

學過，還要用得出來

學習與運用 01 | 給準備考試、持續進修與需要可靠表現的你

讀過很多，臨場卻想不起來

你可能很認真地畫線、整理筆記，也能跟著解答點頭；換成空白考卷或真實問題，卻不知道從哪裡開始。這時值得調整的是練習方式，而不是急著否定自己的能力。

這份指南把一次學習拆成四件事：先試著想起來、對照可靠答案、隔一段時間再做、換個情境使用。把「今天看了多少」逐漸換成「現在能獨立做出什麼」。

今天先選一個小單元，關上資料，寫下三個你能回答的問題。

怎麼使用這六頁

第 2 至 5 頁各練一個動作。一次只改一項，觀察卡住的位置；第 6 頁用來留下下一次練習的線索。

四個動作，四種證據

練習	留下什麼
主動提取	不看資料的答案或步驟
間隔再練	隔天或隔幾天的作答
混合辨認	為何選這個方法的理由
回饋重做	修正後能獨立完成的答案

不用把每次練習都變成考試

初學時可以先看示範、分段理解，再逐漸拿掉提示。練習有錯誤很正常；真正要保留的是錯誤暴露的線索，以及下一次怎麼練。

本冊的步驟、題數與時間示例是教學安排，可依程度調整；不保證特定分數或通過考試。研究來源見第 6 頁。

先把答案叫出來

01 主動提取 | 在翻回資料之前，留下自己的版本

從一個答得完的問題開始

挑一段剛學過的內容，把它改寫成能作答的問題。例如「這個概念有哪三個要點？」或「這題第一步為什麼能這樣做？」不要只問自己懂不懂。

1. 關上資料，口述、寫出或做出答案。卡住時先留下已知部分。
2. 再打開可靠來源，逐項對照；區分漏掉、記錯與不理解。
3. 補上必要說明後，把資料蓋住，再試一次。

初學者可以減少難度

完全空白時，先保留一個關鍵詞或看第一步，再完成剩下的部分。下一次逐漸減少提示；若連提示都看不懂，先回到示範與基礎概念。

對照前先留答案，才能看出哪些內容是真的想得起來。



先作答，再比對；提示可以逐步減少。

考生這樣做

讀完一小節後，用白紙寫下定義、適用條件與一個例子，再比對課本。若只漏了條件，下一次直接測那個條件，不必把整頁重抄一遍。

專業工作者這樣做

學完新流程，用不涉及真實個案的練習情境，說出判斷順序與需要查證之處。正式工作仍依現行文件、檢核與權限執行。

自我測驗與間隔練習獲學習技巧綜述支持；具體作答形式仍須配合目標任務。〔1〕

隔一段時間，再找回來

02 間隔再練 | 讓下一次練習真的有一點距離

把重複分散到不同時段

同一晚連做幾次，可能越來越順；但你真正需要的是隔了一段時間仍能提取。把同一內容安排在之後再出現，並在開頭先作答。

1. 第一次學習後，記下需要再測的問題。
2. 排進下一個可行時段；先提取，再看答案。
3. 答得穩定時拉開間隔；忘得太多時縮短間隔，或先補理解。

一個可調整的安排

例如今天理解並練習，明天短測，隔幾天換題再測。這只是起點；考期、材料難度與保留多久，都會影響安排。沒有每個人通用的固定天數。

把下次要做的題目先選好，比只寫「複習」更容易接續。



分散練習，並依實際作答調整間隔。

讓複習清單保持小而明確

作答結果	下一次安排
獨立答對、理由清楚	隔更久再測，或換情境
需要提示才能完成	較近時段再測並減少提示
觀念不清或反覆記錯	先補理解，再重新提取

一次只留幾個最值得再練的問題。清單太大時，先選常用基礎與反覆出錯處，不必把所有筆記都變成卡片。

間隔練習的支持來自多種材料與研究；本表是調整練習的簡化提示，並非已驗證的個人排程公式。[1]

先辨認問題，再選方法

03 混合練習 | 從「照著做」前進到「知道何時用」

把容易混淆的題目放在一起

同一類題目連做，常能順著上一題的方法完成。混合不同類型時，你需要先辨認條件，再決定要用哪個方法。練習的焦點因此多了一個：選擇。

1. 先確定各方法的基本做法，必要時看範例。
2. 選兩種容易混淆的類型，各放入少量題目，打散標籤與順序。
3. 動筆前寫一句：我選這個方法，因為題目提供了什麼條件。
4. 對照答案時，分開檢查「方法選錯」與「執行算錯」。

混合不是隨便拼湊

選有辨別價值的內容。例如兩種相似概念的適用條件，比把完全無關的章節隨機放一起，更能對準目前的困難。



先找關鍵差別，才決定怎麼作答。

兩種常見卡點

出現什麼	怎麼調整
還不會基本做法	先用示範與同類短練建立基礎
算得出，卻選錯方法	比較相似題目的關鍵差別

如果每題都猜，先減少類型與難度；若不看題目也知道要用哪招，加入另一種相近情境。

交錯練習的效果會受材料與任務影響，並非每個單元都適合立即混合。此頁是依學習技巧綜述設計的辨別練習。 [1]

讓錯誤帶你回到下一步

04 回饋與重做 | 修正的是具體缺口

少寫評語，多寫可驗證的原因

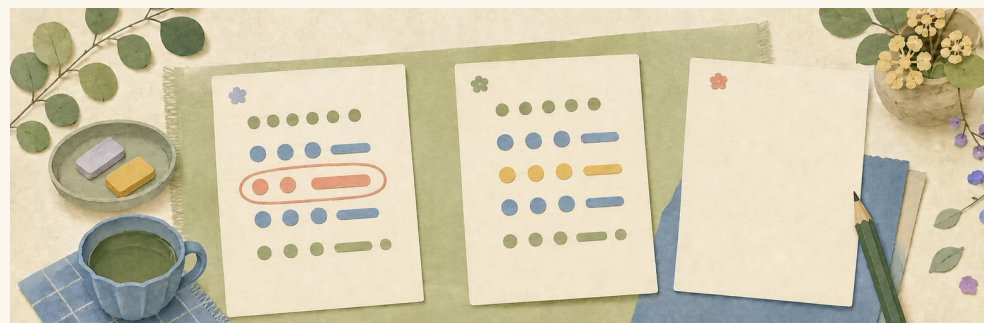
「太粗心」「腦袋不好」都難以指向下一次練習。把原因寫成可觀察的動作：漏讀限制、把兩個定義混用、計算某一步出錯，或在時間壓力下跳過檢查。

1. 保留原答案，指出從哪一步開始偏離。
2. 對照可靠解答，補上該步需要的條件或理由。
3. 遮住解答重做；再用一題相似但不同的題目檢查。

一個練習時段的示例

先短測舊內容，再學一個新重點，最後處理一個錯誤並排好下次重測。若時間很少，完成一次「作答、核對、重做」也有明確產出。

目標是下一次更能獨立完成，不是把錯題本寫得更漂亮。



指出偏離的那一步，再用新題確認。

從考卷到工作現場

考生：錯在漏讀單位，就練習在列式前標明所求與單位，再找新題確認。不要把所有失分一律歸為粗心。

專業工作者：演練後發現缺少某份資料，記下取得方式與負責窗口；下一次先檢查資料是否齊全。涉及專業判斷時，依正式程序複核。

如果重做仍不理解，帶著原答案與卡點找老師或合適的同事討論。能精確描述困難，本身就是有用的進展。

我的下一次練習

帶走一張紀錄 | 把學習計畫寫成可執行的動作

選一個主題，填一次就好

我要能獨立回答或完成什麼？

不看資料時，我做到了哪裡？

這次最需要補上的一個缺口：

下一次重測的題目與可行時間：

我會用哪個新情境確認能否運用？

紀錄用來調整練習，不用累積成另一份必須交滿的功課。

學過，還要用得出來

怎麼看待這些方法

自我測驗與分散練習在學習研究中有較廣泛的支持；混合練習則需要看任務。研究平均結果不能直接預測某個人的成績。

本冊的表格、步驟與情境是原創教學設計。請依課程要求與實際作答調整，並保留必要的休息與求助空間。

研究與延伸閱讀

1. Dunlosky 等 (2013)
[Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques](#)
2. Butler (2010)
[Repeated testing produces superior transfer of learning relative to repeated studying](#)

[1] 支持學習技巧的比較與使用限制。[2] 在實驗任務中比較重測與重讀，也觀察新推論題的表現。查閱日期：2026-09-04。