

新北市私立醒吾高級中學 學年度第 學期彈性學習時間

自主學習申請表

申請學生	班級	座號	姓名(請親自簽名)
資料	P118	45.21.13.1	杜鈺采、吳佳穎、陳品臻、莫天什、蔡沁茂
自主學習主題	<input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 科學實做 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input checked="" type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：		
自主學習實施地點	<input checked="" type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 專業教室 <input checked="" type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習初步規劃	週次	實施內容與進度	
	1	與教師、同儕討論自主學習規劃，完成本學期實施內容與進度。	
	3-4	跑步 + 慢走	
	6-7	跳繩	
	12-13	打籃球	
	15-16	踢足球	
	19-21	完成自主學習成果紀錄表撰寫並參與自主學習成果發表。	
自主學習學習目標	鍛鍊身體。		
自主學習所需協助	電腦教室。		
申請受理情形(此部分，申請同學免填)			
受理日期	編號	領域召集人/科主任	建議之指導教師

收件人核章

課務行政協助教師核章

教學組長核章

教務主任核章

新北市私立醒吾高級中學 學年度第 學期彈性學習時間

自主學習計畫書

學生班級	學生座號	學生姓名	指導教師
普118	1.5.04.13.21	吳佳穎、葉沁芮、陳品臻、黃天欣、杜鈺柔	
自主學習 主題	健身		
自主學習 學習目標	鍛鍊身體		
自主學習 方式	運動 + 查找相關資料		
自主學習 實施地點	運動場 + 電腦教室		
自主學習 初步規劃	週次	實施內容與進度	教師晤談與指導規劃
	1	與教師同儕討論自主學習規劃，完成本學期實施內容進度。	◎
	2	查找相關運動並制定計畫	
	3	開始第一次運動(跑3,走3),調整計畫	
	4	進行第二次運動(暫定跑3,走3)	
	5	上網搜索健身的一些專業名詞	
	6	第三次運動(跳繩300下)	
	7	第四次運動(跳繩300下)	
	8	上網搜索有氧運動與無氧運動	
	9	第五次運動(打羽球)	
	10	第六次運動(打羽球)	
11	上網搜索 心率 體脂率		

	12	第七次運動(打籃球)	
	13	第八次運動(打籃球)	
	14	上網搜索 曲屈、伸展、充血、力竭	
	15	第九次運動(踢足球)	
	16	第十次運動(踢足球)	
	17	上網搜索 複合運動、孤立運動	
	18	第十一次運動(跑步)	
	19	第十二次運動(跑步)	
	20	參與自主學習成果發表。	◎
	21	完成自主學習成果紀錄表撰寫。	◎
	22		
指導教師 指導意見			
父母或監護人意見			
意見		同意簽署	

指導教師簽署

課務行政協助教師核章

教學組長核章

教務主任核章

