



學生自主學習靜態成果發表



自主學習學生

202 張心妮 202 黃嘉誼同學

學習類別

- ☒ 專題研究
- ☐ 閱讀計畫
- ☐ 興趣探索
- ☐ 線上課程
- ☐ 語言學習
- ☐ 檢定計畫
- ☐ 競賽準備

計畫名稱：我們都需要好睡眠。

學習動機：由於看到身邊的同學時常有熬夜而導致睡眠不足的問題，所以想藉由製作小論文來探討這方面的問題和解決方法。

壹 自主學習計畫書

週次	實施內容與進度
第 01 週	分組討論報告形式
第 02 週	了解小論文格式作法
第 03 週	和老師討論小論文主題
第 04 週	討論大綱
第 05 週	探討研究細項
第 06 週	書寫前言
第 07 週	書寫前言
第 08 週	書寫前言
第 09 週	書寫正文
第 10 週	書寫正文
第 11 週	書寫正文
第 12 週	書寫正文
第 13 週	書寫正文
第 14 週	書寫結論
第 15 週	書寫結論
第 16 週	插入引註資料
第 17 週	修正
第 18 週	修正

貳 自主學習成果紀錄表

自主學習方法或策略

透過兩人先討論並選定主題後，共同想出大綱與內容再開始撰寫正文和進行問卷調查，將最終成品與指導老師討論修改。

預計目標及目標達成說明

預計在這學期的自主學習把論文產出，並且參加靜態成果展，最後再把作品放到中學生網站參加比賽。

自主學習成果說明

透過本篇文章可以看到現在許多人都有睡眠不足的問題，不只是學生，不論是熬夜或其他種種的問題。文章裡有提到該如何改善睡眠品質以及如何避免讓自己睡不著的各種方法，希望藉由這篇論文可以讓更多人知道睡眠的重要，並且重視它。

自主學習歷程省思

在撰寫這篇論文時我學到論文的正確寫作方法，並且知道自己的寫作文筆真的有待加強，也了解到兩人之間的團隊合作是非常重要的，不能只是單方面的推給另一個人做。而且我也如同上述的學習動機一樣徹底知道睡眠對於所有人都是個非常重要的東西，並且要好好看待。