

自主學習申請書撰寫範例

○○○高中 學生「自主學習」計畫書					
班級	○○○	座號	○○	申請人	○○○○
申請人簽名				法定代理人簽名	
申請學期	○○○學年度○學期		申請時數		2 節／週(請列舉) 星期○第○節課、星期○第○節課
一、自主學習計畫名稱			健身運動營養		
二、計畫執行期程			○○○年○月○○日至○○○年○月○○日		
三、計畫之動機與目的			學習運動訓練與營養知能，了解運動時生理及代謝的變化，以及針對健身族群教導如何給予正確有效的營養補充策略，以協助其改善體態(身體組成)、體能及運動成效。		
四、計畫內容(請摘要描述)			1. 線上觀看課程，閱讀教材及相關資料 2. 學習運動訓練與營養知能。 3. 訂定成果展現主題、依主題蒐集資料 4. 規劃成果發表形式(靜態展示：書面報告、心得及反思分享、靜態作品；動態展示：影片播放、口頭報告、展示演出) 5. 與指導老師討論計畫執行安排、心得與檢討、修訂與精進 6. 計畫成果展示		
五、執行方法(請描述透過何種行動、策略或方法達成)			1. 上ewant育網開放教育平臺，觀看課程 2. 完成各單元課程之線上測驗，並整理重點摘要 3. 規劃探討主題，進行議題分析、心得分享與反思		
六、預期效益			1. 探討運動及營養的介入對於身體代謝之影響。 2. 探討正確有效的運動與營養策略，達到體重控制與健康促進的目標。 3. 學習如何搭配正確的營養補充強化運動成效。 4. 了解市售運動營養增補劑的種類及正確使用方式。 5. 完成○○○○(請依所規劃之成果發表形式來撰寫)		
七、成果展現			(請依所規劃之成果發表形式來撰寫) ☐ 靜態展示：學習成果報告書、小論文、專題研究 ☐ 動態展示：影片、訪談、學習成果發表、演出		
八、指導、協辦或贊助單位	(一)所需資源或設備(若無可免填)		筆記型電腦、桌上型電腦。		
	(二)協助專家簽章及其建議		指導教師簽名：		
以下為審查填寫欄，申請者勿填					
規格審查	☐ 通過 ☐ 不通過 ☐ 其他_____				
初審	審查意見：_____ ☐ 通過 ☐ 不通過 簽名：_____				
複審	審查意見：_____ ☐ 通過 ☐ 不通過 簽名：_____				

計畫書(附件1)

週次	時數	預定學習單元	學習內容進度	自訂檢核指標	教師認證
1	○	自主學習實施說明	自主學習計畫撰寫方向、策略(與校本學程課程相互配合)、建立學習歷程觀念		
2	○	自主學習計畫撰寫	1.計畫書大綱構思及撰寫 2.成果展現主題構思、執行安排規劃	完成計畫書撰寫、成果展現規劃	
3	○	運動代謝與適應	(以下進度請自行安排)	(以下進度請自行安排)	
4	○	健身者的運動需求及評估			
5	○	營養補充方式與時機			
6	○	運動營養增補劑			
7	○	成果展現製作			
8	○	各類型計畫成果發表			