

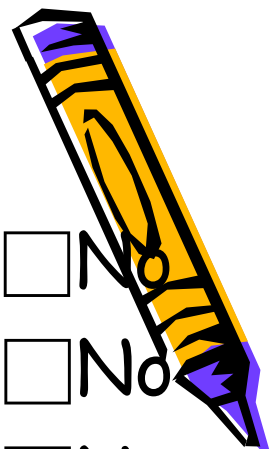


你運用了有效的學習方法嗎？
方向比努力重要
動機比方法更重要

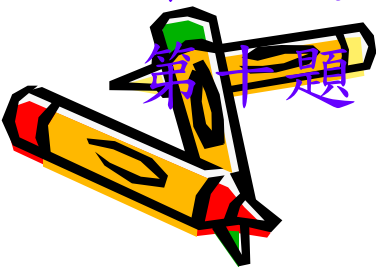
資料來源：

www.dsjh.ptc.edu.tw/web/attachments/186_20081223effective.ppt

學習方法自我檢定-反思



- 第一題 你有擬定讀書計劃？ ☐ Yes ☐ No
- 第二題 你知道何時讀書最有效率？ ☐ Yes ☐ No
- 第三題 你有運用增加記憶的技巧？ ☐ Yes ☐ No
- 第四題 你家中的讀書環境簡潔？ ☐ Yes ☐ No
- 第五題 你上課時常是專心的嗎？ ☐ Yes ☐ No
- 第六題 你上課都有做筆記嗎？ ☐ Yes ☐ No
- 第七題 你回家都有溫習功課嗎？ ☐ Yes ☐ No
- 第八題 你常和同學或朋友討論功課？ ☐ Yes ☐ No
- 第九題 你讀書時常邊做其他事情嗎？ ☐ Yes ☐ No
- 第十題 你認為讀書是無趣的嗎？ ☐ Yes ☐ No



您是草莓族嗎？你同意嗎？

◎挫折容忍力低：

無法承受壓力，人際壓力、學習壓力、失敗壓力。

◎以物質滿足自己：

缺乏精神生活、喜歡花錢慰勞自己

◎自己最大尾：

個人主義，看不爽他人，不屌他人，認為自己是獨一無二的，在服裝、造型、髮色要有style



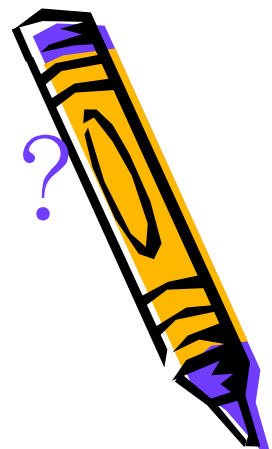
您的學習充滿無奈、無力、失敗？

- 怎麼讀就是記不起來
- 怎麼讀還是不瞭解
- 讀得很累，分數還是考不好
- 讀書時間永遠嫌不夠
- 父母、老師充滿失望的眼神
- 付出與所得不成比例
- 我可能沒希望了，自我否定

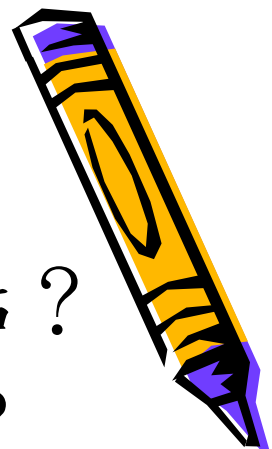
學習永遠不嫌晚

學習如馬拉松賽跑

我可以改變



您的學習經驗的挫敗



1. 無法專心讀書，無法掌握課本的重點？
2. 非常用功讀書，考試成績卻不理想？
3. 一綱很多本，讀也讀不完？
4. 上課聽不懂，進度跟不上，心事誰人知？
5. 基本學力測驗範圍大，無從準備？
6. 如果有人能教自己整理功課，那多好！

您的心聲-可能是學校沒教的事



您的學習方正確嗎？



- 一、沒有目標，不知為何在讀書。（航行船舶需要燈塔指引，需要航向港灣靠港）
- 二、為考試分數在讀書。（隨分數心情起伏，為分數控制）
- 三、失去信心，不想主動求知。（欠缺動機）
- 四、不知尋求社會性協助-獨自啜泣、閉門苦練（教師、同儕、家長）或非社會性（圖書館、文化中心、網路支援）的支持。
- 五、不知運用有效的學習方法或策略。（苦讀、做白工）
- 六、對學習內容沒有興趣，無法轉化成有用知識。（沒有轉化）
- 七、趨樂避苦，幻想、夢想天上掉下來的禮物。（人性弱點，天下人都會犯的錯）



埋頭苦幹不忘抬頭看看

- 讀書的環境好嗎？（聽音樂，邊讀書）
- 讀書的方法對嗎？（怎麼看完一本書）
- 時間的管理佳嗎？（愈晚睡、讀愈久）
- 目標選擇清楚嗎？（沈芯菱**14**歲）
- 您瞭解自己的學習特性嗎？（學習式態）
- 您的腦是如何運作清楚嗎？（腦運作）
- 您的記憶力好嗎？（記憶術、心智圖）



讀書七力，您具備了嗎？



- ◆記憶力（善用腦的運作方式，沒有記憶沒有學習）
- ◆專注力-觀察（注意力）（事半功倍，有效能）
- ◆動力（林志玲-內在、外在、成就動機）
- ◆體力（運動、勞動、社團活動-三動）
- ◆耐力（努力不一定會成功，但不努力一定不會成功，延宕滿足）
- ◆分析力-邏輯推理力、問題解決力、創造力（整理、組織、歸納、分化、統整、創新）
- ◆推理力、判斷力、思考力（選擇、決定）



人生

- 時間是人生真正的資產
- 學問是人生真正的財富
- 智慧是人生真正的力量
- 健康是人生真正的快樂
- 自由是人生真正的幸福

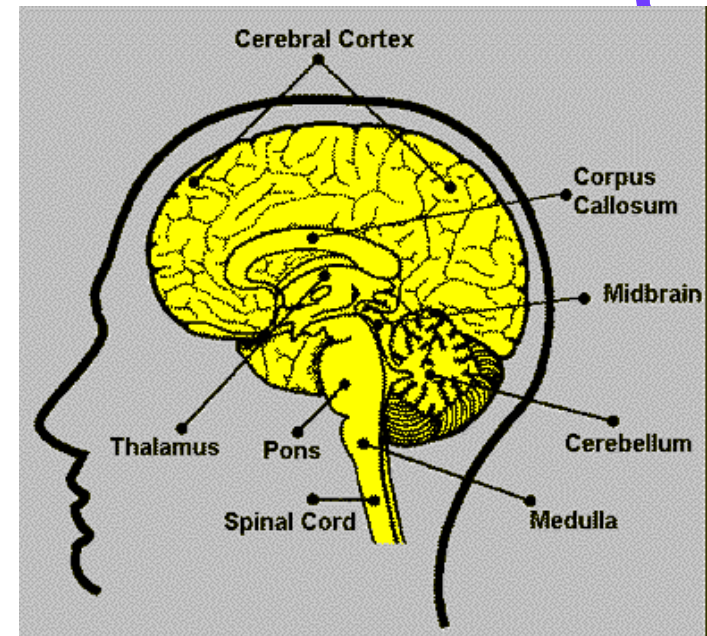


人在洞裡就別再挖。

人腦運作

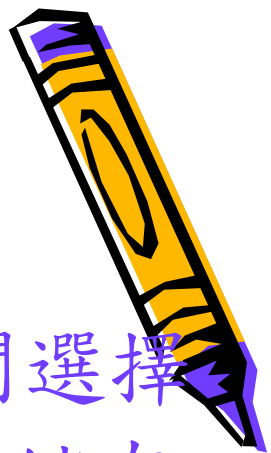


- ◆ 全腦運作-左右腦分工也合作
- ◆ 記住該記得的，忘記該忘的-不混亂
- ◆ **George Miller** 立即記憶量 7 ± 2
- ◆ 成為無限容量長期記憶-意義化
- ◆ 意義化-情感、生活、訊息內容與覺察
- ◆ **LSDNBCTVFBIUSA**
- ◆ 記憶只是學習一部分-Kim-Peek
- ◆ 壓力是記憶殺手-失憶症
- ◆ 運動、睡覺 (Peter Tripp) 重建記憶
- ◆ 省腦力有效率-一心多用不如一心用

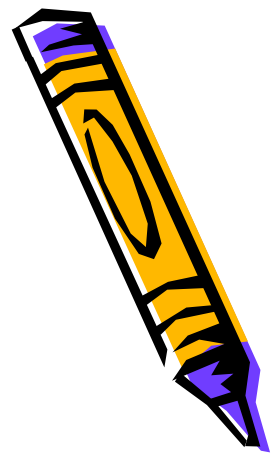


人腦運作機制

- ◆ 高峰低潮-正常固定的作息，讀書時間選擇
- ◆ 睡眠-快速眼動期-休息、整理力-記憶儲存
- ◆ 思考需要充分的氧氣-睡眠充足-思緒清晰
- ◆ 文字、數字、聲音，而圖像最符合腦記憶機制
- ◆ 影像、聲音等同時出現多工處理-認知負荷
- ◆ 忽略右腦學習-體育、美勞、音樂
- ◆ 動手做-做家事、零碎的事



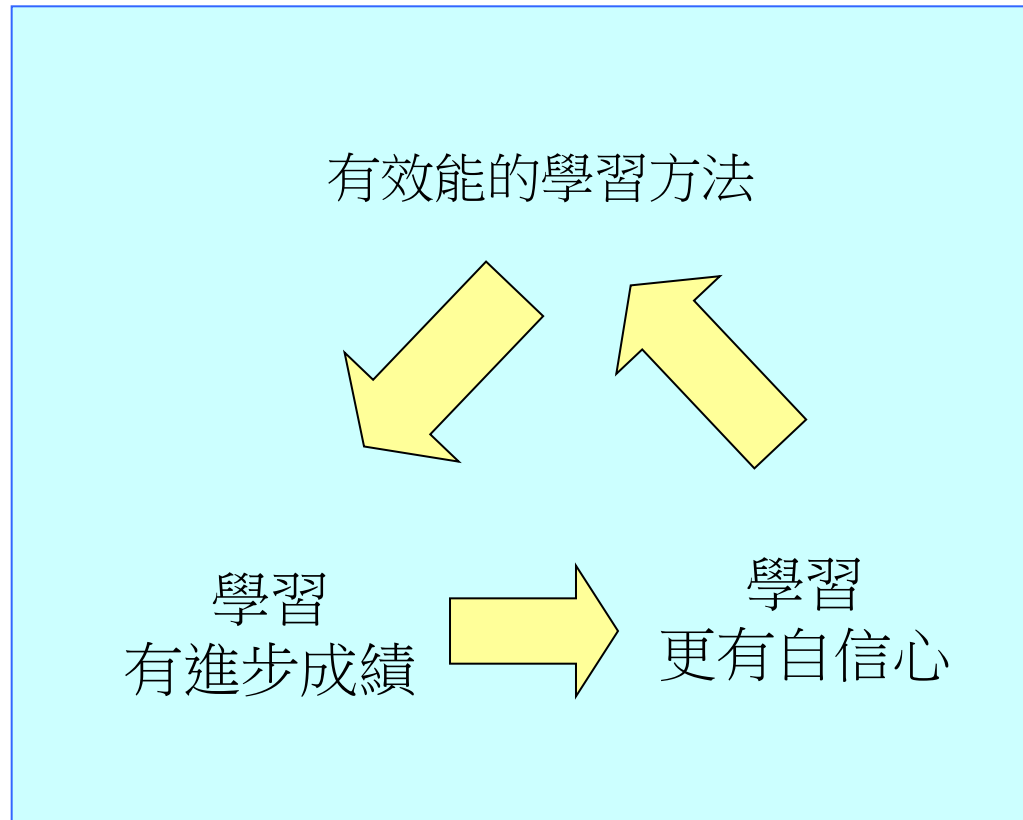
人腦運作機制



- ◆ 如果可以讀書-朗讀，口眼動-理解才讀的出來
- ◆ 腦要休息也要暖腦-有意識的動手、腳、口
- ◆ 晨間醒腦活動-腦部暖身
- ◆ 腦的基本運轉，時間是關鍵-60與90分鐘寫完考卷的不同（適度壓力）
- ◆ 記憶量為 $7+2$ 或 $7-2$ ，記憶容量的單位擴大。超過9個字母的單字,把1個單字視為1個記憶容量。
 - 一、軌跡法:要記憶一長串的事項時,可以把所欲記憶的各個事項和一個熟悉場所的各個位置分別連接起來,以後就可以利用這些位置做為回憶的線索,也就是說:當我們看到這些地方時,即可馬上回想起我們所記憶的內容了。
 - 二、字勾法:把一套熟悉的字串做為字勾,將所欲記憶的各個項目分別與之配對,如此就可以根據字勾依序回憶 ..
- ◆ 注意-資訊輸入-短期記憶-編碼-長期記憶

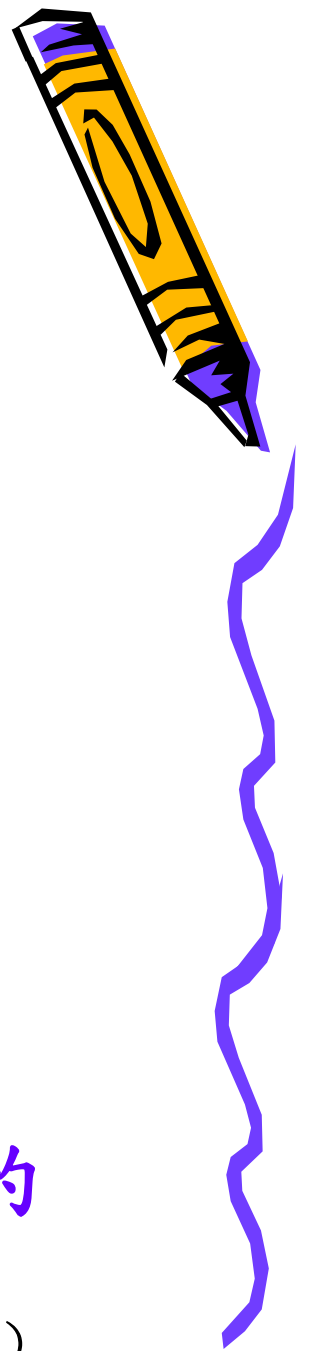


成就動機



激勵自己、犒賞自己-自己喜歡做的

凡事豫則立 • 不豫則廢 (阿拉伯人古諺)



成功歸因論

表 8-1 溫納成敗歸因理論的三向度分析

歸因別	成 敗 歸 因 向 度					
	穩定性		因素來源		能控制性	
	穩定	不穩定	內在	外在	能控制	不能控制
能 力	✓		✓			✓
努 力		✓	✓		✓	
工作難度	✓			✓		✓
運 氣		✓		✓		✓
身心狀況		✓	✓			✓
其 他		✓		✓		✓

(採自 Weiner, 1982)

合作學習共創多贏



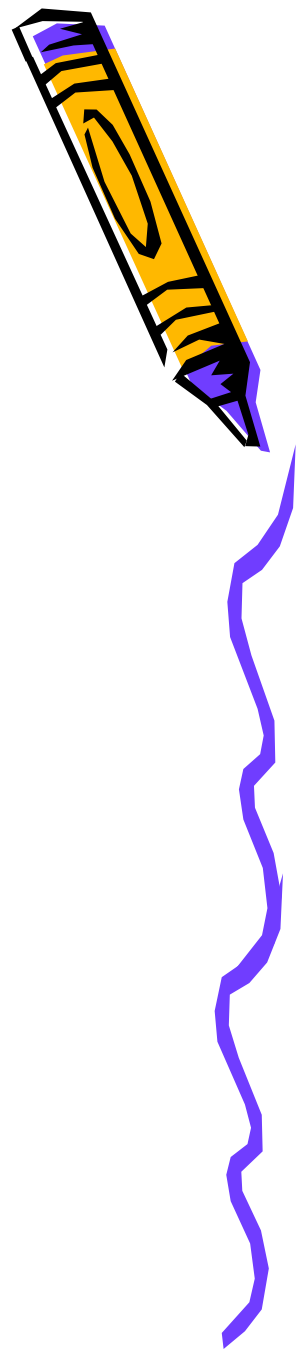
在美國有一個純樸的鄉村，生產許多玉米，每年他們都舉辦玉米品種競賽，有個老農夫經常獲獎，但他常常把得獎的最好種子送給所有鄰居，鄰居問：為何要將最好的種子送人呢？不怕別人明年得冠軍嗎？農夫回答：玉米由風與昆蟲授粉，如果我玉米四週的品種是不好的，可能一陣風或一隻昆蟲飛來，就會把不好的花粉帶來我田裡。



社交小組-互助學習做法

- ◆ 歸屬感
- ◆ 安全感
- ◆ 認同感
- ◆ 互助感
- ◆ 互補
- ◆ 合作學習
- ◆ 楷模學習

人生的出口、死黨、團隊



有效學習的做法



- 一、好的學習環境，如圖書館、書房、適合的讀書環境等
- 二、課前預習、課中練習、課後複習
- 三、概覽法：當閱讀文章時，先以概覽法了解文章大意，再加註眉批重點或決定是否精讀，對了解本文價值與讀書效果較有助益。
- 四、畫重點、做筆記、寫摘要、做比較。
- 五、諧音法：運用音調類似的「諧音法」幫助記憶，如注意叫助益你；王力宏叫黃綠紅，可使用易於背誦；如「564335」譯成「無聊時想想我」；俄德法美日奧義英譯成餓的話每日熬一鷹，dry譯成轉
- 六、嘗試回憶法：閱讀完一篇文章或書籍後，可用嘗試回憶法了解自己的記憶有多少，再翻閱書本牢記不熟之處，學習效果更佳。
- 七、位置記憶法：如「我的家在你家面向前方三點鐘位置」，比「我家在左邊」更好辨識；「車站在中正路麥當勞隔壁」等，由位置來記憶事物較好分辨。



有效學習方法



理解的閱讀學習

上下雙向處理策略：如SQ3R（**瀏覽**、**質疑**、**閱讀**、**記憶**、**覆誦**）等記憶術，強調先自我提供前導組織，再漸進分化，最後統整的學習。

光的反射課程-前置摘要組體

1. 平面鏡上光和影像的效果。

- (1) 影像左右反轉。
- (2) 光反彈但每條光互相平行。

2. 凸透鏡上光和影像的效果。

- (1) 沒有影像。
- (2) 光線擴散。
- (3) 凹透鏡上光和影像的效果。
- (4) 兩倍焦距前影像縮小；兩倍焦距後影像放大。
- (5) 一倍焦距前影像正常；一倍焦距後影像顛倒。
- (6) 光先集中於一點，然後擴散。



有效學習方法



SQ3R法

S (survey) 為掃瞄，即先對一篇文章教材作概覽式閱讀，獲得概念。

Q (question) 即發問，針對瀏覽過的教材提出相關問題來探討。

3R即閱讀 (read)、背誦 (recite) 與複習 (review)



有效學習方法

PQRST讀書法

P (preview) 為預覽，即快速閱讀教材，在大略瞭解後。

Q (question) 為發問，經概覽後提出重點及問題。

R (read) 為閱讀，即以精讀方式將知識加以確認。

S (state) 為陳述，讓學生以自己的話把書中的要點說一遍，嘗試回答問題，並作自省。

T (test) 為測驗，即自我測試，是否已熟練教材，如此可增加理解。



有效學習方法

MURDER學習法

Dansereau (1988) 發展出MURDER合作學習法，

M為準備 (mood) ，

U為理解 (understand) ，

R為回憶 (recall) ，

D為檢查 (detect) ，

E為推敲 (elaborate) ，

R為複習 (review) ，

在合作式學習中，每位學生先閱讀教材內容，二人一組由甲生負責記憶和口述教材重點，乙生擔任聆聽者與催化者，並糾正甲生回憶上的錯誤，以加強學習教材的聯結。



有效學習方法

後設認知訓練

後設認知是指個人對自己的認知歷程能夠掌握、控制、支配、監督、評鑑的能力。

Beyer(1987)提出後設認知的運思內涵，即**計畫、監控及評估**三大要項，透過計劃策略陳述目標、運思執行、導引運思、辨識障礙並加以克服、預測結果等過程完成構思，再利用監控策略保持目標、個人位置、達成次級目標，並作效果判斷等，**可達成後設認知的運思策略，增進學生有效的學習效果。**



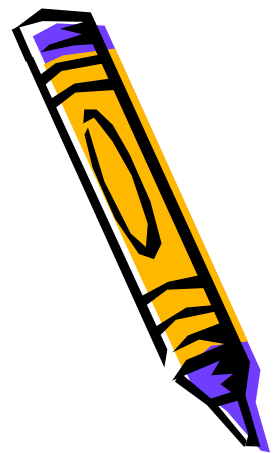
促進記憶量

閱讀：動眼及腦的記憶方式

默唸：動嘴不出聲的記憶方式

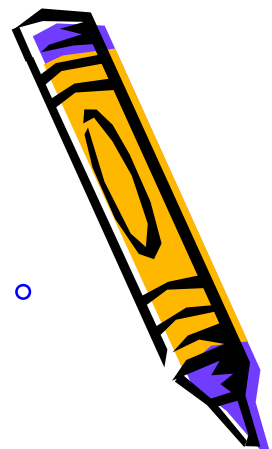
凱茲的實驗：

準備以九分鐘記憶十萬個無意的英文拼音，在做「3/5閱讀，2/5默唸」、「2/5閱讀，3/5默唸」、「1/5閱讀，4/5默唸」幾組分配實驗下，發現分配默唸時間愈長，記憶量愈大。與所有時間都用在閱讀上的百分之三十五記憶量相較，4/5時間供默唸時有百分之二十七組記憶量：四個小時後再做測驗，前者記憶量降至百分之二十五，後者仍保持百分之四十八。由實驗得知，默唸可擴大記憶量，且記憶維持量也大於閱讀。學習時間分配以「閱讀一分，默唸四分」效果最佳。



讀書記憶術

1. 已經記住，要經常使用，秘訣就是反覆應用。
2. 專注學習重點，抓住特點。
3. 理解其內容及相互之間的關係。
4. 正向學習遷移，和已知相連結，能確實記憶。
5. 整理、分析、比較明辨異同也可增強記憶。
6. 記憶需要反覆練習，反覆讀五次以上，記憶就會增加。
7. 學會後再反覆練習，稱為「過度學習」。無數次的反覆練習，才能牢牢記住。
8. 不必要的記憶會妨礙記憶。
9. 讀書時，腦要心無雜念，才會有好成績。



聯想法



- 用編故事的方式，把毫無關係的記憶項目編成一個故事，建立起它們之間的關聯。
- 必須先有一個故事的主角，以此主角為開端，將所要記憶的事物，運用一般性記憶的三項原則(圖像空間、想像、聯結)，一個接一個的連貫起來，有如一連串的卡通故事般，故事愈生動記憶就愈長久。
- 但為什麼有的人可以記得快又牢，有些人卻不能做到呢？重點在於圖像結合的方法是否正確，這就是所謂記憶的膠水牢固與否。因此記憶力要好，就必須靈活發揮想像力及創造力，讓圖像的創作越快，想像力越豐富，如此就可以成為記憶高手。



聯想法使用說明



- 例如:下列十個東西:
 - 褲子、牛肉、電腦、手機、大象、天秤、烤肉架、計算機、木頭、花生。
- 可編成:

我穿上褲子，要上街買牛肉。出門時，忘了關電腦，就打手機給大象，要他用天秤搭一個烤肉架。到了商店，我用計算機換了一根木頭與花生。
- 如此一來，就可以把這十個東西，集組成一個故事;記住了故事，也就能記住這十個東西。
- 故事串聯法是有點無厘頭，只要發揮一下想像力，任何事物都可以天馬行空地編成故事。



圖像記憶法



以兩個圖像來連結，頭腦是用圖像來運作的。記憶下列物品：1. 風箏2. 鉛筆3. 汽車4. 電鍋5. 蠟燭6. 果醬

你要想像，你放著風箏，風箏在天上飛，這是一個什麼樣的風箏呢？是一個白色的風箏。忽然有一枝鉛筆，被丟了上去，把風箏刺了個大洞，於是風箏被掉了下來。而鉛筆也掉了下來，砸到了一台汽車，擋風玻璃也全破了。後來，汽車只好放到一個大電鍋裏去，當汽車放入電鍋時，汽車融化了，變軟了。後來，你拿著一個蠟燭，敲著電鍋，當當當的聲音，非常的大聲，而蠟燭，被塗上了果醬。

現在回想一下。

風箏怎麼了？被鉛筆刺了個大洞。

鉛筆怎麼了？砸到了汽車

汽車怎麼了？被放到電鍋煮

電鍋怎麼了？被蠟燭敲出聲音

蠟燭怎麼了？塗上了果醬。

如果你再回想幾次，就記起來了。



位置法(地點法)使用說明

以記憶十個物件為例

- 1.滑翔機 2.茶壺 3.挖土機 4.榕樹 5.算盤
- 6.水桶 7.日曆 8.味增湯 9.雲 10.柏油路

步驟:

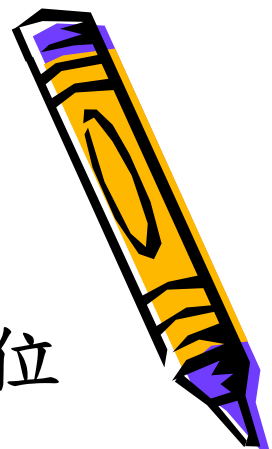
1.以自己住的地方為例，靜下心來，在腦海中回想家裡的樣子。

2.想像由進大門開始，依你的步行順序，依次找出十個可以放東西的地方，如大門邊的鞋櫃，客廳裡的酒櫃、沙發、桌子……等等你所熟悉的士樣景物。

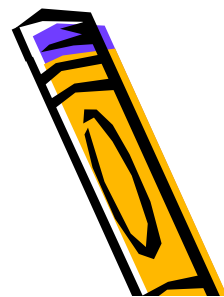


位置法(地點法)使用說明

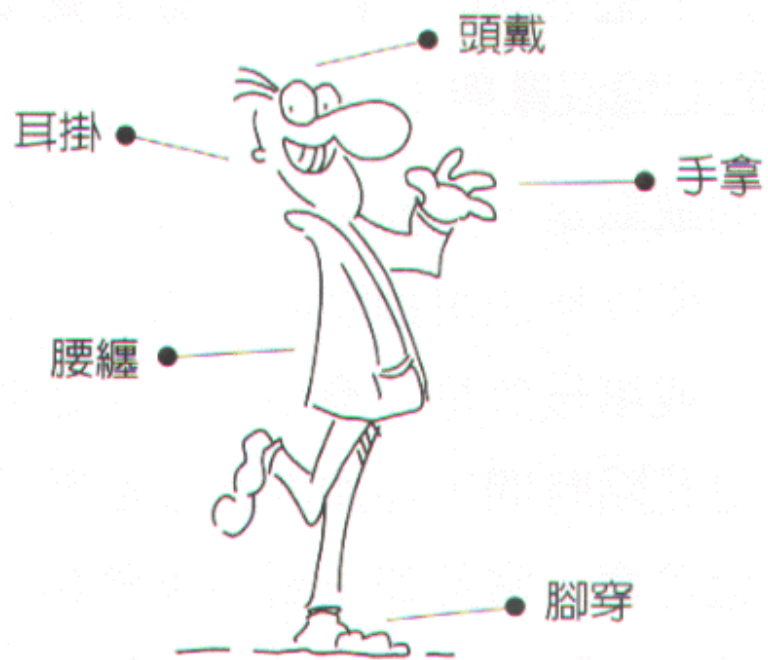
3. 試著在心裡走一遍，確定知道之間的位置順序。
4. 在心裡走一遍，並把上面所要記住的東西，依序擺進你所選定的位置。
5. 測試你記住了多少 在心裡重新走一次，並依序把擺進去的東西提取出來。



地點法衍生的記憶術：身體法



身體法所應用的是**身體的部位**，把它**依序**與要記的東西相**結合**在一起。結合後的想像畫面，跟瘋狂採購後的樣子很像：身上掛滿了東西，手上也拿滿了大包小包，後面還拉著一個購物車。每個人可以自己選擇，看要如何編排身上的順序，可**由上而下**或**由左而右**。



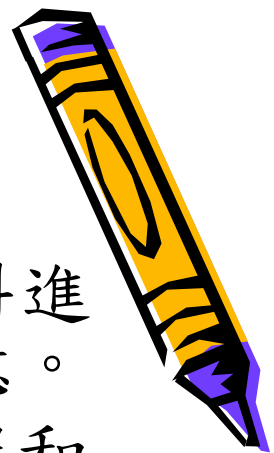
地點法可以衍生的記憶術：車子法



車子法所應用的是車子的各個部位。跟去採買一樣，要記的東西少，可以用腳踏車，東西多一點，用汽車，再多，則可以用卡車，或者組一個車隊。



列表記憶法



一覽表：即站在統觀全局的角度，對記憶材料進行鳥瞰，掌握其相互關係以命名於全面記憶。

系統表：命名識記材料系統化，便於通盤掌握和整體記憶。

比較表：即對識記記憶材料進行比較和分類，從特徵上掌握知識材料。

統計表：即把帶有資料的識記材料製成表格。

關係表：即用簡單的圖式把知識間的關係表示出來，以便於形象記憶。

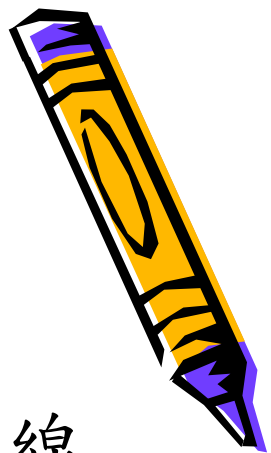
網路圖：即用圖示來突出知識各方面的關係。

示意圖：即把要記憶的材料圖畫化，畫圖時線條要簡潔，立意新穎，用彩筆效果更好。



線索法

將需要記憶的個別事物，取其關鍵字或線索字，將其串聯成一故事或諧音，使其容易記憶的方法。如「紅八哥你傻瓜」就很容易記住中南美六個國家的名稱。



歸納法



- 將需要記憶的事物，先行分類歸納記憶的方法。但此法不講求記憶事物的順序，較為偏左腦的記憶方式。
- 一般英文單字同屬性的字根、字首、字尾等記憶皆屬於歸納法，在市面上已有許多關於此類的出版品。
- 如 con- connect conflict



專注力



1. 內在干擾

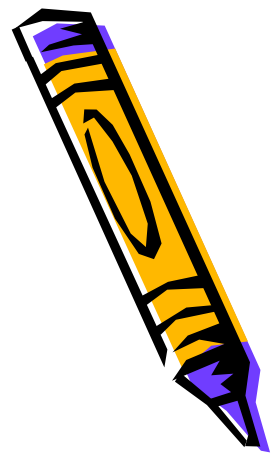
- A. 無趣：跟老師、同學談談
- B. 想別的事：暫停、重點記下、專心空想
- C. 對功課感到焦慮：化整為零、檢驗讀書法是否有效

2. 外在干擾

- A. 吵雜：講話、音樂→安靜之處
- B. 誘惑之物：電視（腦）、床、電話、冰箱
零食→遠離



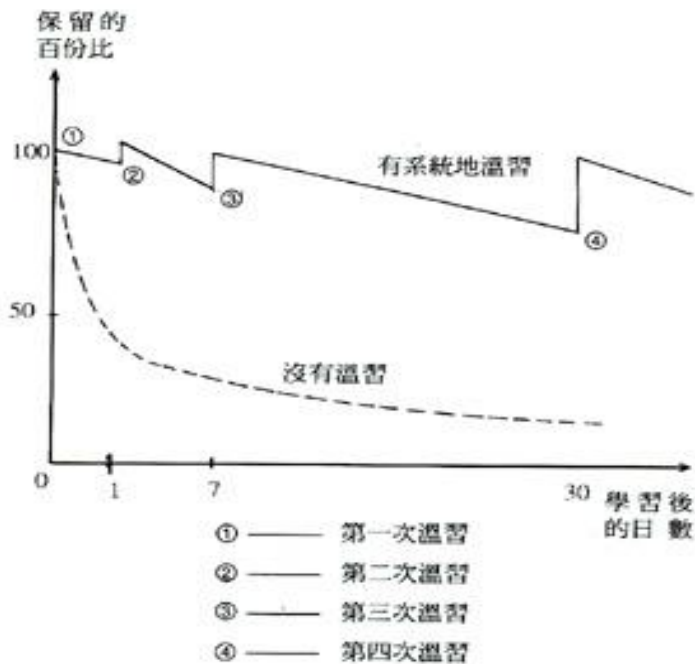
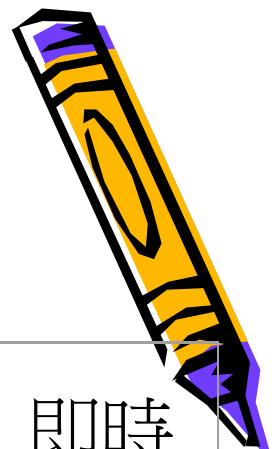
增強專注力



1. 企圖要記憶，自問自答
2. 使用多重感官-視覺、聽覺-學習材料
(I listen I forget; I see I remember; I do I understand)
3. 減少干擾-噪音、讀書環境簡潔
4. 賦予意義或組織（避免心不在焉）-學習內容架構
5. 分散不同領域讀書時間長短-工作難度心智消耗
6. 合理安排閱讀時間-專注時間-40分鐘
7. 單一訊息來源；一次處理一件事-減少干擾源



增強記憶法

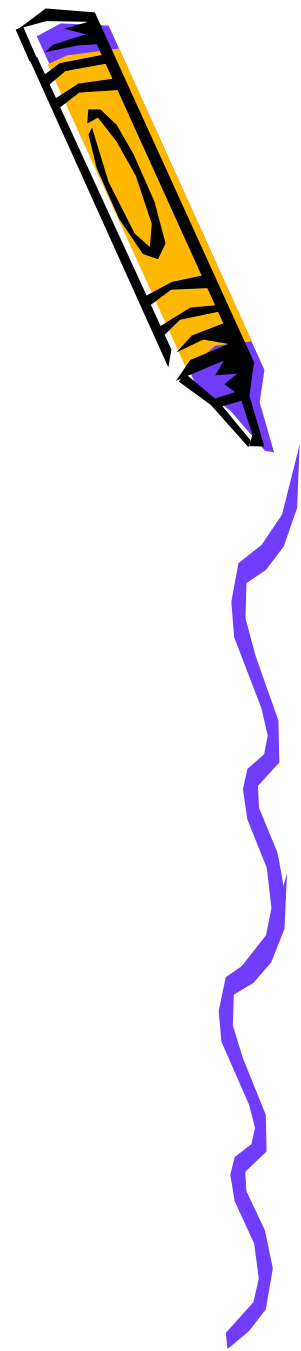


一	接受資料後，即時溫習。
二	同一日，預備明天功課之前。
三	將本週所學的，全部溫習。
四	一月一次，將以前所學，全部溫習。



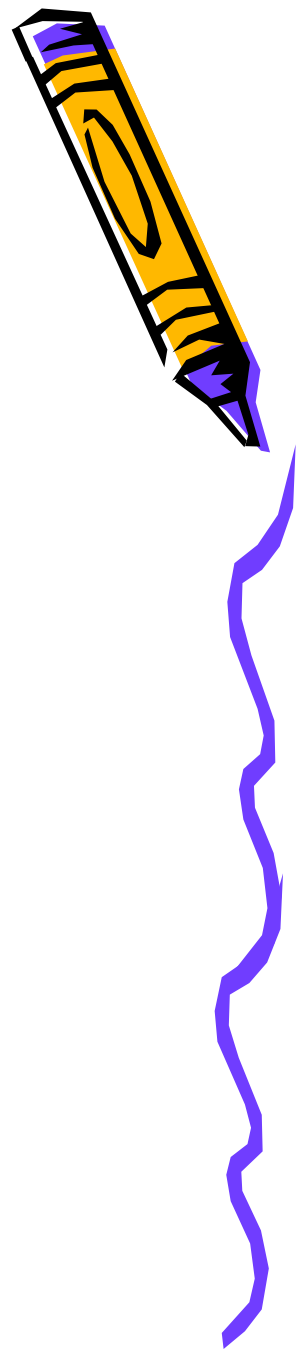
概覽法

- 先以概覽法了解文章大意
- 再加註眉批重點
- 或決定是否精讀



嘗試回憶法

- 讀完文章或書籍
- 合上書本回憶內容或重點
- 對於不熟之處再加以翻閱



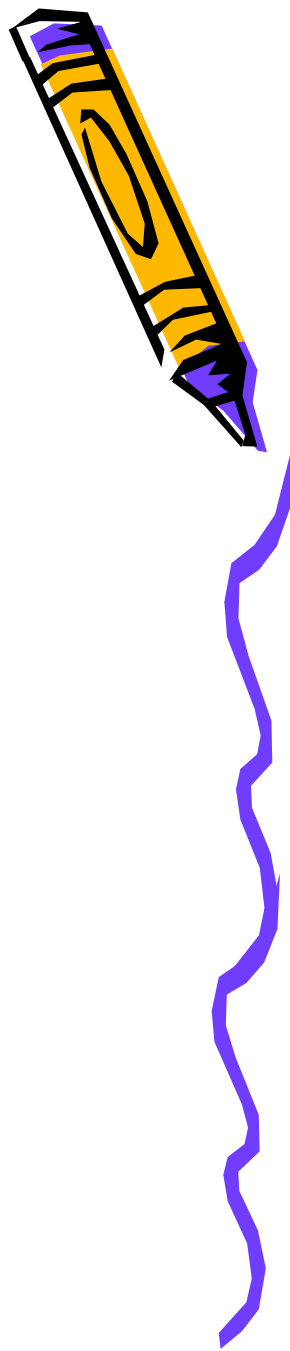
諧音法

- 運用相似音調記憶
- 如：英文單字Quack

鴨子叫：快、快、快

如：0800-588168：我爸爸一路發

如：基隆：雞籠



位置記憶法



- 我家在你前方三點鐘的位置：比我家在右邊容易記
- 車站在藝術紀念館麥當勞隔壁



演繹法

舉一反三

- 如：類疊修辭——綠油油，還有什麼相似的語詞：香噴噴、白花花、水汪汪
- $0.1 \times 0.01 = 0.001$
- 那麼 $0.1 \times 0.001 = ?$



歸納法

- 把相關事物加以歸納、分類，以方便記憶
- 將要記憶二、三十項事物較難記住，將它分類成物品類、抽象類或相關事物再記憶。
- 如：手錶、紅茶、衣服、果汁、眼鏡、鮮奶



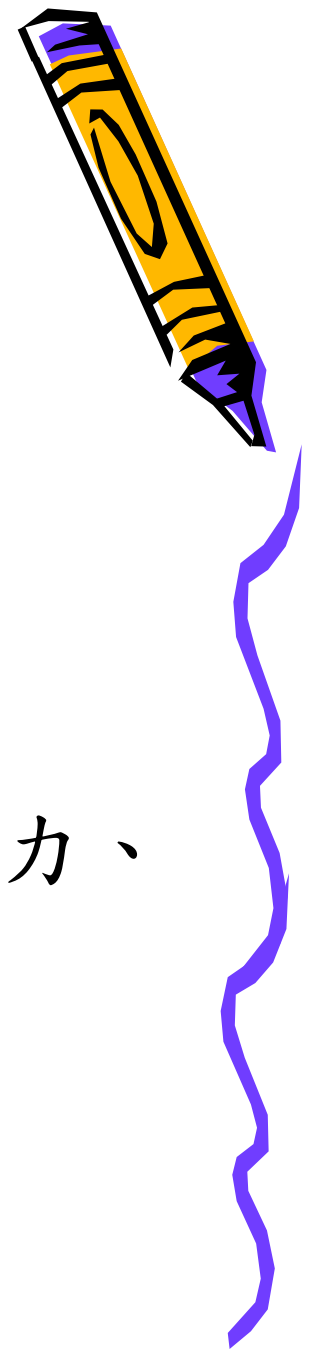
心象記憶法



- 閱讀或記憶時在腦海中想像出他的模樣
- 如：玫瑰花、鞋、土石流、颱風
- 「鐺」在黑暗中閃動著藍色的光芒，就像夜空下的螢火蟲，又像淡淡的月光。



腦力激盪法

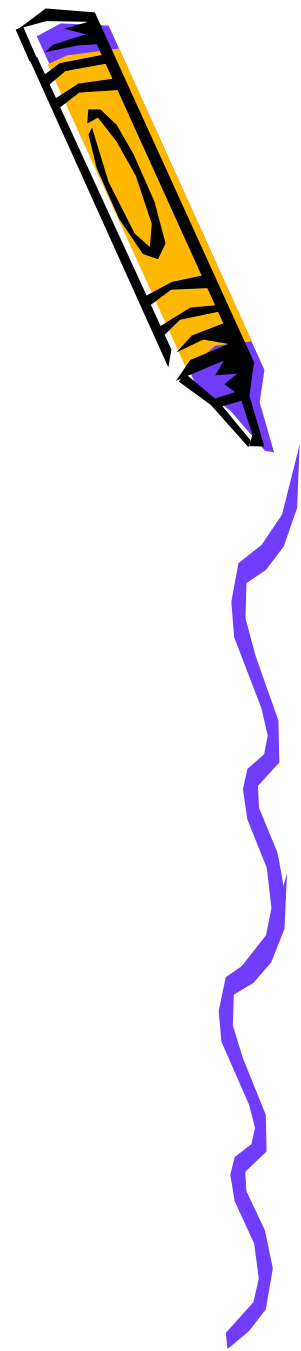


- 運用創造思考、無批評、天馬行空
- 群體思考、想像，發展創造力、變通力、流暢力及精密力、獨特性

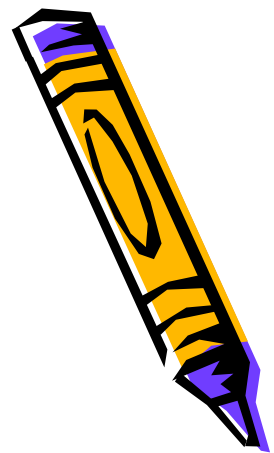


多重感官練習

- V視覺
- A聽覺
- K運動覺
- T觸覺
- 如：閱讀看字、唸出來、寫下來



後設認知訓練

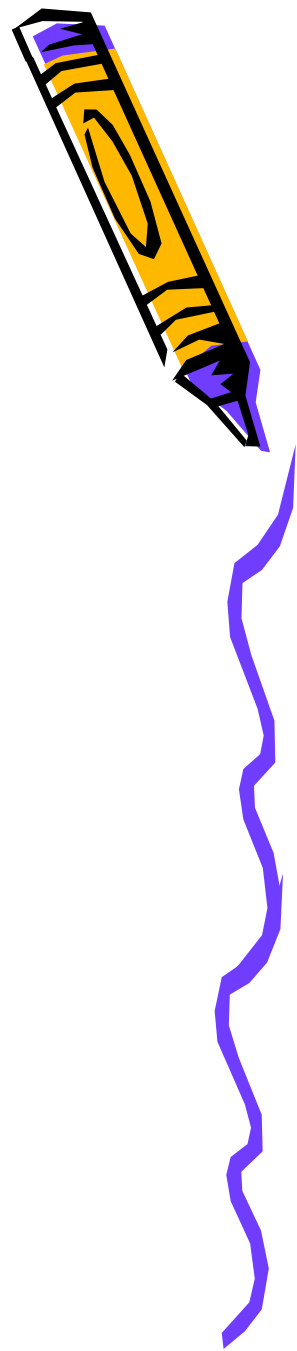


- 計畫、評估、監控
- 透過計畫策略陳述目標、運思執行、導引運思、辨識障礙並加以克服、預測結果
- 再運用監控策略保持目標，並作效果判斷。
- 如：如果我是老師，我會出什麼題目？
- 我知道我的學習要如何進行才有效



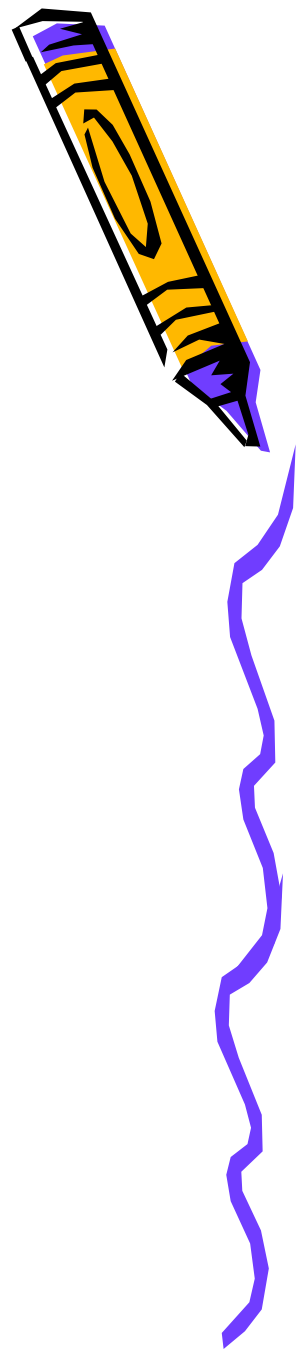
同儕互動

- 遊戲方式
- 分組討論
- 角色扮演
- 你問我答
- 說故事
- 學生教學生，老師教的聽不懂

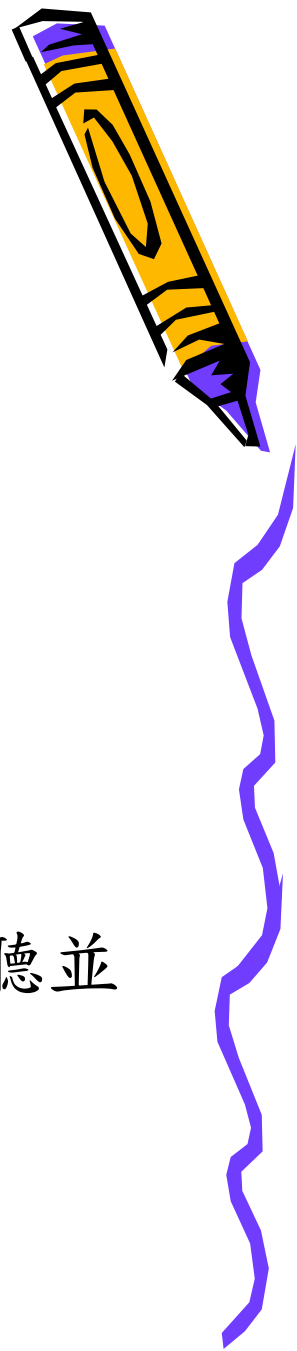


SQ3R讀書法

- S (survey) 掃描 概覽
- Q (question) 發問
- 3R (read) 閱讀
 - (recite) 背誦
 - (review) 複習



PQRST學習法

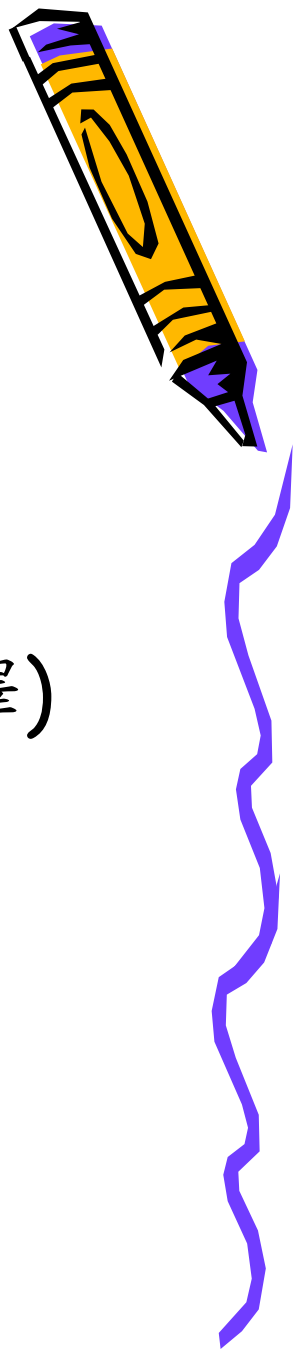


- M (mood) 準備
- U (understand) 理解
- R (recall) 回憶
- D (detect) 檢查
- E (elaborate) 推敲
- R (review) 複習
- 二人一組，甲負責記憶和口述重點，乙聆聽並糾正回憶上的錯誤。



聯想法

- 台灣的形狀：地瓜
- 虎尾溪：老虎的尾巴
- 校長名字為劉家水：硫加水(鹽酸稀釋)
千萬不能水加硫，否則會爆炸。
- 焚：森「林」起「火」



時間管理-天才是99%努力



1. 擬定簡要可行的讀書計劃-一週時間計畫，有哪些時間可用
- 2..將平常功課先完成-例行性時間運用先固定
- 3..休息放鬆運動休閒時間定下來 - 何時讀效果最大
- 4.所有的功課都要訂定適當完成期限-要求自己
- 5.沒有意義的閒聊與邀約要斷然拒絕-非必要
- 6.先處理困難度較高的功課，簡單放在後頭
- 7.不要今日事、明日畢，拖越久越不想動手
- 8.學習目標設定在自己可以做到的能力範圍內
- 9.善用零碎時間看筆記、背單字
- 10.急的事與重要的事要分清楚-目標、優先順序
- 11.不要追求完美



時間管理、管理時間，不如管理自己



列出事件排列優先順序

◎列出事件

◎排課業的優先次序

A：最優先項目既重要且緊急的事情（必須做的事情）

B：次優先項目重要但並不緊急的事情（應該要做的事情）

C：低優先項目對重要目標之達成僅有些微貢獻的事情（量力而為的事情）

D：優先性最後項目既不重要也不緊急（可以委託別人去做的事情）



時間管理，管理時間，不如管理自己



緊迫的事

不緊迫的事

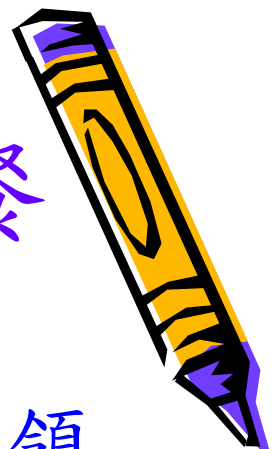
重要的事

不重要的事

第一順位 急	第二順位 重
第三順位 輕	第四順位 緩



時間管理-天下沒有白吃的午餐



聞一知十；舉一反三；類推

學校課業多，需要推論、歸納、提綱契領
事半功倍。

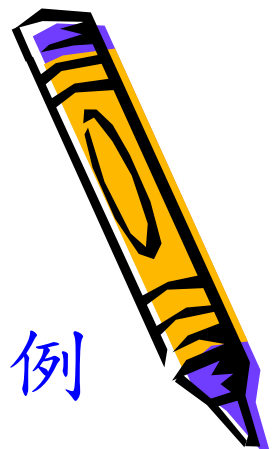
例如：舉例來說：學生在課堂上學到用酒精燈的蓋子蓋上，酒精燈就會熄滅。如果發現廚房爐子起火，他想到酒精燈蓋子是利用隔絕氧氣的原理，於是他將濕抹布蓋住火燄，用之前學過的原理原則來解決問題

學習遷移



零碎時間管理-

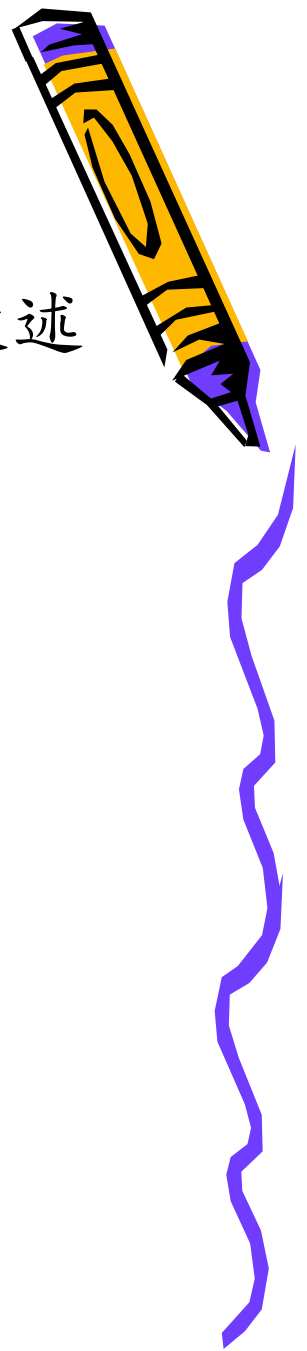
上帝是公平的給每個人都是一天24小時



- ◎通車時間：在車上可以做一些小事。例如：背英文單字、聽教學CD、口袋書、看筆記
- ◎午餐時間：同學交流，培養學習革命情感
- ◎下課時間：回憶前一節上課內容，預習下一節課程
- ◎休息時間：看些閒書娛樂自己，放鬆心情，事半功倍。



考試後不能改變分數，考試前可以改變分數



1. 看不懂題目-語文能力不佳-多閱讀
2. 閱讀習慣不佳-常看漫畫，無法適應長文敘述
3. 邏輯推理-需要推演、猜測、聯結、判斷

建議

1. 玩棋類遊戲
2. 玩益智遊戲-數獨
3. 閱讀科普書籍-亞森羅蘋
4. 閱讀偵探小說
5. 參加講演、辯論比賽



國中生大作文-我的家



作文辭不達意舉例：

學生寫道：

老師出了一篇作文，題目是"我的家"，

結果小明在作文簿上寫道：

「我的家有爸爸媽媽和我三個人，每天早上一出門，我們三人就分道揚鑣，各奔前程，晚上又殊途同歸。」

爸爸是建築師，每天在工地上比手畫腳；媽媽是售貨員，每天在商店裏來者不拒；我是學生，每天在教室裏呆若木雞。





學生作文-我的家續集

我的家三個成員臭氣相投，家中一團和氣。
但我成績不好的時候，爸爸也同室操戈，心狠手辣地揍得我五體投地，媽媽在一旁袖手旁觀，從來不曾見義勇為。」

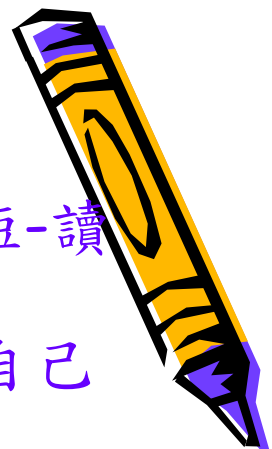
老師一看就問小明：「你考試成績不好的話，你父母會怎麼懲罰你？」

小明答說：「80分以下女子單打，70分以下男子單打，60分以下男女混合雙打。」



考試準備、準備考試-

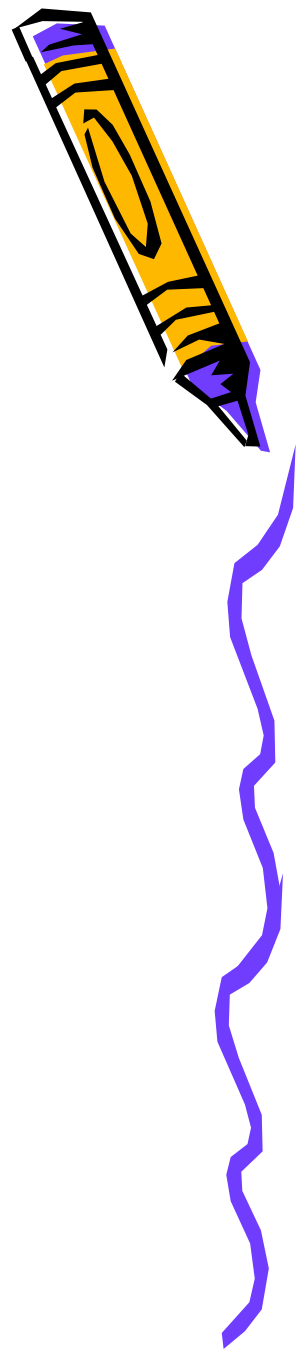
讀書破萬卷下筆有如神



- 1.距離考試的時間有多久？（決定準備方式）時間短-讀筆記重點
- 2.我現在準備情形如何？（準備度、弱勢處）先讀自己最弱勢、可以為自己加分
- 3.考試的題形與內容如何？（選擇、問答）-讀書方式就不同
- 4.重大考試前-睡眠充足、飲食簡單
- 5.頭腦清晰-準備要思考的科目，而零碎時間背文史科和英文單字
- 6.各領域準備方法、重點不同：國英一多背誦、句型、理解；數理一需融會貫通後反覆演練，遇有疑問馬上請教老師或同學。
- 7.考古題-做試題分析，瞭解考試方向、確定準備方向
- 8.讀書環境-圖書館、書桌無雜物
- 9.專心不等於讀書時間久-個人讀書習慣，累了就休息
- 10.精熟學科基本知識-背景知識，自動化



考試技巧-眼到、心到、口到、手到- 還要考到



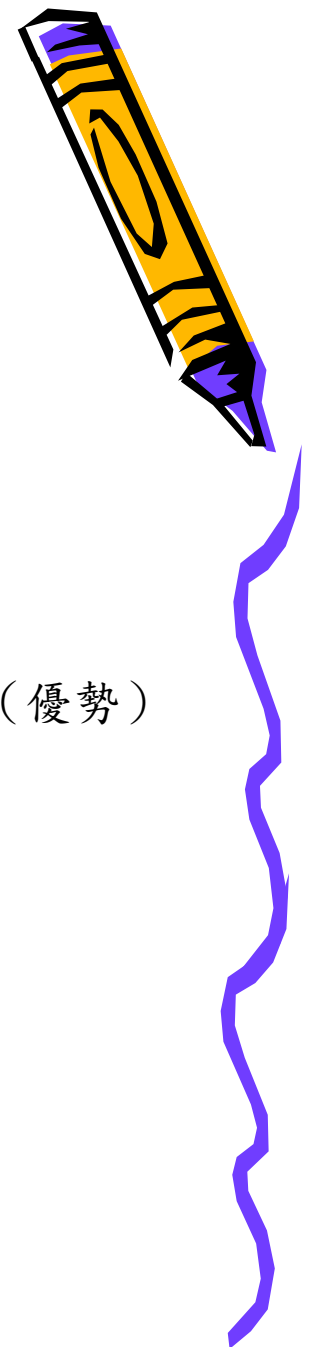
考前三心-平常心、同理心、積極心

考前猜題

- 1.歷屆重要考試常出題目
- 2.重要內容題目
- 3.有點難又不會太難的題目
- 4.一般同學常出錯的題目
- 5.老師補充教材的題目
- 6.有漂亮陷阱的題目



考試技巧～一



考前一網兩本-課本、筆記本

1.回憶學習內容

2.歸納考試重點

3.提列可能考試內容

4.整理公式、畫圖歸納、演算、反覆練習不會的、加快計算

5.K書順序-一般優先（機會、威脅）；最不喜歡（弱勢）；最喜歡（優勢）

考試時

6.題目中關鍵字為解題線索-人、事、時、地、物

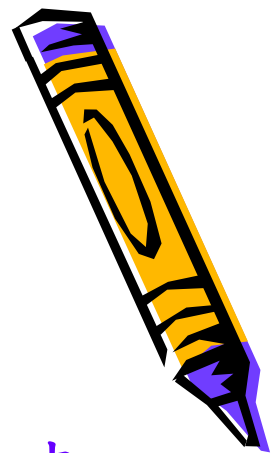
7.分段式閱讀題目/重要概念

8.先檢查一知半解-不太有把握-記號？

9.再檢查困難-記號*，進而ok-○



考試技巧～二



- 1.注意考試時間-監考老師寫錯時間-對時
- 2.看清考試題目-作文70分
- 3.看完答案內容-以上皆對、以上皆錯
- 4.圈出關鍵字詞
- 5.控制時間，仔細再做檢查
- 6.區塊答案畫記答案卡
- 7.緊張時深呼吸，有把握、分數比例高者先算



作文寫作技巧



1. 看清題目-意涵、意義-文要對題
2. 思考作文架構-起、承、轉、合
破題清楚、段落分明、語句流暢、結尾完整
3. 文具要流暢，取材要創新不八股
4. 不用錯成語、火星文、網路語言、簡體



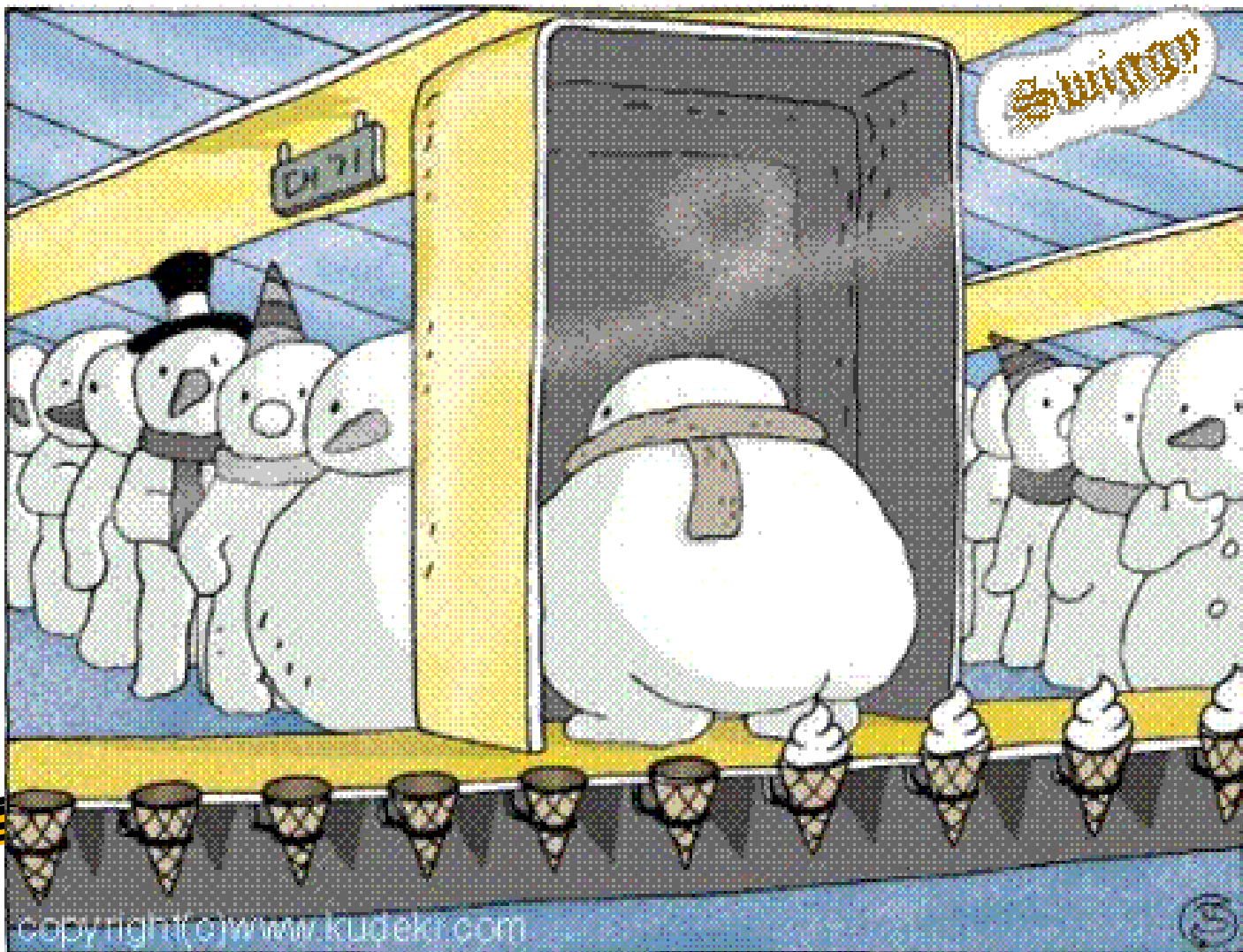
改變

心若改變,你的態度跟著改變
態度改變,你的習慣跟著改變
習慣改變,你的性格跟著改變
性格改變,你的人生跟著改變

馬斯洛



改變..希望改變...願意改變



祝福大家

學習愉快

選正確的方向

考試會過去，學習無止境

知能願行

改變開始

改變-改善-給自己機會

謝謝聆聽

