

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	普118	23	李京蔚
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 type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input checked="" type="checkbox"/> 其他:鍛練身骨體、減重		
自主學習實施地點	<input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 專業教室 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input checked="" type="checkbox"/> 其他:操場		
自主學習初步規劃	週次	實施內容與進度	
	1-9	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。	
	10-11	認識並了解減重的知識。例節食的方法、運動的方法	
	12-15	實施節食，不進行運動	
	16-19	實施運動，不進行節食	
	19	比較誰較有效	
	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	1. 提升骨體力維持身體健康 2. 減重		
自主學習所需協助	無		
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

601

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	23	李京蔚		
自主學習 主題	全段練身骨體、維持身骨體健康			
自主學習 學習目標	提升骨體力減重			
自主學習 方式	運動、節食查資料			
自主學習 實施地點	風雨操場			
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	同上		
	3	同上		
	4	同上		
	5	同上		
	6	同上		
	7	同上		
	8	同上		
	9	同上		
	10	查詢節食和運動力的資料、選擇節食和運動方法		
11	同第10週			

	12	節食	
	13	節食	
	14	節食	
	15	節食	
	16	運動	
	17	運動	
	18	運動	
	19	運動, 和 結果	
	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