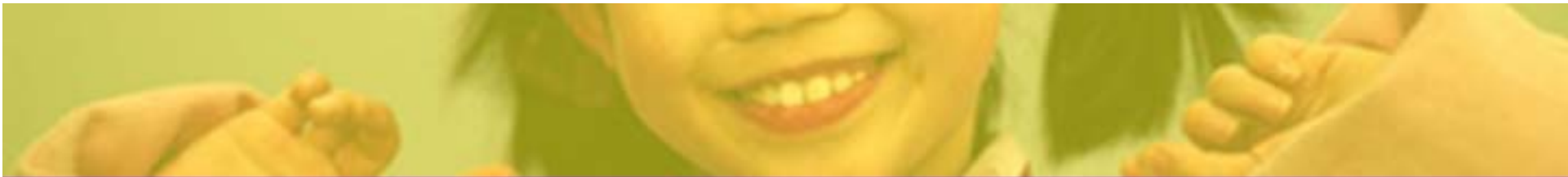


A young child with light-colored hair is shown in profile, blowing bubbles. The background is a soft, greenish-yellow color with many bubbles of various sizes floating around. The child's face is partially visible, showing their mouth open as they blow. The overall mood is happy and playful.

學習診斷測驗解釋及 如何提升學習效果

諮商中心 製作

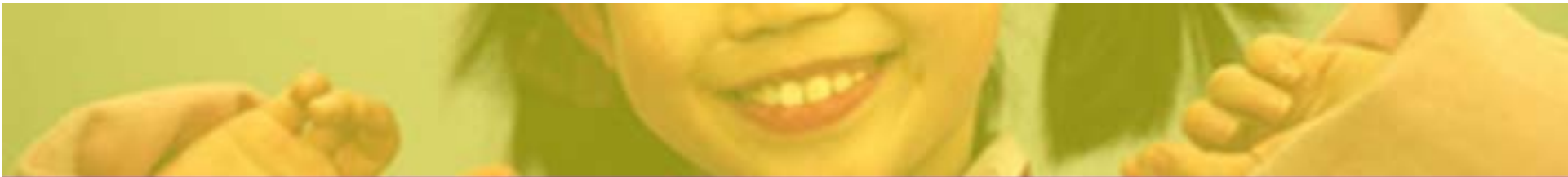


談到 『讀書與學習』

出現在你/妳腦中的想法
是.....


這些對學習的想法可能來自過去的經驗





談到『讀書與學習』

出現在你/妳腦中的想
法是.....



當面對學習的材料時，
是否曾有這樣的經驗或感覺？

☐ 書太多了，每次都唸不完，怎麼辦？

☐ 唸了好久，怎麼成績還是不怎樣？

☐ 其它科都還好，但是英文（數學or會計or...）
簡直是我的死穴啊）！



你/妳心中是否常出現以下的OS?

☑ 還沒有考試，唸書幹麻？

☑ 不要跟我提唸書，一提我就頭痛

☑ 唸書，這件事，我很久都不知道了！
考試我都用猜的耶！

念書時是否會出現這樣的狀況？

☐ 我很難專心唸書耶，坐在書桌前我的忍耐最多十分鐘

☐ 我的書桌好舒服喔，坐在書桌前就忍不住向它貼過去

☐ 我家好吵喔，唸書根本沒辦法專心

☐ 老師說什麼，別人好像都懂，我怎麼有聽沒有懂？

你總共符合了幾項？

這很可能就是你學習路上的石頭喔！



瞭解自己的學習狀態的優勢與缺點



讓自己學得更好、更有效率

瞭解
自己

找找我的學習優勢與缺點？

▣ 每個人的學習風格都不一樣

▣ 每個人的學習困難也都一樣



利用”測驗工具”就可以幫你找出原因囉

瞭解
自己

學習診斷測驗是什麼？

- ☐ 學習診斷測驗是一個可以幫助妳了解可能會影響學習狀況因素的工具。
- ☐ 透過瞭解這些影響學習成效的因素，

強化
優點

修改
缺點

增進
念書考試
技巧

學習診斷測驗答案紙 (高中一年級適用)

姓名		性別	男·女	測驗日期	年	月	日
學校		班級		學號			

(版權所有，盜印觸法)

等級

學習診斷測驗側面圖

百分位數

等級	百分位數	原始分數	PH 男女	MH 男女	CR 男女	TR 男女	DE 男女	CS 男女	PM 男女	DP 男女	HE 男女	ET 男女
	1 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 99		11 12 13 14 15 9 10 11 12	9 10 11 12 13	12 13 14 15 16 13 14 15 16	7 8 9 10 6 7 8 9	13 14 15 16 13 14 15 16	8 9 10 11 12 10 11 12 13	8 9 10 11 12 13 10 11 12 13	7 8 9 10 8 9 10 11	7 8 9 10 7 8 9 10	12 13 14 15 16 17 12 13 14 15
			16 18 19 13 15 17	13 14 15 16 17	16 17 18 19 19 20 21	11 12 13 14 15 16 11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21 18 19 20 21	13 14 15 16 15 16	14 15 16 17 18 15 16 17 18	15 16 17 18 17 18	11 12 13 14 15 12 13 14 15	18 19 20 21 17 18 19 20
			20 21 22 23 24 18 19 20 21	18 19 20 21 19 20 21	20 21 22 23 24 22 23 24	17 18 19 20 17 18 19 20 21	22 23 24 25 26 22 23 24 25	17 18 19 20 18 19 20	19 20 21 22 20 21 22	15 16 17 18 17 18	16 17 18 19 20 16 17 18 19 20	22 23 24 21 22 23 24
			25 26 27 28 29 22 23 24 25	22 23 24 25 22 23	24 25 26 27 28 25 26	21 22 23 24 22 23	27 28 29 30 26 27	20 21 22 23 24 22 23 24	23 24 25 26 23 24 25	24 25 26 27 24 25 26 27	21 22 23 24 21 22 23 24	25 26 27 28 25 26 27
			27 28 29 26 27 28	25 26 27 24 25 26	26 27 28 27 28 29	25 26 27 28 25 26 27	29 30 28 29 30	24 25 26 27 25 26 27	26 27 28 26 27 28	24 25 26 27 24 25 26	25 26 27 24 25 26 27	28 29 30 27 28 29

身體健康

原始分數

解釋：



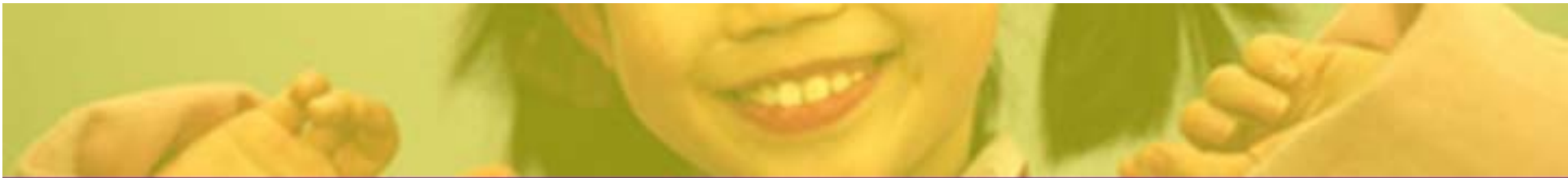
原始分數：

依題目計算出的原始得分。

百分位數 (percentile)：

代表資料中在此分數下有多少百分比的樣本是在此分數之下。

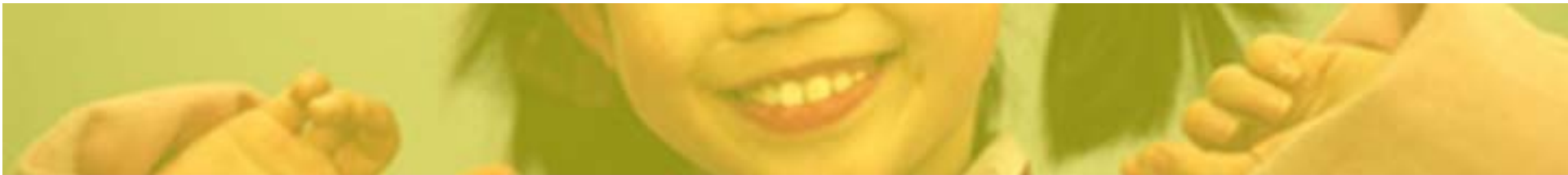
例如：百分位數是第46百分位，表示妳在這個分項中贏過46%的同學。



等級：

每項測驗依其百分位數的高低分為五個等級

等級	很差	中下	中等	中上	很好
百分位數	1~10	11~30	31~70	71~89	90~99



影響學習因素大公開

分項測驗解釋



影響一：

身體健康 (簡稱PH)

☐ 一個人是否健康會影響他的學習效率，因此也影響其學業成績。

☐ 例如：

呼吸器官有毛病的同學，常因感冒就鼻塞，頭腦長昏昏沉沉的不太清醒；

Q：哪些因素與習慣影響了我的身體健康？



影響二：

心理健康 (簡稱MH)

☐ 心理是否健康，人格是否健全均會影響他的學習效果。

☐ 例如：

心理健康的人覺得人生充滿希望，如果失敗了既不喪志，亦不怨天尤人，反而自我檢討，考慮如何加倍努力以達成願望，所以對其學習有正面的影響，因而提昇其學業成績。

Q :我的哪些想法與態度
增進或削弱面對學習
挫折的能力？



影響三：

同學關係 (簡稱MR)

■ 人是社會的動物，必須與週遭的人交往，才不會覺得孤單、寂寞，甚至於感到被別人排斥的痛苦。在學校生活中，若能和同學和睦相處，自然覺得快樂，對上課也感興趣，課後與同學共同研究功課、學業成績也就高。

好的班級讀書風氣
有效幫助學習

Q：我與同學與朋友的互動哪些是有助於學習的？

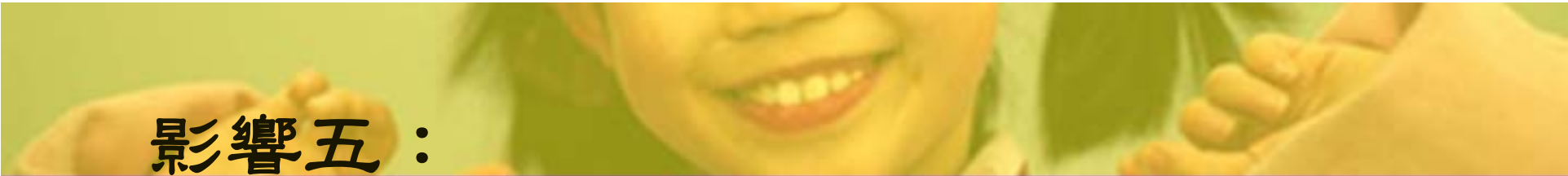


影響四：

師生關係(簡稱 *TR*)

良好的師生關係是促進學業成績的重要因素之一，師生關係良好可以提升對於學習的興趣與激發學習動機，因此師生關係良好與否對學習效果有密切的關係。

Q：我在哪些方面可以請老師協助？

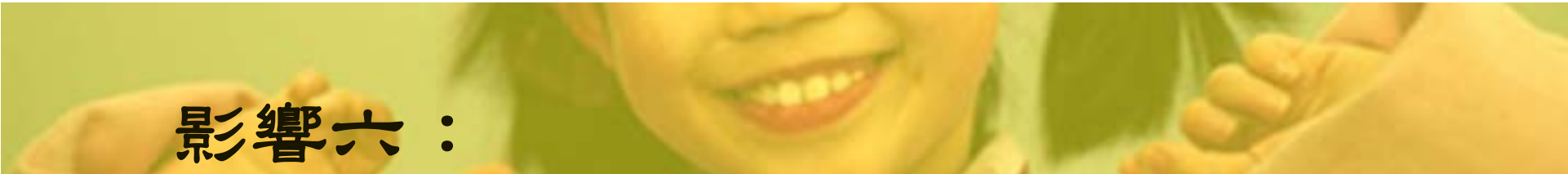


影響五：

家庭環境 (簡稱 *DE*)

家庭是個人成長的場所，也是出生後最早的生活環境；家庭生活環境的好壞對個人的學習影響頗大。倘若能生活在開朗、彼此扶持幫助、溫暖、關懷的家庭環境，個人心情愉快，學習效率自然增強。

Q：可以怎樣運用家庭環境條件激發學習動力？



影響六：

社區學校 (簡稱CS)

環境的好壞影響力相當大。如果學校或住家附近有正當的娛樂場所，可以幫助恢復精神。如果學校住家附近引誘力較大的不良場所，可能會影響向學心態。

班上的學習風氣、教學設備、圖書館藏書量、運動場這些因素對學習效果也有影響。

Q：學校中有哪些學習資源與競賽活動可以幫助學習？



影響七：

學習計劃與方法 (簡稱PM)

- ❑ 每個人在做一件事時，必先計劃，然後依據計劃確實地執行，才能如願完成。例如，每天晚上或早晨有否固定時間讀書？每週是否依據課程表，擬定各科的預習或溫習時間？
- ❑ 學習方法，亦及如何有效地學習。譬如，在學習時先要了解其意義，然後才予以記憶；在學習時如有不懂的地方必須查字典或請教他人；爲了增進記憶，應該採用過度學習的方式

Q：我通常會如何安排學習時間？
我知道哪些好的學習方法？



影響八：

學習慾望與過程 (簡稱DP)

- 所以學習欲望的強弱與學習效果有密切關係。學習欲望強的人，不必教師或父母催促會自動自發的學習。
- 學習過程是指上課時的學習狀態。例如上課時注意聽講、聽不懂時發問、畫重點、作摘要。上課時不可看與該科目不相關的書籍，或打哈欠或睡覺

Q：我有哪些學習目標？
我在學習的過程中有哪些好習慣或壞習慣？



影響九：

學習習慣與環境(簡稱HE)

- ▣ 有好的學習習慣就有高的學習效率。譬如，有些人一面看書一面看電視或聽收音機，容易分散注意力，學習效率就不高；還有些人躺在床上或斜臥在客廳沙發上看書，不久就睡著了。
- ▣ 學習環境的好壞足以影響學習效率的高低譬如，當個人在讀書時，環境安靜而不會吵到其學習；家裡的電視機或音響的聲音亦不會吵到他的學習。

Q：我有哪些學習的好習慣與壞習慣？



影響十：

準備考試與考試技巧 (簡稱ET)

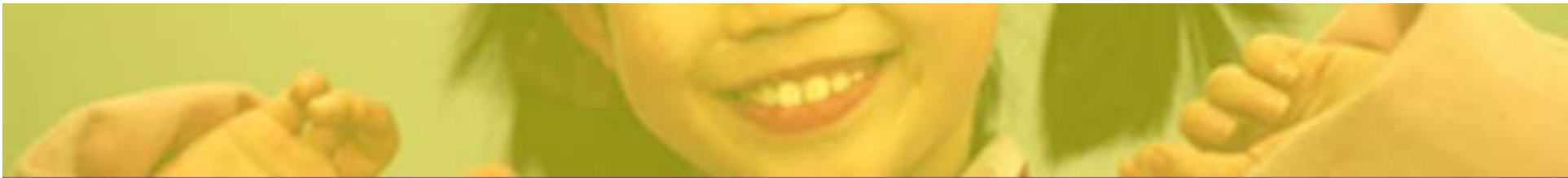
- ☐ 考試前的充分準備是成績好壞的重要條件。譬如，考前是否有將全部內容多複習幾遍？有擬訂一個準備考試複習功課的計劃或時間表？有徹底執行讀書計畫？
- ☐ 進入考場後，考試時是否保持情緒穩定？是否看清考題的意思？先做會做的題目，以免浪費太多時間？答題完畢後是否有檢查考卷？

Q：我知道哪些準備考試與考試時的技巧？



小小叮嚀

- ◇ 測驗是有效的參考工具，但不是唯一的依據。
- ◇ 測驗只是呈現妳目前的狀況，是可能改變的。
- ◇ 每個人都有不同的個別狀況，沒有高低之別。



高中學習的秘技大公開

找到屬於自己的動力

正確的讀書方法

做自己
學習的主人





找到屬於自己的學習動力

- ▣ 我為何要學習？
- ▣ 我的興趣與能力在哪裡？
- ▣ 我希望學習讓我有什麼不一樣？



正確的讀書方法

☐ Where--在哪讀書？

☐ When--何時讀書？

☐ I Can—

當我覺得卡住時（做不下去／念不下去了），我可以.....

☐ How--如何處理外在干擾

☐

Where--在哪讀書？

- ❑ 找一個固定的地方念書：
熟悉的地方會讓你比較快能專心念書。
- ❑ 選擇一個會讓你精神振奮的地方：
舒服的床上、沙發上都是陷阱！
- ❑ 圖書館或閱覽室通常是好選擇：
盡量避免嘈雜、喧鬧的地方。
- ❑ 書桌上不要擺置不需要的物品。
- ❑ 邊聽音樂邊讀書，有時反而會造成妨礙。

When--何時讀書？

- ☐ 一天做10小時，不如每天都做1小時，做10天，效率來得高
- ☐ 上課時間1小時的科目，安排2小時來準備或複習，其餘類推
- ☐ 避免讓自己長時間馬拉松式的讀書。

EX. 只在考前狂唸書

- ☐ 找到自己讀書狀況最佳的時間。
- ☐ 先讀你覺得困難或無聊的科目。
- ☐ 利用等待的時間讀書。
- ☐ 黃金記憶時間：

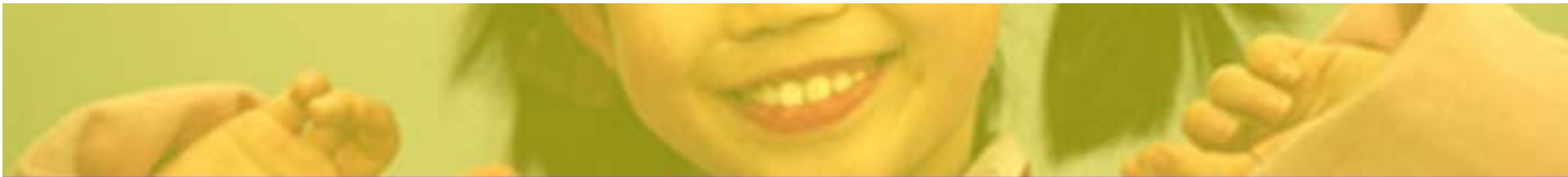
在剛學習後九小時內複習功課最有效-只需三十分鐘。

I Can--當我覺得卡住時，我可以...

- ❑ 找出一件你現在就可以完成，而且可以幫助你繼續達成目標的事。➡ 不要訂大目標，先訂小目標。
- ❑ 問自己：我有辦法再多念一頁或一個章節嗎？
- ❑ 問自己：我真的還有別的時間來做這件事嗎？
- ❑ 問自己：我是不是對自己太苛求了？
- ❑ 問自己：這是一件必須要做到完美的事嗎？

How--如何處理外在干擾：

- ❑ 不接觸功課，就不會產生興趣。
- ❑ 注意到自己是否專心
- ❑ 避免掉雜音的干擾
- ❑ 跟家人朋友商量好彼此沒有干擾的『念書時間 (Study Time)』
- ❑ 遠離電話，練習說『NO!』
- ❑ 在你房門口掛上『請勿干擾』的牌子。
- ❑ 今日事，今日畢



祝福大家

學習旅途愉快

從中找到樂趣與信心