

- 設定階段性學習目標
- 善用優勢的感官學習型態
- 分段、反覆背誦課文內容
- 使用諧音、圖像或聯想記憶
- 回顧過去所學以幫助吸收新知
- 列舉綱要、製作筆記、圖表
 - 自問自答、自我測驗
- 依照不同科目採用不同的讀書方法



認知領域

動機情感領域

- 找到學習的目的與重要性
- 透過自我對話提高學習動力
- 相信自己能應付考試或作業
- 評估課業壓力下的生理與情緒狀態
- 採用方法因應課業壓力或焦慮情緒
 - 設法靜下心來專注於學習中
 - 處理影響讀書意志力的誘惑來源
 - 在讀書過程中發現一些樂趣



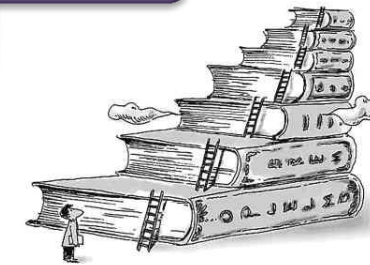
- 留意可請教課業疑難的對象
- 主動向他人請教課業疑難
- 觀察成績優異同學的讀書方法
- 留意有助於學習的工具資源
- 使用參考書幫助理解記憶
- 演練習題以自我測驗
- 使用工具資源解決課業疑難
- 與同學交換筆記或考試訊息



求助資源領域

任務領域

- 評估學習內容的範圍、頁數與難易度
- 評估作業或報告的內容與進行方式
 - 評估不同考試的相關訊息
- 與老師討論，請求調整作業要求
- 視課業難易度調整預設的成績標準
 - 調配不同心力於不同科目上
 - 預測考試命題重點
 - 構思考試時的答題策略



- 評估一之中各時段的讀書效率
- 計算溫習各科功課所需的時間
- 估計可用於讀書的時間長短
- 在不同時段安排研讀不同科目
 - 預定考前溫習進度
- 安排溫習功課或作業的先後順序
- 綜合考量各項因素擬定讀書計畫
- 利用零碎時間背誦單字或公式



時間領域

環境領域

- 評估教師的教法對課業表現的影響
- 評估教室或讀書環境對課業表現的影響
 - 在安靜不受干擾的地方溫習功課
 - 選擇是否與同儕一起或獨自溫習功課
 - 移除讀書環境中的干擾物品
 - 請同學保持安靜以幫助自己專心
- 評估生活中會干擾讀書學習的外務
 - 管理或減少干擾學習的外務

