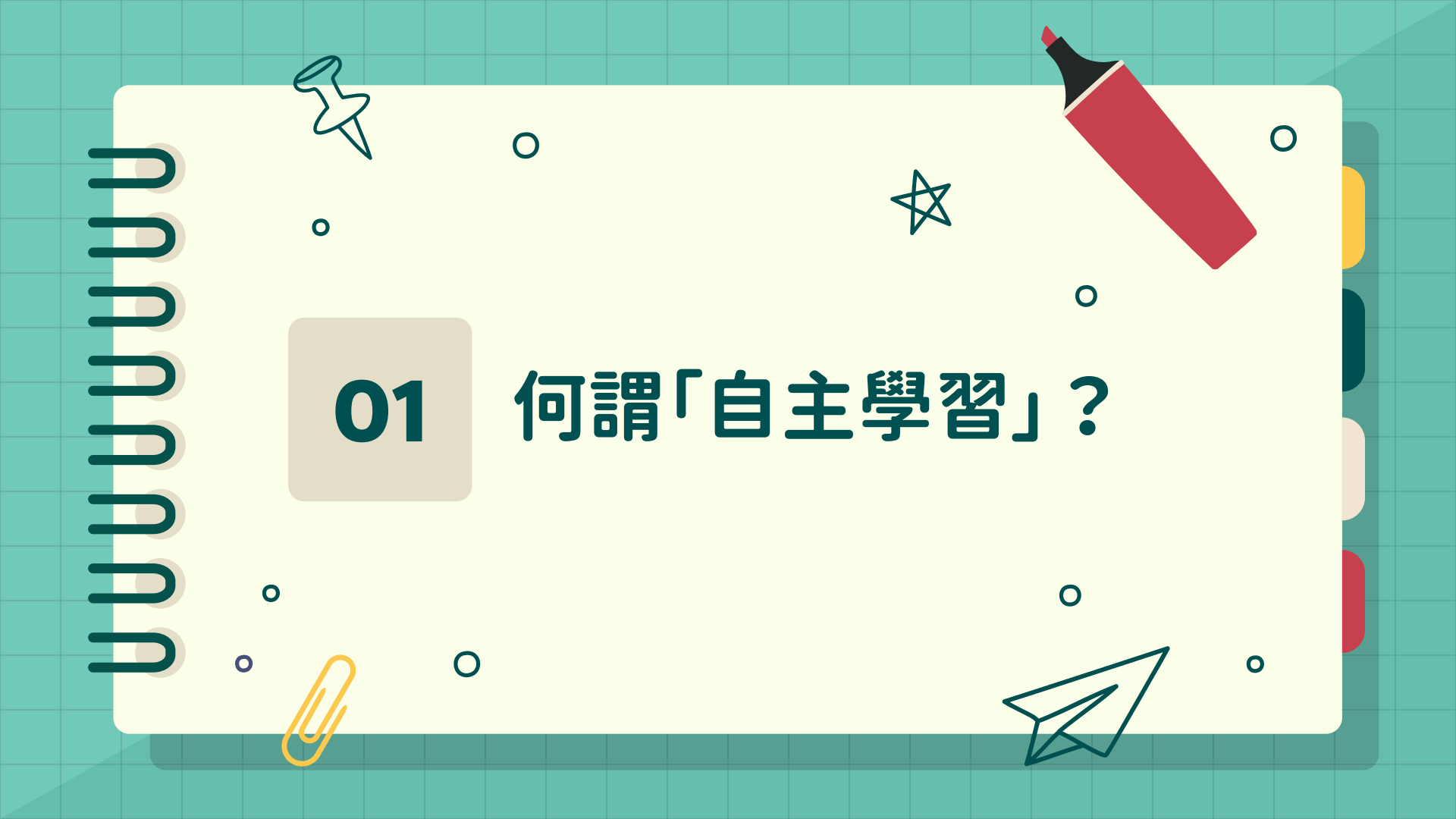




自主學習計畫 實用撰寫指南

圖書館自主學習計畫協行教師 邱郁婷彙整

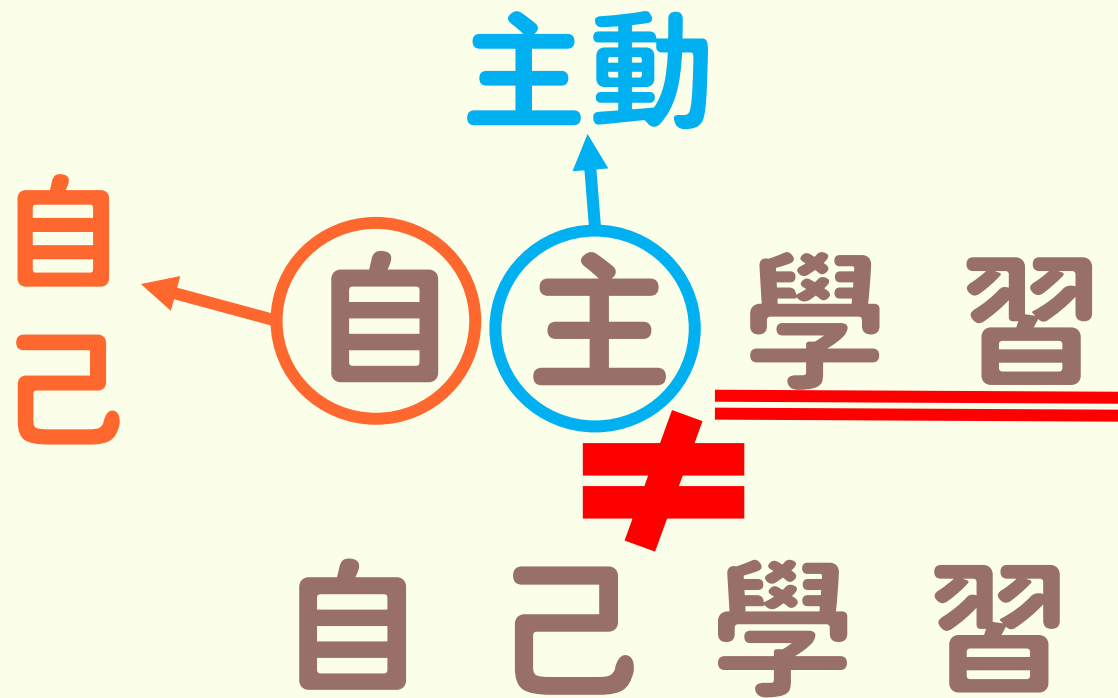
A teal spiral-bound notebook is shown from a top-down perspective. The left side features a dark teal spiral binding. The notebook's pages are cream-colored and decorated with various stationery-themed icons: a white pushpin at the top left, a red highlighter at the top right, a yellow paperclip at the bottom left, and a white paper airplane at the bottom right. Scattered across the pages are several small circles in teal, white, and purple. On the right edge, three colored tabs (yellow, dark teal, and red) are visible. The background is a teal grid pattern.

01

何謂「自主學習」？

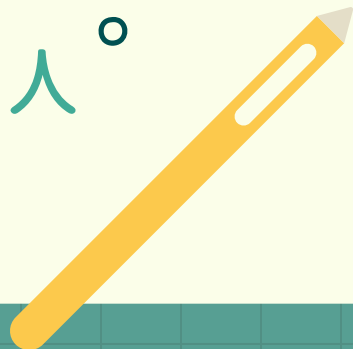


自主學習

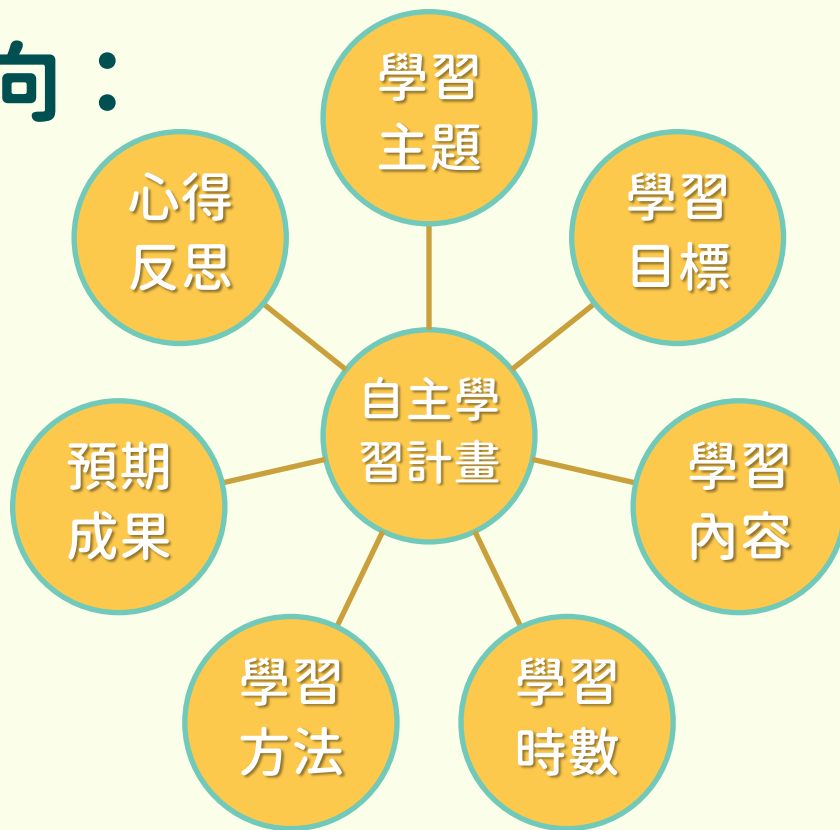


對我來說，自主學習是……

- 探索多元領域的知識
- 激發生命未知的潛能
- 建構自己的學習系統
- 成為自己想成為的人



包含面向：



自主學習計畫怎麼寫？各校自主學習範例/線上資源/課程一次看

2023-05-10 00:00 更新：2023-08-21 13:38

by 實習記者廖嘉瑜

自主學習計畫怎麼寫、能做什麼？線上自主學習資源有哪些？隨著108課綱上路，自主學習成為重要能力，如何擬定學習計畫並具體執行，讓自己有所成長，並在申請大學時為學習歷程檔案加分？《親子天下》整理自主學習範例、常見問題，讓你規劃自主學習一次上手！



自主學習計畫範例、線上學習資源哪裡找？《親子天下》整理自主學習範例與資源、解答常見問題，讓你規劃自主學習一次上手。shutterstock



▲自主學習計畫懶人包

在茫茫大海中，如何找到屬於自己的那根「針」？

自主學習6步驟

01

摸索你的興趣

02

探求你的知識

03

統整你的資料

04

擴充你的資源

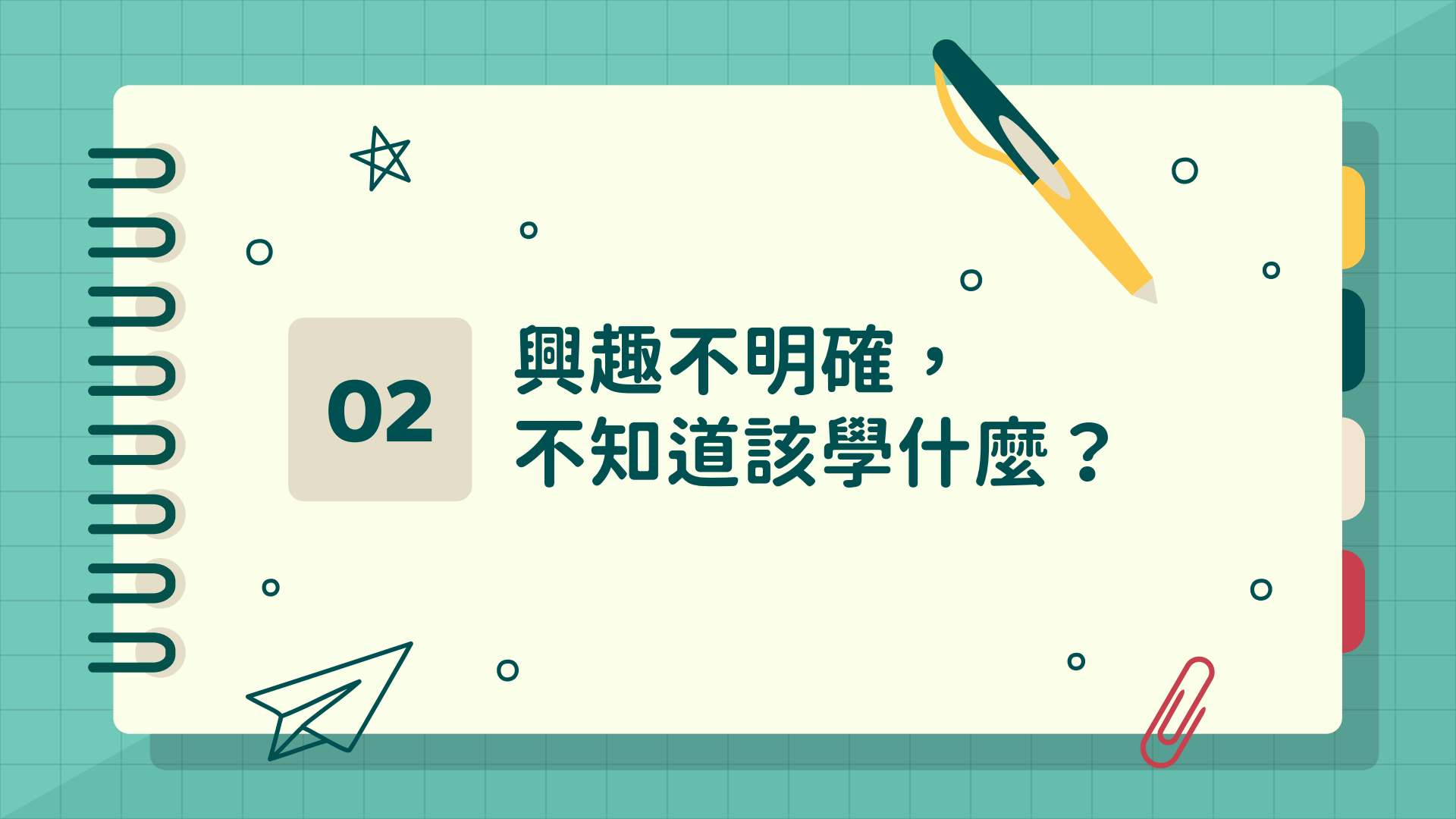
05

整合你的計畫

06

管理你的進度



A teal spiral-bound notebook with various stationery icons: a star, a pen, a paper airplane, and a paperclip. The page is decorated with small circles and a large beige square containing the number 02.

02

興趣不明確，
不知道該學什麼？

推薦網站：ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統



The image shows the ColleGo! website interface. At the top is a dark green navigation bar with the ColleGo! logo and links for '大學選才' (University Selection), '高中育才' (High School Cultivation), '焦點話題' (Focus Topics), and '最新消息' (Latest News). On the right side of the bar are search, frequently asked questions, and login options. The main content area has a white background with the ColleGo! logo and the title '大學選才與高中育才輔助系統'. Below the title are three main features: '自主驅動、適性揚才' (Self-driven, tailored talent promotion), '探索生涯旅程' (Explore career journey), and '找到適合你的學群學類與學系' (Find the right academic group, field, and department for you). A search bar with the placeholder text '輸入關鍵字(資訊、學群、生物、學系...)' is located below these features. To the left of the main content is a vertical illustration of a girl writing at a desk, with a '展開' (Expand) button next to it. To the right is a vertical illustration of a boy hanging from a ring, with a '新手上路' (New user guide) button next to it.

ColleGo!

大學選才與高中育才輔助系統

自主驅動、適性揚才

探索生涯旅程

找到適合你的學群學類與學系

輸入關鍵字(資訊、學群、生物、學系...)

展開

新手上路



網址連結

看、聽 探索生涯更多可能

本期焦點話題邀請人生的前輩們來和同學分享自己的人生故事，用親身經歷告訴你，當不知道前方的道路怎麼走時，不妨放慢腳步仔細聆聽內心的聲音，或是大膽轉個彎探索不一樣的路線。勇敢真心胸、



適合志向較明確者



展開



大學選才 高中育才 焦點話題 最新消息

搜尋 常見問與答 登入



大學選才與高中育才輔助系統

自主驅動、適性揚才

探索生涯旅程

找到適合你的學群學類與學系

輸入關鍵字(資訊、學群、生物、學系...)

新手上路



探索生涯旅程

→從感興趣的大學校系收集完備的「行前資訊」，提供高中三年可做的準備指引



【焦點直擊】人生路口停、看、聽 探索生涯更多可能

本期焦點話題邀請人生的前輩們來和同學分享自己的人生故事，用親身經歷告訴你，當不知道前方的道路怎麼走時，不妨放慢腳步仔細聆聽內心的聲音，或是大膽



從第一站開始
按照網站指示
逐步操作即可



展開你的生涯旅程

【高三生管理端】

站點	主題	狀態
第 1 站	預覽未來升學管道	高一 未完成
第 2 站	找到我的生涯方向-探索學群	高一 未完成
第 3 站	設計我的學習規劃	高一 未完成
第 4 站	找班群？這裡找	高一 未完成
第 5 站	學類是什麼？-探索學類	高一・二 未完成
第 6 站	來一場學類體驗	高一・二 未完成
第 7 站	實作紀錄-記錄學類體驗	高一・二 未完成



高中生活有豐富的課程安排以及學習資源，本站將邀請你利用探索學群時，找到的優勢與待加強的項目，對照校內的課程與活動，設計個人學習規劃。

開始探索

適合志向較明確者

The screenshot shows the COIIE9 website interface. The top navigation bar includes the COIIE9 logo, a home icon, a dropdown menu for '大學選才', a dropdown menu for '高中育才' (highlighted with a red box), a '焦點話題' icon, and a '最新消息' icon. On the right side of the navigation bar are search, frequently asked questions, and login links. A dropdown menu is open under '高中育才', listing options: '探索生涯旅程', '三年行動計畫', '探索興趣類型', '探索核心素養', '探索領域學科' (highlighted with a red box), '探索加深加廣課程', and '探索知識領域' (highlighted with a red box). A mouse cursor points to the '探索領域學科' option. A large yellow callout box on the right contains the text: '也可以直接探索感興趣的專業領域：高中育才 → 探索領域學科 / 探索知識領域'. Below the dropdown menu, there is a search bar with the placeholder text '輸入關鍵字(資訊、學群、生物、學系...)' and a '新手上路' button.

COIIE9

大學選才

高中育才

焦點話題

最新消息

搜尋

常見問與答

登入

探索生涯旅程

三年行動計畫

探索興趣類型

探索核心素養

探索領域學科

探索加深加廣課程

探索知識領域

與高中育才輔助系

主驅動、適性揚才

探索生涯旅程

找到適合你的學群學類與學系

輸入關鍵字(資訊、學群、生物、學系...)

新手上路

也可以直接探索感興趣的專業領域：
高中育才
→ 探索領域學科 /
探索知識領域

適合志向不明確者



The screenshot shows the COLLEGO website's navigation bar. The '高中育才' (High School Education) dropdown menu is open, with '探索興趣類型' (Explore Interest Types) highlighted. A central modal window displays the title '探索興趣類型' and a subtitle '→ 透過興趣特質找到適合的學群、學類。' (→ Find suitable fields of study and majors through interest traits). Below this, there is a search bar with the placeholder text '輸入關鍵字(資訊、學群、生物、學系...)' (Enter keywords (Information, Fields of Study, Biology, Majors...)) and a '新手上路' (New User Guide) button.

COLLEGO

大學選才 高中育才 焦點話題 最新消息

搜尋 常見問與答 登入

探索生涯旅程

三年行動計畫

探索興趣類型

探索核心素養

探索領域學科

探索加深加廣課程

探索知識領域

探索興趣類型
→ 透過興趣特質找到
適合的學群、學類。

與高中

自主驅動、適性揚才

探索生涯旅程

找到適合你的學群學類與學系

輸入關鍵字(資訊、學群、生物、學系...)

新手上路

適合志向不明確者

The screenshot shows the COLIEG website interface. At the top, there is a dark green navigation bar with the COLIEG logo on the left and three menu items: '大學選才' (University Selection), '高中育才' (High School Nurturing), and '焦點話題' (Focus Topics). Below this bar, a red rectangular box highlights a vertical navigation menu on the left side of the main content area. This menu contains three items: '認識學群' (Know the Academic Groups), '認識學類' (Know the Academic Fields), and '認識大學' (Know the Universities). A large, light green arrow points from the '認識學群' item towards the center of the page. The main content area features the text '大學選才與高中育才' (University Selection and High School Nurturing) in a large, stylized font. Below this, there is a section titled '自主驅動、適性揚才' (Self-driven, Tailored Talent Development) with a blue button labeled '探索生涯旅程' (Explore Career Journey). Further down, the text '找到適合你的學群學類與學系' (Find the Academic Groups, Fields, and Departments Suitable for You) is displayed. At the bottom of the main content area, there is a search bar with the placeholder text '輸入關鍵字(資訊、學群、生物、學系...)' (Enter keywords (Information, Academic Groups, Biology, Departments...)) and a magnifying glass icon. In the bottom right corner, there is a dark green button labeled '新手上路' (New User Guide). The background of the website features illustrations of students: a girl writing on a notepad on the left and a boy hanging a ring on a wall on the right.

COLIEG

大學選才 高中育才 焦點話題

認識學群
認識學類
認識大學

大學選才與高中育才

自主驅動、適性揚才

探索生涯旅程

找到適合你的學群學類與學系

輸入關鍵字(資訊、學群、生物、學系...)

新手上路

也可以直接從感興趣的學群、學類、大學，了解各大學想招收什麼樣的人才、就讀科系所需的能力特質，或者未來可能的生涯進路。



A stylized illustration of a spiral-bound notebook with a cream-colored cover and a teal grid background. The notebook is decorated with various stationery icons: a red paperclip, a yellow and black pen, a paper airplane, and a star. The number '03' is prominently displayed in a dark teal box on the left side of the cover.

03

學習資源怎麼找？

中興高中首頁

►校內常用連結

►自主學習專區

校務公告	校外活動	榮譽榜	獎助學金	升學進路	研習活動
★ 校務公告 單位: 全部 類別: 全部 輸入關鍵字 Q					
時間	單位	標題	點閱		
2024/08/08	國立中...	有關中華民國全國公務人員協會為推廣公務人員...	HOT 2		
2024/08/08	國立中...	本署訂於本(113)年8月21日(星期三)辦理員工協...	HOT 3		
2024/08/08	國立中...	為配合教育部實施「拉近公私立學校學雜費差距...	HOT 6		
2024/08/08	輔導室	【113學年度上學期高二學生選課說明會】	HOT 34		
2024/08/08	輔導室	【113學年度上學期高三學生選課說明會】	HOT 27		
2024/08/08	國立中...	本校圖書與資訊處辦理「第24期圖書館專業人...	HOT 10		
2024/08/08	國立中...	檢送教育部教師諮商輔導支持中心113學年度第...	HOT 7		
2024/08/08	國立中...	有關教育部教師諮商輔導支持中心(以下簡稱本...	HOT 6		
2024/08/07	國立中...	國立中興高級中學113學年度第4次代理教師甄...	HOT 112		
2024/08/07	國立中...	公告本校112學年度第3次代理教師甄選結果	HOT 70		
2024/08/06	國立中...	公告本校113年的僱職務代理人甄選結果	HOT 181		
2024/08/05	國立中...	公告國立中興高級中學113學年度第3次代理教...	HOT 153		
2024/08/05	特教組	【資優鑑定】國立中興高中113學年度資優學生...	HOT 675		
2024/08/04	註冊組	【升高三證件照】113學年度升高三同學拍攝證...	HOT 1087		
2024/08/01	訓育組	113(一)學生工讀申請至8/12(一)囉！	HOT 326		
全部				第一頁 上一頁 下一頁 最後一頁	

YouTube 影音



國立中興高中
Freshman

新生專區

中興高中校長信箱

中興 校內常用連結

師生活動系統(成績、選課、獎懲、輔導、學習歷程、預警)

本校學習歷程學校平臺開放上傳認證勾選時間

中興高中招生宣導

課表查詢

差勤系統(國教署)

各大學獨招資訊

進修部

FB粉絲專頁

圖書館(館藏查詢、薦購、志工報名)

財務公告

選課輔導手冊

課程計劃書

反霸凌信箱

校長信箱

大學營隊

內部控制專區

自主學習專區

後期中等長期資料填寫

高三繁星/大學四技申請/分科測驗報名

資通安全專區

選修課程回饋專區

自主學習系統

Collego!
大學選才輔助系統

ewant
育網開放教育平台



網站選單
WEB MENU

■ 自主學習線上系統

■ 自主學習綠園達人包

■ 國教署自主學習手冊

■ 自主學習資源整理

■ 自主學習成果發表

■ 自主學習Q&A

■ 表單下載

■ 高級中等學校數位學習
資源中心

自主學習資源整理

- 自主學習有方法-開放課程
- 開放式課程
- 論文資源
- 語文學習
- 實用工具
- 程式設計
- 自然科學
- 天文科學
- 數理邏輯
- 科普知識
- 人文社會
- 藝術類別
- 公共圖書館
- 免費線上資源
- 高中資訊素養參考影音資料
- 大學collego
- 高級中等學校數位學習資源中心

自主學習資源整理

► 開放式課程
► 擇一網站進入

自主學習資源整理 / 開放式課程

網站類型	網站名稱	網址
MOOC線上學習平台	台大開放式課程	http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/
	清華大學開放式課程	http://ocw.nthu.edu.tw/ocw/
	台大科學教育發展中心	http://case.ntu.edu.tw/CASTUDIO/
	交通大學ewant育網開放教育平台	https://reurl.cc/OXVapA
	均一教育平台	https://www.juniacademy.org/
	交大開放式課程	http://ocw.nctu.edu.tw/
	台師大開放式課程	http://ocw.lib.ntnu.edu.tw/
	政大磨課師課程	http://moocs.nccu.edu.tw/?from=mobile



臺北市立圖書館館藏查詢系統

請輸入關鍵字文字



▶ 全文 ▶ 全部類型 ▶ 進階查詢 ▶ 分館查詢

熱門關鍵字：神奇柑仔店、東野圭吾、小說、如果歷史是一群喵、x尋寶探險隊、857.7、漫畫、哈利波



名偵探柯南、宮部美幸、科學實驗王、電影片、原子習慣、Python、多益、長篇小說、高

線上申辦北市圖
借閱證



全部



館藏瀏覽



點閱成金-閱讀存摺



超商借書服務



新書通報服務

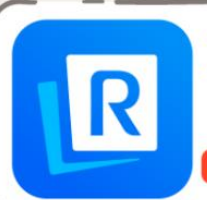


網路辦證



隱藏

APP 行動閱讀，圖書館



立即安裝
HyRead

手機、平板、電腦都適用

用申請的帳號登入
HyRead ebook
臺北市立圖書館

詳細說明請見此

線上測驗 GO

精選電子書



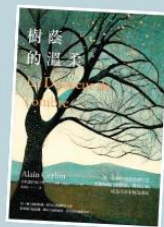
豐年 110/06/15 [第71卷06期]:開箱植物醫師



植物芬芳的日常異想:
一棵樹的氣味光景



聆聽樹木的聲音:台灣
最專業的女樹木醫師,
從風土歷史、景觀安



樹蔭的溫柔:第一本關
於樹的情感年表, 看樹
如何撩撥想像、觸動



樹的動性:渾韋本帶你
認識樹木跨越世代的
驚人適應力, 與森林調

熱門借閱



Advanced影帶 6期 [2024年6月號] [有聲書]

空中英語教室 [2024年6月號]...

隱藏

APP 行動閱讀，圖書館裝口袋



立即安裝
HyRead
手機、平板、電腦

選擇有興趣的類別
任意探索
打開閱讀視野

詳細說明請見此

網站公告

more

113/1/29起 修改密碼 以符合資安規範

精選電子書



豐年 110/06/15 [第71卷06期]:開箱植物醫師



植物芬芳的日常異想:
一棵樹的氣味光景



聆聽樹木的聲音:台灣
最專業的女樹木醫師,
從風土歷史、景觀安



樹蔭的溫柔:第一本關
於樹的情感年表, 看樹
如何撩撥想像、觸動



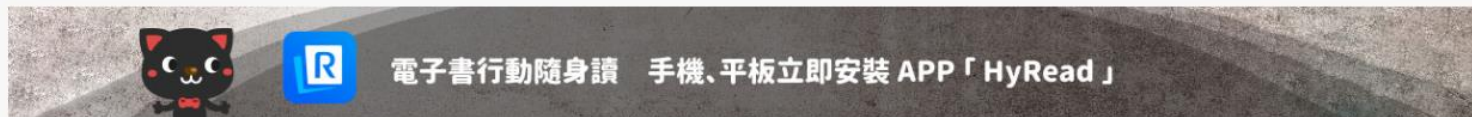
樹的動性:渾韋本帶你
認識樹木跨越世代的
驚人適應力, 與森林調

熱門借閱



Advanced影蒙英英語 [2024年6月號] [有聲書]

空中英語教室 [2024年6月號]...



多樣數位資源 可供免費借閱或 線上閱讀

◀ 旅遊行腳(21)

◀ 時尚風格(24)

◀ 影視娛樂(7)

◀ 知識專業(48)

◀ 人文藝術(45)

◀ 休閒運動(10)

財經商管



商業周刊(精華版)
最新發刊:2024-08-12
雜誌類型:周刊

🔔 新刊上架通知



商業周刊
最新發刊:2024-08-12
雜誌類型:周刊

🔔 新刊上架通知



點股成金特別版
最新發刊:2024-08-09
雜誌類型:周刊

🔔 新刊上架通知



先探投資週刊
最新發刊:2024-08-09
雜誌類型:周刊

🔔 新刊上架通知



理財周刊
最新發刊:2024-08-09
雜誌類型:周刊

🔔 新刊上架通知



今周刊
最新發刊:2024-08-09



萬寶週刊
最新發刊:2024-08-09



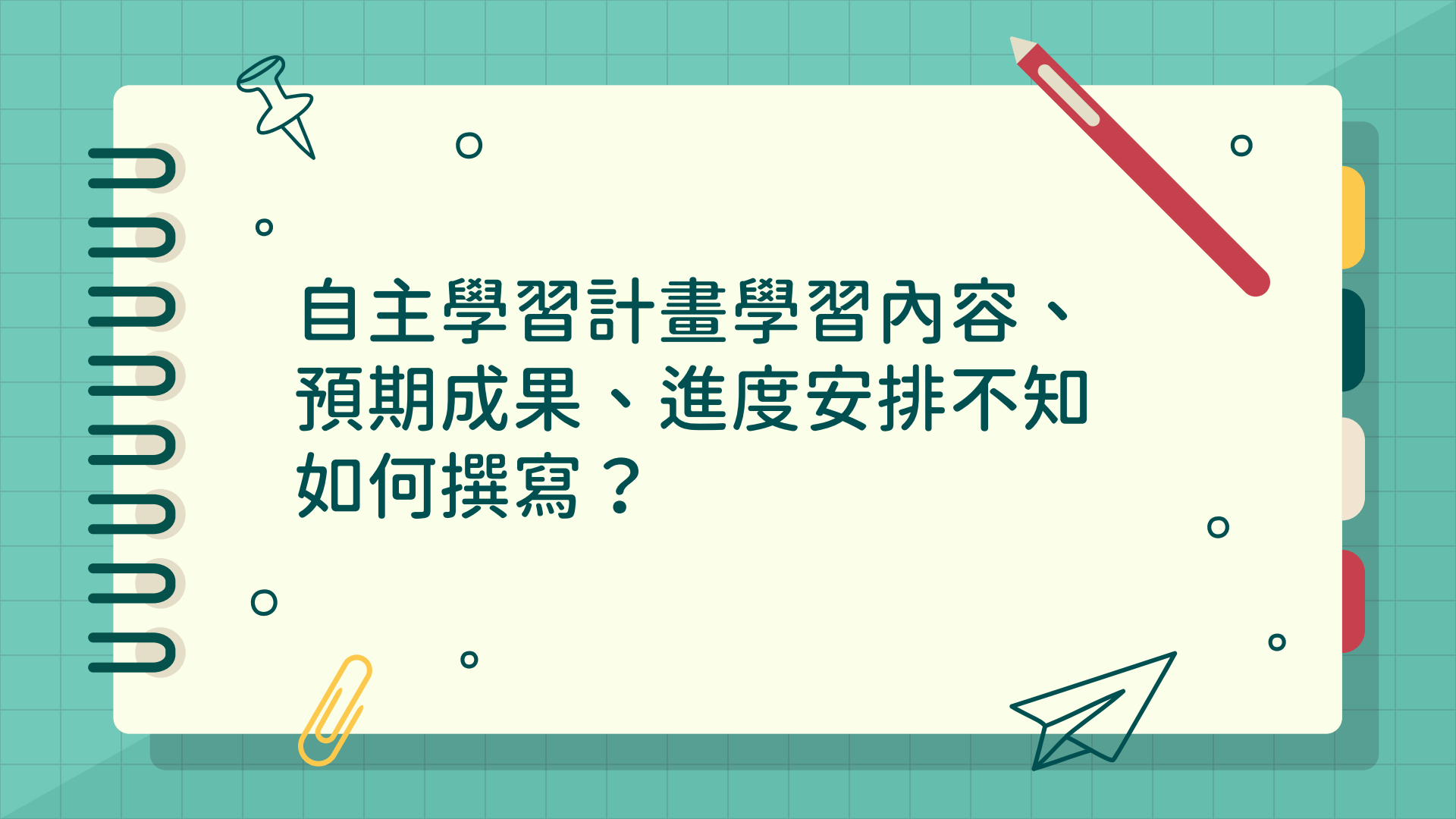
天下雜誌(精華版)
最新發刊:2024-08-07



天下雜誌
最新發刊:2024-08-07



經貿透視雙周刊
最新發刊:2024-08-07



自主學習計畫學習內容、
預期成果、進度安排不知
如何撰寫？

以Ewant育網為例：

Step1：點此註冊帳號並登入

課程探索 合作夥伴 最新消息 search

您尚未登入或註冊 (點此登入) 繁體中文 (zh_tw)

環境與能源法

登入您的帳號

帳號/電子郵件 密碼

帳號/電子郵件 密碼 點此登入

[忘記帳號或密碼嗎?](#) ☒ 記住帳號

用其他帳號登入：

OPENID CONNECT

- 語言學習
- 程式語言
- 數據分析
- 職場技能
- 生活品味
- 學霸之路
- 人工智慧
- 英語授課

縣市高中 教師增能

Step2 :

▶點選「課程探索」

▶擇一感興趣的課程類別



課程探索 ▾

合作夥伴

最新消息

search

所有課程

藝術創作類Art(363)

工程類Engineering(134)

隨選課程Self-Paced(213)

史地類History and Geography(61)

人文社會類Humanities and Social Science(588)

資訊類Information Technology(495)

語言文學類Language and Literature(651)

管理類Management(636)

數學類Mathematics(63)

醫療類Healthcare(615)

哲學宗教類Philosophy & Ethics(31)

法政類Law(142)

心理類Psychology(323)

基礎科學類Science(768)

基礎
單元

閱讀素



閱讀素養

全國圖書教

全國圖書教

hen, 廖淑霞, 賴玉敏

2024/01/16~2024/12/31

4小時/4週

報名至：2024/12/24

玲, 辛麗真

2024/01/16~2024/12/31

2小時/2週

報名至：2024/12/24

貞, 高毓屏

2024/01/16~2024/12/31

2小時/2週

報名至：2024/12/24

基礎
單元

全國圖書教師
磨課師課程

雲端科技在
閱讀推廣的應用



雲端科技在閱讀推廣的應
用 (113年基礎)

全國圖書教師輔導團

全國圖書教師輔導團, ChenChao-c

hen, 傅宓慧, 邱怡雯

2024/01/16~2024/12/31

8小時/11週

報名至：2024/12/24

基礎
單元

全國圖書教師
磨課師課程

基礎
單元

全國圖書教師
磨課師課程

隨選
課程

報名至：2024/12/25

報名至：2024/12/25

報名至：2024/12/25

報名至：2025/06/30



認識資訊科技 (113高中自主學習)

中原大學

◎朱守禮,吳宜鴻

2024/07/01~2025/06/30

◎6小時/8週

高中自主學習專區

報名至：2025/06/30



資訊科技商業應用 (113高中自主學習)

中原大學

◎賴正奇

2024/07/01~2025/06/30

◎6小時/7週

高中自主學習專區

報名至：2025/06/30



智慧服務之雲計算基礎 (113高中自主學習)

實踐大學

◎李孟晃,ChinLe Pong,李建國,洪大為

2024/07/01~2025/06/30

◎6小時/6週

高中自主學習專區

報名至：2025/06/30



運算思維與創意程式 (113高中自主學習)

正修科技大學

◎林進益,謝隆斌

2024/07/01~2025/06/30

◎9小時/12週

高中自主學習專區

報名至：2025/06/30



智慧零售



智慧服務與大數據分析



自主學習



深度學習的原理與應用

Step3 :

▶ 選擇有「高中自主學習專區」標籤的課程

▶ 點選「進入課程」

課程資訊



智慧零售 (113高中自主學習)

教師: 全非凡

實踐大學

2024/07/01~2025/06/30

報名至: 2025/06/30

6小時/6週 (已經開始)

報名學習

高中自主學習專區



摘要

課程目標

授課教師

課

摘要

本課程建議之高中學群為【管理學群】【資訊學群】

本課程建議之高職群別為【商業與管理群】【電機與電子群】

智慧零售的概念從人工智慧開始，加上零售業所面臨的轉型挑戰，造就新技術結合零售業形成「智慧零售」趨勢。智慧零售範圍從線上線下商店的整合、無人智慧商店的建置，以及用大數據分析達成精準行銷目的等方方面面。

本課程提供智慧零售 計畫書參考範例檔。

此為高中自主學習申請計畫書參考範例，請依據實際狀況增減修改內容。

Step4 :

►找到課程「摘要」底下藍色小字
「○○○計畫書參考範例檔」並點擊，
即可下載自主學習計畫撰寫參考範例

自主學習申請書撰寫範例

○○○高中學生「自主學習」計畫書				
班級	○○○	座號	○○○	申請人
申請人簽名		法定代理人簽名		
申請學期		○○○學年度○學期	申請時數	2 節/週(請列舉) 星期○第○節課、星期○第○節課
一、自主學習計畫名稱		智慧零售		
二、計畫執行期程		○○○年○月○○日至○○○年○月○○日		
三、計畫之動機與目的		智慧零售的概念從人工智慧開始，加上零售業所面臨的轉型挑戰，造就新技術結合零售業形成「智慧零售」趨勢。		
四、計畫內容(請摘要描述)		1. 線上觀看課程，閱讀教材及相關資料。 2. 利用大數據分析達成精準行銷目的。 3. 訂定成果展現主題、依主題蒐集資料。 4. 規劃成果發表形式(靜態展示：書面報告、心得及反思分享、靜態作品；動態展示：影片播放、口頭報告、展示演出)。 5. 與指導老師討論計畫執行安排、心得與檢討、修訂與精進。 6. 計畫成果展示。		
五、執行方法(請描述透過何種行動、策略或方法達成)		1. 上 ewant 育網開放教育平臺，觀看課程。 2. 完成各單元課程之線上測驗，並整理重點摘要。 3. 規劃探討主題，進行議題分析、心得分享與反思。		
六、預期效益		1. 了解智慧零售的科技應用。 2. 了解智慧零售相關行銷手法。 3. 了解新零售時代的場景案例。 4. 完成○○○(請依所規劃之成果發表形式來撰寫)		
七、成果展現		(請依所規劃之成果發表形式來撰寫) > 靜態展示：學習成果報告書、小論文、專題研究 > 動態展示：影片、訪談、學習成果發表、演出		

(一)所需資源或

計畫書(附件 1)

週次	時數	預定學習單元	學習內容進度	自訂檢核指標	教師認證
1	○	自主學習實施說明	自主學習計畫撰寫方向、策略(與校本學程課程相互配合)、建立學習歷程觀念		
2	○	自主學習計畫撰寫	1.計畫書大綱構思及撰寫 2.成果展現主題構思、執行安排規劃	完成計畫書撰寫、成果展現規劃	
3	○	認識人工智慧 人工智慧引領零售業進入新革命	(以下進度請自行安排)	(以下進度請自行安排)	
4	○	人工智慧引領零售業進入新革命 智慧零售的關鍵技術			
5	○	智慧零售的關鍵技術			
6	○	零售業數位轉型力			
○	○	零售業數位轉型力			
○	○	零售業數位轉型力 零售創新應用案例			
○	○	成果展現製作			

※建議表格內容可當參考，但不要完全照抄，否則可能會有執行上的困難。選擇自己真正感興趣的主題，蒐集資料了解可學習的面向有哪些，並注意成果要能檢核目標！

A teal spiral-bound notebook with various stationery icons: a pushpin at the top left, a pen at the top right, a paperclip at the bottom left, and a paper airplane at the bottom right. The page is decorated with small circles and a vertical spiral binding on the left. The number '04' is displayed in a tan square on the left side of the page.

04

讓ChatGPT成爲你 毫無頭緒時的好幫手



不知道自己有何優勢和興趣？
讓ChatGPT幫幫你吧！

準備工作：自我介紹，越詳盡越好

請善用以下句型：

1. 我的人格特質／性格是_____
2. 我的興趣／專長是_____
3. 我擅長／不擅長的科目是_____
4. 我希望上高中後可以培養_____能力
5. 我未來想成為_____
6. 其他：我喜歡_____類型的書籍／電影、
我對_____議題感興趣……

範例（一）

我是一個高一學生，我的MBTI測驗結果是ISTJ。

我的性格有點內向，保守務實，富責任感，完美主義，喜歡理性分析、有邏輯規律可遵循的事物。

我平時喜歡閱讀書籍、畫漫畫、自己動手做卡片。

我國中時期曾擔任過班上的學藝股長，參加過美術社團。

我經常關心的議題是多元文化、性別平等和公共事務。

我希望上高中後可以培養自己的口語表達、人際互動和批判思考能力。
請根據上述條件，推薦我適合投入學習的專業領域，最好能和未來的大學學群做結合。

範例（一）



根據你的性格特質、興趣愛好和未來的發展方向，我有幾個專業領域推薦給你，這些領域不僅符合你的個性和能力，還能與你關心的社會議題結合，並且在未來的學術和職業道路上有很大的潛力：

1. 設計學（包含視覺傳達設計、工業設計、環境設計等）

- 學習內容: 包含平面設計、品牌設計、產品設計、公共空間設計等。這些課程既能滿足你對藝術和手工製作的熱愛，又能結合邏輯和結構的需求。
- 未來發展: 設計學能為你提供一個創造性的平台，讓你能夠用視覺表達你對多元文化、性別平等、環境議題的關注。同時，它也能幫助你在未來從事與公共事務或社會創新相關的工作。

2. 傳播學（包含廣告學、新聞學、公共關係等）

- 學習內容: 涵蓋媒體製作、數位行銷、社會議題報導等課程。這些學科需要你具備良好的邏輯思維，又能幫助你發展口語表達和人際互動能力。
- 未來發展: 傳播學可以讓你更深入了解社會，並用有效的方式將你關心的議題傳達給大眾，甚至推動社會變革。

3. 心理學

- 學習內容: 涵蓋人類行為、認知過程、社會心理學等內容。這些課程能夠滿足你對邏輯分析和批判性思維的需求，並讓你更深入理解人際關係的動態。
- 未來發展: 心理學不僅能幫助你提升人際互動的能力，還能應用於教育、社會工作或諮詢等領域，這些都與性別平等和多元文化密切相關。

4. 法學（法律學）

- 學習內容: 法律學涉及憲法、刑法、民法、國際法等課程。這些學科需要你具備嚴謹的邏輯思維和完美主義精神，並能讓你參與公共事務，推動社會正義。
- 未來發展: 法律學能讓你在未來從事律師、法官或政策制定者等職業，直接影響社會的公平和正義，特別是在多元文化和性別平等領域。

5. 社會學

- 學習內容: 涵蓋社會結構、文化差異、社會變遷等課程。這些學科讓你可以用理性分析的方式來探討你關心的社會議題。
- 未來發展: 社會學可以幫助你理解並解決社會問題，特別是那些與多元文化和公共事務相關的議題。

這些專業領域不僅與你的興趣和性格相符，還能幫助你在未來的學習和職業生涯中發揮特長。同時，它們也能提供你足夠的機會來鍛煉你希望提升的口語表達、人際互動和批判思考能力。



我的興趣就是很廢，
我不知道我能做什麼？



範例（二）

我是一個高一學生，我的MBTI測驗結果是ISTP。

我的性格樂觀正向、不拘小節，喜歡挑戰未知的新事物，但有時候比較三分鐘熱度，做事比較衝動欠缺計畫。

比起動腦思考，我更喜歡動手實作。

平時最大的樂趣是打手遊和電玩。

我最擅長的科目是數學、體育，其次是理化。

希望上高中後可以培養邏輯推理、問題解決以及溝通表達的能力。

未來想要朝成為遊戲設計師的這一個目標發展。

請根據上述條件，推薦我適合投入學習的專業領域，最好能和大學的升學方向和職涯進路做結合。

即使是「很廢」的興趣，也可以從中挖掘對自己更深刻的認識

範例（二）

和你未來的遊戲設計目標對接：

1. 遊戲設計與開發

- 內容：包括遊戲設計、編程、美術、故事編寫和用戶體驗設計。
- 優勢：這是你最直接相關的領域，能讓你充分發揮你的創意和實作能力，同時也需要一定的邏輯推理和問題解決技能。
- 升學方向：選擇與遊戲設計相關的科系，如遊戲設計學、數位媒體藝術、計算機科學等。

2. 計算機科學

- 內容：涵蓋程式設計、算法、資料結構、人工智慧等。
- 優勢：能提升你的邏輯推理和問題解決能力，並且對遊戲設計中的程式編寫至關重要。
- 升學方向：計算機科學與工程、軟體工程、資訊技術等。

3. 數位媒體藝術

- 內容：包括數位插畫、動畫、3D建模等。
- 優勢：結合你的藝術興趣和動手能力，適合希望在遊戲中貢獻視覺藝術的你。
- 升學方向：數位媒體藝術、視覺設計、動畫學等。

4. 互動設計

- 內容：專注於用戶體驗設計、界面設計和人機交互。
- 優勢：這個領域能幫助你理解如何設計吸引人的遊戲界面，並提升溝通能力。
- 升學方向：互動設計、人機交互設計、用戶體驗設計等。

5. 數據科學與分析

- 內容：包括數據挖掘、統計學、機器學習等。
- 優勢：幫助你了解如何利用數據來改進遊戲設計和用戶體驗，增強你的邏輯推理能力。
- 升學方向：數據科學、統計學、資訊科學等。

這些領域不僅能夠與你的興趣和目標對接，還能為你未來的大學升學和職涯發展打下堅實的基礎。希望這些建議能幫助你在學習中找到適合的方向！

ChatGPT下指令6步驟



01

Topic about X for the future

了解未來這個領域需要的關鍵能力或素養是什麼

02

Elaborate

針對其中一個子主題，更深入的了解詳細內容

03

Recommend methods / books

尋找相關學習方法、參考資料，進一步探究學習內容



ChatGPT下指令6步驟



04

X-week learning plan, y hours per week

在限定時間內，完成有系統且循序漸進的學習

05

Term project, portfolio

設定在上述的時間長度內，可以完成的學習方案

06

Key success results

了解有哪些最佳化結果的關鍵要素，為學習做更
好的定向



◎指令1：

我是一個高一學生，想要針對
領域做更深入的自主
探究學習。
請為我發想10個相關的自主學習
計畫主題，且要讓沒有先備知識
和學習經驗的我能快速上手。

我是一個高一學生，想要針對藝術設計領域做更深入的自主探究學習
請為我發想10個相關的自主學習計畫主題，且要讓沒有先備知識和學
習經驗的我能快速上手



📌 記憶已更新

以下是10個適合高一學生進行藝術設計領域的自主學習計畫主題，並且不需要太多的先備知識：

1. 色彩理論與應用：學習基礎的色彩理論（如色輪、互補色、色彩心理學），並進行小型的色彩搭配實驗，例如為不同主題的海報設計配色方案。
2. 素描基礎：練習基礎素描技巧，如光影處理、透視和比例。可以從簡單的幾何形狀開始，逐步挑戰更複雜的物體或靜物。
3. 版面設計與排版：學習如何設計視覺上吸引人的版面，從報紙、雜誌到網頁設計，探索不同的排版方式。
4. 手繪字體設計：設計並創作自己獨特的手繪字體，了解字體的基本結構和風格，並在作品中應用這些字體。
5. 數字插畫入門：使用數字工具（如Photoshop、Procreate）進行簡單的數字插畫創作，學習基本的圖層管理和畫筆設置。
6. 藝術史入門：印象派與現代藝術：探索印象派和現代藝術的起源及其影響，並嘗試模仿或創作具有這些風格的作品。
7. 標誌設計與品牌識別：學習如何設計一個簡單的標誌，並將其應用於品牌識別的各個方面，如名片、網站和社交媒體。
8. 簡單攝影與構圖技巧：學習攝影的基礎構圖原則，如三分法、對稱性和視角，並用手机或相機進行拍攝練習。
9. 環保藝術創作：利用回收材料創作藝術作品，探討可持續設計的概念，並思考如何將藝術與環保結合。
10. DIY創意工坊：設計並製作簡單的DIY項目，如手工書、拼布或黏土雕塑，發展創意思維和動手能力。

這些主題可以幫助你快速進入藝術設計領域，同時培養你的創意思維和實踐能力。

◎指令2：

我要以_____為題撰寫並執行自主學習計畫，（簡述動機or目標）。

請列出一份為期_____週，每週預計花_____小時的規劃。

內容需包含（線上線下、校內外學習與實作）。

最後要產出（預期成果）。
需逐條列出每週的學習主題、學習目標、學習內容和檢核方式。
這份計畫要以表格呈現。

我要以「環保藝術創作」為題撰寫並執行自主學習計畫，探索如何通過創意設計將廢棄物轉化為實用或美觀的物品，並思考環保設計幫助未來社會永續發展的可能性。

請列出一份為期12週，每週預計花2小時的規劃

內容需包含線上線下、校內外學習與實作

最後要利用生活中隨處可見的廢棄物素材，創作出一個同時兼具環保價值與美感的藝術品

需逐週列出每週的學習主題、學習目標、學習方式和檢核方式

這份計畫要以表格呈現



🔄 記憶已更新

以下是為期12週的「環保藝術創作」自主學習計畫，以表格形式呈現：

週次	學習主題	學習目標	學習內容	檢核方式
第1週	環保藝術概念	了解環保藝術的基本概念和案例	線上查閱環保藝術的相關資料和成功案例	撰寫一篇簡短的報告，描述環保藝術的意義及案例分析
第2週	廢棄物分類與材料探索	探索常見的廢棄物類型及其再利用潛力	線下實地收集家中的廢棄物，了解其特性	完成廢棄物清單，並為每種材料列出可能的用途
第3週	環保設計原則	學習環保設計的基本原則和技巧	在線學習環保設計的原則，如減少、重用和回收	撰寫一份設計原則簡介，並進行小組討論或分享
第4週	創意構思與設計草圖	開始設計環保藝術品的初步構思和草圖	使用廢棄物材料進行設計草圖，考慮實用性和美觀性	提交3-5個設計草圖並說明每個設計的環保理念
第5週	材料準備與處理	收集並準備創作所需的廢棄物材料	將材料進行清洗和預處理，確保其適用於創作	提交材料處理過程報告，附上處理後的材料照片
第6週	創作實驗（1）	開始實際創作，製作作品的初步部分	使用廢棄物材料進行初步創作，實驗不同的設計方法	記錄創作過程，拍攝初步作品照片
第7週	創作實驗（2）	繼續創作，進行作品的進一步發展	完成作品的主要部分，重點在細節和修正	拍攝作品進展，整理創作過程中的挑戰和解決方案
第8週	創作實驗（3）	完成作品的最後部分，進行細節完善	完成最終作品，進行修整和裝飾	提交完成的作品照片，並撰寫簡短的作品描述
第9週	成果展示準備（1）	設計展示方案，準備展示所需的材料	準備展示作品的海報或說明文，設計展示佈局	完成展示方案草圖，並進行自我檢討
第10週	成果展示準備（2）	進行展示排演，熟悉展示流程	模擬展示過程，調整展示內容和方式	進行展示排演並收集反饋
第11週	環保設計與社會影響	反思環保設計對社會可持續發展的影響	研究環保設計的社會影響，撰寫反思報告	完成反思報告，分析作品對環保的貢獻
第12週	最終成果總結	完成最終成果簡報，進行成果展示	整理學習過程和成果，製作最終簡報並進行展示	提交最終簡報，並進行自我評估和觀眾反饋收集

※注意事項：

對於AI生成的內容不滿意，
可隨時根據個人需求調整自己的敘述，讓計畫慢慢變得客製化、具體化、可施行。

隨時發現並修改不合理之處，切忌對自己未經消化的內容全盤接受！

這份計畫表涵蓋了從學習環保藝術概念到實作藝術品的每個階段，幫助你在12週內完成一個具有環保價值和美感的藝術品。



我的希望前期的學習內容能有多一點觀摩作品、蒐集相關案例資料的安排，而成果展現只要完成作品，不需要製作簡報以及展示，請再幫我修正計畫內容。

根據ChatGPT給你的方案，衡量自己的需求、時間和能力下修正指令

記憶已更新

這是修正後的「環保藝術創作」自主學習計畫，強調前期的觀摩和案例資料收集，並且不需要製作簡報和展示：

週次	學習主題	學習目標	學習內容	檢核方式
第1週	環保藝術概念	了解環保藝術的基本概念和成功案例	線上查閱環保藝術的相關資料，探索不同的藝術形式和案例	撰寫一篇簡短的報告，描述環保藝術的意義和成功案例
第2週	廢棄物藝術觀摩	觀察並分析已完成的廢棄物藝術作品	線下參觀本地的環保藝術展覽或線上參觀虛擬展覽	完成展覽觀後感，並列出對你創作有啟發的作品
第3週	案例研究與靈感收集	蒐集並分析環保藝術的相關案例和靈感	在線收集並整理環保藝術的案例資料，包括圖片和描述	撰寫案例分析報告，包含對每個案例的靈感來源和設計要素的分析
第4週	廢棄物分類與材料探索	探索常見的廢棄物類型及其再利用潛力	線下收集家中的廢棄物，進行分類並了解其特性	完成廢棄物清單，並為每種材料列出可能的用途
第5週	環保設計原則	學習環保設計的基本原則和技巧	在線學習環保設計的原則，如減少、重用和回收	撰寫設計原則簡介，並進行自我測試以確保理解
第6週	創意構思與設計草圖	開始設計環保藝術品的初步構思和草圖	使用廢棄物材料進行設計草圖，考慮實用性和美觀性	提交3-5個設計草圖，並說明每個設計的環保理念



第7週	材料準備與處理	收集並準備創作所需的廢棄物材料	將材料進行清洗和預處理，確保其適用於創作	提交材料處理過程報告，附上處理後的材料照片
第8週	創作實驗 (1)	開始實際創作，製作作品的初步部分	使用廢棄物材料進行初步創作，實驗不同的設計方法	記錄創作過程，拍攝初步作品照片
第9週	創作實驗 (2)	繼續創作，進行作品的進一步發展	完成作品的主要部分，重點在細節和修正	拍攝作品進展，整理創作過程中的挑戰和解決方案
第10週	創作實驗 (3)	完成作品的最後部分，進行細節完善	完成最終作品，進行修整和裝飾	提交完成的作品照片，並撰寫簡短的作品描述
第11週	反思與改進	分析創作過程中的優缺點，提出改進方案	撰寫反思報告，分析創作過程中的挑戰和學到的經驗	完成反思報告，並列出未來可能的改進方向
第12週	成果總結	完成作品的總結報告	整理學習過程和成果，撰寫作品總結，包括環保價值和美學評估	提交最終總結報告

這份計畫表提供了更多前期的觀摩和案例研究，並專注於完成創作作品，省略了簡報和展示的部分。

請給我讓這份成果最佳化的5個成功關鍵要素，讓我更了解在有限的學習時間內應該把心力更聚焦在哪些事情上。
請以表格呈現。

< 5/5 >

◎指令3：

請給我讓這份成果最佳化的____個成功關鍵要素，讓我更了解在有限的學習時間內應該把心力更聚焦在哪些事情上。
請以表格呈現。



以下是讓這份「環保藝術創作」自主學習計畫成果最佳化的5個成功關鍵要素，以表格形式呈現：

成功關鍵要素	說明	聚焦點
1. 有效的時間管理	在有限的12週內分配好每個階段的學習與創作時間，避免拖延，確保每週的目標按時完成。	制定並嚴格遵守每週學習與創作的時間表，確保有足夠的時間進行反思與修正。
2. 深入的案例研究	通過深入研究成功的環保藝術案例，學習不同的創作方法與理念，為自己的作品提供靈感和指導。	充分利用前期的案例研究時間，深入分析每個案例的設計理念、材料選擇與實踐效果。
3. 創新與實用性結合	在創作過程中不僅要追求美感，還要考慮作品的實用性，將創意與功能性融合。	在設計階段，思考作品的實際應用場景與價值，並在創作中不斷進行調整與優化。
4. 積極的實驗與迭代	在創作過程中保持開放的心態，不斷嘗試不同的材料和技術，及時進行作品的迭代改進。	允許自己在創作中犯錯並從中學習，保持靈活性，隨時調整作品方向與細節。
5. 反思與總結能力	完成作品後，通過反思與總結，提升未來的創作能力，並制定進一步的學習計畫。	在每個創作階段結束後進行反思，記錄挑戰、解決方案和學到的經驗，並將其應用於未來的創作中。

這些關鍵要素將幫助你在有限的學習時間內有效聚焦，提高學習效率和創作質量。

這些內容很有趣，請為我制訂10個吸睛的計畫標題，內容不要超過12個字。

並給我一段60字以內的學習動機，以口語稿的形式呈現，讓我能在台上發表，並激發大家的學習興趣。

請以表格呈現。



以下是10個吸睛的計畫標題以及學習動機的表格：

計畫標題	學習動機
創意廢材再生術	我們每天都在製造廢棄物，但這些垃圾真的無法再利用嗎？這次的計畫，我將探索如何將廢棄物變成兼具美感與實用性的藝術品。
從廢材到藝術品	大家有想過家裡的廢棄物能變成藝術品嗎？這個計畫將帶領我發掘生活中的「垃圾」，並用創意將它們變成美麗的藝術品。
變廢為寶的環保創作	每天的生活中有太多被忽視的廢棄物，但這次我決定換個視角，看看它們如何成為我的創作靈感！
廢棄物的華麗變身	我想把看似無用的廢棄物，經過創意設計，變成能夠驚豔眾人的藝術作品，讓大家重新審視垃圾的價值。
家中廢材新生計畫	你家的垃圾桶裡有什麼？這次，我決定從家中的廢棄物開始，給它們一個新的生命，創造出獨一無二的藝術品。
生活廢材再設計	平凡的廢棄物，經過巧妙的再設計，能變成什麼樣的驚喜？這次的計畫，我將用創意打破廢棄物的界限！
用垃圾創造美學	垃圾也能有美感？我將挑戰這個想法，用廢棄物進行創作，探索環保設計的可能性，為我們的未來社會尋找靈感。
轉化垃圾為藝術	垃圾不是終點，而是新藝術的起點。我將探索如何將生活中的廢棄物轉化為兼具環保與美學價值的作品。
生活中的環保創作	每個家裡都有不再需要的物品，但這些物品真的沒價值了嗎？我決定用這些物品進行創作，讓它們再次煥發光彩！
美感再造：廢材重生術	在我們每天丟棄的廢材中，其實蘊藏著無限的創作可能。這次的計畫，我將讓它們重生，變成既美觀又實用的作品。

這些標題和學習動機可以幫助你在介紹計畫時吸引大家的注意，並激發他們對環保藝術的興趣。

◎指令 4：

這些內容很有趣，請為我制訂____個吸睛的計畫標題，內容不要超過____個字。並給我一段____字以內的學習動機，以口語稿的形式呈現，讓我能在台上發表，並激發大家的學習興趣。請以表格呈現。

Any Questions?

歡迎提問！

