



# 自由探索活動 學習歷程檔案



作者：高一丁 09 徐子淇



# 目次

( 點擊標題可快速前往該段落 )

01

## 前言 p.3

講述我為何會挑選這門課  
製作成學習歷程檔案

02

## 種子盆栽 p.4-p.7

透過植物的種植，讓我感觸良多

03

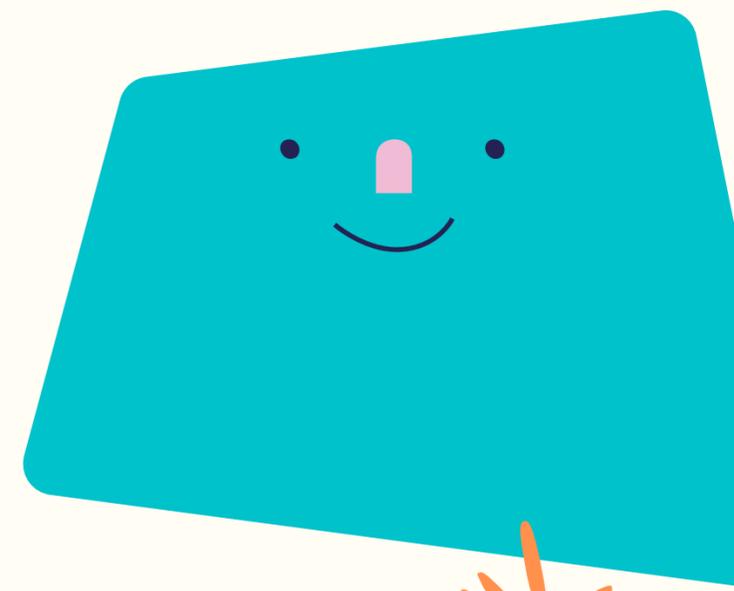
## DFC製作 p.8-p.13

利用“design for change”  
的方式解決校園中的問題

04

## 情緒瓶 p.14

利用不同色彩的沙子製作成美  
麗的心靈成長瓶



# 前言

講述我為何會挑選這門  
課製作成學習歷程檔案

比起那些僅僅增加學習知識的課程，  
此課程給我的印象深刻，  
它不但增加了我的慧根，  
也開啟了課外的知識寶庫，  
我透過參與該課程，  
學到了許多心理、手作、問題解決、人際關係  
以及溝通等方面，  
於是我決定要將這段學習歷程記錄下來，永生難忘。



# 種子盆栽 撿拾樂

一開始，我們去戶外撿想要種的種子，我發現每個種子都有不一樣的標準，像是羅漢松如果熟成了就種不起來、水黃皮要泡水脫皮。



## 【我的寶貝 - 種子盆栽】觀察紀錄表

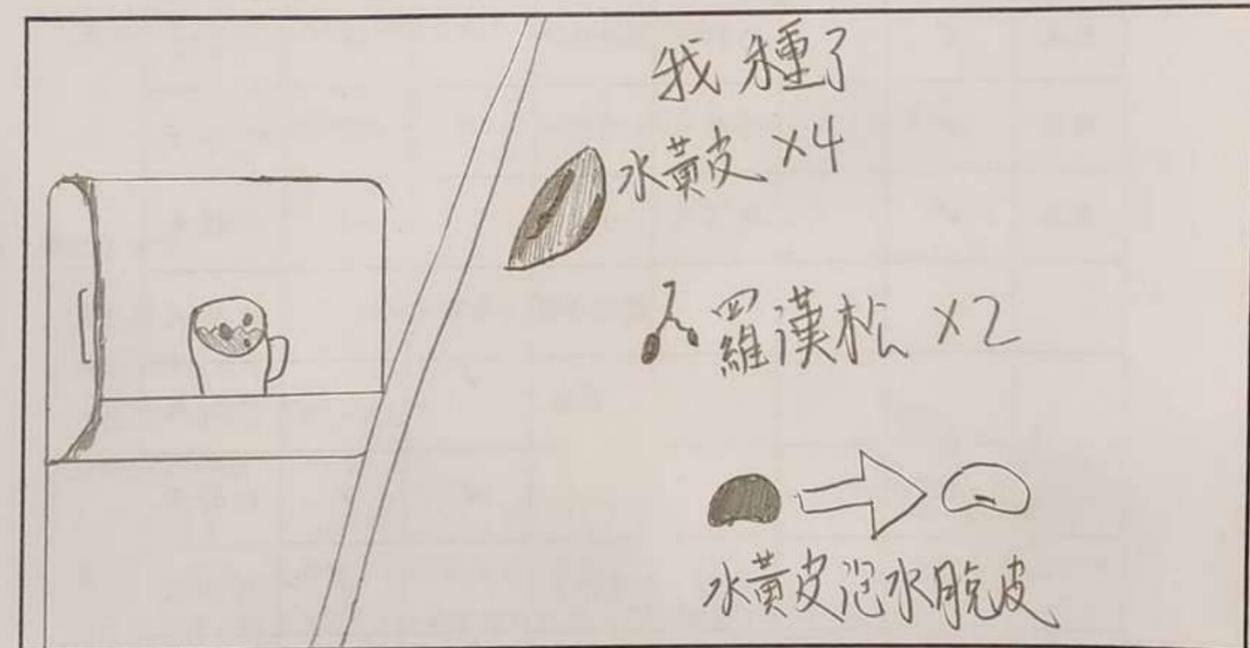


種子的名稱：盆栽君

請在左邊的格子裡，**寫出**你觀察到種子有哪些變化或是心情或是你想對種子說的話。

栽種日期：1022年9月15日

今天的第一個活動是撿種子，我撿的不算太多，但可以說是面面俱到，我很期待何時能種進土裡，所以我把它泡水放冰箱，它不僅沒有臭味，而且脫皮的狀態也非常的順利。



# 種子盆栽 種植樂



在馬克杯裏放入土，再將預先泡水的種子擺好壓進土裏，最後再覆蓋一層麥飯石，盆栽的初始配置就完成了了！接下來就按部就班的為它澆水、對他說好話，我希望它能長得茁壯

栽種日期：2022年 9 月 22 日

今天是把種子種進土裡的日子，滿懷期待的把它好好的種進去，我非常用心且信心，用全部的心力播種，為了就是希望它能長好一點。



# 種子盆栽 栽培樂



東海大學附中自我探索課程

## 05 種子盆栽種植技巧

栽種日期：2022年11月10日

今天我和同學分享了各自的盆栽，看著他們的盆栽每個都相當的茁壯好高而且有許多大片的葉子，而且不只一株，再看看我的，又矮，又孤單1顆，沒關係，收成飽滿的稻穗，頭低的越低，只是在整個大的而已(๑\_๑)



# 啟發與總結

經過這次的活動，我學習到了種植的不容易，這讓我想到其實父母親的感覺也是一樣。我的母親給我那麼好的資源，但我常常沒辦法符合他的期待，但是她也沒有因此生氣，我想，也許是因為

她知道我有努力過了，可能我對於這方面的天賦就不多，但只要我活的平安開心就好。

# 種子盆栽 分享樂



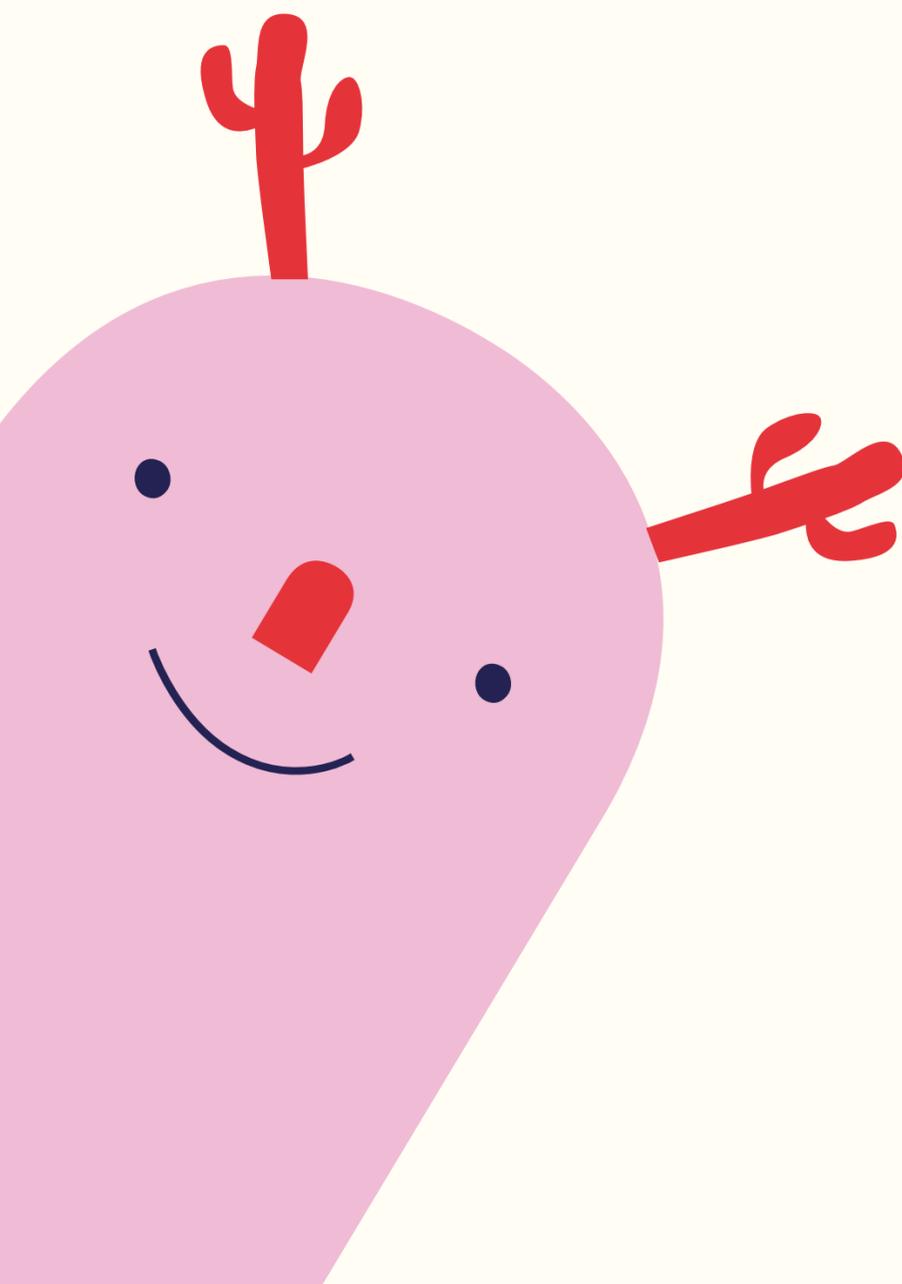
栽種日期：2022年 12月 26日

盆栽君最近幾乎沒有動靜，我確實每個禮拜一三五都有勤奮的澆水，雖然有些許的成長，但7顆裡面只出1顆，其他6顆似乎已經鎮亡了，我怎麼覺得它不夠敗家，果然給小孩的錢一聲也不響。沒關係，至少已努力了，我的結論是：「也許是像列主人」



# DFC製作

## 感受 FEELS



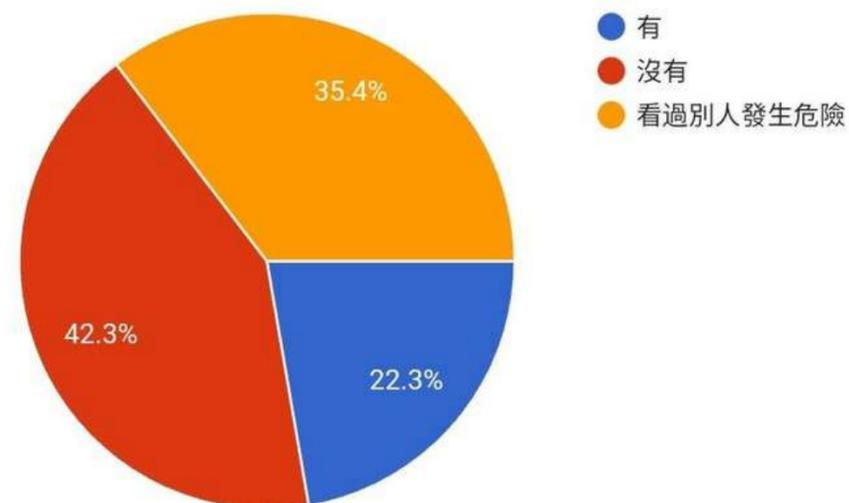
我們這個小組發現的問題是「放學上校車到發車之間的時間太短」**我們想要改變那僅僅5分鐘的上車時間**，因為學生們要做的並不是只有上車而已，我們需要收書包、拿手機等，而且又考慮到有些學生所在的教室與上車地點有段距離，到目的地也需要時間，如果將上述那些雜碎的小事所需時間加總起來，根本不足五分鐘。**學生常常需要奔跑才能趕上校車，可能會造成許多危險**。根據我們的問卷調查，在305則回應中，有超過一半的人看過別人或自己有因為奔跑推擠而發生危險。由此可見這是一件潛在每個人之間的危險

5. 有沒有放學為了趕時間發生過危險(如:推擠跌倒)?

305 則回應



複製

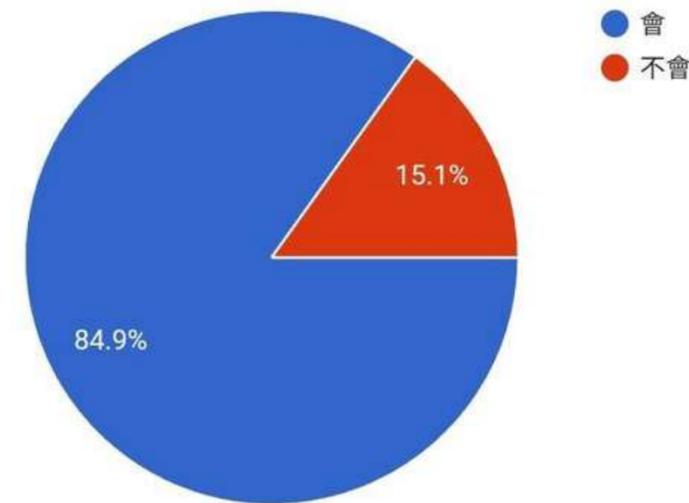


4. 會不會覺得40分放學要在45分內上車(過馬路)太趕?

305 則回應



複製



# DFC製作

## 想象 IMAGINE

但因為我們學校的規模頗大，如果想改變發車的時間，則牽一髮動全身，那將會改變整個東海校園（附幼和附小）的作息。經過考慮後，我們決定以不改變發車時間為基準，調整東大附中的作息時間。第一種想法是將第七節後的下課原有的10分鐘改為5分鐘，這樣一來就又增加了5分鐘的放學時間。

第二種想法是我們在第八節下課之前的5分鐘打一個預備鐘，提醒大家可以開始收書包、拿手機，這樣下課後可以不急不徐的上車，無論距離的遠近，時間也綽綽有餘。

東大附中			
班級：高一丁		導師：施義炳	
節次	時間	星期一	
上	早	07:40	
	課	07:55	
	1	08:00 08:50	國語文 洪千惠
	2	09:00 09:50	閩南語文 劉明峰
午	3	10:00 10:50	閩南語文 劉明峰
	4	11:00 11:50	地球科學 施義炳
中 午		12:20 12:50	
下	5	12:55 13:45	數學 林詩珊
		6	13:55 14:45
	7		14:55 15:45
		8	15:55 16:40

↑ 原課表

中 午		12:20 12:50	
下	5	12:55 13:45	數學 林詩珊
		6	13:55 14:45
7	14:55 15:45		地科輔導 施義炳
	8	15:50 16:30	英文輔導 林麗卿

↑ 想法一的課表

中 午		12:20 12:50	
下	5	12:55 13:45	數學 林詩珊
		6	13:55 14:45
7	14:55 15:45		地科輔導 施義炳
	8	15:55 16:35	英文輔導 林麗卿
		< 16:35 新增預備鐘	
		16:40	

↑ 想法二的課表



# DFC製作

實踐 DO

確定好想法之後就開始實踐了，我們的方法是向學務主任發送電子郵件，還有準備建議書，說明我們的想法並提出想要約定一個時間向主任討論。

後來主任也有回應，而且還邀請了教務主任和輔導主任參與這次會議。

學務處:←

## 建議書←

由於觀察到在放學的時候許多同學會為了趕在校車管控前通過而奔跑，我們認為容易造成推擠危險，尤其是雨天時段，更容易造成同學因奔跑而滑倒，形成一種安全隱患。為了改善此問題，並提供大家一個安全的放學環境，我們共同討論出了幾個解決方案供校方參考。←

1. 放學預備鐘:在放學前幾分鐘多設立一個鐘，能夠提醒老師為課堂做收尾，避免拖堂與課程內容不完整的問題，並希望老師能允許學生在此時間收拾並檢查書包，以便學生能在放學當下能馬上離開教室，提高放學效率。能在不影響學校作息的狀況下改善這個問題。←
2. 延後管制的時間:延後發車時間或是將其中一節下課減少為5分鐘。能從根本改善多數同學認為時間不夠的問題，但需要更改校園作息。←

高一丁 DFC 小組 廖岑婕←

陳若巧←

徐子棋←

賴宥辰←

林郁芯←

高一丁 DFC 小組

↓ 我們傳的電郵

主任您好，我們是之前DFC專題想要在放學前多一個預備鐘，以改善大家放學趕不上校車的小組。因為期末報告的日期將近，我們需要您的回覆。為了提高效率，請問我們在什麼時間去找您最恰當？或是主任能以郵件回覆我們？



kuocy

收件人：Connie >

下午 1:23

↓ 主任的回覆

RE: 高一丁 DFC 小組

同學您好，因議題涉及到全校作息及各處室的考量，為求慎重，主任邀約本次議題組員及相關處室主任一同與會參與討論。時間111年12月14日(三)中午12點20分於學務處辦公室。再請同學準備相關先前蒐整資料與期望學校改善建議書。

主任您好，我們是之前DFC專題想要在放學前多一個預備鐘，以改善大家放學趕不上校車的小組。因為期末報告的日期將近，我們需要您的回覆。為了提高效率，請問我們在什麼時間去找您最恰當？或是主任能以郵件回覆我們？

# DFC製作

實踐 DO

## 學務處的立場:

如果讓坐校車的在16:35分收書包以學生角度來想就等於放學，以至於後面5分鐘上課時間就沒了

## 教務處的立場:

在16:35分設預備鈴，最後一節的下課時間變成只有5分鐘，讓有些需要換教室的老師感到困擾

主任們表示這個提議非常好，但其中有幾個問題似乎是我們沒有注意到：

首先，如果將想法二的校車發車時間設在16:50分會導致附幼、附小的車堵塞和因位在工業區附近以及更上去有嶺東高中等，會導致塞車、晚回家。



經過我們的討論之後，最終得出一個解決方案，也就是可以在放學之前增設一個預備鐘，但只能提前2分鐘。

主任也說會在校務會議時跟更多同仁討論這個方法不可行。

# DFC製作

## 分享 SHARE

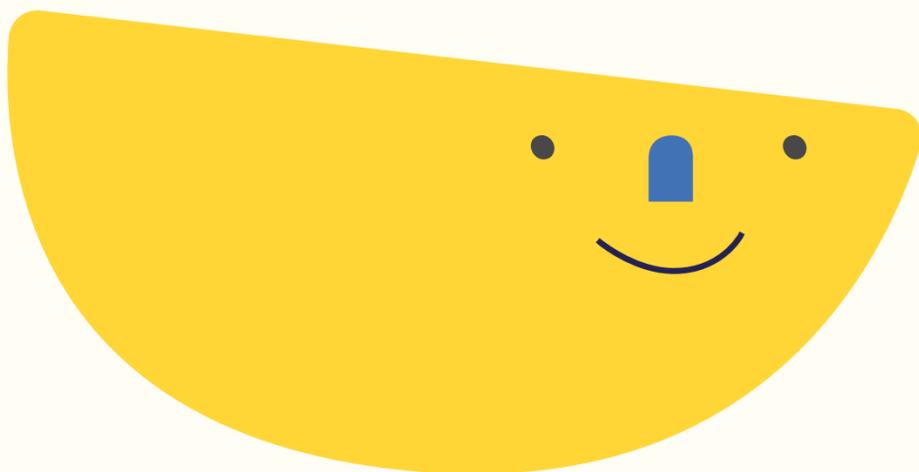
最後在班上分享我們這組DFC製作的成果，我們結合影片動畫和簡報的方式呈現，我們的報告非常精彩，有聲有色的，獲得老師跟同學的一致好評。雖然最終不是我們想象的結果，同學們還是在放學的時候青春洋溢的奔跑著，但還是獲得主任的認可，我想這也算是成功的一種吧！



# DFC製作

## 啟發與總結

能以自身的力量改變現在，甚至未來的問題，這讓我覺得這門課非常有意義。經過了這次特別的活動，我覺得學到最多的就是解決問題的方法，有些時候錯的不是問題本身，而是解決的方法錯了，那就全都錯了。困難再難免都會有，但只要能想到解決辦法，並且要以心平氣和的情緒去看待，就能跳脫這灘名為困難的泥水。希望不管未來自己的也好，跟團體的合作的也罷，我都能不懼怕困難，一試再試，尋找出the best way。



# 情緒瓶

## 製作方法

使用鹽巴和粉筆，就能磨出如沙子一般的七彩顆粒。老師說每一層就代表一個人生階段，而不一樣的顏色是那個時期的內心感受，等瓶內堆滿沙子之後，情緒瓶就完成了！



## 啟發與總結

透過情緒瓶的製作，我更能瞭解我對於人生每個階段的真正感受，經過這方面的探討之後，才發現我的人生是如此的多彩多姿，雖然過去和現在有些差異，也許未來還會發生更不一樣的改變，但我現在還是照著我喜歡的方式生活著，繼續調出更豐富得到色彩。