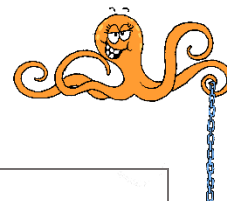


考前準備檢核表



只是常常做的才可以回答“是”喔！

1. 你考前一晚的睡眠足夠嗎？(如果你回答了“否”，老實說後面的題目已經無關緊要)	___是___否
2. 做完筆記之後你有盡快複習筆記嗎？讀筆記的時候，你有運用 主動回想 的方法測試自己能回想重點嗎？	___是___否
3. 你有多給自己幾天學習，而不是前一晚臨時抱佛腳嗎？	___是___否
4. 用功讀書的時候，你有保持專注，避免分心事物嗎？(中間休息時不算)	___是___否
5. 你有更換不同地點讀書嗎？	___是___否
6. 你仔細的讀課本或課堂筆記嗎？(只是做課本練習題或習作不算) 讀書的時候，你是否避免在課本一直畫重點？課本上的重點你另外做筆記嗎？做完筆記之後是否讓目光遠離，試試看自己還記不記得？	___是___否
7. 如果你的考試包含解題，你是否主動的靠自己之力練習重要的例題，好讓自己把解題步驟組織成大腦連結，需要的時候能快速想起？	___是___否
8. 你是否和同學討論作業與問題，或者至少跟同學對一下答案？	___是___否
9. 你是否主動並練習過每一個作業題？	___是___否
10. 當你不懂的時候，你會找老師或其他同學幫你弄懂嗎？	___是___否
11. 你有沒有將大部分的讀書時間，專注在你覺得比較困難的部分？也就是說你做了深思練習嗎？	___是___否
12. 你有沒有做切換練習？也就是說，你是否培養自己運用特定解題方法時機的敏銳度？	___是___否
13. 你是否用有趣的比喻或圖像，對自己或和其他人解釋重點？	___是___否
14. 你是否在學習過程中有間隔休息，比方說做些運動？	___是___否
全部有幾個：	___是___否

如果你回答的“是”越多，代表你對考試的準備越充分。要是你勾了三個以上的“否”，請嚴肅思考，該是改變自己考前準備策略的時候了！

本補充材料由 Barbara Oakley 原著，陳鏗任初譯為中文。

From *Learning How to Learn: How to Succeed in School Without Spending All Your Time Studying; A Guide for Kids and Teens*, by Barbara Oakley & Terrence Sejnowski, with Alistair McConville, (TarcherPerigee, 2018). Download this form from <https://barbaraoakley.com/books/learning-how-to-learn/>