






學習妙招~

學習與讀書策略量表



項目	百分等級	解釋	建議
一、學習態度動機	75 ↑	對學業或未來生涯目標頗有方向，並相當願意花時間在閱讀教科書、準備課程及完成指定課業上，就算是不感興趣科目也願意去學習。真的很棒！	請繼續維持下去，並多多將想法和作法分享給有需要的同學和朋友們。
	50-74	對於學業和未來的目標可能還不是非常清楚明確	可以仔細想想，自己為甚麼要學習？學習目標為何？並清楚的將目標寫下來，以用來激勵自己。你具有一定的學習意願，但仍可以更加積極主動的去學習。若是面對不感興趣的科目，可以試著先從相關的課外讀物，或是從自己有興趣的活動和東西去和這些科目作連節，以逐漸增強自己的學習意願。
	50 ↓	對於學業和未來沒有明確的目標，缺乏主動學習的意願和動機，對所學的課程並不用心和負責。 	請不要灰心，知道缺點才有機會變得更好。可以照著下列建議去做，將會有更好的表現： 1. 試著去想想自己未來升學或就業的目標是甚麼？這些中長期目標與現在念書有何關係？並試著為自己訂定一個中長期目標。 2. 找一本有興趣或希望未來像他一樣的人物傳記閱讀，例如麵包師吳寶春、歌手周杰倫、科技界比爾蓋茲等，而且努力把牠讀完，以了解他們成名前的讀書或工作經歷，以及心路歷程。 3. 利用自己的喜好(如可獲得獎學金、能具有榮譽感等)來引起學習動機，並增強自己的學習意願。 在學習不感興趣的科目之前，可先選擇獨自己比較有興趣或成績表現較佳的科目，當增強自己學習的信心後再嘗試學習不感興趣的科目。
二、時間管理	75 ↑	頗能控管課業學習的時間，也能適當安排非課業學習的時間，會訂定一天、一周甚或更長的讀書計畫，並較能確實的去實行。有實會受外再排定的計畫學習。 有時會受外在環境干擾(如玩電動、看電視等)而拖延讀書或做功課，但都能適時拉回並依排定的計畫進行課業學習。	真的很優秀!請繼續維持下去，並多多將你的時間管理方法分享給有需要的同學和朋友們。 
	50-74	時間管理能力普通，對於應該在甚麼時間學習有一定概念，但在時間的安排掌控上可能不太理想或不符合實際情況。	可以列出一天中所有用來學習和娛樂的時間，看看兩者時間分配的比例是否恰當，可如何改進？或是否還有其他空閒時間可用於讀書。 可以參考班上成績優異同學所訂定的讀書計畫，並進一步檢視過去所訂的計畫是否不切實際，然後再重新訂定適合自己的課業學習計畫。

項目	百分等級	解釋	建議
二、時間管理	50 ↓	<p>不太計畫短、中、長的學習時間安排，也不善利用時間做功課，對拖延做功課沒有設法去解法。</p> 	<p>不要灰心，知道缺點才有機會變得更好。可以照著下列建議去做，將會有更好的表現：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 列出一天中所有空閒的時間，並試想其中有哪些時間應該用來學習，哪些則可用來休閒娛樂，以做好讀書和休閒時間的分配，並增強自己對時間的掌控。 2. 詢問班上成績優異且有作時間計畫的同學，參考並仿效他們一個上學日的晚上或周末的活動流程。 3. 可以去書局找尋適合自己用的行事曆，試著做一天和一星期的讀書計畫，並依計畫執行。 4. 可以試著想想，如果達成自己所訂的讀書計畫，可以怎麼獎勵自己，沒有達成該怎麼懲罰自己。 5. 建議時常回頭檢視安排的功課是否全部如期完成，以減少拖延功課的情形，並可盡早重新安排計畫來完成。
三、專心	75 ↑	<p>對學校內或外的學習活動頗能維持注意或專心，較不易受心理的(如胡思亂想、情緒低落等)，或外在因素(如使用3C產品、交友等)影響而分心轉移去做其他的事情。在分心時也較能適時自我察覺並回頭做課業的事。</p>	<p>學習上的專心程度永遠有改善的餘地，請繼續加油。</p>
	50-74	<p>在學習時可以維持中等程度的專心與注意。不過在遇到較強的心理或外在干擾因素時，就可能產生分心的情況。</p>	<p>上課聽講或讀書時可以藉由畫重點、做筆記，以幫助自己在課堂或學習上維持專心和注意力。讀書時盡可能選擇一安靜無雜物的空間，並可先花數分鐘時間沉澱一下心情後再開始，以減少外在和心理因素的干擾。當察覺自己分心時，可對自己說「要專心」「該醒了」等提醒的話語，幫助自己拉回在學習上。</p>
	50 ↓	<p>常受到心理的或外在因素的干擾而不能專心，所以有需要接受專心的訓練以提升專心的程度。</p> 	<p>可以照著下列建議去做，將會有更好的表現：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 可以找尋某一科目如生物科或歷史科某一單元中的兩三個段落，嘗試在閱讀時利用一支筆進行以下不同的活動： <ol style="list-style-type: none"> (1) 劃重點 (2) 閱讀分心時可用一支筆帶領你的演經隨行閱讀，或在書頁左右空白處標記不懂的地方。 (3) 當無法專心時，嘗試利用手上的筆沿著眼睛所看到的文字由左至右岸所看的那一行游動閱讀但不畫線。 2. 試著列出可能會干擾自己學習的事物(例如手機、雜誌)，讓自己在學習之前能確實將書桌上的這些事物移除後再進行學習，以減少或避免干擾。 3. 除了避免分心外，能時時刻刻警覺自己是否分心了，也是很重要的!當察覺自己分心後，需先將這項會讓你分心的事物移除後，再繼續之前的學習。

項目	百分等級	解釋	建議
四、訊息處理 / 閱讀理解	75 ↑	頗能注意、選擇和組織學習材料，也能靈活的運用新知識，將其與舊知識和生活經驗連結。並多少能應用筆記、摘要、圖解等有組織的方式去幫助學習。	請繼續維持下去，並多多將你是怎麼將學習材料變得更容易吸收的方式，分享給有需要的同學和朋友們。
	50-74	能力普通，有時候可能會用自己的方法將學習材料進行簡單的處理，但或許並不是最良好的方式。	可以試著自行列出課本各章節的重點，並和成績較好的同學討論列出的重點是否正確？或是否有遺漏的地方。 也可以試著將重點概念編成口訣、一首歌或運用諧音法來幫助學習記憶。 每次學習到一個新的知識時，都可以將過去所學的知識和生活經驗列出來，嘗試思考新知識和它們之間的關係。 讀書時可以自己試著將課本的內容製作成一個流程圖或關係圖，用更有系統和組織性的方式來幫助學習。
	50 ↓	較缺乏將教材意義化或組織的能力，不善利用標題、摘要或圖表去吸收學習材料。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課時注意聽講、做筆記、劃重點，這樣對課文的吸收將可達事半功倍的效果。 2. 在閱讀課本前，可以先很快地把單元的大綱、單元次標題和單元後面的作業與問題瀏覽一變，這有助於對課文整體性的理解。 3. 每學習完一個科附的章節後，就回頭複習前一個章節，並找出前後章節間的關聯。 4. 可以多看一些課外讀物，並想想它的內容和課本所學到的哪一些知識有關？ 5. 嘗試從各科的課本中找尋具有組織性和階層性的圖，並想想這些塗的組織方式，或個階層的概念。 6. 可以自己試著用畫圖(如列表圖、網狀圖、流程圖等)的方式來整理各單元中，相關概念之間的關係。 7. 試著蒐尋有關大腦的奧秘之影片或書籍來觀賞，以更加了解自己對訊息和知識的處理方式。
五、考試技巧	75 ↑	能夠提早選擇適當的學習材料做考前複習，也會試著去猜測將要考試的題目內容來先做練習，並拒有自己的考試答題技巧。	多多將你的考試技巧分享給有需要的同學和朋友們。
	50-74	考試技巧普通，可能會針對考試複習功課或使用某些考試作答技巧。 如果有更有效率的複習方式、更正確的複習方向，以及更良好的考試技巧，將會讓你在面對考試時有明顯的幫助。	可先提早做好考前複習的計畫，當接近考試時就可以依計畫做有效率的複習。 複習時可以先自己找出各章節的重點，以及試著想想考試可能會出的題目，並且和成績優異的同學進行交流或討論，以了解正確的複習方向。 更良好的考試技巧則可以參考網路上他人分享的心得，或是一般坊間相關的工具書來獲得。

項目	百分等級	解釋	建議
五、考試技巧	50 ↓	<p>在計畫或準備考試上缺乏方法，面臨考試時常臨時抱佛腳，以致對繁多的教材無法有效選擇和組織學習材料。</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 考前一周就要開始複習，並先擬定複習計畫，包括複習的時間、地點等。 2. 考前一兩天宜做重點式複習。 3. 嘗試和老師或同學討論，臨時抱佛腳和提前計畫準備考試兩者的經驗和優缺點。 4. 準備考試時文科科目可多用背誦，理科科目則要多花時間多想、多理解。 5. 考前多做練習是不二法門，做錯的題目要再去查資料或再想想。 6. 試著去蒐集報章雜誌報導有關會考滿級分者如何準備考試，以及如何有效讀書的資料來加以閱讀。 7. 重要答題技巧包括先答會的題目、選擇題用刪去法、數學題或許可用逆向倒推法等。可至坊間書店找尋有關於讀書方法的工具書來參考，其內容會有考試技巧的章節，包括如何用不同方法讀不同科目等，皆會有所幫助。
六、解決學習困難策略	75 ↑	<p>會檢視課堂內外的學習績效，或者考試前後的狀況，設法找出改進的方法並具體行動，例如請教他人，反思不會的教材或考試題目等，並且會持續找尋答案直到問題徹底解決。</p>	<p>請繼續持續下去，並多多將你解決學習困難的策略分享給有需要的同學和朋友們。</p>
	50-74	<p>解決學習困難策略普通，可能會用固定幾種方式去試著解決學習上遇到的問題。</p>	<p>可以更積極的檢視自己的考試結果，每次考試後都試著把答錯的題目再看一遍，並想想為什麼會答錯？</p> <p>在學習上如果遇到不懂的地方，除了自己思考外，還可以請教同學或老師、參考相關書籍、上網查詢等等，透過更多種不同的方式來解決遇到的困難。要知道學習時前面一個地方不懂，往往會影響到後面的許多地方也不懂，因此不要輕意跳過任何問題，務必徹底解決。</p>
	50 ↓	<p>較不積極尋求可提高學習表現的資源，也欠缺警覺或調整學習行動的作為。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 養成學習完馬上回頭檢視自己是否有不清楚的地方的習慣，以及考卷發回後馬上檢察有哪些題目答錯的習慣。 2. 對於課業不懂的地方，可以吸自己想想或找資料，如果還不懂則可以問同學，實在還不懂的話再問老師（依情況可更改上面的順序）。 3. 可以在空白紙張的左邊分列寫下自己學習的問題或困難，而在右邊分列寫下希望改變的結果，然後試著自己思考並在中間寫出可能解決的途徑。 4. 可以將自己站時無法解決的問題先記錄下來，等有其他資源幫助可用時再解決，這意可以避免因為跳過問題而忘記，導致問題並沒有徹底解決。

