

# 溪湖國中平板載具自主學習紀錄表

培養數位素養與高效自主學習習慣

學習者姓名：		班級 / 座號：	
學習日期：	2026 年 月 日	學習主題：	

## 學習目標與規劃

 在開始使用平板之前，先想清楚今天的目標，才能避免分心喔！

1. 今天我想學會什麼？（核心目標）：

2. 預計使用的數位工具 / App / 網站：

- 線上學習平台（如：均一教育平台、學習吧、PaGamO）
- 影片與多媒體平台（如：YouTube 育才頻道、TED-Ed、均一影片）
- 工具與筆記類 App（如：Notion、GoodNotes、心智圖軟體、備忘錄）
- 其他特定工具：\_\_\_\_\_

## 學習歷程與筆記

填寫提示：可以用文字摘要、核心概念圖，或是直接將平板畫面截圖列印貼在下方。

時間 / 進度	學習內容摘要與重點筆記
第一個 25 分鐘 (專注學習)	

時間 / 進度	學習內容摘要與重點筆記
第二個 25 分鐘 (專注學習)	
第三個 25 分鐘 (專注學習)	

## 💡 數位學習反思與檢討

### 🏆 今天的收穫與成就感：

(例如：我學會了某個數學公式的推導、我用平板畫出了一張清晰的心智圖...)

### ⚠️ 遇到的困難與解決方式：

📍 遇到了什麼問題（例如分心、網路慢、觀念不懂）：\_\_\_\_\_

📍 後來我是怎麼解決的：\_\_\_\_\_

### ★ 數位載具使用自評（請圈選滿意度）：

能專注在學習目標上，中途沒有切換到無關的遊戲或網頁。 非常滿意 5 4 3 2 1 需要努力

善用數位工具輔助學習（如：適時截圖、查字典、記錄重點）。 非常滿意 5 4 3 2 1 需要努力

有注意眼睛休息與坐姿，時間到就抬頭望遠方或伸展身體。 非常滿意 5 4 3 2 1 需要努力

## 📅 下一步計畫

🔗 下次自主學習時，我想要繼續深入或調整的內容是：