

项目适配度与行动检查表

不使用虚假的“含金量总分”。先判断兴趣、个人贡献、可行性、反馈、证据与安全，再决定是否开始。

A · 项目基础

项目名称与信息来源	
希望解决的问题／面向的人群	
我为什么在意	
计划产生的成果	
预计周期与每周投入	

B · 适配判断

☐ 与真实兴趣有关	☐ 与学科或未来方向有关
☐ 会使用已有能力	☐ 会发展一项新能力
☐ 学生拥有真实决策权	☐ 存在真实受众或反馈者
☐ 能留下过程证据	☐ 时间与费用可承担
☐ 有必要的导师或资源	☐ 不会挤压关键学业任务

C · 当前结论

☐ 立即开始	☐ 先做两周小实验
☐ 补足条件后再开始	☐ 暂不选择

安全、诚信与证据链

项目越真实，越需要提前确认参与者权益、资料使用和学生本人的贡献。

D · 安全与诚信

☐ 未成年人保护	☐ 数据与隐私授权
☐ 拍摄／采访／调研同意	☐ AI 使用与署名方式
☐ 图片／代码／内容版权	☐ 实验／场地／出行安全
☐ 对社区或参与者的影响	☐ 学生个人贡献可说明

E · 过程证据

☐ 调研记录	☐ 决策日志
☐ 草图或原型	☐ 修改版本
☐ 个人贡献说明	☐ 外部反馈
☐ 失败与调整	☐ 最终成果
☐ 个人反思	☐ 下一步问题

F · 两周小实验

最小可做的实验或任务	
需要的人、工具与许可	
两周后用什么证据判断	
继续／调整／暂停的条件	

说明：本表用于项目选择和行动设计，不构成获奖、发表、专利、实习或录取结果承诺。