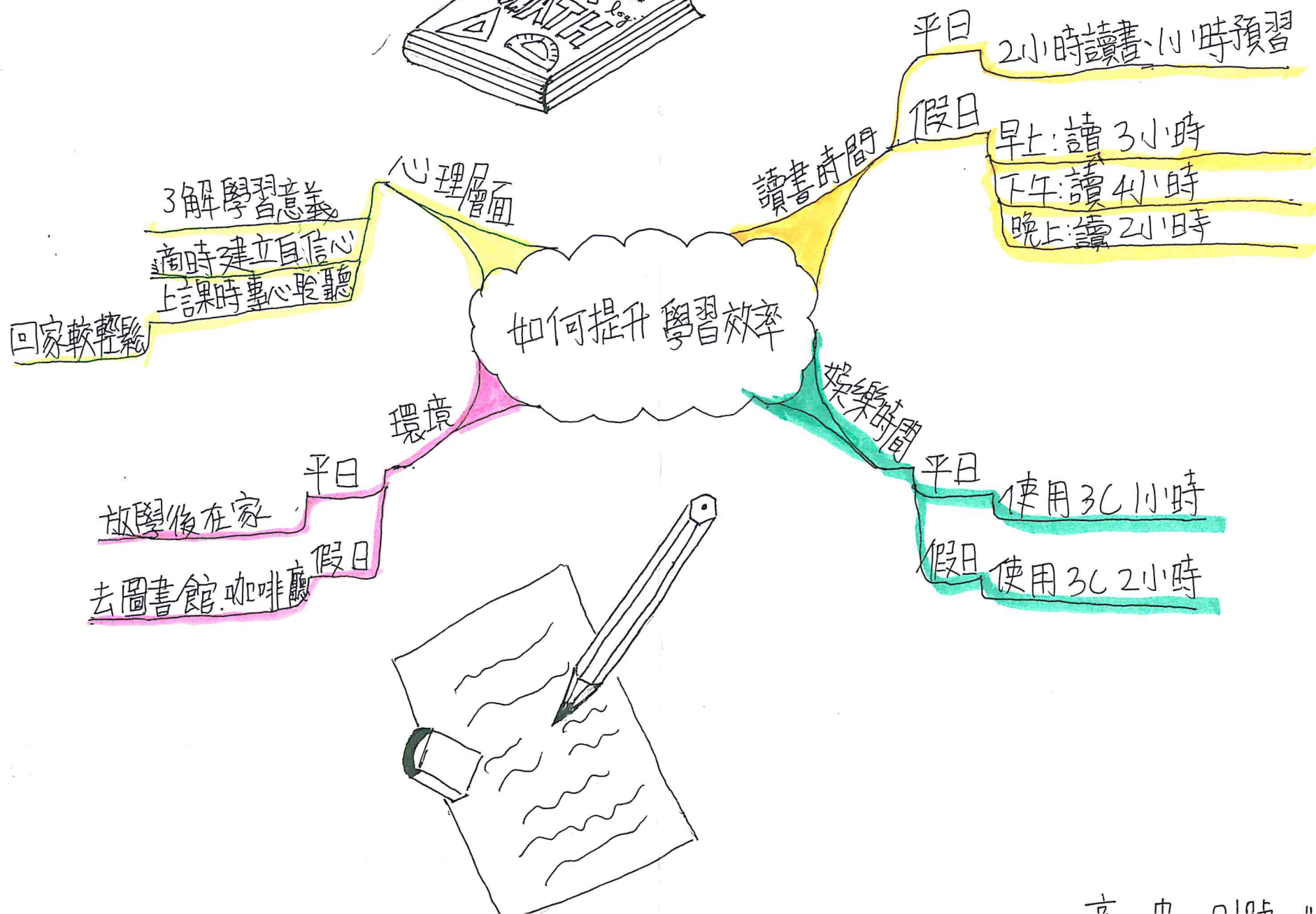
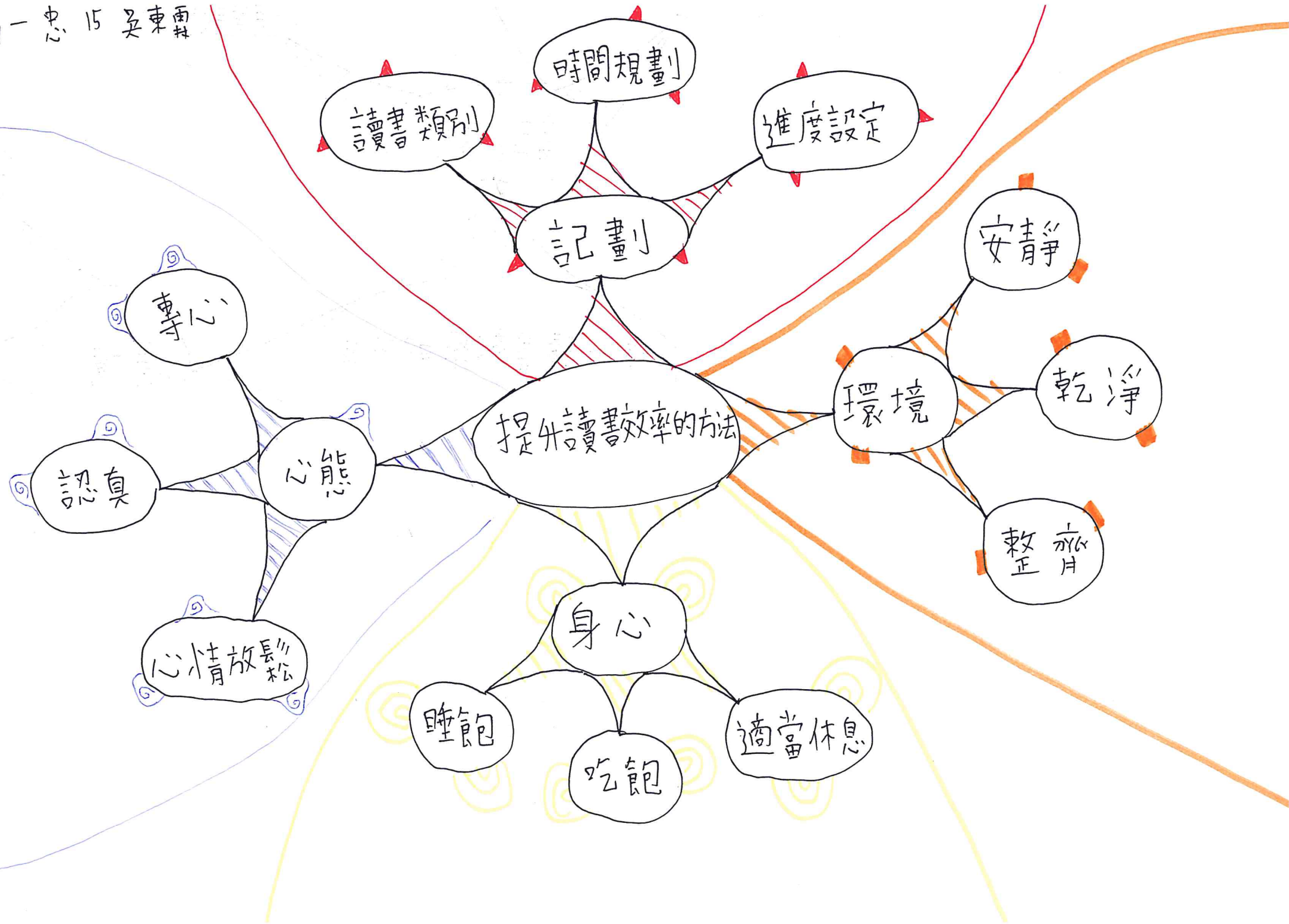






上課注意聽
千萬別走神
別把主要學習
放在補習班
LRAM School

集中!
PAY ATTENTION

如何提升
學習效率?

NOTE
整理
筆記
~ ~

分科筆記本
NOTEBOOK
寫得簡潔點
方便簡單瀏覽
字要好看!(工整、整齊)

EASY~

TIME
分配
時間

減少玩樂時間
PLAY X
好好規畫讀書行程
schedule
不要太晚睡,
讓隔天的自己精神好

ASK
不會的要問老師
一定要搞清楚
觀念
不問老師
也要問同學

討論
TALK ABOUT

LEARN

Date

如何提升 讀書效果

設定讀書時間

1. 安排讀書和休息時間
2. 分配各科讀書時段
3. 合理的休息有助讀書

有效閱讀

1. 可標記書內重點
2. 整理、歸納書中脈絡各
3. 讀文章可先略讀了解架構再研讀

善用輔助工具

透過筆記記錄各科精華、重點

網路的搜尋是個好工具

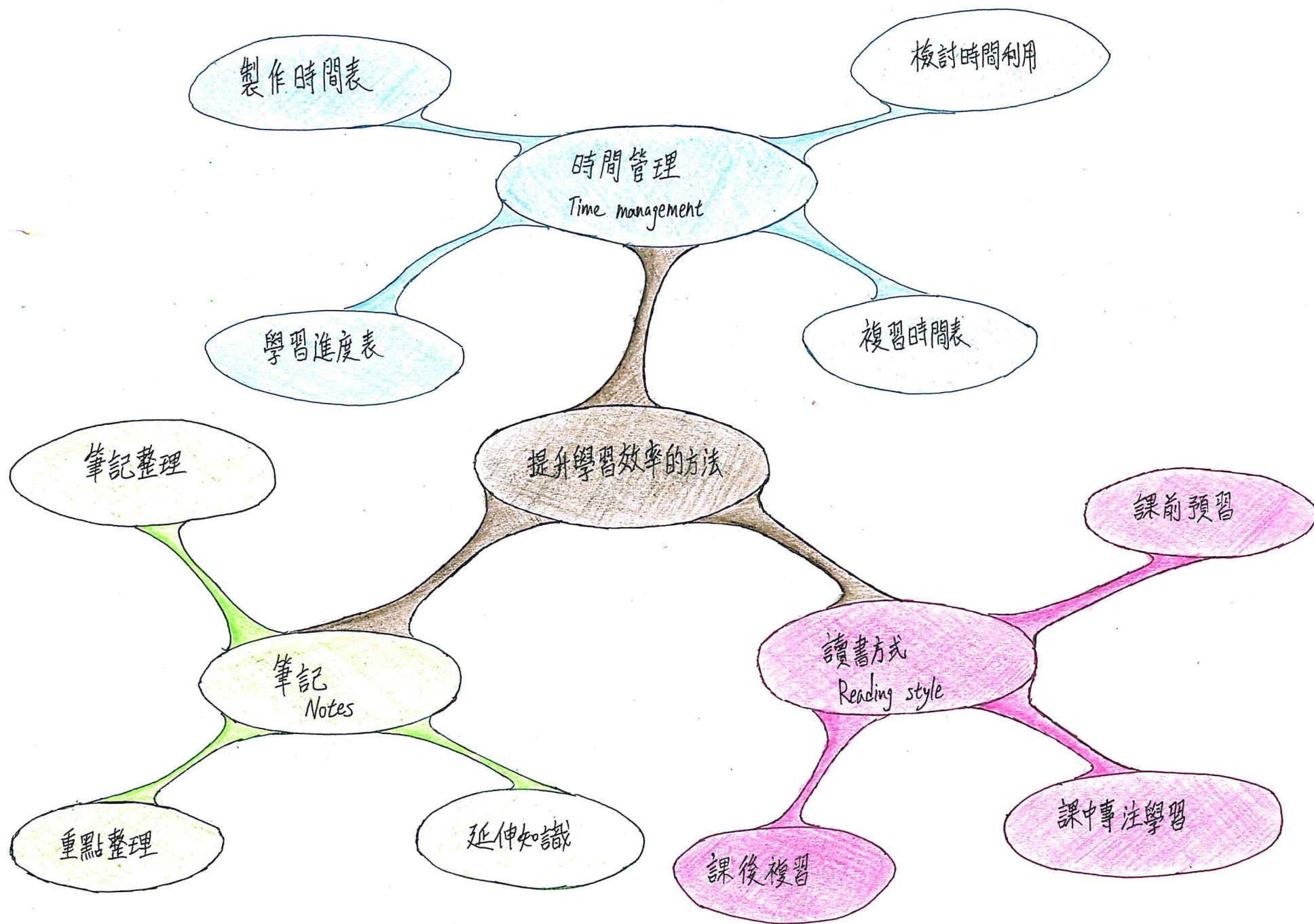
題庫本考卷可了解各科未精熟處

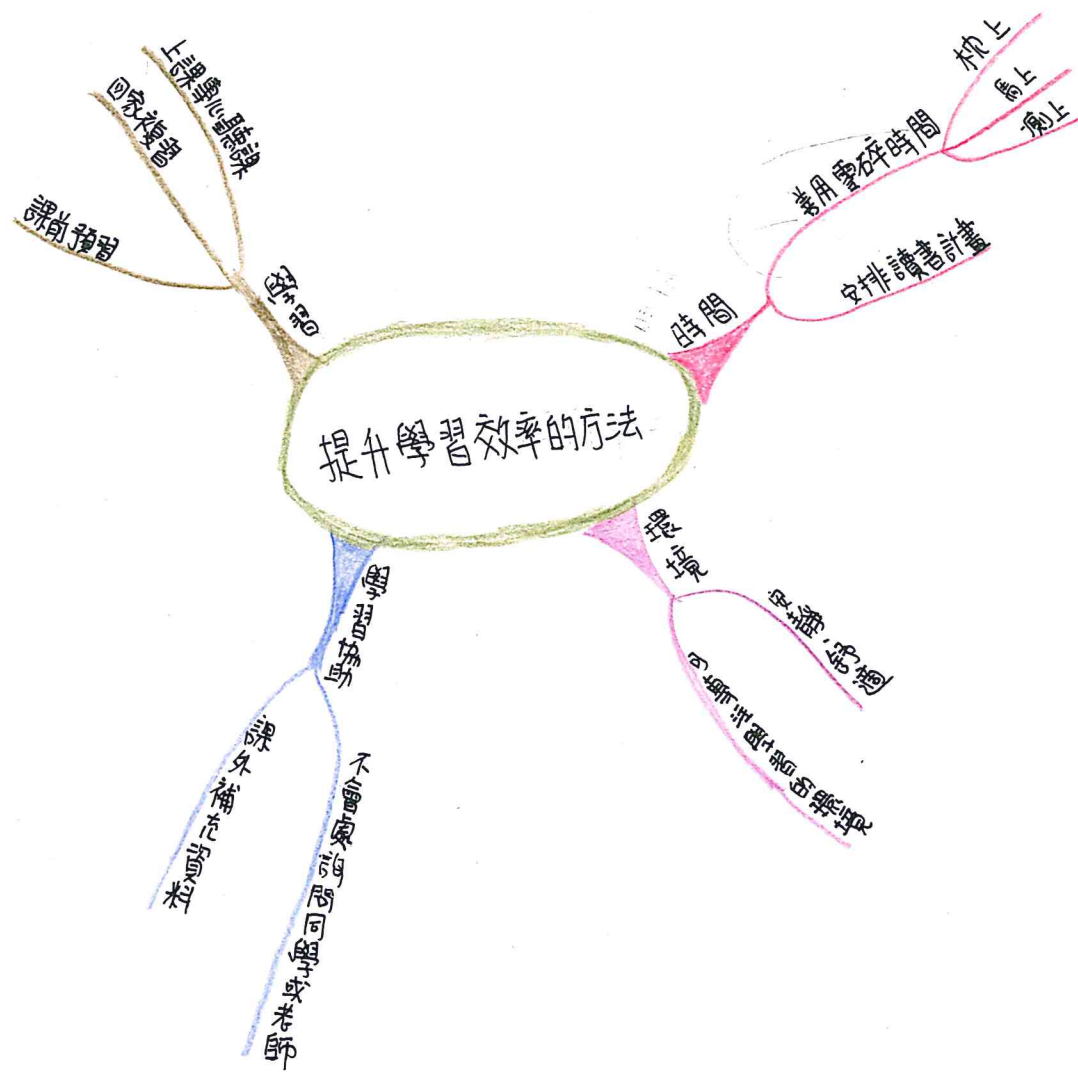
提升吸收效率

預習可幫助先了解聽講更懂

專心聽講，問題馬上解決

複習可幫助回憶，更有記憶





提升學習效率
的撇步

自己寫筆記

可加深印象

方便攜帶



藉以培養歸納
重點的能力

有問題時

考試前

同儕之間
互相討論



多利用時間
讀書

坐校車

早 6:50 - 7:20

午 17:00 - 17:40

放學回家

19:30 - 20:30

寫功課

20:30 - 22:00

預習 & 複習

假日在家

六: 寫功課

日: 預習 & 複

書桌旁避免擺放
影響學習之物

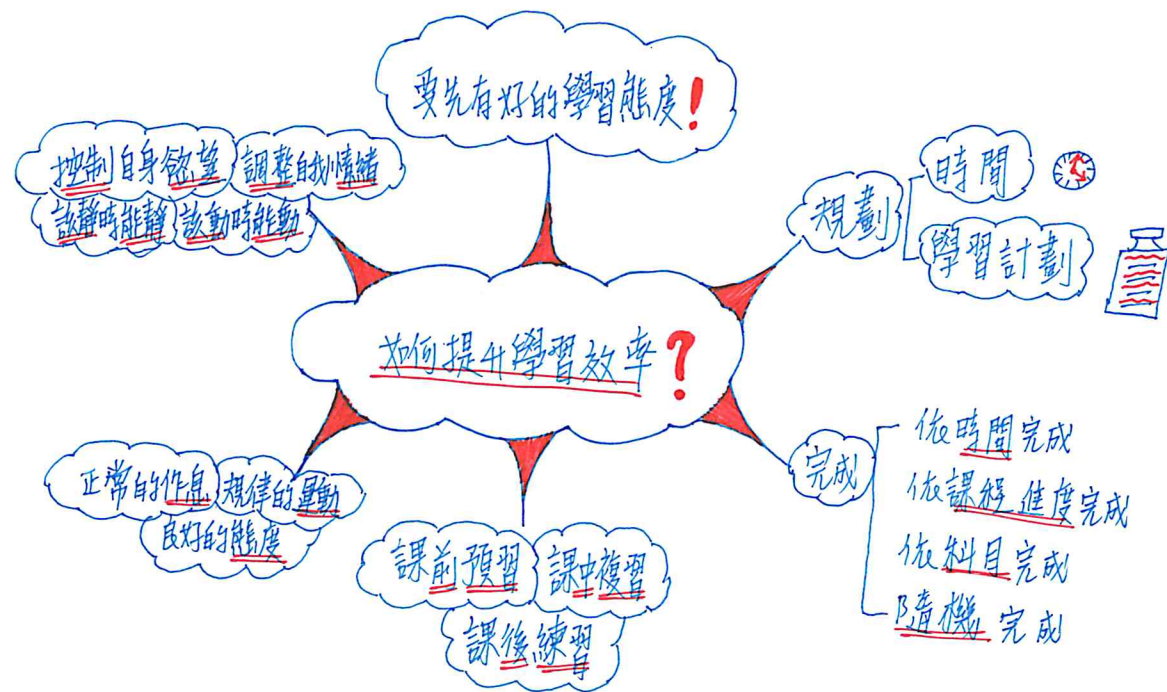
手機

零食

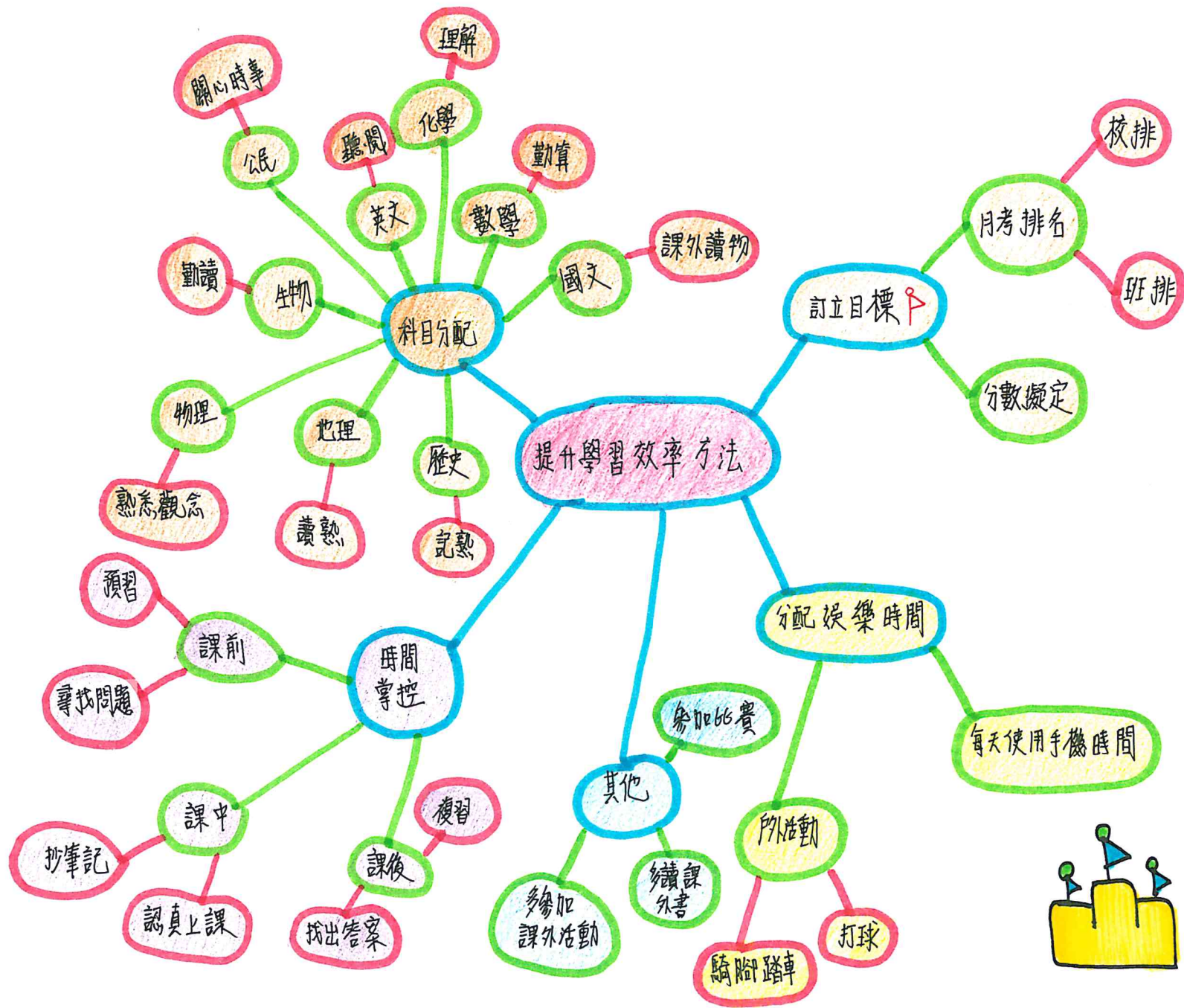
耳機



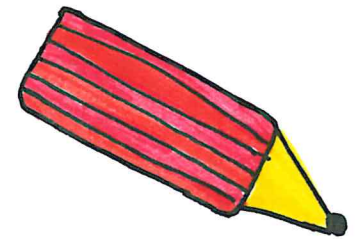
加深學習印象



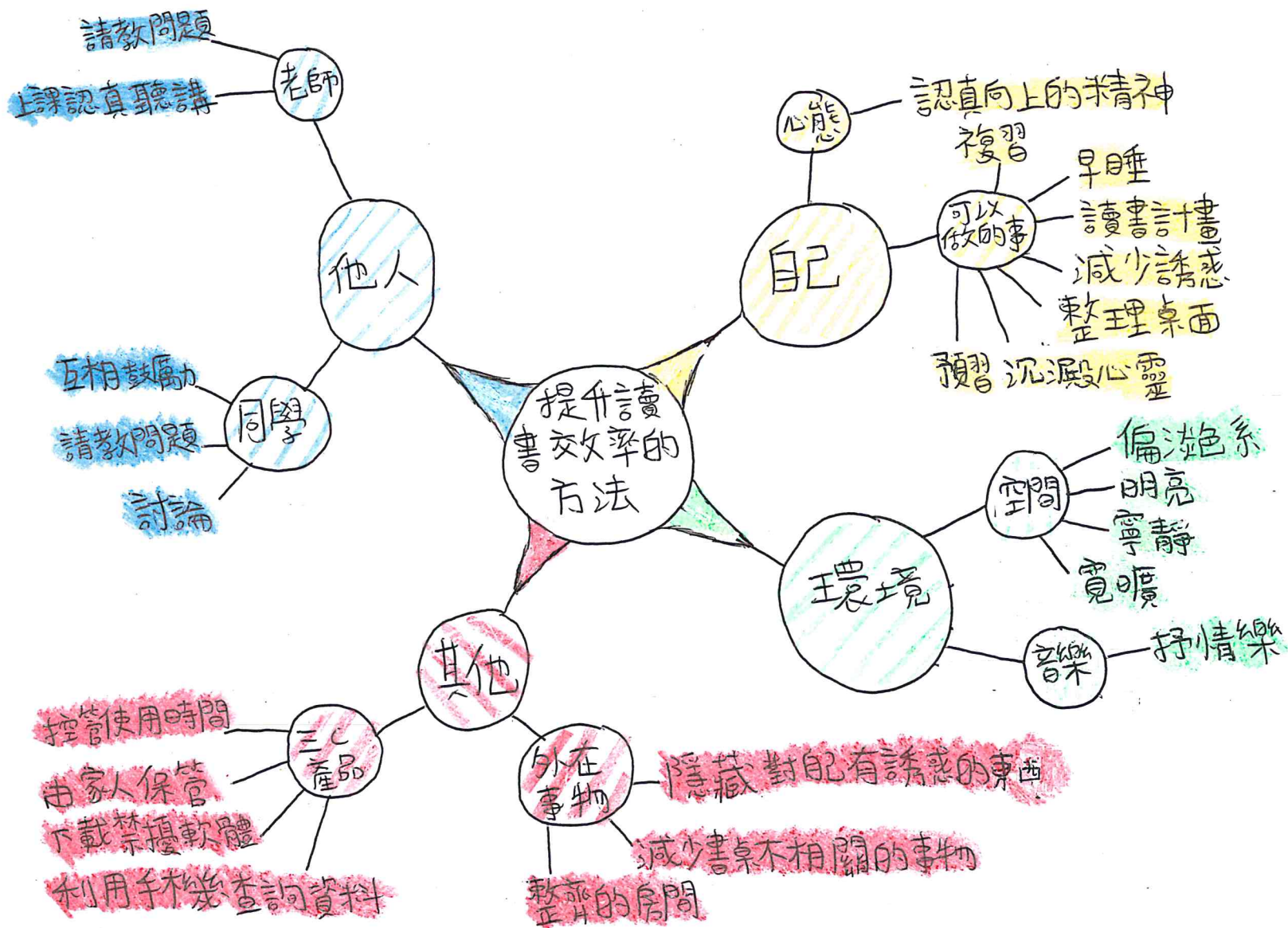
高一忠 17號 吳偉宸

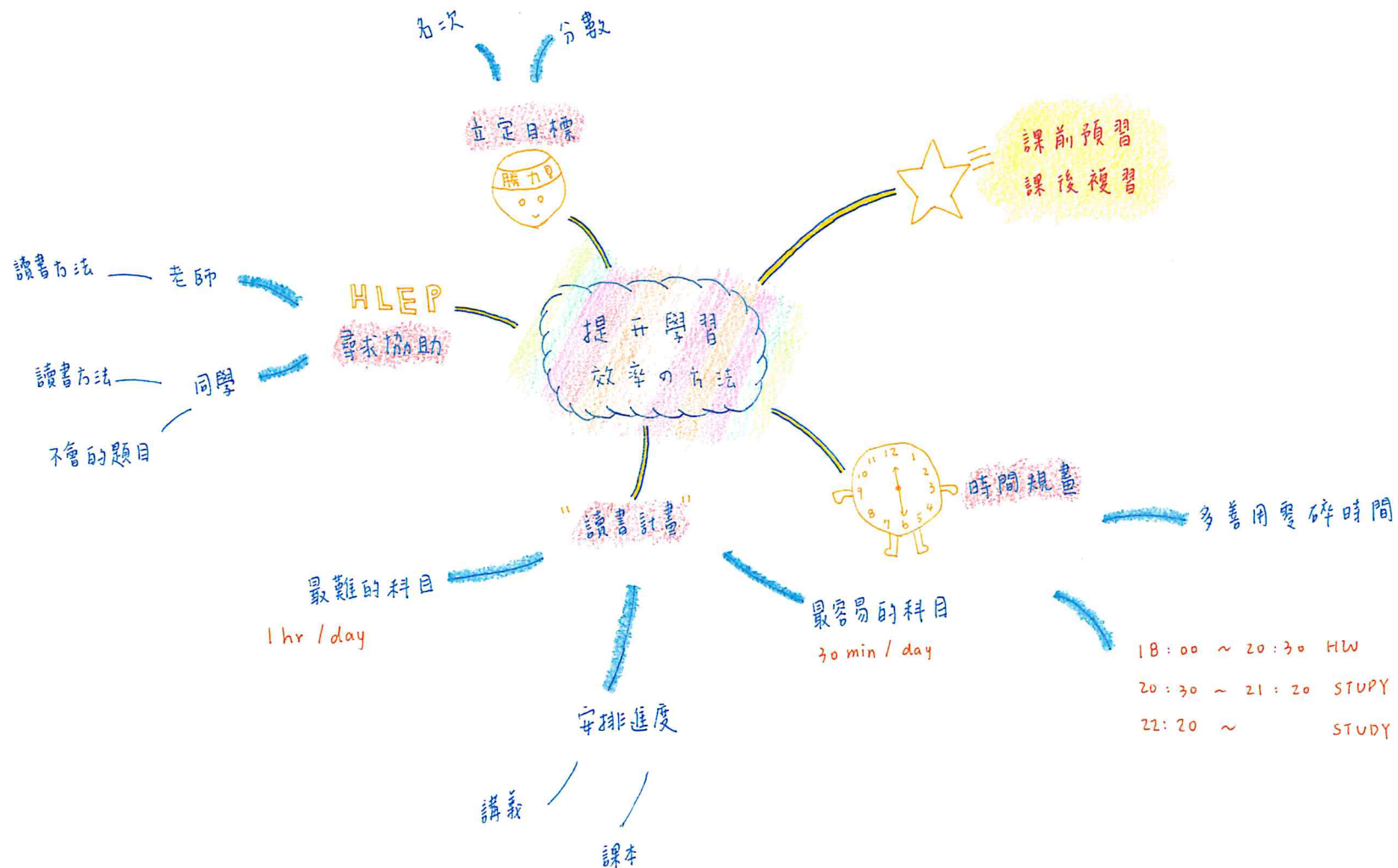


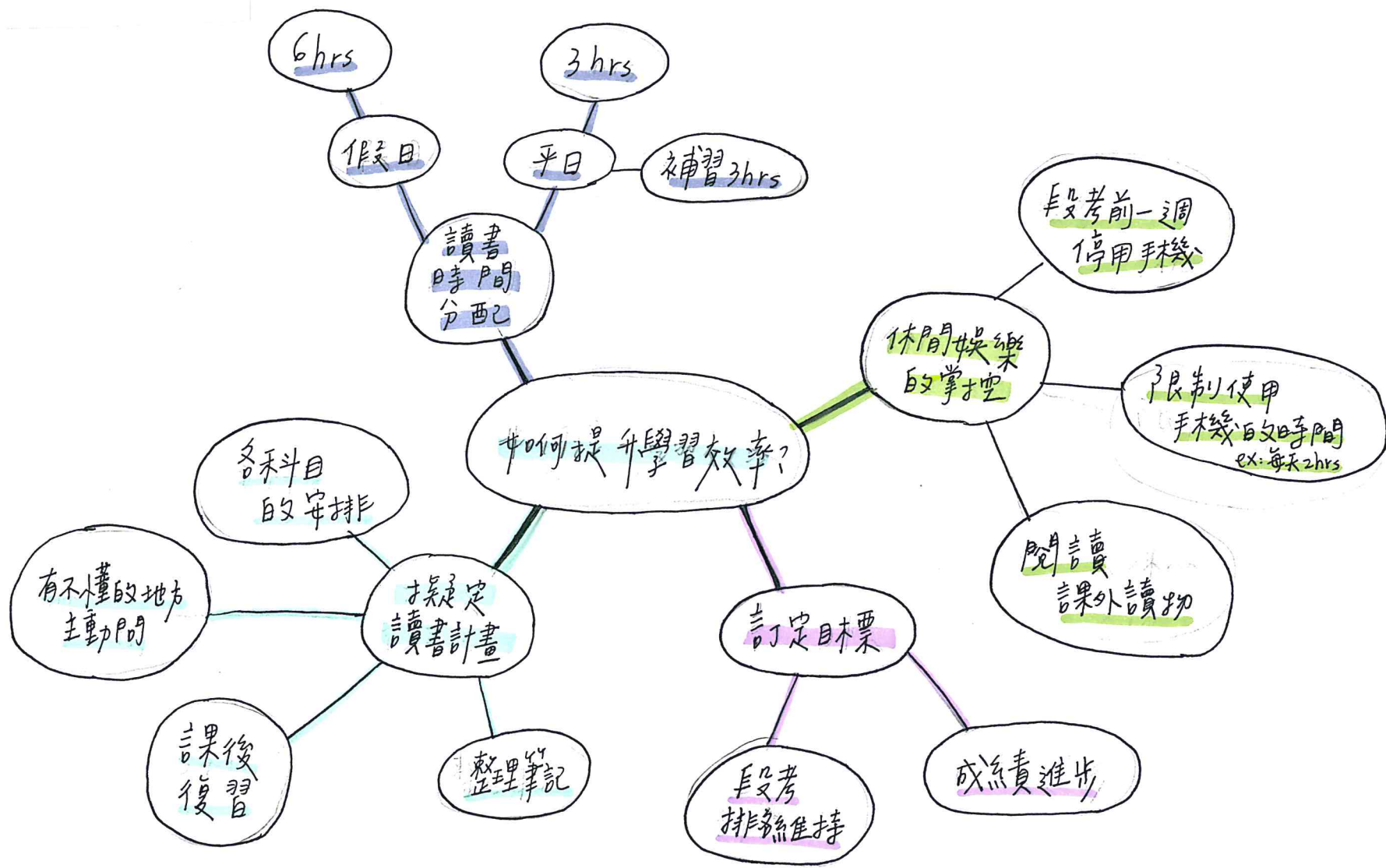
☆
努力不懈，
持有恆心，
要堅持到底。



高一忠
8號
苗桂貞







如何提高學習效率?

課內

課外

延伸閱讀 Ex: 心靈雞湯

查找資料

睡眠

維持8小時

課前

平常

課後

課中

過沉

自行車出

複習

重講

把有問題的地方用懂

不會的部分

重要的部分

做筆記

預習

逛街

娛樂

運動

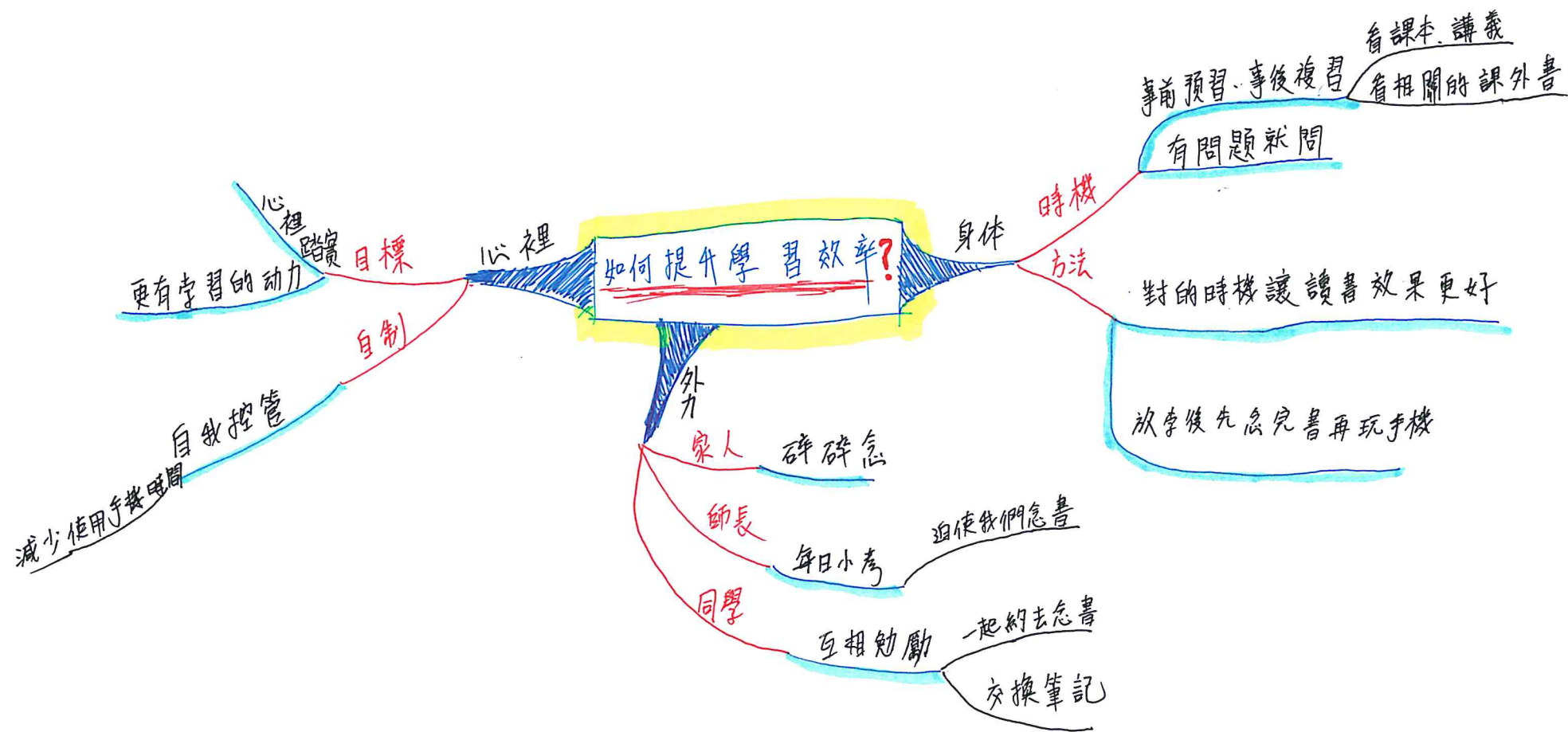
游泳
騎車
跑步
散步

抄筆記

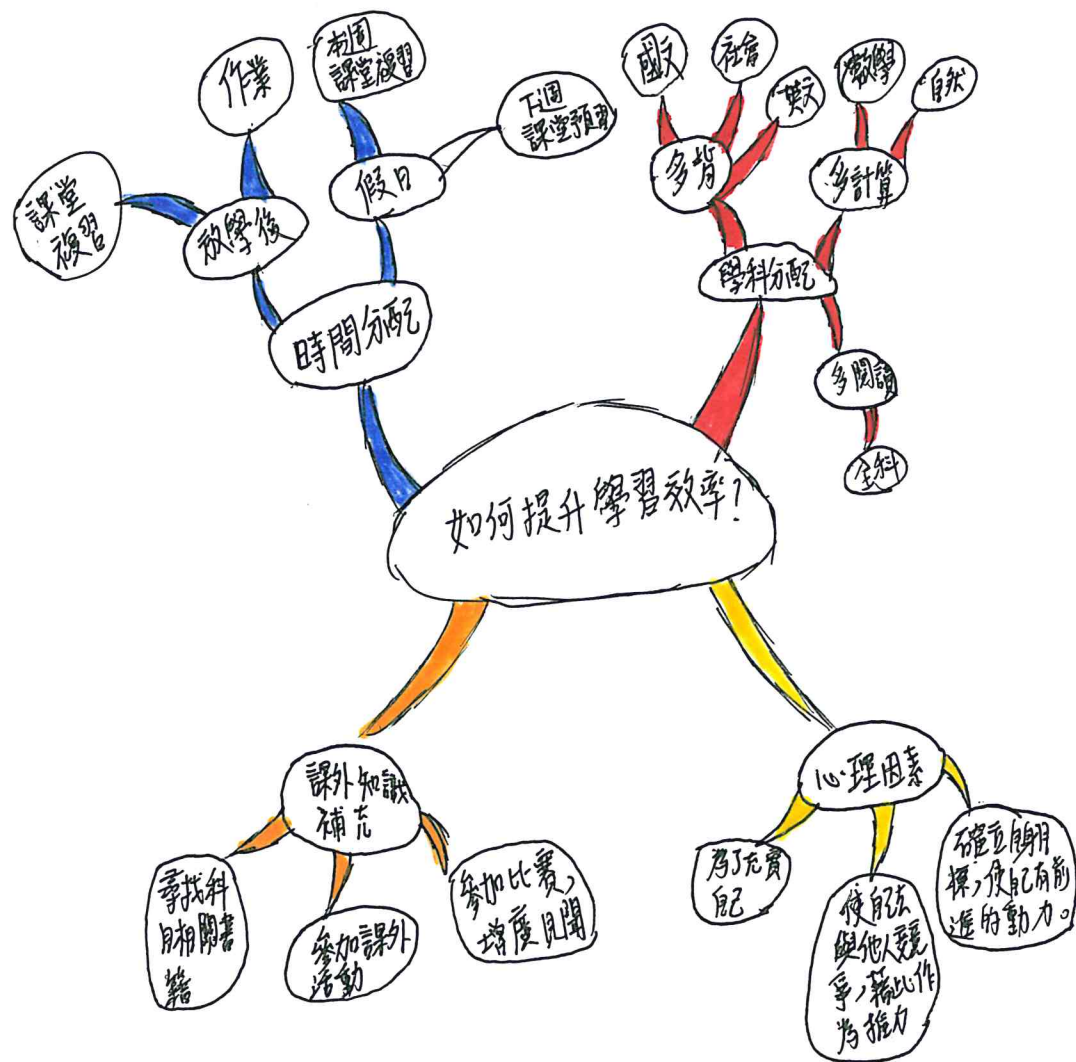
專心聽講

適時發問

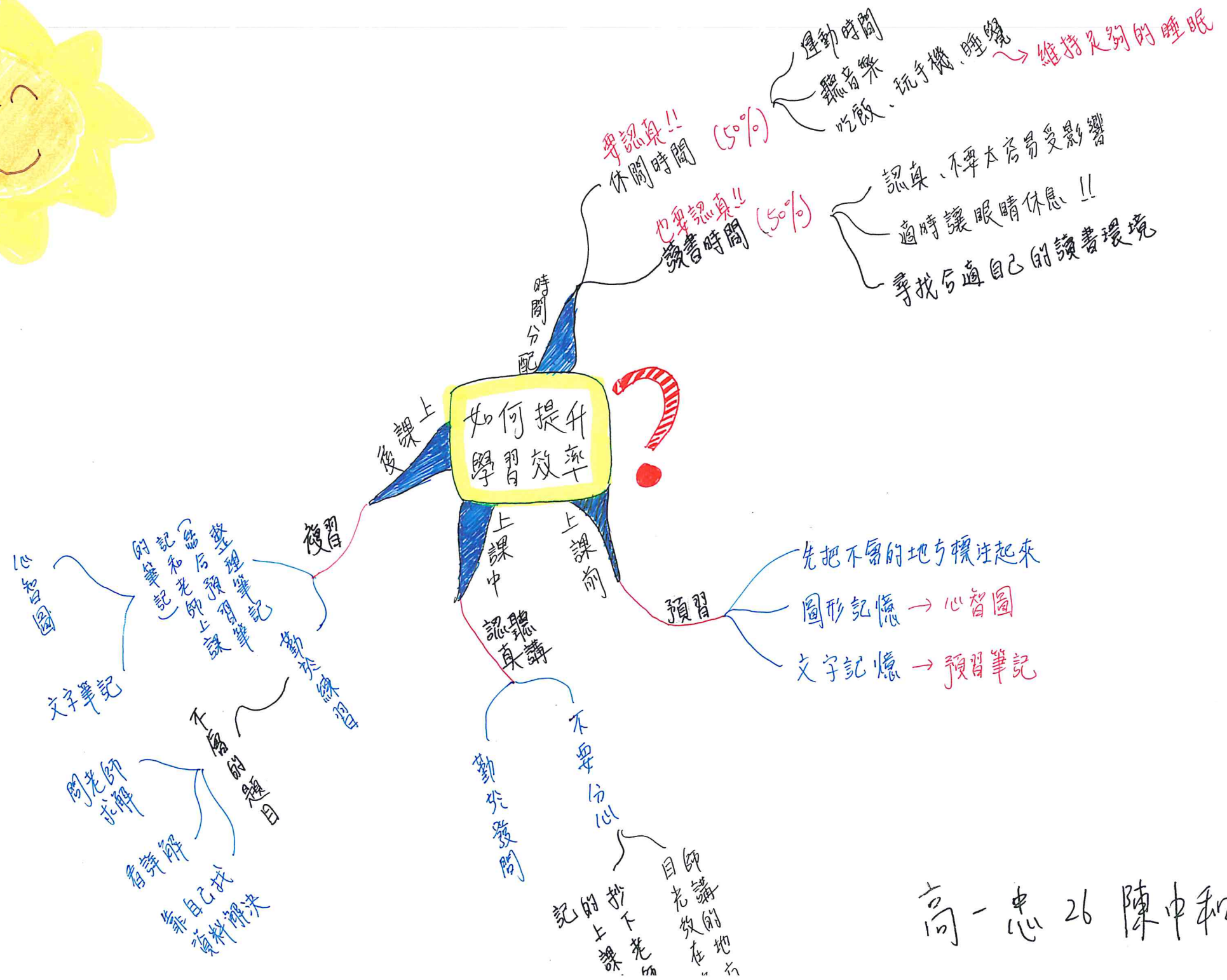
高一(一)28號
星期
日期



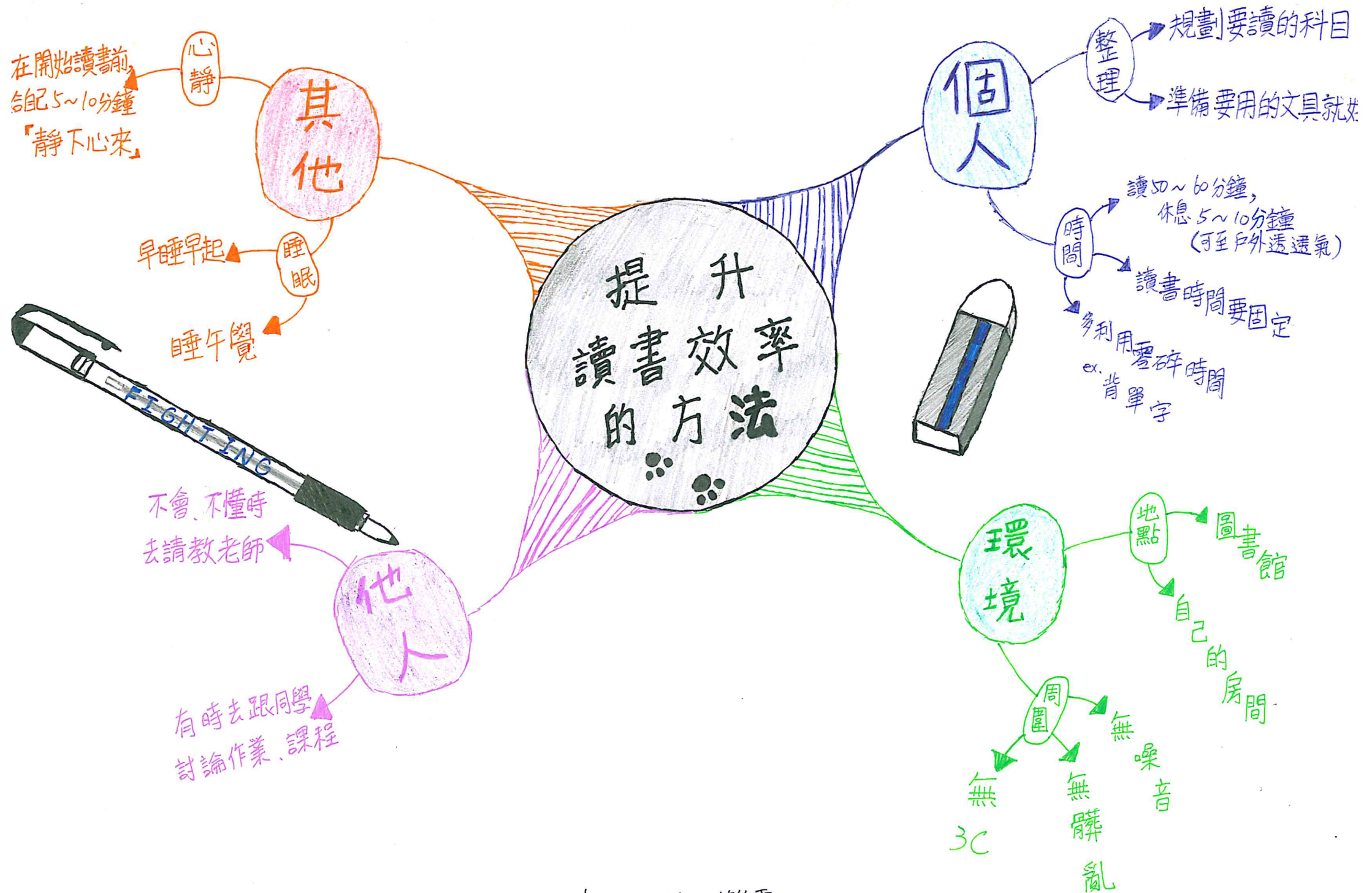
高一忠 27 號 陳章中

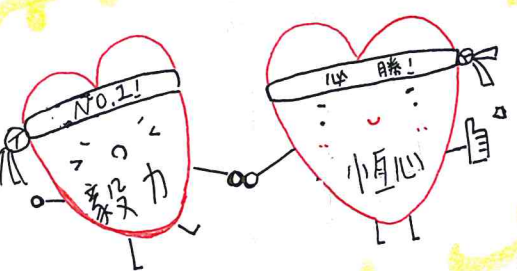


★
能維持恒心，堅持不懈，並熱於求學，必
能提升學習效率。



高一忠 26 陳中和





the most important thing

提升學習效率的方法

設定目標

先從小的目標開始,小慢慢地將目標愈設愈大。

別設一些太天馬行空的事, ex: 當總統、躺著賺一百萬!

如果失敗了,沒關係!但記得:「失敗了,只是『沒做好』,而不是『你不好』」

時間管理



做好時間管理, "在對的時間,做對的事!"

平日: 星期一讀國文, 星期二... 讀2~3小時

假日: 吃早餐 → 讀個物理一小時 → 再讀國文二小時 → 吃午餐 → ...

別因為讀書,而給自己太大壓力。 喔! "身體最重要!"

上課態度

上課專心聽, 認真做筆記。 ⇒ 課後要複習, 考試拿第一!

不會的就舉手發問,「別害羞, 別人不會因為你不會就笑你!」

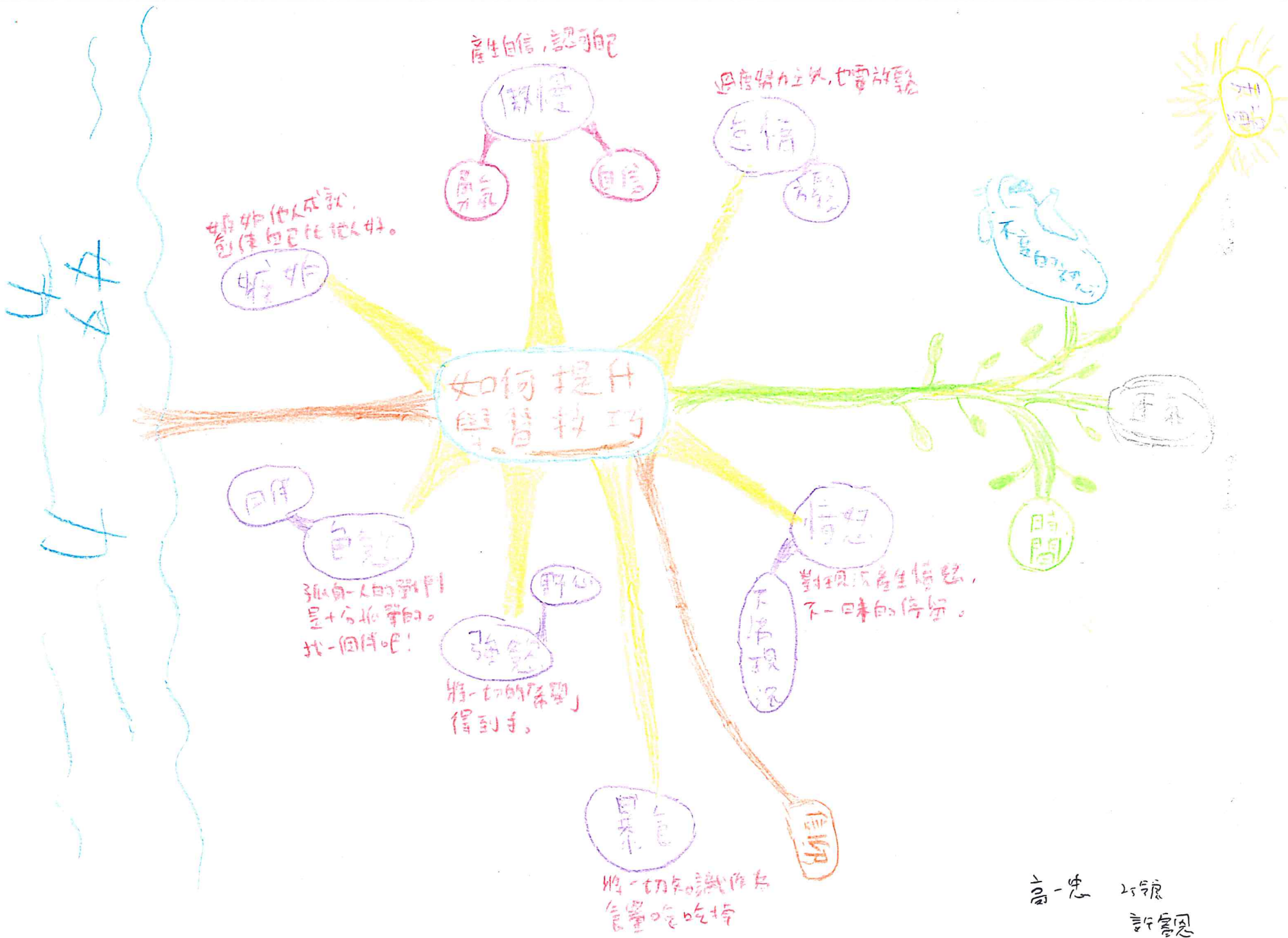
別講話聊天, 同時在害自己, 也是在害別人!

自制力

別沉迷玩遊戲, 現在努力讀書! 以後要玩, 時間多的是。

在課業和社交之間, 拉好距離。

這遊戲和朋友不能在考試中幫你, 讀書還是靠自己!



高一忠 25號
許嘉恩

如何提升學習效率

心理
Psychology

確立未來目標,使學習不浪費
和他人競爭,以此為推力
能充實自己的生涯
勝不驕,敗不餒

課外學習
Out of school

圖書館查閱資料
專業學習 營隊參與
尋求協助 詢問老師
尋求更多的知識 觀看影片
認知更多元的事

時間
Time

上課時間。認真聽講

晚自修。一節完成功課
一節復習 & 預習

回到家中。繼續復習
學習課外物品

假日
早上。3小時讀書
下午。2小時讀書
晚上。4小時讀書

娛樂
Entertainment

運動休閒 平日放學 1個小時打球

假日下午 2個小時放鬆

3C產品 平日 1.5小時

假日 2個小時

逛街
購物 一個月一次
二個月一次

高忠引李承訓

平時測驗

科目

班級

教師

年

月

日

姓名

座號

成績

每日想好應讀科目

大致安排時間

完善利用瑣碎時間

減少浪費的時間

少玩手機

規畫

利用

時間

時間掌控是關鍵!!!

學習效率

方法

學習

多與同學討論

不怕上課提問

自學

各科讀書方式盡快找

不懂題目要弄懂

恆心 ☆☆☆

工欲善其事
必先利其器

背景

訂立目標

持之以恆

永遠知道
自己在幹嘛

做對的事

好身體才能讀好書
↑

身體

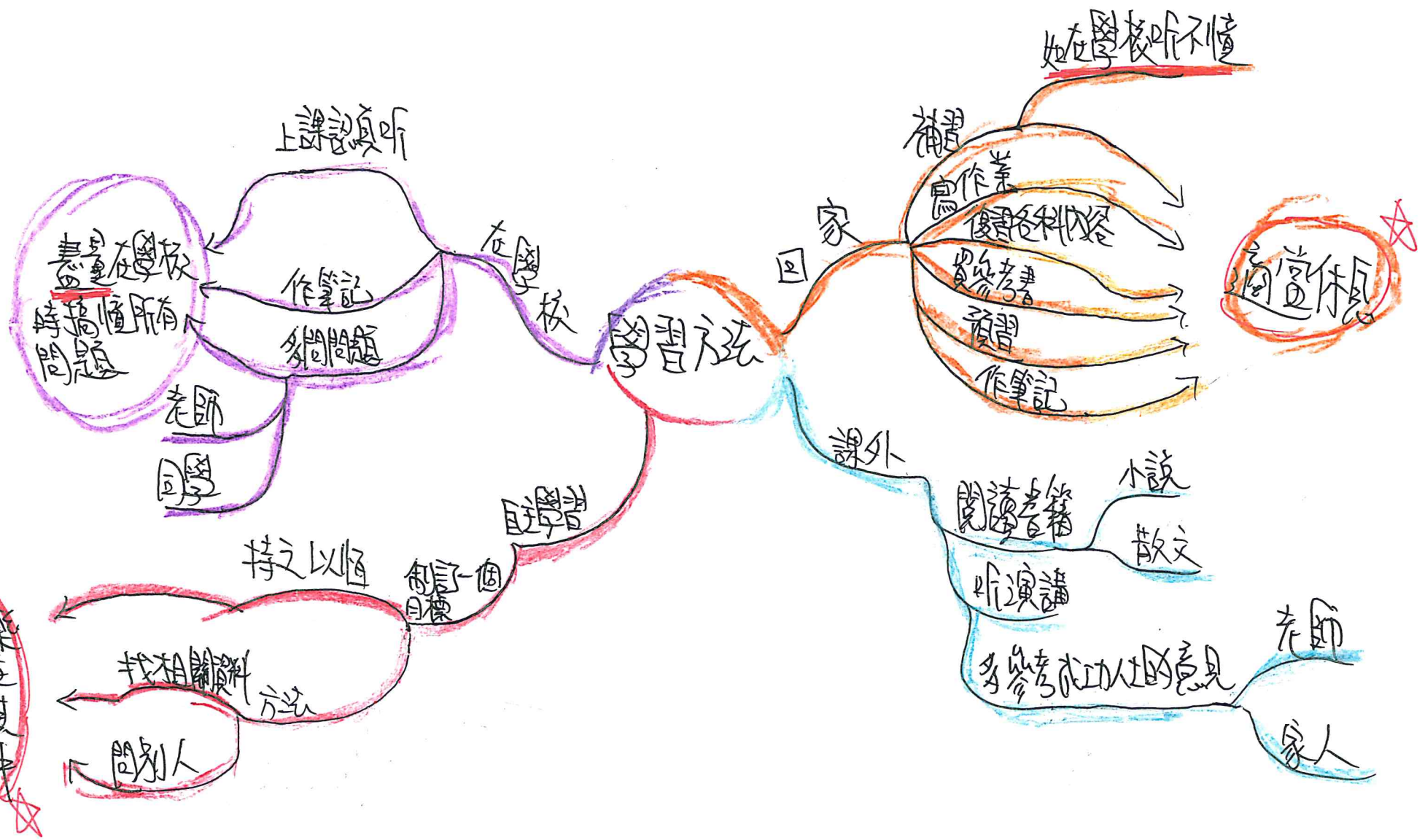
睡眠充足

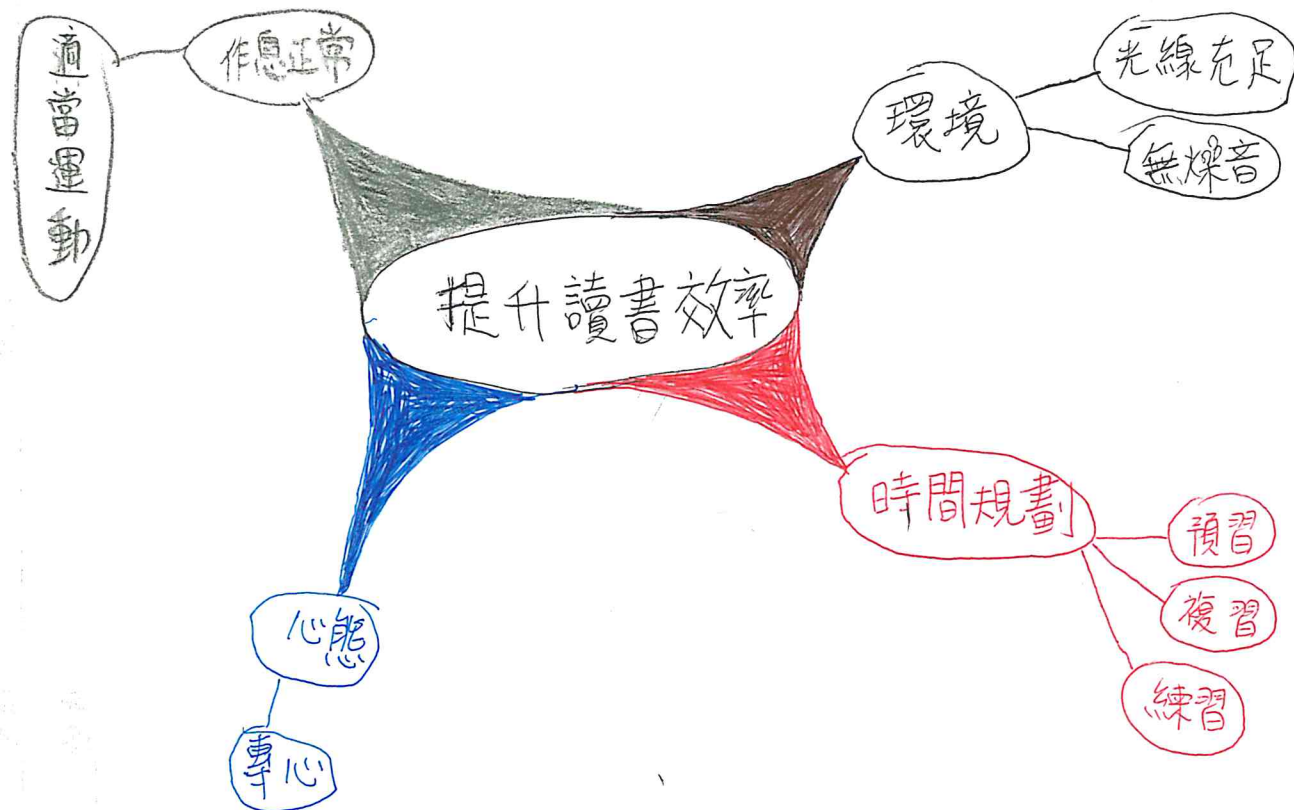
多運動
增強體力

永遠保持
「微笑」

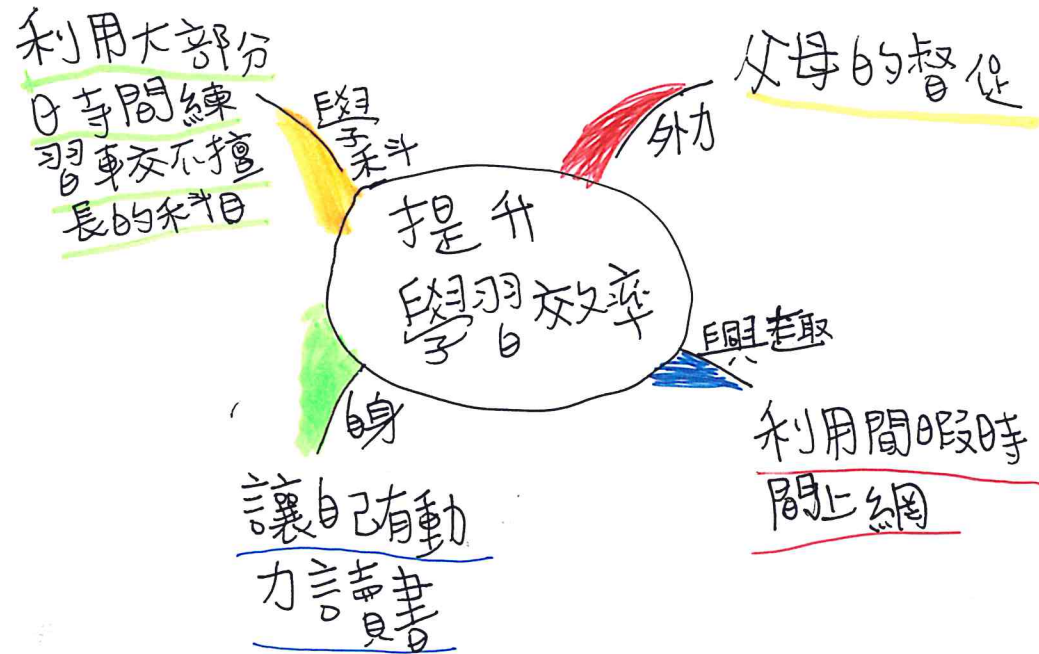
好心情

高忠林時峻





高一志18 李宏均



高一忠
張允元
23號

