

國立新竹高級商業職業學校學生自主學習成果報告書 2021/2/20修正

計畫執行者資料	班級	座號	姓名	計畫施行期程
	綜二1	11	楊育璋	110 年 2 月 26 日至 110 年 6 月 18 日
計畫名稱	泳往直前			
共學同學	曾威麟			
學科屬性	<input type="checkbox"/> 國文 <input type="checkbox"/> 英文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 物理 <input type="checkbox"/> 化學 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學 <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民 <input type="checkbox"/> 美術 <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 生活科技 <input type="checkbox"/> 藝術生活 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 生涯 <input type="checkbox"/> 健康護理 <input type="checkbox"/> 國防 <input type="checkbox"/> 其他_運動_____			
計畫類型	<input type="checkbox"/> 1. 專業知能精進 <input type="checkbox"/> 2. 專題研究報告 <input type="checkbox"/> 3. 創意作品研發 <input type="checkbox"/> 4. 志工服務 <input type="checkbox"/> 5. 競賽準備 <input type="checkbox"/> 6. 活動企劃舉辦 <input type="checkbox"/> 7. 多元文化參與 <input type="checkbox"/> 8. 其他_5_____			
學習歷程	<p>一、我的自主學習主題設定緣起</p> <p>游泳，是一項老少咸宜的全身運動，除了能促進身體健康，還是常見的體育競賽。而我們的初衷就是將游泳技巧精進，並在今年的竹商水運會大放異彩。</p> <p>二、我的自主學習過程</p> <p>(一)從哪裡找資料？</p> <p>網路</p> <p>(二)找到哪些資料？</p> <p>全項技巧 奧運游泳</p> <p>(三)看過那些資料？</p> <p>全項技巧教學 奧運游泳</p>			

(四)經由資料查找、老師建議後，是否想法與作法有所改變？

沒有

(五)自學過程中是否曾經歷過一些挫折，談談你的經歷與想法。

我們最常遇到的困難就是動作不協調還有不知道如何出力所以

我們假日都會用四個小時游泳還有我蝶式學不會游泳就沒開放了

(六)經由自主學習達到以下哪些指標？

A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進	<input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題	<input checked="" type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變
B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達	<input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養	<input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養
C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識	<input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作	<input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解

(七)知識上獲得了甚麼？

獲得了游泳知識和肌肉的用法

(八)技術能力方面增進了甚麼？

控制肌肉和呼吸的方法

游泳能力

(九)體悟覺察了甚麼？

游泳力氣大沒用

技巧大於力量

(十)其他記事

沒有

三、我的自主學習成果(若成果附於後，請直接填「成果如附件」，線上連結請附上連結或QR Code)

四、未來可延伸的學習方向、後續計畫。

我們可以有時間的話去考救生員執照

學習歷程相關 照片 (8張)			
成果發表 形式	<input type="checkbox"/> 1. 靜態展： <input type="checkbox"/> 海報陳列 <input type="checkbox"/> A4書面報告陳列 <input type="checkbox"/> 手作品陳列 <input type="checkbox"/> 2. 動態展： <input type="checkbox"/> 公開發表會(口頭發表或表演-需備ppt) <input type="checkbox"/> 3. 線上輪播展： 對 <input type="checkbox"/> 繳交pdf檔 <input type="checkbox"/> 將影音檔上傳至youtube，提供網址連結)		
指導老師 核章與意見		圖書館 核章與意見	

1. 成果發表會需連同此報告書一同展出，請同學一律以電腦打字排版。
2. 成果發表會將舉辦簡報比賽，績優者另有激勵獎金與獎狀！

