

陳同學	回饋建議
書審老師 A	<p>這份歷程檔案令人眼睛一亮，主題及探究目標明確且執行力優，細緻地展現自主學習之各項紀錄，尤其自我成長剖析的省思和留影作品令人激賞。其中將自己的能力取向對準課綱指標由低至高分析，從而得到成長曲線相當不容易，是非常完整且有思考高度、美感兼具的一份檔案。</p>
書審老師 B	<p>你在這次《高中自主學習計畫與成果》的表現令人印象深刻，從計畫的構思、緣由與目的的鋪陳，到執行過程中所遭遇的困難與問題，你都能誠實且具體地反思與回應，展現出高度的自主學習精神。</p> <p>計畫內容具備合理性、完整性與脈絡性，成果摘要與結論亦具條理，令人感受到你對學習主題的熱忱與投入。特別是在遭遇挑戰時，能具體陳述解決方法與省思，充分體現了問題解決能力與自我調整能力。</p> <p>更難能可貴的是，你能將個人學習歷程與未來學習方向（如相關學系）連結，顯示出你對自我探索與未來規劃的成熟思考。期待你在未來的學習旅程中，持續保持這樣的熱情與主動精神，持續探索、勇於實踐！</p>
書審老師 C	<p>很獨特、很個人、很自主的自主學習成果。</p>

獨旅- 讓我重新認識台灣

自主學習計畫



國立斗六高中
美術班三年級
113-2陳同學

指導老師:王致捷

Contents

01

學習動機與目標-p1

- 摘要摘要-p1
- 學習目的-p2
- 對應三面九項核心素養-p3

02

自主學習歷程-p5

- 靈感發想計畫第一週-p5
- 安排細項計畫第二週-p6
- 執行旅行計畫第三週-p8
- 感悟回饋計畫第四週-p9
- 回顧歷程計畫第五週-p10

03

學習成果與收穫-p11

- 攝影作品-p11
- 影像紀錄作品-p15

04

學習反思-p17

- 首次跨文化對話-p17
- 旅行與實際應對-p17
- 遺憾更值得期待-p17
- 總結心得與感想-p18
- 學成效力自評 -p18

05

未來應用-p19

- 持續旅行記錄與內容創作-p19
- 提升溝通與跨文化理解能力-p20
- 對生涯規劃的影響-p20

學習動機與目標

摘要

本計畫透過五週時間和後續實踐學習計畫，以及五日獨立旅行，鐵路環島台灣八個縣市，培養規劃力、預算管理與適應力，同時提升旅行創作與紀錄能力。從目的地選擇、行程規劃到執行，學習靈活應對變數，並以攝影、文字與影片記錄旅程，深入了解台灣文化與個人成長。



獨旅-讓我重新認識台灣 自主學習計畫
前導視覺設計創作

學習動機與目標

因為一句話有了行動

我還年輕，我渴望在路上。因為腦海裡記得這句話，所以我知道總有一天，我要踏上屬於我的旅途，享受體驗世界的每分每秒。於是我決定用我的步伐探索台灣—獨旅實踐與紀錄。

探索世界不只是空話

這次進行自主學習的動機來自於對探索世界的渴望與對個人成長的追求。我希望透過獨自旅行來挑戰自己，提升規劃能力、應變能力及獨立思考的能力。同時，我也想透過旅行的紀錄，學習攝影與剪輯技巧，讓旅程不僅是個人的體驗，更能轉化為具有價值的內容分享。

跳脫舒適圈值得經歷

因為以前只會按部就班的畫圖、為升學而活的日常，現在我想給自己小小的勇氣，把自己的經驗與能量轉化為旅行和生活的養份。



獨旅-讓我重新認識台灣 自主學習計畫
主視覺設計創作

學習動機與目標

對應三面九項核心素養

✓ 自主行動（A 面向）

A1 身心素質與自我精進

- 透過獨旅挑戰自我，增強獨立自主的能力與心理素質。
- 在旅行中培養適應力，面對突發狀況時能夠冷靜應對。

A2 系統思考與解決問題

- 學習規劃行程，考量交通、住宿、等因素，提升系統性思考能力。
- 旅途中因應不可預測的變數，如臨時更改行程，提升問題解決能力。

A3 規劃執行與創新應變

- 訂定行程並親自執行，從計畫到實踐的完整歷程，強化執行力。
- 在有限條件下（單車與火車移動），發揮創意規劃可行的旅程，學習靈活應變。

✓ 溝通互動（B 面向）

B1 符號運用與溝通表達

- 記錄旅程，透過照片、影片、筆記，將經驗轉化為可分享的內容。
- 實際運用不同語言溝通，提高語言表達能力。

B2 科技資訊與媒體素養

- 學習使用數位工具規劃行程（如 Google Maps、訂房平台等），提升資訊應用能力。
- 透過剪輯影片記錄旅程，學習基本的影音編輯技巧，增強媒體素養。

B3 藝術涵養與美感素養

- 透過攝影記錄旅程，學習構圖與光影運用，提升藝術審美能力。
- 欣賞不同城市的建築、街景與文化特色，提升對生活美感的敏銳度。

學習動機與目標

對應三面九項核心素養

✓ 社會參與（C 面向）

C1 道德實踐與公民意識

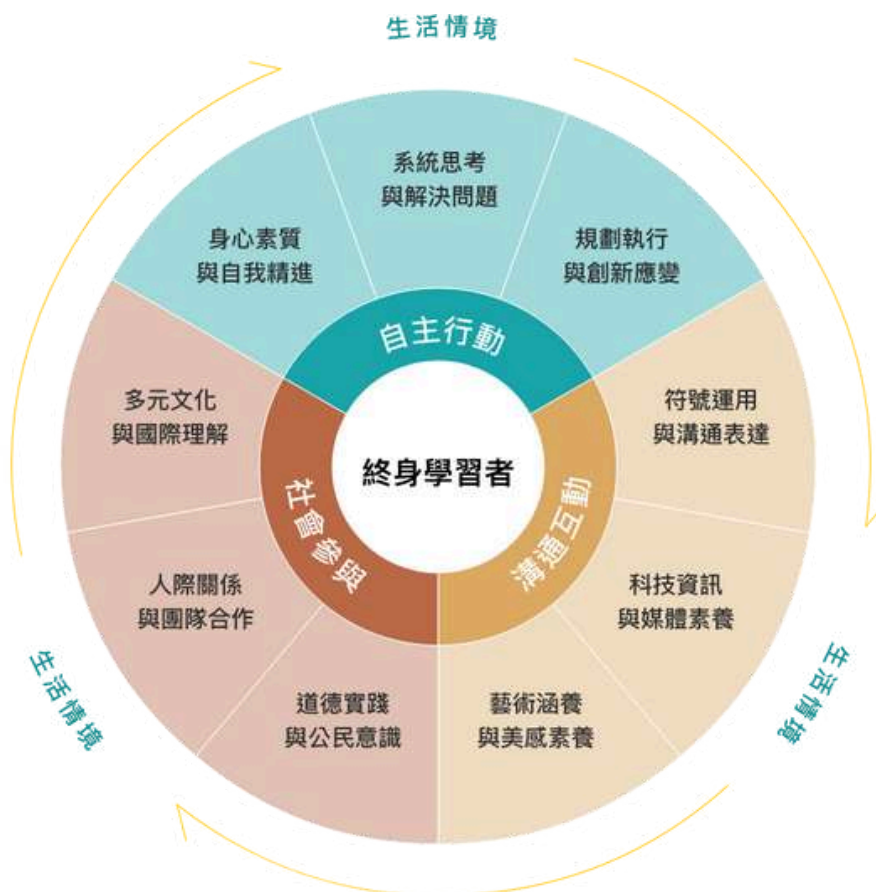
- 旅途中遵守環保與當地文化規範，如垃圾分類、尊重當地習俗等。
- 透過紀錄分享，傳遞尊重文化與環境的價值觀。

C2 人際關係與團隊合作

- 雖然是獨旅，但在旅途中與人交流，學習與陌生人建立互動關係。

C3 多元文化與國際理解

- 透過與來自不同國家的旅人交流，了解不同文化，增強國際視野。
- 觀察台灣各地的文化特色，如歷史建築，深化對本土文化的理解。



核心素養的內涵（三面九項）

參考圖片/連結:snapask academy

<https://reurl.cc/VYj1Wn>

自主學習歷程

靈感發想計畫第一週 2024.12/30-2025.1/05

階段目標

發想旅行計畫、創作前導視覺設計和主視覺設計

階段學習項目

準備獨旅指南(去趣app)、旅行記錄方式(Insta360攝影、手機錄影等)、視覺設計創作

執行狀況

我花了幾天時間整理自己想要的旅行風格，最終決定以「獨旅-讓我重新認識台灣」為主題，專注於體驗當地風景文化，以及以單車與火車為主要交通方式。

執行中優點/缺失

- ✓ 思考旅行的意義，讓這趟旅程有了更明確的方向。
- ✦ 需要再加強旅行風險應對，特別是交通與突發狀況的應變計畫。

總結與心得

這週的發想讓我更確定自己為什麼要旅行，也開始期待這趟旅程能帶給我的成長。獨旅不只是走向遠方，而是讓自己與世界有更深的連結。



獨旅行程小書

行程預覽		
第 1 天		
01/13 Monday		
07:20(自訂) 臺中火車站	11:27 石碇火車站	14:29 大林老街
08:42 林內車站	12:22 石碇車站	16:03 佐登妮絲城堡
09:20 九芎村落羽松埕 境	13:06 大林車站	18:21 大林老街
10:35 永光餅行/西點 麵包	13:22 大林火車站前與 豆腐(真非真)	18:23 大林車站
11:03 林內車站	15:55 萬國戲院	18:47 民雄車站

行程預覽		
第 2 天		
01/14 Tuesday		
18:54 民雄鵝肉町	07:10(自訂) 斗六車站	10:22 新營車站
19:51 民雄車站	07:52 後壁火車站	10:58 長樂營區綠色隧 道
20:25 斗六車站	08:25 菁寮老街	12:17 新營車站
	09:28 (段) 荖匠與麵	12:34 林嘉營車站
	10:05 後壁火車站	12:59 隆田車站

自主學習歷程

安排細項計畫第二週 2025.1/6-12

階段目標

安排具體的行程，包括交通、住宿、景點、預算與備案，確保旅途順暢

階段學習項目

交通工具選擇與時間規劃、住宿預訂技巧、預算管理與節省開銷的方法

執行狀況

我設計了一條能夠結合火車與單車的環島四分之一路線，並查詢各地的住宿選擇，最後選擇了幾家CP值高、方便移動的旅店。同時，也整理了各地值得一訪的景點與隱藏版美食。

執行中優點/缺失

- ✓ 充分利用交通工具與時間，確保行程順暢。
- ✦ 需要再加強的是靈活性，有些地方因為時間問題可能無法全部走完，應該有更彈性的備案。

總結與心得

行程規劃讓我對旅程的輪廓更加清晰，雖然有些地方必須取捨，但這也是旅行的一部分。我學會了如何在時間與體力間找到平衡，讓旅程既充實又不至於太過疲憊。

自主學習歷程

安排細項計畫第二週 2025.1/6-12

<i>GRAND</i>	<i>budget</i>	<i>actual</i>
<i>TOTAL</i>	6919	6425

<i>DESTINATION</i> 台中/雲林/彰化/南投/嘉義/台南/高雄/屏東

<i>TRANSPORTATION</i>		
<i>expenses</i>	<i>budget</i>	<i>actual</i>
火車五日券	599	599
搭公車儲值	300	200
<i>TOTAL:</i>	899	799

<i>ACCOMMODATION</i>		
<i>expenses</i>	<i>budget</i>	<i>actual</i>
day1雲林青旅	700	580
day2台南青旅	850	740
day3高雄青旅	850	892
day4台中青旅	850	820
<i>TOTAL:</i>	3250	3032

Travel budget

<i>TRAVEL DATES</i> 1/13-1/17

<i>FOOD & DRINK</i>		
<i>expenses</i>	<i>budget</i>	<i>actual</i>
day1餐費	400	320
day2餐費	400	309
day3餐費	400	415
day4餐費	400	380
day5餐費	400	400
<i>TOTAL:</i>	2000	1824

<i>ACTIVITIES</i>		
<i>expenses</i>	<i>budget</i>	<i>actual</i>
曲水流觴體驗門票	250	250
文化園區門票	70	70
水族館門票	450	450
<i>TOTAL:</i>	770	770

自主學習歷程

執行旅行計畫第三週 2025.1/13-19

階段目標

實際進行旅行，記錄旅途中有趣的瞬間，體驗當地文化，並與當地人互動

階段學習項目

紀錄旅行的方法（攝影、錄影）、即興應變能力與臨場決策、人際溝通技巧

執行狀況

旅行的過程充滿驚喜與挑戰，雖然行程並不總是按照計畫進行，原本預計走訪19個車站，但實際約走過 24 個車站含八個縣市，但正是這些意外，讓旅途更有趣。在單車旅程中，我也遇到許多熱心的當地人，給了我方向與建議。

執行中優點/缺失

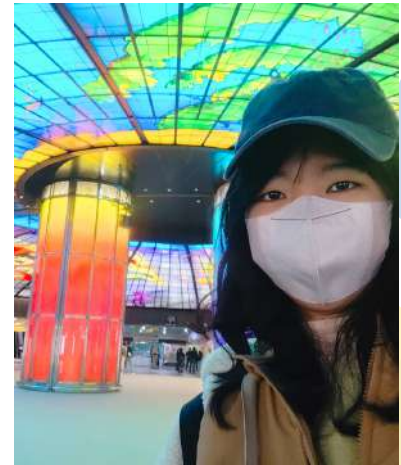
- ✓ 勇敢嘗試新事物，與不同背景的人交流，拓展視野。
- ✦ 需要提升的是旅行中的即興應變能力，有些行程因為安全性交通因素而受影響，未來應該學會更靈活地調整計畫。

總結與心得

旅行的魅力在於不可預測性，這次旅程讓我學到很多，也讓我更相信自己的適應能力。比起走遍所有景點，我更享受那些意想不到的相遇與體驗。



旅行過程紀錄



自主學習歷程

感悟回饋計畫第四週 2025.1/20-26

階段目標

將旅行過程整理成影片，學習剪輯技巧，並試著以流暢的方式呈現故事

階段學習項目

影片剪輯軟體(insta360studio、capcut)操作、
旅行紀錄影片的敘事方式、音樂與影像搭配技巧

執行狀況

這是我學習經驗較少的一環，所以花了很多時間摸索。從整理素材、選擇片段、配樂到調整節奏，每一步都讓我學到新的技巧。最困難的是如何讓影片不只是畫面的堆疊，而是能夠傳達我這趟旅行的情感與故事。

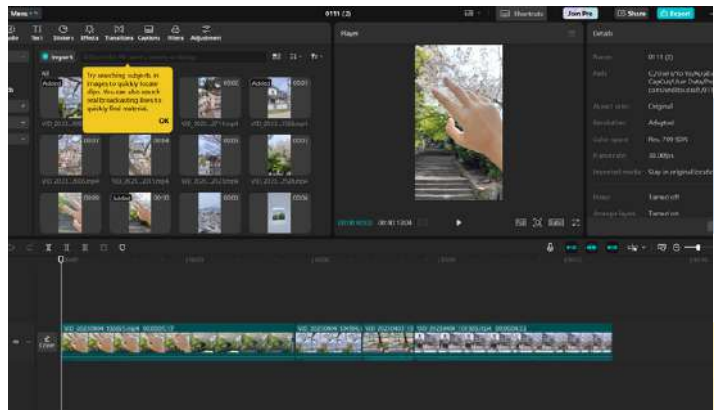
執行中優點/缺失

✓ 學會基礎剪輯技巧，能夠讓影片流暢呈現。

✦ 需要提升的是節奏感與氛圍掌握，有些片段的轉場還不夠自然，還需要更多練習。

總結與心得

剪輯讓我再次回顧這趟旅行，每一個片段都充滿回憶與故事。雖然剪輯過程不容易，但能夠用影像記錄這段經歷，讓我覺得一切都很值得。



剪輯影片與後製學習

自主學習歷程

回顧歷程計畫第五週 2025.1/27-2/2

階段目標

整理旅行記錄，包括文字心得、照片與影片，總結旅程的收穫與成長。

階段學習項目

旅行回顧與反思方法、檔案整理與資料保存技巧(e-peer學習平台)、如何將旅行經驗轉化為未來計畫

執行狀況

透過回顧，我整理了自己的心得，發現這趟旅程給我帶來的成長不僅僅是見識新地方，而是讓我更認識自己。我把照片、影片、手寫筆記整理成一份完整的紀錄，未來回頭看時，這不只是旅遊紀錄，更是一段屬於我的成長歷程。

執行中優點/缺失

- ✓ 成功將所有紀錄有條理地整理，讓回憶更加清晰。
- ✦ 可以再加強的是如何將這些經驗轉化為下一步的行動，思考未來還能如何進一步挑戰自己。

總結與心得

這次的五週計畫讓我從零開始到完整記錄一趟旅行，每個階段都有不同的挑戰，但最重要的是，我勇敢走出了舒適圈，體驗了不一樣的世界。這次的旅程或許結束了，但它帶給我的影響，才正要開始。



e-peer學習平台與自主學習計畫立成檔案製作

學習成果與收穫

攝影作品-快門下的永恆

這些照片是我凝結旅途中的美好瞬間，讓故事沉澱在其中，讓看似平凡的生活也泛著光。

我認為學習攝影中需要突破的困難是對於場景的構圖與定奪，起先我對於光線、角度沒有概念，隨著練習，欣賞前輩作品和融入自身理念，我學會透過自己在美術班學習的美感經驗，和一步步累積攝影技巧與應用來做實際創作。



作品： 掠影

地點： 鹿港市場

創作理念： 時間的靜與動是世界給予彼此最浪漫的邂逅，
就像我眼前這幅不期而遇的畫面。

學習成果與收穫

攝影作品-快門下的永恆



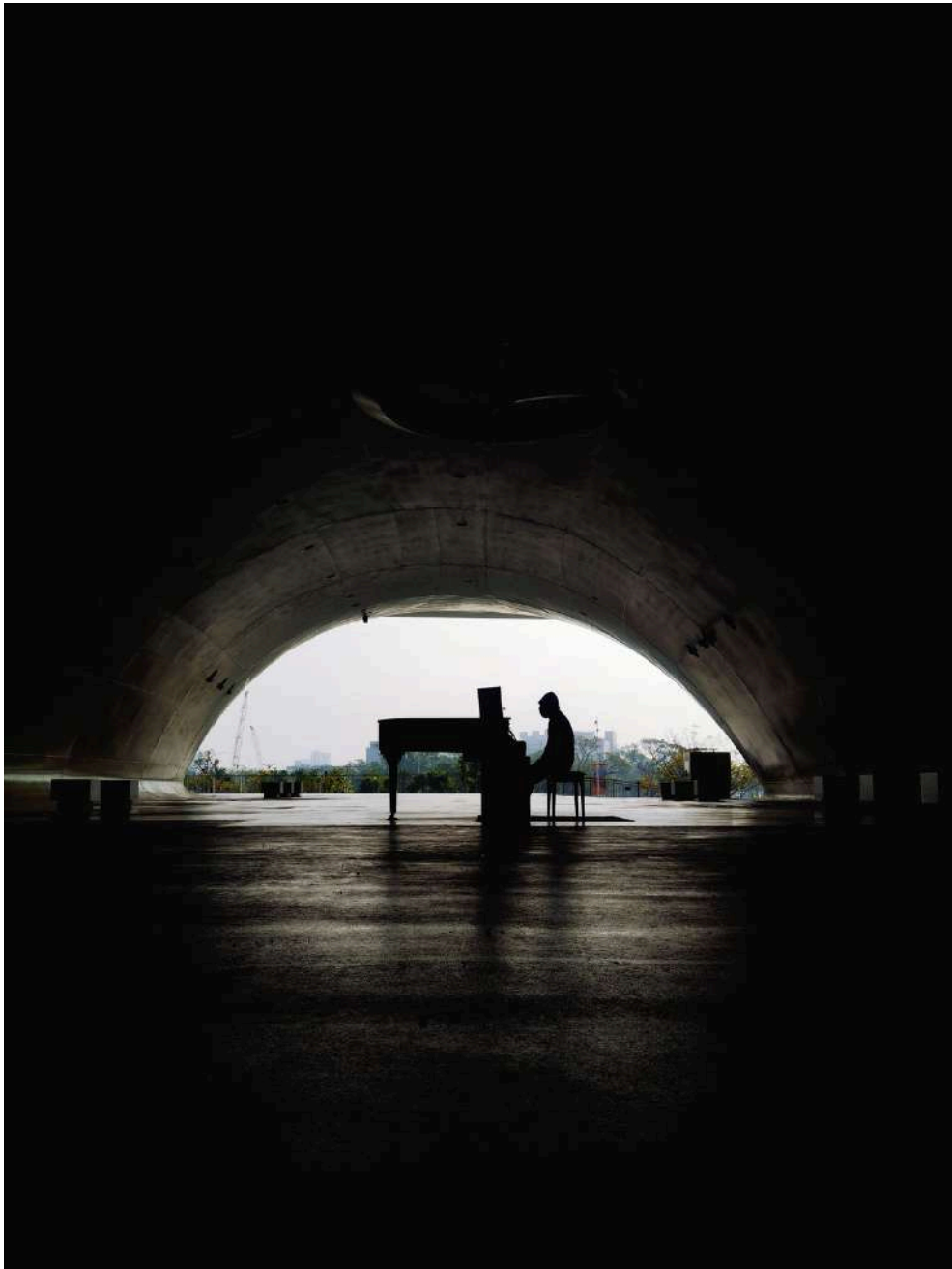
作品： 緣

地點： 春秋玉閣

創作理念： 遠方這對外國旅人的走來，如緣分一樣用橋串聯，此時此刻是我們相遇的契機。

學習成果與收穫

攝影作品-快門下的永恆



作品： 我擁有了世界

地點： 高雄衛武營

創作理念： 我被遠方的音樂吸引，我成爲了他第一位觀眾，
即使我們沒有對話，但他彈奏音樂的那份自由靈魂告訴我，
那一刻他擁有了世界。

學習成果與收穫

攝影作品-快門下的永恆



作品：自由

地點：屏東國立海洋生物博物館

創作理念：不懼世俗，在光雨水中起舞，女孩的自由熱烈的生命力，讓我明白-隨心隨性，自成風景。

學習成果與收穫

影像紀錄作品-記錄生活裡的生命力

這裡的每個微型紀錄片，是我記錄下我感受世界的角度，也是我跳脫舒適圈去尋找自己。(作品皆採中英文介紹，讓更多人認識台灣的美麗與魅力)



微型紀錄片畫面節錄-我看見的台南

台南 - 不只是400年古都，而是那有溫度的城市，漫步在舊城的巷弄間，陽光透過老屋斑駁的木窗篩落，這裡不只有歷史的沉積，天公廟的虔誠祈願，孔廟的書卷氣，還有林百貨樓上迎風而立的旗桿，彷彿都在訴說著台南的故事。



我喜歡記錄台南的每個細節，感受它溫暖的人情與悠久的故事。

透過城市步行，我走過歷史的縮影，即便故地重遊，我依舊會被那些古老的文化再次驚嘆，屬於台南的感動。



學習成果與收穫

影像紀錄作品-記錄生活裡的生命力



微型紀錄片畫面節錄-
我不想只停留追分成功車站



這個紀錄片是由不同短篇組成，也是我對於這次旅行的成長與感悟，以車站畫面開頭，因為我認為人生就像一台火車，你可以選擇特定班次，走一樣的路線，就如大家都想到追分、成功等站，但我不想只停留追分成功車站。



我認為人生是一場旅途，更是可以隨心所欲地去搭乘不同班次的列車，隨機下車去看看風景，有著自己對於生活的見解，才是活出自由與生命力，也呼應旅途開始我告訴自己，我還年輕，我渴望在路上。

學習反思

這次旅程讓我重新定義自己，認識台灣

首次跨文化對話

這次旅行中最難忘的片刻之一，就是在六合夜市與一對來自美國的夫妻聊天。這是我第一次用英文與外國人交流，當我有點卡詞時，他們還會試著用簡單的詞彙引導我。這讓我感受到，**語言的本質不只是單純的溝通工具，更是一種連結世界的方式。**

台灣的魅力是能讓不同文化的人產生共鳴的。我們來自不同的國家，說著不同的語言，卻在夜市的街頭，因為對台灣的熱情而產生了連結。這次經歷讓我更加期待未來的旅行——因為我知道，下一次，我還會遇見更多有趣的靈魂，分享彼此的故事，我也希望我能**透過藝術與攝影紀錄讓更多人認識台灣。**

旅行與實際應對

旅行前，原以為火車與單車搭配能帶來便利，但實際上，這樣的交通方式有許多限制。偏遠景點無法直達，單車騎行又太遠，錯過班車也常常迫使我調整計畫。雖然有些地方沒能到達，但這次經驗讓我學會，旅行計畫不僅要考慮目的地，還需細緻評估交通對行程的影響。下次旅行，我會選擇更靈活的交通方式，在某些路段租機車，讓每次冒險更具自由。

遺憾更值得期待

這次旅行中，雖然偶爾會與路人閒聊、與店家交換幾句話，但大多只是簡短的對話，沒有真正的深入交流。當我走過某個小鎮，看到在路邊泡茶聊天的長輩，或是在市場裡熱情叫賣的攤販時，總覺得如果能停下來多聊幾句，聽聽他們的故事，那將會是更珍貴的旅行回憶。

下次，我不只是旅人，更希望成爲一個**用心體會當地故事的探索者，讓旅程不只是風景的紀錄，而是一場與人的相遇與連結。**

學習反思

這次旅程讓我重新定義自己，認識台灣

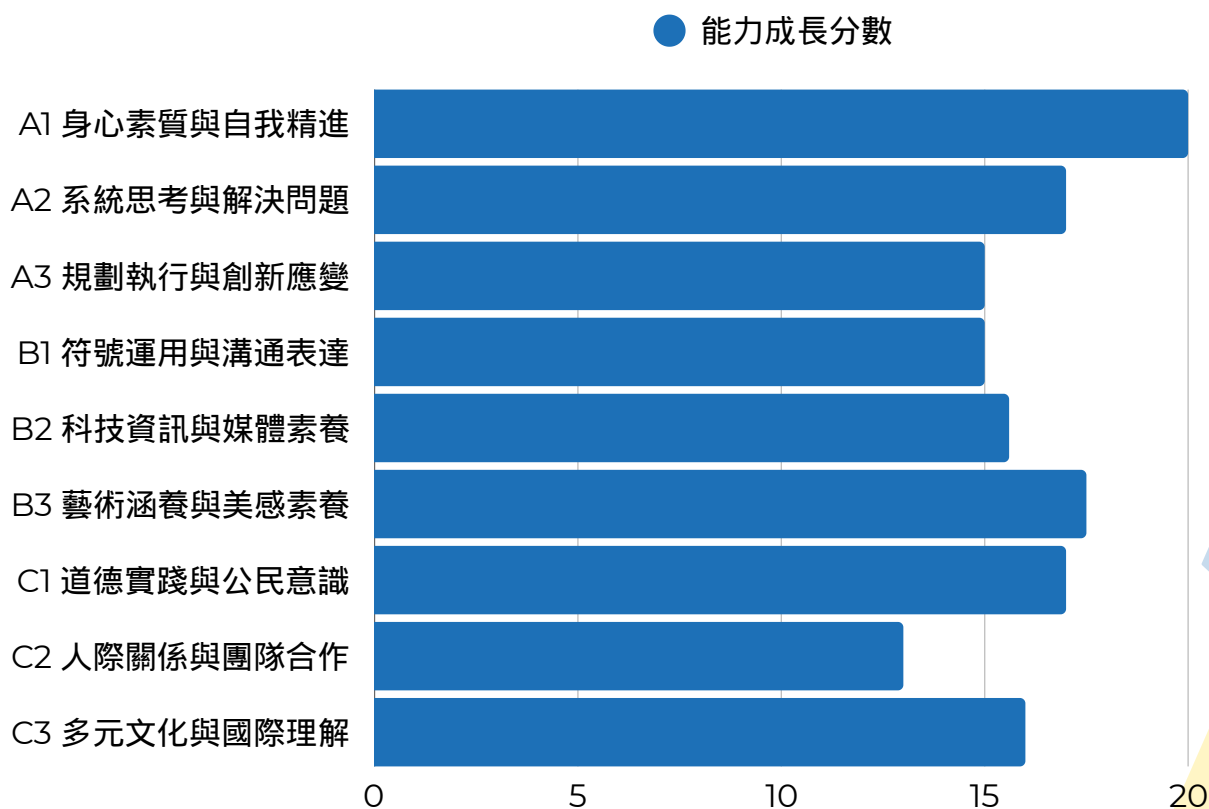
總結心得與感想

跳出舒適圈，走出屬於自己的旅程，對我而言不僅僅是一場旅行，更是一場對自己的挑戰。我很高興踏出舒適圈，用自己的步伐去看台灣，去體驗那些想像無法完整傳達的風景與故事。從規劃行程、面對交通限制，到鼓起勇氣與外國人對話，都讓我學會勇氣自立且更認識自己。

最重要的是，我感受到旅行不只是打卡景點，而是一場自我對話。當我站在陌生的街道上，看著夕陽染紅天際，或是靜靜騎著單車穿梭在小巷時，那是成長與自由—是屬於我的步調、我的旅程。未來，我會帶著更多的勇氣、開放的心，繼續探索這片土地，繼續與世界相遇。

學成效力自評

自主學計畫時長2024/12.30 ~ 2025/2.2



未來應用

正在持續學習與探索

即使這個自主學習計畫結束，但我學習的行動不會停歇，我正在將我對於未來應用計畫做出實踐

持續旅行記錄與內容創作

- 探索不同的旅行記錄方式，如長篇遊記、短影音、vlog、攝影展等
- 發展個人風格，建立獨特的內容表達方式
- 研究如何透過社群平台分享經驗，培養穩定受眾



Instagram (@yu.travelife.log)

Instagram photos and videos

 [instagram.com](https://www.instagram.com/yu.travelife.log)

正在學習經營社群平台，持續累積經驗並分享創作

歡迎欣賞本次自主學習之攝影作品和微型紀錄片。

所有作品皆採中英文介紹，讓更多人認識旅行和台灣的魅力

連結: <https://www.instagram.com/yu.travelife.log?igsh=MTcwZ3YyY3M0YXczdQ==>

未來應用

提升溝通與跨文化理解能力

- 持續挑戰不同的旅行模式，例如國際獨旅或志工旅行
- 鍛鍊語言能力（特別是日語與英語），讓旅行交流更順暢
- 透過旅行接觸不同文化，增強人際溝通與跨文化理解能力



正在使用語言學習app
(多鄰國)增進語言能力

對生涯規劃的影響

這次的學習經驗讓我更加確信「紀錄與創作」對我的重要性。
我未來可能會將旅行與自媒體結合，探索以下方向：

- 發展旅遊相關的創作，結合影像與繪畫，創作具有文化特色的內容
- 製作更專業的旅行紀錄，嘗試發展個人影像作品集，甚至參加影展或競賽
- 探索旅遊與工藝的結合，如開發旅行紀念品、跨界合作等
- 這次的獨旅計畫不只是一次旅行，而是開啓更多可能性的契機。我希望未來能透過更深入的學習與實踐，讓旅行不只是走訪風景，更成爲記錄生活與表達自我的方式。

獨旅-讓我重新認識台灣



人生旅途不僅是軌道，而是曠野