

你真的會了嗎？

自我判斷與取捨 03 | 把熟悉感、信心與實際表現分開看

有把握，和做得到，是兩件事

剛看完解答，整個過程很順；隔天獨立作答，卻停在第一步。也有人明明答得出來，仍一直覺得自己準備不足。兩種情況都需要更多作答證據，才能決定下一步。

本冊練習在測驗前做預測、測驗後看結果，再調整讀書或進修安排。它不要求你每天評分自己，而是幫你在有限時間裡找出最值得修正的落差。

今天先選三個小問題：預測能否獨立回答，再關上資料實際試做。

先讓評估條件一致

是否看資料、能不能求助、有沒有時間限制，都會影響表現。比較之前先記下條件，不要把不同情況下的結果硬放在一起。

我需要什麼樣的證據？

感覺或線索	接著檢查
看過很多次	隔一段時間能否提取？
看解答覺得很簡單	遮住解答能否完成？
這次答對了	理由是否正確、能否再現？
總覺得還不夠好	是否已有穩定作答與外部回饋？

評估要對準任務

考試需要獨立作答，就用合適的無提示練習；工作允許查資料，就評估能否找到正確文件、理解條件並完成必要檢核。不同任務不必用同一種測法。

這是學習自評指南，不是心理測驗或能力診斷。研究來源與本冊設計界線見第 6 頁。

先預測，再作答

01 信心校準 | 保留「我以為」與「我做到」的差距

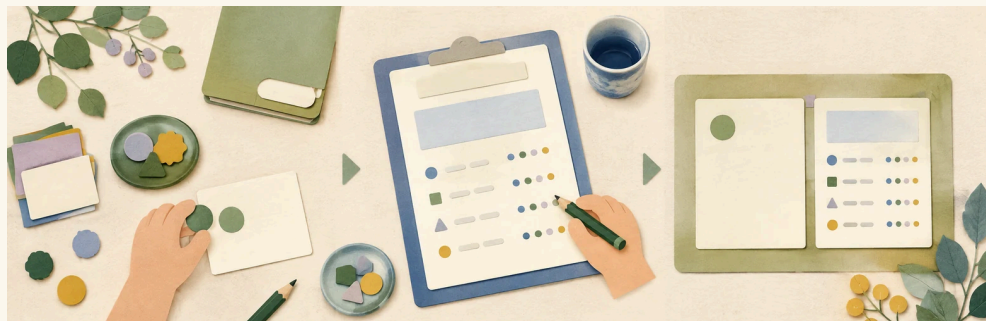
預測要在看到答案之前

選幾個已學過、難度不同的問題。先寫下自己是否能獨立完成，以及哪一步可能卡住；再作答。事前紀錄能減少「其實我本來就知道」的事後印象。

1. 用簡單標記預測：有把握、不確定、目前不會。
2. 依目標任務的條件作答，保留原答案。
3. 對照可靠標準，看答案、理由與必要步驟。
4. 把信心與結果並排，找出最需要修正的落差。

不要只挑最熟悉的題目

若樣本全部來自剛看過的例題，自評會偏向那一小塊。從目前範圍中選不同主題與難度，並在不同時點重看一次。



先留下預測，才能看到信心與表現的差距。

四種結果，都有下一步

信心與作答	後續動作
有把握，卻答錯	優先查明誤解與錯誤理由
沒把握，卻答對	確認理由，累積可信證據
有把握，也答對	隔時或換題再次確認
沒把握，也答錯	補理解，再用較小任務練習

學習判斷會受當下流暢感與表現影響。此表用來整理落差，不是有診斷效度的分類量表。 [1]

拿掉提示，延後確認

02 檢查熟悉感 | 讓自評更接近你真正需要的表現

先列出你得到哪些幫助

選項、章節標題、範例順序與旁人的一句提醒，都可能幫你找到答案。這些提示不一定不好；但要知道自己目前依賴什麼，才不會高估獨立完成的程度。

1. 先做原來的題目，記錄使用了哪些提示。
2. 在可行的下一個時段，拿掉不符合目標任務的提示再做。
3. 換一道相近的新題，確認不是只記住原答案。
4. 記下需要保留的支持，以及還要練習的部分。

工作任務有另一種標準

若工作本來就需要查核文件，不必把「全背下來」當成唯一能力證據。更重要的是找對版本、看懂適用條件，並留下必要的查證紀錄。



用接近目標任務的條件，確認現在能做到什麼。

把測法對準目標

目標	可以採用的檢查
閉卷說明概念	隔時口述，核對要點
解決新的題目	換題並說明選法理由
依文件執行流程	查找、解讀與逐項檢核

一次表現會受疲勞、材料與情境影響。用多次小範圍檢查修正安排，不必在每次失誤後加碼整套測驗。

自我測驗可同時提供練習與回饋；自評的有效性仍取決於題目是否代表目標能力。
[1、2]

把「不會」拆成可處理的缺口

03 錯誤辨認 | 不同問題，需要不同練習

先找到偏離的那一步

只記得最後答錯，很難選下一步。把作答過程留下來，指出最早出現差異的位置，再問：當時缺的是概念、辨別、執行，還是檢查？

缺口	合適的補法
概念不清	回到定義與範例，說明理由
方法選錯	比較容易混淆的條件
執行出錯	針對那一步短練與核對
時間安排失衡	觀察在哪段停留過久，再演練

同一題可能有不只一個原因

先處理最前面的關鍵缺口。例如觀念不清導致反覆計算，就先補觀念；不要只要求自己算快一點。原因不明時，帶著作答過程請人協助判讀。



把整體自責，換成一個能修正的步驟。

把評語改成下一個動作

「我就是很粗心」可以改成「這次漏讀了限制；下次列式前先重述限制」。

「我什麼都不會」可以改成「這題能說出定義，但不會辨認適用條件；下一次比較兩個相似例子」。

先改一個可觀察的動作，再看看同類問題是否減少。

本頁分類是教學提示，不能涵蓋所有學習困難。反覆卡住時，保留求助與調整教材難度的選項。

讓證據決定下一輪複習

04 調整投入 | 既照顧缺口，也承認已經做得到的部分

用三種狀態整理主題

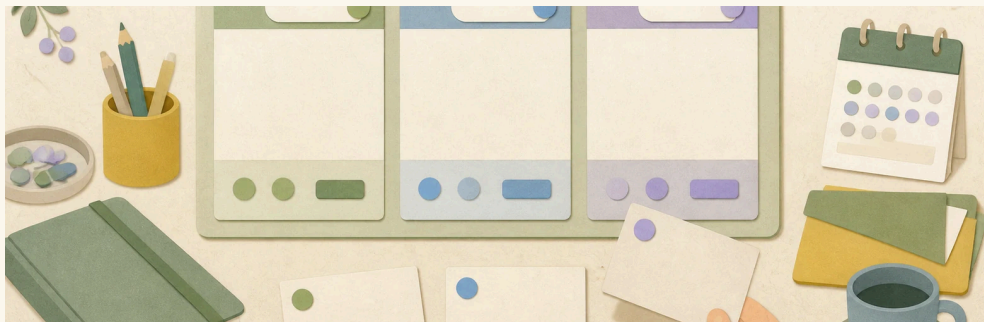
把一小段範圍分成「需要補理解」「需要再驗證」「目前較穩定」。狀態依近期作答更新，不替自己貼永久標籤。即使較穩定，仍可安排較疏的維持練習。

1. 先處理有把握卻反覆答錯的關鍵概念。
2. 再練需要提示、理由不完整的部分。
3. 對已較穩定的內容，拉開重測間隔，留時間給其他任務。

如果你一直覺得準備不足

把近期獨立完成的紀錄和可信回饋放在一起看，設定下一個明確檢查點。達到當次標準後就先停，不必為追求完全安心而無限加做。

自評的用途是調整安排；每次評估都應能指向下一步或合理停止。



狀態可以更新，練習也可以有停止點。

兩種情境的用法

考生：先從模擬作答看出單元缺口，再依考試範圍安排複習。不要只因最熟悉的題型做起來舒服，就一直重複。

專業工作者：將獨立完成、需複核與尚未具備條件的工作分開，依能力、授權與組織規定承接任務。需要協助時，把缺的資訊說清楚。

如果自我檢查已持續侵占休息或無法幫助決定下一步，先縮小檢查頻率，並找可信任的人共同檢視要求是否合理。

我的自評與下一步

帶走一張紀錄 | 用少量證據，換來更清楚的安排

一次選一小段範圍

目標任務與這次測驗條件：

作答前的預測與理由：

實際結果／需要哪些提示：

最值得處理的落差或錯誤：

下一次的練習、檢查時間與停止條件：

不要只留分數；一句具體理由，往往更能指向下一步。

你真的會了嗎？

自評不是自我審判

熟悉感可作為線索，卻不能取代實際作答。一次失誤也不能代表整體能力。請用不同時點、不同情境下的證據，持續調整你對自己的了解。

研究與延伸閱讀

1. Bjork、Dunlosky 與 Kornell (2013)
[Self-regulated learning: Beliefs, techniques, and illusions](#)
2. Dunlosky 等 (2013)
[Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques](#)

[1] 整理學習信念、流暢感與自我判斷的限制。[2] 比較自我測驗等學習技巧。狀態表與紀錄單為原創教學設計，沒有診斷用途。查閱日期：2026-09-04。