

自我調整學習策略模式的讀書學習策略檢核表

陳志恆編 2014/08/20

認知領域	得分	動機/情感領域	得分
1. 設定階段性的學習目標。 _____ 2. 善用視覺、聽覺、觸覺與動作等感官幫助理解吸收知識。 _____ 3. 透過分段、反覆溫習課文內容以幫助記憶。 _____ 4. 運用諧音、圖像或聯想的方式幫助記憶。 _____ 5. 回顧學過的知識以幫理解吸收新知識。 _____ 6. 列舉綱要、製作筆記圖表等幫理解吸收新知識。 _____ 7. 自問自答以了解自己的理解程度。 _____ 8. 依照不同科目內容採取不同的讀書方法。 _____ 單題平均得分： _____分		1. 為自己找到讀書學習的目的與重要性。 _____ 2. 透過自我對話以提高或維持學習動力。 _____ 3. 相信自己能應付讀書、考試或作業。 _____ 4. 評估目前在課業壓力下的生理與情緒狀態。 _____ 5. 採行方法因應課業壓力或焦慮情緒。 _____ 6. 設法使自己的心情平靜以專注於學習中。 _____ 7. 處理影響讀書意志力的誘惑來源。 _____ 8. 盡量在學習過程中發現一些樂趣以提升學動力。 _____ 單題平均得分： _____分	
任務領域	得分	環境領域	得分
1. 評估學習內容的範圍、頁數與難易度。 _____ 2. 評估作業或報告的內容與進行方式。 _____ 3. 評估不同考試的範圍、題型、命題趨向與難易度等訊息。 _____ 4. 與老師討論，請求調整作業要求。 _____ 5. 視課業難易度調整自己預設的成績標準。 _____ 6. 調配不同的心力於不同科目的學習上。 _____ 7. 透過預測命題重點以因應考試。 _____ 8. 於考試時構思答題策略（如：分配答題時間、由易而難作答）。 _____ 單題平均得分： _____分		1. 評估教師的教法對自己課業表現的影響。 _____ 2. 評估教室環境與班級風氣對自己課業表現的影響。 _____ 3. 選擇在安靜不受干擾的地方溫習功課。 _____ 4. 選擇與同儕一起或獨自溫習功課。 _____ 5. 整理書房與書桌，移除干擾物品。 _____ 6. 請同學保持安靜以幫助自己專心。 _____ 7. 評估生活中會干擾自己讀書學習的事件。 _____ 8. 管理或減少會干擾自己讀書學習的事件。 _____ 單題平均得分： _____分	
時間領域	得分	求助資源領域	得分
1. 評估自己一天之中各個時段的讀書效率與生理狀態。 _____ 2. 計算溫習各科功課所需花費的時間。 _____ 3. 估量一天之中可溫習功課的時間長短。 _____ 4. 在不同時段安排研讀不同屬性的科目。 _____ 5. 於考試前預訂各個科目的溫習進度。 _____ 6. 為各項作業或讀書進度安排執行的先後順序。 _____ 7. 根據生理狀況與作業的輕重緩急擬訂讀書計畫。 _____ 8. 利用零碎時間背誦英文單字或公式。 _____ 單題平均得分： _____分		1. 留意可以向哪些人請教課業疑難。 _____ 2. 主動向老師或同學請教課業疑難。 _____ 3. 觀摩成績優異的同學的讀書方法。 _____ 4. 留意生活周遭有助於學習的資源（如文具、字典、參考書、網路、圖書館等）。 _____ 5. 使用參考書幫助自己理解與記憶。 _____ 6. 演練參考書中的習題以了解學習狀況。 _____ 7. 尋求適合的工具、書籍或網路資訊以幫助解決課業疑難。 _____ 8. 與同學分享或交換筆記、參考書籍或考試訊息。 _____ 單題平均得分： _____分	