

106 年度高中教育階段特殊需求領域課程

「學習策略課程」編製說明

編輯者：黃柏華、李式群、余安瑀、卓曉園、林家楠、李昱昕

本課設計以高中教育階段學生為對象，適用於經由特殊教育評估對於特殊需求領域「學習策略課程」有學習需求之學生，期盼透過課程教學，引導學生能夠自主運用學習策略於各項學習歷程，提升高中教育階段特殊需求學生的學習力，使學生具備成為終身學習者持續堅持學習、規劃學習的能力，以下茲分別說明課程設計理念、課程適用對象與內容，以及課程編輯與應用方式說明。

一、課程設計理念

高中教育階段的學習目的，不單僅是培養學生具備基本學力，更重要的是教導學生將學習到的知識、技能和情意態度，應用到成人世界所需的終生學習能力。1996 年聯合國教育科學文化組織（United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, UNESCO，簡稱聯合國教科文組織）提出終身學習的四大支柱分別為：學會求知、學會做事、學會共處以及學會自我發展（Delors, 1996）。Tawil 和 Cougoureu（2013）則提出五項重要學習能力，包含學習如何學與如何想（Learning to learn and to think）；學習如何溝通（Learning to communicate）；學習如何共同生活（Learning to live together）；學習成為自己（Learning to be oneself）；學習執行、開始行動與承擔（Learning to do and to initiate/undertake）。這些不同面向的學習，都必須建立在個體有「學習如何學」（learning to learn），簡稱為「學習力」的基礎；過去，教育評量之重點是教育成就，然而，學習力關注的是個人持續堅持學習、規劃學習的能力，以及於未來運用能力與信念（張郁雯，2016）。依據「十二年國民基本教育課程綱要總綱」（教育部，2014）核心素養強調培養以人為本的「終身學習者」，並與「自發、互動、共好」的基本理念相連結，提出「自主行動」、「溝通互動」及「社會參與」等三大面向，透過整合知識、技能與態度，情境化、脈絡化的學習，依據學生個人特質運用適合的學習歷程、方法與策略，以達到實踐力行的表現（范信賢，2014；蔡清田，2014）。

本課程設計乃期望透過「學習策略課程」的教學，提升高中教育階段特殊需求學生的學習力。本課程著重於學生自我決策能力在學習策略的應用，經由目標導向的課程規劃，學生依據個人優弱勢能力，設定具體的生涯學習目標；運用有效的情緒動機的管理，破除錯誤的學習信念，提升學生對於自主學習的正向動機與態度；經由學生評估自身優弱勢能力和具體學習目標，教導學生擬定具體計畫與執行方式，使學生更能有效利用時間，設定符合個人特質與需求的學習計畫和環境調整方案；另加強學生於課堂的重要能力，引導學生透過組織策略和理解策略，提升運用重點摘要的技巧，整合學習內容形成系統化的知識架構，運用自問

自答的理解策略引導，使學生透過自我測驗的方式，確認對於學習內容的理解；最後為使學生能內化學習的意義與價值，透過考試策略的教學，不僅統整上述各項學習策略，更期望學生習得應用於真實情境的評量準備，提升應試技巧和學習調整的應變能力，願意投入學習達到自身所期望的學習願景。

二、課程適用對象與內容

本課程適用對象為高中教育階段特殊需求學生，依據個別化教育計畫之學習需求，加強學習策略的核心技能，本課程共有五大主題，完整教材編輯共有 15 個單元。表 1 乃參照教育部 102 年公布之特殊需求領域課程『學習策略』能力指標，進行課程目標設定。表 2 乃參照教育部 106 年 6 月公布之《十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要》學習策略學習表現的四個向度：認知(特學 1)、態度動機(特學 2)、環境與學習工具(特學 3)，以及後設認知(特學 4)，呈現學生於本課程各主題及單元學習所應達到具體學習表現，以提升各領域之專業科目學習成效。

表 1 高中教育階段「學習策略課程」之主題及單元

主題	單元名稱	參考能力指標	建議節數
設定學習目標	單元一：看見自己 單元二：我的夢想藍圖	2-3-1-4 能評估自己所具備的能力，設定學習目標 2-4-1-4 能發展個人的優勢能力 2-4-1-5 能依據自己的特質，擬訂生涯學習目標	5 節
情緒動機管理	單元一：「理」尚往來~ 調整學習的非理性想法	2-4-1-1 能調整自己對於學習目標的非理性想法。 2-4-2-3 能透過良好的學習行為達到自我價值的肯定。	2 節
我的讀書計畫	單元一：計畫我選擇 單元二：計畫我設計 單元三：計畫我執行 單元四：計畫我檢核 單元五：計畫好環境	4-4-2-1 能分析學習計畫執行的過程，設定解決學習問題的步驟。 4-4-2-2 能依據學習到的經驗與知識，修正與彌補已發生的錯誤。 3-4-1-2 能依據個人學習需求，參與擬定自己的學習調整方案。	8 節
課堂學習的重要能力	單元一：課堂真優摘 單元二：課堂有構讚 單元三：自己問問題	1-4-3-1 能將不同的學習材料內容重新整理組成共通性的概念 1-4-3-2 能運用整合性的組織策略將學習內容形成系統化的知識架構。 1-4-4-3 能運用前導組織知識連結新舊知識，建立知識理解架構。 4-4-2-1 能分析學習計畫執行的過程，設定解決學習問題的步驟。 1-4-4-2 能透過自我測驗的方式，確認對於學習內容的理解	7 節

考試我最行	單元一：考前複習 單元二：考前準備 單元三：考試答題 單元四：考後檢討	3-4-3-1 能預測考試可能的題項內容，進行事前準備。 3-4-3-2 能圈選出題幹的關鍵字或答題線索 3-4-3-3 能運用過去的作答經驗猜測可能的答案。 3-4-3-4 能用大綱或圖示法，歸納組織答案 3-4-3-5 能透過考試的結果，分析評估個人學習的優弱勢能力。	8 節
--------------	--	--	-----

表 2 高中教育階段「學習策略課程」之主題及單元

主題	單元名稱	參考學習策略學習表現說明	建議節數
設定學習目標	單元一：看見自己 單元二：我的夢想藍圖	特學 2-J-2 具備正向之學習信念。 4. 評估自己所具備的能力，設定學習目標。 特學 2-U-2 能具備主動積極之學習信念。 4. 發展個人的優勢能力。 5. 能依據自己的特質，擬訂生涯學習目標。	5 節
情緒動機管理	單元一：「理」尚往來~ 調整學習的非理性想法	特學 2-U-2 能具備主動積極之學習態度。 3. 能透過良好的學習行為達到自我價值的肯定。 特學 2-U-2 能具備主動積極之學習信念。 1. 調整自己對於學習目標的非理性想法。	2 節
我的讀書計畫	單元一：計畫我選擇 單元二：計畫我設計 單元三：計畫我執行 單元四：計畫我檢核 單元五：計畫好環境	特學 4-U-3 檢核學習過程與結果，並進行調整。 1. 分析學習計畫執行的過程，設定解決學習問題的步驟。 2. 依據學習到的經驗與知識，修正與彌補已發生的錯誤。 特學 3-U-1 根據需求自我調整學習環境。 2. 依據個人學習需求，參與擬定自己的學習環境調整方案。	8 節
課堂學習的重要能力	單元一：課堂真優摘 單元二：課堂有構讚 單元三：自己問問題	特學 1-U-2 發展自我的組織原則。 1. 將不同的學習材料內容，重新整理組成共通性的概念。 2. 運用整合性的組織策略將學習內容形成系統化的知識架構。 特學 1-U-3 發展自我的理解方式。 3. 運用前導組織知識連結新舊知識，建立知識理解架構。	7 節

		<p>特學 4-U-3 檢核學習過程與結果，並進行調整。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分析學習計畫執行的過程，設定解決學習問題的步驟。 <p>特學 1-U-3 發展自我的理解方式。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 透過自我測驗的方式，確認對於學習內容的理解。 	
考試我最行	<p>單元一：考前複習 單元二：考前準備 單元三：考試答題 單元四：考後檢討</p>	<p>特學 4-U-1 根據考試之內容發展應變能力。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預測考試可能的題項內容，進行事前準備。 2. 圈選出題幹的關鍵字或答題線索。 3. 運用過去的作答經驗猜測可能的答案。 4. 用大綱或圖示法，歸納組織答案。 5. 透過考試的結果，分析評估個人學習的優弱勢能力。 	8 節

由於學習策略的學習能力是連續性發展，當特殊需求學生尚未具備或精熟先備能力之前，需引導過去的舊經驗，做為新的知識架構與技能運用之基模。而高中階段特殊需求學生因認知功能和學習經驗之差異性大，就讀不同學校型態（如：公、私立學校）和不同教育體系（如：一般高中、技術型高中、綜合高中或高職特教班）學生之學習需求與後期中等教育之目標設定皆有明顯差異。本課程依據年齡適當性和各教育階段學生應達到的能力水準，以高級中等學校（十至十二年級）的能力指標或學習表現，設定各單元的學習指標；單元中列舉之範例或參考使用之文本內容，可能同時涵蓋十二年國民教育階段課程選用的文本或生活實用取向之文章內容，教導新策略乃運用符合高中教育階段的課程教材或依據學生能力與學習需求，選擇適當的教材，盡可能透過步驟化、系統性且循序漸進地教學，將教材內容進行螺旋式的概念結構設計，提供明確的概念架構，配合學生的認知結構，以促進學生的認知能力發展為目的之課程設計。

三、課程編輯與應用方式

本學習策略課程，依據五大核心主題，設計不同教學單元；每單元涵蓋三個主要的教學流程：(1) 引起動機；(2) 策略介紹與應用；(3) 總結活動；依據教學內容，提供教學者與學習者豐富的教學資源（如：教學範例、學習行為檢核表、課程講義及學生學習單等），以及每單元內容設計之相關文獻與參考資料，並在每一個主題或單元結束之後透過開放性質的學習回饋單進行學習歷程的討論與分享，鼓勵學生從學習及應用學習策略的過程，進行學習反思與教學回饋。

本課程內容涵蓋不同的主題與單元，雖提供建議之單元順序與教學時數作為參考，但實際教學仍須視學生特質、能力現況與主要的學習需求，依據特殊需求學生之個別化教育計畫，選擇適當的主題或單元進行教學；教學時數亦依據實際

教學情境、學生學習反應及學習目標達成之狀況，進行適當的彈性調整，以符應學生的學習需求和所欲達到的教育目標。

本課程的設計理念與教學應用方式乃期望以「學生為主體」，透過教師教學引導和學生實際學習過程，理解學習需要主動態度和努力，當學生進行學習時，能主動評估自身的心理狀態，表達自己的學習期望，並選擇行動。透過本課程的學習之歷程，引導學生發展出學習者的自我評價（含學習任務的意義、難度、願意投入程度之評估）。同時，盡可能引導學生思考如何應用學習策略於各項學習活動，依據實際狀況進行調整，以因應學習問題。

本課程之教學，建議以小組學習或師生互動的方式進行，經由共同討論與分享，增進學習的社會面向，使學生能透過本課程的學習過程，增進與他人互動、交換觀點的主動性。本課程期望學習策略的應用不僅僅反映在認知層面或單一的學科/領域的學習能力，更重要的是學習過程中，學生能表達自身的感受與反思，具備自我決策的學習能力，成為一位真正獨立自主的學習個體，能為自己的學習負責，管理自己的學習情緒、時間；具備關鍵的學習技巧與主動學習意願和行動力，以達成學習目標。

參考文獻

范信賢 (2014)。核心素養與十二年國民基本教育課程綱要：導讀《國民核心素養：十二年國教課程改革的 DNA》。國家教育研究院教育脈動電子期刊，2016年03月，第5期。取自 <http://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/img/67/379316110.pdf>

張郁雯 (2016)。評量 21 世紀的技能—如何評量學習力。國家文官學苑，T & D 飛訊第 217 期，2016 年 4 月 1 日，取自

<http://www.nacs.gov.tw/NcsiWebFileDocuments/e1ee61dc1a8f22a6834c789ebd8ae86.pdf>

蔡清田 (2014)。國民核心素養：十二年國教課程改革的 DNA。臺北：高等教育。

Delors, J. (1996). Learning: the treasure within. Paris, France: UNESCO. Retrieved form

<http://unesdoc.unesco.org/images/0010/001095/109590eo.pdf>

Tawil, S. & Cougoureux, M. (2013). Revisiting learning: the treasure within assessing the influence of the 1996 Delors report. *UNESCO Education Research and Foresight Occasional Papers*.

Retrieved form <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002200/220050e.pdf>

課程主題：設定學習目標

編輯者：余安瑀

★單元名稱：

單元一：看見自己

單元二：我的夢想藍圖

★參考能力指標：

動機態度策略

2-3-1-4 能評估自己所具備的能力，設定學習目標

2-4-1-4 能發展個人的優勢能力（如：職業類別的專長、學科專長等）

2-4-1-5 能依據自己的特質（如：喜好、興趣與優勢能力等），擬訂生涯學習目標

★參考學習表現說明：

提升態度動機(特學 2)

特學 2-J-2 具備正向之學習信念。

4.評估自己所具備的能力，設定學習目標。

特學 2-U-2 能具備主動積極之學習信念。

4.發展個人的優勢能力。

5.能依據自己的特質，擬訂生涯學習目標。




貳、策略介紹與運用	<p>二、性向測驗</p> <p>(一) 說明各分量表的意義</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 語文詞義：測量對文字意義的瞭解與運用能力。 2. 數學能力：測量數字推理、運用數字關係與數學概念的能力。 3. 語文推理：測量語文推理及瞭解語文概念的能力。 4. 機械推理：測量瞭解機械裝置及物理定律的能力。 5. 空間關係：測量設想三度空間及依圖解想像物體位置的能力。 6. <p>(二) 分析與評估</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依據評量結果，分析比較個人的優勢能力及弱勢能力，呈現其學習潛能。 2. 說明性向測驗在選組及選擇科系上的應用。 <ol style="list-style-type: none"> (1)文組指標：語文詞義、語文推理。 (2)理組指標：數學能力、機械推理、空間關係。 3. 綜合能力強項卡、性向測驗等評量結果，並思考個人興趣、價值觀、社會環境及重要他人期待等因素，作為設定生涯學習目標之參考資料。 	15	
	<p>三、SWOT 分析法</p> <p>(一) 真心話大挑戰</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明活動方式：由一位同學擲銅板，若銅板為正面，則選擇一位同學進行「優點轟炸」或「看見機會」，講出對方的優點或可能獲得的外在機會；若銅板為反面，則進行「調整建議」(取代弱勢或缺點的負向字眼)或「看見威脅」，講對方可以改善之處或可能遇到的威脅。若其他同學不願意由他人評論自己，可由該生說出自己或教學者的優點/機會；及調整建議/威脅。 2. 帶領學生進行活動，提醒學生缺點切勿人身攻擊，同學的回饋亦可做為 SWOT 分析表參考。 <p>(二) 簡介 SWOT 分析表 (附件二、三)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 優勢 (Strengths)：你的優點是什麼？你在那一方面表現好？ 2. 弱勢 (Weaknesses)：什麼地方應該改進？什麼事情失敗了？應該避免什麼？ 3. 機會 (Opportunities)：你面對什麼好機會？有哪些什麼趨勢？ 4. 威脅 (Threats)：你面對怎樣的阻礙(困難)？你的競爭對手採取的哪些行動，可能會影響到你？老師(老闆)對你的要求有沒有改變？ <p>(三) 學生實作—完成 SWOT 分析表</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 思考你想要達成的目標是什麼？目標需具體明確，例如：在畢業前，考取電腦軟體應用丙級證照。 2. 參考能力強項卡、性向測驗等資料，並依照對自己的了解，分析及評估想要完成目標，有那些優勢、弱勢、機會及威脅？完成 SWOT 分析表。 3. 討論與分享 	30	附件二 附件三

教學活動		教學時間 (分鐘)	教學資源
參、總結活動	<p>四、珍惜與展望</p> <p>(一) 感謝過去已經擁有的能力，並看見自己的可能性。引導學生說出自我肯定與期待，例如：「我很開心能擁有.....這些能力；希望未來可以長出.....的能力」。</p> <p>(二) 感謝過去已經擁有的能力，未來仍能「長出想要的能力」，看見自己的可能性。</p> <p>(三) 性向是某方面的潛在能力，然而個人成功尚需要學習動機、態度、努力等，因此具有能力或性向不一定能成功。</p> <p>(四) 預告：下個單元會介紹學系群(職業類群)，訂定生涯目標，討論應對策略及達成目標的方法。</p>	5	附件四
肆、教學資源	<p>一、學習講義與作業單</p> <p>(一) 附件一：《能力強項卡》討論單</p> <p>(二) 附件二：SWOT分析範例</p> <p>(三) 附件三：SWOT分析表</p> <p>(四) 附件四：學習回饋單</p> <p>二、教學設備與資源</p> <p>(一) 能力強項卡(健康卡片發明家出版)</p> <p>(二) 個人電腦或手提電腦</p> <p>(三) 單槍投影機</p> <p>(四) 文具用品</p>		
伍、教師參考資料	<p>一、網站資料</p> <p>(一) 能力強項卡介紹。網址：https://goo.gl/vamdph</p> <p>(二) 高一性向測驗解釋。網址：https://goo.gl/jKN67q</p> <p>(三) 強弱危機分析。網址：https://goo.gl/zWmmqs</p> <p>二、教師參考資料</p> <p>(一) 李華璋、黃士鈞(2011)能力強項卡使用說明。</p> <p>(二) 黃士鈞(2012)牌卡媒材於生命教育教學與輔導的應用研習手冊。</p> <p>(三) 鍾思嘉(2008)。大學生的生涯諮商手冊。臺北市：心理。</p>		
陸、備註說明	<p>一、能力強項卡是由李華璋和黃士鈞共同研發的生涯能力探索媒材，由健康卡片發明家有限公司所出版，購買卡片附有簡易使用說明。</p> <p>二、可依照教學情境，彈性調整分組人數，若需用於個別討論，教師可擔任提問者，引導學生深入思考。</p> <p>三、為有效運用教學時間，需於學習策略課程教學前，取得測驗評量結果。可搭配學校輔導室團測時程，安排本單元課程；如果無法取得性向測驗結果，可參考其他測驗，搭配校內現有的評量工具進行解測。</p> <p>四、課程內容著重於評量結果說明，引導學生思考與評估個人的優弱勢能力，增進自我覺察與了解。</p> <p>五、本單元學習單可依據學生能力與適合的表達方式，採用文字呈現或口語表述的方式進行，引導學生運用關鍵字詞表達重點即可，若學生因讀寫障礙或書寫困難，可運用口語表達錄音紀錄的方式或運用電腦打字等學習輔助工具協助學生表達自身的想法。</p>		

附件一：《能力強項卡》討論單

我的 Top 10 能力強項

一、從「擁有」的能力強項卡中，選出前十張「你最想使用」的能力

	能力強項	相關學系群
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	7.	
	8.	
	9.	
	10.	

二、說卡片背後的故事

◇ 分享與討論，請參考以下問句，挑選 1-3 個問題詢問你的夥伴：

1. 挑一張你最有感覺的卡片，這個能力是怎麼來的？
2. 你怎麼發現自己擁有這個能力？
3. 這個能力，有多常出現？
4. 這個能力，怎麼樣幫助自己在學習或生活中過得更好？
5. 最喜歡哪個能力出現的時候？
6. 最喜歡的能力一出現，哪些能力會跟著出現？

三、能力強項卡與學系群

◇ 能力分類

1. 相同插圖，張數最多的是，共有張。
2. 相同插圖，張數第二多的是，共有張。
3. 相同插圖，張數第三多的是，共有張。

◇ 請於第一大題的右側欄位，填入「高度相關」及「次要相關」的學系群。

紅色：高度相關；藍色：次要相關；灰色：沒有明顯關聯

附件二：SWOT 分析範例

SWOT 分析表範例

◇ **SWOT 分析表**可以用來發現你的優點與缺點，並檢視你所面對的機會與威脅，包含以下四個項度：

1. 優勢(Strengths): 你的優點是什麼？你在那一方面表現的好？
2. 弱勢(Weaknesses): 什麼地方應該改進？什麼事情失敗了？應該避免什麼？
3. 機會(Opportunities): 你面對什麼樣的好機會？有哪些什麼趨勢？
4. 威脅(Threats): 你面對怎樣的阻礙(困難)？你的競爭對手採取的哪些行動，可能會影響到你？老師(老闆)對你的要求有沒有改變？

目標：在畢業前，考取電腦軟體設計丙級技能檢定。		
內部條件	優勢(S)	弱勢(W)
	1.我對程式設計很有興趣，會看書或影片自學。 2.我的數學還不錯。 3.喜歡解題、研究，願意花很多時間找答案。	1.記憶力差，背過就忘。 2.臨時抱佛腳，考前才念書。 3.粗心，容易計算錯誤。
外在環境	機會(O)	威脅(T)
	1.表哥是工程師，我們常常一起討論。 2.學校資訊課有教基礎的程式語言，也可以問資訊老師問題。 3.網路上有很多教學影片可以看。	1.不是本科系學生，沒有修過軟體設計。 2.很多高職資訊科學生畢業前都已考到證照。 3.學科和術科都要通過才行。

附件三：SWOT 分析表

SWOT 分析表

◇ **SWOT 分析表**可以用來發現你的優點與缺點，並檢視你所面對的機會與威脅，包含以下四個項度：

1. **優勢(Strengths)**:你的優點是什麼？你在那一方面表現的好？
2. **弱勢(Weaknesses)**:什麼地方應該改進？什麼事情失敗了？應該避免什麼？
3. **機會(Opportunities)**:你面對什麼樣的好機會？有哪些什麼趨勢？
4. **威脅(Threats)**:你面對怎樣的阻礙(困難)？你的競爭對手採取的哪些行動，可能會影響到你？老師(老闆)對你的要求有沒有改變？

目標：		
內部條件	優勢(S)	弱勢(W)
外在環境	機會(O)	威脅(T)

附件四：學習回饋單

主題：設定學習目標

單元一、看見自己

一、本單元的學習過程中，我的收穫是：

二、我對本課程單元的學習內容，我覺得……（請勾選一項）

非常喜歡 喜歡 還好 不喜歡

三、我本單元課程的學習投入狀況，我覺得（請勾選一項）

非常投入 有投入 還好 不想投入

四、我對本單元所教的學習策略，我願意應用於自己學習（請勾選一項）

很願意嘗試 願意嘗試 還好 不太想嘗試

五、我對本單元的課程內容有一些建議，我還想要知道的事情有…

六、我想偷偷和教學者（或同學）說的悄悄話是…

教學活動	教學時間 (分鐘)	教學資源
(三) 認識校系 1. 大學 18 學群簡介：資訊學群、工程學群、數理化學群、醫藥衛生學群、生命科學學群、農林漁牧學群、地球與環境學群、建築與設計學群、藝術學群、社會與心理學群、大眾傳播學群、外語學群、文史哲學群、教育學群法政學群、管理學群、財經學群、體育休閒學群。 2. 職校 15 群科簡介：機械群、動力機械群、電機電子群、化工群、土木建築群、商業管理群、外語群、設計群、農業群、食品群、家政群、餐旅群、水產群、海事群、藝術群。	20	
(四) 學生實作 1. 查詢科系概況、系所特色、課程地圖、未來出路等資料。 2. 分組報告或口頭報告。	30	附件二
貳、策略介紹與運用 二、什麼是聰明目標？ (一) 設定目標的好處：給予清楚的方向、提升動機、提供評估歷程的方式、獲得成就感等。 (二) 「聰明目標」(SMART goals) (Smith, 1994) 的原則 1. 特定的 (Specific)：特定的領域，例如：學業、職業等。 2. 可衡量的 (Measurable)：有客觀的標準可以衡量，例如：考試、檢定、數量等。 3. 有行動力的 (Action-Oriented)：能採取行動達成目標，例如：報考檢定。 4. 務實的 (Realistic)：在現實生活中存的事物，例如：開一間「麵店」。 5. 有時間性的 (Timely)：說明時間點，例如：1 個月、畢業前等。 (三) 聰明目標檢核 教師提供正例及負例，學生檢核是否符合 SMART 原則 例如：我想賺大錢 (X)；我下次模擬考要拿進步獎 (○)	10	附件二
三、設定目標 (一) 確認目標的領域：學業、個人、社交、生涯等。 (二) 評估個人優弱勢 1. 複習上一單元的能力強項及 SWOT 分析，回顧自己的優弱勢能力。 2. 從個人條件思考：如何善用優勢？我要怎麼把優點應用在(目標領域)；如何改進弱勢？我要怎麼避免缺點影響(目標領域)的表現？ 3. 從外在環境思考：先討論對外在環境的觀察，再引導學生想一想，如何爭取機會？如何抵禦威脅？	30	附件三

教學活動		教學時間 (分鐘)	教學資源
貳、策略介紹與運用	<p>(三)寫下要完成的事(因應策略)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依據優弱勢評估，寫出因應策略。 2. 具體來說，我要完成哪些事情。 3. 將這些事情，依照完成的順序排列。 <p>(四)設定目標及完成日期</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 設定長期、中期、短期目標 2. 設定各目標的完成日期 <p>(五)必要時，修正你的目標</p>		
參、總結活動	<p>一、分享與討論</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 分享自己的 SMART 目標。 (二) 同儕檢核是否合乎原則並給予回饋。 <p>二、回顧夢想藍圖，期許每個人都能達成 SMART 目標，依照完成日期檢核目標執行狀況，適時修正，持續往夢想邁進。</p> <p>三、填寫學習回饋單</p>	10	附件四
肆、教學資源	<p>一、學習講義與作業單</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 附件一：我的夢想藍圖 (二) 附件二：SMART 聰明目標範例 (三) 附件三：SMART 聰明目標 (四) 附件四：學習回饋單 <p>二、教學設備與資源</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 個人電腦或手提電腦 (二) 單槍投影機 (三) 文具用品 		
伍、教師參考資料	<p>一、網站資料</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 教育部國民及學前教育署生涯輔導資訊網：https://goo.gl/V1UmHS (二) 技專院校課程資源網：https://goo.gl/4U88zg (三) 技訓網：https://goo.gl/1H5ucy (四) 漫步在大學：http://1058763.wit.com.tw/ (五) IOH 開放個人經驗平臺：https://ioh.tw/ <p>二、教師參考資料</p> <ol style="list-style-type: none"> (六) 李麗君(譯)(2007)。做個成功學習的大學生：動機與學習自我管理(原著: G., Raymond)。臺北：心理。 (七) 鍾思嘉(2008)。大學生的生涯諮商手冊。臺北：心理。 (八) 許維素(2007)。學校輔導中的焦點解決短期諮商。臺北：心理。 		

陸、備註與說明	<p>一、進行「我的夢想藍圖」活動時，提醒學生以「務實」為原則，勿天馬行空，或以不可控的因素（例如：中樂透）想像未來生活。</p> <p>二、職業憧憬與科系選擇的課程，建議使用電腦同步操作，讓學生了解如何應用資源了解未來進路。</p> <p>三、評估個人優弱勢，對於多數學生來說較為困難，需循序漸進引導，建議搭配上個單元的學習單，並從「個人條件」著手討論。「外在環境」較為抽象，可視學生能力簡化、減量，或由教師指導教學。</p> <p>四、透過同儕檢核、回饋與建議，確認目標的可行性，若目標不適切，則適時修正，亦可於執行計畫後修正。</p>
---------	--

附件一：我的夢想藍圖

我的夢想藍圖

☆ 如果夢想能實現，你覺得「十年後」的自己，會度過怎麼樣的一天？

早上起床，第一個看見的人是？

我住在哪裡？有誰跟我同住呢？

我從事什麼工作？

我和別人一起共事？還是獨立完成工作？

忙完一整天，下班後我會去……？有人和我一起去嗎？

我會如何形容十年後的這一天(請想三個形容詞)？

什麼是我真正想要的？

時間拉回「現在」，我能為自己做些什麼？

附件二：SMART 聰明目標範例

SMART 聰明目標(範例)

一、「聰明目標」(SMART goals) 的原則

1. 特定的 (Specific)：特定的領域，例如：學業、職業等。
2. 可衡量的 (Measurable)：有客觀的標準可以衡量，例如：考試、檢定、數量等。
3. 有行動力的 (Action-Oriented)：能採取行動達成目標，例如：報考檢定。
4. 務實的 (Realistic)：在現實生活中存的事物，例如：開一間「麵店」。
5. 有時間性的 (Timely)：說明時間點，例如：1 個月、畢業前等。

二、「聰明目標」檢核表

下列敘述若符合 SMART 原則，請打勾 (V)；不符合，請打叉 (X)，並寫上不符合的原因。

目標	特定	可衡量	行動力	務實	時間
1.我下次模擬考要拿進步獎。	V	V	V	V	V
2.我想賺大錢。	V	X	X	V	X
3.我要變成正妹。					
4.我要在畢業前通過日語 N2 檢定					
5.我要當公務員。					

三、我的目標領域：學業 (學業、個人、生涯等，擇一)

我的聰明目標：在畢業前，考取電腦軟體設計丙級技能檢定。

四、評估個人優弱勢 (回顧之前的 SWOT 分析)

內部條件	優勢(S)	弱勢(W)
	1.我對程式設計很有興趣，會看書或影片自學。 2.我的數學還不錯。 3.喜歡解題、研究，願意花很多時間找答案。	1.記憶力差，背過就忘。 2.臨時抱佛腳，考前才念書。 3.粗心，容易計算錯誤。
外在環境	機會(O)	威脅(T)
	1.表哥是工程師，可以問他問題。 2.學校資訊課有教基礎的程式語言，也可以問資訊老師問題。 3.網路上有很多教學影片可以看。	1.不是本科系學生，沒修過軟體設計。 2.很多高職資訊科學生畢業前都已考到證照。 3.學科和術科都要通過才行。

五、寫下要完成的事(因應策略)

***如何善用優勢?**找一些電腦軟體設計的題目來練習，遇到問題就找答案。

***如何改進弱勢?**提早計畫、用一些策略來背、考試時要多檢查。

***如何爭取機會?**利用課餘時間請教老師、表哥，或是找資料。

***如何抵禦威脅?**買教科書來看，增進自己的軟體設計能力。

***具體來說，我要完成哪些事情?**

下載或是購買電腦軟體設計的考古題 (1)

寫檢定的題目(4)

買教科書來看(2)

依照單元(主題)排進度自學(3)

背不起來的，要想一些記憶策略(5)

不懂的時候，找資料或問人

六、訂定短程中程/遠程/目標

項目	具體內容	完成日期
短程目標	1.買電腦軟體設計教科書及考古題。	107/10
	2.上網找軟體設計的相關資料。	107/9
中程目標	1.閱讀教科書前五單元。	108/1
	2.讀完整本書，並完成近三年的考古題。	108/4
	3.檢討作答情形，若為知識類的題目，用記憶策略增強印象；若為推理思考的題目，則找資料或問人。	108/5
遠程目標	通過電腦軟體設計丙級技能檢定。	108/6

七、必要時，修正你的目標

項目	具體內容	完成日期
短程目標		
中程目標		
遠程目標		

附件三：SMART 聰明目標

SMART 聰明目標

一、「聰明目標」(SMART goals) 的原則

1. 特定的 (Specific)
2. 可衡量的 (Measurable)
3. 有行動力的 (Action-Oriented)
4. 務實的 (Realistic)
5. 有時間性的 (Timely)

二、我的目標領域：個人學業個人生活未來生涯 (請擇一勾選)

我的聰明目標：

三、評估個人優弱勢 (回顧之前的 SWOT 分析，寫關鍵字即可)

	優勢(S)	弱勢(W)
個人條件		
	機會(O)	威脅(T)
外在環境		

四、寫下要完成的事 (因應策略)

***如何善用優勢？**

我可以多做一些_____。

***如何改進弱勢？**

我可以調整或減少_____。

***如何爭取機會？**

我會盡量_____。

***如何抵禦威脅？**

我會_____，減少對方對我的影響。

***具體來說，我要完成哪些事情？**

五、訂定短程中程/遠程/目標

項目	具體內容	完成日期
短程目標		
中程目標		
遠程目標		

六、必要時，修正你的目標

項目	具體內容	完成日期
短程目標		
中程目標		
遠程目標		

附件四：學習回饋單

主題：設定學習

單元二、我的夢想藍圖

壹、本單元的學習過程中，我的收穫是：

貳、我對本課程單元的學習內容，我覺得……（請勾選一項）

非常喜歡 喜歡 還好 不喜歡

參、我本單元課程的學習投入狀況，我覺得（請勾選一項）

非常投入 有投入 還好 不想投入

肆、我對本單元所教的學習策略，我願意應用於自己學習（請勾選一項）

很願意嘗試 願意嘗試 還好 不太想嘗試

伍、我對本單元的課程內容有一些建議，我還想要知道的事情有…

陸、我想偷偷和教學者（或同學）說的悄悄話是…

課程主題：情緒動機管理

編輯者：卓曉園

★單元名稱

「理」尚往來~調整學習的非理性想法

★參考能力指標：

2-4-1-1 能調整自己對於學習目標的非理性想法(如：我一定要.....
不然我就是一個失敗的人)

2-4-2-3 能透過良好的學習行為達到自我價值的肯定(如：我努力學
習，即使沒有預期的結果也是學習到寶貴的經驗)

★參考學習策略學習表現說明：

提升態度動機(特學 2)

特學 2-U-2 具備主動積極之學習信念。

1.能調整自己對於學習目標的非理性想法(如：我一定要.....不然
我就是一個失敗的人)

特學 2-U-1 具備主動積極之學習態度。

3.能透過良好的學習行為達到自我價值的肯定(如：我努力學習，即
使沒有預期的結果也是學習到寶貴的經驗)

單元一：「理」尚往來~調整學習的非理性想法

教學對象	高中職資源班學生	設計者	卓曉園		
教學時間	2 節課	教學地點	資源教室		
參考 102 能力指標	2-4-1-1 能調整自己對於學習目標的非理性想法（如：我一定要...不然我就是一個失敗的人） 2-4-2-3 能透過良好的學習行為達到自我價值的肯定(如：我努力學習，即使沒有預期的結果也是學習到寶貴的經驗)				
參考 106 學習策略學習表現說明	特學 2-U-2 具備主動積極之學習信念。 1.能調整自己對於學習目標的非理性想法（如：我一定要……不然我就是一個失敗的人） 特學 2-U-1 具備主動積極之學習態度。 2.能透過良好的學習行為達到自我價值的肯定(如：我努力學習，即使沒有預期的結果也是學習到寶貴的經驗)				
教學活動			教學時間 (分鐘)	教學資源	
壹、引起動機	(第一節課)				
	一、教師引導與說明 本單元課程目的乃引導學生透過檢視自我的學習態度，在學習過程中能以正向的態度面對學習歷程，並將良好的學習態度應用到技能學習或實習場域。		3		
	二、引起動機 (一)英文估價師 1. 請學生猜下列與成功學習相關的英文單字分別值多少分：努力工作(hard work)、知識(knowledge)、態度(attitude)、幸運(lucky)。		5	附件一	
	2. 教師公布答案，將英文二十六個字母分別依照順序編號為 1 到 26，將編號相加將得到他們的分數如下： 「努力工作」"hard work"，98 分；「知識」"knowledge"，96 分；「態度」"attitude"，100 分；「幸運」，"lucky"，47 分。 3. 請學生從「學習信念中的天使與惡魔」中檢視自己的學習信念，將自己常見的學習信念以螢光筆劃記。		10		
	(二)引導學生討論與分享 1.請學生分別選擇一門喜歡的課程和不喜歡的課程，寫下對於那門課程的想法以及情緒與行為。 2.引導學生分享自己對於喜歡和不喜歡的課程，分別會有哪些學習信念、情緒和行為，不同的學習信念是否影響了學習行為，以及學習經驗與學習成果。			附件二	
	(三)教師歸納 教師歸納學習信念對於學習經驗與學習成果的影響。		2		

	教學活動	教學時間 (分鐘)	教學資源
貳、策略介紹與運用	<p>一、學習信念中的理性與非理性想法</p> <p>(一) 由「非洲賣鞋」的故事詢問學生對故事的想法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、如果你是銷售人員會怎麼想呢？會是銷售人員甲或是乙呢？ 2、讓我們想一想，銷售人員甲可能會有什麼樣的情緒和行為？可能會有什麼樣的結果？ 3、銷售人員乙可能會有什麼樣的情緒和行為？可能會有什麼樣的結果？ 4、這個故事給我們什麼樣的啟示？ <p>(二) 由「老師在上課的時候點我回答問題」引導學生回答問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、如果老師在上課的時候點我回答問題，你會怎麼想？會有什麼樣的情緒和行為？ 2、不同科目的老師點我回答問題，會不會有差別？為什麼會有這樣的差別？ 3、小志、小婷、小軒一樣被要求回答問題，為什麼有不同的情緒和行為？ <p>(三) 老師結論--學習信念的重要性</p> <p>Ellis 指出情緒與外在事件沒有直接關係，是個人對事件所持的信念或自我語言產生情緒(引自李麗君，2007)。</p> <p>外在事件→ 信念 →情緒反應</p>	10	附件三
	<p>(四) 解釋理性與非理性的想法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、由附件三賣鞋子的故事，以及老師點名學生回答問題的例子中，發現信念的重要性。在學習的過程中，我們常有理性的想法，也會有不理性的想法，現在我們就來認識理性的想法與不理性的想法。 2、搭配附件四的說明和舉例說明理性的想法與非理性的想法： 	15	
	<ol style="list-style-type: none"> (1) 理性的想法：符合事實、合理 (2) 非理性的想法：誇大不實、不合理的預測與結論 <p>(五) 引導學生區辨理性與非理性的想法，並自我檢核</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、讓學生完成附件四「牛刀小試」的部分，完成理性或非理性的判斷，並檢視自己是否有這樣的想法。 2、可讓學生閉上眼票選，哪一項理性想法是最喜歡的？哪一項非理性想法是最常出現的？ 	5	附件四
	<p>註：第 2、5、6、10 題為理性想法，其餘則為非理性想法。</p>	10	

	<p style="text-align: center;">(第二節課)</p> <p>二、迎戰負面的學習態度</p> <p>(一)學習信念大補帖~轉換練習</p> <p>1、練習正向語言，先由範例引導學生逐句練習下列步驟：</p> <p>(1)惡魔篇：惡魔的語言說了什麼？</p> <p>(2)轉換篇：先問自己這是真的嗎？這是合理的嗎？我可以怎麼調適？</p> <p>(3)天使篇：找到適當的天使的語言。</p> <p>2、由牛刀小試1引導學生逐句針對惡魔的學習語言嘗試選出相對應的天使的學習語言。</p> <p>(答案為 CFAD GBEH)</p> <p>3、由牛刀小試2引導學生填寫轉換想法的問句和相對應轉換後的語言。</p> <p>(二)說明 Ellis 的理情療法</p> <p>理情療法認為人的情緒是源自於對事件的看法，而不是事件本身。因此，轉換對事件的看法，就能產生新的情緒和行動。先釐清發生的事件(A)、對事件的信念(B)與非理性想法產生的情緒後果(C)，再將對事件的信念(B)轉換為理性或適當的想法(D)，由理性或適當的想法產生新的感覺和行動(E)。</p> <p>理情療法的重要元素如下【參閱附件六的第一部分】：</p> <p>1、發生的事件(A)；</p> <p>2、對事件所持的信念(尤其是非理性想法)(B)；</p> <p>3、非理性想法產生的情緒後果(C)；</p> <p>4、非理性的想法轉換成理性或適當的想法(D)；</p> <p>5、新的效果，轉換想法後對自己新的感覺及行動(E)。</p> <p>(三)迎戰六部曲~發展行動方案</p> <p>依據理情療法的元素發展為行動方案，引導依下列六步驟擬定行動方案【參閱附件六的第二部分】：</p> <p>1、發生的事件：問自己『發生了什麼事呢?』</p> <p>例如：考不好?證照沒考過? 職場實習中什麼事沒做好?</p> <p>2、確認情緒：問自己『關於這件事，我的情緒是什麼?』</p> <p>例如：傷心、沮喪、失望、挫折、無趣、想逃避……</p> <p>3、釐清想法和自我語言：問自己『關於這件事，我的想法是什麼? 我對自己說了什麼?』可參考附件一學習信念惡魔篇與天使篇的自我語言和附件四的自我語言例子。</p> <p>4、評估：問自己『這個想法是幫助我還是打擊我?這是真的嗎?這是合理的嗎?』可參考附件五的評估篇。</p> <p>5、轉換：問自己『我可以怎麼轉換我的想法』</p> <p>可參考附件一學習信念天使篇的自我語言，以及參考附件五的轉換練習，寫下一句對抗非理性想法的話。</p> <p>6、行動：問自己『我的感受好一些了嗎?』『我願意採取行動嗎?』</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">10</p>	<p>附件五</p> <p>附件六</p> <p>附件七</p>
--	--	---	----------------------------------

	<p>(1)評估自己的感受在轉換想法是否有比先前第 2 步驟時的感受好一些。</p> <p>(2)評估自己願意採取行動嗎?</p> <p>如果不願意採取行動，是否能接受可能的結果? 例如：不願意繳交作業可能最後拿不到這門課的學分；不願意改變學習方法可能證照一直考不過。</p> <p>如果願意採取行動，可以做些什麼，以及找誰幫忙?例如：上網找資料、運用網路學習平台和相關學習資源、訂定學習計畫、找老師幫忙、找同學討論等。</p> <p>(四)實際練習與情境演練</p> <p>1、運用附件六的牛刀小試，以「救救菜英文」為例引導學生對於負向的學習情緒和自我語言進行因應與調整。</p> <p>2、運用附件七引導學生自選一科最常出現非理性想法的科目，依循迎戰六部曲完成行動方案。</p>		
參、總結活動	<p>一、結論與分享</p> <p>(一)運用課程現況分析表總結學習態度與行為，學生因應不同的課程要求應有不同的學習行為，針對負向的學習態度也能適度運用因應策略，鼓勵學生表達對學習態度與學習行為的執行想法。</p> <p>(二)良好的學習態度與行為即使未能立即反應在理想的成績上，仍是學習的累積，值得肯定自己的努力。</p> <p>二、說明與澄清本單元課程目標(參考能力指標或學習表現說明)</p> <p>三、學習回饋單與省思日記</p> <p>(一)引導學生完成學習回饋表(附件八)</p> <p>(二)說明省思日記的應用方式，引導學生於本課程結束後，持續練習表達學習心得、想法與反應，透過省思日記的紀錄與檢視，鼓勵學生從學習與生活所發生的事件，運用迎戰六部曲的策略，進行自我情緒覺察與評估、轉換、行動的歷程，幫助自我反思並增進正向信念和行動意願。</p>	5	附件八 附件九
肆、教學資源	<p>學習講義與學習單</p> <p>(一)附件一：學習態度體檢表之一 ~學習信念</p> <p>(二)附件二：學習態度體檢表之二~學習 ABC</p> <p>(三)附件三：學習信念的重要</p> <p>(四)附件四：別「想入非非」~理性的想法與自我語言</p> <p>(五)附件五：學習大補帖~轉換練習</p> <p>(六)附件六：學習逆轉勝~迎戰負面情緒</p> <p>(七)附件七：理性戰士~完成自我的迎戰六部曲</p> <p>(八)附件八：學習回饋表</p> <p>(九)附件九：省思日記</p>		

伍、 教師 參考 資料	<p>李華民譯(2016)。好心情手冊 I—情緒會傷人(原著 D. D. Burns)。臺北：張老師文化。</p> <p>李麗君譯(2007)。做個成功學習的大學生：動機與學習自我管理(原著 M. H., Dembo)。臺北：心理。</p> <p>許恬寧譯(2011)。打造全自動學生—26 個方法有效提升學習動機(原著 B. R., Blackburn)。臺北：師德。</p>
陸、 備註 說明	<p>一、課程中舉例之科目宜以學生目前正在學習之科目為宜，以貼近學生學習經驗。</p> <p>二、部分學生在自我語言轉換之學習較為困難，需給予較充分時間與練習機會。</p> <p>三、省思日記乃課後學習活動，教師宜引導學生運用省思日記練習「完成自我的迎戰六部曲」，依據學生的意願進行課後討論或省思日記的分享。</p> <p>四、對於學習過度焦慮和恐懼，仍需要轉介專業心理諮商或尋求醫療協助。</p>

【附件一】學習態度體檢表之一~學習信念

一、英文估價師

要成為成功的學習者有許多可能的因素，以下有努力工作、知識、態度、幸運等四個因素，經過英文估價師估出它們的價值有 47 分、96 分、98 分、100 分，大家來猜猜看分別屬於誰吧！

- 「努力工作」"hard work"----- ()分
- 「知識」"knowledge"----- ()分
- 「態度」"attitude"----- ()分
- 「幸運」"lucky"----- ()分

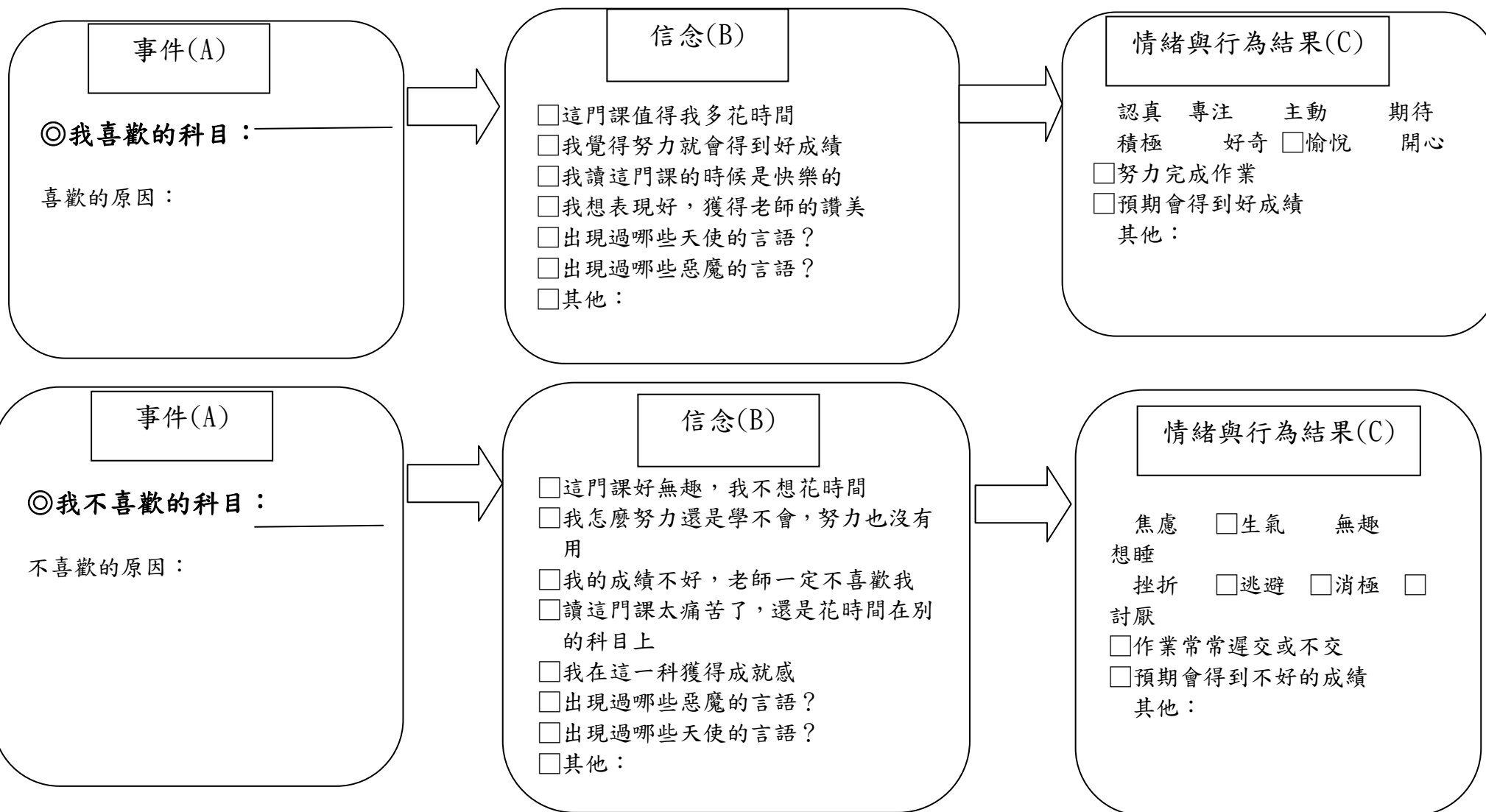
*估價規則：將英文二十六個字母分別依照順序編號為 1 到 26，將編號相加將得到他們的分數。

二、學習信念中的天使與惡魔

在學習的歷程中，常常會有不同的聲音告訴你關於學習的態度，其中有惡魔也有天使，請從以下惡魔與天使說的話語中，找一找哪些是你常說的話呢？（用螢光筆畫起來）

天使篇	惡魔篇
<p>A-1 先找出問題，一次處理一個問題</p> <p>A-2 我對自己的決定有信心，這樣應該是對的</p> <p>A-3 這次遇到失敗，不代表下次也會失敗，再加油就好了</p> <p>A-4 遇到困難的時候先試著瞭解問題在哪裡，並尋求幫助</p> <p>A-5 我從每次遇到的困難和錯誤中逐漸了解自己，我離成功愈來愈近了！</p> <p>A-6 我只是這次沒學好，下次還有機會</p> <p>A-7 可以想像作業或學習的結果，對於「自己是正確的」有信心</p> <p>A-8 別人的意見回饋與批評是幫助我更好，我會把事情做得更好</p> <p>A-9 事情本來就會愈修改愈好，我已經盡力做好了</p> <p>A-10 這次可能努力的還不夠，再加油一下就會達成目標了。</p> <p>A-11 這次考好表示我的方法是對的，真值得慶祝一番！</p> <p>A-12 這次考不好表示我有些地方沒有學會，這次檢討後，大考的時候就會了</p> <p>A-13 雖然沒有考得很理想，但我已經努力了，而且有學到東西。</p>	<p>B-1 我不知道這個問題該怎麼辦</p> <p>B-2 我不知道這樣做對不對，非常需要別人的保證</p> <p>B-3 遇到失敗的時候就不想再努力了，再努力也沒有用</p> <p>B-4 遇到困難的時候先不管，反正時候到了就會說，不會就算了</p> <p>B-5 我又遇到困難或做錯了，我對這件事沒有天份</p> <p>B-6 我就是很笨學不會</p> <p>B-7 不能想像作業或學習結果的樣子，自己做的事情也不知道對不對</p> <p>B-8 別人的意見回饋與批評都是針對我而來，指責我把事情搞砸了</p> <p>B-9 我沒有做到完美，這件事一定是我不擅長的事</p> <p>B-10 考不好是因為我不認真，才不是因為我不會</p> <p>B-11 這次考好是幸運，下次就不一定這麼走運了</p> <p>B-12 這次考不好都是老師出太難了，和我的努力沒有關係</p> <p>B-13 我一定要考到理想的分數，不然我就是一個失敗的人</p>

【附件二】學習態度體檢表之二~學習 ABC



【附件三】學習信念的重要

* 非洲賣鞋的故事 *

一位鞋商一天把他的兩個銷售人員叫來吩咐說：「給你們個任務，誰能完成，我將會給他豐厚的回報，你們誰去把鞋賣到非洲去？」

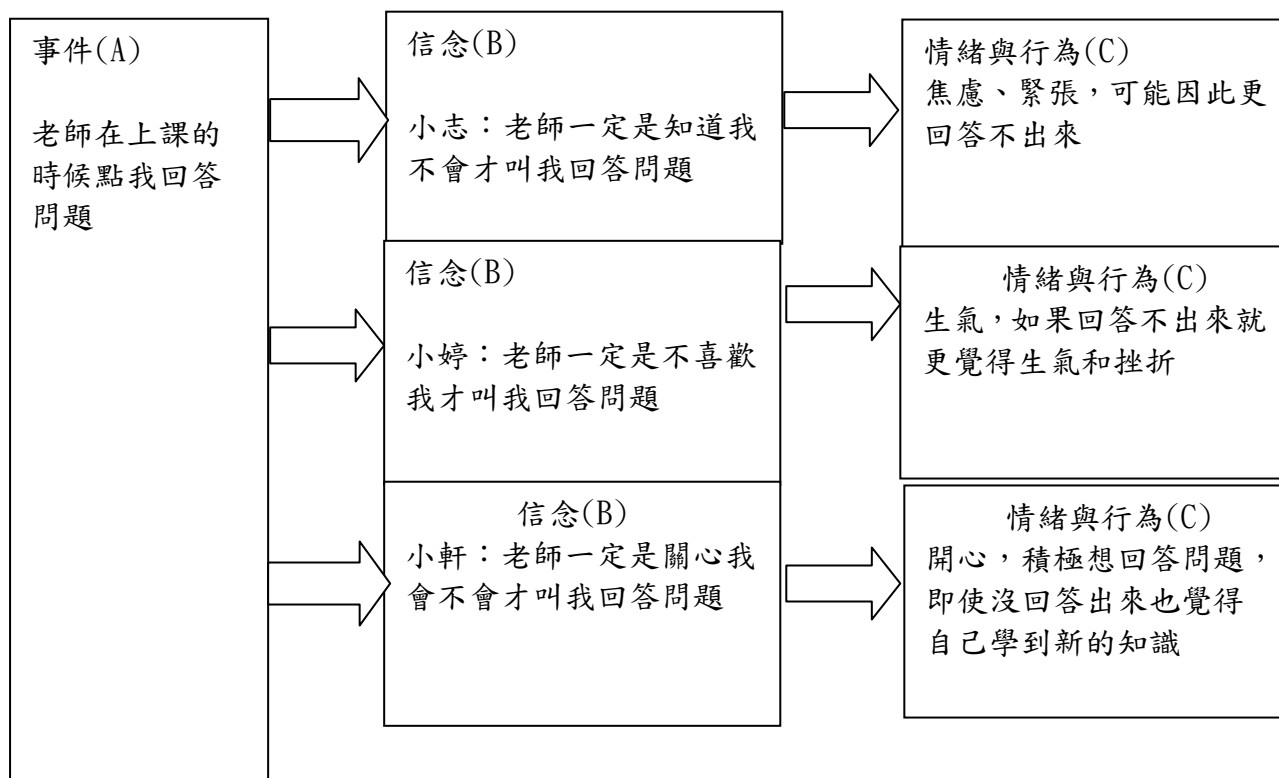
甲說：老闆你這不是難為人嗎，怎麼可能把鞋賣給非洲人呢，那裡的人跟本就不穿鞋的。」

乙說：「老闆，我去！多好的機會啊，多大的市場啊，要是非洲人民知道穿鞋的好處，天哪得有多少人得買我的鞋啊。」

為什麼同樣的一件事會有不同的結果？

故事來源：2017/2/17 壹讀網站<非洲賣鞋的故事><https://read01.com/mGN7BK.html>

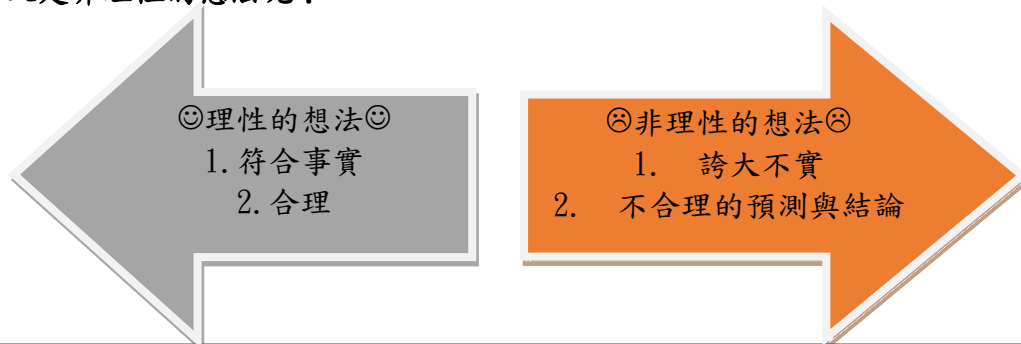
發現了嗎？同樣的事情會因為解讀的方式不同，而得到不同的情緒和結果，再讓我們看下面的例子：



由上面的例子可以發現，小志、小婷、小軒同樣被老師要求回答問題，因為不同的信念而產生不同的情緒，也會影響不同的學習經驗。因此，怎麼解讀事情的信念，是影響學習經驗和成果的關鍵因素。

【附件四】別「想入非非」~理性的想法與自我語言

從賣鞋子的故事，以及老師點名學生回答問題的例子中，我們可以發現在學習的過程中，學習的信念會影響學習的情緒，進而影響後續的學習行為和學習經驗。而什麼是理性的想法，什麼又是非理性的想法呢？



☺理性的想法☺

1. 符合事實：客觀的陳述事實。

例如：雖然考不好很難過，但還不至於到受不了的地步。

2. 合理：以合乎邏輯的方式面對缺點或挫折。

例如：我的數學不好，但我的體育很棒，每個人都會有自己的優點和缺點。

☹非理性的想法☹

1. 誇大不實：

(1) 誇大問題：依據單一事件或證據就做下定論，使用全面性的字眼放大失敗。
全面性的字眼：全部、所有、沒有、從不、總是、每一個人、沒有一個人。

例如：沒有一個人會像我一樣連這麼簡單的事做不好。

(2) 極端想法：如果一件事情不夠完美，就是完全失敗。

例如：我的好朋友沒約我一起打球，表示他們一點都不把我當成朋友。

(3) 放大負面的細節：忽略正面的可能，將不愉快的細節過度放大。

例如：很多人肯定你的報告，但有一位同學提出批評，為了一個人的批評連續好幾天都不快樂。

2. 不合理的預測與結論

(1)讀心術：用自己定見預設立場，認定別人是負面解讀的想法。

例如：我這次考不及格，同學一定認為我沒有資格擔任小老師。

(2)預期災難：遇到問題的時候就預期自己失敗。

例如：這個單元好難，我一定考不及格，如果一直考不及格我該怎麼辦？

(3)情緒化推理：認為自己的負面感受反應的一定是事情的真實面貌。

例如：我覺得怎麼樣也學不好，我一定很笨。

(4)必須和應該：為自己和別人設定規則，若別人違反規則會導致憤怒和痛苦，若自己違反規則會感到內疚和失望。

關鍵字：應該、必須、一定

例如：我的父母花錢讓我補習，我應該要考得很好讓他們開心。(為自己設定規則)
我的好朋友一定要認同我的想法，否則就不是好朋友。(為別人設定規則)

(5)妄下結論：用消極的態度來解釋事物，但沒有事實支持你的論點。

例如：這個班的每一個人都比我聰明，我考最後一名也是應該的。

*牛刀小試

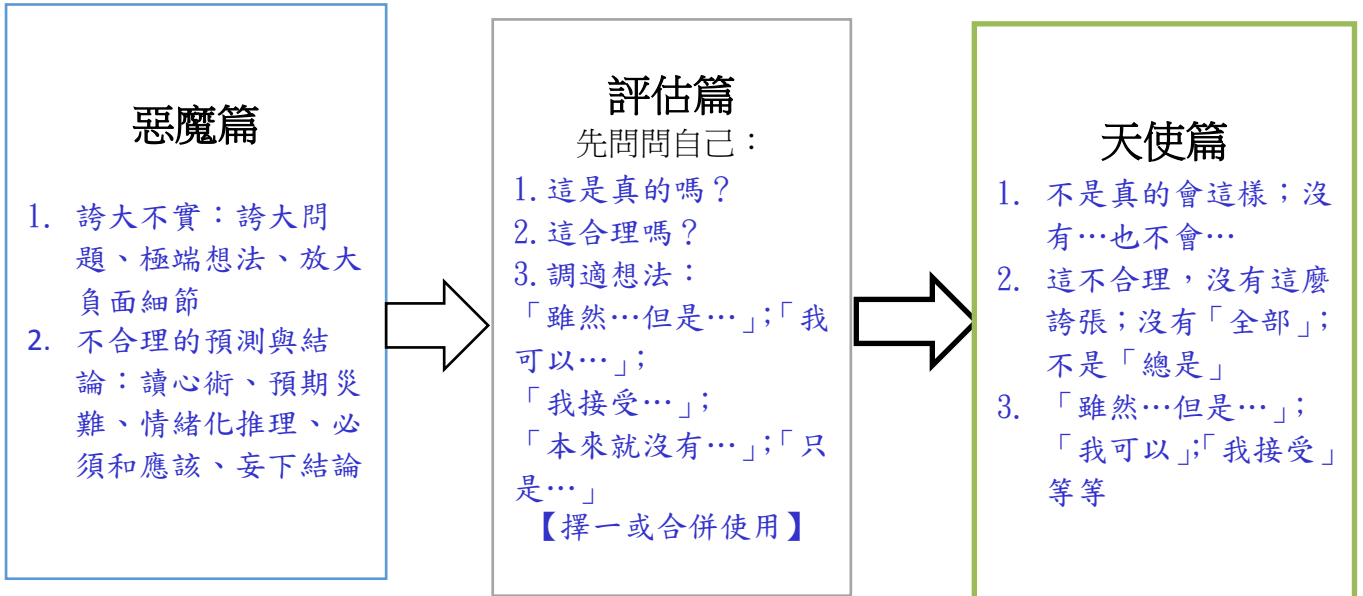
一、請判斷下列的想法是屬於理性或非理性想法，若屬於理性想法請劃「○」，若屬於非理性想法請劃「X」

二、請檢視自己是否有這樣的想法呢？若你有這個想法，請在欄位中打「V」。

編號	想法	理性或非理性 (○或X)	我是否有 這樣的想 法呢?(V)
1	我這次月考只有班上第20名，我想我考不上大學了。		
2	不一定要成為最優秀的，只要我已經盡力去做就可以了。		
3	我知道我的朋友在生我的氣，因為我沒跟他們一起去福利社。		
4	我必須把每一件事都做到完美，不然就是魯蛇。		
5	如果我不那麼緊張，相信就可以做得更好。		
6	這次的失敗並不表示會永遠失敗，只要努力下次會更好。		
7	我一定是這世界上最倒楣的人，才會一直遇到困難。		
8	我必須要贏過小豪，才能證明我是最棒的。		
9	我總是失敗，我一定是個沒有用的人。		
10	雖然我這次沒考過證明，但只要努力，下次還是有機會考過的。		
11	我不可以休息，我應該要一整天都在讀書		
12	別人好像都會，是不是只有我覺得很難？		

【附件五】學習信念大補帖~轉換練習

我們已經知道「信念」會影響「情緒」。但是當不理性的信念、負面情緒襲捲而來的時候，我們該怎麼辦？試著用轉換的方法迎戰負面情緒吧！



題項	惡魔篇	評估篇	天使篇
1	遇到失敗的時候就不想再努力了，再努力也沒有用	努力真的沒用嗎？ 我每次都會失敗嗎？	雖然努力不一定有用，但我也沒有每次都失敗。
2	我就是很笨學不會	我真的學不會嗎？	我接受自己不聰明，學得比較慢，但我有進步了。
3	別人的意見回饋與批評都是針對我而來，指責我把事情搞砸了	別人真的是針對我嗎？ 他們是在指責我嗎？	別人也不是真的針對我，只是有一個同學不同意我的想法。
4	我沒有做到完美，這件事一定是我不擅長的事	我有可能做到完美嗎？ 我一定不擅長嗎？	本來就沒有人能做到完美，我只是比較不擅長。

學習小叮嚀—關於「轉換」可以這樣說

除了參考附件一學習信念天使篇以外，「轉換」還可以這樣說：
我可以處理這個問題、我雖然焦慮但還是會做好的、我只要練習還是可以做到的、我接受也相信自己做得到、我只要一次進步一點就會愈來愈好、本來就沒有完美、我從這次的經驗中進步了，這是很好的學習經驗。

*牛刀小試 1

下列惡魔的學習語言能轉換成哪一項天使的學習語言呢？請將編號填入空格中。

惡魔篇	先問問自己：	天使篇
1.遇到失敗的時候就不想再努力了，再努力也沒有用	1.這是真的嗎？ 2.這合理嗎？ 3.我可以怎麼調適想法？	
2.遇到困難的時候先不管，反正時候到了就會說，不會就算了		
3.我又遇到困難或做錯了，我對這件事沒有天份		
4.我就是很笨學不會		
5.別人的意見回饋與批評都是針對我而來，指責我把事情搞砸了		
6.我沒有做到完美，這件事一定是我不擅長的事		
7.這次考好是幸運，下次就不一定這麼走運了		
8.我一定要考到理想的分數，不然我就是一個失敗的人		

天使篇
A.我從每次遇到的困難和錯誤中逐漸了解自己，我離成功愈來愈近了！ B.事情本來就會愈修改愈好，我已經盡力做好了 C.這次遇到失敗，不代表下次也會失敗，再加油就好了 D.我只是這次沒學好，下次還有機會 E.這次考好表示我的方法是對的，真值得慶祝一番！ F.遇到困難的時候先試著瞭解問題在哪裡，並尋求幫助 G.別人的意見回饋與批評是幫助我更好，我會把事情做得更好 H.雖然沒有考得很理想，但我已經努力了，而且有學到東西

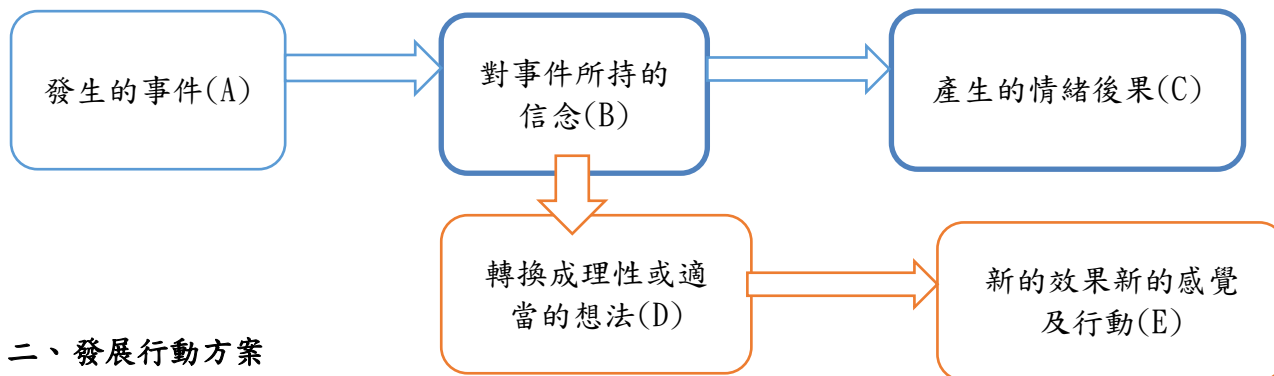
*牛刀小試 2

請就下列 3 個惡魔的學習語言，試著寫出評估和轉換的方法，和轉換後天使的學習語言。

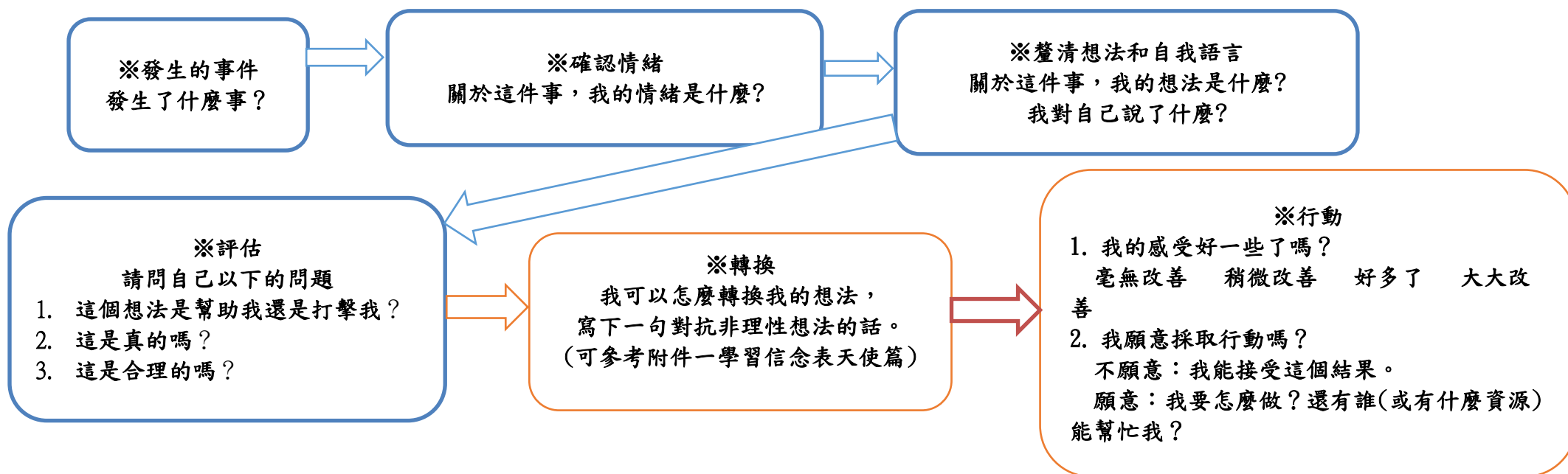
題項	惡魔篇	評估篇	天使篇
1	我的好朋友沒約我一起打球，表示他們一點都不把我當成朋友。		
2	這個單元好難，我一定考不及格，如果一直考不及格我該怎麼辦？		
3	我的父母花錢讓我補習，我應該要考得很好讓他們開心。		

附件六學習逆轉勝~迎戰負面情緒

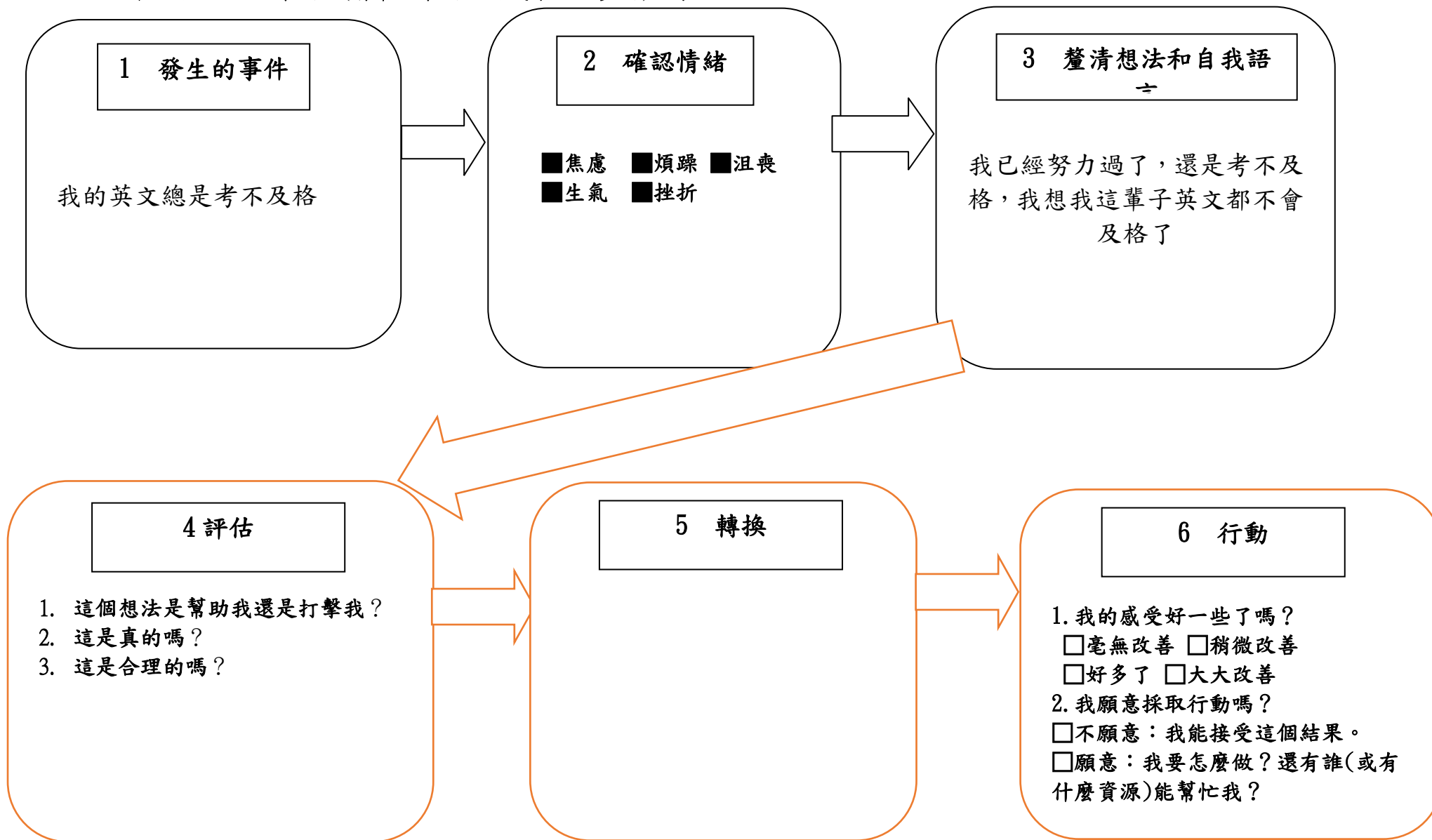
一、Ellis 的理情療法



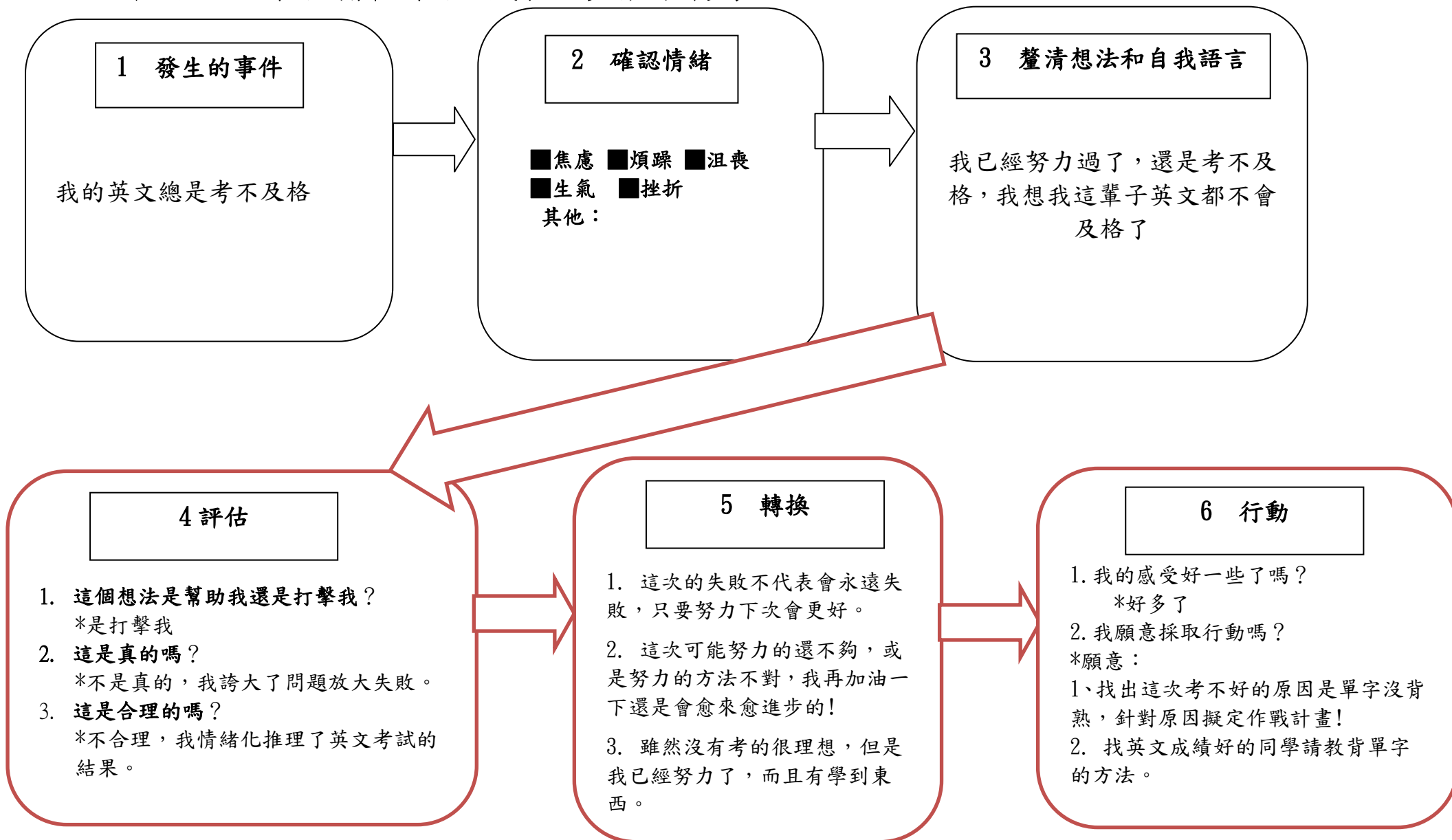
二、發展行動方案



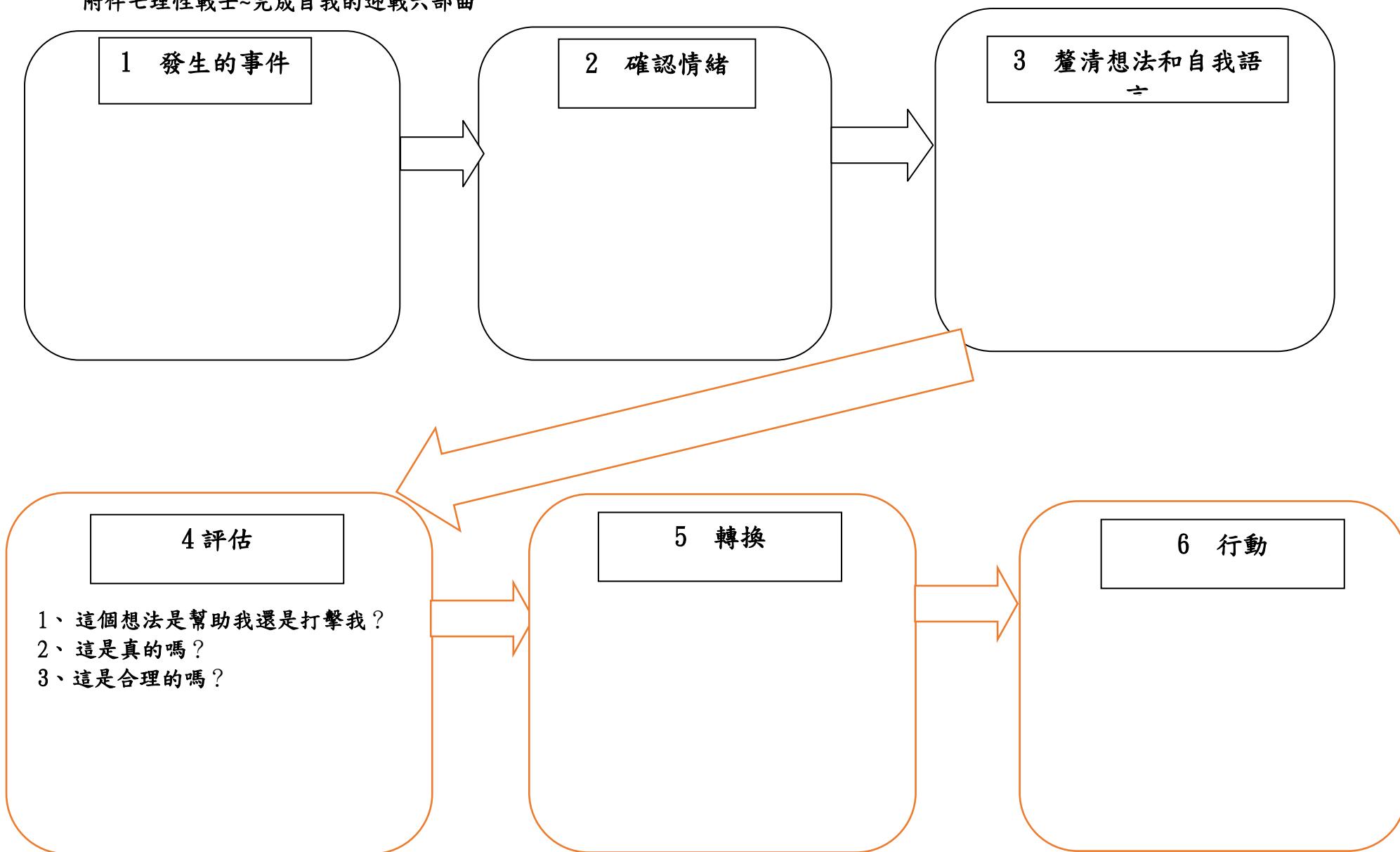
三、牛刀小試~救救菜英文(請幫助菜英文完成第 4~6 步驟)—學生版



三、牛刀小試~救救菜英文(請幫助菜英文完成第 4~6 步驟)—教師參考版



附件七 理性戰士~完成自我的迎戰六部曲



附件八學習回饋單

主題：情緒動機管理

單元：「理」尚往來~調整學習的非理性想法

1、本單元的學習過程中，我的收穫是：

1、我對本課程單元的學習內容，我覺得.....（請勾選一項）

非常喜歡 喜歡 還好 不喜歡

2、我本單元課程的學習投入狀況，我覺得（請勾選一項）

非常投入 有投入 還好 不想投入

3、我對本單元所教的學習策略，我願意應用於自己學習（請勾選一項）

很願意嘗試 願意嘗試 還好 不太想嘗試

4、我對本單元的課程內容有一些建議，我還想要知道的事情有...

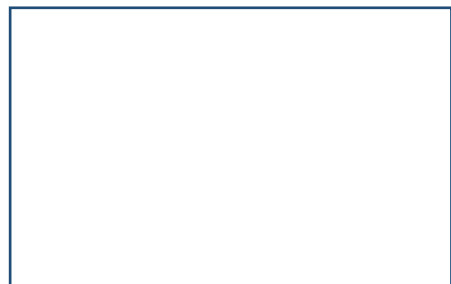
5、我想偷偷和教學者（或同學）說的悄悄話是...

附件九省思日記

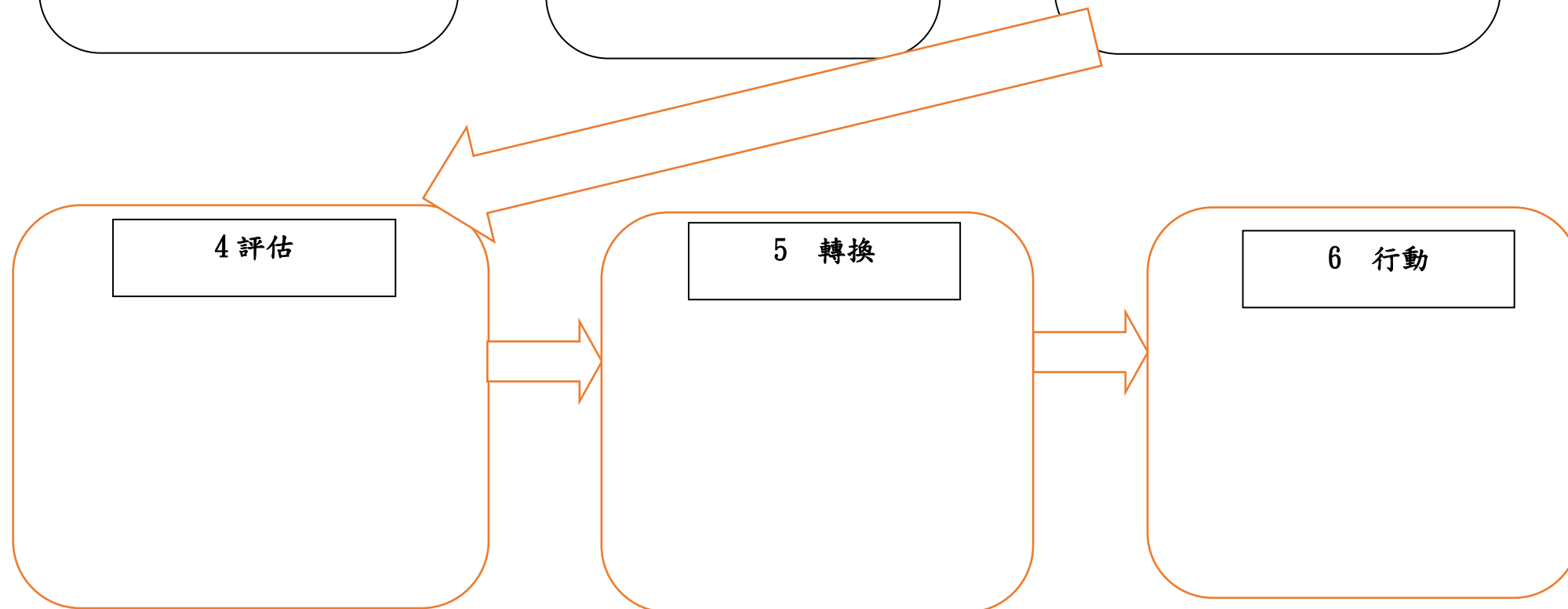
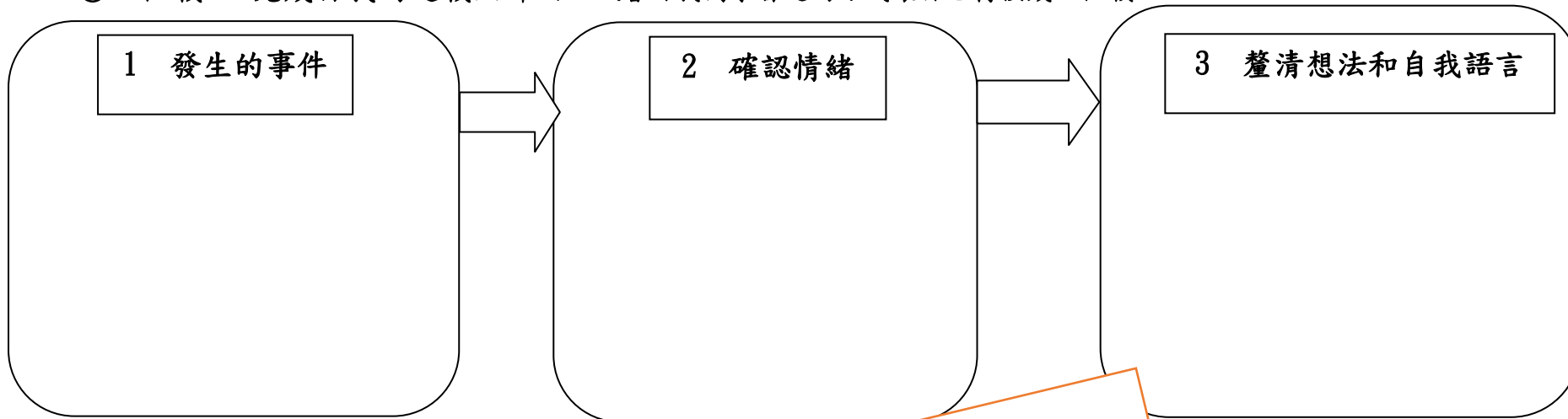
年月日星期

◎今天發生了什麼事呢?(有哪些人?發生什麼事? 在什麼時間和地點?)

◎你現在的心情如何呢?試著寫下來，並畫出一個代表現在心情的圖案吧!



◎理性戰士~完成自我的迎戰六部曲：試著用我們學習過的方式讓自己轉換成理性戰士吧!



課程主題：我的讀書計畫

編輯者：李式群、吳芸瑄、黃柏華

★單元名稱：

單元一：計畫我選擇

單元二：計畫我設計

單元三：計畫我執行

單元四：計畫我檢核

單元五：計畫好環境

★參考能力指標：

4-4-2-1 能分析學習計畫執行的過程，設定解決學習問題的步驟。

4-4-2-1 能依據學習到的經驗與知識，修正與彌補已發生的錯誤。

3-4-1-2 能依據個人學習需求，參與擬定自己的學習調整方案。

★參考學習策略學習表現說明：

發展後設認知策略(特學 4)

特學 4-U-3 檢核學習過程與結果，並進行調整。

- 1.分析學習計畫執行的過程，設定解決學習問題。
- 2.能依據學習到的經驗與知識，修正與彌補已發生的錯誤。

運用環境與學習工具(特學 3)

特學 3-U-1 根據需求自我調整學習環境。

- 2.依據個人學習需求，參與擬定自己的學習環境調整方案。

單元一：計畫我選擇

教學對象	高中職資源班學生	設計者	李式群、吳芸瑄
教學時間	2 節	教學地點	資源班教室
參考 102 能力指標	4-4-2-1 能分析學習計畫執行的過程，設定解決學習問題的步驟。 4-4-2-1 能依據學習到的經驗與知識，修正與彌補已發生的錯誤。		
參考 106 學習策略 學習表現 說明	特學 4-U-1 根據考試之內容發展應變能力。 1. 預測考試可能的題項內容，進行事前準備。 特學 3-U-1 根據需求自我調整學習環境。 2. 依據個人學習需求，參與擬定自己的學習環境調整方案。		
教學活動			教學 時間 (分鐘)
壹、 引起 動機	<p>一、教師引導與說明</p> <p>本單元課程的目的乃引發學生如何執行屬於「自己」的學習計畫，首先讓學生運用檢核表先評估學生自己先前的讀書計畫是否適合自己，進一步提醒學生設計讀書計畫重要的不是最好，而是最適合自己的讀書計畫。再者學生能透過相關的計畫執行策略或工具設計專屬自己的讀書計畫。最後教學生在執行計畫的過程中，若執行計畫遭遇瓶頸，如何去評估自己的讀書計畫，並進一步修正。</p>		5
	<p>二、引起動機：</p> <p>老師撥放時間魔法影片，討論以下問題(網址： https://www.youtube.com/watch?v=hsl_E6w9CFc)</p> <p>(一)為什麼翔翔會覺得他一天 24 小時都不夠用？</p> <p>(二)為什麼每個人的作息時間表都不一樣？</p> <p>(三)你以前如何管理自己的時間及執行讀書計畫？</p>		10
<p>三、討論與分享</p> <p>學生上高中職後，課業較過去繁重，培養學生時間管理及執行計畫能力更為重要，並可讓學生瞭解設定讀書計畫及養成時間管理能力的目的是為自己未來的高中、大學甚至出社會的生活做更多的準備。</p>			

貳、策略介紹與應用	<p>一、時間管理能力檢視</p> <p>(一)教師引導與說明</p> <p>教師運用時間管理及計畫執行檢核表(附件一)去讓學生自我檢核自身的時間管理能力，並讓學生去省思自身的時間管理是否需要調整。</p> <p>(二)學生自我檢核</p> <p>學生撰寫時間管理檢及計畫執行檢核表共 12 題。</p> <p>(三)分析與評估</p> <p>依據檢核結果，分析學生自身的時間管理優弱勢特質，協助學生在時間管理能力上的自我探索，並透過與學生之相互討論讓學生能更進一步體察並調整自身的時間管理能力。</p>	10	附件一
	<p>二、討論「預防常見的時間管理及計畫執行錯誤及改進策略」學習單</p> <p>(一)教師運用「預防常見的時間管理及計畫執行錯誤及改進策略」學習單(附件二)。</p> <p>說明常見的時間管理錯誤及調整方式</p> <p>(二)學生討論並思考學習單內容</p> <p>教師講述完後，學生討論並思考學習單內容。</p> <p>(三)教師討論分析與評估</p> <p>當學生討論完學習單，教師針對時間管理錯誤及改進策略跟學生進行討論，討論重點為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、不同的學生須找出自己的特質和適合自己的時間管理方法和策略。 2、時間管理及計畫執行檢核表學習單和前述時間管理及計畫執行檢核表共同搭配，讓學生能更清楚自己的能力現況及所需調整的面向。 3、需要依據時間長短及課業任務內容的差異及重要性，讓學生根據以上內容的差異，決定優先順序，以調整自己的計畫執行方式。 	10	附件二
	<p>【結論與分享】</p> <p>一、透過計畫比一比(附件三)學習單讓學生去比較不同的讀書計畫，讓學生試著去指出各讀書計畫的優缺點並提出自己的想法。</p>	10	附件三
	<p>二、整合本單元的內容，說明使用檢核表(附件一)的目的，著重學生不同時間管理及計畫執行能力的自我評估的結果。運用學習單(附件二)，鼓勵學生表達對時間管理自</p>	5	附件一、二
參、總結活動			

	<p>身計畫執行想法與應用本單元學習策略的意願。</p> <p>三、說明與澄清本單元課程的目標（參考能力指標）。</p> <p>4-4-2-1 能分析學習計畫執行的過程，設定解決學習問題的步驟。</p> <p>4-4-2-1 能依據學習到的經驗與知識，修正與彌補已發生的錯誤。</p>	5	
肆、教學資源	<p>一、學習講義與作業單</p> <p>（一）附件一：時間管理及計畫執行檢核表</p> <p>（二）附件二：常見的時間管理及計畫執行錯誤及改進策略學習單</p> <p>（三）附件三：計畫比一比</p> <p>二、教學設備與資源</p> <p>（一）個人電腦或手提電腦</p> <p>（二）單槍投影機</p> <p>（三）文具用品</p>		
伍、參考資料	<p>一、網站資料</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hsl_E6w9CF</p> <p>二、文獻資料</p> <p>Gerson, R. (2012). <i>Achieve college success</i>. New York, NY: Upbeat-Press.</p>		
陸、備註說明	<p>一、為有效運用教學時間，教師進行學習策略課程教學前，請學生先完成各項自我檢核之相關測驗。</p> <p>二、本單元課程內容著重於檢核表結果分析及學習單說明，教師盡可能引導學生思考與評估自身學習能力與學習表現。</p>		

附件一【時間管理及計畫執行檢核表】

請閱讀下列情形，將自己的狀況評分： 1分—非常不像我 2分—不太像我 3分—有點像我 4分—非常像我	
	1. 我常常看心情來決定要讀的科目與內容。
	2. 我的讀書環境很髒亂。
	3. 我常常在很想睡覺、頭腦不清楚的狀態下讀書或寫功課。
	4. 我常常在念書時，被誘惑或分心的事物給干擾。
	5. 我常常因為沒均衡飲食，沒規律運動而感到有氣無力。
	6. 我會一口氣讀很長一段時間，中間不休息。
	7. 我有太多該讀的書，但我卻常做浪費時間的活動。
	8. 我的報告或功課通常沒設定繳交期限。
	9. 我花太多時間在不重要的事情上。
	10. 我通常都先讀我喜歡的內容或科目，即使它不太重要。
	11. 我不會善用零碎時間。
	12. 我花太多時間試圖弄懂困難的內容或單元，而不會求助。

*資料來源：參考 Achieve college success (p.36), by R. Gerson, 2012, New York, NY : Upbeat-Press.

◎小秘方:每個人的時間管理狀況都是不同的喔! 這個評分表的目的是要讓你瞭解你現在自己的時間管理及計畫的狀況, 並且會針對這張評分表和你互相討論, 並形成「專屬」你「自己」的讀書計畫。

48~40分: 極度需要加強時間管理及計畫能力

39~30分: 非常需要加強時間管理及計畫能力

29~20分: 有點需要加強時間管理及計畫能力

19~10分: 需要改善時間管理能力

9~1分: 時間管理良好

附件二【常見的時間管理及計畫執行錯誤及改進策略】學習單

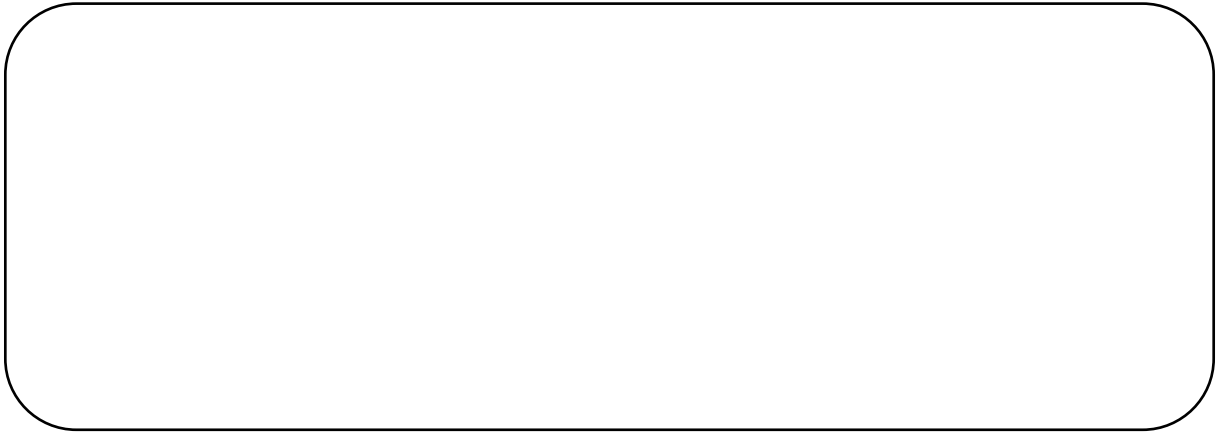
各位同學：一個再好的讀書計畫，須搭配適當。以下為常見的時間管理錯誤：

1. **沒有計畫**：高中有太多功課跟考試了，如果總是看心情來決定要做什麼，很容易做不完、唸不完。
2. **在不佳精神狀態下讀書**：充足的睡眠才能有清晰的頭腦及學習力，才能專注於學習上。睡眠不足會導致記性變差，讀過的很快就忘光。了解自己最適合在什麼時間學習與讀書，並將最難的科目安排在精神最好的時間。
3. **讀書時會有其他的干擾**：如果你讓手機不停地響、訊息一直傳來、你不停回訊息、電視在旁邊開著、你的朋友無預警地拜訪，這些干擾因素會大大阻礙你的學習。當你的朋友或家人開始干擾時，請對他們說「不」。你可另外計畫其他適合玩樂時間。
4. **沒有合適的讀書環境**：創造一個能專注的讀書環境，裡面有你所需的設備或用品(如鉛筆、原子筆、螢光筆、筆記本等)。這樣你就不需要跑上跑下的拿它們。確保你的桌面有足夠的空間放置書本及讀書用品。
5. **飲食不均衡或沒運動**：你需要足夠的體力還有健康的身體，才能完成作業與唸書。你可以在讀書中間的空檔做簡單的伸展運動。休息時，請吃健康的點心而非垃圾食物。
6. **一口氣讀太久的書**：每當你讀了30-45分鐘時，休息一下吧！透過適當的休息，能讓你的理解力與注意力更好。將你的讀書時間切成數段小時間，便能更容易維持注意力。
7. **太多其他想做的事情**：有時候你可能同時有太多事情／科目要完成／讀完了。看看那些能被刪除或減少，以便讀更重要的科目／做更重要的優先事項。平衡是很重要的，你不但要讀書，也該有適當的休閒活動時間，兩者都會對你有益。
8. **沒有設定每件事要完成的時間**：你可以為每一件代辦事項、作業或考試設定時限。例如：下禮拜三要繳交化學作業，你可以設定一個開始做報告與完成的時限。(你自己的時限要設的比老師規定的早，萬一發生突發狀況，才有彈性時間能補進度。)
9. **花太多時間在不重要的事情上**：請思考對你來說，什麼是重要的？什麼是雜事？把時間、精力、努力跟注意力花在優先事項上，少花時間在與你目標無關的事情上。
10. **先做自己喜歡的事情**：如果這件事是自己的優先事項的話，自己可以先做它。但別因為你比較「喜歡」這件事或科目就先去做。「重要的事優先做」，即使它們既困難又不會讓你感到愉悅。
11. **沒有善用零碎時間**：你可以利用下課時間、等車的時間，或排隊時間背單字或閱讀短文。別小看這些零碎時間，能帶給你很大的幫助喔！
12. **不會主動求助**：當你需要幫忙時，請大方提出。你有很多人可以請教：班上同學、科任老師、導師、小老師、資源班老師與同學等。

資料來源：參考 Achieve college success (p.36-37), by R. Gerson, 2012, New York, NY :
Upbeat-Press.

問題與討論:

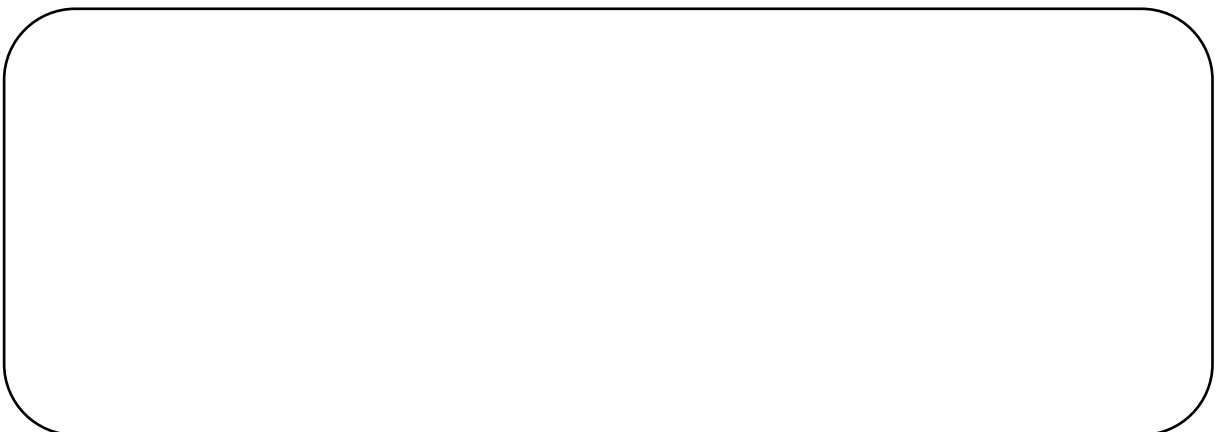
1、妳/你有哪些行為跟上述所列舉的問題很類似呢?



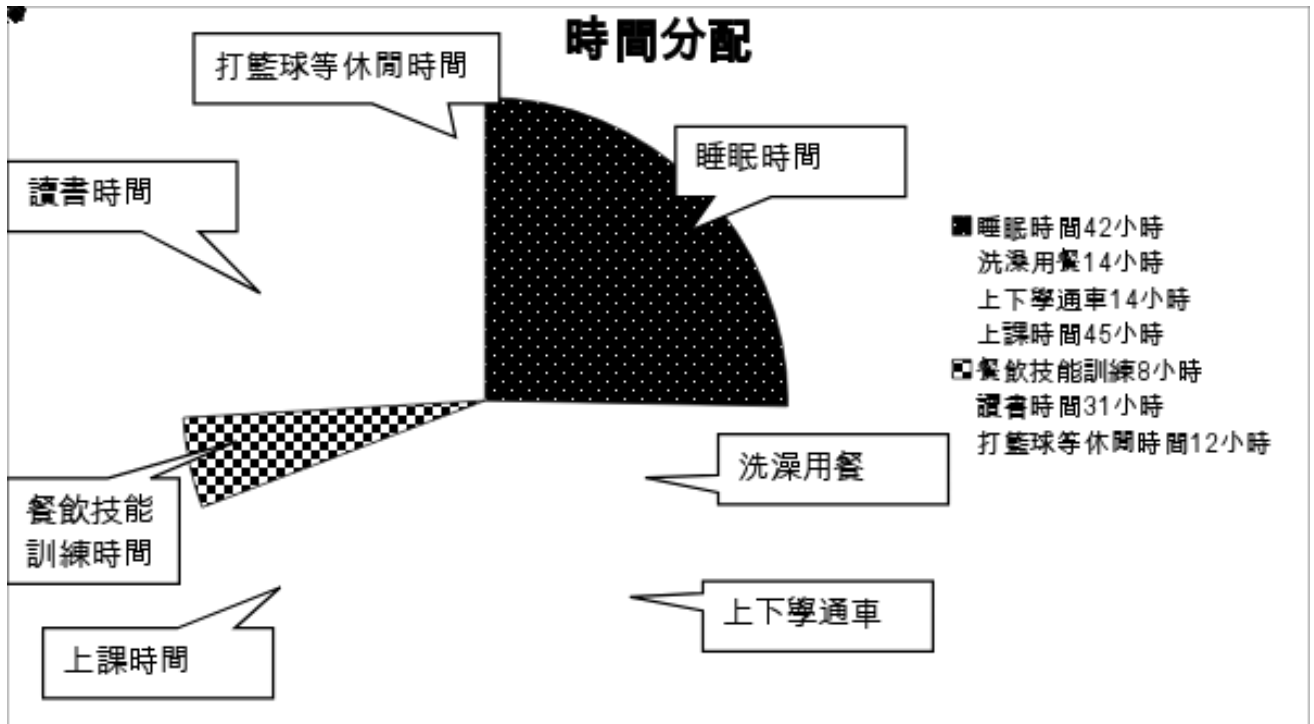
2、妳/你覺得上述克服時間管理錯誤的策略哪一個對你最有幫助?或是願意嘗試看看?



3、當妳/你撰寫自己的讀書計畫時，會用哪些策略?



阿偉是一個高職餐飲科的學生，他現在就讀高三，準備要考科技大學餐飲科系，並想要通過丙級證照，阿偉的學科成績不好，他喜歡打籃球，籃球是他的休閒活動；下圖是他用圓餅分配法設計讀書計畫來安排一週內要花多少小時在各個活動上：



問題與討論

1. 為什麼阿偉到了高三要準備升學考試還是會安排打籃球的時間？
2. 為什麼阿偉的學科很差，但他每週還是花了 31 個小時的時間讀學科科目，並沒有放棄學科？
3. 妳/你覺得阿偉讀書計畫的優點在哪裡？還有哪些建議呢？

計畫比一比

小美是一位就讀高三的高中文組學生，她的目標是要上台灣大學或政治大學，其他學校都不唸；她的優勢能力是國文，分數約八九十分，她的數學、英文、歷史、地理及公民分數為五十幾分，她非常用功讀書；下圖是她用綜合計劃表設計讀書計畫安排一週內要花多少小時在各個活動上：

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
7:00-8:00	用早餐及通勤時間						
8:00-12:00	上課	上課	上課	上課	上課	補習	補習
12:00-13:00	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐
13:00-17:00	上課	上課	上課	上課	上課	補習	補習
17:00-18:00	用晚餐及通勤時間						
18:00-20:00	洗澡時間						
20:00-22:00	數學	數學	數學	數學	數學	數學	數學
22:00-24:00	英文	英文	英文	英文	英文	英文	英文
24:00-2:00	國文	國文	國文	國文	國文	國文	國文
2:00-7:00	國文	國文	國文	國文	國文	國文	國文

1. 小美每天的時間都用來上課、補習、看國英數三科，妳/你感覺是？
2. 小美每天要花一個小時來洗澡，妳/你感覺是？
3. 小美的數學、英文、歷史、地理及公民成績都不及格，卻只看國英數三科，妳/你感覺是？
4. 妳/你覺得小美只唸台大和政大的目標是否要調整？
5. 若妳/你是小美，會如何幫她修正她的讀書計畫？

單元二：計畫我設計

教學對象	高中資源班學生	設計者	李式群、吳芸瑄	
教學時間	2 節	教學地點	資源教室	
參考 102 能力指標	4-4-2-1 能分析學習計畫執行的過程，設定解決學習問題的步驟。 4-4-2-1 能依據學習到的經驗與知識，修正與彌補已發生的錯誤。			
參考 106 學習策略學習表現說明	特學 4-U-1 根據考試之內容發展應變能力。 1. 預測考試可能的題項內容，進行事前準備。 特學 3-U-1 根據需求自我調整學習環境。 2. 依據個人學習需求，參與擬定自己的學習環境調整方案。			
教學活動			教學時間 (分鐘)	教學資源
壹、引起動機	一、教師引導與說明 本單元課程的目的乃引發學生如何設計並執行屬於「自己」的學習計畫，首先讓和學生討論時間管理的概念，之後再用不同的策略去讓學生學習並進一步使用策略改進自己的時間管理能力，最後讓學生運用討論單，去解決自身問題。	5		
	二、引起動機 教師先問學生兩個問題： (一)什麼最值得我花時間投入？ (二)你願意減少或捨棄做什麼事，來換取足夠時間做你認為最重要的事？	10		
	三、討論與分享 時間是一個人最珍貴的資源。「光陰似箭，歲月如梭」、「時間就是生命」，這些格言都表示時間過得相當快速，且當它流失的時候，你的生命也跟著流逝。好的時間管理就等同於好的人生經營。透過選擇與設計適合自己的讀書計畫、執行與調整計畫等時間管理技巧，將讀書品質與效率大幅提升！	5		
貳、策略介紹與應用	一、教師引導與說明 第一堂課教師先發下時間安排檢核表(附件一)讓學生檢核自己目前時間管理的情形；再透過將時間做最有效利用的時間管理技巧(附件二)，告知學生如何運用時間管理技巧；最後讓學生透過你的讀書計畫(附件三)利用花費時間欄，讓學生知道自己一週的時間用在哪些事物上，以瞭解讀書計畫協助管控時間的	5	附件 一、 二、 三、 四	

<p>重要。</p> <p>第二堂課的目的乃引發學生如何設計並執行屬於「自己」的學習計畫，首先和學生討論時間管理策略(附件四)，瞭解時間管理策略，之後再用不同的策略去讓學生學習並進一步使用策略改進自己的時間管理能力，並根據花費時間欄的結果透過選、刪、填、改四個好記的關鍵字策略來提醒學生設計讀書計畫時會經歷的四個過程，讓學生能設計專屬於自己的讀書計畫。最後讓學生運用時間管理討論單(附件五)，去協助討論單中的學生解決自身問題。</p>		
<p>二、教學活動介紹</p>		
<p>(一)勾選時間安排檢核表</p> <p>教師發下時間安排檢核表(附件一)</p> <p>讓學生檢核自己目前時間管理的情形，讓學生知道他要改進的現況，在檢核表撰寫的過程中，教師可提醒學生檢核表要依照最符合學生現在的學習狀況進行勾選。</p>	10	附件一
<p>(二)講解時間做最有效利用的時間管理技巧</p> <p>教師發下將時間做最有效利用的時間管理技巧(附件二)進行說明。</p>		附件二
<p>1、說明時可能需要依據學生的能力與需求進行適當的協助。</p>	5	
<p>2、學生若不瞭解詞彙，老師可簡要說明詞意。</p>	10	
<p>(三)填寫時間花費時數並講解讀書計畫設計策略</p>		附件三
<p>1、學生填寫你的讀書計畫(附件三)，寫上學生目前每週的時間分配。</p>	10	
<p>2、教師依據學生每週時間花費時數結果進行回饋。</p>		
<p>(四)教師評估學生時間管理能力的優弱勢</p>		
<p>教師從上週學生所填時間花費時數表，學生評估自己一週時間管理能力的優弱勢。教師告知學生自己優弱勢能力。最後並讓學生知道每個人的時間管理能力不同，要按照自己的起點能力做不同的規劃。</p>	10	
<p>(五)教師講解讀書計畫設計策略</p>		附件四
<p>教師透過時間管理策略(附件四)。講解讀書計畫設計策略，含簡易計畫表、圓餅、十分鐘及綜合計畫表等四個策略。</p>	10	
<p>(六)學生練習設計：每一個讀書計畫設計策略。</p>		
<p>(七)教師提供設計讀書計畫過程關鍵字策略提示</p>		
<p>1、教師透過選、刪、填、改四個好記關鍵字策略來提醒學生設計讀書計畫時會經歷四個過程，讓學生能設計專屬於自己的讀書計畫。</p>		
<p>2、引導學生思考讀書計畫是否要包括休閒時間？為何需要這4個策略？想要設計讀書計畫時可能還要考量到哪些項目？期望自己達成的讀書計畫為</p>		

<p>參、總結活動</p>	<p>【結論與分享】</p> <p>一、整合本單元的內容，和學生針對時間管理討論單(附件五)進行討論，其如何運用上述的策略去改善學習單中所指主角時間管理的能力，並反思自身的時間管理能力，增加使用計畫設計及執行學習策略的意願。</p> <p>二、詢問學生：</p> <p> (一)我想選什麼表單用來設計我的計畫？</p> <p> (二)為什麼要選這個表單的原因？</p> <p>三、說明與澄清本單元課程的目標（參考能力指標）。</p> <p> 4-4-2-1 能分析學習計畫執行的過程，設定解決學習問題的步驟。</p> <p> 4-4-2-1 能依據學習到的經驗與知識，修正與彌補已發生的錯誤。</p> <p>四、回顧與說明</p> <p>很多學生在做完這個活動後，很訝異於自己前後的改變。透過設計合適的讀書計畫，並不斷調整，讓學生自己知道善用時間的方法。不過要不斷地嘗試與調整讀書計畫，並善用時間管理技巧，才能逐漸達成。教師也可在後續的課程中透過一些時間去檢核學生每週讀書計畫的執行情形。</p>	<p>10</p>	<p>附件五</p>
<p>肆、教學資源</p>	<p>一、學習講義與作業單</p> <p> (一) 附件一：時間安排檢核表</p> <p> (二) 附件二：將時間做最有效利用的時間管理技巧</p> <p> (三) 附件三：你的讀書計畫</p> <p> (四) 附件四：時間管理策略</p> <p> (五) 附件五：時間管理討論單</p> <p>二、教學設備與資源</p> <p> (一) 個人電腦或手提電腦</p> <p> (二) 單槍投影機</p> <p> (三) 文具用品</p>		
<p>伍、參考資料</p>	<p>Gerson (2012). <i>Achieve college success</i>. New York, NY: Upbeat-Press.</p> <p>張永錫(2016)。早上最重要的3件事：習慣並且去做，30天改變人生的行動魔法。臺北：電腦人文化</p>		
<p>陸、備註說明</p>	<p>一、為有效運用教學時間，教師在學習策略課程教學前先引導學生完成各項自我檢核之相關測驗。</p> <p>二、課程內容著重於檢核表結果分析及學習單說明，教師著重於引導學生思考與評估自學習能力與學習表現。</p>		

【附件一】

時間安排檢核表

班級:

座號:

姓名:

請在最符合你的狀況欄打勾				
	從不	很少	有時	常常
1. 我總是事先計畫，並安排讀書時間。				
2. 我有使用行事曆或代辦清單 (to do list)。				
3. 我會在行事曆上記錄我的學習與放鬆時間。				
4. 我能接受突發狀況的發生，這樣我才能既彈性又能隨情況調整。				
5. 我能完成大部分的讀書計畫。				
6. 我能妥善規劃我的讀書計畫。				
7. 我會事前規劃完成報告的時間，以便在繳交時限前完成。				
8. 我會事前規劃讀書的時間，以便在考試到前讀完。				
9. 我會估算每週需要讀書的時間。				
10. 對於期限較長、較花時間的大報告，我會很早就開始做它。				
11. 我會很早就開始規劃我的段考讀書進度，以便順利在考前讀完、複習完。				
12. 對於小考，我會設定時限，以便如期讀完。				

對於你回答「從不」或「很少」的選項，請試著養成新的習慣去改善它。

- 資料來源: 參考 Achieve college success (p.38), by R. Gerson, 2012, New York, NY : Upbeat-Press.

【附件二】將時間做最有效利用的時間管理技巧

- 一、 **使用行事曆或計劃工具**：使用數位工具或筆記本、行事曆去規畫你的每日、每週、每月，及每年計畫。寫下你重要的事項包含學校作業、小考、段考、模擬考、重要活動（如園遊會、校慶）等。
- 二、 **列出常浪費時間的事情**：能意識到自己正在從事浪費時間的活動，是一件很關鍵的時間管理力。若你能將它們列出來，便是時間管理效率大幅提升的第一步！並將之替換成更重要的活動（例如把看連續劇的時間拿來算數學）。
- 三、 **設定優先順序**：列出五個每日完成的重要事項，將它們按照重要性從一到五排出。將全力投注於首要事項直到完成，再開始做第二項。
- 四、 **授權與委派**：有時候可以將家事或其他責任委派給其他人。例如，你今晚快要讀不完隔天的考試了，你可以請兄弟姊妹協助你完成部分家事，或者跟他們交換做家事的時間，換到考完試之後。
- 五、 **設定時長與時限**：設定讀一科目需花費的時長，及作業或考試需要完成的時限。設定讀一科目需要花費的時長，能幫助你早點開始、處理意外事件、增加效率，及準時完成考試或作業。
- 六、 **將你事項安排在黃金時間**：將你最重要且困難的事項，安排在最有精神的時段，便有足夠的時間與精力能完成它。
- 七、 **課前複習你的筆記並完成作業**：這能避免考前臨時抱佛腳的情形，並減少焦慮。你可以記得更多細節，也為考試準備得更好。每天讀書並準時完成作業能幫助你輕鬆又有效率。
- 八、 **晚上睡飽，午覺小睡**：很多介於 15 到 22 歲的青少年，需要至少八至十小時的睡眠，才能覺得精神飽足。睡眠不足會影響到一個人的注意力與記憶力。沒辦法集中注意力的讀書也是浪費時間。
- 九、 **設定小目標並將大單元切成小段**：這能避免崩潰的情況發生。通常在完成小事情或讀小單元時會覺得比較容易，你也能藉此獲得信心與成就感的心態建立。將大單元切成小段並在中間安排休息時間。
- 十、 **每天完成一部分困難又不愉快的事項**，直到它全部完成。

十一、給自己獎勵：當你完成你的目標時，給自己一點獎勵吧！例如：當你把段考進度讀完時，去看一部電影或和朋友逛個街吧！

十二、規律運動與均衡飲食：如此一來便能獲得充足的體力，便能更專注於讀書。

十三、一次專注一件事情：這比你一次要完成一堆事項來的容易，也更容易專心。當你能夠順利地只專注在一件事情上，變成有效率地完成，這就是成功的關鍵！

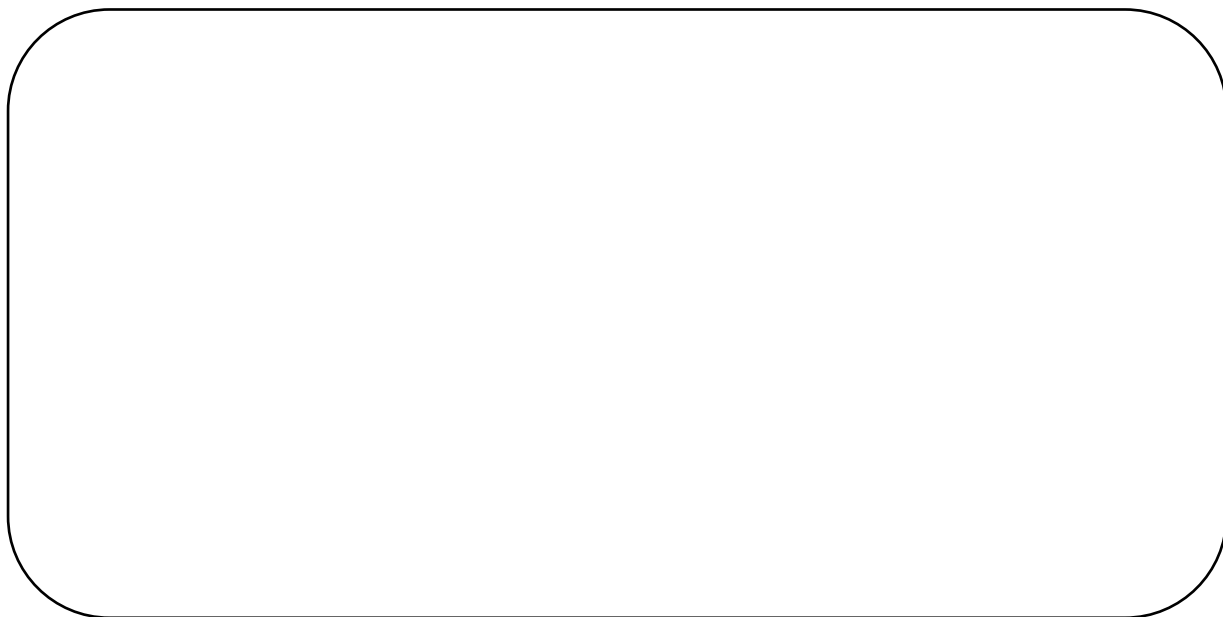
十四、善用資源與尋求協助：善用學校的圖書館、資源教室、詢問老師或小老師以獲得幫助。

十五、活在當下並享受此刻：與其花時間懊悔過去或擔心未來，不如專心於現在的事情上吧！用心並專注地完成現在手邊的事項，便會有最好的結果。這就是目前你能為自己做的最好的事。

資料來源：參考 Achieve college success (p.38), by R. Gerson, 2012, New York, NY : Upbeat-Press.

● 問題與討論

你看完這 15 個時間管理技巧後，妳/你有何想法?妳/你會選擇或願意嘗試哪些技巧?



【附件三】自己的讀書計畫

壹、評估自己每週花多少時間在下列的事項上，填入【表一】。

【表一】請填入你一個星期中，從事該活動所花的小時數。(全部相加應等於一星期總時數，為 168 小時)

	平日推測花費時間	假日推測花費時間
在學校上課時數		
通勤		
讀書		
梳洗		
社團時間		
睡覺		
吃東西		
陪家人		
跟朋友相處		
購物		
運動		
看電視		
玩電腦遊戲/手遊		
滑手機		
培養興趣		
補習時間		
其他		
總時數	120 小時	48 小時

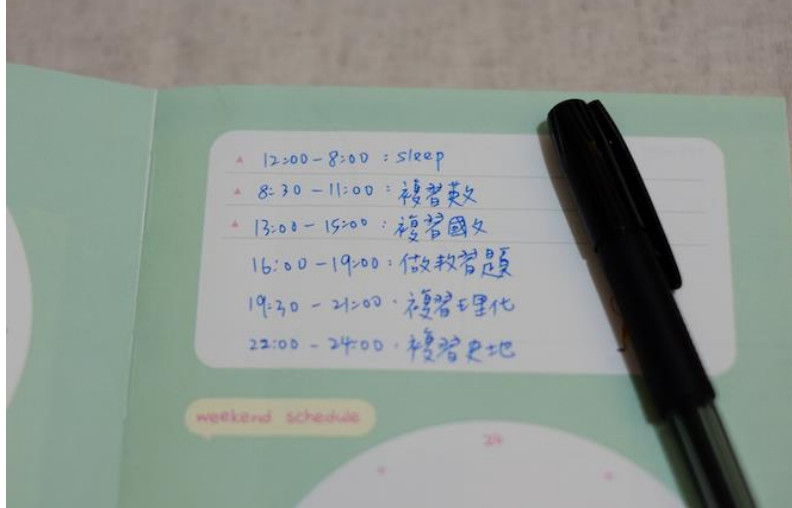
很多學生在做完這個活動後，很訝異於他們真正花費的時間結果。有些人的估算差異相當大，有些人發現自己原來花太少時間在目標與優先事務上。舉例來說，有些學生發現自己一週花了 40 個小時在看電視；卻只花 2-3 小時在讀書上。這個活動能讓你看見殘酷的真相。如果完成小時數表，生氣、沮喪、驚訝都是很正常的反應，這也能是變好的動力。改變的第一步就是看見事實，而不是逃避於真相之後。再來，一旦你知道自己實際上如何使用自己的時間，你就有改變的機會。

【附件四】時間管理策略

◎「當你不去掌控時間，時間就會反過來掌控你。」設計一個適合自己的讀書計畫，是時間管理技巧裡相當重要的一個部分。請依照下列步驟，設計專屬的讀書計畫吧！

步驟	內容
步驟一：選	選擇合適的讀書計畫表
步驟二：刪	將上課時間與無法讀書的時間刪除
步驟三：填	根據自己的目標，寫出各科所需小時數，並將時間分配填入空格
步驟四：改	根據一週實行結果，調整計畫，並再實行一週

詳細步驟說明如下：

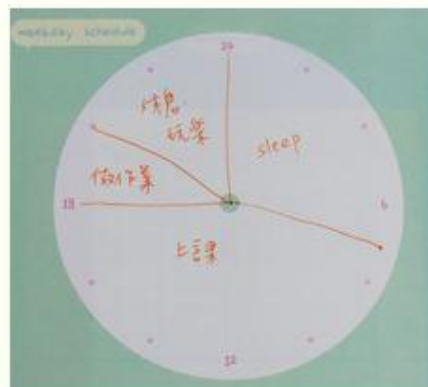
<p>步驟一：選 選擇合適的讀書計畫表</p>	<p>同學可以挑選適合自己的讀書計畫表，可以自己去文具用品店買，或用老師提供的表格。亦可使用橫條線的筆記本，每格橫條就是一小時，於本子最左邊，由上至下寫時間：6.7.8.....24。其中起始時間就是你想開始起床唸書的時間；終止時間為睡覺時間。建議計畫表要有可以檢核的地方。</p>									
	<p>一、讀書計畫類型介紹：</p>									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>年／月計畫</th> <th>週計畫</th> <th>日計畫</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>月行事曆 年行事曆</td> <td>最適合規劃的單位</td> <td>簡易計畫法 圓餅分配法 十分鐘記錄法</td> </tr> <tr> <td>以一個段考為區間或學測考前計畫</td> <td>每週日晚上調整下一週計畫</td> <td>每天晚上檢核</td> </tr> </tbody> </table>	年／月計畫	週計畫	日計畫	月行事曆 年行事曆	最適合規劃的單位	簡易計畫法 圓餅分配法 十分鐘記錄法	以一個段考為區間或學測考前計畫	每週日晚上調整下一週計畫	每天晚上檢核
年／月計畫	週計畫	日計畫								
月行事曆 年行事曆	最適合規劃的單位	簡易計畫法 圓餅分配法 十分鐘記錄法								
以一個段考為區間或學測考前計畫	每週日晚上調整下一週計畫	每天晚上檢核								
	<p>*備註：可以合併使用</p>									
	<p>二、讀書計畫類型說明：</p>									
	<p>(一)簡易計畫表（工具：普通筆記本、筆）</p>									
										
	<p>● 說明：可即時用手邊的筆記本或寫在便條紙上，用時間區間的概念(如:8:00~9:00)來安排自己這段時間要讀的書或工作。</p>									

(二) 十分鐘記錄法：(工具：計時器、螢光筆、筆)



- 說明：把每小時以十分鐘做為間隔，再來依需求把待辦事項寫在上方，接著分別用不同顏色，在格子上畫上預計時間，或是你花多久時間讀書，都詳細記錄。
- 舉例：藍色是上課、黃色是吃飯、綠色是睡覺、粉紅色是真正在讀書的時間、橘色實心則是洗澡，斜線就是其他安排好的事，並透過螢光筆的顏色自我增強已經完成的工作或讀書內容。
- 顏色可依個人需求調整，最下方的 total，就是統計自己一整天認真的時間有多少。
- 利用這個表格，可以檢視自己一天所花費的時間，往後的日子就可以開始調整，找出最適合自己的讀書步調，

平日



假日

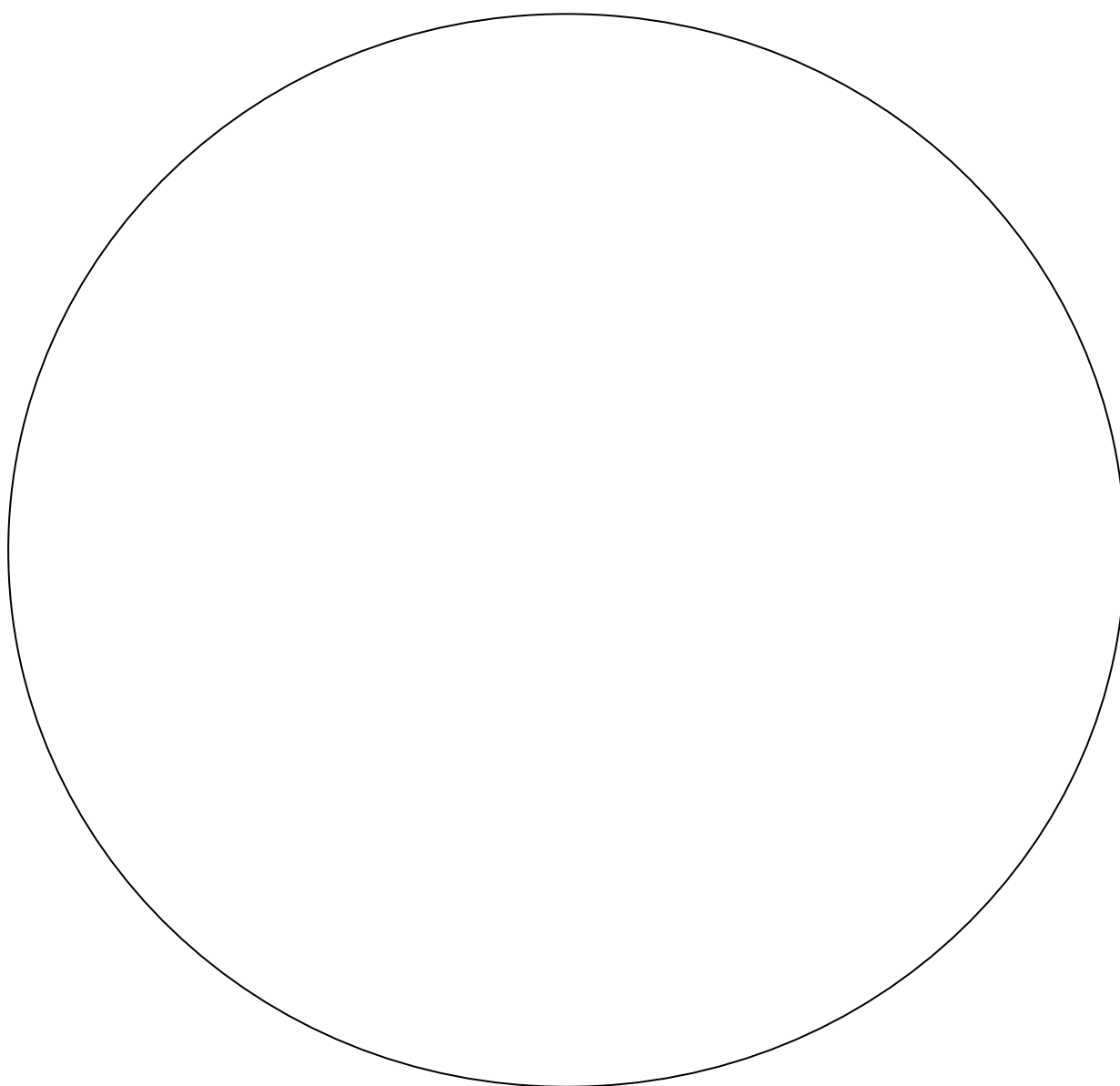


(三) 圓餅分配法

- 說明：適合圖像思考者，讓學生透過一個圓圖代表 24 小時的時間，讓學生按照每個讀書或工作所占時間分配面積比例做安排。

<p>需小時數，並將時間分配填入空格</p>	<p>每週該念幾小時,才能維持水準，不在行的科目每週要分配幾小時，可以達到該有的水準。</p> <p>Tips:如果不在行的剛好是主科(如國英數)，就得多花時間!!!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 寫出每週分配小時數(以自然組為例) <p>ex.</p> <p>國 7hr</p> <p>英 10hr (每天一小時起跳)</p> <p>數 14hr (每天兩小時計)</p> <p>自 10hr (自然組每天兩小時計)</p> <p>社 5hr (自然組每週寫歷屆試題+ 回去翻課本複習不熟的)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 把每科需要的小時數 分配到空白格子中。如：每天要碰英文維持語感，平日每天一小時，不要一天十小。數學也每天碰~ 每日兩小時。剩下時間逐一填上國文/ 物化生地科/ 歷地公。
<p>步驟四：改 根據實行一週的結果，調整讀書計畫</p>	<p>說明:</p> <p>每天睡前，請在讀書計畫表上勾選，讀完的打勾，沒讀的打叉!方便自己調整讀書計畫，以及之後繼續複習。也可以每讀完一科就在旁邊打勾。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 利用彈性時間讀沒完成的進度 ● 每週日晚上，根據本週讀書計畫執行狀況，調整下週讀書進度。讀書計畫是不斷變動的，慢慢調整，才能找到一個最適合自己的模式。

讀書計畫類型 2—圓餅分配法



讀書計畫類型 3—十分鐘記錄法

	月日	實際讀書時數(RED)
	起床 AM 睡覺 PM	

科目	項目	♥	時間	10	20	30	40	50	60
		♥							
		♥							
		♥							
		♥							
		♥							
		♥							
		♥							
		♥							
		♥							
		♥							
		♥							
		♥							
		♥							
		♥							
		♥							

安排事項列表

【附件五】時間管理討論單

我是一個高二文組的學生，我要學習的科目有國文、英文、數學、歷史、地理、公民，而且再過一年，我就要考學測，時間管理對我而言很難，原因是我覺得我的時間都不夠用，我擔任社團的公關幹部，每天都要花三個小時去處理我的社團工作，要用手機去聯絡一個一個同學，我不知道我該怎麼辦？

討論問題:

1. 這位同學的問題，妳/你會提供甚麼意見？如何幫忙他？

2. 妳/你覺得要如何有效率地處理聯絡同學的社團工作？

3. 妳/你要如何幫他擬定讀書計畫？

單元三：計畫我執行

教學對象	高中資源班學生	設計者	李式群、吳芸瑄	
教學時間	1 節	教學地點	資源教室	
參考 102 能力指標	4-4-2-1 能分析學習計畫執行的過程，設定解決學習問題的步驟。 4-4-2-1 能依據學習到的經驗與知識，修正與彌補已發生的錯誤。			
參考 106 學習策略學 習表現說明	特學 4-U-1 根據考試之內容發展應變能力。 1. 預測考試可能的題項內容，進行事前準備。 特學 3-U-1 根據需求自我調整學習環境。 2. 依據個人學習需求，參與擬定自己的學習環境調整方案。			
教學活動			教學 時間 (分鐘)	教學 資源
壹、 引起 動機	一、教師引導與說明 本單元課程的目的乃延續前一單元《計畫我設計》，讓學生設計自己的讀書計畫並試著實行一週後，於此單元讓學生能知道自己讀書計畫執行上的困難，並調整學生自己對於讀書計畫的安排與認知。		5	學生 已執 行的 讀書 計畫 表
	二、引起動機 (一)本次上課，學生把已執行過一週的讀書計畫帶來與同學分享，互相討論彼此需要調整的地方，並給予建議。 (二)教師發下讀書計畫執行檢核表(附件一)，請學生針對檢核表所列的討論問題進行讀書計畫調整。		10	
	三、討論與分享 每位學生都有自己專屬的讀書計畫，但教師需引導學生讀書計畫執行後，仍會有計畫要調整及修改的歷程，並不是一個讀書計畫完成後，就可以一直執行，永不改變。			

<p>貳、策略介紹與應用</p>	<p>一、講解讓讀書計畫執行更順利的策略</p> <p>教師發下讓讀書計畫執行更順利的策略(附件二)。此策略乃根據引起動機檢核表的 11 個項目而來，教師並講解檢核表 11 個問題評估結果的參考建議以及延伸出的解決方法，教師講述讀書計畫時，若學生把自己的時間全部安排在讀書上，須讓學生瞭解到學生在設計讀書計畫時仍需保有彈性，要安排自己的休閒時間，不是將自己的時間安排得很緊湊；若學生安排的讀書計畫難以執行時，可透過此辦法進行調整。</p>	<p>10</p>	<p>附件二</p>
<p>貳、策略介紹與應用</p>	<p>二、學生根據讓讀書計畫執行更順利的辦法(附件二)並搭配檢核表的問題(附件一)相互進行討論。教師帶領學生根據讓讀書計畫執行更順利的辦法(附件二)並搭配檢核表的問題(附件一)相互進行討論，並可用口語表述或文字書寫以下的問題。</p> <p>(一) 一周讀書計畫執行過程中，組內同學覺得執行率高的讀書計畫有哪些共同的特性？然後如何激勵自己執行讀書計畫？</p> <p>(二) 原因為何？(請同學分享)</p> <p>(三) 一周讀書計畫執行過程中，組內同學覺得執行上很困難、有壓力的讀書計畫有哪些些共同的特性？是否有些讀書計畫很想執行，卻常常事倍功半？原因為何？(請同學分享)</p> <p>三、教師分享與回饋</p> <p>(一)引導討論：有些同學能夠透過讀書計畫的執行妥善分配自己的時間。但是並非每一位同學都能完整執行自己的讀書計畫，因此執行一段時間後調整和修正是重要的。</p> <p>(二)澄清概念：讀書計畫設計目的乃是根據自己的能力及環境的需求，並非只為達成既定的要求，正因每個人的能力和時間管控能力不同，學生需要瞭解自己的學習特質，調整並執行適合自己的讀書計畫。</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>附件一、二</p>

<p>參、總結活動</p>	<p>【結論與分享】</p> <p>一、整合本單元的內容，和學生針對附件一檢核表和附件二進行討論，其如何運用上述的讀書計畫執行修正策略去改善自我時間管理的能力。</p> <p>二、說明與澄清本單元課程的目標（參考能力指標）。</p> <p>4-4-2-1 能分析學習計畫執行的過程，設定解決學習問題的步驟。</p> <p>4-4-2-1 能依據學習到的經驗與知識，修正與彌補已發生的錯誤。</p> <p>三、回顧與說明</p> <p>教師仍再次強調透過設計合適的讀書計畫，並不斷調整，讓學生自己知道善用時間的方法。不過要不斷地嘗試與調整讀書計畫，並善用時間管理技巧，才能逐漸達成。</p>	<p>5</p>	
<p>肆、教學資源</p>	<p>一、學習講義與作業單</p> <p>（一）附件一：讀書計畫執行檢核表</p> <p>（二）附件二：讓讀書計畫執行更順利的辦法</p> <p>二、教學設備與資源</p> <p>（一）個人電腦或手提電腦</p> <p>（二）單槍投影機</p> <p>（三）文具用品</p>		
<p>伍、教師參考資料</p>	<p>文獻資料</p> <p>Gerson, R. (2012). <i>Achieve college success</i>. New York, NY: Upbeat-Press.</p> <p>張永錫(2016)。早上最重要的3件事：習慣並且去做，30天改變人生的行動魔法。臺北：電腦人文化</p>		
<p>陸、備註說明</p>	<p>一、為有效運用教學時間，教師在學習策略課程教學前先引導學生完成各項自我檢核之相關測驗。</p> <p>二、課程內容著重於檢核表結果分析及學習單說明，教師著重於引導學生思考與評估自學習能力與學習表現。</p>		

【附件一】

讀書計畫執行檢核表

根據上週的執行狀況，回答下列問題：

請閱讀下列情形，將自己的狀況評分：

1分—非常不像我

2分—不太像我

3分—有點像我

4分—非常像我

	1. 我總是先讀喜歡的科目
	2. 最後一兩項讀書項目常常來不及讀
	3. 時間不夠，還沒讀完就要換下一科
	4. 我總是因為拖延，無法執行讀書計畫
	5. 我雖然設計了讀書計畫，卻沒真的拿來使用
	6. 我覺得這個讀書計畫不適合我
	7. 我常常因為分心而讀不完進度
	8. 我常常因為想睡覺而讀不完進度
	9. 我因為早上沒跟上讀書計畫的進度，因此後面也跟著放棄了
	10. 我花了很多時間準備文具用品而延後開始讀書的時間。
	11. 我無法每天都按照讀書計畫執行

資料來源：參考 Achieve college success (p.40-42), by R. Gerson, 2012, New York, NY : Upbeat-Press.

【附件二】

讓讀書計畫執行更順利的辦法

1. 我總是先讀喜歡的科目

- 複習之前上過的內容，要先完成最困難且危急的科目
- 教導學生分辨緊急與重要

時間管理技巧：重要與緊急紅綠燈

根據 Steven Covey <First Things First> 一書的策略，每一件事情，都可以用重要、不重要，及緊急、不緊急劃分。

	緊急	不緊急
重要	Q1	Q2
不重要	Q3	Q4

在 Q1 中列出自己覺得既重要又緊急的事項，他們必須優先完成。在 Q2 中列出你認為重要，但還不需要馬上完成的事項，這是第二優先；在 Q3 是一些你認為不重要但他人讓你覺得緊急的事項；Q4 則是一些既不重要也不緊急的事項。

- Q1 如果事情是既緊急又重要，你當然得優先處理它。例如明天有一個遲交一律零分且佔平常成績 40% 的作業；或者，明天就是園遊會了，你被分配到畫入場海報。然而，這些緊急又重要的事項往往讓人壓力很大，你也不會想花非必要的時間在上面。
- Q2 這是你應該花最多時間在上面的事項，因為一旦好好處理完，就不會變成緊急又重要的頭大事項。如果你提早開始在這新重要事項上，你就能如期完成大不分的作業與考試進度。
- Q3 是一些你認為不重要但他人讓你覺得緊急的事項，例如你個朋友要你立刻回他訊息，但其實這些訊息之後再回也沒關係。
- Q4 這些是由一些浪費時間的事項組成，例如坐著發呆。你應該減少並刪除這些浪費時間的活動。然而，有時候你也可能會覺得，偶爾坐著發呆事實上是很療育的，能幫助你走更長遠的路。例如有時候讀太累，可能會想要去操場散散步。

分配練習：請根據敘述，將事項分配到 Q 1 - 4 的欄位中。

1. _____ 英文作業明天就要繳了，你完全還沒開始寫。
2. _____ 歷史作業下禮拜要交，你已經寫了半。
3. _____ 你最好的朋友傳了訊息給你，要你立刻打給他。他想跟你討論這周末你們要一起去看的電影。
4. _____ 這禮拜要考物理，你已經準備好，但仍想把筆記再看過一遍。
5. _____ 朋友邀請你去參加一個他們認為很重要的活動，但其實

	<p>這個活動你既不感興趣又與你的人生無關。</p> <p>6. _____ 你今天想要看幾個小時電視，但其實明天有考試。</p> <p>7. _____ 你最喜歡慈善機構要你捐一些錢給他們辦活動。</p> <p>請注意，你越常拒絕 Q3、Q4 的活動，就能花越多時間在 Q1、Q2 上喔！</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師分享小柔數學的故事
<p>2. 最後一兩項讀書項目常常來不及讀</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 時間一到就換下一個科目 ● 並於下週檢討時間調整科目時數
<p>3. 時間不夠，還沒讀完就要換下一科</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 是否有分心情形？ ● 是否精神狀態不佳？ ● 科目是否太難，適時求助 ● 時間一到就換下一個科目，並於下週檢討時間調整科目時數
<p>4. 我總是因為拖延，無法執行讀書計畫</p>	<p>關於拖延</p> <p>拖延是一個人把應該完成的事項，一而再再而三的延後。拖延會讓你得不到你想要的東西，而且該做的事情會堆積成山，你也因此感到焦慮。</p> <p>【人們常見的拖延原因】：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 看心情做事：你可能會忽略重要但做起來不愉悅的事項，因為你還暫時不想處理它。 ● 害怕失敗：以你使用「不是我做不到，而是我不想做」的藉口安慰自己。 ● 還怕成功：當你畏懼從成功中得到的：關注、壓力、更難的要求、期待、評論，而不是成功帶給你的成就感時，你便可能會逃避成功。 ● 太差的決策技巧：當你無法做決定時，便無法完成該做的事項。首先，你必須下決策，接著，行動！ ● 太差的規畫技巧：如果你無法將事情拖善規劃，你可能會無法開始完成你的事項，或覺得不知該從何開始而徬徨。 ● 完美主義：很多人因為想要完美而害怕嘗試，或遲遲不敢開始，導致該完成的事情一拖再拖。 ● 不事前規劃：你無法完成所有的事情，書也永遠沒有全部唸完的一天。透過事前規劃，能幫助你完成大部分的重要事項。 ● 不確定下一步：當你不知道該從何開始時，便很有可能躊躇不前而從未開始。 <p>【克服拖延的辦法】</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能意識到自己正在拖延。 2. 把拖延用在不重要的事情上。 3. 當自己不拖延時，給予自己獎賞。 4. 設定小目標與小步驟。 5. 先處理最重要的事情。 6. 別等了，現在就做！ 7. 尋求協助。 8. 不要期待每件事都完美。 9. 設定時限 10. 使用先前提到的時間管理工具。 11. 設定事項的優先順序。 12. 使用正向語言和自己對話。 13. 試圖讓事項變得有趣。 <p>「萬丈高樓平地起」，告訴自己你可以透過小步驟，完成很多大事。一開始可能會覺得要讀的東西很多很難，但一步一步慢慢做，也有做完的一天。</p>
<p>5. 我雖然設計了讀書計畫，卻沒真的拿來使用</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 調整成適合自己的讀書計畫 ● 養成將讀書計畫擺在桌上，執行一個項目就打勾
<p>6. 我覺得這個讀書計畫不適合我</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 思考不適合的地方在哪裡。 ● 選擇符合需求的讀書計畫 ● 設定適量的讀書內容
<p>7. 我常常因為分心而讀不完進度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 使用番茄鐘工作法 <p>「番茄鐘工作法」是一套簡單的時間管理方法，用來提升讀書效率。優點有減輕時間焦慮、集中注意力，減少中斷、增強決心、喚醒激勵、持久激勵，及改進學習流程等。</p> <p>使用步驟如下圖：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 找一件需要一兩小時完成的事 2. 找一個鬧鐘、APP 或番茄鐘工具 3. 設定 25 分鐘工作，5 分鐘休息的循環 4. 計時開始後，專注到事情上 25 分鐘 5. 25 分鐘到後，確實休息 5 分鐘，完成一個番茄循環 6. 計算自己花了多少個番茄，完成這件事情。



執行過程中遇到的困難：

1. 預估：不易預估需要多少番茄鐘才能完成。需靠長期練習減少誤差。
 2. 自己干擾：想喝水或滑手機等內部干擾。
 3. 他人干擾：同學傳訊息給你或媽媽教你吃水果等外部干擾。
- *遇到干擾時，請利用休息五分鐘處理，或記錄之後再處理。

8.我常常因為想睡覺而讀不完進度	<ul style="list-style-type: none"> ● 均衡飲食、規律運動 ● 設定鬧鐘補眠十分鐘 				
9.我因為早上沒跟上讀書計畫的進度，因此後面也跟著放棄了	<ul style="list-style-type: none"> ● 早睡早起 ● 完美主義：很多人因為想要完美而害怕嘗試，或遲遲不敢開始，導致該完成的事情一拖再拖。 				
10.我花了很多時間準備讀書用品而延後開始讀書的時間。	<ul style="list-style-type: none"> ● 前一晚就先將用品備齊 ● 整理讀書環境，或選擇適合的環境 				
11.我無法持之以恆的按照讀書計畫執行	<ul style="list-style-type: none"> ● 找夥伴一起念書 ● 分享到個人網頁上 ● 給予自己獎勵 ● 適當休息，別安排太嚴苛的讀書計畫，設定合適的目標，一步一步來 ● 適時求助 ● 使用自然計畫模式，思考下列五個問題： <table border="1" data-bbox="501 1870 1294 2009"> <tr> <td data-bbox="501 1870 820 1917">問題</td> <td data-bbox="820 1870 1294 1917">舉例</td> </tr> <tr> <td data-bbox="501 1917 820 2009">為什麼要做這件事？</td> <td data-bbox="820 1917 1294 2009">為什麼要念數學？</td> </tr> </table>	問題	舉例	為什麼要做這件事？	為什麼要念數學？
問題	舉例				
為什麼要做這件事？	為什麼要念數學？				

		完成了有什麼美好畫面?	可以學測就上、可以不被當、可以放暑假不用重修
		可以做哪些步驟?	看課本、參考書、講義、補習
		先後次序是什麼?	先看課本、再寫講義題目
		開始行動	我要開始進行哪一個學習科目
12.不會運用專注力訓練策略、不會用記憶力策略、不會利用學習輔具來學習	<ul style="list-style-type: none"> ● 專注力訓練策略:可用自我教導、增強策略、視動訓練等方式增加自身的專注力(參考資料:林璣萍(2010)。注意策略—我會維持專注力。中原大學特教中心。) ● 記憶力策略:可用圖像記憶、語意地圖、關鍵字及聲音記憶等策略(參考資料:陳秀芬、黃柏華、詹秀雯、王雅蘭、連文宏、楊士毅(2015)。高中職階段特殊需求領域學習策略課程。國立臺灣師範大學特殊教育中心。) ● 利用學習輔具:數理科目學習:電腦、手機、平板電腦、算盤、計算機、模型、尺規、圖表、筆記本。人文科目學習:電腦、手機、平板電腦、工具書、線上網站、錄音機(筆)、卡片、筆記本。備忘錄:電腦、手機、平板電腦、筆記本、便條紙、黑(白)板。提醒功能:電腦、手機、平板電腦、筆記本、倒數計時器、手錶(參考資料:陳秀芬、黃柏華、詹秀雯、王雅蘭、連文宏、楊士毅(2015)。高中職階段特殊需求領域學習策略課程。國立臺灣師範大學特殊教育中心。) <p>以上策略僅供參考,教師仍須視學生的能力現況,選擇適合的策略指導。</p>		

單元四：計畫我檢核

教學對象	高中職資源班學生	設計者	李式群、吳芸瑄
教學時間	1 節	教學地點	資源班教室
參考 102 能力指標	4-4-2-1 能分析學習計畫執行的過程，設定解決學習問題的步驟。 4-4-2-1 能依據學習到的經驗與知識，修正與彌補已發生的錯誤。		
參考 106 學習策略學 習表現說明	特學 4-U-1 根據考試之內容發展應變能力。 1. 預測考試可能的題項內容，進行事前準備。 特學 3-U-1 根據需求自我調整學習環境。 2. 依據個人學習需求，參與擬定自己的學習環境調整方案。		
教學活動			教學 時間 (分鐘)
壹、 引起 動機	<p>一、教師引導與說明</p> <p>本單元課程的目的乃搭配前面計畫我選擇、計畫我執行二個單元做最後的總複習，這堂課的目的，首先讓學生填寫第一堂課的時間管理及計畫執行檢核表，使學生得知自己時間管理及執行計畫的能力進步程度；而後讓學生透過二個其他個案的計劃表進行修訂，最後再把自己已經設計好的時間計劃表填入表單，對自己的計畫再次審核。</p>	5	附件 一
	<p>二、引起動機：</p> <p>老師於課堂讓學生填寫時間管理及計畫執行檢核表(附件一)並讓學生比較此次和第一次上計畫我選擇課程單元時在檢核表填寫的狀況，和學生討論以下問題：</p> <p style="padding-left: 2em;">(一)你覺得你跟第一次上課比較，你的進步情形？</p> <p style="padding-left: 2em;">(二)你覺得計畫我執行的策略中，哪些策略有協助你進步？</p> <p style="padding-left: 2em;">(三)你未來會如何管理自己的時間及執行你的讀書計畫？</p>	5	
	<p>三、討論與分享</p> <p>透過前後比較檢核表的討論，可讓學生進一步審視自己的時間管理及計畫執行能力是否有改變，並讓學生瞭解到不論是計畫的執行、策略的選擇都需要與學生現有的能力相配。</p>		

貳、策略介紹與應用	<p>一、讀書計畫執行能力檢核</p> <p>(一)說明</p> <p>教師運用讀書計畫學習單(附件二)去讓學生檢核另外二個虛擬個案的時間管理能力,並讓學生去省思另外二位的虛擬個案的時間管理是否需要調整。最後再讓學生回到檢視自己的讀書計畫,再搭配前述二個個案讀書計畫的優點及缺失進行調整</p>	5	附件二
貳、策略介紹與應用	<p>(二)分析與評估</p> <p>學生撰寫自己的讀書計畫,並依據另外二個虛擬個案的檢核結果,分析學生自身讀書計畫的優缺點,並調整自己的讀書計畫。並請學生說出跟之前讀書計畫比較的差異以及原因為何?</p> <p>二、討論讀書計畫學習單</p> <p>教師協助學生在設計讀書計畫的自我探索,並透過與學生之相互討論讓學生能更進一步檢核並調整自身的計畫執行能力。</p>	10 5	附件二
參、總結活動	<p>一、說明與澄清本單元課程的目標 (參考能力指標/學習表現說明)</p> <p>二、應用本單元《學習回饋單》(附件三),鼓勵學生表達個人學習心得、想法與反應。</p>	10	附件三
肆、教學資源	<p>一、學習講義與作業單</p> <p>(一) 附件一：時間管理及計畫執行檢核表</p> <p>(二) 附件二：讀書計畫學習單</p> <p>(三) 附件三：學習回饋單</p> <p>二、教學設備與資源</p> <p>(一) 個人電腦或手提電腦</p> <p>(二) 單槍投影機</p> <p>(三) 文具用品</p>		
伍、教師參考資料	<p>文獻資料</p> <p>Gerson, R. (2012). <i>Achieve college success</i>. New York, NY: Upbeat-Press.</p> <p>張永錫(2016)。早上最重要的3件事：習慣並且去做，30天改變人生的行動魔法。臺北：電腦人文化</p>		
陸、備註說明	<p>一、為有效運用教學時間,教師在學習策略課程教學前先引導學生完成各項自我檢核之相關測驗。</p> <p>二、課程內容著重於檢核表結果分析及學習單說明,教師著重於引導學生思考與評估自學習能力與學習表現。</p>		

【附件一】

時間管理及計畫執行檢核表

請閱讀下列情形，將自己的狀況評分： 1分—非常不像我 2分—不太像我 3分—有點像我 4分—非常像我	
	1. 我常常看心情來決定要讀的科目與內容。
	2. 我的讀書環境很髒亂。
	3. 我常常在很想睡覺、頭腦不清楚的狀態下讀書或寫功課。
	4. 我常常在念書時，被誘惑或分心的事物給干擾。
	5. 我常常因為沒均衡飲食，沒規律運動而感到有氣無力。
	6. 我會一口氣讀很長一段時間，中間不休息。
	7. 我有太多該讀的書，但我卻常做浪費時間的活動。
	8. 我的報告或功課通常沒設定繳交期限。
	9. 我花太多時間在不重要的事情上。
	10. 我通常都先讀我喜歡的內容或科目，即使它不太重要。
	11. 我不會善用零碎時間。
	12. 我花太多時間試圖弄懂困難的內容或單元，而不會求助。

*資料來源：參考 Achieve college success (p.36), by R. Gerson, 2012, New York, NY : Upbeat-Press.

◎小秘方:每個人的時間管理狀況都是不同的喔！這個評分表的目的是要讓你瞭解你現在自己的時間管理及計畫的狀況，並且會針對這張評分表和你互相討論，並形成「專屬」你「自己」的讀書計畫。

48~40分：極度需要加強時間管理及計畫能力

39~30分：非常需要加強時間管理及計畫能力

29~20分：有點需要加強時間管理及計畫能力

19~10分：需要改善時間管理能力

9~1分：時間管理良好

【附件二之 1】讀書計畫學習單

志豪的讀書計畫

志豪目前就讀某高職高一機械科，他高一第一次段考要考國文、英文、數學、公民、電學實習、製圖實習、機械實習和機械製造，但是他國文、英文、數學、公民等科的成績較差約 20 幾分，但志豪對於電學實習、製圖實習、機械實習和機械製造等科目較有興趣，以下是他在第一次段考前安排的讀書計畫：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六 (睡到 12 點，下午 13 點開始讀 書)	星期日 (睡到 12 點，下午 13 點開始讀 書)
13:00~15:00	上課	上課	上課	上課	上課	玩手機遊戲	玩手機遊戲
15:00~17:00	上課	上課	上課	上課	上課	玩手機遊戲	玩手機遊戲
17:00~18:00	用餐及 洗澡	用餐及 洗澡	用餐及 洗澡	用餐及 洗澡	用餐及 洗澡	用餐及洗澡	用餐及洗澡
18:00~20:00	玩手機 遊戲	玩手機 遊戲	玩手機 遊戲	玩手機 遊戲	玩手機 遊戲	讀國文	讀國文
20:00~22:00	讀電學 實習	讀製圖 實習	讀機械 實習	讀機械 製造	讀機械 製造	讀公民	讀公民
22:00~	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺

問題與討論

一、你覺得志豪讀書計畫的優點為何？請寫出二項？

1.

2.

二、你覺得志豪讀書計畫的缺點為何？請寫出五項？

1.

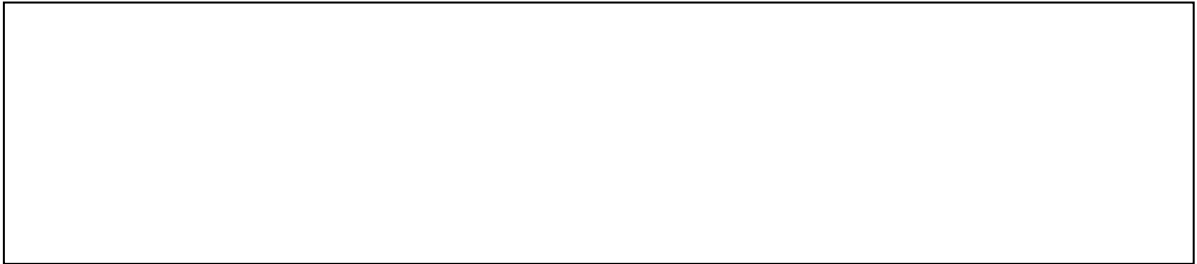
2.

3.

4.

5.

三、如果你是志豪，你覺得他的讀書計畫需要調整的地方為何？



四、請在下方空白處幫志豪畫出並擬定出適合他的讀書計畫



【附件二之 1】讀書計畫學習單

玉蘭的讀書計畫

玉蘭目前就讀某高中高二第一類組，她高一第一次段考要考國文、英文、數學、歷史、地理、公民，她的國文、歷史、地理、公民等科的成績較好約 60~70 幾分，但是她的英文和數學成績較差，且班上每天都要考英文和數學小考，以下是她在第一次段考前安排的讀書計畫：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
8:00~10:00	上課	上課	上課	上課	上課	上補習班 英文	上補習班 數學
10:00~12:00	上課	上課	上課	上課	上課	上補習班 英文	上補習班 數學
12:00~13:00	用餐	用餐	用餐	用餐	用餐	用餐	用餐
13:00~15:00	上課	上課	上課	上課	上課	讀歷史	讀歷史
15:00~17:00	上課	上課	上課	上課	上課	讀歷史	讀歷史
17:00~18:00	用餐及 洗澡	用餐及 洗澡	用餐及 洗澡	用餐及 洗澡	用餐及 洗澡	用餐及洗 澡	用餐及洗 澡
18:00~20:00	讀國文	讀國文	讀國文	讀國文	讀國文	讀國文	讀國文
20:00~21:00	讀公民	讀公民	讀公民	讀公民	讀公民	讀公民	讀公民
21:00~21:30	讀英文	讀英文	讀英文	讀英文	讀英文	讀英文	讀英文
21:30~22:00	讀數學	讀數學	讀數學	讀數學	讀數學	讀數學	讀數學
22:00~	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺

問題與討論

一、你覺得玉蘭讀書計畫的優點為何？請寫出二項？

1.

2.

二、你覺得玉蘭讀書計畫的缺點為何？請寫出五項？

1.

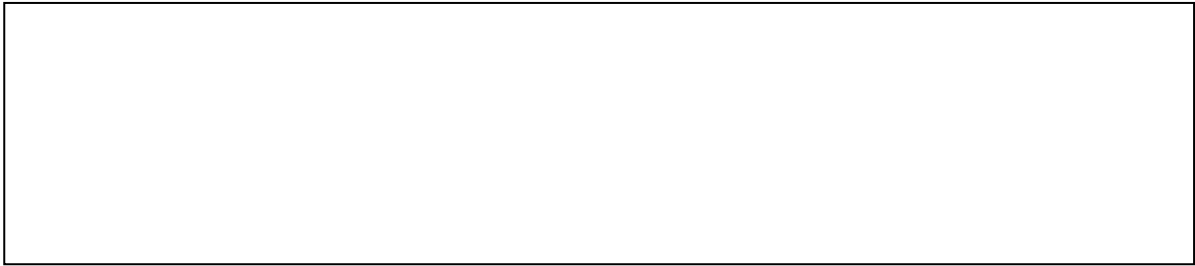
2.

3.

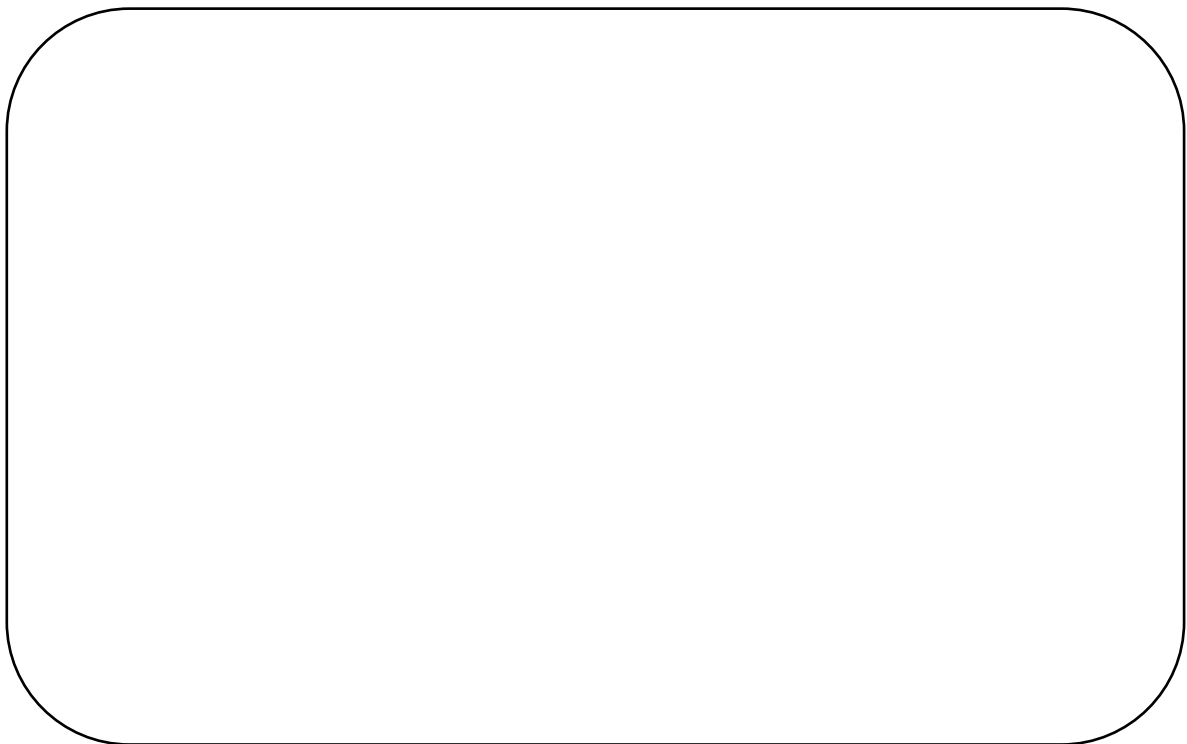
4.

5.

三、如果你是玉蘭，你覺得他的讀書計畫需要調整的地方為何？



四、請在下方空白處幫玉蘭畫出並擬定出適合他的讀書計畫



【附件二之2】讀書計畫學習單

你的讀書計畫

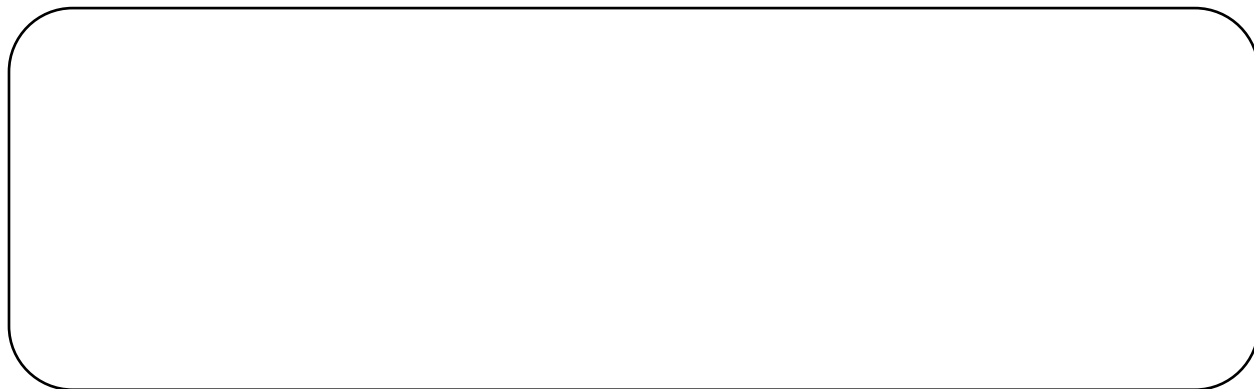
當看過志豪和玉蘭的讀書計畫後，請妳/你拿出自己的讀書計畫，加以檢核。

一、你覺得你自己的讀書計畫優點為何？

二、你覺得你自己讀書計畫的缺點為何？請寫出三項？

三、你覺得你的讀書計畫需要調整的地方為何？

四、請在下方空白處幫你自己調整你的讀書計畫



附件三《學習回饋單》
主題：時間管理與讀書計畫

1、本單元的學習過程中，我的收穫是：

2.我對本課程單元的學習內容，我覺得.....（請勾選一項）

非常喜歡 喜歡 還好 不喜歡

3.我對本單元課程的學習投入狀況，我覺得（請勾選一項）

非常投入 有投入 還好 不想投入

4.我對本單元所教的學習策略，我願意應用於自己學習（請勾選一項）

很願意嘗試 願意嘗試 還好 不太想嘗試

5.我對本單元的課程內容有一些建議，我還想要知道的事情有...

6.我想偷偷和教學者（或同學）說的悄悄話是...

單元五：計畫好環境

教學對象	高中資源班學生	設計者	黃柏華
教學時間	2 節	教學地點	資源教室
參考 102 能力指標	3-4-1-2 能依據個人學習需求，參與擬定自己的學習調整方案。		
參考 106 學習策略學 習表現說明	特學 3-U-1 根據需求自我調整學習環境。 2. 依據個人學習需求，參與擬定自己的學習環境調整方案。		
教學活動			教學 時間 (分鐘)
壹、 引起動機	<p>一、教師引導與說明</p> <p>本單元課程目的乃接續時間管理和讀書計畫的策略，引導學生進一步設計規劃適合自己讀書與學習環境。本單元採用螺旋性的課程設計，讓學生透過自我省思的歷程，找出自己適合的學習環境，經由評估自己在讀書環境的行為表現，分析目前的學習環境的優劣；再依據上述單元的讀書計畫和學習目標，覺察環境的適切性；透過教學活動引導學生了解適合執行讀書計畫的場所/空間特性；最後透過教導學習環境安排的方式，引導學生規劃符合自身需求的方案，並實際進行學習環境的調整。</p>	5	附件 一
	<p>二、引起動機</p> <p>(一)哪裡適合讀書?</p> <p>教師說明:透過上述的時間管理和讀書計畫的策略，同學們已經知道如何規畫學習時間和擬訂符合自己學習目標的計畫，但進行自主學習時，不僅要能掌握「天時」，具備「地利」更能夠達到良好的成效。在哪裡讀書，也是需要設想和規劃的重點之一喔！</p> <p>(二)教師發下讀書環境檢核表(附件一)，請學生針對檢核表所列的項目，評估自己目前讀書環境的適切性，找出目前最適合讀書和最不適合讀書的地點。</p>	15	
	<p>三、討論與分享</p> <p>每位學生都有自己適合的讀書環境，但需要引導學生評估目前讀書環境的適切性，從覺察環境到進行調整及規畫，並且依據自己的學習活動進行彈性調整，不是單一環境就是最適合的地點，永不改變。</p>		

貳、策略介紹與應用	<p>步驟一：學生列出自己所要進行的學習活動或讀書項目，以及目前所使用的環境。</p> <p>(1) 學生依據自己的學習目標和讀書計畫，列出學習活動與項目(可參考單元一、二、三的學習單)</p> <p>(2) 教師引導：協助學生列出自己設定的讀書計畫的學習活動和主要使用的環境，進行適切性的評估。</p> <p>舉例一：我要準備專業證照考試(筆試/術科)，我通常在(地點)進行準備或複習。</p> <p>舉例二：我要準備期末考和即將來臨的學測模擬考我通常在(地點)進行準備或複習。</p> <p>(3) 引導學生思考與分析環境的適切性</p> <p>運用附件二之1，引導學生思考環境適切性(非常適合、還可以、不太適合、不確定)，並說明原因。</p>	15	附件二之1
	<p>步驟二：分析適合執行讀書計畫的空間環境特性</p> <p>(1) 環境特質：安靜、乾淨、明亮、通風…等。</p> <p>(2) 物理空間：例如方便拿取複習資料、適合的桌椅、可以放置/安置所需要輔具(例如：放大鏡、錄放音機等)</p> <p>(3) 心理空間：例如覺得舒適、自在、安全、不受干擾</p> <p>(4) 環境支持：例如容易取得參考資料、容易找到夥伴(同學)或協助者(老師)一起討論和問問題、容易取得或方便運用不同的學習工具協助學習、可以運用輔助學習軟體或網路資料庫整理或搜尋相關資料。</p>	10	附件二之2
	<p>步驟三：選擇適合複習的地點或需要的調整方式</p> <p>(1) 針對便利性、可及性和可用性，教師引導學生列出目前常用或可以使用的場所?</p> <p>(2) 參考步驟一和步驟二，引導學生評估環境的適切性</p> <p>(3) 列舉有哪些需要調整或改變的地方?</p> <p>如：我需要環境特質調整(我需要整潔乾淨的書桌)；</p> <p>我需要心理空間的調整(我需要不受干擾的環境)</p>	15	附件二之3
	<p>步驟四：列舉可以採用行動的方式或尋求適當的協助</p> <p>(1) 依據環境調整的需求，教師引導學生列出有哪些具體行動的調整方案。</p> <p>(2) 無法自行調整的部分，可以尋求哪些支持與協助。</p> <p>(3) 列出可以尋求協助的方式</p>	15	附件二之4

	<p>步驟四： 開始行動-依據需求，著手安排適當的複習場所</p> <p>(1)依據自己選擇適合的場所，擬定調整方案</p> <p>(2)依據步驟三列出實際進行環境調整的向度，並依據實際狀況列出該環境調整對於自己的重要性(必要)、可行性(可以馬上執行)的優先順序。</p> <p>(3)依據上述步驟四的流程，列出所需的具體協助和可以採用的具體行動。</p>	20	
參、總結活動	<p>【結論與分享】</p> <p>一、整合本單元的內容，教導學生擬訂具體的環境調整方案，透過實際執行之後，引導學生反思環境調整對自己學習的助益</p> <p>二、運用附件三，引導學生檢核自己在本單元學習前和實際執行環境調整方案之後，對於自身的學習行為表現有無明顯差異？哪些項目有較大的差異，並說明原因(如:對自己的助益和幫助/改變)</p> <p>三、運用附件四，本單元《學習回饋單》，鼓勵學生表達個人學習心得、想法與反應。</p> <p>四、回顧與說明</p> <p>教師仍再次強調透過規畫合適的讀書環境，仍需不斷調整，讓學生自己知道學習環境的重要性；依據自身的學習目標和讀書計畫，並善用環境調整的技巧，在天時、地利、人和的情境下，更能有效學習。</p>	15	附件三
肆、教學資源	<p>一、學習講義與作業單</p> <p>(一) 附件一：找出最佳的讀書環境</p> <p>(二) 附件二之 1~4：選擇與安排適合執行讀書計畫場所/空間(一、二、三、四)</p> <p>(三) 附件三：讀書環境執行檢討</p> <p>(四) 附件四：學習回饋單</p> <p>二、教學設備與資源</p> <p>(一) 個人電腦或手提電腦 (二) 單槍投影機 (三) 文具用品</p>		
伍、考資料 考資料 教師參	<p>文獻資料</p> <p>Gerson, R. (2012). <i>Achieve college success</i>. New York, NY: Upbeat-Press.</p> <p>李麗君 (譯) (2007)。做個成功學習的大學生：動機與學習自我管理 (原著: G., Raymond)。臺北：心理。</p>		
陸、備註說明	<p>一、透過團體討論、同儕檢核、回饋與建議，確認環境調整的可行性，若調整方案不適切，則適時修正，亦可於執行計畫後修正。</p> <p>二、本單元著重於實際行動與調整方案學習單可依學生表達能力，採用文字呈現或口語表述，引導學生運用關鍵字詞表達重點即可，若學生因讀寫障礙或書寫困難，可運用口語表達錄音紀錄的方式或運用電腦打字等學習輔助工具協助學生表達自身的想法。</p>		

【附件一】讀書環境檢核表

找出最佳的讀書環境

- 一、為幫助你找出自己最佳的讀書環境，請先列出三個曾在該處讀書/或最常讀書的地點(如:圖書館、家裡、交誼廳、宿舍房間、課後自習教室...等等)。

地點: 1 _____ 2 _____ 3 _____

二、請依據五點評分方式，評估自己在這些地點讀書的行為表現

5分—完全符合我的行為 4分—大部分符合我的行為 3分—大致符合我的行為

2分—不太符合我的行為 1分—幾乎不符合我的行為(請將評估分數寫在地點1.2.3之下的欄位)

行為	地點		
	1	2	3
1.在這個環境中，我可以立刻開始讀書			
2.在這個環境中，我可以專注在我要完成的事			
3.在這個環境中，我讀書會受到旁人的干擾(如:找我聊天講話或吃東西)			
4.在這個環境，我會講電話或使用手機等3C產品			
5.在這個環境，我會睡覺/做白日夢或發呆			
6.在這個環境，我覺得氣溫很舒適			
7.在這個環境，我覺得座位(桌、椅)很舒服			
8.在這個環境，我覺得燈光光線很適合(舒服不刺眼)			
9.在這個環境，我可以使用的學習設備(如:參考書、實習材料或工具)			
10.在這個環境，我會休息(次數和長度可讓我保持專注)			
11.在這個環境中，我休息結束後，可以馬上開始讀書			
12.在這個環境中，我容易執行並完成我的讀書計畫			
計算分數			

- 三、把上述的地點評分進行總和(加總)，分數越高表示該地點越適合你讀書，分數越低表示不適合在該環境讀書。

資料來源: 參考修改自李麗君譯(2007)。做個成功學習的大學生:動機與學習自我管理(頁168)。臺北:心理。

【附件二之1】讀書環境選擇與安排

選擇與安排適合執行讀書計畫的場所/空間(一)

一、我要進行的讀書計畫或學習項目，以及目前所使用的環境，進行適切性的評估

讀書計畫或學習項目 (主要目標)	我目前使用的環境	環境適合複習嗎?
例一：準備專業證照的學 科考試	課後自習教室	<input type="checkbox"/> 非常適合 <input type="checkbox"/> 還可以 <input checked="" type="checkbox"/> 不太適合 <input type="checkbox"/> 不確定 原因： <u>大家會常常聊 天，容易分心，去做其 他事。</u>
例二：我要準備期末考和 即將來臨的學測模考	學校讀書館	<input type="checkbox"/> 非常適合 <input checked="" type="checkbox"/> 還可以 <input type="checkbox"/> 不太適合 <input type="checkbox"/> 不確定 原因： <u>有時候人太多， 不一定可以佔得到位置</u>
		<input type="checkbox"/> 非常適合 <input checked="" type="checkbox"/> 還可以 <input type="checkbox"/> 不太適合 <input type="checkbox"/> 不確定 原因：
		<input type="checkbox"/> 非常適合 <input checked="" type="checkbox"/> 還可以 <input type="checkbox"/> 不太適合 <input type="checkbox"/> 不確定 原因：
		<input type="checkbox"/> 非常適合 <input checked="" type="checkbox"/> 還可以 <input type="checkbox"/> 不太適合 <input type="checkbox"/> 不確定 原因：

補充說明:提供下列的環境/場所作為學生參考

- 1.住家環境可能包含: (1)客廳；(2)餐廳(餐桌)；(3)與家人共用的房間...等等。
- 2.學校環境可能包含:(1)圖書館；(2)自習區；(3)班級教室；(4)專科教室；(5)涼亭
- 3.社區環境可能包含: (1)社區圖書館；(2)開放式餐飲店(如：麥當勞、摩斯漢堡等)
(3)開放式飲料店(如：星巴克)
- 4.其他環境可能包含: (1)同學家；(2)補習班；(3)家人/教師辦公室...等等

【附件二之2】讀書環境選擇與安排

選擇與安排適合執行讀書計畫的場所/空間(二)

一、想一想，適合執行讀書計畫的場所/空間有哪些特性？

類型	特性	哪幾項對我特別重要/需要?或是還有哪些特性沒有提到
環境特質	<ul style="list-style-type: none"> ● 安靜 ● 整齊乾淨 ● 明亮、光線充足 ● 通風、透氣 ● 溫度適中 	
物理空間	<ul style="list-style-type: none"> ● 適合的桌椅 ● 方便放置個人物品 ● 方便拿取複習資料 ● 方便安置所需要的輔具 ● 方便移動 	
心理空間	<ul style="list-style-type: none"> ● 舒適 ● 自在 ● 安全 ● 不受干擾 	
環境支持	<ul style="list-style-type: none"> ● 容易取得參考資料 ● 容易找到夥伴(同學)或協助者(老師)一起討論和問問題 ● 方便運用不同的學習工具協助學習 ● 可以運用輔助學習設備 ● 可以用網路資料庫整理或搜尋相關資料 	

二、我現在常用或可以使用場所是否符合我的需求？有哪些需要調整之處？

我目前使用場所	這是最適合的場所嗎？	我需要哪些調整？
	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 原因：	<ul style="list-style-type: none"> ● 參考上述表格的類型與特質

備註:本表格僅需填寫關鍵字，亦可運用口語表達；主要目的為進行團體討論與分享)

【附件二之3】讀書環境選擇與安排

選擇與安排適合執行讀書計畫的場所/空間(三)

一、當我安排自己適合的讀書場所，我需要哪些協助或支持？

類型	可以採用的策略/行動	哪些對我特別重要/需要？還有 哪些可行方法？
人力協助/支持	<ul style="list-style-type: none"> ● 尋求家人的協助(例如:買適合的檯燈、調整椅子的高度、安排家中一個安靜的角落或房間)。 ● 尋求學校行政的協助(例如:報告總務處設備燈具或桌椅損壞，需要修繕)。 ● 尋求同儕或老師的協助(例如:安排自習教室的空間，讀書時可以方便移動)。 ● 有人能提醒或協助我監控持續進行讀書計畫。 	
設備資源/運用	<ul style="list-style-type: none"> ● 準備圖書資源和相關資料(如:自己需要的書本或講義、參考資料)。 ● 準備所需的硬體設備(如:電腦、計算機、機具、工具零件) ● 準備所需的軟體設備(如:在電腦灌好程式、下載練習題庫、下載或存入上課錄音檔、課文 CD 等) ● 方便拿取飲水或上廁所(生理需求) 	
對抗內在干擾	<ul style="list-style-type: none"> ● 集中精神，確認自己的目標和要達到的計畫(如:今天要讀完的內容和練習的題目) ● 運用積極的學習策略(我會將之前學過的策略運用到學習活動) ● 我會規畫自己的休息時間(如:喝水、上廁所)，並要求自己能夠在休息時間結束後，再持續進行自主學習。 	
對抗外在干擾	<ul style="list-style-type: none"> ● 控制噪音程度(如:請家人把電視聲音關小或同學戴耳機聽音樂) ● 控制外在刺激(如: 關掉手機、網路和 3C 產品) ● 做出提示(如:在房門口貼上「讀書中請勿打擾」) ● 訂出宣言(如:告知朋友或同學哪一個時段是你的讀書時間，該時段不適合邀約或打擾) 	

【附件二之4】讀書環境選擇與安排

選擇與安排適合執行讀書計畫的場所/空間(四)

一、我想選定哪一個場所/空間進行調整?

原因:

(說明:可參考附件二之1)

二、我需要的調整環境的項目(可參考附件二之2)

說明: **重要性**可列出優先順序,覺得最需要調整或最重要的請寫1;次要請寫2,以下列推(若無需求,也不需列出調整類型)

可行性打V表示可自己確實執行的項目,★表示需要協助,無法自行調整

調整類型	調整環境特性	重要性 (排列優先 順序)	可行性 (V可以執行 ★需要協助)
環境特質			
物理空間			
心理空間			
環境支持			
其他項目			

三、具體規劃環境調整方案

環境調整的優先順序	我需要的具體協助	我可以怎麼行動?怎麼做

【附件三】讀書環境執行檢討

檢核環境調整後的成效

一、請依據自己選定的環境調整場所，評估自己在這個地點的讀書行為表現，分別就開始進行調整前(可參考附件一)和實際調整後進行比較。

行為	之前分數	調整後
1. 在這個環境中，我可以立刻開始讀書		
2. 在這個環境中，我可以專注在我要完成的事		
4. 在這個環境中，我讀書會受到旁人的干擾(如:找我聊天講話或吃東西)		
4.在這個環境，我會講電話或使用手機等3C產品		
5.在這個環境，我會睡覺/做白日夢或發呆		
6.在這個環境，我覺得氣溫很舒適		
7.在這個環境，我覺得座位(桌、椅)很舒服		
8.在這個環境，我覺得燈光光線很適合(舒服不刺眼)		
9.在這個環境，我可以使用的學習設備(如:參考書、實習材料或工具)		
10.在這個環境，我會休息(次數和長度可讓我保持專注)		
11.在這個環境中，我休息結束後，可以馬上開始讀書		
12.在這個環境中，我容易執行並完成我的讀書計畫		
計算分數		

資料來源: 參考修改自李麗君譯(2007)。做個成功學習的大學生:動機與學習自我管理(頁 168)。臺北:心理。

二、我覺得環境調整之後，對我有那些實際的助益？我覺得那些部分對我幫助最大？

附件四《學習回饋單》
主題：讀書環境調整方案

1、本單元的學習過程中，我的收穫是：

2.我對本課程單元的學習內容，我覺得.....（請勾選一項）

- 非常喜歡 喜歡 還好 不喜歡

3.我對本單元課程的學習投入狀況，我覺得（請勾選一項）

- 非常投入 有投入 還好 不想投入

4.我對本單元所教的學習策略，我願意應用於自己學習（請勾選一項）

- 很願意嘗試 願意嘗試 還好 不太想嘗試

5.我對本單元的課程內容有一些建議，我還想要知道的事情有...

6.我想偷偷和教學者（或同學）說的悄悄話是...

課程主題：課堂學習的重要能力

編輯者：李昱昕、林家楠

★單元名稱：

單元一：課堂真優摘

單元二：課堂有構讚

單元三：自己問問題

★對應能力指標：

- 1-4-3-1 能將不同的學習材料內容，重新整理組成共通性的概念
- 1-4-3-2 能運用整合性的組織策略，將學習內容形成系統化的知識架構
- 1-4-4-3 能運用前導組織知識連結新舊知識，建立知識理解架構
- 4-4-2-1 能分析學習計畫執行的過程，設定解決學習問題的步驟
- 1-4-4-2 能透過自我測驗的方式，確認對於學習內容的理解

★參考學習表現說明

提升認知學習(特學 1)

特學 1-U-2 發展自我的記憶方法。

1. 將不同的學習材料內容，重新整理組成共通性的概念。
2. 運用整合性的組織策略，將學習內容形成系統化的知識架構。

特學 1-U-3 發展自我的理解方式。

2. 透過自我測驗的方式，確認對於學習內容的理解。
3. 能運用前導組織知識連結新舊知識，建立知識理解架構。

發展後設認知策略(特學 4)

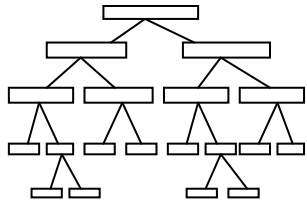
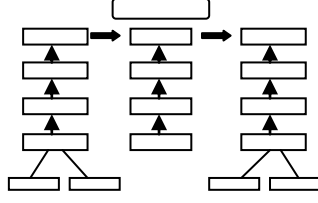
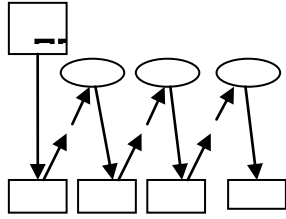
特學 4-U-3 檢核學習過程與結果，並進行調整。

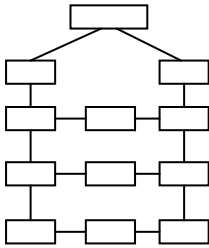
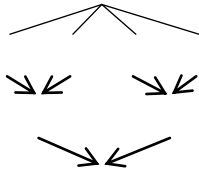
1. 分析學習計畫執行的過程，設定解決學習問題的步驟。

單元一：課堂真優摘

教學對象	高中職資源班學生	設計者	李昱昕、林家楠																										
教學時間	3 節	教學地點	資源班教室																										
參考 102 能力指標	1-4-3-1 能將不同的學習材料內容，重新整理組成共通性的概念 1-4-3-2 能運用整合性的組織策略，將學習內容形成系統化的知識架構 4-4-2-1 能分析學習計畫執行的過程，設定解決學習問題的步驟																												
106																													
教學活動			教學時間 (分鐘)																										
壹、引起動機	一、教師引導與說明 為使學生在閱讀文章時能透過組織策略的方式增進對自我的理解，本單元主要規劃先讓學生從文體結構中區分出重要的元素，帶領學生整理組織出相同文體共同的概念，而後教導學生利用摘要策略擷取文章中重要訊息，形成能代表文章主旨的簡要敘述。 二、引起動機 (一)課本大蒐秘 1.上課前請學生攜帶國文、歷史、地理、數學等學科課本。 2.上課時教師說明文章有不同的結構，請學生幫忙找到符合下列結構有關的文章，並先不告訴學生記敘文(故事體)結構或是說明文(特徵)結構。 (1)□□□結構 <table border="1" style="width: 100%; margin: 5px 0;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center;">人</td> <td style="width: 15%; text-align: center;">-</td> <td style="width: 70%; text-align: center;">相對應的文章</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">時</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td rowspan="5" style="vertical-align: middle;">(每找到一篇加 1 分)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">地</td> <td style="text-align: center;">-</td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center;">事</td> <td style="text-align: center;">衝突</td> <td style="text-align: center;">-</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">行動</td> <td style="text-align: center;">-</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">結果</td> <td style="text-align: center;">-</td> </tr> </table> (2)□□□結構 <table border="1" style="width: 100%; margin: 5px 0;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center;">主題</td> <td style="width: 15%; text-align: center;">-</td> <td style="width: 70%; text-align: center;">相對應的文章</td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center;">說 明</td> <td style="text-align: center;">定義</td> <td style="text-align: center;">-</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">特色</td> <td style="text-align: center;">-</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">結語</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="vertical-align: middle;">(每找到一篇加 1 分)</td> </tr> </table> 3.教師呈現大家搜尋的結果，並請學生上台分享找到的內		人	-	相對應的文章	時	-	(每找到一篇加 1 分)	地	-	事	衝突	-	行動	-	結果	-	主題	-	相對應的文章	說 明	定義	-	特色	-	結語	-	(每找到一篇加 1 分)	15 分
人	-	相對應的文章																											
時	-	(每找到一篇加 1 分)																											
地	-																												
事	衝突		-																										
	行動		-																										
結果	-																												
主題	-	相對應的文章																											
說 明	定義	-																											
	特色	-																											
結語	-	(每找到一篇加 1 分)																											

	<p>容以及自己從課文中看到的結構。</p> <p>(二)統整說明</p> <p>國文科裡面包含有記敘文、說明文等文體，然而在地理、歷史等學科裡則多為說明文，老師將透過本主題教導學生有策略的閱讀。</p>											
貳、策略介紹與運用	<p>一、組織策略概要說明</p> <p>本單元的重點包含【文本架構】以及【摘要策略】。教師教導文本架構主要是希望能夠讓學生能覺察文本，預測文章的發展，也有助於學生在大篇幅的文章脈絡中能夠掌握主要的關鍵，因此建立學生對文本的架構，以有組織性的方式進行閱讀。摘要策略則是教導學生從文章中擷取重要訊息，經統整濃縮後，形成能代表文章主旨的簡要敘述。</p> <p>文本內容包含了不同的結構，也有其共同的元素，記敘文主要包含有人(who)、時(when)、地(when)、事(what、why、how)、結語，而說明文依據目的而有不同的文體結構，最常見的有主題描述、時間序列、因果關係、比較對照、問題解決等，本單元主要透過文本結構的介紹，引導學生察覺重要的文本特徵，並從文本特徵中預測、理解重要的資訊，以達到理解的目的。主要進行的步驟為：1.介紹文本架構類型；2.利用文本練習；3.利用文本架構敘寫文章段落。</p> <p>從摘要的認知歷程來看，要摘出文章要旨，讀者需要藉由刪除不重要與重複的訊息來找出文章的主要概念，並透過語詞歸納及段落合併濃縮文章的內容，再以連貫而流暢的文字呈現文本初始的意義。摘要用於各段(意義段)，再整合成全文摘要，過程可輔以結構策略。主要進行的步驟為：1.刪除不必要的訊息；2.詞語歸納；3.選擇或創造主題句；4.潤飾；5.完成全文摘要。</p> <table border="1" data-bbox="300 1541 1193 1688"> <tr> <td>刪除不必要的訊息</td> <td>→</td> <td>詞語歸納</td> <td>→</td> <td>選擇或創造主題句</td> <td>→</td> <td>潤飾</td> <td>→</td> <td>完成全文摘要</td> </tr> </table> <p>圖片來源：陸怡琮(2011)。摘要策略教學對提升國小五年級學童摘要能力與閱讀理解的成效。教育科學研究期刊，56(3)，91-118。</p> <p>二、策略介紹與運用</p> <p>(一)文本架構</p> <p>步驟一：介紹文本架構類型</p> <p>(1)教師呈現記敘文以及說明文的文體要素以及結構，說明</p>	刪除不必要的訊息	→	詞語歸納	→	選擇或創造主題句	→	潤飾	→	完成全文摘要	35 分鐘	
刪除不必要的訊息	→	詞語歸納	→	選擇或創造主題句	→	潤飾	→	完成全文摘要				

每一種文體的特徵，以及閱讀的重點。		
記敘文	要素	架構
記敘文(故事體)	人、時、地、事(衝突、行動)、結語	人 時 地 衝突 事 行動 結語
記敘文(寫人)	人、時、地、事(特徵-外在、特徵-內在、行為)、結語	人 時 地 特 外在 徵 內在 行為 結語
記敘文(寫景)	人、時、地、事(第一幕、第二幕.....)、結語	主題 時 地 場 一 景 二 三 結語
說明文	要素	舉例
主題描述	主題、定義、特色、結語	
時間序列	主題、時間詞、對應的事件、結語	
因果關係	主題、因果關係(一因一果、多因一果、一因多果)、結語	

比較對照	主題、比較的項目、 特徵、結語		
問題解決	問題、解決的方式 (假設、驗證)、結果		
<p>來源：</p> <p>1.洪儷瑜、劉淑貞、李珮瑜(2015)。國語文補救教學教戰手冊： 解構語文精進教材。台北：心理。</p> <p>2.陳明蕾(2016)閱讀理解上課講義。</p>			
<p>步驟二：利用文本練習</p> <p>請學生利用步驟一說明的架構，從課文中挑選一段落，試著解釋最符合的架構，並完成架構圖。</p>			
<p>步驟三：利用文本架構敘寫文章段落</p> <p>請學生利用步驟一說明的架構，試著先擬定架構後，將架構括寫成一篇短文，然後上台分享給其他同學聽。</p>			
<p>(二)摘要策略</p> <p>發下文本(附件一)給學生，內容如下。讓學生每堂課的第一件事情就是先練習默讀文本內容，默讀文本2次。</p>			
<p>我們從地名中，也可以發現祖先辛勤耕耘的痕跡。例如：臺南有新營、柳營、下營等地名，是依據陳永華的規畫，以軍民屯田時的聚落來命名，「營」指的是屯兵的所在。有異曲同工之妙的還有苗栗的「頭份」。</p>			
<p>早年此地的居民合力開墾土地，並按照開發次序先後命名，稱為頭份、二份……五份等，其中第一份開墾成功的土地就叫「頭份」。然而臺北的「九份」，雖然也稱為「份」，卻有另一番含意。當年，交通不便，居住在這裡的九戶人家，日常用品必須從山下辛苦的運送上來，所以負責去採購的人家，一次要買足九份，時間一久，人們就以「九份」來稱呼這個地方。</p>			

步驟一：刪除不必要訊息

- 教師說明：刪除不必要的訊息所指的是文本內容中**不重要的訊息、重複的訊息**。
 - (1) 不重要的訊息：與主題關聯性較小的資訊。
 - (2) 重複的訊息：段落中重複出現的字詞。
- 引導練習：
 - (1) 教師引導刪除不重要的訊息(與主題「地名」關連較小的句子)

10 分

我們從地名中，也可以發現祖先辛勤耕耘的痕跡。例如：~~臺南有新營、柳營、下營等地名，是依據陳永華的規畫，以軍民屯田時的聚落來命名，「營」指的是屯兵的所在。早年此地的居民合力開墾土地，並按照開發次序先後命名，稱為頭份、二份……五份等，其中第一份開墾成功的土地就叫「頭份」。然而臺北的「九份」，雖然也稱為「份」，卻有另一番含意。當年，交通不便，居住在這裡的九戶人家，日常用品必須從山下辛苦的運送上來，所以負責去採購的人家，一次要買足九份，時間一久，人們就以「九份」來稱呼這個地方。~~

- (2) 教師引導學生再次找出文本中與主題關聯性較小或較不重要的訊息，第 2 次刪除參考如下。

~~新營、柳營、下營，以軍民屯田時的聚落來命名，「營」指的是屯兵的所在。按照開發次序先後命名，稱為頭份、二份……五份，其中第一份開墾成功的土地就叫「頭份」。~~

步驟二：詞語歸納

- 教師說明：本篇主題為「地名」，因此從文章脈絡中，可以找到有關地名由來的「上位詞」，例如新營、柳營、下營都是地名，在描述的時候不需要全部都列出來，可以用「等地」或「等地名」代替，是故，可將本句歸納成：新營、柳營等地都是以先民辛勤開墾來命名。
- 引導練習：

10 分

我們從地名中，也可以發現祖先辛勤耕耘的痕跡。例如：~~臺南有(新營、柳營、下營等地名)，是依據陳永華的規畫，以軍民屯田時的聚落來命名，「營」指的是屯兵的所在。~~

步驟三：選擇或創造主題句、潤飾、完成全文摘要

- 教師說明：刪除及歸納段落後，在從文句脈絡中找到能

連貫全文的大意，主要的方法是將跨段落但相同意思的句子在做歸納整理。

● 引導練習：

(1) 將刪除及歸納後的文章寫出。

(2) 找出更上層的要素。從地名可以看出祖先辛勤耕耘的痕跡，如軍民屯田、開發次序，是故，可以統整本篇文章主題為屯田與開發的命名皆屬先民開墾。

我們從地名中，也可以發現祖先辛勤耕耘的痕跡。新營、柳營、下營，以軍民屯田時的聚落來命名。按照開發次序先後命名，稱為頭份、二份……五份。

→屯田與開發的命名皆屬先民開墾。

三、練習

(一)老師發下學習單(附件二)，讓學生自我練習摘要，文本內容如下：

海倫·亞當斯·凱勒(Helen Adams Keller, 1880年6月27日—1968年6月1日)，美國身心障礙者，美國作家，社會運動家及講師。她一歲九個月時因急性腦，炎引致失明及失聰，連帶的也使她無法說話。

在1887年，藉著她的導師安妮·蘇利文對她耐心的教導和關愛，並找到專家使她學會發音，讓她學會流暢的表達，才開始與其他人溝通並接受教育。

海倫·凱勒不但學會閱讀和說話，還以驚人的毅力完成了哈佛大學的學業並於1904年畢業，成為有史以來第一個獲得文學學士學位的盲聾人。

成年後，她繼續廣泛閱讀刻苦學習，成為掌握了英語、法語、德語、拉丁語和希臘語的作家和教育家。

她致力於殘疾人事業，四處募捐以改善殘疾人的生活環境和受教育水平。她的事跡使她入選美國《時代周刊》「人類十大偶像之一」，被授予「總統自由獎章」。

(二)自我檢核：當學生完成初步摘要後，老師引導學生進行摘要自我評鑑表(附件三)如下，學生先自我檢視摘要內容是否有符合摘要項目。

項目	是	否
1.摘要是否傳遞了正確的資訊？		
2.摘要的範圍是否太寬或太窄？他是否傳達了全部的要素？他傳達的內容是否太多？		

15分

20分

	<p>3.其他使用這份摘要的人，能否獲得理解這個主題所需要理解的全部知識？</p> <p>4.概念的陳述順序是否正確？</p> <p>5.我是否略去個人意見，只是單純陳述原始文本的正確要點？</p> <p>6.我是否使用自己的話語與風格？</p> <p>7.摘要的長度是否為文本的 10%-25%</p> <p>(三)分析與評估</p> <p>在學生完成自我評鑑表後，將學生的摘要內容讓其他同學進行評量，並完成摘要品質評量(附件四)，完成摘要品質評量後，請學生進行口頭分享他人的摘要內容優點及建議為何？與自己的摘要內容又有何差異。</p>				
參、總結活動	<p>【討論與分享】</p> <p>一、老師引導學生摘要需要長期的練習，透過摘要的練習，將可以進一步整理課堂上文本及學習內容的重點。</p> <p>二、老師引導學生可以進一步透過註記輔助摘要的內容，閱讀的註記是在增加學生與文本的互動，透過註記可將文本分割成更小的部分，對於註記的符號，老師可以讓學生自己設定，以下提供老師初學者可用的範例。</p> <p>√：我同意</p> <p>X：我不同意</p> <p>？：有疑問的地方</p>	5分			
肆、教學資源	<p>一、學習講義與作業單</p> <p>(一)附件一：教學文本內容。</p> <p>(二)附件二：練習文本內容。</p> <p>(三)附件三：自我檢核表。</p> <p>(四)附件四：摘要品質評量表。</p>				
伍、教師參考資料	<p>一、書籍</p> <p>幸曼玲、柯華葳、陸怡琮、辜玉旻(2010)。閱讀理解策略教學手冊。臺北：教育部。</p> <p>賴麗珍(譯)(2006)。教學生做摘要(原作者：Rick Wormeli)。臺北：心理。</p> <p>洪儷瑜、劉淑貞、李珮瑜(2015)。國語文補救教學教戰手冊：解構語文精進教材。臺北：心理。</p> <p>二、期刊</p> <p>陸怡琮(2011)。摘要策略教學對提升國小五年級學童摘要能力與閱讀理解的成效。教育科學研究期刊，56(3)，91-118。</p> <p>陳海泓(2011)。說明文體的閱讀理解教學。教師天地，172，28-36。</p>				

陸、備註說明	<p>一、摘要的練習需要長時間的練習與累積，本單元僅作為教師在初期教導學生進行摘要練習的參考教學內容。學生具備摘要策略與技巧之後，引導學生運用至目前所學之科目或課程領域之學習內容。</p> <p>二、本單元及後續學習策略應用單元皆強調默讀文本的必要及重要，故建議教師在每堂課程建構學生默讀文本的習慣，將對於後續其他策略之導入有所助益。</p>
--------	---

地名

我們從地名中，也可以發現祖先辛勤耕耘的痕跡。例如：臺南有新營、柳營、下營等地名，是依據陳永華的規畫，以軍民屯田時的聚落來命名，「營」指的是屯兵的所在。

早年此地的居民合力開墾土地，並按照開發次序先後命名，稱為頭份、二份……五份等，其中第一份開墾成功的土地就叫「頭份」。然而臺北的「九份」，雖然也稱為「份」，卻有另一番含意。當年，交通不便，居住在這裡的九戶人家，日常用品必須從山下辛苦的運送上來，所以負責去採購的人家，一次要買足九份，時間一久，人們就以「九份」來稱呼這個地方。



摘要練習

海倫·亞當斯·凱勒 (Helen Adams Keller, 1880 年 6 月 27 日—1968 年 6 月 1 日), 美國身心障礙者, 美國作家, 社會運動家及講師。

她一歲九個月時因急性腦炎引致失明及失聰, 連帶的也使她無法說話。在 1887 年, 藉著她的導師安妮·蘇利文對她耐心的教導和關愛, 並找到專家使她學會發音, 讓她學會流暢的表達, 才開始與其他人溝通並接受教育。海倫·凱勒不但學會閱讀和說話, 還以驚人的毅力完成了哈佛大學的學業並於 1904 年畢業, 成為有史以來第一個獲得文學學士學位的盲聾人。成年後, 她繼續廣泛閱讀刻苦學習, 成為掌握了英語、法語、德語、拉丁語和希臘語的作家和教育家。

她致力於殘疾人事業, 四處募捐以改善殘疾人的生活環境和受教育水平。她的事跡使她入選美國《時代周刊》「人類十大偶像之一」, 被授予「總統自由獎章」。

請將上文內容摘要後填寫於下表

第一次摘要

第二次摘要

自我檢核表

班級:

姓名:

日期:

在完成摘要後，請檢視自己的摘要內容是否有符合以下項目？

項目	是	否
1.摘要是否傳遞了正確的資訊？		
2.摘要的範圍是否太寬或太窄？他是否傳達了全部的要素？他傳達的內容是否太多？		
3.其他使用這份摘要的人，能否獲得理解這個主題所需要理解的全部知識？		
4.概念的陳述順序是否正確？		
5.我是否略去個人意見，只是單純陳述原始文本的正確要點？		
6.我是否使用自己的話語與風格？		
7.摘要的長度是否為文本的 10%-25%		



附件四

摘要品質評量表

各位同學：

請仔細閱讀過所看到的摘要內容後，依據下列的評量內容，在適合的格子中打勾，希望藉由自己仔細認真的評量後，能從作品中學習到他人的優點作為自己進步的經驗喔！

文章：

摘要者（組別）：

評量者：

項目	非常不同意	不同意	同意	非常同意
這篇摘要提到了文章的主旨。				
這篇摘要提到了所有重要的訊息。				
這篇摘要沒有任何不重要的訊息。				
這篇摘要沒有任何重複的訊息。				
這篇摘要寫得清晰流暢。				



單元二：課堂有構讚

教學對象	高中職資源班學生	設計者	林家楠、李昱昕
教學時間	2 節	教學地點	資源班教室
參考 能力指標	1-4-3-2 能運用整合性的組織策略，將學習內容形成系統化的知識架構。 1-4-4-3 能運用前導組織知識連結新舊知識，建立知識理解架構		
教學活動			教學 時間 分鐘
壹、 引起 動機	<p>一、教師引導與說明</p> <p>本單元主要讓學生檢核自己的先備知識與學習經驗，預測文章可能會學習的內容，以及自己想學的內容，並且透過不同的方法激發學生的先備知識，做為學習文章前的前導組織，使學生在學習文本的時候更容易理解文章內容。除此之外，透過不同的組織策略，像是文章結構表、概念構圖、圖文轉譯的方式，教導學生整合組織策略，進而將學習內容有系統地組織成可運用的知識架構。</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一)利用大家對最近發生地震的印象，引起學生的動機</p> <p>注意事項：教師可以選用最近發生或是學生最有印象的事件作為引起動機的材料，若無，教師可以利用圖片、影像的方式說明。教師說明：今(105)年除夕，高雄美濃發生大地震，造成臺南維冠大樓倒塌，也搖出臺灣長期居住的問題。你家安全嗎？讓我們來瞭解地震發生的成因吧！</p>	5 分	
貳、 策略 介紹 與 運用	<p>一、閱讀理解策略概要說明</p> <p>閱讀理解策略在閱讀的前、中、後分別有不同的任務，本單元希望藉由教師實際的引導，帶領學生覺察閱讀過程中可以運用的策略，以及策略使用的方式。有關閱讀過程中可運用的策略多元，洪月女(2016)整理出科學文本可運用的策略如下表，本單元挑選重要的策略如啟動先備知識、預覽(默讀)、視覺圖像、文章結構、摘要、概念構圖、視覺化等策略，理解文章內容。教師在實際教學時，可參考下表的整理，挑選合適的策略，將其運用在您的課堂中。</p>	15 分	

閱讀前 發展解決問題的計畫	閱讀中 監督計畫執行	閱讀後 評估計畫成效		
<ul style="list-style-type: none"> ● 啟動先備知識☆ ● 評估文章內容與自己的先備知識 ● 與先備知識連結☆ ● 設定閱讀的目的 ● 預覽☆ ● 腦力激盪 ● 提問 	<ul style="list-style-type: none"> ● 視覺圖像☆ ● 了解並利用文章結構特性☆ ● 推論 ● 產生、確認、修正或更新預測 ● 提問 ● 概念構圖☆ ● 區別重要與較不重要的意思 ● 監控理解 ● 指出困惑之處 ● 從前後文脈絡了解字義 	<ul style="list-style-type: none"> ● 摘要☆ ● 討論 ● 整合 ● 批判性推理 ● 整理寫作 ● 反思文本 ● 視覺化☆ ● 概述 	15 分	附件 一
<p>1. 引自洪月女(2016)。學科閱讀研究與教學之探討。高雄師大學報，40，19-39。</p> <p>2. ☆為本單元強調的重點。</p> <p>二、策略介紹與運用</p> <p>(一)默讀文本</p> <p>發下文本(附件一)給學生，文本內容如下：</p> <p>地球的內部可分為地核、地函與地殼等三部分，其中地殼僅佔一小部分，位於地函的上部融熔狀的岩石圈（即岩漿），就稱為軟流圈，板塊就浮在此一軟流圈上移動，軟流圈上的岩漿會在地殼裂隙或板塊邊界上流出地表，火山噴發就是這樣發生的。</p> <p>臺灣正位於菲律賓海板塊與歐亞大陸板塊的交界處，由於海板塊大都是玄武岩組成，比花崗岩組成的陸板塊還要重，兩者相碰撞，海板塊往下潛入軟流圈，板塊下方的軟流圈因為熱對流作用而產生對流運動，隨而帶動覆蓋上方的硬殼板塊，因此在板塊交會處就會產生如火山噴發與地震等地質作用。</p> <p>注意事項：讓學生每堂課的第一件事情就是先練習默讀文本內容，默讀文本2次。</p>			15 分	
<p>(二)利用檢核表檢視自己的先備知識</p> <p>教師說明：我們在學習前，你們會不會對主題先有個想像呢？例如主題是颱風，你會想到什麼？(請學生回答)又若主題為土石流</p>				

的危害，你會想到什麼？(請學生回答)，這些都是我們在閱讀前對文本的準備，在高中(職)的學科中，已經不像國中、小一樣簡單，我們在閱讀前要時常連結以前的經驗，那麼有什麼方法呢？第一，我已經知道什麼；第二，我想學些什麼；第三，我會學到什麼。我們來練習看看，今天我們的主題是「天搖地動-地震」，我們來練習寫寫看這個學習單吧！(發下附件二)

我已經知道什麼？	我想學些什麼？	我會學到什麼？

教師說明：學生寫完後，請數位學生分享自己所寫的內容，內容沒有對錯，重點是提醒你們自己在閱讀文章前，先想一想你們曾經學過什麼知識喔！

(三)利用工具激發學生前導組織

- 狀況一：學生沒有文本的先備知識

注意事項：學生還不會預測文本時，代表學生還不會提取自己的舊經驗與新知識連結，不知自己學習目標，因此在這個部分，教師可提供附件三-1，引導學生練習從關鍵字詞、視覺學習單提示，可運用學習輔助設備(如:平板電腦)讓學生搜尋先備知識。

- 狀況二：學生已有文本的先備知識

注意事項：請學生直接填寫附件三-1 學習單，不提供學習輔助設備，檢核學生先備知識能力，若發現學生無法提取舊知識，仍給予輔助。

(四)組織策略：課文結構表

- 教師說明：介紹三種閱讀文本的組織策略，包含課文結構表、概念構圖、圖文轉譯的策略。引導學生運用策略於不同文本的閱讀。
- 課文結構表的教學應用：(教師引導)還記得前一單元教你們的摘要策略嗎？我們試著運用在這堂課中。摘要策略包含兩個重要的步驟:(1)刪除不重要的訊息、(2)刪除重複的訊息。
- 呈現文本內容

「地球的內部可分為地核、地函與地殼等三部分，其中地殼僅佔一小部分，位於地函的上部融熔狀的岩石圈(即岩漿)，就稱為軟流圈，板塊就浮在此一軟流圈上移動，軟流圈上的岩漿會在地殼裂隙或板塊邊界上流出地表，火山噴發就是這樣發生的。」

附件二

15分

附件三

20分

- 策略運用:運用步驟和步驟二，進行刪除，找出重點

「地球的內部可分為地核、地函與地殼等三部分，其中地殼僅佔一小部分，位於地函的上部融熔狀的岩石圈（即岩漿），就稱為軟流圈，板塊就浮在此軟流圈上移動，軟流圈上的岩漿會在地殼裂隙或板塊邊界上流出地表，（造成）火山噴發就是這樣發生的。」

- 教師提問：請問縮減後的段落在說什麼？最大的概念是什麼？注意，說明文的重要概念通常在一個段落的最開頭或者是最後一句。
- 引導學生正確回答重要概念：「地球內部」
- 呈現第二段文本，由學生運用策略進行刪減

「臺灣正位於菲律賓海板塊與歐亞大陸板塊的交界處，由於海板塊大都是玄武岩組成，比花崗岩組成的陸板塊還要重，兩者相碰撞，海板塊往下潛入軟流圈，板塊下方的軟流圈因為熱對流作用而產生對流運動，隨而帶動覆蓋上方的硬殼板塊，因此在板塊交會處就會產生如火山噴發與地震等地質作用。」

- 教師提問：這一段最重要的主題、概念是什麼？
提示說明文的重要概念通常在一個段落的最開頭或者是最後一句。
- 引導學生正確回答重要概念：地質作用。（可以的答案：地震成因、地震的發生），請學生將兩段落的內容寫在附件四上。
- 整合與檢討：鼓勵學生前一階段的學習，並從摘要後的資訊，將文章組織成架構表。說明架構表通常會用表格的方式呈現，所呈現的內容就是經過簡化過後的內容，重點式的摘要。並請學生利用摘要後的內容，將重要資訊寫在表格裡面。並檢討學生答案。

標題	內容
地球內部構造	包含地核、地函、地殼、軟流圈
地質作用	板塊交界處因熱對流作用產生地質作用

(五)組織策略：概念構圖

在運用過課文結構表後，請學生試著將課文結構表的內容轉化成概念構圖，教師可以依據學生的情況，給予不同提示的學習單，如附件五。

附件
四

附件
五

附件
六

	<p>(六)組織策略：圖文轉譯</p> <p>圖文轉譯是本課最難的一部份，請學生依照步驟，逐步將課文切成不同的事件或情節，然後依據事件或情節將圖像化在附件六中。</p> <p>(七)應用組織策略於日常文件</p> <p>為提升學生閱讀日常文件所需的摘要能力，透過閱讀辦理國民身分證的文本，運用組織策略進行重點摘要。</p> <p>1、請學生閱讀附件八、九、十文件，並利用組織策略回答下列問題：</p> <p>(1)辦理國民身分證應該準備哪些文件？</p> <p>(2)下列哪張圖符合照片規格？</p> <p>(3)如果國民身分證遺失了應該怎麼辦？</p> <p>四、說明策略的目的</p> <p>(一)前導組織</p> <p>教師引導學生回想：我們做過了前導組織的作業，對你們學習本課有什麼幫助？並告訴學生：前導組織讓我們更理解文章所說的內容，我們不可能對所有的內容都熟悉，不過可以透過網路搜尋、查詢書籍的方式獲得閱讀文章前的概念，利用這些前導組織，可以讓我們更容易理解文章。</p> <p>(二)組織策略</p> <p>組織策略就是幫助我們深入理解的工具，我們這單元教了三個組織策略，包含課文結構表、概念構圖、圖文轉譯，這些策略都可以運用在不同的文章中，你們可以選擇適合的策略使用，增加自己對文章的理解喔！</p>		
參、總結活動	<p>五、總結學習及自我檢核</p> <p>請學生針對本單元所學的策略，評估策略對自己的幫助。見附件七。</p>		

肆、教學資源	<p>一、學習講義與作業單</p> <p>(一)附件一：天搖地動</p> <p>(二)附件二：天搖地動-地震預測學習單</p> <p>(三)附件三：天搖地動-地震先備知識學習單</p> <p>(四)附件四：天搖地動-地震課文結構表學習單</p> <p>(五)附件五：天搖地動-地震概念構圖學習單</p> <p>(六)附件六：天搖地動-地震圖文轉譯學習單</p> <p>(七)附件七：自我檢核表</p> <p>(八)附件八：摘要練習-補辦證件(重點摘要)</p> <p>(九)附件九：摘要練習-補辦證件(勾選重點)</p>		
伍、教師參考資料	<p>一、書籍</p> <p>蕭坤松、戴彩霞、楊嵐雅、王翠華、呂展擘、莊宗達、黃美傳(2013)。新聞地理 2-老師應該告訴你的時事真相。新北市：遠足文化。</p> <p>二、期刊</p> <p>洪月女(2016)。學科閱讀研究與教學之探討。高雄師大學報，40，19-39。</p> <p>三、網路資料</p> <p>1.互聯網圖片、美國地質調查局</p> <p>2.內政部戶政司：http://www.ris.gov.tw/</p>		
陸、備註說明	<p>一、前導組織策略在運用初期，學生可能不知道如何提取與文本有關的先備知識，因此教師在教學的初期可以先透過學習單的引導，或者是課文標記關鍵字詞的方式，先詢問學生對於這些教學重要的詞彙理解的程度，會比在沒有任何提示或引導下就要求學生運用預測的方式提取經驗還來得有效。</p> <p>二、組織策略的方式有很多種，重點是要幫助學生對於文本的理解，為了要讓學生熟習這些策略，老師可以藉由說明、示範、協助、自動的方式逐步撤除提示，藉由不同單元的練習中，讓學生用自己的方法組織文本，另外也可以藉由學生間不同的比較，讓學生看到彼此組織方式的差異，藉此澄清學生對文本的理解。</p>		

附件一

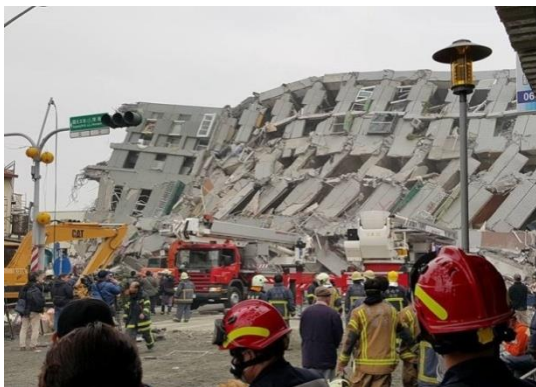
天搖地動

全文修改自新聞地理 2：老師應該告訴你的時事真相，P9-11

2016 年 2 月 6 日，發生南台灣大地震，地震當時整棟大樓先上下搖晃、再左右擺盪，約 7、8 秒後平靜了一下，不久大樓底下發出巨響，整棟大樓全數往永大路二段方向倒塌，躺平在馬路上。經過連日搜索，最終在 2016 年 2 月 18 日該大樓確定死亡人數達 115 人，生還者 175 人，其中 96 人受傷，超越了於 1999 年 9 月 21 日倒塌的東星大樓（87 人死亡），成為臺灣史上因單一建築物倒塌而造成傷亡最慘重的災難事件。（引自維基百科：<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/維冠金龍大樓倒塌事故>）

地球的內部可分為地核、地函與地殼等三部分，其中地殼僅佔一小部分，位於地函的上部融熔狀的岩石圈（即岩漿），就稱為軟流圈，板塊就浮在此一軟流圈上移動，軟流圈上的岩漿會在地殼裂隙或板塊邊界上流出地表，火山噴發就是這樣發生的。

臺灣正位於菲律賓海板塊與歐亞大陸板塊的交界處，由於海板塊大都是玄武岩組成，比花崗岩組成的陸板塊還要重，兩者相碰撞，海板塊往下潛入軟流圈，板塊下方的軟流圈因為熱對流作用而產生對流運動，隨而帶動覆蓋上方的硬殼板塊，因此在板塊交會處就會產生如火山噴發與地震等地質作用。



圖片來源：美國地質調查局、互聯網圖片

天搖地動-地震預測學習單

我已經知道什麼？	我想學些什麼？	我會學到什麼？

天搖地動-地震預測學習單

我已經知道什麼？

地球的內部構造，包含地核、地函、地殼的位置

我知道軟流圈與地殼的關係

我知道臺灣底下的板塊名稱與位置

我知道地震的成因

其他_____

我想學些什麼？

為什麼臺灣會發生地震？

臺北若發生地震，可能造成什麼災情？

臺灣哪些地方發生地震最頻繁？

我會學到什麼？

地球的內部構造

板塊間的互動關係

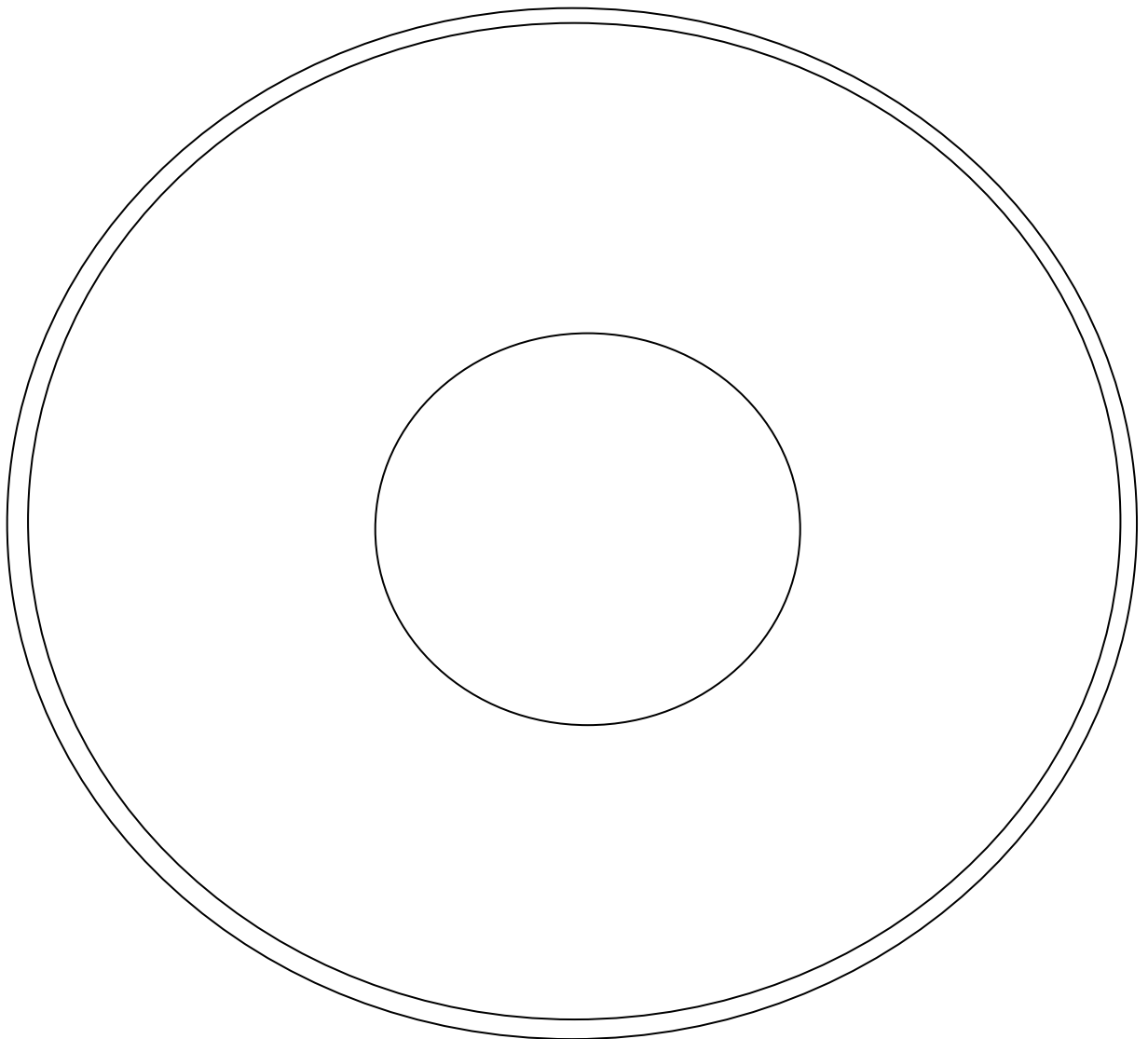
地震的成因

天搖地動-地震先備知識學習單

一、請上網查詢關鍵字，將查到的資訊寫在下圖中

搜尋關鍵字詞：地球內部構造

找到位置後，填入內容：地殼、地函、軟流圈、地核



天搖地動-地震課文結構表學習單

一、摘要段落(複習)

步驟一：刪除不重要的訊息

步驟二：刪除重複的訊息

<p>地球的內部可分為地核、地函與地殼等三部分，其中地殼僅佔一小部分，位於地函的上部融熔狀的岩石圈（即岩漿），就稱為軟流圈，板塊就浮在此一軟流圈上移動，軟流圈上的岩漿會在地殼裂隙或板塊邊界上流出地表，火山噴發就是這樣發生的。</p>	<p>重組摘要</p>
<p>臺灣正位於菲律賓海板塊與歐亞大陸板塊的交界處，由於海板塊大都是玄武岩組成，比花崗岩組成的陸板塊還要重，兩者相碰撞，海板塊往下潛入軟流圈，板塊下方的軟流圈因為熱對流作用而產生對流運動，隨而帶動覆蓋上方的硬殼板塊，因此在板塊交會處就會產生如火山噴發與地震等地質作用。</p>	<p>重組摘要</p>

二、畫出課文架構表

步驟一：決定課文架構的表格數量(橫列:縱列：)

步驟二：將重要的資訊寫入表格中

標題	內容

附件四(參考答案)

天搖地動-地震課文結構表學習單

一、摘要段落(複習)

步驟一：刪除不重要的訊息

步驟二：刪除重複的訊息

<p>地球的內部可分為地核、地函與地殼等三部分，其中地殼僅佔一小部分，位於地函的上部融熔狀的岩石圈（即岩漿），就稱為軟流圈，板塊就浮在此一軟流圈上移動，軟流圈上的岩漿會在地殼裂隙或板塊邊界上流出地表，火山噴發就是這樣發生的。</p>	<p>地球的內部可分為地核、地函與地殼等三部分，地函上部為軟流圈，岩漿會流出地表造成火山噴發。</p>
<p>臺灣正位於菲律賓海板塊與歐亞大陸板塊的交界處，由於海板塊大都是玄武岩組成，比花崗岩組成的陸板塊還要重，兩者相碰撞，海板塊往下潛入軟流圈，板塊下方的軟流圈因為熱對流作用而產生對流運動，隨而帶動覆蓋上方的硬殼板塊，因此在板塊交會處就會產生如火山噴發與地震等地質作用。</p>	<p>臺灣正位於板塊的交界處，因為熱對流作用產生如火山噴發與地震等地質作用。</p>

二、畫出課文架構表

步驟一：決定課文架構的表格數量(橫列：3 縱列：2)

步驟二：將重要的資訊寫入表格中

標題	內容
地球內部構造	包含地核、地函、地殼、軟流圈
地質作用	板塊交界處因熱對流作用產生地質作用

附件五

天搖地動-地震概念構圖學習單

一、將地球內部構造的概念構圖畫出來

地球內部構造 包含地核、地函、地殼、軟流圈

地球內部構造

二、將地質作用的概念構圖畫出來

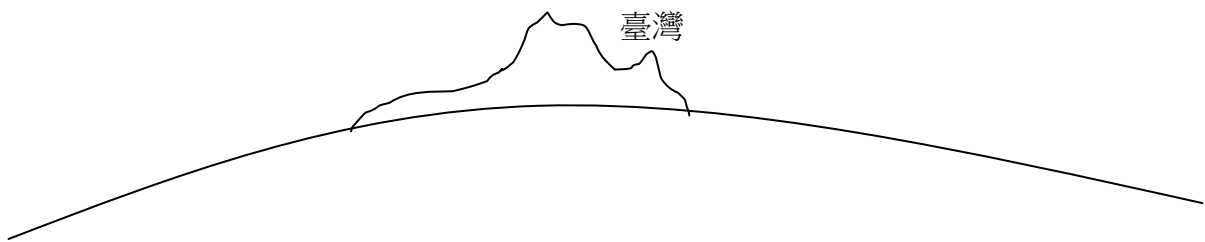
地質作用 板塊交界處因熱對流作用產生地質作用

地質作用

附件六

天搖地動-地震圖文轉譯學習單

- 事件一 地球的內部可分為地核、地函與地殼、軟流圈
- 事件二 臺灣正位於菲律賓海板塊與歐亞大陸板塊的交界處
- 事件三 海板塊大都是玄武岩組成，比花崗岩組成的陸板塊還要重，
兩者相碰撞，海板塊往下潛入軟流圈
- 事件四 板塊下方的軟流圈因為熱對流作用而產生對流運動
- 事件五 板塊交會處就會產生如火山噴發與地震等地質作用



自我檢核表

項目	非常不 同意	不同 意	同意	非常同 意
預測策略可以幫助我回想舊經驗或舊知識				
課文架構表有助於我整理課文重點				
概念構圖有助於我整理課文重點				
圖文轉譯有助於我整理課文重點				

摘要練習-補辦證件

- 補領國民身分證應備妥下列文件：

一、戶口名簿或身分證明文件正本。

二、最近二年所攝正面半身彩色相片一張或數位相片。

前項第一款文件，驗畢影印存卷後退還，第二款相片影像檔建檔日期在二年內，並經戶政事務所核對人貌相符者，得免繳交相片或數位相片，直接列印該檔存相片製作國民身分證。

根據上文，完成下列重點

補辦國民身分證需要備妥那些文件?
1.
2.

- 健保 IC 卡的申請換補發，可透過下列管道辦理：

一、各地郵局代收申請資料

健保局基於便民考量，已委由各地 1,321 個郵局代收民眾換補發健保 IC 卡的申請，民眾攜帶本人的身分證正本及影本一份，或是有效期限內的汽、機車駕照及中華民國護照；如果想要在健保 IC 卡印上自己的照片，準備 2 個月內兩吋正面、脫帽的半身彩色或黑白照片，直接到

各地郵局填具「請領健保 IC 卡申請表」，連同工本費交給郵局櫃檯即可，不必再額外負擔郵資，待健保 IC 卡製卡完成後，健保局會依申請表上所填的寄送地址，以掛號寄給民眾。由於申請案件尚需包括郵件遞送時程，故民眾於 5~7 個工作天即可收到健保 IC 卡。

根據上文，完成下列重點摘要

健保 IC 卡現在可在何種場所補辦?
答案:
需要攜帶那些文件?
1.
2.
3.
到郵局補辦健保卡需要工本費嗎?
到郵局補辦健保卡需要支付郵資嗎?
到郵局補辦健保卡，大約需要多少個工作天?

附件九

摘要練習-補辦證件(勾選重要資料)

- 補領國民身分證應備妥下列文件：

一、戶口名簿或身分證明文件正本。

二、最近二年所攝正面半身彩色相片一張或數位相片。

前項第一款文件，驗畢影印存卷後退還，第二款相片影像檔建檔日期在二年內，並經戶政事務所核對人貌相符者，得免繳交相片或數位相片，直接列印該檔存相片製作國民身分證。

根據上文，完成下列重點

補辦國民身分證需要備妥那些文件？
<input type="checkbox"/> 戶口名簿正本 <input type="checkbox"/> 身分證明文件正本
<input type="checkbox"/> 最近二年所攝正面半身彩色相片(<input type="checkbox"/> 1張 <input type="checkbox"/> 2張)

- 健保 IC 卡的申請換補發，可透過下列管道辦理：

一、各地郵局代收申請資料

健保局基於便民考量，已委由各地 1,321 個郵局代收民眾換補發健保 IC 卡的申請，民眾攜帶本人的身分證正本及影本一份，或是有效期限內的汽、機車駕照及中華民國護照；如果想要在健保 IC 卡印上自己的照片，準備 2 個月內兩吋正面、脫帽的半身彩色或黑白照片，直接到各地郵局填具「請領健保 IC 卡申請表」，連同工本費交給郵局櫃檯即可，

不必再額外負擔郵資，待健保 IC 卡製卡完成後，健保局會依申請表上所填的寄送地址，以掛號寄給民眾。由於申請案件尚需包括郵件遞送時程，故民眾於 5~7 個工作天即可收到健保 IC 卡。

根據上文，完成下列重點摘要

健保 IC 卡現在可在何種場所補辦?
<input type="checkbox"/> 郵局 <input type="checkbox"/> 便利商店 <input type="checkbox"/> 銀行
需要攜帶那些文件?
<input type="checkbox"/> 身分證正本及影本一份 <input type="checkbox"/> 有效期限內的汽、機車駕照
<input type="checkbox"/> 中華民國護照 <input type="checkbox"/> 兩吋正面、脫帽的半身彩色或黑白照片
到郵局補辦健保卡需要工本費嗎?
<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
到郵局補辦健保卡需要支付郵資嗎?
<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
到郵局補辦健保卡，大約需要多少個工作天?
<input type="checkbox"/> 1-3 工作天 <input type="checkbox"/> 5-7 工作天

遺失國民身分證辦理方式



※注意事項

1. 自106年7月3日起，已提供「免自然人憑證之網路掛失暨撤銷掛失」服務，歡迎多加利用。
2. 電話掛失須由**本人**親自撥打電話辦理，惟十四歲以上至未滿二十歲之未成年人可由本人親自撥打電話辦理，也可由法定代理人代為來電辦理。十四歲以下之未成年人由法定代理人代為辦理。
3. 為利戶政事務所於次一上班日再次聯繫確認身分，保障個人權益，避免遭到偽冒身分辦理掛失，**請辦理掛失民眾務必留下可聯絡本人之電話號碼**，否則將不受理掛失。
4. 考量安全因素，目前非上班時間以電話方式辦理掛失，**暫不提供辦理撤銷掛失**，撤銷掛失仍須於戶政事務所上班時間辦理。
5. 國民身分證掛失或撤銷掛失，上班時間請撥打任一戶政事務所（戶政機關通訊錄）或1996內政服務熱線辦理；非上班時間辦理國民身分證掛失，請撥打1996內政服務熱線。
6. 為確保個人權益，遺失國民身分證之民眾自103年7月1日起可親自向任一戶政事務所申請補發。
7. 如民眾在國外請撥打：

8 8 6	- 2 -	8 1 9 5 8 1 5 1
國碼	- 區碼 -	落地碼

資料來源：內政部戶政司 <http://www.ris.gov.tw/>

請領(初補換)國民身分證

一、申請人

1. 初領或補領：

- (1) 年滿 14 歲：由本人親自辦理。
- (2) 未滿 14 歲：由法定代理人辦理，應核對本人人貌。

2. 換領：

- (1) 由本人親自申請或以書面委託他人申請。但更換相片換領者，應由本人親自申請。
- (2) 戶長親自或委託戶內人口辦理全戶或部分戶內人口之遷徙登記時，須同時申請戶內人口之換領國民身分證，不受前項須以書面委託他人辦理之限制。

二、應備證件

1. 初領或補領：

- (1)年滿 14 歲：
 - (a) 本人印章(或簽名)。
 - (b) 本人戶口名簿正本或貼有相片之身分證明文件。
 - (c) 本人最近 2 年內拍攝之符合規格相片 1 張或數位相片，補領得免繳交相片或數位相片之情形，請參照國民身分證及戶口名簿製發相片影像檔建置管理辦法第 11 條規定（國民身分證相片規格可至「內政部戶政司全球資訊網」<http://www.ris.gov.tw/187> 查詢，繳交數位相片者請至內政部戶政司全球資訊網-網路申辦-國民身分證影像上傳 <https://www.ris.gov.tw/webapply/765> 上傳數位相片）。
- (2)未滿 14 歲：
 - (a)法定代理人國民身分證、印章(或簽名)。(如法定代理人無法共同辦理，應由未到場之法定代理人出具同意書，交由另一方辦理。)
 - (b)本人戶口名簿正本或貼有相片之身分證明文件。
 - (c) 本人最近 2 年內拍攝之符合規格相片 1 張或數位相片，補領得免繳交相片或數位相片之情形，請參照國民身分證及戶口名簿製發相片影像檔建置管理辦法第 11 條規定（國民身分證相片規格可至「內政部戶政司全球資訊網」<http://www.ris.gov.tw/187> 查詢，繳交數位相片者請至內政部戶政司全球資訊網-網路申辦-國民身分證影像上傳 <https://www.ris.gov.tw/webapply/765> 上傳數位相片）。

2. 換領：

(1) 本人舊國民身分證、印章（或簽名）。（未滿 14 歲者，另提憑法定代理人國民身分證、印章(或簽名)；如法定代理人無法共同辦理，應由未到場之法定代理人出具同意書，交由另一方辦理。）

(2) 最近 2 年內拍攝之符合規格相片 1 張或數位相片，換領得免繳交相片或數位相片之情形，請參照國民身分證及戶口名簿製發相片影像檔建置管理辦法第 14 條規定（國民身分證相片規格可至「內政部戶政司全球資訊網」<http://www.ris.gov.tw/187> 查詢，繳交數位相片者請至內政部戶政司全球資訊網-網路申辦-國民身分證影像上傳 <https://www.ris.gov.tw/webapply/765> 上傳數位相片）。

(3) 委託他人辦理者，應檢具委託書、受委託人之國民身分證、印章(或簽名)。

三、規費

1. 初領：每張收費新臺幣 50 元。
2. 補領：每張收費新臺幣 200 元。
3. 換領：每張收費新臺幣 50 元。
4. 政府機關辦理行政區域調整、門牌整編作業而須換領國民身分證者，免收規費。但因申請各項戶籍登記須同時換領，或跨直轄市、縣（市）換領國民身分證者，應繳納規費。

四、受理戶政事務所

1. 初領、補領國民身分證得向任一戶政事務所申請。
2. 申請戶籍登記致國民身分證記載事項變更者，向各該申請登記之戶政事務所申請；國民身分證有毀損或更換相片之情形者，得向任一戶政事務所申請。

注意事項

戶政事務所核對當事人容貌產生疑義時，當事人須另附其他有相片之證件或相關人證，以確定身分【視戶政事務所之認定】。

資料來源：內政部戶政司 <http://www.ris.gov.tw/>

課程主題：考試我最行

編輯者：李昱昕、林家楠、黃柏華、李式群、余安瑀

★單元名稱：

單元一：考前複習

單元二：考前準備

單元二：考試答題

單元三：考後檢討

★對應能力指標：

3-4-3-1 能預測考試可能的題項內容，進行事前準備

3-4-3-2 能圈選出題幹的關鍵字或答題線索

3-4-3-3 能運用過去的作答經驗猜測可能的答案

3-4-3-4 能用大綱或圖示法，歸納組織答案（如：申論題作答方式）

3-4-3-5 能透過考試的結果，分析評估個人學習的優弱勢能力

發展後設認知策略(特學 4)

特學 4-U-1 根據考試之內容發展應變能力。

1. 預測考試可能的題項內容，進行事前準備。
2. 圈選出題幹的關鍵字或答題線索。
3. 運用過去的作答經驗猜測可能的答案。
4. 用大綱或圖示法，歸納組織答案（如：申論題作答方式）。
5. 透過考試的結果，分析評估個人學習的優弱勢能力。

單元一：考前複習

教學對象	高中職資源班學生	設計者	黃柏華	
教學時間	2 節	教學地點	資源班教室	
參考 102 能力指標	3-4-3-1 能預測考試可能的題項內容，進行事前準備			
參考 106 學習策略學 習表現說明	特學 4-U-1 根據考試之內容發展應變能力。 1. 預測考試可能的題項內容，進行事前準備。			
教學活動			教學 時間 分鐘	教學 資源
壹、 引起 動機	<p>一、教師引導與說明</p> <p>本單元乃基於先前的學習策略課程的基礎(涵蓋目標設定、情緒信念調整、時間管理和閱讀理解摘要能力)，著重於考試前複習的方法與策略；引導學生反思是否已經了解評量的目的與自己的學習目標的關聯性、是否能調整轉換正向的情緒和行動，能夠進行適當的學習計畫和環境調整；做好考前的各項準備(含心理層面、準備的考試計畫/時間、物理環境調整...等)。</p> <p>本單元的考前複習的主軸為教導學生運用考古題練習試題分析和考題練習，使學生透過步驟化的教學引導，學會考前複習的策略，轉換逃避、延遲的負向行為，提升考前準備的意願與動機，能夠提前安排複習規畫和實際進行複習行動。</p>		5 分	附件一
	<p>二、引起動機</p> <p>(一)自我省思及分享： 考試前我會做甚麼事？</p> <p>1. 呈現 A 生、B 生、C 生(詳如附件一)考前的行為反應。</p> <p>(1)引導學生思考哪位學生比較可能獲得滿意的成績？ 原因為何？</p> <p>(2)引導分享自己的行為與哪一位學生最相近?或是有哪些相同/類似的行為? 這些行為是否有助於考試準備?或是可能導致有負向結果?</p> <p>(二)檢核自己的複習策略</p> <p>1. 引導學生檢核自己的複習策略(詳如附件二)</p> <p>(1)評估哪些是自己常犯的錯誤?</p> <p>(2)有哪些改善的方式?</p> <p>經由上述的討論，使學生了解自己的行為表現可能會導致的結果；引導學生思考可以採用那些考試複習方式，能夠有效彙整試</p>			

		Translation <input type="checkbox"/>																											
	<p>步驟三：形成準備方向</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師說明：歸納題型後，教師帶領學生從學習內容，推測試題來源和可能出現的內容 ● 引導練習： 教師可本單元教學前，蒐集不同學科的段考試題(如：國家教育研究院題庫網下載不同學校/科目的評量試題)，讓學生練習歸納出不同領域/學科考試的題型。 		5分	評量試卷來源：國家教育研究院題庫網																									
	<p>步驟四：整合試題的核心構念(找出上位詞)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師說明：透過帶領學生閱讀試題後，利用摘要策略的詞語歸納引導方式，找出試題的上位詞，再依據試題的出處，判斷出準備考試的方向。 ● 引導練習：教師選用一份小範圍的試題(如：定期評量考題)，讓學生先將所有試題分類，在從相似的題目中找出上位詞，並分工查詢出處、頁碼。 ● 教學活動範例參考： <ul style="list-style-type: none"> (1)可依據學生數，以每2-4人為一組。 (2)教師先在呈現一份試題，範圍是高中地理第三冊北美洲篇，請學生閱讀試題後，運用學習單(附件三)將相似題目歸納在一起，帶領學生歸納題號後，找出上位詞。 		15分	附件三																									
表三 地理科試題核心構念與題目來源																													
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>上位詞</th> <th>題號</th> <th>章節</th> <th>出處頁碼</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="8">自然環境</td> <td>1</td> <td rowspan="8">(依據課本出處撰寫)</td> <td rowspan="8">(依據課本出處撰寫)</td> </tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>3</td></tr> <tr><td>5</td></tr> <tr><td>6</td></tr> <tr><td>8</td></tr> <tr><td>10</td></tr> <tr><td>11</td></tr> <tr> <td rowspan="2">族群</td> <td>4</td> <td rowspan="2">(依據課本出處撰寫)</td> <td rowspan="2">(依據課本出處撰寫)</td> </tr> <tr> <td>7</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">產業</td> <td>9</td> <td rowspan="2">(依據課本出處撰寫)</td> <td rowspan="2">(依據課本出處撰寫)</td> </tr> <tr> <td>16</td> </tr> </tbody> </table>	上位詞	題號	章節	出處頁碼	自然環境	1	(依據課本出處撰寫)	(依據課本出處撰寫)	2	3	5	6	8	10	11	族群	4	(依據課本出處撰寫)	(依據課本出處撰寫)	7	產業	9	(依據課本出處撰寫)	(依據課本出處撰寫)	16			
上位詞	題號	章節	出處頁碼																										
自然環境	1	(依據課本出處撰寫)	(依據課本出處撰寫)																										
	2																												
	3																												
	5																												
	6																												
	8																												
	10																												
	11																												
族群	4	(依據課本出處撰寫)	(依據課本出處撰寫)																										
	7																												
產業	9	(依據課本出處撰寫)	(依據課本出處撰寫)																										
	16																												

	都市	12 13 14	(依據課本出處撰寫)	(依據課本出處撰寫)	15分																				
參、總結活動	<p>步驟五：找出考題的答案</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師說明：歸納不同題型，以及試題的核心構念後，能夠具體分析每一個試題的來源和出題者希望答題者回答的正確答案。 ● 引導練習：延續附件三的課堂練習單，透過分組活動，找出考古題各題項的出處，並且於學習內容中標示題項的正確答案。 <p>小結：從上述的流程步驟，引導同學瞭解「試題分析」、「試題概念」、「找出答案」的考試複習策略。但是到底大考試題如何分析？要如何準備呢？</p>				5分																				
		<p>大考的試題分析與準備重點</p> <p>一、說明目的：大範圍的考試或升學考試，往往是學生最擔心、不知如何進行考試複習的安排或要讀那些內容。</p> <p>本單元的總結活動，乃運用考試複習策略的關鍵核心「試題分析」，參照歷年大學學測、四技二專統測或身心障礙大專校院甄試試題，引導學生能夠運用「考古題」進行有效大考複習和題型練習。以下可依教學時間，選擇不同學科大範圍試題分析練習。</p> <p>二、大範圍的試題分析策略：範例一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：每一個學科的考試方向以及考試題型會依照學科的概念出題，之前策略介紹與應用過程已進行過小範圍準備及分析題型練習，接著，要來認識未來會進行的升學考試大考測驗，以下將以 106 學年度大學學測英文科試題為例，進行分析。 2. 呈現範例：特定學科(英文科)試題題型分析 <p>表四 106 學年度大學學測英文科試題題型分析</p> <table border="1" data-bbox="276 1727 1177 2024"> <thead> <tr> <th>題型</th> <th>題數</th> <th>配分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>詞彙題</td> <td>15 題</td> <td>15 分</td> </tr> <tr> <td>綜合測驗</td> <td>15 題</td> <td>15 分</td> </tr> <tr> <td>文意選填</td> <td>10 題</td> <td>10 分</td> </tr> <tr> <td>閱讀測驗</td> <td>16 題</td> <td>32 分</td> </tr> <tr> <td>中譯英</td> <td></td> <td>8 分</td> </tr> </tbody> </table>				題型	題數	配分	詞彙題	15 題	15 分	綜合測驗	15 題	15 分	文意選填	10 題	10 分	閱讀測驗	16 題	32 分	中譯英		8 分	30分 (時間規劃 詳如補充 說明)	
題型	題數	配分																							
詞彙題	15 題	15 分																							
綜合測驗	15 題	15 分																							
文意選填	10 題	10 分																							
閱讀測驗	16 題	32 分																							
中譯英		8 分																							

英文作文	20 分	
<p>資料來源：參考龍騰文化(2017)。106 年學測考前最前線-英文科 取自 https://www.lungteng.com.tw/Web/messageList.aspx?NEWS_ID=35</p>		
<p>3、試題分析：了解學測英文科的試題類型後，將逐題型再進一步分析細部內容。</p> <p>(1)詞彙題：分析各題試題內容與所欲評量的詞彙詞性(如：動詞、名詞、形容詞、副詞)，瞭解詞彙的詞性用法和試題中出現的形式。</p> <p>(2)綜合測驗：從 3 篇選文中，分析不同的試題題型和評量重點(如：詞彙/語意、文法、轉承語、介係詞、慣用語)，從英文短文試題的分析，瞭解英文段落的評量重點和可能出現的試題題型。</p> <p>(3)閱讀測驗：從 4 篇選文中，分析不同的題型(包含細節題、是非題、推論題、詞彙題、主旨題、文章題、指涉題)，透過不同類型的試題分析，引導學生從文本中找出不同類型試題的答案或解答方向。</p>		
<p>小結：透過試題分析，引導學生對於英文科的評量建立知識架構，瞭解評量重點和各種試題的準備方向。實際解題策略會再由後續單元進行教學。</p>		
<p>三、大範圍的試題分析策略：範例二</p>		
<p>1. 教師說明：數學科是多數學生感到恐懼且不知如何準備的科目，透過試題分析策略，引導學生了解數學科的出題方式、試題內容來源和不同學習單元的重要性，以下將以學測數學科試題，進行分析。</p> <p>2. 呈現範例： 102 年至 106 年數學科皆為 20 題，分為單選題、多選題及選填題，多為平均分配，但歷屆的選填題都多於單選題和多選題 1-2 題，且配分比例較重。</p> <p>3. 試題來源分析：在了解學測數學科的類型後，引導學生分析 106 年試題的數學單元分布與配分情形。</p> <p>(1)每冊平均配分，顯示每冊的分數都是相同，不能只複習特定的範圍。</p> <p>(2)試題涵蓋每一個單元，部分單元配分較高，但仍不可忽略每單元的重要性。</p>		
<p>表五 106 年學測數學試題分析</p>		

冊	章	單元名稱	題號	配分	小計
一	1	數與式	1	5	25
	2	多項式函數	8, C	10	
	3	指數、對數函數	2, E	10	
二	1	數列與級數	A	5	25
	2	排列、組合	7, 12	10	
	3	機率	F	5	
	4	數據分析	5	5	
三	1	三角	6, 11	10	25
	2	直線與圓	9, G	10	
	3	平面向量	B	5	
四	1	空間向量	4, 13	10	25
	2	空間中的平面與直線	10	5	
	3	矩陣	D	5	
	4	二次曲線	3	5	

資料來源：
 參考龍騰文化(2017)。106年學測考前最前線-數學科。取自 https://www.lungteng.com.tw/Web/messageList.aspx?NEWS_ID=35

4. 嘗試找出答案出處或解題關鍵

數學科的複習，必須經由眼到(看懂題目)、手到(實際演算)、心到(具備概念)才能逐漸建立知識架構。透過試題來源分析，引導學生運用已學習過的內容(如：課本、習題、講義、數學作業等)找出試題答題的關鍵概念(如：公式)和類似題目的解題步驟。

小結：透過試題分析，引導學生對於數學科的評量建立知識架構，使學生瞭解即使看起來很難的數學試題也是從基本概念延伸出來，只要能夠瞭解題目的重點，掌握核心概念(如：公式運用)和步驟化解題程序，能夠將複雜題目迎刃而解，使數學科的考試複習更具意義和價值。

肆、教學資源

一、學習講義與作業單
 (一)附件一：考試前我會做甚麼事? 過來人經驗談
 (二)附件二：考試複習自我檢核表。
 (三)附件三：試題分析學習單(地理科範例)

一、書籍
 李樸良(譯)(2008)。I'm 考試大師：成功應試策略(原作者：Stella Cottrell)。臺北：寂天。

<p>伍、教師參考資料</p>	<p>二、網路參考資料</p> <p>(一) 國家教育研究院題庫網：網址 http://exam.naer.edu.tw/index.php#ResultList</p> <p>(二) 學測考古題：(自大考中心下載) 參考網址 http://www.ceec.edu.tw/AbilityExam/AbilityExamPaper/106SAT_Paper/106SAT_PaperIndex.htm</p> <p>(三) 統測考古題：(自技專校院入學測驗中心下載) 參考網址 https://exam2.tcte.edu.tw/EXAM/105_4y/</p> <p>(四) 身心障礙學生升學大專校院甄試各科目考古題：參考網址 http://enable.ncu.edu.tw/webenable/paper/paper106.asp</p> <p>(五) 龍騰文化全球資訊網：https://www.lungteng.com.tw/Web/Index.aspx</p>
<p>陸、備註說明</p>	<p>一、本單元雖為考試技巧，但其實考試的準備歷程包含平時摘要及組織架構等閱讀理解策略的基礎，以及讀書計畫的擬定、時間管理等因素，故本單元其實是需要延續前幾單元之策略及練習才可以在學生考試時達到加乘的效果。</p> <p>二、本單元在段考及大範圍複習之試卷內容皆僅作為教師教學時參考用，教師可依照實際學生需求做調整。</p> <p>三、教學時數以學生實際可於課堂練習時間進行分配，實際進行教學時數可依據學生學習需求、學習表現和學習速度，進行適當的調整或增加教學時數。</p> <p>四、總結活動以大範圍考試複習之試題分析策略為核心，教學者依據可運用的教學時間/節數，可選擇某一個學科或多個學科進行課堂練習，或教導學生策略後，設計作業單或練習單，讓學生能夠於課堂學習之外，自行練習運用策略。</p>

考試前我會做甚麼？

一、過來人的經驗談

A 生：我爸媽很重視成績，要求我一定要考好，我覺得壓力很大，但也有盡量配合啦！每天晚上都有讀書，偶爾滑滑手機或上網。上課雖然聽得懂，可是學校考卷太難了，考試內容很多課本都沒講，常常「我看得都沒考，沒看到的考一堆」。我以前排過讀書計畫，可是總會有一些意外發生，像是社團要團練、家庭聚餐等等，就沒辦法完成。段考前，我會留晚自習準備考試，現在大多是那天想念什麼，就念什麼。

B 生：我覺得上課專心聽很重要，可以節省很多念書時間。隨堂小考，老師幾乎都會先提醒，可以事先排入我的讀書時間表，我都是以學校進度為主，排完之後再安排自己想讀的。我覺得要找一個適合自己的環境讀書，喜歡放一點輕音樂，然後讀書。其實每科準備的方法不太一樣，但都要去檢視自己有沒有讀懂、讀通？遇到不了解的就問同學或老師。課本、講義的內容，如果都掌握到，我覺得就差不多了，心有餘力的話，再找一些參考書的題目來練習。

C 生：說真的，我平常很少準備考試，對讀書也沒什麼興趣，現在學得東西，以後根本用不到啊！每次翻開課本或講義，就覺得很想睡覺，完全沒辦法專心。而且我發現，有一次我沒念書，考試亂猜，還考得比較好！讓我覺得有念、沒念都差不多，我就不是讀書的料啊！我很常臨時抱佛腳，尤其是英文單字，考試前 10 分鐘開始背，通常就不會考太爛，只求不要補考就好。因為怕被當太多科，段考前，我就會熬夜念書，這樣比較不會忘記，太早念書，考前就忘光了。

二、討論與分享

Q1: A、B、C 生誰比較有可能獲得好成績？為甚麼？

A1:

Q2: 我的行為跟 A、B、C 生哪一位同學比較類似？

A2:

Q3: 我的行為是否有助於考試準備？可能會導致甚麼結果？

A3:

考前複習檢核表

班級：

姓名：

日期：

- 請依據自己的實際狀況，填寫下表自己平時在考試前的複習情形

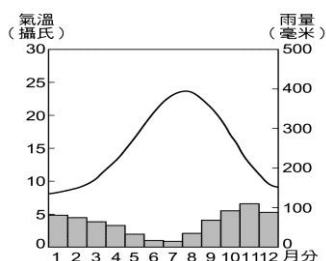
	經常	偶爾	從不
1. 每次準備考試前，我會計劃自己要達成的目標。			
2. 我會給自己預留足夠的時間來準備考試。			
3. 我會把自己的複習計畫安排在不同時間完成(分成幾周或幾天)			
4. 我會把所有的複習工作留到考試前最後一天或一小時才進行			
5. 我會花很多時間在複習規劃，但實際用到複習的時間比較少			
6. 我覺得複習很無聊，會想要逃避。			
7. 我覺得自己怎麼複習都考不好，乾脆不用準備。			
8. 我想進行考試前的複習，但不知道怎麼複習?要複習甚麼內容?			
9. 我不知道考試要複習那些內容或讀那些學過的東西?			
10. 我花很長的時間複習，但找不到真正的考試重點/關鍵點			
11. 考試複習前，我會整理自己的筆記、講義或教科書重點			
12. 考試複習前，我會整理上課考過的考卷或是該學科的考古題			
13. 考試複習時，我會猜測可能出現的考試題型。			
14. 考試複習時，我會猜測可能會考的考試內容與重點			
15. 考試複習時，我會嘗試從教科書、講義、作業等學過的內容，找出考古題/考卷的答案。			
16. 考試複習時，我會嘗試出題目考自己(自己或是小組出試題)			
17. 進行考試複習時，我選擇一個適合自己的複習環境。			
18. 如果我一定要在某個地方複習，我會先把環境進行適當的調整，讓自己比較容易投入複習活動。			
19. 我習慣自己一個人複習考試。			
20. 我習慣跟其他人一起進行複習活動。			
<p>評語：</p> <p>一、填答完檢核表後，我想要改善哪幾個項目?</p> <p>二、填答完檢核表後，有哪些部份是我學過的策略? 我是否願意嘗試運用?</p> <p>三、有些哪項目是我需要協助或尚未能運用或精熟的策略?</p>			

資料來源：本檢核表由編輯者自編，若需引用請註明出處。

整合試題的核心構念

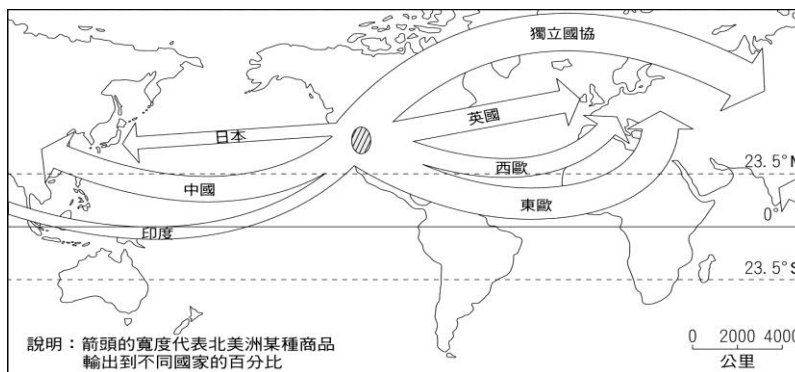
一、試題範例(找出試題中的關鍵字詞)

- () 1. 在第四紀時，範圍廣大的大陸冰河曾覆蓋北美洲北部。美國哪一項地理特性和曾遭冰河覆蓋有關？ (A)西北部水力資源豐沛，水電充足 (B)中部大平原北部，湖泊星羅棋布 (C)東部阿帕拉契山脈為古老的結晶岩地塊 (D)冬季極地大陸氣團直驅南下，天氣乾冷。
- () 2. 以下是某位旅行者，在全球甲、乙、丙、丁四個地點所做的旅遊手札。
甲、三月積雪仍厚，利用假日郊遊滑雪，雖然寒冷，仍得做好防曬……。
乙、七月穿的短袖衣服一月穿也相當合適；陣雨像是識途老馬，總在午後報到……。
丙、憑良心講，騎駱駝真的是很恐怖的記憶，尤其是從駱駝背上落地，彷彿是突然從二樓降到一樓……。
丁、二月還沒過一半，就一連下了七天的雨，旅店外的溫度計顯示現在是攝氏六度，穿著毛衣走在陰雨的街道上……。
根據這些札記的片段，請問：該旅行者遊歷至美國西北部的西雅圖(特徵)時，最可能留下哪一段手札？ (A)甲 (B)乙 (C)丙 (D)丁。
- () 3. 附圖為某地(特徵)的氣候圖。請問：在美洲，該氣候圖所代表的氣候區內，最常遭遇下列何種自然災害？ (A)颶風 (B)地震 (C)雪崩 (D)龍捲風。

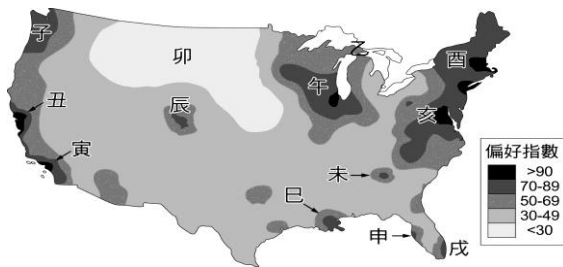


- () 4. 美國黑人作家胡克斯 (Bell Hooks, 1952 -) 寫道：「身為居住在肯塔基州小鎮的美國黑人，鐵道每日都提醒了我們邊緣處境。跨越鐵道之後，是有鋪面的街道，是我們不能進入的商店和不能用餐的餐廳，以及我們不能直視臉龐的人群。鐵道那頭，是我們可以擔任女僕、工友和娼妓工作的世界。我們可以進入那個世界，卻不能在那裡生活。」美國小鎮鐵道兩側呈現明顯不同生活方式的主要原因： (A)主流社會的種族歧視 (B)因應城鄉供需互補關係 (C)促進城鎮邊緣發展的策略 (D)黑白種族的地方認同差異。
- () 5. 二十世紀時，美國科羅拉多河流域(位置)的土地侵蝕速率，比十六至十八世紀的平均值增加大約 6 倍。當地土壤侵蝕率的增加，與下列哪項經濟活動關係最密切？ (A)露天開採煤礦 (B)放牧飼養牛隻 (C)採伐天然森林 (D)機械耕種小麥。

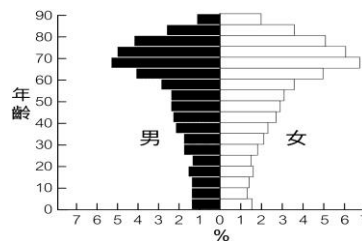
- () 6. 北美大陸的小麥帶，由美國堪薩斯州向北延伸到美加邊境，是世界最大、最重要的小麥生產帶。不過堪薩斯州的小麥栽培卻與美加邊境不同，最主要的差異是 (A)農場規模 (B)運輸方式 (C)生產季節 (D)機械化程度。
- () 7. 有人在教會中說：「我們的祖先是這片廣闊大地的主人；但是，你們的祖先看上了我們的家園。我們曾經給了他們很大的生存之地；可是，他們卻不滿足，他們竟想要得到我們整個家園。現在，你們成了一個龐大的民族，而我們卻幾乎連容身之地都快沒有了。」這是誰對誰說的話？ (A)南非的原住民對白人統治階級演講 (B)北美洲印第安人對美洲的白人演講 (C)臺灣原住民對日本殖民統治者演講 (D)被運到美洲的黑奴對奴隸主的演講。
- () 8. 附圖是北美洲某種商品輸往世界各地的比例示意圖。該種商品最可能是什麼？ (A)煤礦 (B)汽車 (C)電腦 (D)小麥。



1. 人們在選擇工作及居住地時多受就業機會、治安、文化生活及自然環境等所影響。附圖(一)是針對美國大學生的居住及工作地選擇，抽樣調查結果所繪製的「偏好指數」空間分布圖。請問：



圖(一)



圖(二)

- (9)附圖中哪個區域因受惠於資訊業等高科技產業的發展與聚集，加上氣候宜人，成為美國大學生心目中最偏好的居住及工作地之一？ (A)子 (B)丑 (C)午 (D)亥。
- (10)卯區成為「偏好指數」偏低的區域，最主要受制於哪兩個地理因素？(甲)冬季氣候乾冷；(乙)區域經濟以農牧業為主；(丙)人口密度較高；(丁)位於活火山及地震帶上；(戊)傳統老舊工業區 (A)甲乙 (B)乙丙 (C)丙丁 (D)丁戊。
- (11)美國某都市雖然風光明媚，觀光休憩設施完善，是退休老年人選擇居住的首選都市之一，使老年人口比例偏高 (見附圖(二))，但對受訪的大學生而言，僅為中等偏好的居住及工作都市。這個都市最可能位在下列哪區？ (A)辰 (B)巳 (C)申

- (D)未。
2. 美國的都市在 20 世紀時已高度都市化，都市地區居住密度較高，住商混雜，使都市發展受限，但都市外圍的郊區空間較大，土地價格也較便宜，因此在二次大戰前，漸漸有都市居民選擇搬到郊區居住，形成「郊區化」現象。到 60-70 年代，郊區化更為普遍，郊區住宅蔓延至原都市行政區界外。這些郊區的社區住商完全分離，居住密度也較低。請問：
- (12)下列哪些地景與美國都市的郊區化過程關係較為密切？(甲)大眾捷運系統；(乙)高速公路；(丙)新市鎮中心；(丁)購物中心 (A)甲丙 (B)乙丙(C)甲丁(D)乙丁。
- (13)美國都市的郊區化現象與下列何種居民大量外遷郊區的關係最為密切？ (A) 鄉村新移入都市者 (B)勞工階級 (C)中產階級 (D)退休人士。
- (14)美國的郊區化現象對都市帶來甚麼影響？(甲)老舊城區沒落；(乙)通勤交通量減少；(丙)CBD 的中心性降低；(丁)加速都市擴張 (A)甲乙 (B)乙丙 (C)丙丁 (D)甲丁。
3. 美國的明尼蘇達州位在蘇必略湖及威斯康辛州西側，湖泊密布，俗稱「萬湖之州」，農業是該州的重要產業。請問：
- (15)明尼蘇達州的湖泊主要是何種地形作用的結果？ (A)溶蝕作用 (B)風蝕作用 (C)河蝕作用 (D)冰蝕作用。
- (16)明尼蘇達州的農作物以下列何者為主？ (A)玉米、乳製品 (B)蔬果、玉米 (C)棉花、蔬果 (D)小麥、棉花。

二、試題分析練習

帶領學生閱讀試題後，利用摘要的方式找出試題的上位詞，再依據試題的出處，判斷出準備考試的方向。(教師參考版)

上位詞	題號	章節	出處頁碼
自然環境	1	(依據課本出處 撰寫)	(依據課本出處 撰寫)
	2		
	3		
	5		
	6		
	8		
	10		
族群	4	(依據課本出處 撰寫)	(依據課本出處 撰寫)
	7		
產業	9	(依據課本出處 撰寫)	(依據課本出處 撰寫)
	16		
都市	12	(依據課本出處 撰寫)	(依據課本出處 撰寫)
	13		
	14		

附件三之二(作業單)

試題分析表

各位同學，經由老師對於試題分析的說明之後，請妳/你嘗試依據一份試題，利用摘要的方式找出試題的上位詞，再依據試題的出處，找出試題的答案來源。

一、試題分析表

上位詞	題號	章節	出處頁碼

備註：本表若不敷使用，可再自行影印。

單元二：考前準備

教學對象	高中職資源班學生	設計者	林家楠
教學時間	2 節	教學地點	資源班教室
參考能力指標	2-4-2-1 能依據學習項目的差異，調整自己的學習行為		
教學活動			教學時間 分鐘
壹、引起動機	<p>一、教師引導與說明</p> <p>面對考試的壓力與試前準備，除了擬定完善的複習策略外，還需要因應考試做試前的身心調適及相關準備工作，而這一部分往往是學生最容易忽略的部分，像是考試日期、考試科目、考試時間、考試用具、身體健康的管體、情緒的調適等等，因此本單元將重點放在引導學生思索考前一週、考前一天以及考試當天需要做的準備項目，並找出對自己最有利的試前準備工作。</p>	5 分	教學資源
	<p>二、引起動機：考前一週的自己</p> <p>(一) 教師請學生分享自己「考試當天的意外經驗」。</p> <p>(二) 教師可提供一些例子引起學生動機。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 甲生考試前非常努力地準備自己最不擅長的數學，在考試前一天也一樣，他相信明天一定會有好成績，結果當天一到考場，發現今天不考數學，而其他的科目卻忘了準備。 2. 乙生一到考試就會緊張焦慮，一直拉肚子，到了考試前一天還失眠，平時可以拿到九十分的科目，到了大考的時候卻表現失常。 3. 丙生一點都不擔心考試，考試那天一大早很快就到了考場，看看漫畫、吃早餐，結果考試的時候，發現自己居然忘記帶立可帶了！ 4. 丁生面對考試時分有自信，考試當天，他要去別的學校考試，但因為沒有事先確認交通方式，結果他搭錯了車，跑到了另一間學校了！ 	5 分	
	<p>(三) 教師總結面對考試，除了將學習內容充分了解外，考試的當下還需要注意很多事情，這些都會影響考試，唯有把意外降到最低，才能發揮平常的實力。</p>	5 分	

貳、策略介紹與運用	<p>一、迎戰考試策略概要說明</p> <p>引導學生從身體調適、心理調適、準備的行動等三個面向分析面對考試前的準備。</p>			5分	A5 空白紙
	時間	考前一週	考前一天	考試當天	
	身體調適	1. 攝取營養的食物、多喝水 2. 規律的睡眠	1. 檢核自己的身體狀況	1. 補充水分 2. 飲食正常	
	心理調適	1. 正向態度(參考主題二)	1. 維持平穩愉快的心情	1. 給予自己正向的肯定 2. 保持心情的冷靜及平和	
	準備的行動	1. 準備考試用具 2. 確認考試相關訊息 3. 考前準備策略(參考主題五單元一)	1. 檢查考試用具備齊且符合規則 2. 瀏覽考試章節及重點	1. 確認考試用具均隨身攜帶 2. 提早到達考試地點 3. 回顧考試重點(參考主題五單元一)	
	<p>二、策略介紹與運用</p> <p>(一)面對考試時的自己</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師先準備 A5 空白紙，請學生將考前一週會「提醒自己」的五件事情寫下來。 2. 教師請學生將寫下來的內容貼在白板上，逐一檢視每個學生迎戰考試的方式。 3. 教師引導學生將自我提醒的方式分類，歸納出學生們常見的試前策略，確認學生先備知識。舉例分類項目如下。 			20分	
	迎戰考試		寫下你迎戰的方式		
	面對即將到來的心情？		叫自己不要緊張、跟同學聊天舒壓		
	考前的飲食習慣？		吃得清淡一點、多喝水、大吃大喝慰勞自己		
	自己的健康狀況是否能應付考試？		冬天要提醒自己多穿衣服，避免感冒、有生病要趕快看醫生、早點睡		
	考試科目、時間、地點都在掌握中嗎？		確認考試時間、科目、地點、準備悠遊卡、設定鬧鐘		
	要準備什麼考試用具？		2B 鉛筆、藍色或黑色的筆、直尺、橡皮擦、		
	複習策略的執行情況？		看筆記、課文再看一次、寫考古題		

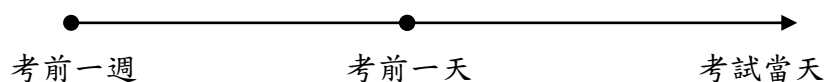
4. 請學生檢視歸納出的內容，覺察其他學生的迎戰方式。
5. 教師總結：面對考試，其實要準備的事情除了有學科內容外，我們也要準備讓自己有健康的身體去面對考試，同時在心理上，也需要讓自己平穩愉快，而最基本的考試用具、試場規則、考試流程是一定不能忽略的。

(二)給自己力量

1. 教師利用提示卡呈現「身體調適」、「心理調適」、「準備的行動」三個面向，讓學生集思廣益想出如何幫助自己有最佳狀態迎戰考試，填妥學習單。

項目	我可以做的事
身體調適	攝取營養的食物、多喝水、規律的睡眠、檢核自己的身體狀況、飲食正常
心理調適	正向態度、維持平穩愉快的心情、給予自己正向的肯定、保持心情的冷靜及平和
準備的行動	準備考試用具、確認考試相關訊息、檢查考試用具備齊且符合規則、瀏覽考試章節及重點、確認考試用具均隨身攜帶、提早到達考試地點、回顧考試重點

2. 教師以時間軸的方式，呈現「考前一週」、「考前一天」、「考試當天」，引導學生思考在不同時間點可以做哪些事情。



下方呈現可能有的答案：

攝取營養的食物	檢核自己的身體狀況	給予自己正向的肯定
多喝水	維持平穩愉快的心情	保持心情的冷靜及平和
規律的睡眠	檢查考試用具備齊且	和
準備考試用具	符合規則	提早到達考試地點
確認考試訊息	瀏覽考試章節及重點	飲食正常
		確認考試用具均隨身攜帶

3. 與學生討論「可以做的事」在不同時間點執行的差異性，引導學生規畫出較為適當的考前準備規劃。

(1)身體調適的安排

- a. 如果考前一個禮拜才熬夜念書會怎麼樣？
- b. 維持身體健康是否也是考試前的「功課」？
- c. 如何能維持身體健康？為什麼要多喝水？

15分 附件一

10分

	<p>(2)心理調適的安排</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 如果無法保持心理的平靜會怎麼樣？ b. 我如何運用情緒策略面對考試前的壓力？ c. 什麼樣的情況會讓我情緒失常？我如何避免？ <p>(3)準備行動的安排</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 如果在前一天才確認考試訊息會怎麼樣？ b. 如果考試當天才準備考試用具會怎麼樣？ c. 應何時確認交通方式？我如何將意外減至最低？ <p>4. 教師總結：在擬定考前準備工作時，可能會因應每個人的學習風格而有不同的安排，有的人在前一天還需要再次複習課業才會感到安心，有的人需要在前一天放鬆心情，但不管如何，在考試前每個人除了讀書之餘，應該在檢視自己的身心狀況，覺察自己什麼樣的身體效能會最高、什麼樣的情緒會讓自己表現更為突出，並從實際的行為將意外減至最低，讓自己有更多的時間投注在考前的複習上。</p> <p>(三)考前三部曲</p> <p>透過「面對考試時的自己」、「給自己力量」的活動後，學生對於考試前的準備有大致的認識，但如何實際執行，則透過此活動深入了解。以下分為「考試前一週」、「考試前一天」以及「考試當天」三部分，分別說明三個時間點中可以為自己穩固腳步的方式。</p> <p>1. 考試前一週</p> <p>步驟一：攝取營養的食物、多喝水</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師說明：要想讓自己在考試上有最佳的表現，第一件事就是不要吃的過量！相信許多人都有如此經驗：吃飽後，就變得昏昏沉沉地，不能專心讀書。雖說飯後稍作休息是必需的，但若是吃的太飽，身體忙於應付腸胃的運轉，需要較長的時間才能再將資源轉至大腦利用。所以必須適度的限制熱量攝取。為了控制熱量不致太多，選擇食物時，儘量不選肥肉、油炸物、奶油或沙拉醬等高油脂、高熱量的食物。此外，一定要「吃得均衡」，千萬別因為搶時間，所以就草草敷衍，隨意的以牛奶、麵包、或速食果腹，要知道：若是你不提供大腦足夠而均衡的營養，它也不會為你提供最佳的服務的。(趙強，2000) ● 引導練習：讓學生寫出平常的飲食習慣，並省思在考前可能的問題。 	<p>5 分</p> <p>10 分</p> <p>5 分</p>	<p>附件二</p>
--	---	-----------------------------------	------------

飲食習慣	可能有的問題
隨便以麵包果腹	沒有營養，無法提供大腦足夠的養分
吃路邊攤的食物	可能有衛生的疑慮
吃油炸物	熱量太多，身體需要花更多的時間才能將熱量供給大腦。
吃太鹹或太辣的食物	可能會讓自己又喝更多的水，尿量變多

步驟二：規律的睡眠

- 教師說明：睡眠是讓身體休息，面對考試來臨，更不能因為想要臨時抱佛腳而忽視睡眠的重要性，規律的睡眠不僅可以讓大腦保持清醒，也可以讓白天的學習更有效率。

步驟三：準備考試用具

- 教師說明：考試前先列出考試用具清單，依據大考、小考有不同的準備方向，但基本上所需的用具都差不多，用檢核表的方式可以提醒自己是否有準備到每個用具。
- 引導練習：提供學生考試用具檢核表，讓學生填寫後，在考前一週逐項檢核，下表提供教師可以引導學生填寫的方向。

5分 附件三

物品	說明
准考證	一定要收好
身分證、准考證照片	如果不幸遺失，可以立即補辦
水	適當的補充水分
各科考前重點	加強最後記憶
透明桌墊	依個人狀況決定需不需要
黑筆、藍筆、鉛筆	作答順手的筆，多準備幾支
修正帶、修正液、橡皮擦	依個人習慣選擇，多準備一點
鉛筆盒	只能用透明的，視個人情況決定
手錶	答題時進行時間控制
個人物品	手機、衛生紙、錢包、藥，自己需要的物品 手機一定要關機，最好連電池都拔掉！

引自：<http://aquaculture123.pixnet.net/blog/post/293215846>-考試的物品還是不要等到最後一天才開始準備

步驟四：確認考試相關訊息

- 教師說明：確認考試日期、考試科目、考試時間，以及考試的地點，並記錄在自己的行事曆上。

(三)考試前一天

步驟一：檢核自己的身體狀況

- 教師說明：請學生逐項檢核自己的身體狀況，以了解自己考試前的身體狀態。
- 引導練習：

項目	身體狀況	星等 (越多代表越有做到)
1	攝取足夠的水分	☆☆☆☆☆
2	攝取清淡的食物、多補充蛋白質和蔬菜水果	☆☆☆☆☆
3	三餐正常，有攝取營養的食物	☆☆☆☆☆
4	睡個好覺，上床前避免用腦過度	☆☆☆☆☆
5	沒有生病的症狀	☆☆☆☆☆
6	有定期做運動或活動釋放焦慮	☆☆☆☆☆

步驟二：維持平穩愉快的心情

- 教師說明：請學生逐項檢核自己的身體狀況，以了解自己考試前的心理狀態。
- 引導練習：

項目	心理狀態	星等 (越多代表越有做到)
1	時常告訴自己已經做得很好	☆☆☆☆☆
2	提醒自己已經檢核必要的項目，也掌握了每個小細節，不需過度擔心	☆☆☆☆☆
3	告訴自己已經做出萬全準備，面對考試可以放一百個心	☆☆☆☆☆
4	已經規畫要提早到校，不需要擔心交通中遇到的突發狀況	☆☆☆☆☆
5	我有信心可以沉著的應付每個題目	☆☆☆☆☆
6	我能調整自己的呼吸，讓自己的心情穩定	☆☆☆☆☆

步驟三：檢查考試用具備齊且符合規則

- 教師說明：利用附件三的檢核表，再次檢核自己是否有將重要文具放在書包中。

步驟四：瀏覽考試章節及重點

5分 附件四

	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師說明:參考單元一考試複習策略,再次回顧考試內容與重點,以「瀏覽」的方式快速掌握重點,並預測可能會出現的題型。 		
參、總結活動	<p>(四)考試當天</p> <p>1. 教師說明考試當天最重要的五件事情:</p> <p>步驟一:給予自己正向的肯定 (出門前)</p> <p>步驟二:確認考試用具均隨身攜帶 (出門前)</p> <p>步驟三:提早到達考試地點 (出門)</p> <p>步驟四:保持心情的冷靜及平和 (到了考場)</p> <p>步驟五:回顧考試重點 (到了考場)</p> <p>2. 回顧時間管理策略、情緒管理策略、閱讀理解測略、考前複習策略,與學生討論在考試當天,可以為自己加分的方式有哪些。</p> <p>3. 教師小結:考試除了檢核自己學習的成效外,也考驗著每個人因應壓力情境下的調適能力,希望學生們能從策略中學到掌控自己的方式,增加自己的調適能力。</p>	5分	
肆、教學資源	<p>一、附件一:給自己力量學習單</p> <p>二、附件二:我的飲食習慣</p> <p>三、附件三:考試物品準備清單</p> <p>四、附件四:我的身體與心理狀況</p>		
伍、教師參考資料	<p>一、書籍</p> <p>趙強(2000)。考前營養大補帖-如何幫助考生抵擋內外雙重烤熬。美食天下, 103, 14。</p> <p>李樸良(譯)(2008)。I'm 考試大師:成功應試策略(原作者:Stella Cottrell)。臺北:寂天。</p> <p>二、網路參考資料</p> <p>考試的物品還是不要等到最後一天才開始準備:引自 http://aquaculture123.pixnet.net/blog/post/293215846-考試的物品還是不要等到最後一天才開始準備</p>		
陸、備註說明	<p>一、本單元希望教導學生能體察自己面對考試時的身體、心理狀態,並藉由實際的行動中減輕自己的壓力,讓自己的身體狀況呈現最佳的狀態,是故有關時間管理策略、情緒管理策略應與單元二、三結合,反覆練習。</p> <p>二、學生除了對身體與心理的照顧之外,有關考試流程中需要注意的日期、時間、地點、準備物品也需要提醒學生,此部分主要利用自我提醒策略的方式,協助學生達成,因此有關檢核表的方式,教師可以彈性使用,或者是帶領學生記錄在自己最常使用的筆記本中。</p>		

給自己力量學習單

項目	我可以做的事
身體調適	
心理調適	
準備的 行動	

我的飲食習慣

我的飲食習慣	可能有的問題	考試前我應該怎麼做？

我的飲食習慣

我的飲食習慣	可能有的問題	考試前我應該怎麼做？

附件三

考試物品準備清單

應準備物品	檢核	應準備物品	檢核

考試物品準備清單

應準備物品	檢核	應準備物品	檢核

我的身體與心理狀況

項目	身體狀況	星等(越多代表越有做到)
1	攝取足夠的水分	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2	攝取清淡的食物、多補充蛋白質和蔬菜水果	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3	三餐正常，有攝取營養的食物	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4	睡個好覺，上床前避免用腦過度	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
5	沒有生病的症狀	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
6	有定期做運動或活動釋放焦慮	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
項目	心理狀態	星等(越多代表越有做到)
1	時常告訴自己已經做得很好	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2	提醒自己已經檢核必要的項目，也掌握了每個小細節，不需過度擔心	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3	告訴自己已經做出萬全準備，面對考試可以放一百個心	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4	已經規畫要提早到校，不需要擔心交通中遇到的突發狀況	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
5	我有信心可以沉著的應付每個題目	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
6	我能調整自己的呼吸，讓自己的心情穩定	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

單元三：考試答題

教學對象	高中職資源班學生	設計者	李式群
教學時間	2 節	教學地點	資源班教室
參考 能力指標	3-4-3-2 能圈選出題幹的關鍵字或答題線索 3-4-3-3 能運用過去的作答經驗猜測可能的答案		
教學活動			教學 時間 (分鐘)
壹、 引起 動機	<p>一、教師引導與說明</p> <p>本單元課程的目的乃讓學生知道作答考試卷時，常發生的問題以及相對應的問題解決方式，讓學生在上場作答時能夠知道自己考試進行中所發生的問題並試著解決。本單元分成三個部份，第一部份引起動機乃透過學習單讓學生知道考試作答時常發生的問題有哪些，第二部份策略介紹與應用則針對這些問題進行相對應策略的教導，第三部份總結活動則是回到學習單，讓學生能透過策略來解決考試常發生的問題。</p>	5 分	附件一
	<p>二、引起動機：</p> <p>老師於課堂發下小明考試作答學習單（附件一），並透過學習單去引導學生自己是否也會發生學習單所示常見的五個問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跳行跳字 2. 抓錯關鍵字 3. 因題目太難焦慮而卡題 4. 時間分配不當 5. 不瞭解題目要問的重點 	20 分	
	<p>三、討論與分享</p> <p>學生上高中職後，考試題目從原本國中的單選題，多了多重選擇題的部份，選擇題難度較以往國中提升許多，可能會造成學生在作答上的困擾，但學生往往會於作答情境中因自身的情緒或沒有使用適合的考試策略而造成作答的失誤。因此透過此學習單的討論，可讓學生覺察自己在考試過程中所碰到的問題，並透過後面的策略進行解決。</p>	5 分	

教學活動		教學時間 (分鐘)	教學資源									
貳、策略介紹與應用	<p>一、教師引導與說明</p> <p>教師發下考試作答策略學習單(附件二),讓學生從剛剛引起動機的過程中先找出自己考試中碰到的問題,並對應考試作答策略學習單,讓學生試著運用在考試過程中,出現考試作答問題時,所可以運用的策略。但本策略介紹與應用因篇幅有限,只能以範例的方式介紹考試作答常見的五個問題及相對應的策略,倘若有不足之處,再請教師深入檢視學生的能力現況並找出或補充適合的策略教導,此外考試策略需要整合前述單元的學習策略技巧,可透過考試策略的教導讓學生再一次精熟並複習之前學過的學習策略。</p>	5分	附件二									
	<p>二、教學活動介紹</p> <p>(一)教師講解作答策略學習單</p> <p>教師發下考試作答策略學習單(附件二),讓學生從剛剛引起動機的過程中先找出自己考試中碰到的問題,並對應考試作答策略學習單,讓學生去試著運用在考試過程中,出現考試作答問題時,所可以運用的策略。</p> <p>◎策略名稱及介紹</p> <table border="1"> <tr> <td>定位策略 (對應跳行跳字問題)</td> <td>作答時運用手指頭或尺,來幫助閱讀考卷時在考試題目中的定位。</td> </tr> <tr> <td>關鍵字策略 (對應關鍵字問題)</td> <td>讓學生找出題目中的關鍵字,並用筆在關鍵字畫圈。常見的四大關鍵字有範圍關鍵字、內容關鍵字、形容詞關鍵字、動詞關鍵字。</td> </tr> <tr> <td>刪除策略 (對應不瞭解題目要問的重點)</td> <td>運用前述課程主題:課前預習與課後複習的「單元一、課堂真優摘」的刪除策略,讓學生去刪除題目中不重要的訊息。</td> </tr> <tr> <td>學習 ABC 策略 (對應題目太難焦慮而卡題)</td> <td>運用前述課程主題:情緒動機管理的「單元二、態度策略『理』尚往來」之學習 ABC 策略來減輕學生的作答焦慮。</td> </tr> <tr> <td>簡易計畫表 (對應時間分配不當)</td> <td>運用前述課程主題:我的讀書計畫的「單元二、計畫我設計」之簡易計畫表,讓學生依考試题目的配分去分配自己的作答時間。</td> </tr> </table>	定位策略 (對應跳行跳字問題)	作答時運用手指頭或尺,來幫助閱讀考卷時在考試題目中的定位。	關鍵字策略 (對應關鍵字問題)	讓學生找出題目中的關鍵字,並用筆在關鍵字畫圈。常見的四大關鍵字有範圍關鍵字、內容關鍵字、形容詞關鍵字、動詞關鍵字。	刪除策略 (對應不瞭解題目要問的重點)	運用前述課程主題:課前預習與課後複習的「單元一、課堂真優摘」的刪除策略,讓學生去刪除題目中不重要的訊息。	學習 ABC 策略 (對應題目太難焦慮而卡題)	運用前述課程主題:情緒動機管理的「單元二、態度策略『理』尚往來」之學習 ABC 策略來減輕學生的作答焦慮。	簡易計畫表 (對應時間分配不當)	運用前述課程主題:我的讀書計畫的「單元二、計畫我設計」之簡易計畫表,讓學生依考試题目的配分去分配自己的作答時間。	15分
定位策略 (對應跳行跳字問題)	作答時運用手指頭或尺,來幫助閱讀考卷時在考試題目中的定位。											
關鍵字策略 (對應關鍵字問題)	讓學生找出題目中的關鍵字,並用筆在關鍵字畫圈。常見的四大關鍵字有範圍關鍵字、內容關鍵字、形容詞關鍵字、動詞關鍵字。											
刪除策略 (對應不瞭解題目要問的重點)	運用前述課程主題:課前預習與課後複習的「單元一、課堂真優摘」的刪除策略,讓學生去刪除題目中不重要的訊息。											
學習 ABC 策略 (對應題目太難焦慮而卡題)	運用前述課程主題:情緒動機管理的「單元二、態度策略『理』尚往來」之學習 ABC 策略來減輕學生的作答焦慮。											
簡易計畫表 (對應時間分配不當)	運用前述課程主題:我的讀書計畫的「單元二、計畫我設計」之簡易計畫表,讓學生依考試题目的配分去分配自己的作答時間。											

教學活動		教學時間 (分鐘)	教學資源
貳、策略介紹與應用	<p>(二)學生練習作答策略</p> <p>教師可搭配學生程度，自行製作一張適合學生目前能力及學習進度的考卷，如：目前原班國文課程上到桃花源記，可製作符合學生目前程度的考題，範圍為桃花源記，並讓學生在作答時，運用作答策略來練習考試題目。</p>	20分	
	<p>(三)教師討論分析與評估</p> <p>當學生從考試題目練習完作答策略後，教師針對考試作答策略跟學生進行討論，討論重點為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、不同的學生個體，須找出自己在考試中所碰到的問題和適合學生自己的考試策略。 2、考試作答策略是需要透過不斷練習才能夠精熟運用策略，因此教師可在後續的課堂中，花些時間複習，讓學生能精熟先前的考試策略。 3、若學生作答考卷時同時發生超過兩個以上的問題，無法一次精熟運用所有策略，讓學生先根據目前作答情形，找出影響到自身作答成績的主要問題及策略，決定策略精熟的優先順序，以調整自己的策略執行方式。 	20分	
參、總結活動	<p>【結論與分享】</p> <p>一、教師發下協助小明答題策略學習單（附件三），讓學生能更進一步結合考試答題策略與相對應的問題，並鼓勵學生表達對考試答題策略自身執行想法與應用本單元學習策略的意願。</p> <p>二、說明與澄清本單元課程的目標（參考能力指標）。</p> <p>3-4-3-2 能圈選出題幹的關鍵字或答題線索</p> <p>3-4-3-3 能運用過去的作答經驗猜測可能的答案</p>	10分	附件三
肆、教學資源	<p>一、學習講義與作業單</p> <p>（一）附件一：小明考試作答學習單</p> <p>（二）附件二：考試作答策略學習單</p> <p>（三）附件三：小明答題策略學習單</p> <p>二、教學設備與資源</p> <p>（一）個人電腦或手提電腦</p> <p>（二）單槍投影機</p> <p>（三）文具用品</p>		

伍、教師參考資料	<p>一、文獻資料</p> <p>蕭文鵬(2014)。我的第一本圖解考試高手。台北：出色文化。</p>
陸、備註與說明	<ol style="list-style-type: none"> 1. 為有效運用教學時間，在學習策略課程教學前先完成各項自我檢核之相關測驗。 2. 課程內容著重於學習單及策略說明，引導學生思考與評估自身學習能力與學習表現。 3. 本策略介紹與應用因篇幅有限，只能以範例的方式介紹考試作答常見的五個問題及相對應的策略，倘若有不足之處，再請教師深入檢視學生的能力現況並找出或補充適合的策略教導。

小明的考試作答狀況

小明這次國文小考被扣了很多分，以下是小明作答錯誤的題目，請你從小明作答錯誤的問題中勾選出小明在作答時可能發生的問題？

班級：110 姓名：小明科目：國文範圍：師說

(A) 1. 以下針對《師說》課文的敘述，請選出正確的選項？

(甲)作者是歐陽脩 (乙)師說是唐代作品 (丙)師可不必賢於弟子 (丁)古時候求學的人一定有老師 (戊)師說一文要送給李靖

(A)甲乙丙(B)乙丙丁(C)丙丁戊(D)乙丁戊 答案：B

➤ 你覺得小明主要的作答問題是？看題目時跳行跳字 題目太難而忘了寫

(C) 2. 課文中「聖益聖，愚益愚。」的第二個「聖」是以下哪個意思，請選出正確的選項？

(A)愚人(B)愚笨 (C)聖人 (D)聖明 答案：D

➤ 你覺得小明最主要的作答問題是？看題目時時間分配不當找不到關鍵字

(C) 3. 「句讀之不知，惑之不解，或師焉，或不焉。」本段文字的意思是：

(A)時人遇到疑惑時，有時會從師而問，但對於句讀的不解，則一定不從師而問
(B)對於不知句讀時，不知從師而問；對於疑惑，則趕緊從師而問(C)時人遇到疑惑，或者對於章句的不了解，有時會從師而問，有時則不從師而問(D)對於句讀不知，則從師而問；對於惑之不解，則不從師而問。

答案：D

➤ 你覺得小明主要的作答問題是？題目太長不知道題目要問什麼忘了寫題目

4. 小明在回答默寫題時覺得題目太難，一直冒汗握拳，無法回答，而後面的作文沒寫被扣了 20 分。你覺得小明主要的作答問題是？

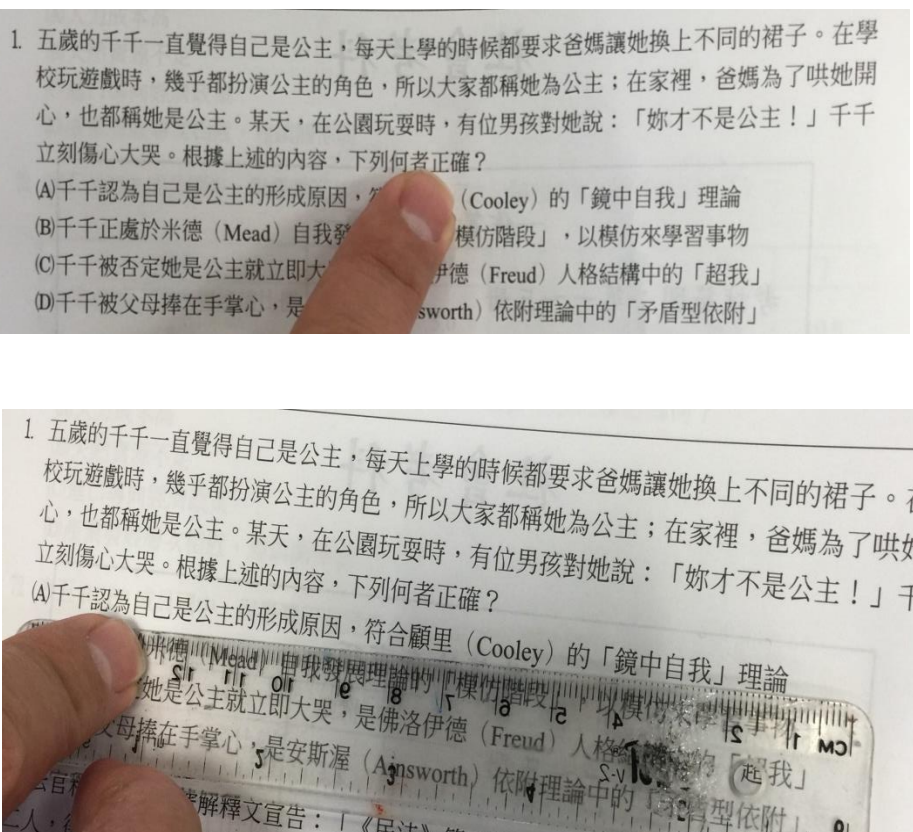
因為題目太難而焦慮無法寫後面的題目題目找不到關鍵字

5. 考試時間為 90 分鐘，分為選擇題、默寫及作文題，小明回答選擇題時花了 80 分鐘，後面的題目只留 10 分鐘書寫，你覺得小明的作答問題是？

題目時間分配不當題目找不到重點

考試作答策略學習單

以下是常見的考試題目回答時所出現問題可用的策略，策略如下：

<p>定位策略 (對應跳行跳字問題)</p>	<p>作答時運用手指頭或尺，來幫助閱讀考卷時在在考試題目中的定位。</p>  <p>1. 五歲的千千一直覺得自己是公主，每天上學的時候都要求爸媽讓她換上不同的裙子。在學校玩遊戲時，幾乎都扮演公主的角色，所以大家都稱她為公主；在家裡，爸媽為了哄她開心，也都稱她是公主。某天，在公園玩耍時，有位男孩對她說：「妳才不是公主！」千千立刻傷心大哭。根據上述的內容，下列何者正確？</p> <p>(A) 千千認為自己是公主的形成原因，符合顧里 (Cooley) 的「鏡中自我」理論</p> <p>(B) 千千正處於米德 (Mead) 自我發展理論的「模仿階段」，以模仿來學習事物</p> <p>(C) 千千被否定她是公主就立即大哭，是佛洛伊德 (Freud) 人格結構中的「超我」</p> <p>(D) 千千被父母捧在手掌心，是安斯渥 (Ainsworth) 依附理論中的「矛盾型依附」</p>
<p>關鍵字策略 (對應關鍵字問題)</p>	<p>找出題目中的關鍵字，並用筆在關鍵字畫圈。</p> <p>關鍵字可分為：</p> <p>範圍關鍵字：如：《師說》一文、有機化學、唐朝的科舉制度等...</p> <p>內容關鍵字：如：措施是....、制度是....、他們是....</p> <p>形容詞關鍵字：如：根本...、主要...、正確....、錯誤...</p> <p>動詞關鍵字：如：表明...、說明...</p>

<p>刪除策略 (對應不瞭解 題目要問的 重點)</p>	<p>運用課堂真優摘的刪除策略，讓學生去刪除題目中不重要的訊息 如：我們從地名中，也可以發現祖先辛勤耕耘的痕跡。例如：臺南有新營、柳營、下營等地名，是依據陳永華的規畫，以軍民屯田時的聚落來命名，「營」指的是屯兵的所在。有異曲同工之妙的還有苗栗的「頭份」。</p> <p>例題： 「衛星智慧化派遣」已經成為計程車營運的潮流，乘客只要透過電話叫車，計程車公司即可透過通信軟體派遣距離乘客最近的車輛前來服務，大幅提升了計程車服務品質與公司管理。此計程車營運的特色，最適合以下列何種概念解釋？ (A) 資訊化社會 (B) 生產客製化 (C) 空間分工鏈 (D) 中地市場圈 答案：A</p>
<p>學習 ABC 策略 (對應題目 太難焦慮而 卡題)</p>	<p>運用前述課程主題：情緒動機管理的「單元二、態度策略『理』尚往來」之學習 ABC 策略來減輕學生的作答焦慮</p> <div data-bbox="406 862 1300 1243" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <pre> graph LR A["事件(A) 碰到的題目 太難不會寫"] --> B["信念(B) 老師出考卷 時會有難的 題目也有簡 單的題目"] B --> C["情緒與行為(C) 平靜，先寫會 寫的題目，不 會寫的先跳 過，等寫完會 寫的題目後再 寫不會的題目"] </pre> </div>
<p>簡易計畫表 (對應時間分 配不當)</p>	<p>運用前述課程主題：我的讀書計畫的「單元二、計畫我設計」之簡易計畫表讓學生依考試題目的配分去分配自己的作答時間 如：國文考試 90 分鐘，題型分為單一選擇題 20 題、多重選擇題 10 題、默寫題一題，作文題一題 可寫在考卷上 時間分配： 單一選擇題 20 分鐘 多重選擇題 10 分鐘 默寫題 10 分鐘 作文題 50 分鐘</p>

小明答題策略學習單

請寫出你會使用的策略以及應用策略的方式來協助小明答題的錯誤：

() 1. 以下針對《師說》課文的敘述，請選出正確的選項？

(甲) 作者是歐陽脩(乙) 師說是唐代作品(丙) 師可不必賢於弟子(丁) 古時候求學的人一定有老師(戊) 師說一文要送給李靖

(A) 甲乙丙(B) 乙丙丁(C) 丙丁戊(D) 乙丁戊 答案：B

➤ 小明看第一題題目時會出現「跳行跳字」的問題

你可以使用的策略為：

你如何應用策略：

() 2. 課文中「聖益聖，愚益愚。」的第二個「聖」是以下哪個意思，請選出正確的選項？

(A) 愚人(B) 愚笨 (C) 聖人 (D) 聖明 答案：D

➤ 小明看第一題題目時會出現「找不到關鍵字」的問題

你可以使用的策略為：

你如何應用策略：

() 3. 「句讀之不知，惑之不解，或師焉，或不焉。」本段文字的意思是：

(A) 時人遇到疑惑時，有時會從師而問，但對於句讀的不解，則一定不從師而問
(B) 對於不知句讀時，不知從師而問；對於疑惑，則趕緊從師而問 (C) 時人遇到疑惑，或者對於章句的不了解，有時會從師而問，有時則不從師而問 (D) 對於句讀不知，則從師而問；對於惑之不解，則不從師而問。 答案：D

➤ 小明看第三題題目時會出現題目太長不知道題目要問什麼的問題

你可以使用的策略為：

你如何應用策略：

4. 小明在回答默寫題時覺得題目太難，一直冒汗握拳，無法回答，而後面的作文沒寫被扣了 20 分。你覺得小明主要的作答問題是？

➤ 小明回答默寫題時會出現因為題目太難而焦慮無法寫後面的題目的問題

你可以使用的策略為：

你如何應用策略：

5. 考試時間為 90 分鐘，分為選擇題、默寫及作文題，小明回答選擇題時花了 80 分鐘，後面的題目只留 10 分鐘書寫，你覺得小明的作答問題是？

➤ 小明回答小考考卷時會出現題目時間分配不當的問題

你可以使用的策略為：

你如何應用策略：

單元四：考後檢討

教學對象	高中職資源班學生	設計者	李昱昕	
教學時間	2 節	教學地點	資源班教室	
參考 能力指標	3-4-3-5 能透過考試的結果，分析評估個人學習的優弱勢能力 3-4-1-2 能依據個人學習需求，參與擬定自己的學習環境調整方案			
教學活動			教學 時間 分鐘	教學 資源
壹、 引起 動機	<p>一、教師引導與說明</p> <p>考後檢討嘗試一般學生容易忽略的，考完試後不是放鬆去遊玩就是處於低迷的情緒狀態中，一份好的考卷可以讓學生知道以及釐清是否有學習到本單元或指定範圍內的學習重點，本單元乃是透過考後的檢討再回去檢視及修正考前複習、準備及考試答題的循環模式，著重於考試後複習的步驟與策略；透過引導學生思考與分享自身考後的行為反應，並將每一次考後的檢討做為下一次考前複習的依據。</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一)自我省思及分享：考試後我會做甚麼事？</p> <p>1. 播放網路影片「那些年，我們考完試一起做的事」，引導學生思考考後的行為反應。</p> <p>(1) 引導學生思考分析自己考試完後會做的事情？做這些事對考試的影響是？</p> <p>(2) 引導分享自己的行為是否有助於考試後的檢討或是可能導致有負向結果？</p> <p>經由上述的討論，使學生了解自己的行為表現可能會導致的結果；引導學生思考考試後可以做哪些對自己有幫助的事情。</p>	5 分		
	<p>貳、策略介紹與運用</p> <p>一、考後檢討策略概要說明</p> <p>教師引導學生從六個步驟來分析考後檢討的重點</p> <p>二、策略介紹與運用</p> <p>(一) 考試完要做甚麼？</p> <p>步驟一：整理考卷</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師說明：考試完要把考卷收好，而且要分類，依照不同科目進行分類，並且將同一個科目的考卷收納在同一個資料夾內，這樣要檢討、複習時才方便取用。 	5 分		

教學活動	教學時間 分鐘	教學資源
<p>貳、策略介紹與運用</p> <p>步驟二:分析錯誤類型</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師說明:引導將考卷中不會寫以及寫錯的錯誤題型找出來。 ● 引導練習: 範例參考 依據一份學生考試後的試卷,引導學生分析錯誤的題型,並填寫附件一中。 ● 教學活動範例參考: (1)可依據學生數,以每2-4人為一組。 (2)教師先利用一份考卷帶領同學逐步完成附件一的內如,包含記錄錯誤題型、錯誤原因,以及我可以如何因應,並透過附件一讓學生檢視自己為何會出現這些錯誤原因。 (3)引導學生在小組間討論為何其他學生答對的原因,是因為考前的準備方法?複習方法?答題過程?還是有使用其他的策略及技巧。 <p>步驟三:訂正考卷</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師說明:分析錯誤題型後,教師帶領學生訂正考卷。 ● 引導練習: 教師引導學生分二個部分進行訂正。 (1)完全不會的題目:請教老師及同學,並重新計算到正確為止,並且要將計算過程或正確原因記錄下來以利下次複習時使用。 (2)猜對的題目:重新到課本、講義中找出答案,並且釐清概念。 <p>步驟四:收集錯誤筆記本</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師說明:引導學生將每次錯誤的題目訂正在筆記本中。 ● 引導練習: (1)教師選用一份小範圍的試題(如:定期評量考題),讓學生將不會的、猜對的題目及解答寫在筆記本中,並讓學生每個科目準備一本訂正用筆記本,學生可以把最不會的題目先列出來或是用螢光筆標註。 	<p>20分</p> <p>15分</p> <p>15分</p>	<p>附件一</p>

錯誤筆記的方式可以參考下表

題目	將題目內容重新謄寫一次
解析	1. 數學科將計算過程及步驟寫一次 2. 選擇題則將選項錯誤原因寫出來
課本出處	標註出本題的課本來源

15分

(2)每天花 10 至 15 分鐘瀏覽錯誤筆記本的內容。

(3)錯誤筆記本的內容如果已經確認概念理解後，則標註已經理解的符號。

步驟五：註記課本

- 教師說明:引導學生從考試的內容多數來自於課本，所以在進行過錯誤類型分析及訂正後，再回到課本中將錯誤的題目或重點的出處標記出來，下次複習時就可以再次複習本學習重點。
- 引導練習：在註記課本時，引導學生在考前準備時是否有將本學習重點預測到是老師可能的出題範圍，透過標註的過程加強自己出題及預測題型的能力，考後複習標註的形式或螢光筆的顏色建議一致，這樣在準備大範圍的複習時，可以清楚知道本標註是考試時錯誤的題型，並在旁標註可對照訂正筆記本，複習學習重點形成試題的過程。

10分

步驟六：複習考卷

- 教師說明:引導學生小範圍的考試檢討訂正完後，到了期末可能就會忘記，所以除了要複習課本、講義外，複習考卷更為重要且被忽略，這也是為何從考卷的分類到訂正都要個別科目使用一本，因為每次的考試會形成檢討內容，所以分類及標註清楚在大範圍複習時才可以快速即清楚找到。

小結:從上述的流程步驟，引導同學瞭解及建立「考試錯誤題型」、「訂正習慣」、「標註課本」及「複習考卷」的考後檢討策略。並且引導學生下次要進步則必須在那些地方更努力？包含時間管理、課堂學習能力、考試前準備、複習及考試答題等步驟，找出學生可以再進步之處，讓本單元的學習策略內容可以不斷循環檢視。

教學活動		教學時間 分鐘	教學資源
參、總結活動	<p>考後狀態</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師說明:每位學生在考完試後，對於考試結過的接受程度不同，而且身心障礙學生容易因為考試結果不利而處於低潮或是無法正確找到下一步。 ● 引導練習:老師引導學生一班考完試後的幾種狀態。 <ul style="list-style-type: none"> (1)完全放鬆型：考完試後就開始大玩特玩。 (2)焦慮不安型：考完試後就開始焦慮不安，吃不好睡不好，影響到自己的學習。 (3)後悔難過型：對於自己考試完的結果不滿意，且一直處於負面情緒中。 (4)努力檢討型：考完試後就開始針對自己不會的題目重新看過複習。 ● 檢討與反思: 老師引導學生進行學習回饋(附件二)。 建立學生正確概念，當如果遇到成績不理想時，要能夠用正向的態度面對或簡單放鬆技巧，並運用本單元學習的考後複習策略，下次考試就比這次夠進步或更有方法了。 	10分	附件二
肆、教學資源	<p>一、學習講義與作業單</p> <p>附件一：考試後自我檢核表</p> <p>附件二：學習回饋單</p>		
伍、參考資料	<p>一、書籍</p> <p>呂宗昕(2004)。K書高手。臺北：商周。</p> <p>李樸良(譯)(2008)。I'm 考試大師：成功應試策略(原作者：Stella Cottrell)。臺北：寂天。</p> <p>二、網路參考資料</p> <p>(一) 那些年，我們考完試一起做的事：網 https://www.youtube.com/watch?v=NqY6dXy5oH4</p>		
陸、備註說明	<p>一、本單元為考後檢討，但與考前準備及考試答題有關，所以本單元教師除了要引導學做考後檢討的步驟練習外，協助學生檢視在考試前、時的不足處亦是非常重要的，在整個考試過程中才可以達到不斷自我修正。</p> <p>二、考試完後引導學生正向面對自我情緒時，教師可配合情緒管理策略的單元做結合。</p>		

考試後自我檢核表

選擇一次最近考過的測驗，試著分析完成下表，並記錄下自己的心得以及後續可以使用的輔助策略。

錯誤題型	題數	錯誤原因				出處	我可以如何因應
		讀過但忘記	沒有準備	完全不會	其他		
<p>從上面的錯誤類型分析，我發現…</p> <p>1.</p> <p>2.</p>							
<p>為什麼其他同學答對了？我和他不同的地方是？</p> <p>1.</p> <p>2.</p>							

附件二：學習回饋單

主題：考試我最行

一、本單元的學習過程中，我的收穫是：

二、我對本課程單元的學習內容，我覺得……（請勾選一項）

非常喜歡 喜歡 還好 不喜歡

三、我本單元課程的學習投入狀況，我覺得（請勾選一項）

非常投入 有投入 還好 不想投入

四、我對本單元所教的學習策略，我願意應用於自己學習（請勾選一項）

很願意嘗試 願意嘗試 還好 不太想嘗試

五、我對本單元的課程內容有一些建議，我還想要知道的事情有…

六、我想偷偷和教學者（或同學）說的悄悄話是…