AI 使用自我評估檢核表

姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_班級：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_日期：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

請 V 勾選你會執行或符合的項目：

|  |  |
| --- | --- |
| **第一部分：安全意識評估** | |
| 1. 使用 AI 工具前的準備工作 | |
|  | 我會閱讀隱私權政策 |
|  | 我會確認資料儲存位置 |
|  | 我會了解 AI 工具的資料使用方式 |
|  | 我會檢查是否有教育版本可用 |
| 2. 個人資訊保護措施 | |
|  | 我會避免輸入敏感個人資料 |
|  | 我會使用強度夠的密碼 |
|  | 我會定期更改密碼 |
|  | 我會開啟兩步驟驗證 |
| 3. 使用過程中的安全習慣 | |
|  | 我會定期清理使用紀錄 |
|  | 我會登出不使用的裝置 |
|  | 我不在公共場所儲存密碼 |
|  | 我會使用安全的網路連線 |
| **第二部分：負責任使用評估** | |
| 1. 學術誠信 | |
|  | 我知道什麼時候可以使用 AI 輔助 |
|  | 我會向老師說明 AI 的使用情況 |
|  | 我明白抄襲的界限 |
|  | 我會標註 AI 協助的部分 |
| 2. 批判思考能力 | |
|  | 我會驗證 AI 的回答 |
|  | 我會找多個資料來源交叉比對 |
|  | 我理解 AI 可能出錯 |
|  | 我會思考 AI 建議的是否合理 |
| 3. 學習態度 | |
|  | 我使用 AI 是為了更好理解概念 |
|  | 我不會完全依賴 AI |
|  | 我會嘗試自己解決問題 |
|  | 我把 AI 當作輔助工具 |

- 每個勾選項計 1 分 - 總分 20 分

- 15-20 分：很棒，你是負責任的 AI 使用者

- 10-14 分：很不錯，你要再加強某些面向

- 0-9 分：要加油喔，建議你要重新了解 AI 使用原則

我的得分：\_\_\_\_\_ 分

反思區

請回答以下問題：

1. 我最常使用 AI 來做什麼？

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. 使用 AI 對我的學習有什麼影響？

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. 我如何確保自己不過度依賴 AI？

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. 我需要在哪些方面改進 AI 的使用習慣？

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

行動計畫

根據評估結果，列出三項具體改進目標：

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

簽名確認

學生簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

指導老師簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

備註：建議每月進行一次自我評估，持續追蹤改進狀況。