

防疫自主學習課表

勇於挑戰、堅持達成目標

1. 照表上課達成率：☆☆☆☆☆
2. 學習成長達成率：☆☆☆☆☆
3. 自我探索達成率：☆☆☆☆☆

父母簽名：

...110·06·07-110·06·11 學習目標...

1. 學校線上課堂學習及作業

例：每日準時起床、照表專心上課及按時繳交作業、每日做運動 20 分鐘

2. 與父母討論的**學習成長**項目 2 項（以前每日需做的家庭協助工作不能納入）

例：熟背英文單字 30 個、閱讀書籍 2 本、寫作 1 篇、製作科學實驗 2 項...

3. **自我興趣探索**，每週至少 3 小時（不含上網打遊戲、聊天）

例：練習樂器、棋藝、繪畫、烹飪、程式設計...

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
7:00-8:30	晨起、早餐、暖身	晨起、早餐、暖身	晨起、早餐、暖身	晨起、早餐、暖身	晨起、早餐、暖身
8:30-10:20	●由學生自行填寫學校網課及作業。 若無就可填入第 2、3 項自主部份。	例： 1. 國語、自然網課 1. 老師交待作業			
10:20-10:30	護眼運動伸展	護眼運動伸展	護眼運動伸展	護眼運動伸展	護眼運動伸展
10:30-12:00	●由學生自行填寫學校網課及作業。 若無就可填入第 2、3 項自主部份。	1. 社會網課 1. 老師交待作業 3. 自主樂器練習			
12:00-13:30	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐
13:30-15:00	●由學生自行填寫學校網課及作業。 若無就可填入第 2、3 項自主部份。	1. 英語網課 1. 老師交待作業	沒有學校課程的自主學習，可排入項目 2 或 3		
15:00-15:10	護眼運動伸展	護眼運動伸展	護眼運動伸展	護眼運動伸展	護眼運動伸展
15:10-17:00	●由學生自行填寫學校網課及作業。 若無就可填入第 2、3 項自主部份。	1. 數學網課 1. 老師交待作業 2. 英語學習成長	沒有學校課程的自主學習，可排入項目 2 或 3		

防疫自主學習課表建議：

1. 由於停課不斷延長，家長又因要維持家計不得不回到職場，許多學生自行在家，學習動力不佳，家長又無法即時監督提醒。因此藉由家長與孩子共同討論每週工作課表，並由學校、家長給予即時鼓勵，希望孩子在家自學亦能養成自學好品質。
2. 本表非強迫使用，不管您孩子目前的學習品質是否穩定，希望藉由此表鼓勵親子共同討論每週工作，增加親子互動與相互了解，另也藉此表養成孩子訂定學習目標，學會規劃工作期程的能力。
3. 除了學校的線上學習，其實在家很多時間是空出來的，可以做出一些有別於學校的學習。但在和孩子討論父母規劃的學習成長和自主興趣探索，項目上不建議塞太滿，每週約各 2-3 小時，2 個小任務即可，記得習慣是慢慢養成的，有成功經驗，孩子才會願意持續。
4. 課表是死的，本表適合三天或一週和孩子檢討一次，如果孩子在既定時間內未完成課表工作內容，則要督促孩子自行利用空餘時間，趕上學習進度。
5. 給予任務時，也要給孩子自行探索的空間，不管是父母給任務或自我興趣探索，都要給個 1-2 小時的時間規劃，讓孩子從閱讀、網路影片、優秀作品的觀摩，建立自己的認知與想像，再進行任務實現，這樣孩子在完成任務時就不再只是完成交待任務，而是從自主學習到自我目標達成，這樣的學習動機是不一樣的。