

新北市國教輔導團綜合活動領域分團公開授課教學設計

學校名稱：忠義國小

授課年級：五年 13 班

任教領域：綜合活動

授課日期：114 年 3 月 13 日

單元名稱：自主學習樂

教 學 者：江英瑞

實施節數：共 9 節，每節 40 分鐘

備課成員：廖芝縈、李明珊、趙曼寧、楊雯涵、陳郁方

一、內容設計

(一) 設計理念：

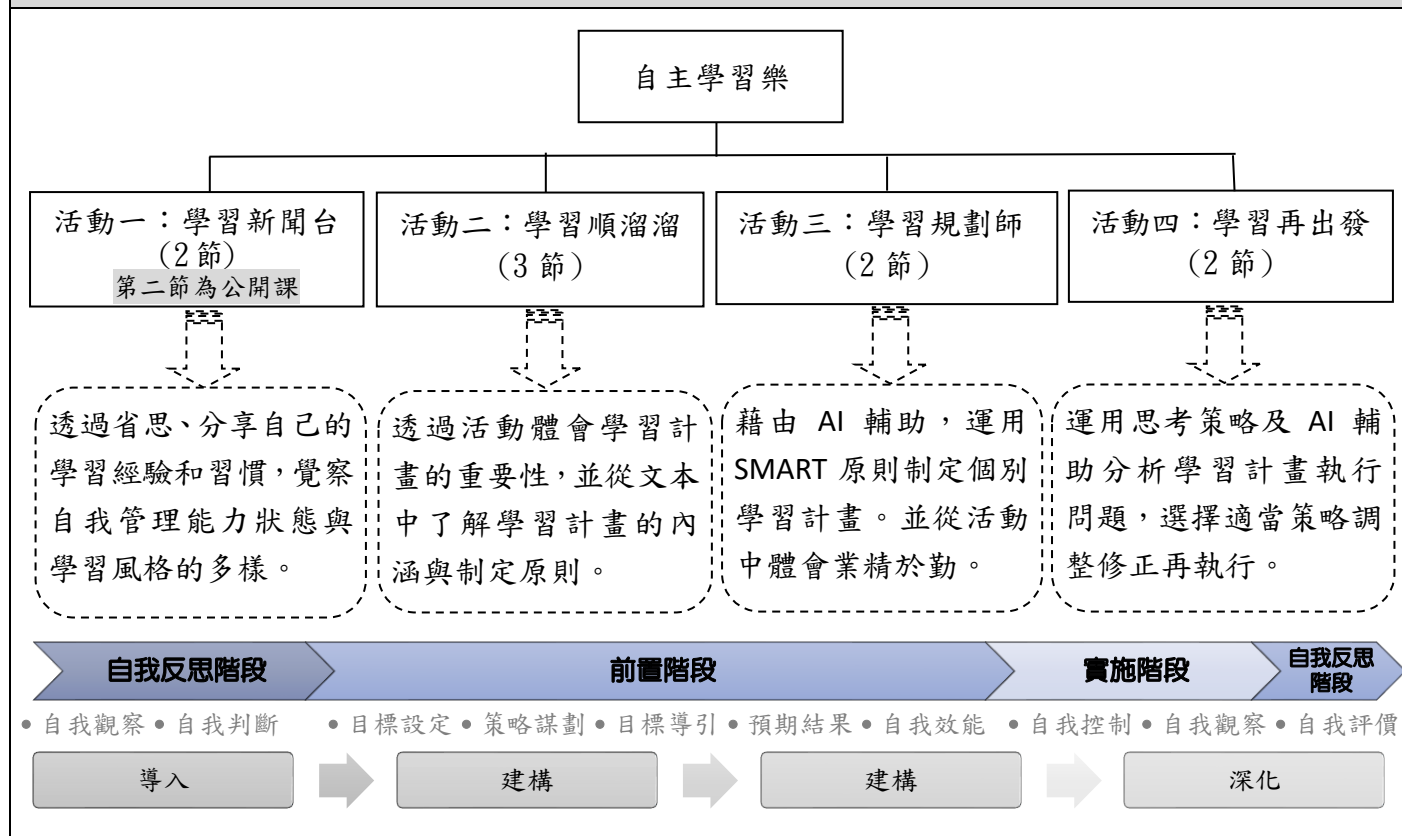
1. 培養自主學習的學習者為十二年國教的重要理念。總綱所強調自主學習包含「自我調節學習」(self-regulated learning, SRL) 及「自我導向學習」(self-directed learning, SDL) 兩個層面，學者專家建議在引導學生自學的過程中，可藉由自我調節學習的運用為先，以奠定自我導向學習之基礎。故設計者參考 Zimmerman 的自我調節學習模式循環階段論 (Cyclical Phases of SRL)，選用各階段的部分策略，融入教學活動之中，引導學生從學習計畫的規劃與執行中，學習自我管理與自我調節策略，養成自律與負責的態度。
2. 本單元主要掌握「系統與模型」及「選擇與責任」的學科思維設計。整個教學設計圍繞著「自主學習」這個系統展開，引導學生建立個人的學習計畫（模型）。這個模型包含了目標設定、策略擬定、時間管理、自我監控、評估與調整等元素，這些元素相互關聯，共同運作以達成學習目標。在學生學習過程中強調自主選擇和責任承擔，學生需要為自己的學習目標、策略和行動負責。
3. 為了符應自主學習的精神，在整個單元的不同階段，運用 AI 工具提供學生個人化、客製化的協助，逐步引導學生掌握自主學習的技能。在活動一「學習新聞台」運用 AI 工具「學習習慣診斷室」做學習習慣的診斷與個人化的回饋，增強學生自我覺察，並提供學習計畫的初步方向。在活動三「學習規劃師」安排「學習計畫練習室」，為學習計畫提供鷹架與引導，給予即時回饋，降低學習門檻。最後在活動四「學習再出發」運用「學習妙錦囊」引導學生深入思考計畫執行的問題與挑戰，進而提供不同的策略建議，幫助學生突破思考盲點，找到更多解決問題的方法，養成持續改進的習慣。

(二) 單元內容：

設計依據	
總綱核心素養面向	A 自主行動
總綱核心素養項目及說明	A2 系統思考與解決問題 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。 A3 規劃執行與創新應變 具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。
領域核心素養具體內涵	綜-E-A2 探索學習方法， <u>培養思考能力與自律負責的態度</u> ，並透過體驗與實踐 <u>解決日常生活問題</u> 。 綜-E-A3 <u>規劃、執行學習及生活計畫</u> ，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並 <u>以創新思考方式，因應日常生活情境</u> 。

主題軸	1.自我與生涯發展	
主題項目	b.自主學習與管理	
學習重點	學習表現	1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。
	學習內容	Ab-III-1 學習計畫的規劃與執行。 Ab-III-2 自我管理策略。
議題融入 實質內涵	【生涯規劃教育】 涯E11 培養規劃與運用時間的能力。 【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
學習目標	1. 分享學習經驗，覺察自己的學習習慣。 2. 體會學習計畫的重要，了解學習計畫的內涵與制定原則。 3. 依據 SMART 原則規劃學習計畫。 4. 運用自我管理策略執行學習計畫。 5. 能自我監控，評估並調整自己的學習計畫。 6. 在生活中持續運用自我管理策略。	
教材來源	改編自南一五下綜合活動第一單元	
與其他領域的連結	數學(翰林版五下第 8 章比率與百分率)	
教學設備/ 資源	「學究匯」學習資訊內容平台 MagicSchool AI 洪中夫(2008)。玩出品格力。台北：校園書房。	

課程架構



二、教學流程與評量

(一)評量標準與評分指引

評量標準						
主題	次主題	A	B	C	D	E
自我與生涯發展	自主學習與管理	能評估與修正自己的學習計畫，持續養成自律與負責的態度。	能規劃與執行學習計畫，並分析其優缺點。	能了解學習計畫的意義。	能分享自己的學習經驗。	未達D級
本評量評分指引		能評估學習成果，調整並持續完成學習計畫，表達繼續運用自我管理策略於生活中的想法。	能運用適當的自我管理策略規劃及執行學習計畫，並於執行過程中分析其優缺點。	能覺察自我管理能力，體會學習計畫的重要性，了解學習計畫的內涵與制定原則。	能分享自己的學習習慣。	未達D級

(二)學習目標、學習紀錄與評量工具對照表(備註:學習紀錄為課堂參與歷程的資料)

活動名稱	學習目標	學習紀錄	評量工具
【活動一】 學習新聞台	1.分享學習經驗，覺察自己的學習習慣。	新聞播報重點整理 MagicSchool 學習習慣診斷室紀錄	受訪稿
【活動二】 學習順溜溜	2.體會學習計畫的重要，了解學習計畫的內涵與制定原則。		學習順溜溜 Canva 討論版 1、2
【活動三】 學習規劃師	3.依據 SMART 原則規劃學習計畫。		MagicSchool 學習計畫練習室紀錄 學習計畫管理表
【活動四】 學習再出發	4.運用自我管理策略執行學習計畫。 5.能自我監控，評估並調整自己的學習計畫。 6.在生活中持續運用自我管理策略。	MagicSchool 學習妙錦囊紀錄	學習計畫管理表 Padlet 學習成果反思

(三)學習活動設計

學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
1. 分享學習經驗，覺察自己的學習習慣。	<p>【活動一】學習新聞台</p> <p>一、導入活動</p> <p>(一) 學生在學習紀錄本上回答以下問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我平常在家裡用什麼提醒自己什麼時間該做什麼事？ 2. 課後(含週末)我最喜歡用哪一個時段學習或完成學習任務，效率特別好！ 3. 現階段我最想花時間投入學習什麼？ 4. 我特別覺得自己學得很好、很有成就感的學習經驗是什麼？我是怎麼學習的？ 5. 我覺得阻撓我投入、專心學習最大的原因是什麼？ 6. 我在學習或做學習任務的時候，通常會做些什麼來幫助自己專心？ <p>二、開展活動</p> <p>(一) 各組派代表抽籤(1-6)，決定採訪主題(導入活動的問題)，請各組學生依抽到的號碼採訪指定資訊。</p> <p>(二) 每位學生帶著學習紀錄本，採訪 3 個和自己不同組的同學。</p> <p>(三) 組內分享與討論。學生在組內輪流分享採訪結果，並討論統整出 2 個重點(可以是事實、發現……等)。</p> <p>(四) 組內分工(文編、美編、主播、導播、外派記者……等)做新聞播報前置工作。</p> <p>-----第二節(公開課)開始-----</p> <p>(五) 各組輪流依採訪主題播報一分鐘重點新聞。未輪到播報的組別可以練習做筆記。</p> <p>(六) 教師提問，學生於組內分享。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ◆各組報導關於學習的狀況哪些和我一樣，哪些不一樣？ 2. ♥對於第 N 組的報導內容我感到……，因為…… 3. ♠各組報導的內容，對照自己的學習經驗，我發現…… <p>(七) 教師帶領學生回顧播報結果，引導學生歸納學習內容的類型、有成就感的學習方法、造成困難的因素、自我管理的方法與工具等。</p>	80'	<p>學習紀錄本</p> <p>撲克牌 1-6</p> <p>平板</p> <p>撲克牌 3 花x6 組</p>	紙筆評量：能記錄與分享自己的學習習慣。D

學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
2. 體會學習計畫的重要，了解學習計畫的內涵與制定原則。	<p>三、總結活動</p> <p>(一) 教師提問引導學生思考：你有多了解自己的學習習慣呢？(1-5 分表態)</p> <p>(二) 教師介紹 AI 工具(助理)「學習習慣診斷室」。</p> <p>(三) 學生掃描 QR code，登入「學習習慣診斷室」，檢核自我管理能力。</p> <p>(四) 學生組內分享診斷結果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 診斷室從哪些面向檢視學習習慣？ 2. 你同意自己有哪些學習好習慣？ 3. 診斷室建議的策略中，你覺得哪一項對你最有幫助，為什麼？ <p>(五) 教師總結：學習不僅限於學校的課業，是每個人在成長和職業發展中不可或缺的一環。每個人的學習需求和風格都是獨特的，覺察自己的學習風格，掌握自己的學習狀態，才能有效提升學習效率。</p> <p>----- 第二節(公開課)結束 -----</p> <p>【活動二】學習順溜溜(66)</p> <p>一、導入活動</p> <p>(一) 教師布置「學習順溜溜」活動場地。準備撲克牌(六組 6 種花色♠♥♦♣●■，數字 1-6)。蓋牌在地上排方陣(6x6)。方陣外用扁帶圍出結界，結界外安排 6 個(因有六組)出發點。</p> <p>(二) 教師說明活動任務與規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組的學習任務是：依抽到的花色，在方陣中「依序」翻出此花色的 1-6。 2. 活動規則 <ol style="list-style-type: none"> (1) 各組必須從結界外出發，一次一人。 (2) 每人每次進結界內只能翻一張牌。 (3) 翻到負責的花色與正確數字順序，則牌可正面朝上。 (4) 翻到別人花色或自己花色但非依序，牌需蓋回原處。 <p>二、開展活動</p> <p>(一) 開始第一回合「學習順溜溜」活動，公布並記錄每一組完成任務時間。</p> <p>(二) 教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行任務時最深刻的感覺是什麼？為什麼？ 	120'	<p>MagicSchool AI 學習習慣診斷室 平板</p>	<p>口語評量：能覺察自我管理能力的優缺點。C</p>
			<p>撲克牌 7x6 扁帶</p>	

學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
	<p>在自己的學習經驗中曾有過類似的感覺嗎？請學生分享自己的經驗。</p> <p>2. 大家覺得這次的學習行動有效率嗎？為什麼？怎麼讓我們的行動更有效率？</p> <p>(三) 小組討論讓自己組行動更有效率的方法，並將預計(與第一回合不一樣)的行動條列記錄下來。</p> <p>(四) 小組輪流發表第二回合預計採取(與第一回合不一樣)的行動。</p> <p>(五) 進行第二回合「學習順溜溜」活動，公布並記錄每一組完成任務時間。</p> <p>(六) 教師帶領學生回顧各組兩回合完成任務的時間，提問引導學生思考：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第二回合進行任務時，和第一回合感覺最大的不一樣是什麼？為什麼？ 2. 你覺得你們預計採取的行動哪一點發揮最大的功效？為什麼？ 3. 這個活動就像日常生活中的學習，我們在活動中採取的有效行動，換作在平常學習時可以做什麼？ <p>(七) 小組討論，將先前條列紀錄採取的行動，轉化成提升學習效率的真實行動。(例如：有秩序的翻牌→規劃每日進度；紙筆記錄出現的數字、花色→自我紀錄、自我監控……等)</p> <p>(八) 組間 Gallery Walk 分享討論結果。</p> <p>(九) 教師歸納小結：單單花時間學習並不一定能獲得最佳效果，制定明確且可行的學習計畫能幫助你有條理地掌握知識，提高學習效率。</p> <p>(十) 學生線上閱讀「制定成功的學習計畫，提升效能的6個關鍵」文章。</p> <p>(十一) 教師介紹黃金圈法則(Why、How、What)。小組根據文章內容討論以下問題，並用 canva 共作整理成一張簡報說明。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. WHY：學習計畫為什麼重要？ 2. HOW：學習計畫要如何做？ 3. WHAT：完整的學習計畫應該包括什麼(哪些方面？) <p>三、總結活動</p> <p>(一) 各組分享討論結果並(用 canva 簡報)說明。</p> <p>(二) 教師引導學生歸納並總結：學習計畫能幫助我們</p>		平板	<p>實作&高層次紙筆評量：能體會學習計畫的重要性。C</p> <p>高層次紙筆評量：能了解學習計畫的內涵與制定原則。C</p>

學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
3.依據 SMART 原則規劃學習計畫。	<p>更有組織地掌握知識，應對各種學習挑戰，提高學習效率。一個完整的計畫應該包括目標、策略(包含時間和資源運用)、監控、評估等。制定計畫應掌握具體(Specific)、可衡量(Measurable)、可行(Achievable)、和自己相關(Relevant)及有時限(Time-bound)的 SMART 原則(介紹記憶策略－字首法)。</p> <p>-----第五節結束-----</p> <p>【活動三】學習規劃師</p> <p>一、導入活動</p> <p>(一) 教師引導學生回憶「學習新聞台」活動中，自己最想花時間投入學習的是什麼，並提問：你願意減少或捨棄做什麼事，來換取足夠時間投入你認為重要的學習？</p> <p>(二) 學生思考後兩兩分享。</p> <p>二、開展活動－學習規劃師</p> <p>(一) 教師帶領學生複習學習計畫應包含的內容與制定原則。</p> <p>(二) 教師說明如何依據 SMART 的原則，逐步擬定學習目標、達成策略、評估指標、自我監督方法及預期結果等。舉例如下</p> <ol style="list-style-type: none"> 學習行動(Relevant) (例如：學會籃球帶球上籃) 具體目標(Specific、Time-bound) 時間(Dead line 或時間區段)+動詞(提高、降低、增加、完成、達到……等)+名詞(數量、總量或%) (例如：4/7 前達到帶球上籃成功率 50%) 達成策略(Specific、Achievable) 資源選擇(目前擁有的、需要爭取的) 透過(人、時間)…… (例如：透過上網找教學影片觀摩學習，及每週六、日 16：00-17：00 約爸爸一起到堤防籃球場練習。) 評估指標(Specific、Measurable) 衡量指標(數字、日期、規格等客觀的指標) (例如：4/7 提供一分鐘帶球上籃 4 次至少成功 2 次的自拍影片。) 	80'		

學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
	<p>5. 自我監督方法(Specific、Achievable) 透過(人、資源、時間)…… (例如：透過爸爸手機行事曆登記及提醒，並自製看影片及練習檢核表，請爸爸簽名檢核。)</p> <p>6. 預期結果(Relevant) (1) 預期挑戰 (2) 解決方法 (3) 完成任務的獎勵</p> <p>(三) 教師提問：「聽完說明後，你對自己能完成一份 SMART 學習計畫的信心指數是多少？」，學生用手指表態 1-10(10 代表信心十足，1 代表手足無措)。</p> <p>(四) 教師介紹 AI 工具「學習計畫練習室」。示範如何與(助教)機器人對話完成任務。[學生選擇的學習主題若非學習領域內容，或為較不熟悉的内容，教師可視情況指導學生先用 AI 搜尋工具(如 Felo 或 Perplexity)分析應學習的知能與方法途徑。]</p> <p>(五) 學生掃描 QR code，運用 AI 工具制定學習計畫，並將完成的計畫截圖上傳 padlet。</p> <p>(六) 學生組內分享自己的學習計畫，並彼此回饋。</p> <p>(七) 教師介紹數位與實體的時間管理工具。 1. 數位工具如 Google Calendar、OneNote 或 Choiceworks App 等。 2. 實體工具如紙本行事曆或待辦清單等。</p> <p>(八) 學生兩兩分享適合自己學習計畫的時間管理工具與原因。</p> <p>(九) 學生將學習目標分解成短期目標或具體任務，依據自己在學習計畫中的具體策略規劃的時間，安排填入時間管理工具中。(可參考附件學習計畫管理表)</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一) 教師提問：目前一百公尺男子短跑世界紀錄是幾秒呢？(Usain Bolt 9.58sec)一百公尺最慢可以跑多久？關鍵何在？學生自由回答。</p> <p>(二) 教師接著問：十秒鐘你可以連續拍手幾下？請學生在拍手前先設想可能目標。</p> <p>(三) 學生第一次行動。教師計時，時間到詢問結果，在黑板寫下最多和最少的次數。</p>		<p>Felo、prompts</p> <p>MagicSchool AI 學習計畫練習室</p> <p>平板</p> <p>padlet</p> <p>Google Calendar</p> <p>OneNote</p> <p>Choiceworks App</p> <p>行事曆</p> <p>代辦清單</p> <p>學習計畫管理表</p>	<p>實作評量：能依據 SMART 原則規劃學習計畫。B</p>

學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
4.運用自我管理策略執行學習計畫。	<p>(四) 教師邀請學生展現更努力的行動，再拍一次。學生第二次行動後，在黑板寫下第二次最多和最少的次數。</p> <p>(五) 教師提問引導學生反思：為什麼第二次最高和最低的次數比第一次還高？</p> <p>(六) 教師提問：還能拍更多下嗎？怎麼做？有具體一點的方法嗎？</p> <p>(七) 教師邀請學生展現更努力的行動再拍一次，但計次數的方式 10 以上的數字改用 2、2、3、4、5、6、7、8、9、10；3、2、3、4、5、6、7、8、9、10；4、2……不要數 11、12、13……(因為要發兩個音節)。學生第三次行動後，在黑板寫下第三次最多和最少的次數。</p> <p>(八) 教師提問引導學生反思：第三次行動次數是否比前兩次更高？為什麼？</p> <p>(九) 教師引導學生歸納並總結：</p> <p>經過三次拍手的行動發現大家幾乎都一次比一次進步，除了有經驗與方法之外，最大的關鍵在於達成目標的企圖心與殷勤的行動。若缺乏實踐的想望與勤奮的行動，就算有再好的計畫或目標，夢想就只是一個遙不可及的希望罷了！</p> <p>制定學習計畫只是第一步，實施和堅持計畫同樣重要。成功不只要有方法，背後更是殷勤努力所累積的成果。</p> <p>(十) 課後作業：用課餘二週時間執行學習行動計畫，二週後上課再來分享討論。</p> <p>-----第七節結束-----</p> <p>【活動四】學習再出發</p> <p>一、導入活動</p> <p>(一) 教師說明與提問：學習計畫執行了二週，我們一起來看看目前執行狀況如何，你覺得我們可以從哪些面向來看呢？學生自由發表。</p> <p>(二) 教師歸納學生回答，介紹六頂思考帽的六個不同思考面向：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 白帽「事實」：有哪些客觀資訊？ 2. 紅帽「情感」：情緒直覺，我感覺如何？ 3. 黃帽「樂觀」：積極樂觀，什麼值得稱讚？ 4. 黑帽「反省」：有什麼需要改進、更進步？ 	80'		實作評量：能運用適當的自我管理策略執行學習計畫。[B]

學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
<p>5.能自我監控，評估並調整自己的學習計畫。</p> <p>6.在生活中持續運用自我管理策略。</p>	<p>5. 綠帽「創意」：有什麼發想、創新想法？</p> <p>6. 藍帽「綜整」：統整結論，決定下一步。</p> <p>二、開展活動</p> <p>(一) 教師引導學生用六個面向，反思學習計畫執行情形。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我實際落實預定進度的百分率是多少？(白) 2. 這兩週執行計畫最常出現的感受是什麼，為什麼？(紅) 3. 計畫執行過程中，我認為我表現最好的是什麼，為什麼？我覺得我的學習計畫的優點是什麼？(黃) 4. 經過兩週執行後，我發現我的學習計畫的缺點是什麼？我覺得自己在哪些方面可以表現得更好，為什麼？(黑) 5. 接下來，具體我想如何調整我的學習計畫？(藍) 6. 聽過同學的分享回饋後，我有什麼新的(不一樣的)想法？(綠) <p>(二) 教師依序提問請學生於組內分享回饋。</p> <p>(三) 教師介紹 AI 工具(助理)「學習妙錦囊」。學生掃描 QR code，登入「學習妙錦囊」，檢核學習計畫執行問題。</p> <p>(四) 教師提問引導學生思考</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「學習妙錦囊」提供給你的錦囊妙計有哪些，和你自己分析的有哪些異同？ 2. 這些妙計中，哪些是你願意調整嘗試看看的呢？ <p>(五) 學生兩兩分享，並實際調整自己的學習計畫。</p> <p>(六) 學生繼續執行學習計畫，並將相關歷程陸續上傳 padlet，兩週後分享學習成果。</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一) 學習計畫執行結束後，學生上傳檢核成果。</p> <p>(二) 教師提問引導學生反思</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這次的學習計畫成果，給自己幾顆星(1-5)，為什麼？ 2. 自己做的最棒的是什麼？還需要再努力的是什麼？ 3. 這個歷程中我學習到什麼？我會在生活中繼續運用的是什麼？怎麼做？ 		<p>學習計畫管理表</p> <p>MagicSchool AI 學習妙錦囊</p> <p>padlet</p>	<p>高層次紙筆評量：能分析學習計畫與行動的優缺點。B</p> <p>口語&實作評量：能評估與調整自己的學習計畫。A</p> <p>實作評量：能持續完成學習計畫。A</p> <p>高層次紙筆評量：能表</p>

學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
	<p>(三) 教師總結：制定一個有效的讀書計畫需要付出一定的時間和努力，但它將幫助你更好地管理學習進度、提高學習效率。然而，每個人的學習需求和風格都是獨特的，所以不要害怕調整你的計畫以滿足自己的需求。最重要的是保持堅持和自律，並相信自己能夠實現學習目標。</p> <p>-----第九節結束-----</p>			達繼續運用自我管理策略於生活中的想法。A

☺ 本單元教學助教 - AI 工具(機器人)

		
名稱：學習習慣診斷室	名稱：學習計畫訓練室	名稱：學習妙錦囊
功能：自我評量學習習慣	功能：輔導學生完成學習計畫	功能：輔導學生評估調整學習計畫

制定成功的學習計畫，提升效能的 6 個關鍵

「學習」是每個人成長和工作的必需品。但單單花時間學習並不一定能獲得最佳效果，關鍵在於如何制定有效的學習計畫。明確且可行的學習計畫不僅能幫助你管理時間、提高學習效率，還能幫助你有條理地掌握知識，應對各種學習挑戰，實現學業目標。以下提供 6 個關於如何制定有效的讀書計畫的實用建議。

一、制定具體的學習計畫

具體是制定學習計畫的重點。一個完整的計畫應包括以下幾個方面：

- (一) **目標分解**：將長期學習目標分解為短期目標和具體任務，這樣可以讓你更好地管理學習進度。
- (二) **時間表和期限**：確定每個任務的時間表和截止日期，讓計畫能夠順利進行。
- (三) **評估標準**：設定如何評估你的學習進度，並制定具體標準，以確保自己達到目標。
- (四) **自我監督**：學習計畫應包含自我監督的策略，以確保你堅持學習，不受拖延或分心的影響。
- (五) **調整和反饋**：不斷調整學習計畫，根據實際進度和需要進行改進。

二、設定明確的學習目標

制定學習計畫的第一步是確立清晰的學習目標。這些目標應該是具體的、可量化的，並且與你的長期發展和學業目標相關。以下是一些可以根據需求調整的學習目標例子：

- 提高下次段考的數學成績，進步 10 分以上。
- 6 月 7 日全民英檢初級聽力和閱讀測驗分數達到 160 分以上。
- 每週增加數學練習時間，至少完成 10 道難度較高的數學題。
- 進行每週的程式設計練習，目標是在學期末完成一個小型程式項目。
- 每週花 5 小時練習鋼琴，目標通過 4 月 13 日的鋼琴第 7 級檢定。

一旦你確立了學習目標，就能更有針對性地制定學習計畫，使學習更有方向。

三、制定合理的時間表

制定一個合理的時間表是學習計畫的重要部分。確保你有足夠的時間來實現學習目標，並保持平衡，避免過度壓力。以下是一些制定時間表的建議：

- (一) 每週安排固定學習時間，確保有足夠時間學習，並嘗試在固定時間內學習，形成規律的習慣。
- (二) 制定每日學習計畫，將學習時間分配到不同的學科或主題，以更有效地管理進度。
- (三) 考慮使用時間管理工具，如日程表或手機應用程式，幫助你追蹤學習時間和進度。
- (四) 給自己一些彈性時間，以應對突發事件或休息娛樂。

四、選擇合適的學習資源

選擇合適的學習資源是學習計畫成功的關鍵。不同的學習目標需要不同的資源，包括教科書、網上課程、教育應用程式等。以下是一些選擇學習資源的建議：

- (一) 教科書和參考書：對於學術目標，這些資源通常是必需的，選擇適合自己水平的書籍。
- (二) 在線課程和教學視頻：網上有許多優質的課程和影片，幫助你有效學習新技能和知識。
- (三) 學習應用程式：市面上有許多互動性和便利性的學習應用程式，增強學習體驗。
- (四) 導師和教練：如果有特定目標，可以考慮聘請專業導師提供個性化指導。
- (五) 圖書館和線下資源：利用圖書館或學習機構的資源來擴展知識。

五、實施和堅持

制定學習計畫只是第一步，實施和堅持同樣重要。以下是一些幫助你堅持計畫的建議：

- (一) 自律和時間管理：遵循時間表，保持自律，使用如番茄鐘工作法等技巧提高專注力。
- (二) 建立學習習慣，讓學習成為生活的一部分。
- (三) 找到學習夥伴，與朋友或同學一起學習，互相鼓勵。
- (四) 應對挫折，認識到學習中會有困難，但要從失敗中學習，調整計畫繼續前進。
- (五) 設定小獎勵來激勵自己完成任務，提升動力。

六、評估和調整

定期評估學習計畫是非常重要的，確保它仍然有效並符合需求。以下是一些評估和調整計畫的方法：

- (一) 每月回顧學習進度，確保計畫正確進行。
- (二) 檢查長期學習目標，必要時進行調整。
- (三) 聆聽來自導師或學習夥伴的反饋，根據需要改進。
- (四) 調整時間表，根據實際情況進行修改。
- (五) 保持詳細的學習日誌，幫助了解學習習慣和進度。

制定有效的學習計畫需要時間和努力，但它會幫助你更好地管理學習進度、提高學習效率，實現學業目標。每個人的學習需求和風格都不同，不要害怕調整計畫以適應自己的需求。最重要的是保持堅持和自律，相信自己能實現學習目標。

參考資料：學究匯(2024. 01. 25). 制定成功的學習計畫，提升效能的 6 個關鍵步驟.

<https://learningbox.com.tw/study/%E5%88%B6%E5%AE%9A%E6%88%90%E5%8A%9F%E7%9A%84%E5%AD%B8%E7%BF%92%E8%A8%88%E7%95%AB/>

_____的學習計畫管理表(參考)

學習目標：_____

日期	時間 項目 進度						今天落實情形&想 跟自己說……
/ ()	: ~ :	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	落實情形 ☹️、😊、😄 因為： 想對今天的自己說：
/ ()	: ~ :	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	落實情形 ☹️、😊、😄 因為： 想對今天的自己說：
/ ()	: ~ :	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	落實情形 ☹️、😊、😄 因為： 想對今天的自己說：
/ ()	: ~ :	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	落實情形 ☹️、😊、😄 因為： 想對今天的自己說：

日期	時間 / 項目進度						今天落實情形&想跟自己說……
/ ()	: ~ :	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	落實情形 ☹️、😊、😄 因為： 想對今天的自己說：
/ ()	: ~ :	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	落實情形 ☹️、😊、😄 因為： 想對今天的自己說：
/ ()	: ~ :	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	進度： 時間： 做法： <input type="checkbox"/>	落實情形 ☹️、😊、😄 因為： 想對今天的自己說：
我實際落實預定進度的百分率是多少？		我認為自己表現得很好的地方有哪些？ 我覺得我的學習計畫的優點是什麼？		我發現我的學習計畫的缺點是什麼？ 我覺得自己在哪些方面可以表現得更好，為什麼？		接下來，具體我想如何調整我的學習計畫？	

