

# 學習大補帖

開學已經有一段時間了!國中和國小是否有很大的不同，你對國中的學習能適應嗎?還是覺得到現在還是一頭霧水，搞不清楚狀況呢?讓我們藉著這個單元好好的探索學習的方法吧!

## 活動 1 國中國小大不同

你發現國中和國小的學習有哪些不同的地方?所用的學習方法有什麼需要調整的地方?請用小組討論的方式討論以下的問題:

◆國中和國小的學習有何不同:

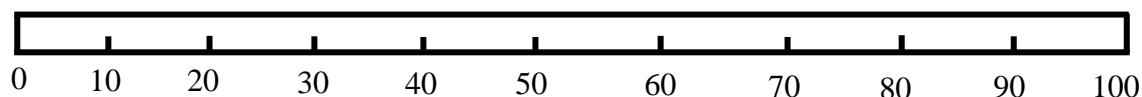


請各小組在討論過後派一位代表上台發表討論結果!  
聽完同學的報告，你有什麼心得?



### 信心大考驗

國中是另一個讀書階段的開始，你對自己未來三年會有的表現信心如何?以下有一個小量尺，請用色筆填上你的學習信心指數!



如果你的信心指數低於 70，別忘了每天對自己說：“我一定會讀得好”，每天增加信心，你就離成功之路不遠了! Trust yourself, you can make it! 不信的話試試以下的活動...

#### 拍手小測驗

步驟 1：30 秒內隨意拍手，數數看自己拍了\_\_\_\_\_下。

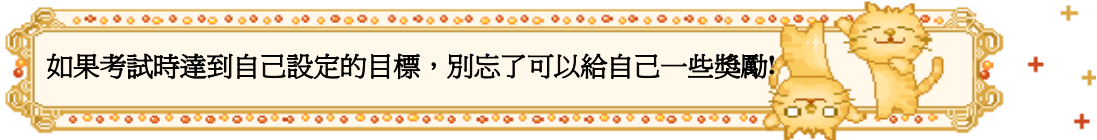
步驟 2：拍手 30 秒，但次數要比第一次進步，你拍了\_\_\_\_\_下。

步驟 3：拍手 30 秒，次數比第二次進步，你拍了\_\_\_\_\_下。



想一想

- 1.在這個拍手小測驗中你發現什麼？為什麼你能進步？
- 2.在學習上，你希望自己進步的目標是...(如：平均分數，名次或將來升學的學校)



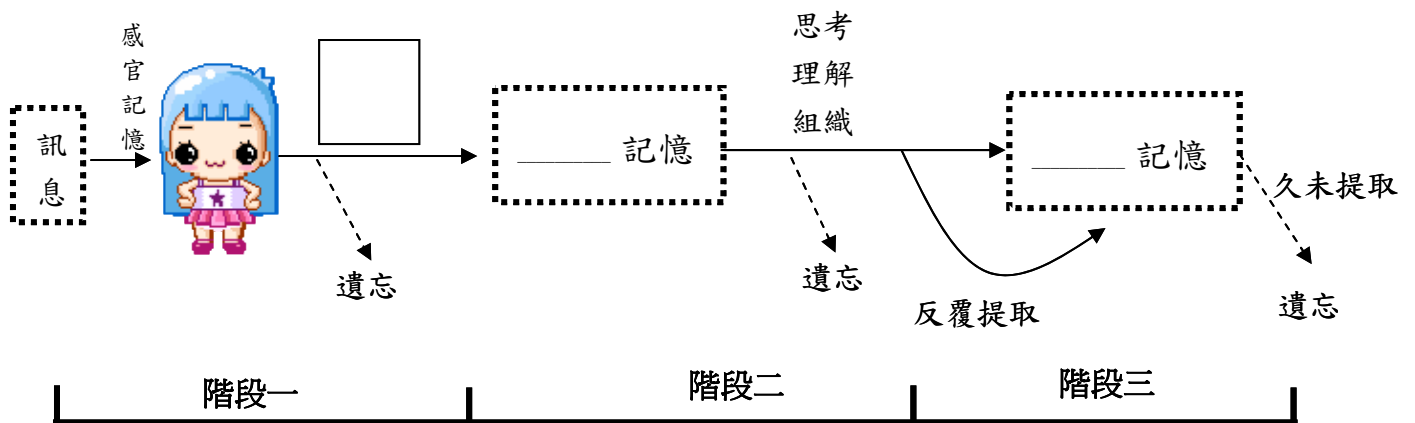
## 活動 2 記憶解密

學習的成效，常取決於學後的記憶量，且熟能生巧，記得了才能活用。

\*先注意聽老師講一段故事，看你記得多少？



\*記憶的長河到底是如何流動的，接下來讓我們來進行記憶解密！



請分辨下列狀況屬於哪一個階段？

- ◆經過反覆背誦、理解的九九乘法。 → 階段\_\_\_\_\_
- ◆早上上學時經過你身旁的車輛，但沒有特別留意。 → 階段\_\_\_\_\_
- ◆為應付小考臨時背的歷史。 → 階段\_\_\_\_\_



想一想

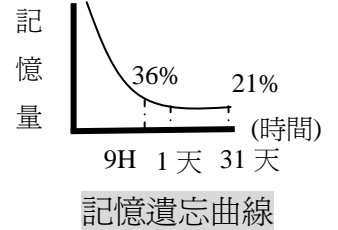
◆為了在上課時記住上課內容，你可以用到的感官有哪些？如何用？

◆回家複習功課時可以用到哪些感官幫助記憶？如何用？



### 記憶小祕訣

- 1. 確實做到課前預習、上課專心、課後複習，必能有良好學習成效
- 2. 課後 9 小時內一定要複習，9 小時後，記憶量只剩原來的 1/3



## 活動 3 記憶保鮮盒

有些課本的知識是零碎但又必須背誦，對於零碎知識的記憶，你的記憶力如何呢？藉由以下活動測測看吧！



活動說明

1. 請同學先將桌上的筆全部收起來。
2. 老師會展示 30 種不同的物品，展示完立刻收起來。
3. 請同學將記得的物品全數寫於下方空格。
4. 若有不會寫的字可用圖畫或注音代替。
5. 作答時不能出聲，五分鐘後交換改，老師隨即公佈答案。



-----

-----

-----

-----

-----

答對\_\_\_\_\_個

找一找

班上答對最多前三名的是誰？他們用什麼方法記住這些物品？



## 故事滾雪球



活動說明：

1. 由老師開頭述敘一個簡單情境，接著抽籤決定下一位接故事的同學。
2. 每一位說故事的同學，要複述前面所有劇情，再接下一段。
3. 說完故事，由說故事的同學抽籤決定下一位。
4. 抽完 10 個同學，即可結束。



## 想一想

1. 「故事滾雪球」最難的是什麼？
2. 你有什麼好方法可以解決這個困難？
3. 你曾經用過什麼方法可以幫助你記得課本裡的知識？



## 記憶小祕訣

- 零散資料記憶法：
1. 心像法~將所有資料想像成一幅圖畫。
  2. 意義法~將資料編成一個有趣的故事。
  3. 諧音法~找出與語音類似的字。

# 活動 4 高效閱讀

從前歐洲有個雷德國王，國王有個寶貝兒子-----雷德王子，國王請了許多長老傳授知識給王子。可是德雷王子唸書時，老是得不到要領，看完一遍書本，把整本書畫滿紅線，也不知道書中真正的重點……

以下有兩頁歷史課文

1. 請你閱讀完文章，並且幫得雷王子找出文章中的重點。
2. 重點的部份請用紅筆劃出來。
3. 閱讀完，闔起課本，看你記得的有多少？



# 一 中國的史前文化

考古發掘是了解中國史前文化的重要線索。考古學家在各地發掘出許多史前時代遺址。

## (一) 舊石器時代

舊石器時代的人類，以「北京人」和「山頂洞人」較為著名（圖2-1-1~3）。

北京人生活年代距今約50萬年前，他們住在山洞裡，使用打製的石器，靠採集與捕獵為生，並且已知用火。

山頂洞人生活年代距今約2萬年前，他們會用骨針縫製獸皮為衣；會製作多種飾品，可能有審美的觀念；懂得埋葬死者，推測可能已有初步的宗教觀念。

## (二) 新石器時代

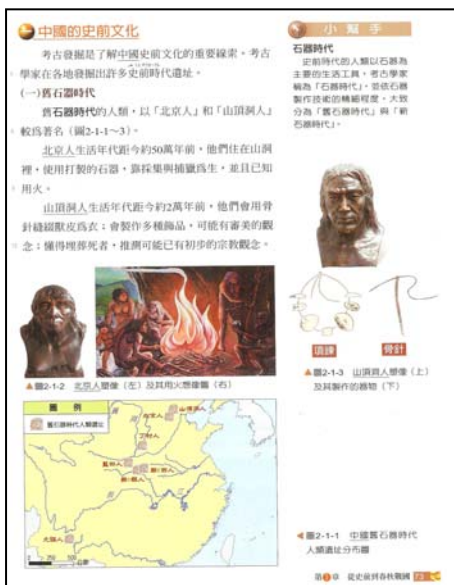
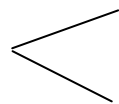
距今約八千年前，中國已進入了新石器時代，此時的人們已懂得磨製石器，開始飼養家畜、種植作物，並能燒製陶器。由於食物來源漸趨穩定，人們開始過著定居的聚落生活。這些重大的變革，考古學家稱為「新石器革命」。

迄今發現的新石器時代遺址很多，較著名的有黃河流域的仰韶文化、龍山文化和長江下游的河姆渡文化等。由於各地文化類型各有特色，說明了中國文明的起源，呈現多元並立的發展（圖2-1-4~6）。



練習用樹狀圖將文章中的重點寫下來  
例如：

史前文化



左邊是歷史課本的一頁(縮小圖)，我們可以如何應用課本提供的資料來加深學習的印象？

### 高效閱讀密技

S—瀏覽，略讀，找出書中主題和大致內容。

Q—存疑，對內容提出問題。

R1—精讀，抓重點。R2—背誦，做摘要。R3—複習。

利用 SQ3R 密技閱讀，相信對你的學習會有很大的幫助！



# 活動 5 時間管理師

將你的時間規劃寫在下表，依時段標上自己的精神狀態。別忘了，要安排足夠的複習功課時間，也要有充足的睡眠，要睡得飽才會記得牢！



時間	精神狀態		安排活動		學習科目	
	平日	假日	平日	假日	平日	假日
1 點						
2 點						
3 點						
4 點						
5 點						
6 點						
7 點						
8 點						
9 點						
10 點						
11 點						
12 點						
13 點						
14 點						
15 點						
16 點						
17 點						
18 點						
19 點						
20 點						
21 點						
22 點						
23 點						
24 點						

## 填表說明

### 精神狀態：

1~4，  
最好 1、最差 4

### 安排活動：

可包含睡覺、  
上課、補習、  
吃飯、盥洗、  
複習功課、看  
電視、打電  
腦、打球等。

### 複習科目：

請將你最喜歡  
的科目排在精  
神 3 的時段，  
最弱的科目排  
在精神 1 的時  
段。

(平日一天複  
習科目最好勿  
超過 3 科，不  
然容易混淆)

想一想

這種時間規劃的方式有什麼優缺點？



## 記憶小祕訣

睡眠是最好的記憶保鮮盒，一定要安排充足的睡眠與休息，學習成效就能超讚！



## 工作清單

如果你不習慣把時間定死，但又必須在一定的時間內完成很多事，或許可以用工作清單的方式協助自己完成需要複習的功課及該做的事！請依照範例，試著寫出今天屬於你自己的工作清單！（使用的時候，只要完成就可以劃掉）

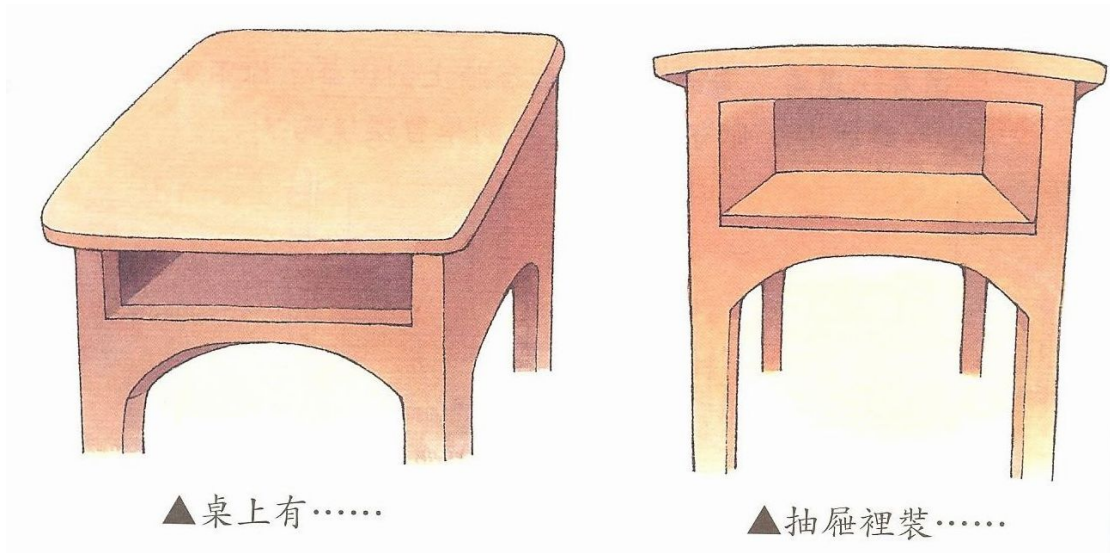
日期：11.20

1. ~~複習英文第5課~~
2. ~~背國文L4 注釋~~
3. ~~複習第3冊自然單元1-3~~
4. ~~帶剪刀、膠水~~
5. ~~倒垃圾~~
6. ~~買生日卡、禮物~~

日期：

## 活動 6 空間魔法師

學習空間會影響我們學習的心情，檢視一下自己學校的學習空間，把你的桌上與抽屜的物品擺設畫下來。



這樣的學習空間你滿意嗎？為什麼？如果不滿意，你想怎麼改進？

國中的學習需要有固定的學習空間，讓自己好好專心唸書，你家中的學習角落是如何佈置的呢？你自己認為有什麼需要改進的地方？請將整理前後的樣子畫下來或拍攝下來！

整理前	整理後

說說看，你做了哪些改變？  
調整的理由是什麼？

家長加油站
家長回饋：  家長簽名

### 小叮嚀

良好讀書環境：

- 1.光線充足
- 2.書桌、椅子高度必須適合自己的身材。
- 3.空氣流通
- 4.不易被干擾
- 5.齊全的書寫工具
- 6.寬敞無雜物的書寫空間，桌上不要放置會分散注意力的物品，如照片、音響。
- 7.字典工具書一定要有，以備查用。
- 8.所有的物品安排要配合自己的使用習慣來放置，以減少取用的時間。
- 9.書櫃、抽屜要保持整潔並記得物歸原處。
- 10.考卷、資料使用資料夾分類擺放。





