

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？ (二)為什麼每個人的作息時間表都不一樣？ (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

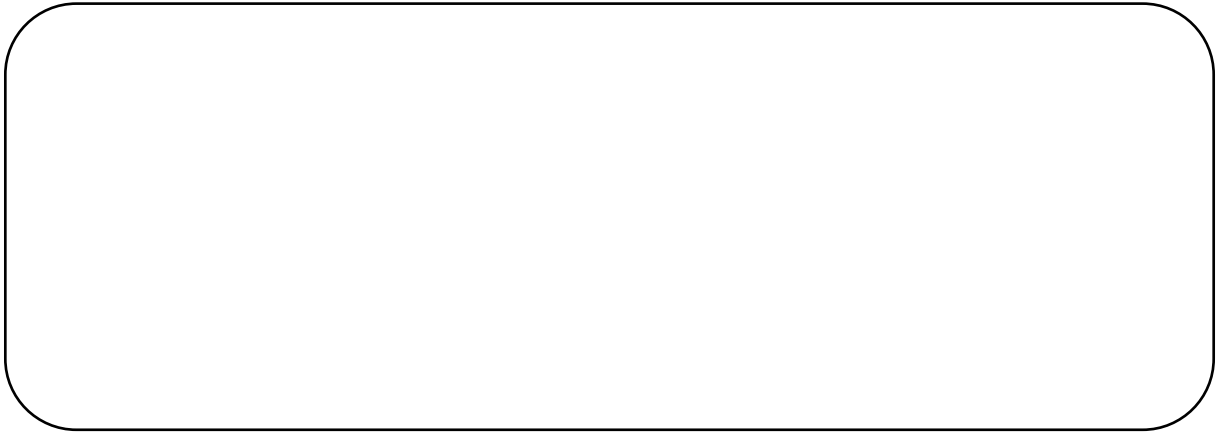
各位同學：一個再好的讀書計畫，須搭配適當。以下為常見的時間管理錯誤：

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。

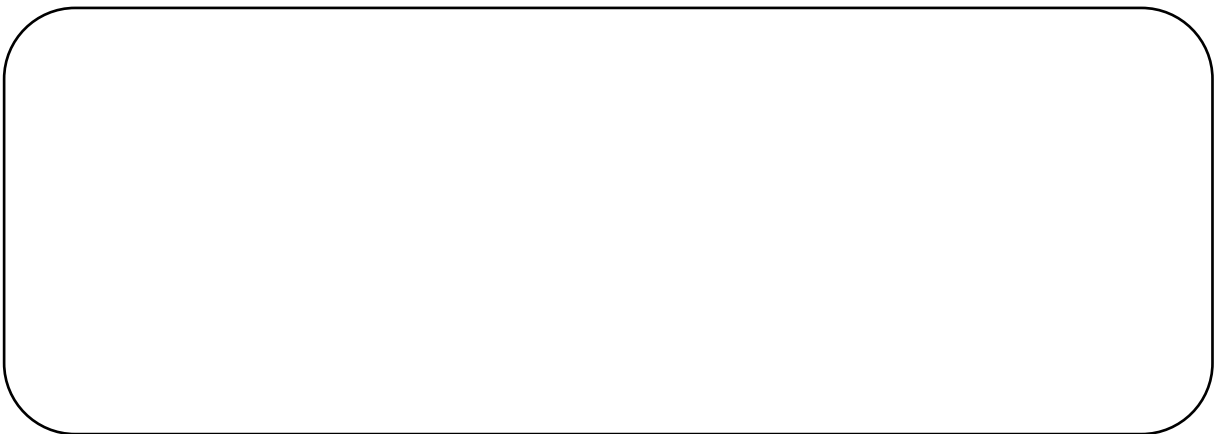
資料來源：參考 Achieve college success (p.36-37), by R. Gerson, 2012, New York, NY :
Upbeat-Press.

問題與討論:

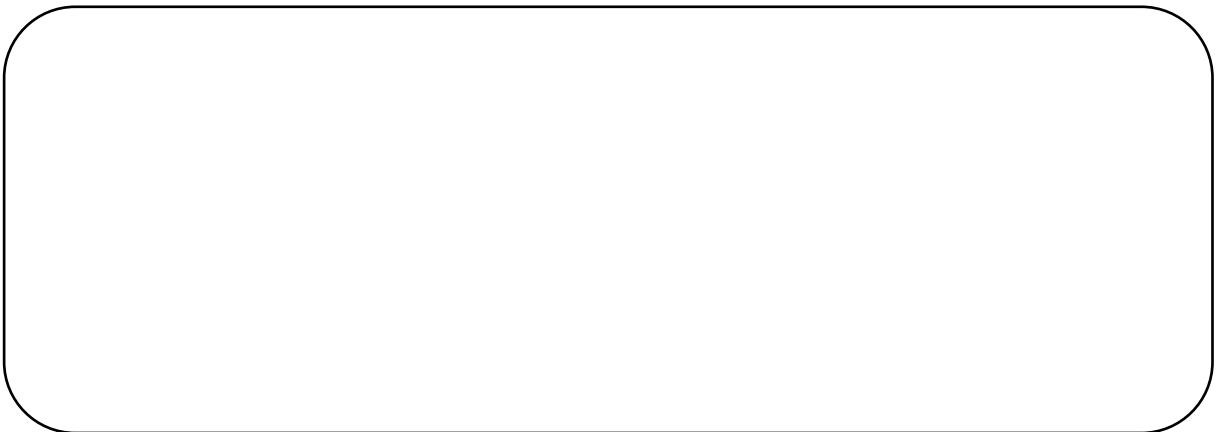
1、妳/你有哪些行為跟上述所列舉的問題很類似呢?



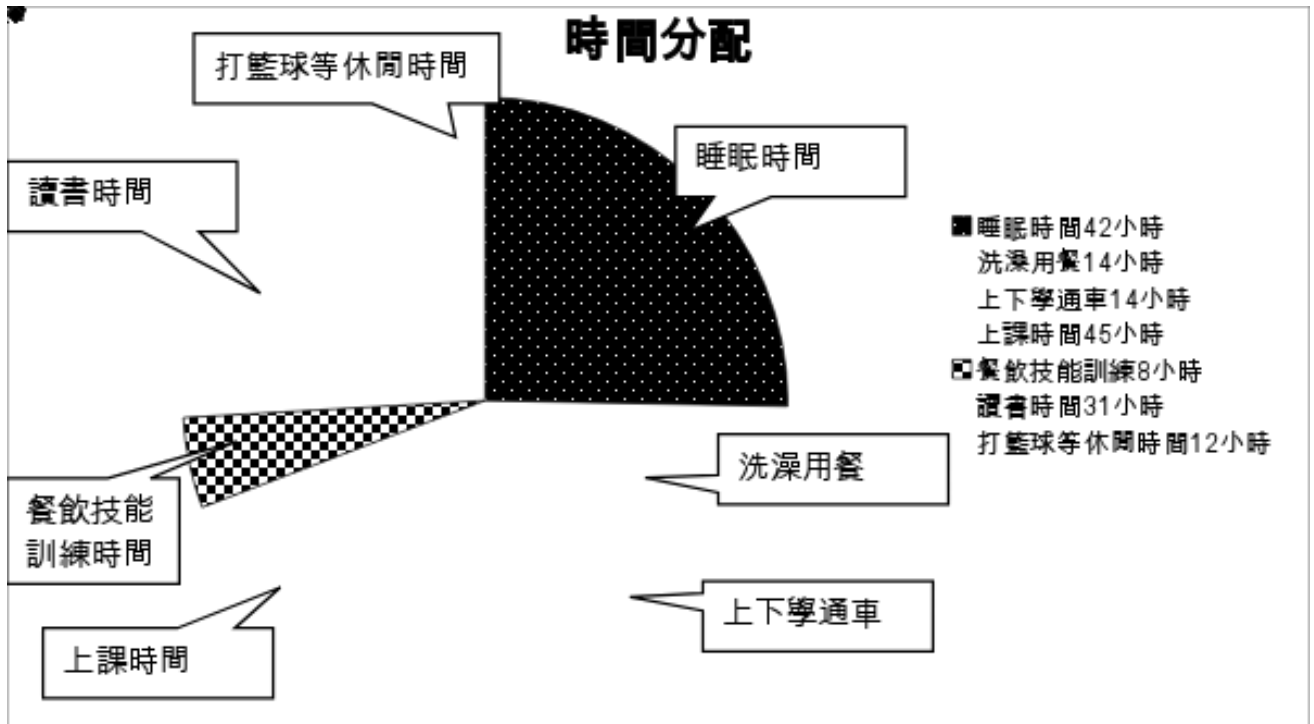
2、妳/你覺得上述克服時間管理錯誤的策略哪一個對你最有幫助?或是願意嘗試看看?



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？

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！

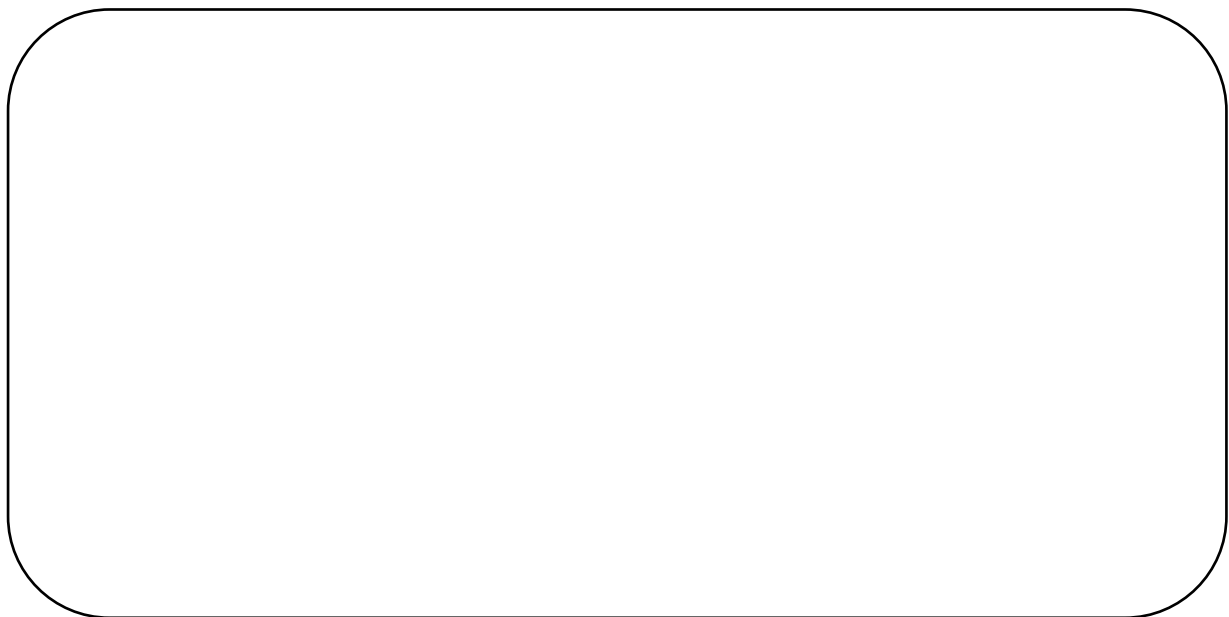
十四、善用資源與尋求協助：善用學校的圖書館、資源教室、詢問老師或小老師以獲得幫助。

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

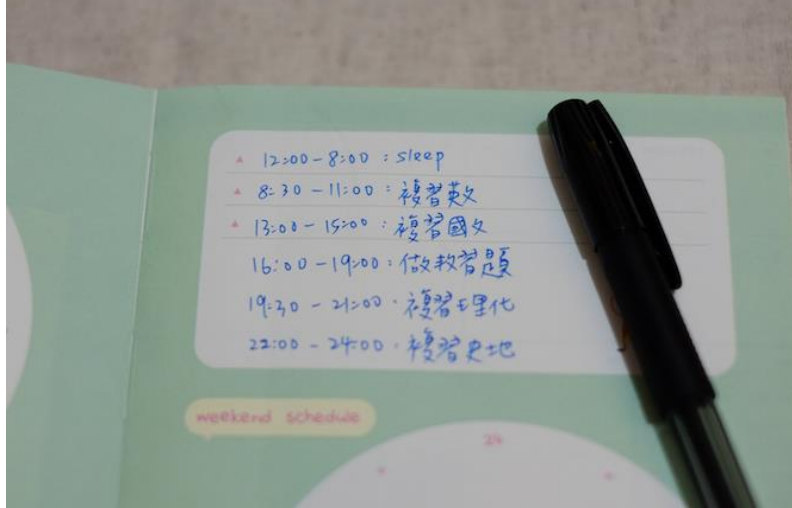
很多學生在做完這個活動後，很訝異於他們真正花費的時間結果。有些人的估算差異相當大，有些人發現自己原來花太少時間在目標與優先事務上。舉例來說，有些學生發現自己一週花了 40 個小時在看電視；卻只花 2-3 小時在讀書上。這個活動能讓你看見殘酷的真相。如果完成小時數表，生氣、沮喪、驚訝都是很正常的反應，這也能是變好的動力。改變的第一步就是看見事實，而不是逃避於真相之後。再來，一旦你知道自己實際上如何使用自己的時間，你就有改變的機會。

【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：

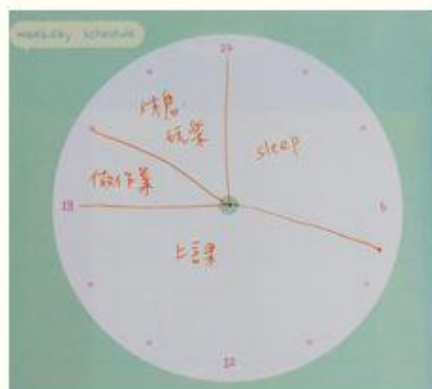
<p>步驟一：選 選擇合適的讀書計畫表</p>	<p>同學可以挑選適合自己的讀書計畫表，可以自己去文具用品店買，或用老師提供的表格。亦可使用橫條線的筆記本，每格橫條就是一小時，於本子最左邊，由上至下寫時間：6.7.8.....24。其中起始時間就是你想開始起床唸書的時間；終止時間為睡覺時間。建議計畫表要有可以檢核的地方。</p>									
	<p>一、讀書計畫類型介紹：</p>									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>年／月計畫</th> <th>週計畫</th> <th>日計畫</th> </tr> </thead> <tbody> <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

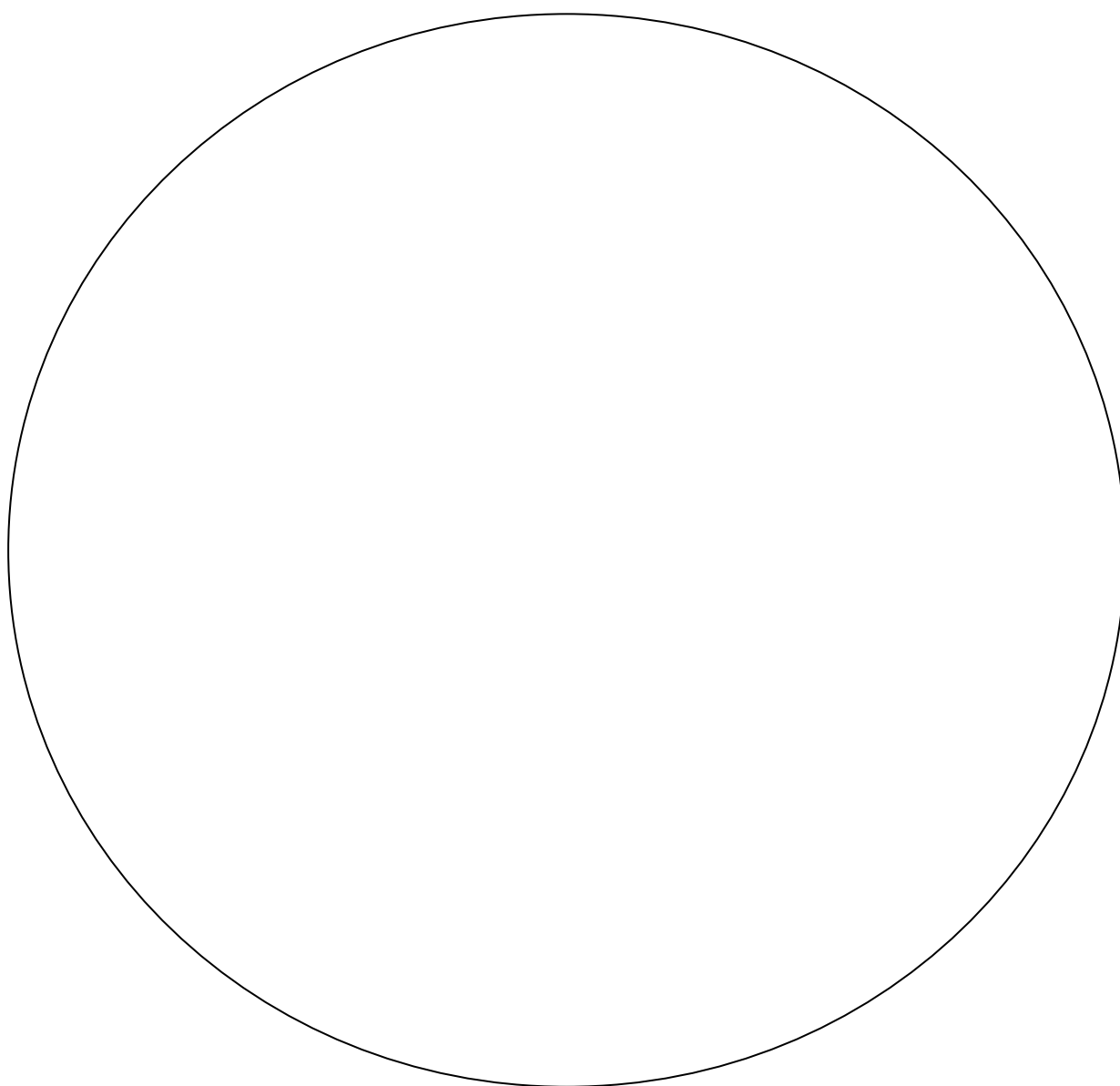


(三) 圓餅分配法

- 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 英 10hr (每天一小時起跳) 數 14hr (每天兩小時計) 自 10hr (自然組每天兩小時計) 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：以你便用「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 1868 1294 2018"> <tr> <td data-bbox="501 1868 820 1917">問題</td> <td data-bbox="820 1868 1294 1917">舉例</td> </tr> <tr> <td data-bbox="501 1917 820 2018">為什麼要做這件事？</td> <td data-bbox="820 1917 1294 2018">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	一、教師引導與說明 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。	5	附件 一
	二、引起動機： 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： (一)你覺得你跟第一次上課比較，你的進步情形？ (二)你覺得計畫我執行的策略中，哪些策略有協助你進步？ (三)你未來會如何管理自己的時間及執行你的讀書計畫？	5	
	三、討論與分享 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。		

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、資料 教師參考	<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.

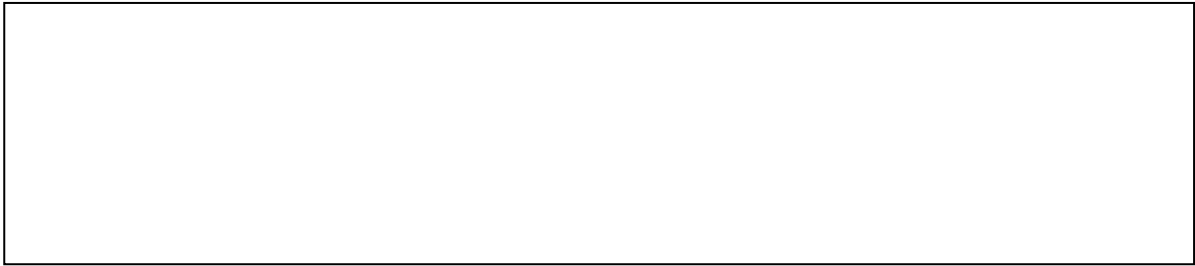
2.

3.

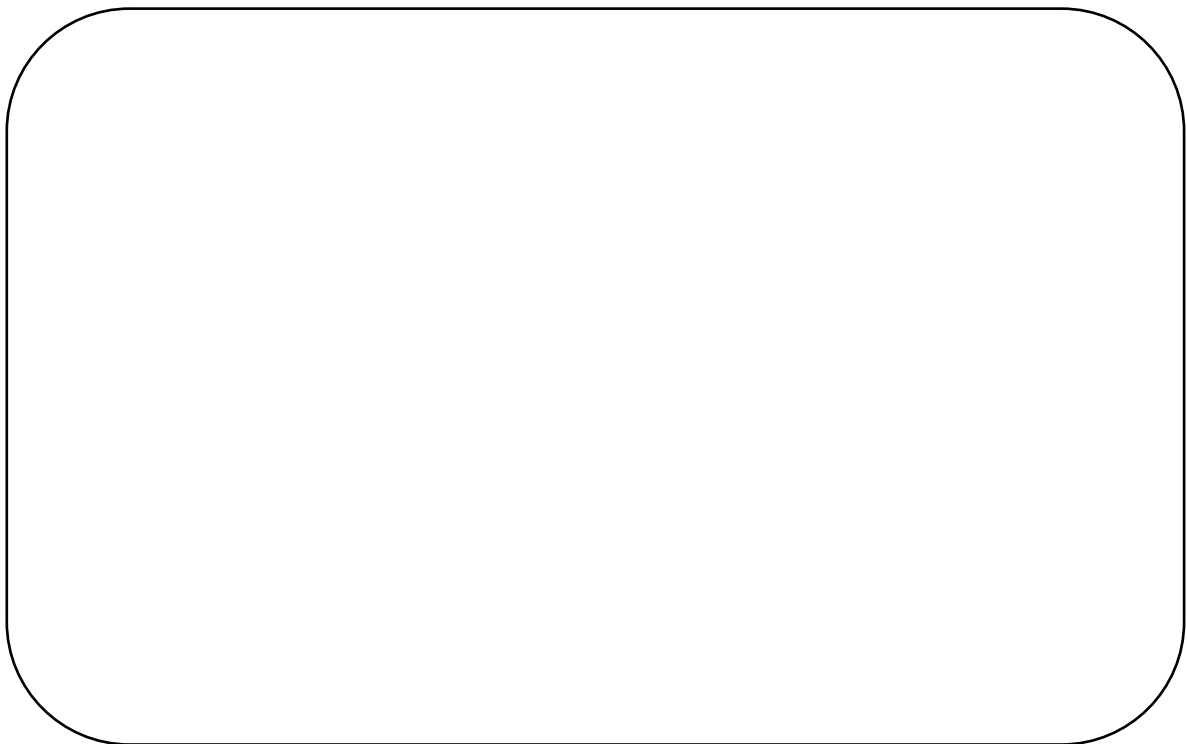
4.

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

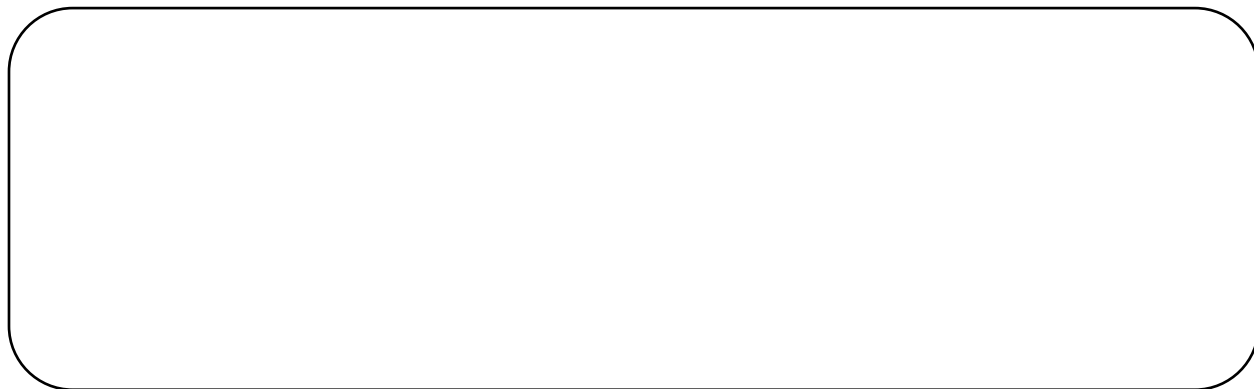
當看過志豪和玉蘭的讀書計畫後，請妳/你拿出自己的讀書計畫，加以檢核。

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...