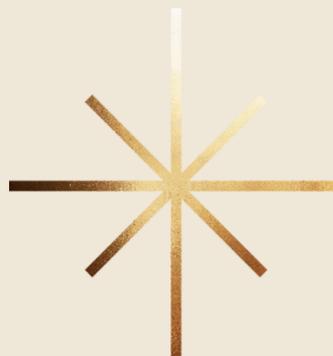
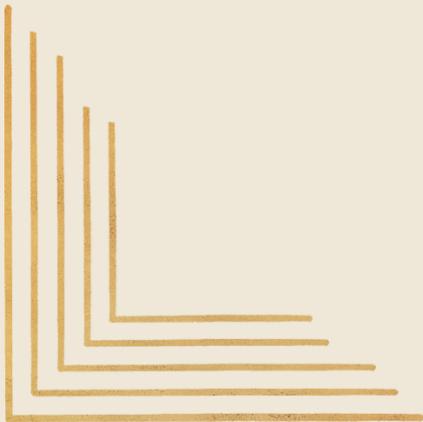


仁武高中113學年度 高一學習策略



分享人：406 10 張羽潔





簡報目錄

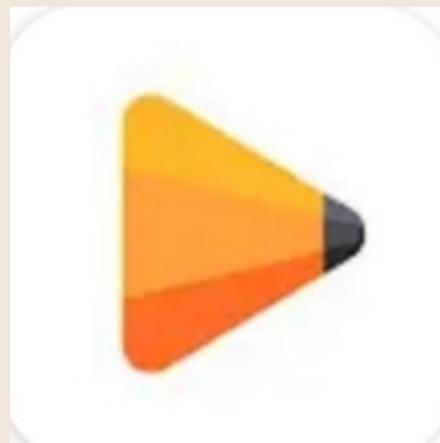
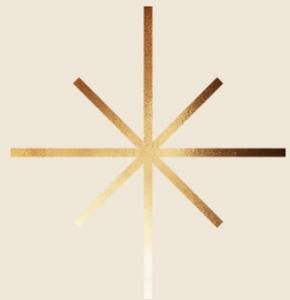
- 1.課程介紹
- 2.施行過程
- 3.執行成果
- 4.反思辯證
- 5.歷程佐證



課程介紹



1. 以「**戰勝拖延症**」為核心，
並運用YPT**番茄時鐘法**

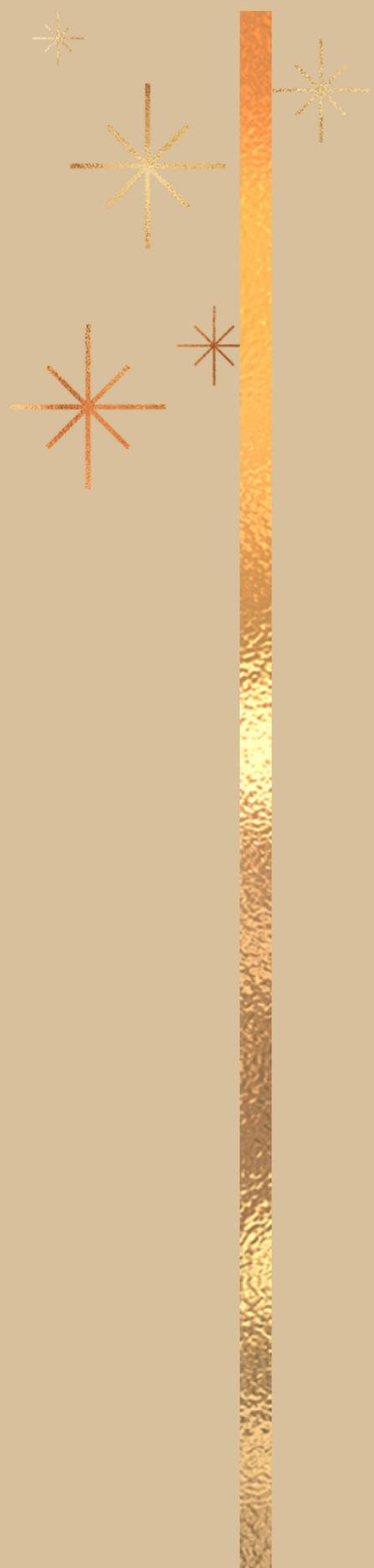


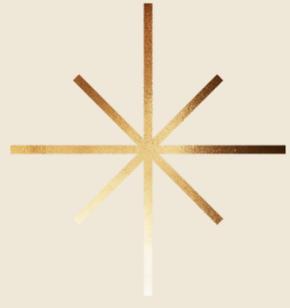
集中時間
00:40:00
開始 → 下午5:50



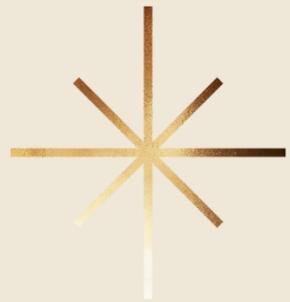
課程介紹

2. 以領航計畫表 規劃學習進度





施行過程



過往的壞習慣

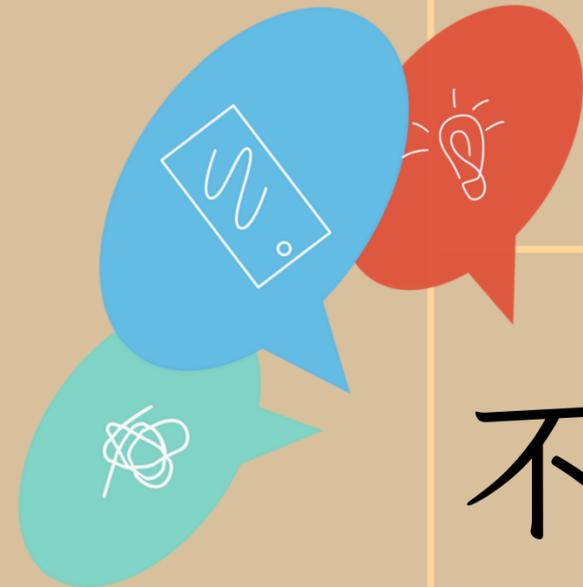
調整不良習慣

無明確規劃

制定讀書計畫表

不夠投入、專心

固定時段
專注於課業



《什麼時候是好時候》

最佳讀書時間

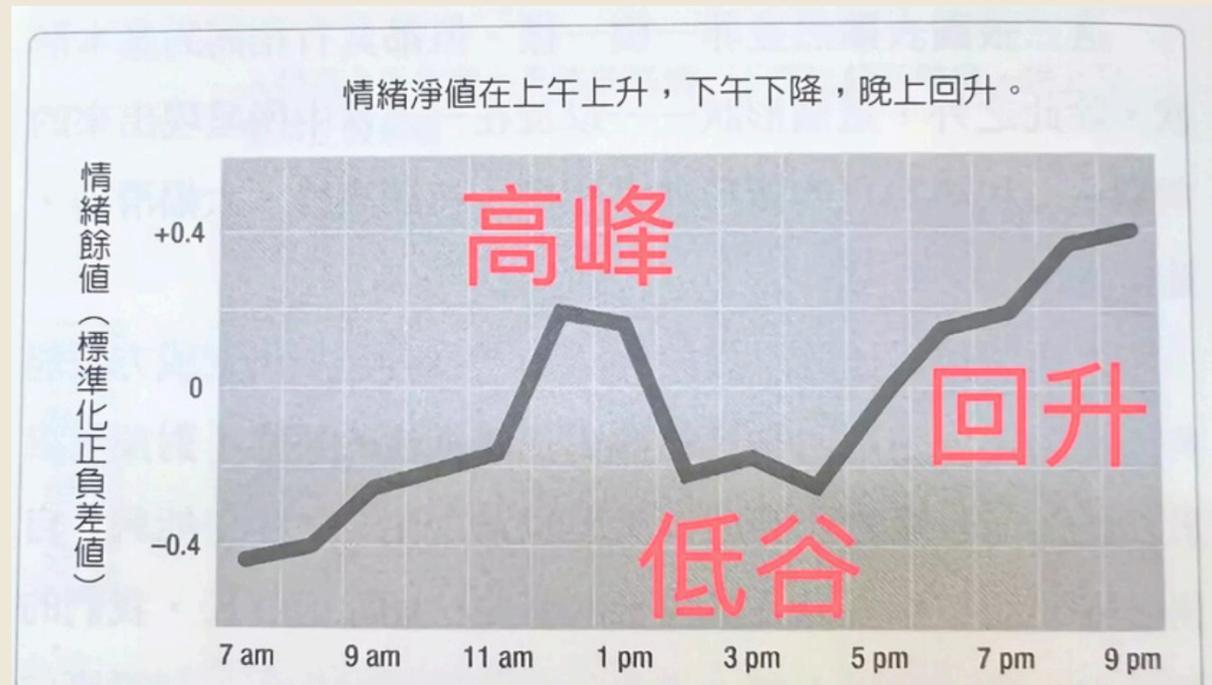
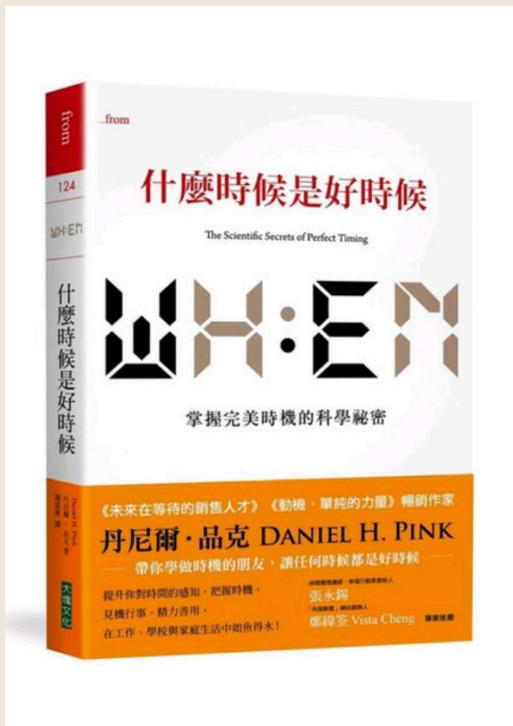
適合我的讀書時間

早上：6點~8點

晚上：6點~9點

19:30

23:00



圖片來源； <https://reurl.cc/9DAYNa>

番茄時鐘的優缺點

優點

缺點

更專注

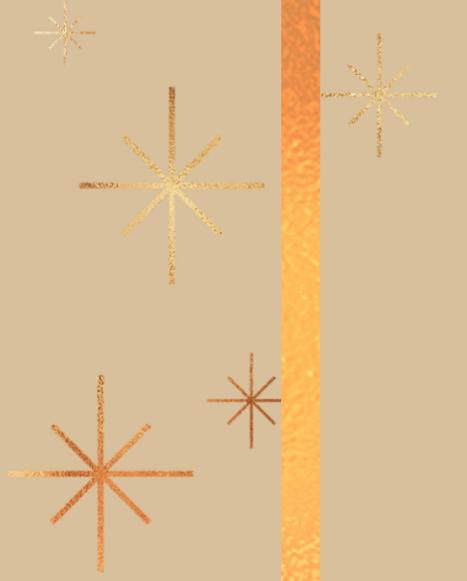
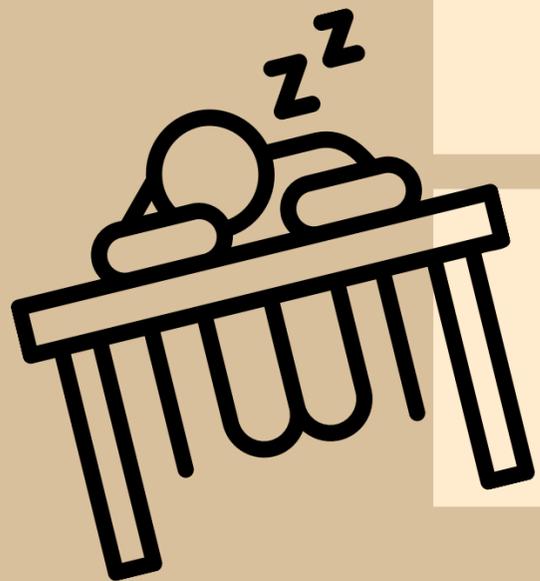
分心

做事效率高

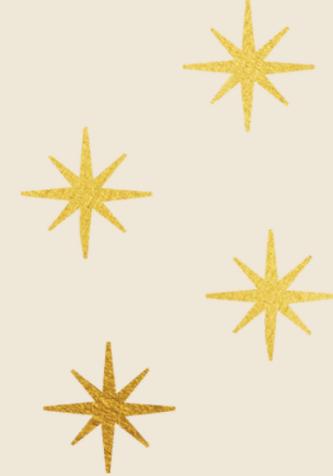
有壓力

規律作息

過於僵化



讀書方式



零散、拖延

一	二	三	四	五	六	日
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13 04:02
14 03:22	15 04:01	16 04:07	17	18	19	20
21 02:06	22 02:03	23 01:48	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3



自律、有條理

一	二	三	四	五	六	日
1 02:00	2 02:48	3 03:16	4 06:25	5 07:05	6 06:50	7 05:04
8 00:29	9 03:07	10 04:12	11 03:05	12 03:26	13 07:11	14 10:00
15 02:34	16 06:01	17 04:14	18 01:37	19 02:47	20 08:16	21 07:36
22 02:15	23 03:15	24 03:09	25 00:59	26 02:23	27 07:24	28 07:03
29 03:01	30 03:38	1 02:32	2 01:45	3 02:02	4 06:48	5 07:07

讀書方式



	優點	缺點
國文	會跟著老師的進度走	讀太慢 抓不到重點
英文	Quizlet	常放在 段考前才讀
數學	基本題熟練	缺乏耐心鑽研



國文

英文

數學

下週國文進度

今天：自行預習第五課

1.週一上補充文選第三課（文意闡釋對照著參考，不見得要寫）（一定要帶自己的書！！）交語練第八課

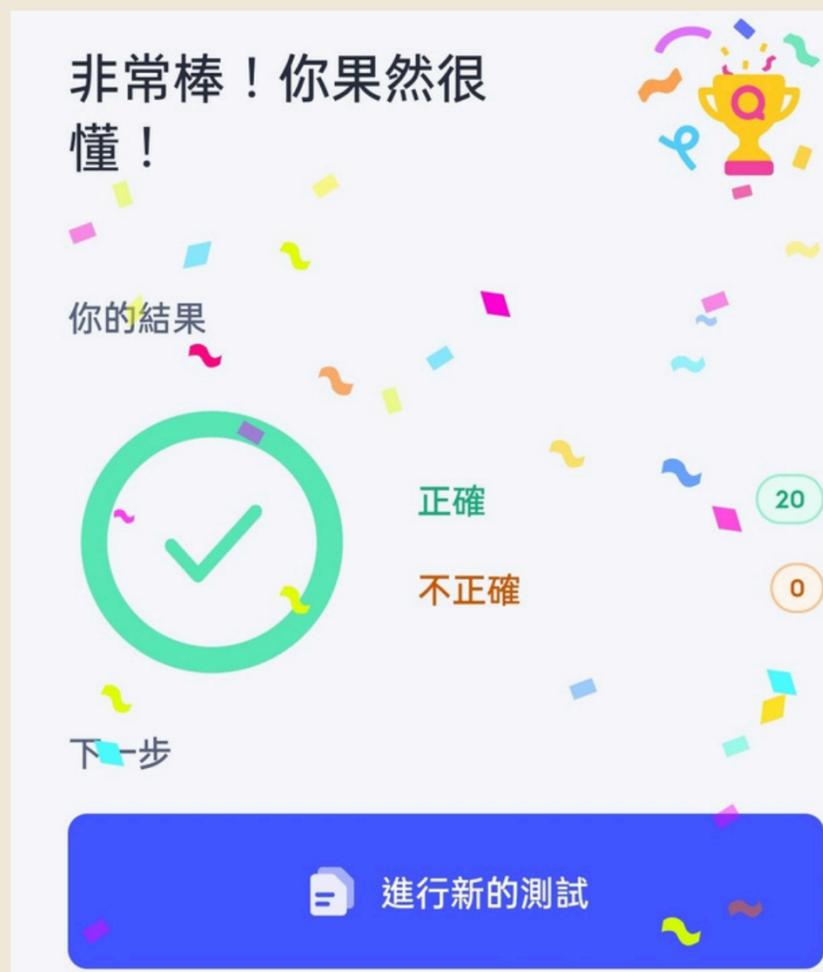
2.週二交混合題本第八課/考第八課大卷（上完補充文選）

3.週三考補充文選（檢查後面題目，要完成✓）

4.週四寫作文（之後要作業抽查）

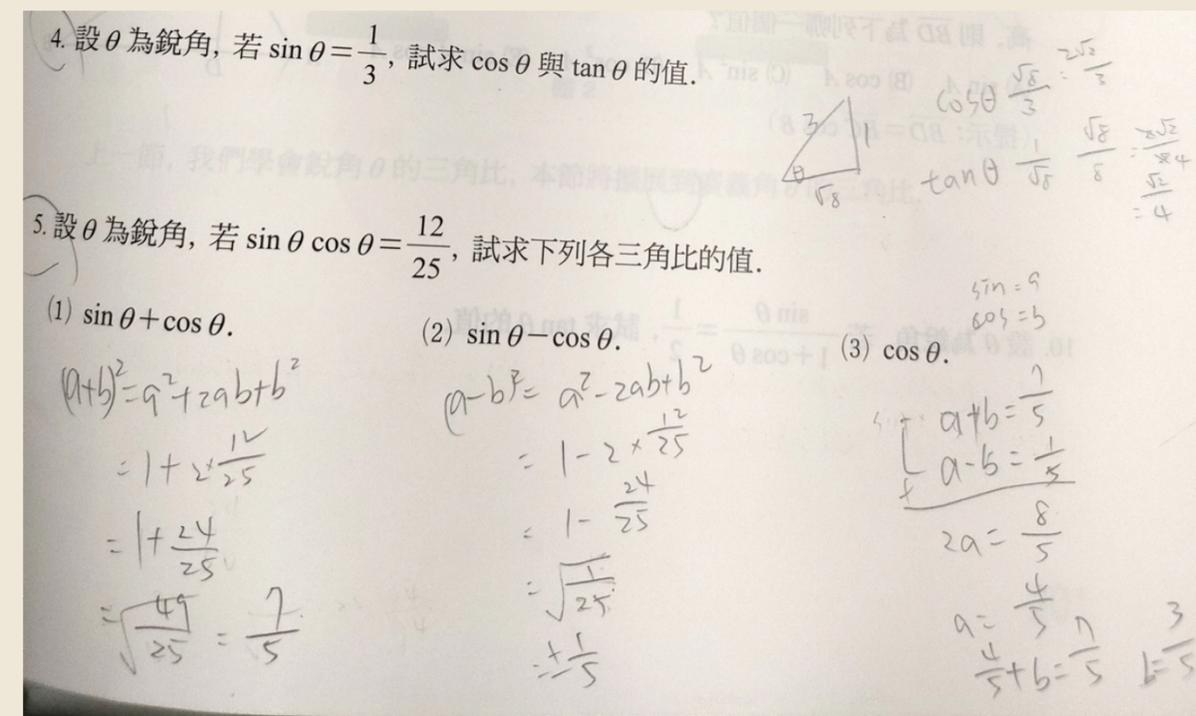
5.下週一考L5-8課

跟著老師的進度



以測驗模式 背單字

基本題的運算



2月份計畫表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
2月3日~ 2月9日 第一週							
2月10日~ 2月16日 第二週							
2月17日~ 2月23日 第三週							
2月24日~ 3月2日 第四週	L1語練 軟書作題卷 三合-U1	L1卷	U習作				

過往的計畫表



1. 沒有規劃
2. 時間不明確



以5種顏色區分 不同類型的內容

地5L4(80) 物3-2~3-3 L1語練(60) 雜3-5(30) 報題卷33	國L1(20) 生1-3(80) 公L3(80)	英L5(單)(40) 物3-1~3-2 雜(40)	宿營 物4-1 物4-1~4-2 報3-1~3-2 (圖書館)	宿營 國 英L4 物4-2 生	物4-3 報3-3 報字彙	國L1.L7卷 公L4卷 公L5
4/28 磁波前(4) + 3-3卷 L8語練 雜U6~U8 報3-3卷	4/29 混L8(30) 國L8(80)	4/30 生報繳(40) 地L4.L5 補L3+檢 字18+W4(L) 英L4(11)	5/1 磁波後(3) + 4-1~4-3卷 學習歷程報告 字U19(30) 報30卷(30)	5/2 英U4(24) 字U20 公L4(80)	5/3	5/4

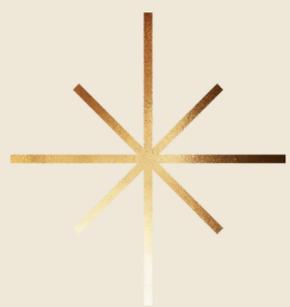
藍色	作業
黑色	考試
紅色	段考
紫色	讀書時間
灰色	自主規劃

領航計畫表

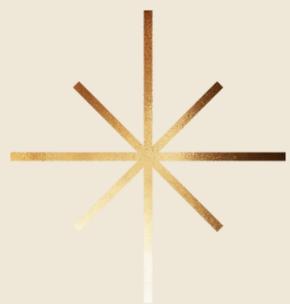
雜1~3 Sat (50) 物P.40 Sun (50) 國L3 (14) (80) 英2-1 Sat (40) 學堂L1-L2 (40) 補L1 Sat (80) 補L2 (作.一) Sun (40) 語練混L3 Fri (40) 題L2 綜演 Sat (80)	字U13卷 (40) 英學習單 (40) 生物(化合物) (80)	物P.42 (80) 三合-U2 (40) 補充L2 (完) (80) 補後入題目	字U14卷 (40) 英習U2 (40)
U1+雜W2 (120) 檢訂習作.習題 2-1~2-2 (20)	生講習 (120) 30分考卷 (80) 黃4.5 (30) 課U2+雜W3 (140) 地理 (40) 寫作文	生1-1~1-2 叔段考範圍 (80) 國L1-L4 (14) (20) 英單L3 (40) 字U15 雜W2.W3 (80) 生小黃卷 (30) 作文	雜W4+字U16 (30) 公L2 (80) 市1-1 (40) L3習作.法 (30) 生講.1-1~1-2 (120) 字U17卷 (40)
段 國.作	一段 生.市.叔	一段 物.地.英 收叔習ch2	

1. 與老師同步
2. 自定計畫
3. 掌握時間

第一週 日1日~ 日3日 第二週	叔3-1 (30) 英L4單 (50) 國L6 (14) (30)	國L6 (14) (30) 雜U1-U2 (30) 生卷 (40)	L6混 (40) U19 (40)		
日4日~ 日 三週	L6語練 (30) 叔習習題 (17)	公L3 (80) 叔3-2 (40) 物墨 (40)	三合- (20) 字19-1-3 (40) 習作 (30)	市L3 (80)	
日1日~ 日 週	地寶L4 (80) 物3-2~3-3 (17) L7語練 (60) 雜3-5 (30) 叔習題卷33 (17)	國L7 (20) 生1-3 (80) 公L3 (80)	英L5單 (40) 宿營 物4-1 市4-1~4-2 叔3-1~3-2 雜 (40)	宿營 國 英L4 物4-2 生	物4-3 叔3-3 寫字王
4/28 叔3-3卷 L8語練 雜U6~U8 叔3-3卷	4/29 混L8 (30) 國L8 (80) 補L3+檢 字18+W4 (11) 英L4 (11)	4/30 生報繳 地L4.15 補L3+檢 字18+W4 (11) 英L4 (11)	5/1 電磁波復 4-1~4-3卷 學習歷程報告 字U19 (30) 叔30 (30)	5/2 英U4 (21) 字U20 公L4 (80)	5/3

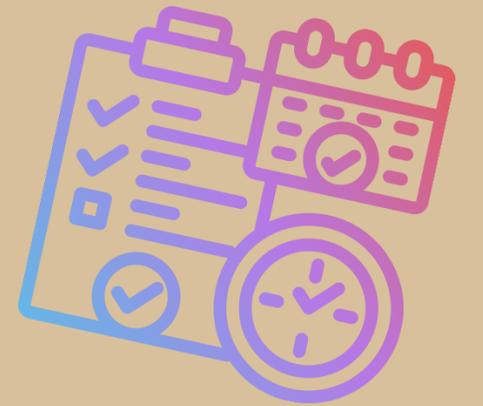


歷程佐證、記錄



番茄時鐘法

領航計畫表



一	二	三	四	五	六	日
30 00:34	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 02:48	11 05:05	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2



一	二	三	四	五	六	日
26	27	28	29	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 00:02	14	15	16	17 06:55
18 02:12	19 02:03	20 04:23	21 02:11	22 00:56	23 05:04	24 06:00
25 02:00	26 04:30	27 05:03	28 04:38	29 01:35	30 08:49	31 08:29

2月份計畫表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
2月3日~ 2月9日 第一週							
2月10日~ 2月16日 第二週							
2月17日~ 2月23日 第三週							
2月24日~ 3月2日 第四週	英語 練習	U 習作					



4月份計畫表

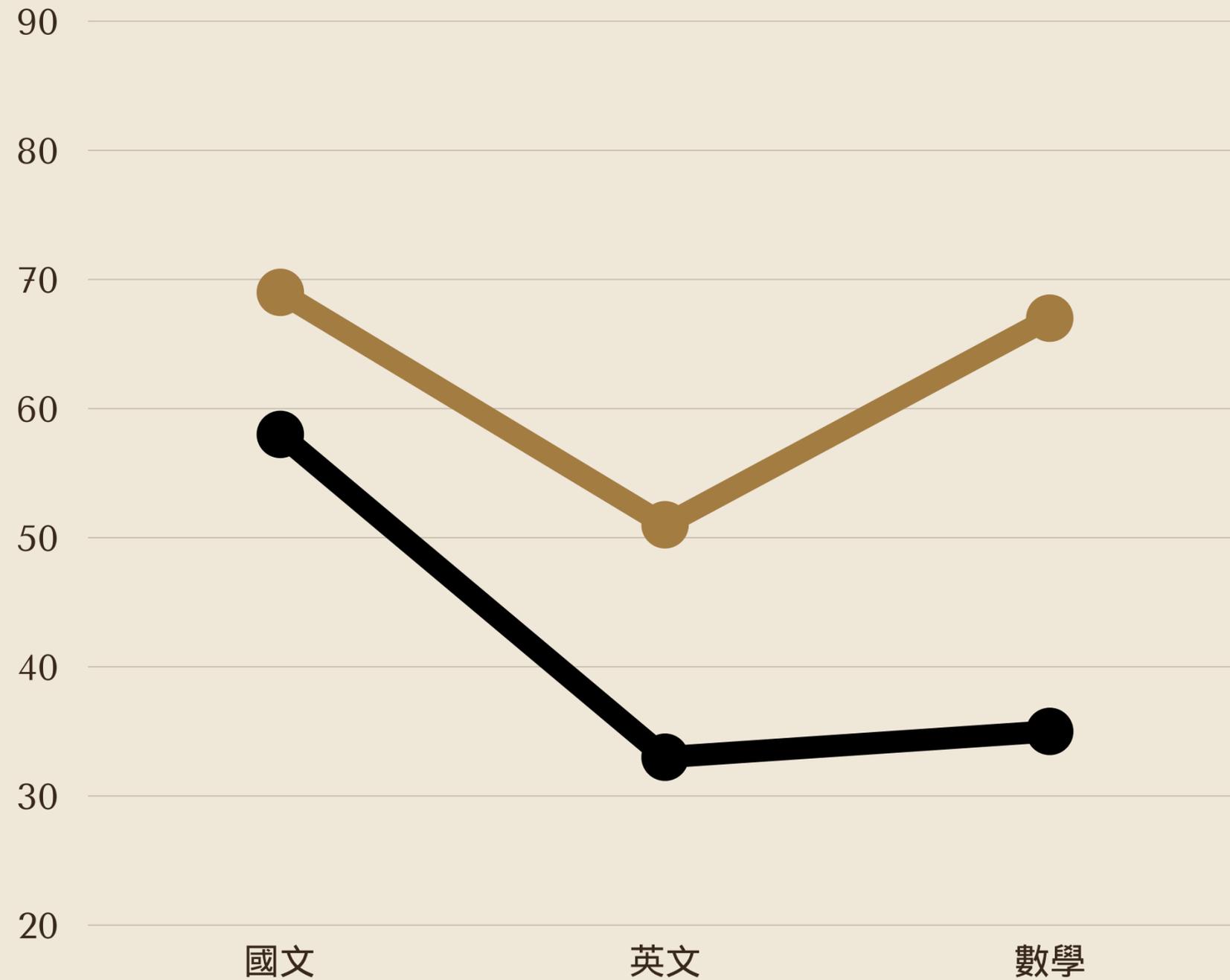
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
3月31日~ 4月6日 第一週	9-10 計畫表		5-11 (1-3-4)	放假	放假		
4月7日~ 4月13日 第二週	叔3-1 國語 國語	英L4 華	國語 國語 生卷	混 U	U		
4月14日~ 4月20日 第三週	英語 練習	公L3 習作	習作 習作	習作	習作		
4月21日~ 4月27日 第四週	國語 練習	國語 習作	習作 習作	習作 習作	習作 習作	習作 習作	習作 習作

4/8 4/9 4/10 4/11 4/12 4/13 4/14 4/15 4/16 4/17 4/18 4/19 4/20 4/21 4/22 4/23 4/24 4/25 4/26 4/27 4/28 4/29 4/30 4/31

執行成果

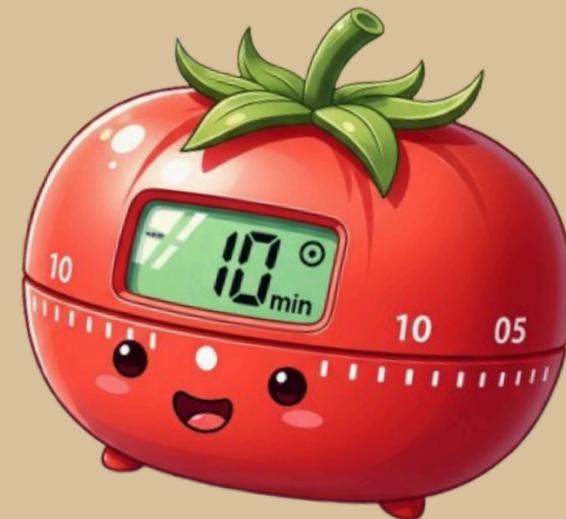
-執行後

-執行前



反思辯證

1. 找到了符合我的學習節奏
2. 擺脫桎梏，積極向上
3. 學習有度，內化自律





Thank you