

如何撰寫自己的自主學習反思週誌？

單週完整的行動反思日誌應包含：

- ✓ 客觀地描述(describe)發生甚麼事情
- ✓ 可試問自己：我看到什麼？我聽到什麼？我讀到什麼？
- ✓ 解釋、解讀(interpret)所發生的事
- ✓ 解釋你所看到、聽到或讀到的
- ✓ 解釋自己的感覺，並說明為什麼會有這樣的感覺，可試問自己：
- ✓ 這樣的感覺代表什麼？
- ✓ 試著和其他或過去的學習及生活經驗做連結
- ✓ 是否因為解讀而產生假設與結論
- ✓ 評估並規劃(evaluate & plan)所觀察到的或所得到的啟發是否在未來可有效地幫助進一步學習
- ✓ 清楚地將自我評語與所觀察到的做連結
- ✓ 具體說明給老師的回饋或給自己的建議

--節錄自<<學習反思日誌 (E-portfolio)>>，國立政治大學教務處通識教育中心

利用 ChatGPT 協助你進行反思

玩法五 反思學習歷程

我學習了上述的 12 週 YouTuber 計畫，請給我五個問題幫助我回顧反思

當然，以下是五個問題，可以幫助你回顧並反思你完成了上述的 12 週 YouTuber 自主學習計畫：

- 你在學習計畫中的最大成就是什麼？
 - 這可以是你在影片剪輯、行銷或分析方面取得的突出進展，或是你感到特別自豪的創作成果。
- 哪些方面的學習讓你感到挑戰？你是如何克服這些挑戰的？
 - 考慮到計畫中的不同主題，可能有些領域讓你感到困難。你是如何處理這些挑戰，並克服障礙的？
- 你在影片行銷和宣傳方面學到了什麼？有哪些策略最有效？
 - 回顧你學習的影片行銷和宣傳策略，有哪些方法最成功？你從中學到了哪些關鍵教訓？
- 觀眾數據和分析對你的內容創作有什麼影響？
 - 如何使用 YouTube Analytics 等工具來了解觀眾行為和反饋？你的內容創作是否因此而有所調整？
- 你的自信和技能有沒有得到提升？你未來的 YouTuber 計畫是什麼？
 - 你覺得自己在剪輯、行銷和分析等方面的能力是否得到提升？你是否有興趣繼續在這個領域發展？未來你計畫做些什麼？

這些問題可以幫助你更深入地思考和反思你的學習過程，以及你所取得的成就和成長。

讓查特提供針對主題情境的反思問句？



查特普拉斯
CHATPLUS

詠唱咒語下的好
自主學習沒煩惱

--取自[查特普拉斯臉書粉絲](#)

[頁](#)

反思週誌範例 (1)

西松學姐們的主題：圖書館空間美化服務學習

紀錄日期：■■■■年■■■■月■■■■日

班級：■■■■年■■■■班 座號：■■■■ 姓名：■■■■■■■■■■

I. 本週工作項目

項次	預定工作項目	完成進度(日期/結果)
1	完成個人計畫書	已完成、上傳
2		

II. 小組討論摘要與暫定結論

1. 下周目標為，畫出一些告示牌、影片台詞集運鏡以及策畫書染內容和尋寶活動

III. 個人反思與觀察

這週的工作內容比較輕鬆，就是放學留下來計來訪圖書館人數，但下週將會非常忙碌，就像我們上述提到的工作，因此為了分配時間，我打算這週先完成下週進度的一部份，這樣的用意在於改掉我常常拖到最後一刻的壞習慣。

除此之外，我完成了個人計畫書，這讓我有更清楚的行程表，而可以藉此做時間的分配，我也另外下載了一個時間管理的軟體 Timetree，它不但有月曆功能，還能使用代辦清單，是我認為一個很方便的軟體。這樣的管理方式不但比紙本記錄更有效率，也能同時開啟另一個月曆，以記錄其他學科，可以同時管理，又不會讓版面太亂。

這週的進度不錯，期許未來持之以恆。

滿分 10 分，這週我給自己打 9 分

反思週誌範例 (2)

西松學姐們的主題：海洋廢棄物議題

紀錄日期： 年 月 日

班級： 年 班 座號： 姓名：

I. 本週工作項目

項次	預定工作項目	完成進度(日期/結果)
1	買鐵絲，要做裝置藝術用	12/22 待完成
2	和基隆國小的奇鴻老師見面討論裝置藝術的製作方式、呈現場合等	12/17 已完成
3	公共政策網路參與平台的連署	進行中
4	2021 拓凱全國青少年高峰論壇行動計劃書-壹、計畫動機	12/22 已完成
5	拿到漁網	12/24

II. 小組討論摘要與暫定結論

1. 採買鐵絲的工作交給大家一起來
2. 拓凱的論壇自行完成該部分

III. 個人反思與觀察

這周見到了基隆國小的老師，謝謝他給的點子，最後我們決定要折鐵絲，用一片片的小鐵絲來拼成一個大翅膀，翅膀上也用釣魚線垂吊著一些海廢，象徵著原先美麗的海洋，因為被這些垃圾、漁網拖累後，變得殘破不堪，目前還沒想到要在哪一個具體的地方展出，但傾向是跟綠色和平、蘇格澳底、黑潮海洋文教基金會合作，在寒假時我們可以在現場跟每一位來賓說明我們的理念和構思，其中蘇格澳底的老闆會在這周四載漁網來給我們，這樣海廢裝置藝術的材料就全部都到齊了！

另外是連署的事，個人認為公共政策網路參與平台真的太繁文縟節了，要驗證電郵和手機，以至於操作過程不易，同時海洋問題也不是個「看的見」的問題，大家都沒有太大的興趣和動力，讓我在做這個倡議的時候時常會問自己：「我做了這些有什麼用？為什麼大眾不關注這些這麼重要的問題？我做的這麼辛苦，但是，真的有人看的到嗎？」我開始自我懷疑，甚至一度不想再投入、付出，但是因為我的組員太認真了，竟然一一去拜託人幫我們連署，明明就是那麼遙不可及的 5000 人達標，但是他的熱情實在讓我很感動，也讓我看見以前的自己，那種奮不顧身的熱情，**到現在卻是害怕失敗、對挫折的承受力極低**，我把這些事告訴我的朋友，他卻說：「你的努力從來不會輸給任何人。」（當下聽真的是快哭出來），

我想，完成這份行動倡議的過程中，學到最多的是心態吧！我很幸運能擁有這麼好的組員，我們一路走來 吹的風、淋的雨、一起笑、一起痛，都將化為彼此收成成功的果實時，最重要的肥料吧！

滿分 10 分，這週我給自己打 10 分