

## 發現我的學習風格

根據個人偏好評估學習傾向的工具。請回答以下問題，選擇最符合您的答案。這些問題將有助於確定您的聽覺型、視覺型、閱讀型或觸覺型學習風格。

- 當你要記住一個新單字時，你會：
  - 大聲唸好幾次
  - 在紙上寫下來幫助記憶
  - 想像單字的畫面或畫圖表示
  - 把它編成一個動作或表演
- 當你聽課時最容易專心的方式是：
  - 老師用講故事或講解方式說明
  - 自己閱讀課本或講義
  - 搭配圖片、影片或簡報一起學習
  - 讓我動手做或參與活動
- 如果你要學會做一個新實驗，你會選：
  - 聽老師解說怎麼做
  - 先看教科書說明
  - 看教學影片或圖片步驟
  - 直接動手邊做邊學
- 你在複習功課時最常做的是：
  - 自己唸出來或和別人講解
  - 抄寫筆記或寫重點
  - 重新畫圖或整理圖表
  - 拿白板、模型或道具來操作一遍
- 當你看完一部電影，最記得的是：
  - 裡面的對白或聲音
  - 故事的文字內容
  - 畫面和特效
  - 自己模仿演過的動作
- 如果你要學會一首新歌：
  - 先多聽幾次歌詞和旋律
  - 看著歌詞慢慢背
  - 看 MV 或歌詞動畫幫助記憶
  - 邊跳邊唱比較好記
- 考試前你最喜歡的準備方式是：
  - 跟學討論或複述給自己聽
  - 多做練習題或寫筆記
  - 看影片或用心智圖整理內容
  - 用手比、畫重點或搭配動作
- 你記得朋友的生日，是因為：
  - 有人說過你就記住了
  - 你寫在記事本或行事曆裡
  - 你看過那天是什麼樣子（有畫面）
  - 你參加過那次生日派對
- 在學習一段歷史故事時：
  - 喜歡聽老師說故事或錄音講解
  - 喜歡讀課本和整理筆記
  - 喜歡看地圖、圖片或影片還原情境
  - 喜歡演出歷史場景或做模型
- 複習自然科學知識時，你：
  - 朗讀重點幫助記憶
  - 默寫重要詞句、做筆記
  - 用圖像或動畫了解概念
  - 自己動手做實驗或觀察實體
- 遇到不懂的數學題時，你會：
  - 請人講解怎麼算
  - 看解題步驟說明
  - 看圖解或動畫說明
  - 自己畫線、拼積木或操作計算器學會
- 你最喜歡的課是：
  - 國文朗讀、英聽或老師講故事的課
  - 需要寫很多的歷史、地理或數學
  - 有圖片、投影片、影片的課程
  - 有實驗、美術、體育這種可以動手的課

得分計算：A \_\_\_\_\_ 題， \_\_\_\_\_ 型 B \_\_\_\_\_ 題， \_\_\_\_\_ 型  
C \_\_\_\_\_ 題， \_\_\_\_\_ 型 D \_\_\_\_\_ 題， \_\_\_\_\_ 型

**聽覺型學習者 ( Auditory )** 用耳朵學習：喜歡聽老師講解、跟同學討論或自己唸出來記住內容。

●學習小技巧：

- 錄下課堂內容重複聽
- 自己唸出課本內容幫助記憶
- 跟同學一起口頭討論重點
- 用「講給自己聽」的方法複習

---

**視覺型學習者 ( Visual )** 用眼睛學習：喜歡看圖片、影片、圖表，看到圖就能記住內容。

●學習小技巧：

- 用圖表或心智圖整理筆記
- 多看影片、插圖幫助理解
- 用顏色標重點 ( 高亮筆很適合你 )
- 在課本旁邊畫圖幫助記憶

---

**閱讀型學習者 ( Reading )** 用閱讀學習：喜歡安靜地看書或自己讀課本，讀完一遍比聽講還懂。

●學習小技巧：

- 多做筆記與摘要整理重點
- 反覆閱讀課本或講義
- 自己寫下理解的重點或問答題
- 試著用自己的話寫出筆記加深記憶

---

**觸覺型學習者 ( Kinesthetic )** 用身體學習：喜歡動手做、實驗、邊動邊學，不愛一直坐著讀書。

●學習小技巧：

- 多做實驗、模擬或動手操作
- 讀書時搭配畫圖、做模型
- 走動時用口頭背誦加深記憶
- 用手寫筆記而不是打字，幫助記住內容

## 學習檢核表

項目	題目	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
學習環境	1.我在家讀書或做功課時，不會有噪音干擾我	1	2	3	4	5
	2.我在家讀書時，空氣、光線、桌椅等，都很合適	1	2	3	4	5
	3.我在家時，有人可以指導我做功課	1	2	3	4	5
	4.我讀書或做功課時，家人不會老是叫我做瑣事	1	2	3	4	5
	5.我有自己的書房、自己的書桌	1	2	3	4	5
	◆ 6.我的書房雜物很多或很雜亂	1	2	3	4	5
	7.如果家裡的環境太吵我會到圖書館看書	1	2	3	4	5
	◆ 8.我通常都是在補習班讀書，回家比較沒時間看書	1	2	3	4	5
學習方法	◆ 1.我比較沒有課前預習的習慣	1	2	3	4	5
	◆ 2.我的學習方法就是跟著補習班走	1	2	3	4	5
	3.我會針對不同的科目，運用不同的讀書方法	1	2	3	4	5
	◆ 4.我讀到不懂的地方，若無法突破時我就會放棄	1	2	3	4	5
	5.我讀了一、二個小時後會休息一下	1	2	3	4	5
	6.我會使用課本以外的參考書籍或講義來增進學習	1	2	3	4	5
	7.我遇到不懂的地方,我會去查清楚或問別人	1	2	3	4	5
	8.我學習一段落，會回想以前所學以增強記憶	1	2	3	4	5
學習計畫	1.每學期開學時，我會擬定讀書計畫	1	2	3	4	5
	2.我在家做功課時，會擬定時間表	1	2	3	4	5
	3.不管我的心情如何，我都會依照我的讀書計畫或時間表實行	1	2	3	4	5
	4.我不會因為遊玩或電視、小說等，而改變讀書計畫	1	2	3	4	5
	◆ 5.我的讀書計畫常常不了了之	1	2	3	4	5
	◆ 6.我不會訂定讀書計畫	1	2	3	4	5
	◆ 7.我的讀書計畫就是跟著補習班走	1	2	3	4	5
	8.我的家人會幫我擬定讀書計畫	1	2	3	4	5
學習習慣	1.我會把今天學到的課程溫習一遍	1	2	3	4	5
	2.我想要讀書時，就能夠拿起課本專心準備	1	2	3	4	5
	3.我會把書桌上的學習用具收拾整齊	1	2	3	4	5
	4.我不會躺在床上或沙發上看書	1	2	3	4	5
	◆ 5.我喜歡邊聽音樂邊讀書	1	2	3	4	5
	◆ 6.我的桌上都會擺上許多的雜書(小說、漫畫……)	1	2	3	4	5
	◆ 7.我喜歡躺在床上或在客廳裡看書	1	2	3	4	5
	◆ 8.我有邊看書邊吃東西的習慣	1	2	3	4	5

項目	題目	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
學習慾望	1.我不必別人提醒，就能自動讀書做功課	1	2	3	4	5
	2.即使生小病，我也會去上學	1	2	3	4	5
	3.我對讀書有興趣	1	2	3	4	5
	4.如果有不懂的地方，我會想辦法把它弄懂	1	2	3	4	5
	◆ 5.常是快到考試的時候，才會想到要讀書	1	2	3	4	5
	◆ 6.喜歡讀自己喜愛的科目，較難的科目若不會就不會想去讀	1	2	3	4	5
	◆ 7.我會讀較嚴格老師的科目，較輕鬆的科目到考試前才會去讀它	1	2	3	4	5
	◆ 8.國中要學的科目多且複雜，我覺得很難去應付也提不起勁去讀	1	2	3	4	5
學習過程	1.上課時，我能專心聽講	1	2	3	4	5
	2.上課時，我會在重要的部分畫上重點	1	2	3	4	5
	3.上課時，我會把老師講的重點記錄、摘記下來	1	2	3	4	5
	4.上課時，我不會看別科課本、抄別科筆記、做與這節無關的事	1	2	3	4	5
	◆ 5.若我聽不懂或比較沒興趣的科目，上課時我比較會分心	1	2	3	4	5
	6.我有不會的地方會找老師或同學請教也常和同學一起討論功課	1	2	3	4	5
	◆ 7.若有學不會的地方，我會先放棄，先讀我會的地方	1	2	3	4	5
	8.放假時，我會趕快計畫複習老師已經教過的課程	1	2	3	4	5
考試準備	1.準備考試時，我以課本為主，再以講義或參考書為輔	1	2	3	4	5
	2.我會按照考試科目的先後順序來準備考試	1	2	3	4	5
	3.我會擬定時間表來準備考試	1	2	3	4	5
	4.考試前，我會請別人出題目或練習題，讓自己嘗試回答	1	2	3	4	5
	5.考試前我會先準備較容易的科目，難的科目用剩下的時間準備	1	2	3	4	5
	6.我會先準備國文、英文及數學三科	1	2	3	4	5
	7.我會在考試前先把英文單字背好	1	2	3	4	5
	◆ 8.只要跟著補習班的複習計畫，考高分並不難	1	2	3	4	5
考試技巧	1.考試的時候，我會先做容易的題目，最後再做難的題目	1	2	3	4	5
	2.寫完考卷後，若有剩餘時間，我會把考卷再檢查一遍	1	2	3	4	5
	3.考試時，我會有一些緊張，但還不會造成困擾	1	2	3	4	5
	4.考試時，我會先把試題先看完一遍，再開始答題	1	2	3	4	5
	5.拿到考卷時，我會先把試題先看完一遍，再開始答題	1	2	3	4	5
	6.每次考試時，我會事先準備該帶的文具	1	2	3	4	5
	7.考試時，我能掌控答題時間	1	2	3	4	5
	◆ 8.為了要考到理想的分數，我常常會有作弊的念頭	1	2	3	4	5

## 我的學習策略

請將學習環境、學習方法、學習計畫、學習習慣、學習慾望、學習過程、考試準備、考試技巧等八個面向，依照自己的得分填在以下表格中，由得分高表現較佳到得分低表現有待加強依序填寫。

序	1							8
項目								
得分								

### 圈選越符合的分數

學習動機強	5	4	3	2	1	學習動機弱
學習態度專心	5	4	3	2	1	學習態度散漫
時間管理能力佳	5	4	3	2	1	時間管理能力弱
資訊處理能力佳	5	4	3	2	1	資訊處理能力弱
閱讀理解能力好	5	4	3	2	1	閱讀理解能力弱
解決困難能力佳	5	4	3	2	1	閱讀理解能力弱
會自我測驗	5	4	3	2	1	不會自我測驗
具有考試策略概念	5	4	3	2	1	不瞭解考試策略
面對考試能適度焦慮	5	4	3	2	1	面對考試會過於緊張 或容易無感無所謂

### ☒良好的學習習慣我已經做到的有？(請打勾)

- 不會趴在桌上閱讀或寫字       不會躺在床上看書       不在光線暗的地方看書  
 不在動搖行駛的車上看書       不用顏色淡的原子筆及格子小的簿本  
 每學習 50 分鐘會休息 10 分鐘       姿勢端正，書與眼睛距離 30cm  
 深夜讀書會避免眼睛疲勞過度       做好時間分配，每段時間只做一件事情  
 上課有做筆記的習慣       時常提醒自己要集中注意力       寫字姿勢正確，大而清楚

### ☒我的學習小錦囊~畫重點的方法(請打勾)

- 讀完一個段落再畫重點       每頁重點不超過 20%       將重點整理成筆記  
 用螢光筆或符標出重點       將可能考的字詞圈起來       重要的概念可在書本空白處加上眉批  
 有關聯但分散的重點會加註「例」、「因」、「果」、「步驟」、「特徵」註記以便記憶

### ☒我的學習小錦囊~增強記憶力(請打勾)

- 寫下關鍵事實繪製示意圖       將所學的知識製成圖片、表格       多使用圖片、表格  
 培養自己強烈的視覺聯想       用時間表來記憶各項事情的日期       把所學的知識畫出來  
 上課時複誦老師講的重點       用帶感情的語調來閱讀       用自己的話口頭簡述  
 將重點歸類寫在卡片上       邊聽邊記錄老師上課內容       模仿示範動作  
 把主題解釋給他人聽       閱讀時以筆指文字