

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			醫療情境中的情緒與需求		
二、計畫執行期程			○○○年○月○○日至○○○年○月○○日		
三、計畫之動機與目的			基於情緒心理學、健康心理學、醫學心理學、變態心理學與人因工程等學理基礎，進而將這些知識鎖定並運用於醫療情境中，期能幫助醫師、護理師提供更理想的醫療服務，增加病人、家屬得到更有效的治療，以及更具人文關懷的照護。透過了解醫、護人員進行醫療照護時的情緒狀態、心理需求，進而思考如何降低他們的認知負荷、情緒緊張，避免出現長期burnout問題。另一方面，也從自身看病或陪伴親友的經驗出發，探究作為病人或家屬，在醫療情境中可能產生的情緒狀態與心理需求，進而鎖定在壓力主題上，協助病人與家屬管理疾病的相關壓力，學會正念等壓力處理技巧，留意身心疾病的發生、惡化、再發、預防，並嘗試透過科技，強化病患的康復相關促發因子，以期早日恢復身心健康。		
四、計畫內容(請摘要描述)			- 線上觀看課程，閱讀教材及相關資料 - 從情境中認識醫師、護理師、病人、家屬可能的潛藏情緒與隱性需求。 - 訂定成果展現主題、依主題蒐集資料 - 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) - 與指導老師討論計畫執行安排、心得與檢討、修訂與精進 - 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)			- 上ewant育網開放教育平臺，觀看課程 - 完成各單元課程之線上測驗，並整理重點摘要 - 規劃探討主題，進行議題分析、心得分享與反思		
六、預期效益			- 探索醫護人員工作上的情緒負擔、心理需求。 - 了解病患不願就醫的心態，探索家屬在當中所扮演的角色。 - 了解減緩壓力反應的方法與技巧。 - 認識正念減壓技術。 - 思索如何透過智慧科技，解決醫、護、病、家在醫療情境中的各種問題與困擾。 - 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		(一)所需資源或		筆記型電腦、桌上型電腦。	

辦或贊助單位	設備(若無可免填)	
	(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	○	醫師是人，不是神！	(以下進度請自行安排)	(以下進度請自行安排)	
4	○	病人與家屬的苦痛與超越			
5	○	揭開健康心理學的神秘面紗			
6	○	第一次期中考(第一週～第三週範圍)			
7	○	心理疾病及其科技輔助			

8	○	身體疾病及其科技輔助			
9	○	壓力山大, 正念解！			
10	○	第二次期中考(第四週 ～第六週範圍)			
11	○	期末考(全範圍)			
12	○	成果展現製作			
13	○	各類型計畫成果發表			