>整理心得、成果上傳</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>達成 <input type="checkbox"/>未達成</td> </tr> </tbody> </table>						週次	自主學習內容	檢核方式	檢核	1	網路資源資料收集		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	2	找輔導老師諮詢		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	3	討論架構、順序		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	4	閱讀相關書籍		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	5	觀看影片、寫心得		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	6	觀看影片、寫心得		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	7	觀看影片、寫心得		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	8	自我省思、調整方向架構		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	9	心得、成果報告		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成	10	整理心得、成果上傳		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成
週次	自主學習內容	檢核方式	檢核																																														
1	網路資源資料收集		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成																																														
2	找輔導老師諮詢		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成																																														
3	討論架構、順序		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成																																														
4	閱讀相關書籍		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成																																														
5	觀看影片、寫心得		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成																																														
6	觀看影片、寫心得		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成																																														
7	觀看影片、寫心得		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成																																														
8	自我省思、調整方向架構		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成																																														
9	心得、成果報告		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成																																														
10	整理心得、成果上傳		<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成																																														

四、 預期成果：

(一)了解自己對人生的真正想法

(二)讓自己對人生不迷茫

指導老師：

教師兼實驗
研究組長 呂有仁

五、 學習心得：

在自我學習的過程中會因為不知道要做什麼而停頓沒有進度，過去在學習時通常是老師們排進度，我們只需要跟著老師的進度就行，在做這個自我學習學到了很多東西，很自由但需要讓自己有進度，是個很寶貴的經驗。

家長	導師	科主任	教務主任
陳慶松	導師 洪梓豪	教師兼 土木科主任 黃意真	教師兼 教務主任 郭東茂

自主學習-探索人生

影片觀後心得

影片:如何徹底地認識自己?

Youtub頻道快樂大學Happiness University
連結: <https://youtu.be/pxCnXAt4O7I>

影片概述:

如果你想要在生活裡明智地處世，
保持平靜與喜悅是一切的根本。

心得:

某天晚上坐在家人的車內，車子行駛在高速公路上，看著窗外城市的夜晚燈火輝煌，看著看著內心突然異常的平靜，是平常很少有的感受，或許心裡感到平靜才能把事情做好，但真正能感受到平靜時也許是沒有任何事情來打擾的時候。



影片觀後心得

影片：重設你的潛意識。

Youtub頻道快樂大學Happiness University
連結：<https://youtu.be/L21yo9-Sqlw>

影片概述：

- 1.使用簡潔正面的詞語。
- 2.明確的具象化。
- 3.相應感受的肯定句。

心得：

常常使用正面的詞語肯定自己，做事情前靜下心告訴自己一定可以做到，就算結局不是自己想像的那樣，但知道自己盡力去做了，而且能得到一個寶貴的經驗，並相信自己下次一定能做的更好。



影片觀後心得

影片: 沒有夢想，哪有人生?

Youtub頻道快樂大學Happiness University

連結: <https://youtu.be/jR7ugtg5baq>

影片概述:

煎熬和批評都是成功的先決條件，因為有痛苦才是人生，但你可以選擇你要哪種痛苦。

過去無法定義我們，因為在未來的每一刻，你都是全新的自己，所以把握當下，人生沒有延長賽，更不能重來。

心得:

每個人的心中一定都有夢想，有些人能夠順利的達成，但絕大部分的人會因為懷疑而退縮，懷疑自己做不到，或是懷疑自己很努力了為什麼還是離目標很遠而迷失了自己，失去了當初的夢想，老了之後才發現自己的生活過得很一般，但也沒有年輕時候的精神再去做自己想做的事了，所以很多事情要趁自己還年輕時大膽的去嘗試。