

多鼓勵自己
給自己信心
但別太過於驕傲
也是很重要的!

適當的休息 break~



課前預習

課後複習

方法

不懂的要問他人?

可補充對
頭腦好的食物



一次只專注做一件事
Focus

清空桌面

在沒有人的環境下

環境

其它

如何提高
學習效率?

訂正目標

長期

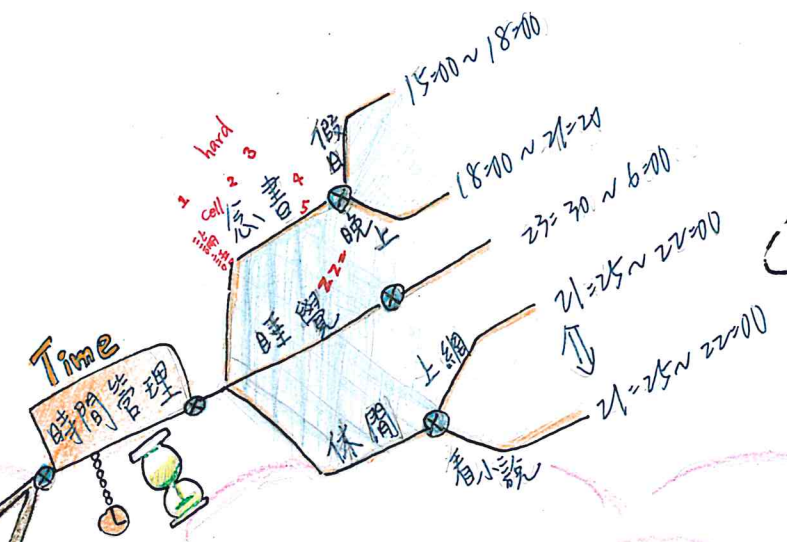
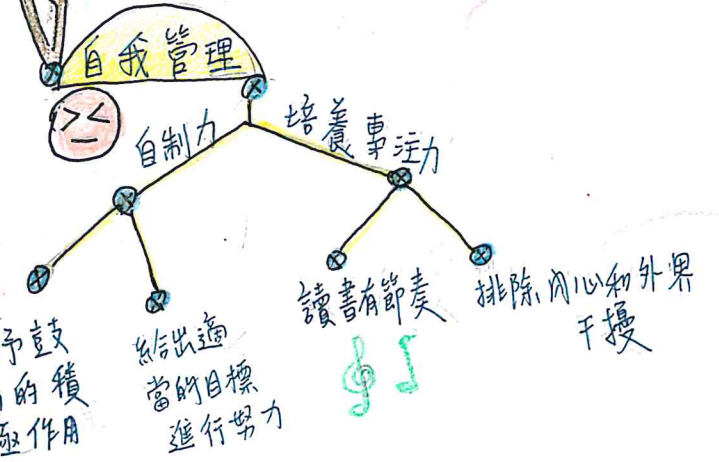
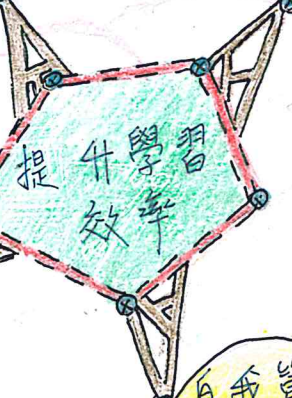
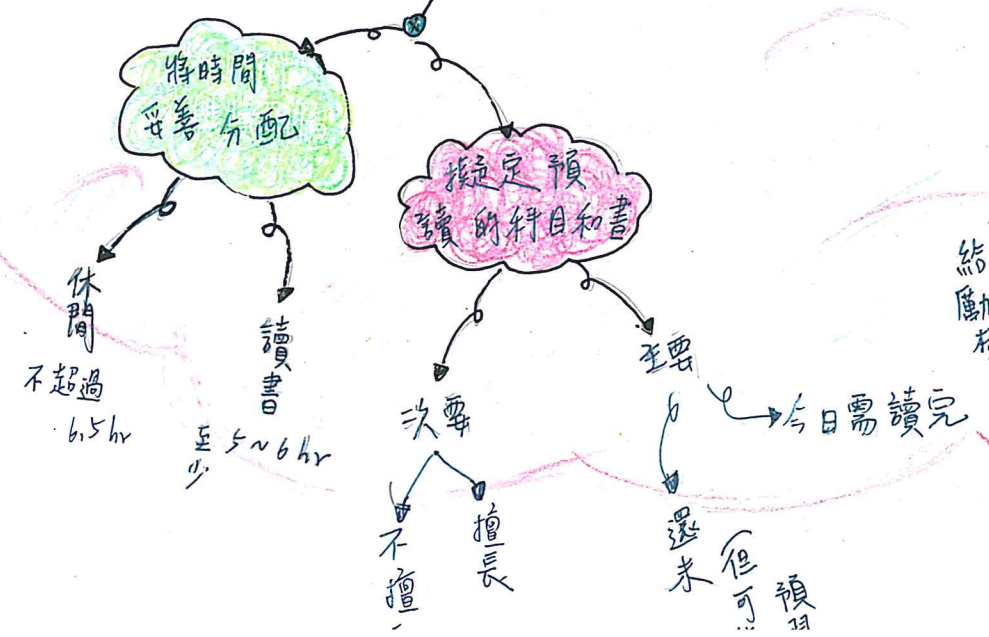
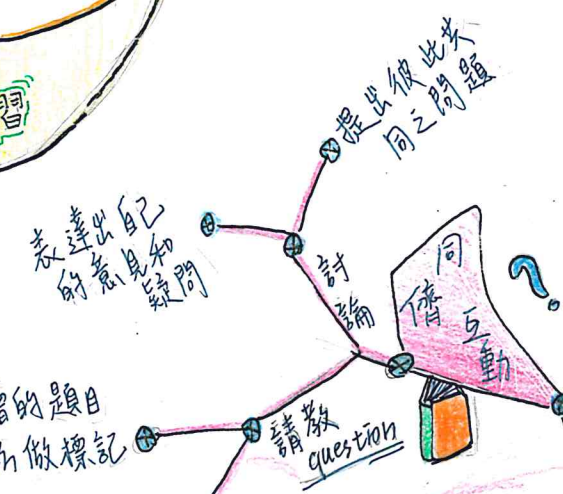
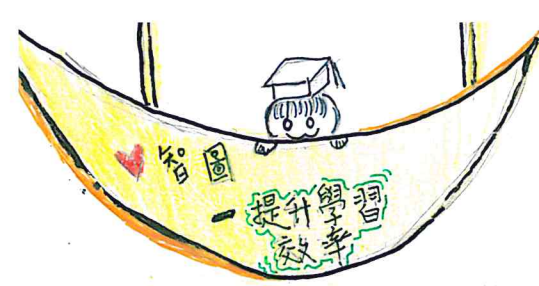
短期

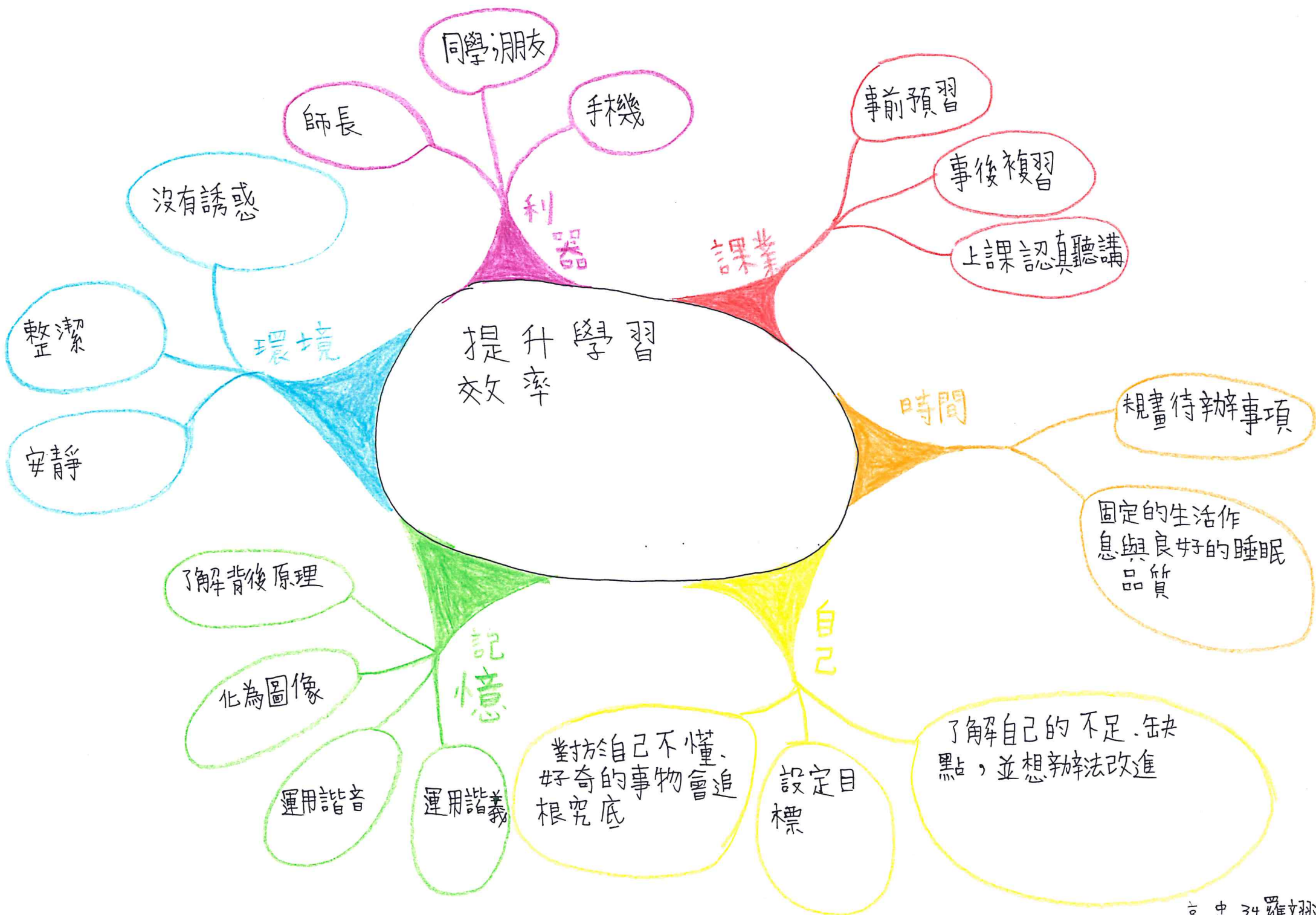


控制休閒娛樂的使用

閱讀課外書籍

高忠6
張茵棋







“當正”解決問題

筆記的整理

課後複習

課前預習，尋找問題

習慣的養成

增加學習動力

訂定目標

Ex: 段考分數

給予獎勵



效率提升

能力提升

提升學習效率

時間

專注力提升

環境選擇

安靜、不吵雜

光線充足、明亮

注意事項

手機鈴聲、通知關閉

桌上不擺放不相關物品

計算數學題

計算

閱讀書籍、文章、報紙

閱讀

閱讀古文、文言文

閱讀英文文章、新聞

聽力

看英文影片、電影

聽英文歌曲

適當放鬆

讀書 50 分，至少休息 10 分鐘

假日至少運動 30 分鐘

最晚 12 點 要上床休息

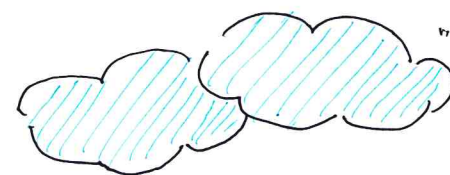
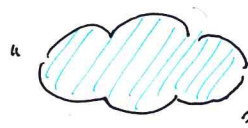
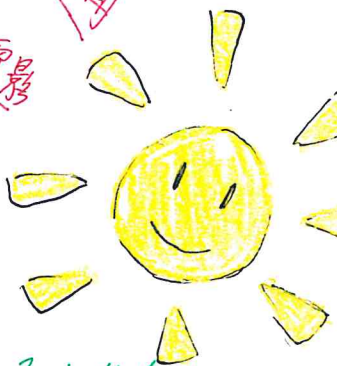
讀書進度計劃

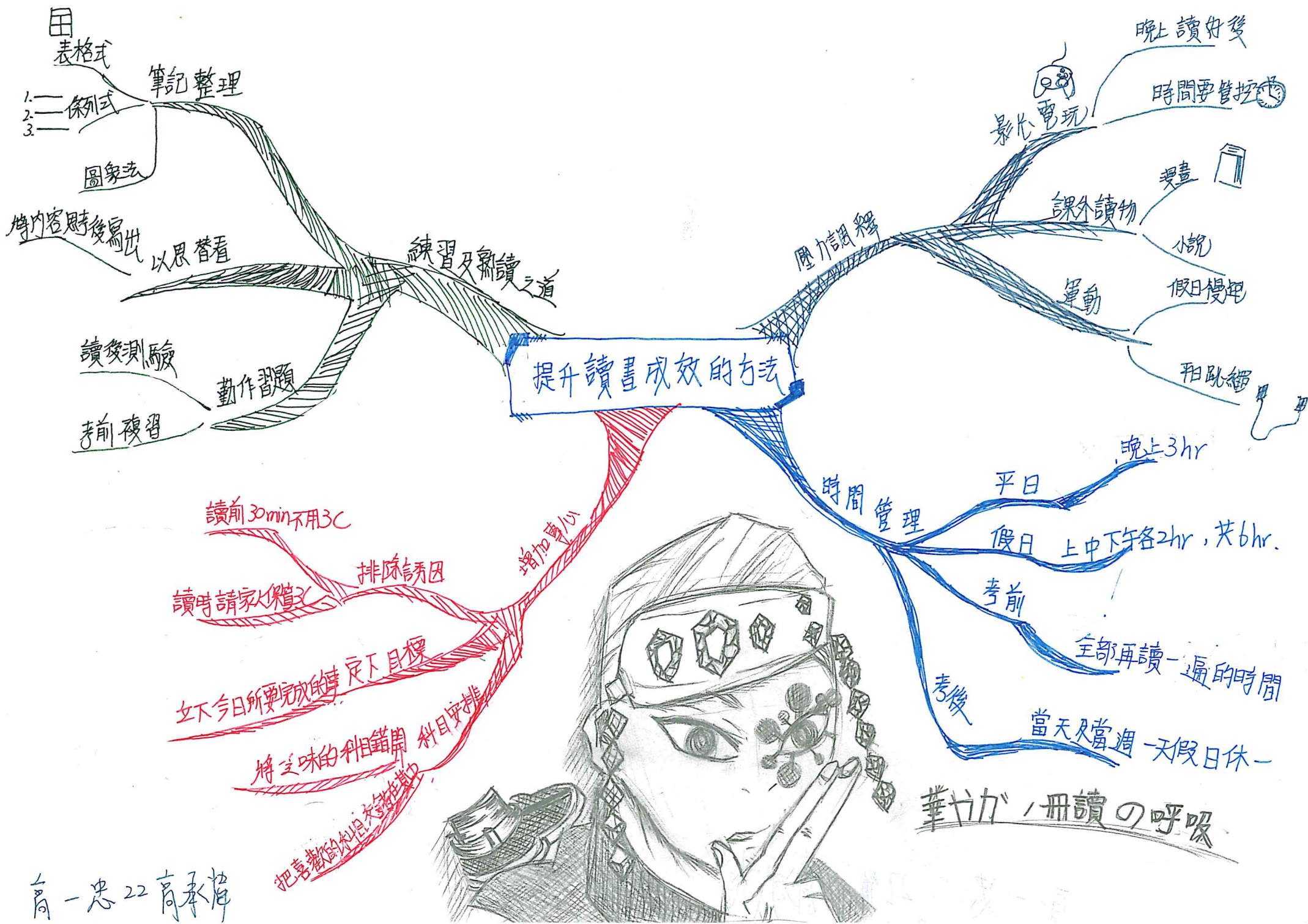
安排每日複習進度

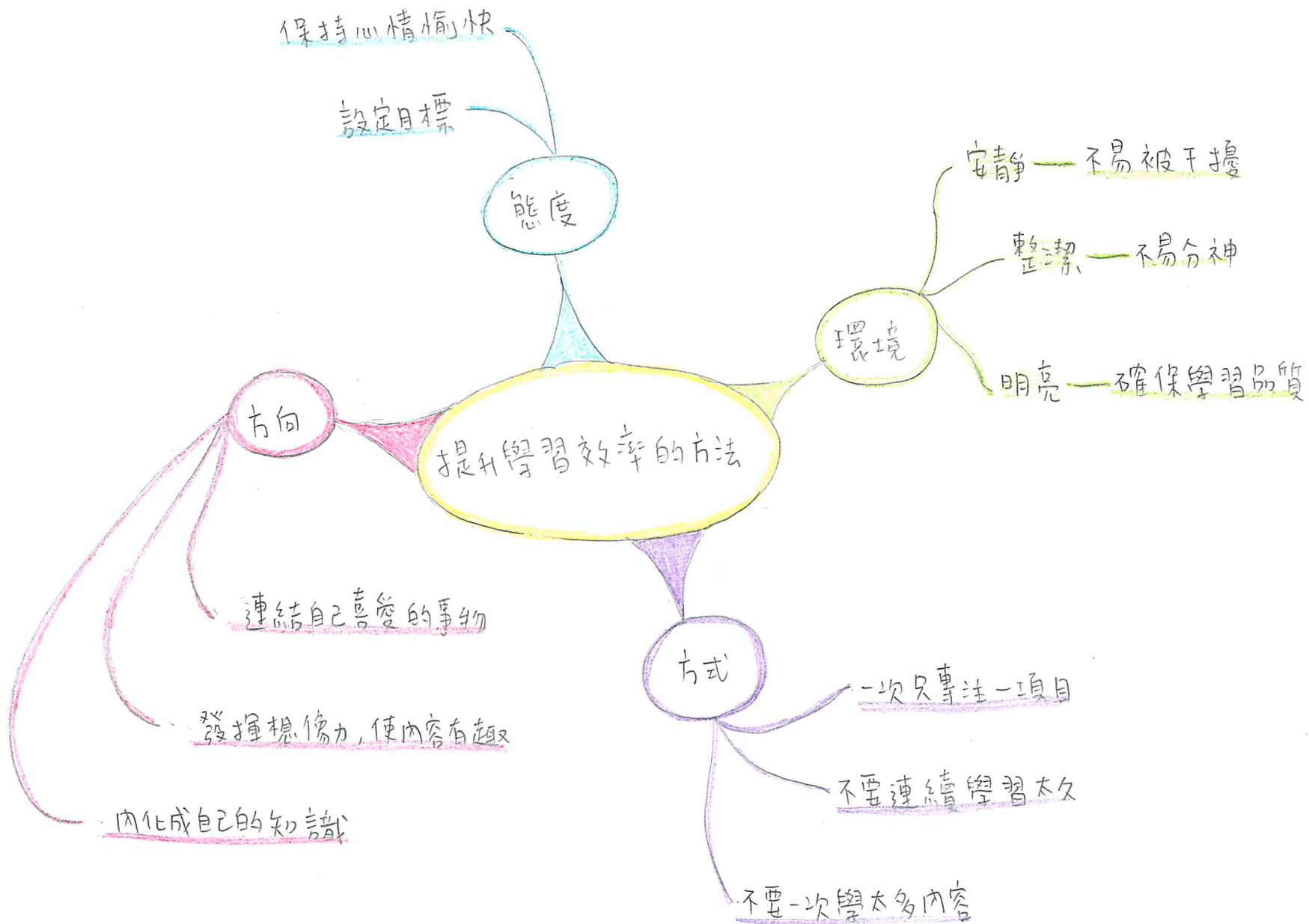
安排作業進度

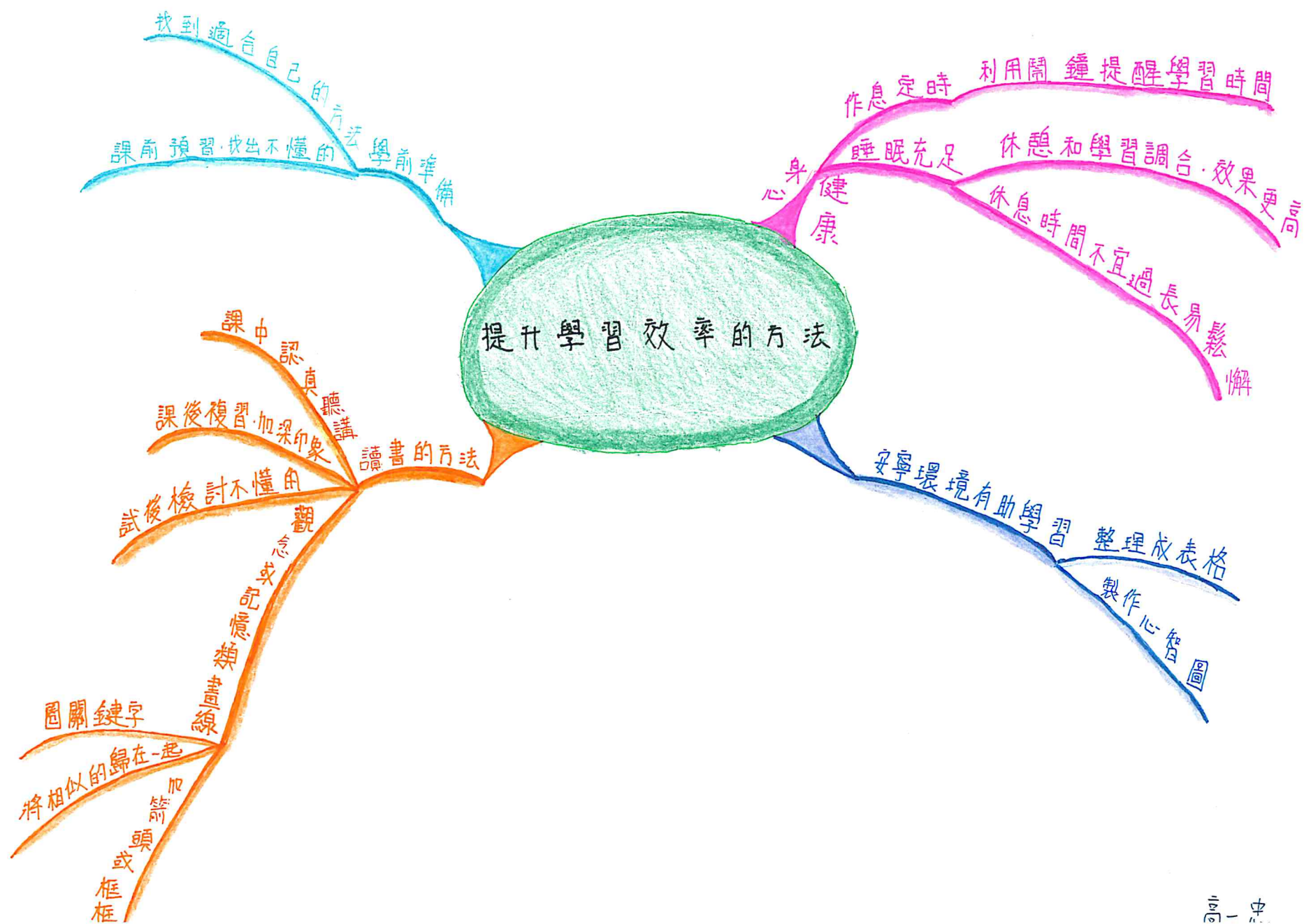
訂定每日必做

Ex: 每日背 10 個單字









GOOD

SLEEP

做題
練習

1. 多寫講義, 考卷
2. 考卷訂正

預習
複習

1. 上課前先預習
2. 上完課回家再次複習
3. 並把不清楚的提出

閱讀方法

師長, 同學

1. 不會的要主動問老師
2. 和同學一起討論作業

提升學習
效率

自主學習

習慣養成

1. 早睡早起
2. 讀書勿分心
3. 自動自發
4. 先做該做的事, 再做自己的私事

時間規劃

假日

15:00 ~ 18:00
17:00 ~ 22:00

平日

18:00 ~ 20:30
22:30 ~ 12:00

適當休息

每讀1小時
休息 10 ~ 20 min.



做筆記

1. 找出 key words
2. 運用豐富色彩
3. 自己要能了解
4. 可一科做一筆記本
較好分類



STUDY

高一忠 12 王智豪