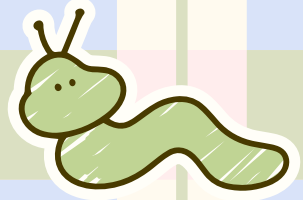
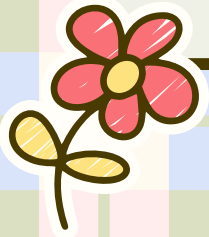
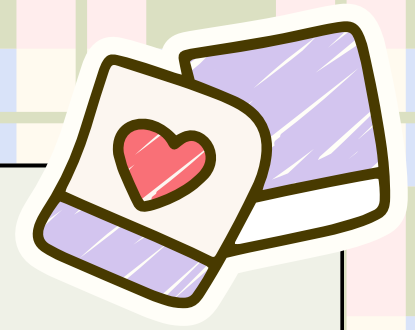


新學期

打造專屬讀書計畫



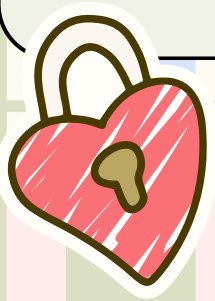


01

設定明確目標：

有明確的目標才能強化學習動機，維持認真完成讀書計畫的動力。

例如：想要提升某個科目的成績、在段考考到全班第幾名，或是想通過某個檢定考。





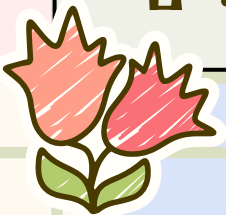
02

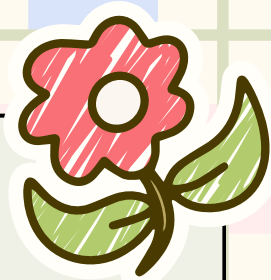
找出可利用時間：

訂下目標後，試著規劃出這個讀書計畫需要多長的時間，需要一個月還是一學期來達成目標。

建議以每周為大單位，將每天的時間依小時劃分，排除固定被占用的時間（例如上課、通勤、其他活動等...），清點實際可以自由運用的時間，並劃出你要投入的學習時間，將學習進度放入空格中。

這樣做的好處較能掌握自己的時間規劃，盡可能讓自己保有比較完整、不零碎的讀書時間，更容易專心！





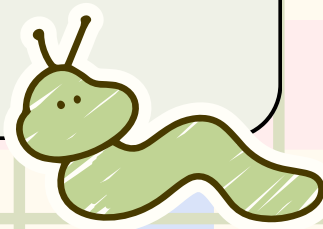
03

安排具體進度：

安排自己的學習進度，會依據設定的目標而有所不同。根據目標列出有哪些需要完成的內容，再分配至計劃表中。

試著將學習內容分解成具體可以執行的任務，例如「複習國文第一課」、「完成數學1-1習題」。

從比較基礎的形式開始做起，漸漸地可以進階到以主題式的內容做為學習進度，像是「整理春秋戰國時代社會經濟的變遷」、「練習用英文4-6課的單字和片語寫一篇作文」。

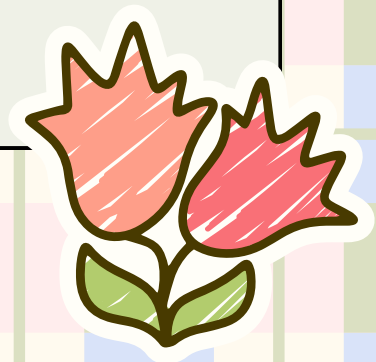
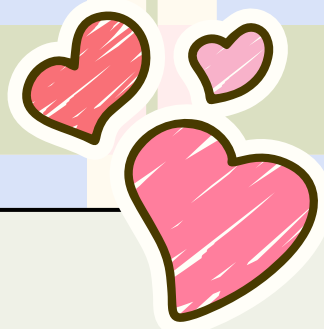


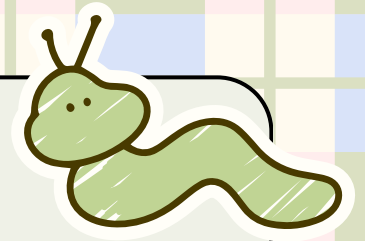


維持長期讀書動力：

在分配時間時，留下一些可以彈性使用的時間，若是有意外狀況打斷原先的計畫，就能利用這段時間調整。

也不要忘記為自己保留適當的休息時間，擁有良好的身心狀態，才能維持長久的學習動力！





維持長期讀書動力：

透過定期檢視完成的進度，來確認這個讀書計畫是否適合你。

為自己設定幾個小的里程碑，有順利達成也可以給自己一些獎勵，鼓勵自己繼續保持好的讀書習慣。若是發現設定的進度超過自己能夠負荷的範圍，那就要調整到適當的程度，避免讓自己感到太過挫折，以至於對學習產生逃避心理。

想要維持長久的讀書習慣，也可以邀請幾位同學一起制定讀書計畫，有同伴彼此勉勵的效果會更好喔！

