

免費・可列印・台灣免費工具版

AI 時代在家 2 小時學習法

分齡每日課表（6-8／9-11／12-15 歲）

最近很多爸媽問我們：美國 Alpha School「一天只學 2 小時」到底是怎麼回事。我們把它拆開來看，留下真正值得借鏡的架構：**短時間、高專注、學會了才往下走，下午留給真實的專題和戶外**。然後用台灣**免費**就能用的工具，排成這份在家就能試的課表。

這份課表的 5 個原則

① 專注塊 + 一定要休息

每段 20-30 分鐘，接著休息 10 分鐘，照國健署「3010」護眼原則：近距離用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘。

③ 學會了才往下

用均一、因材網這類有「精熟」或「診斷」功能的平台，讓孩子從自己真正的程度開始，不跟課本進度硬拚。

⑤ 每天練一點情緒力（10-15 分鐘）

AI 會寫、會算，但「停下來、再試一次、讀懂別人」沒辦法外包。學校的社會情緒學習（SEL）方案研究顯示，學生情緒技能、行為和學業都有進步（Durlak 等，2011；學校研究，在家不保證相同效果）。

② 全天螢幕 ≤ 1 小時（包含學習）

國健署建議未滿 2 歲避免螢幕、2 歲以上每天不超過 1 小時。我們照字面算：學習、休閒、AI 聊天全部加總。所以課表只用 20-30 分鐘螢幕，其他都是紙本、閱讀、動手和戶外。

④ 下午做專題、到戶外

國健署建議每天戶外活動累積 120 分鐘以上。下午是孩子把學到的東西拿去「做出來」的時間。

先說清楚（誠實版）

- 這份課表借鏡 Alpha School／2 Hour Learning 的架構，但**不是**他們的官方課程，我們也和他們沒有任何關係。
- Alpha 宣稱「學習速度 2 倍」，那是校方自己公布的數據，目前沒有獨立第三方驗證，也有媒體提出質疑。所以這份課表**不保證成效**，它是一個「讓學習更有節奏」的起點。
- 曾有一位送孩子去 Alpha 讀了一年的家長寫道，實際上多數孩子要 3-3.5 小時才做完；而且同樣的軟體放在家裡，少了大人陪伴和鼓勵，**效果就差很多**。所以這份課表最重要的角色，其實是你：**引導者**。
- 體制內的孩子可以把它當**週末或寒暑假**的節奏；在家自學（非學校型態實驗教育）的家庭，可以當每日主架構的參考。

怎麼用這份課表

1. 先試 1 週

先挑一個年齡版本照著走 5 天，不用天天完美。

2. 打勾就好

每完成一段就讓孩子自己打口。孩子看得到自己的進度，比大人催更有效。

3. 週末一起回顧

問孩子：哪一段最順？哪一段最卡？下週調一個地方就好。

6-8 歲 小一～小二：短短的、玩得到的

這個年紀的專注力還在長，一段 20 分鐘就很棒了。課表只用 20 分鐘螢幕，其他用紙本、共讀和動手。爸媽陪在旁邊做自己的事就好，不用當老師。

📅 全天螢幕預算 ≤ 60 分鐘（國健署：2 歲以上每天螢幕不超過 1 小時，學習、休閒、跟 AI 聊天、爸媽能安排的線上作業全部加起來）：這張課表用 20 分 + 其他螢幕 ____ 分 = 今天共 ____ 分 □ 有在 60 分內

08:30	啟動	晨間小目標 (5 分)：和孩子一起在紙上畫 3 個今天的小目標（例如：數學 1 關、讀 1 本書）。	☐
08:35-08:55	螢幕	專注塊 ① 數學 (20 分)：均一教育平台 國小數學，從孩子會的地方開始；或 Khan Academy Kids (英文介面、適合 2-8 歲)。	☐
08:55-09:05	休息	動一動 (10 分)：看遠方、跳一跳、喝水、上廁所。	☐
09:05-09:25	紙本	專注塊 ② 閱讀 (20 分)：親子共讀或自己讀繪本、橋梁書。讀完說一句「我最喜歡的一頁」。	☐
09:25-09:35	休息	動一動 (10 分)	☐
09:35-09:55	紙本	專注塊 ③ 英文 (20 分)：英文字卡配對、唱英文兒歌、念英文繪本（不用螢幕）。想用 Cool English 酷英網的那天，就和 ① 數學輪流，一天只排一段螢幕。	☐
09:55-10:15	點心	點心 + 戶外 (20 分)：到陽台或樓下走走。	☐
10:15-10:35	動手	專注塊 ④ 寫寫畫畫 (20 分)：國字描寫、數字遊戲或積木。不一定要寫作業，動手就好。	☐
10:35-10:45	回顧	手寫小回顧 (10 分)：「今天我學會了____」，用畫的也可以。給自己 1 顆星 ★ 今天的心情： ☐ 😊 ☐ 😐 ☐ 😞 ☐ 😡 ☐ 😢	☐

💖 每日情緒力 10 分鐘（下午專題開頭）

① 情緒溫度計 (2 分)：用手指 1-5 指出現在的心情，說一句「因為……」 ② 冷靜小遊戲 (5 分)：吹泡泡呼吸（慢慢吸、長長吹）、老師說、音樂停就定格 ③ 一句話 (3 分)：「今天讓我開心／生氣的一件事」。爸媽只要說出孩子的感受：「你很失望，因為……」，先不急著講道理。

下午（專題 + 戶外）

- 專題 45 分：一週一個主題，見第 5 頁
- 戶外：一天累積 120 分鐘以上（含上午的休息時間）
- 家事一件：擺碗筷、澆花、收玩具

AI 安心燈小提醒

- 這個年紀建議一晚睡 9-12 小時（CDC 建議）
- 坐姿：腳踩地、眼睛離螢幕或書本 30-45 公分
- 孩子卡住哭了，先休息、抱一抱，不硬撐

9-11 歲 小三~小五：學會自己安排

專注塊拉長到 25 分鐘。課表只用 25 分鐘螢幕。這個階段的重點是讓孩子自己決定順序：先做最難的，還是先暖身？讓他選，他會更願意做。

📅 全天螢幕預算 ≤ 60 分鐘（國健署：2 歲以上每天螢幕不超過 1 小時，學習、休閒、跟 AI 聊天、爸媽能安排的線上作業全部加起來）：這張課表用 25 分 + 其他螢幕 ____ 分 = 今天共 ____ 分 □ 有在 60 分內

08:30	啟動	晨間計畫（10 分）：孩子自己寫下今天 4 個專注塊的順序和目標。	☐
08:40-09:05	螢幕	專注塊 ① 數學（25 分）：均一 國小數學，答錯就回去看影片，精熟了才往下。也可以和因材網診斷測驗（需要教育雲帳號，見第 5 頁）、Cool English 輪流，一天只排一段。	☐
09:05-09:15	休息	3010 休息（10 分）：離開座位、看遠方。	☐
09:15-09:40	紙本	專注塊 ② 國語閱讀（25 分）：讀一章書，寫 3 句摘要。	☐
09:40-09:50	休息	3010 休息（10 分）	☐
09:50-10:15	紙本	專注塊 ③ 英文或自然（25 分）：英文讀本朗讀、抄寫單字造句；或做一個廚房小實驗，畫觀察紀錄（不用螢幕）。	☐
10:15-10:35	點心	點心 + 戶外（20 分）	☐
10:35-11:00	紙本	專注塊 ④ 寫作或錯題（25 分）：把早上做錯的題目抄到錯題本，重做一次；或寫一篇短日記。	☐
11:00-11:10	回顧	手寫回顧（10 分）：今天學會什麼？哪裡還卡？明天先做哪個？ 今天的心情：😊 😊 😐 😐 😐	☐

💖 每日情緒力 10-15 分鐘（下午專題開頭）

情緒日記 3 行：今天發生了____ → 我感覺____（試著用比「煩」更精準的詞）→ 下次我可以____。每週換一個練習主題：認識情緒 → 停下來 → 輸了怎麼辦 → 換位思考 → 合作 → 做決定。小遊戲：一起玩一局策略桌遊，公平玩、不放水，輸的人練習說「再來一次」。

下午（專題 + 戶外）

- 專題 60-90 分：一週一個，週五對家人發表 3 分鐘
- 戶外或運動：累積 120 分鐘以上
- 想學寫程式？Scratch 免費，但也算螢幕。做 Scratch 的那天，全天加總仍要 ≤ 60 分

AI 安心燈小提醒

- 睡前 30 分鐘關掉 3C（CDC 的睡眠建議）
- 讀書的燈要夠亮，檯燈放在慣用手的對側（國健署）
- 獎勵「具體的努力」：「你錯了 3 次還回去看影片，很有毅力」，比「你好聰明」更有力

12-15 歲 小六～國三：自己當自己的教練

專注塊 30 分鐘。課表只用 30 分鐘螢幕（國健署建議全天不超過 1 小時；這個年紀很容易超過，留 30 分給線上作業和其他）。目標是讓孩子學會自己訂計畫、自己檢查、自己調整。

📅 全天螢幕預算 ≤ 60 分鐘（國健署：2 歲以上每天螢幕不超過 1 小時，學習、休閒、跟 AI 聊天、爸媽能安排的線上作業全部加起來）：這張課表用 30 分 + 其他螢幕 ____ 分 = 今天共 ____ 分 □ 有在 60 分內

08:30	啟動	週目標 → 今日目標（10 分）：從這週的目標拆出今天要完成的單元。	☐
08:40-09:10	螢幕	專注塊 ① 數學（30 分）：均一 國中數學，或因材網 系統建議的單元。想練 Cool English 口說或 Khan Academy 的那天，就輪流替換，一天只排一段。	☐
09:10-09:20	休息	3010 休息（10 分）	☐
09:20-09:50	紙本	專注塊 ② 閱讀與寫作（30 分）：讀一篇文章，寫 150 字心得或論點。	☐
09:50-10:00	休息	3010 休息（10 分）	☐
10:00-10:30	紙本	專注塊 ③ 英文或自然（30 分）：英文文章朗讀 + 手寫摘要；或自然課本讀一節，畫概念圖（不用螢幕）。	☐
10:30-10:45	休息	點心 + 走動（15 分）	☐
10:45-11:15	紙本	專注塊 ④ 錯題與自我測驗（30 分）：闔上書，把今天學的寫成 5 題考自己。	☐
11:15-11:25	回顧	學習日誌（10 分）：完成率幾 %？卡在哪？明天改什麼？ 今天的心情：😊 😐 😞 😡 😢	☐

💖 每日情緒力 15 分鐘（下午專題開頭）

壓力 1-10 分，寫下一件今天「做得到」的小行動（例如：先睡飽、找朋友聊、把大任務拆成 3 步）。每週一次寫「我和 AI 的關係」反思：這週我跟 AI 聊過心事嗎？有沒有什麼事只跟 AI 說、沒跟人說？說的時候感覺怎麼樣？爸媽讀到時先謝謝孩子願意寫，不批評。

下午（專題 + 戶外）

- 專題 90-120 分：2-4 週一個大專題（見第 5 頁）
- 運動：累積 120 分鐘以上戶外或運動
- 用 AI 的規則（也算進 60 分）：可以請 AI 解釋觀念、出題考自己；**不可以**讓 AI 直接寫作業。Alpha 也不讓學生在核心學科直接用 ChatGPT（天下雜誌報導）

AI 安心燈小提醒

- 青少年建議一晚睡 8-10 小時（CDC），手機晚上放客廳充電
- 孩子說「好累」時，先問睡眠和心情，再問進度
- 完成率連續很低，先調整份量，不是加碼

下午專題點子・爸媽當「引導者」・螢幕＋心情健康

6-8 歲

- 家庭超市預算挑戰：100 元買早餐
- 種一盆豆芽，每天畫觀察日記
- 用積木蓋「我的夢想房間」並介紹
- 做一本 4 頁的小繪本

9-11 歲

- 規劃一次家庭小旅行：路線、預算、行程
- 用 Scratch 做一個小遊戲
- 訪問阿公阿嬤，做「家族小歷史」
- 擺一次二手書攤，算算賺了多少

12-15 歲

- 做一個解決家裡小問題的發明
- 拍 1 分鐘科普短片（先寫腳本）
- 辦一場家庭辯論：AI 該不該寫作業？
- 設計一個小生意，算成本和定價

爸媽的角色：引導者，不是老師

- **在場，但不代勞**：坐在旁邊做自己的事
- **問問題，不給答案**：「影片再看一次，哪裡開始不懂？」
- **看紀錄，不盯螢幕**：一天看一次平台的學習紀錄
- **鼓勵具體行為**：誇「堅持」「回頭檢查」，不誇「聰明」
- **卡住 10 分鐘就介入**：先休息，再換方法

螢幕＋心情健康（衛教資訊）

- **3010120**：用眼 30 休 10，戶外 120 分（國健署）
- 未滿 2 歲避免螢幕；2 歲以上每天總共 ≤ 1 小時，學習、休閒、AI 都算（國健署）
- 學校規定的螢幕爸媽管不到：那天多排戶外和紙本平衡；家裡能安排的線上作業算進 1 小時
- 每年 1-2 次定期檢查視力（國健署）
- 睡前 30 分鐘關掉 3C（CDC）
- **孩子心事先找 AI、不找人**？兒盟 2025：有困擾的青少年 46.5% 曾向 AI 求助。每週問一次「有沒有什麼事只跟 AI 說過？」先聽不責備。

這些狀況請放慢腳步：孩子長期抗拒、常哭、睡不好、常喊眼睛不舒服或頭痛。先減量、多休息；如果持續，請諮詢小兒科、眼科或學校輔導老師等專業人員。

⚠ 需要立即幫忙時

有立即危險：撥 **119**（救護）或 **110**（報警）。情緒困擾、想不開：**1925** 衛福部安心專線（24 小時免付費）、**1995** 生命線（24 小時）、**1980** 張老師（週一至六 9:00-21:30、週日 9:00-17:00，非 24 小時）。兒少受虐、家暴、性侵害：**113** 保護專線（24 小時，可傳簡訊）。在美國：撥打或傳簡訊 **988**（24 小時），緊急狀況撥 **911**。

帳號小筆記（都免費）

均一：email 或 Google 帳號註冊。因材網：教育雲或 Google／Apple／LINE 登入，或線上申請家長、學生帳號；自學生先問設籍學校。**Cool English**：2026/9/1 起須綁定第三方帳號。**Khan Academy Kids**：App 標示「100% 免費、無廣告」。

- 國健署 3010120：<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-70420-1.html> | 螢幕 1 小時：<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-41061-1.html>、<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=127&pid=7699> | 燈光、坐姿：<https://www.mohw.gov.tw/fp-16-61163-1.html> | CDC 睡眠：<https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html>
- 均一：<https://www.juniyacademy.org/> | 因材網帳號：<https://adl.edu.tw/HomePage/account-apply/> | 酷英：<https://www.coolenglish.edu.tw/> | Khan Academy Kids：<https://apps.apple.com/us/app/khan-academy-kids/id1378467217> | Scratch：<https://scratch.mit.edu/>
- 兒盟 2025 青少年心理健康調查：https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/mentalhealth2025 | SEL 統合分析 Durlak 2011：<http://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/impact-enhancing-students-social-emotional-learning-meta-analysis-school-based-universal-interventions.pdf> | 專線：<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4906-54077-107.html>、<https://www.mohw.gov.tw/SS/cp-4530-50101-204.html>、life1995.org.tw、1980.org.tw、988lifeline.org
- Alpha 架構：<https://alpha.school/the-program/> | 家長一年實錄：<https://www.astralcodexten.com/p/your-review-alpha-school> | 成效質疑：<https://www.texastribune.org/2026/09/02/alpha-school-texas-vouchers-ai/> | 天下：<https://www.cw.com.tw/article/5142678>