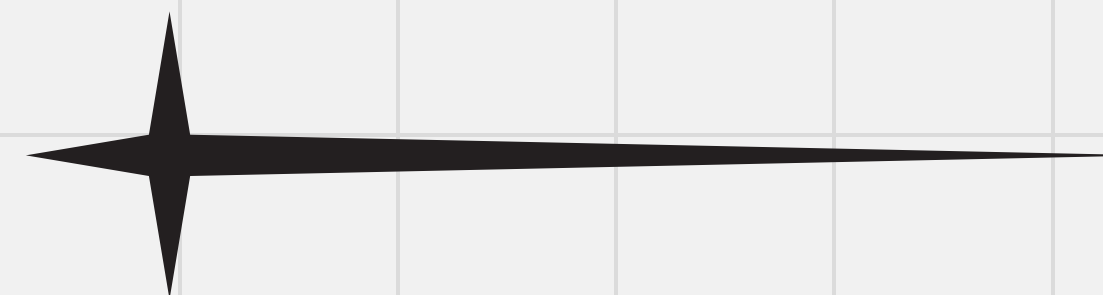
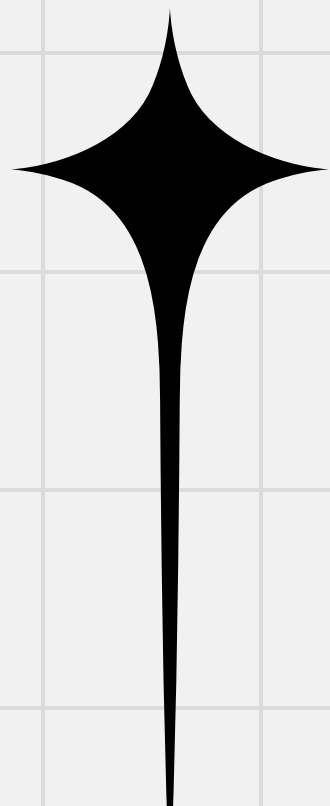
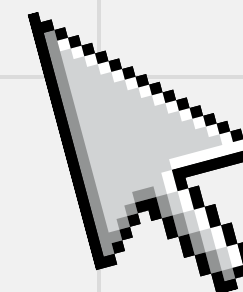


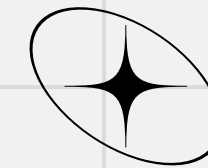
仁武高中113學年度 高一學習策略

(分享人 401-09-李宥萱)





目錄



1

課程介紹

2

施行過程

3

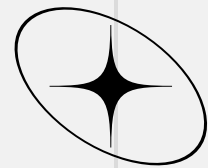
執行成果

4

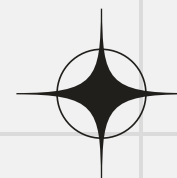
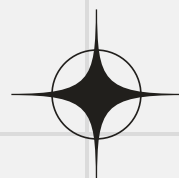
反思辯證

5

歷程佐證



01



課程介紹

專注力

比爾蓋茲曾說過

"Only through focus can you do world-class things, no matter how capable you are."

因此我們在進入學習方法前，應該先提升專注力，那我可以.....

建立適合學習的場域

設定明確目標

先把情緒處理好

嘗試專注冥想



除此之外，我可以利用.....



不同的學習方式幫助大腦聚焦

視覺化筆記

結束一個單元之後，把我認為的「關鍵詞」清晰的標示出來，再透過補充、結構圖、表格、時間流程圖的形式整理重點，此種方式，有益於知識整合與記憶。

自給性農牧活動可分為原始粗放農業與傳統集約農業。原始粗放農業以游牧為主，零星分散在全球各地，這種生產方式人力投入較少、單位面積產量小，難以大量人口維生所需。

隨著經驗與技術累積，人們發展出可投入較多人力的傳統集約農業。農民透過適當的作物、藉由動物及精進的農具，配合施肥、灌溉等方式，提升單位面積產量，方面可以供應更多人口的需求，同時讓更多人得以投入農業活動。這種傳統集約農業，以季風亞洲的稻作、旱作農業（圖 4-8），以及乾旱地區的綠洲農業為代表。

圖 4-8 傳統集約農業活動形式及分布圖

農業類型	原始粗放農業	傳統集約農業
自主性農牧	游牧、游耕 人力投入少 產量少	適當的作物、精進農具 人力投入多 產量多 ex: 季風亞洲的稻作、旱作

2 旱作農業



由於工業化與都市化，使得市場需求增加，進一步促使商業性農牧業興起。依產出內容不同，可區分為農作型、畜牧型及農牧兼營三種型態。

(1) 農作型：包含熱帶栽培業和商業性穀物農業（圖 4-9）。熱帶栽培業分布於熱帶至副熱帶溼潤氣候區，此類農業需大量勞力投入，經營方式多由跨國企業主導收購及加工，作物包含咖啡、可可、香蕉等。商業性穀物農業以小麥為主，分布於溫帶大陸性氣候至半乾燥氣候區，此類農業的特色為耕作面積廣大、地勢平坦、降水量適中，故易形成專業帶，也由於農場規模大，耕作區往往地廣人稀，從栽種到收割仰賴機械輔助。

圖 4-9 商業性農牧業景觀

商業性農牧	熱帶栽培業	商業性穀物農業
農作型	熱帶栽培業 分布於熱帶、副熱帶 多由跨國企業收購 ex: 咖啡、可可、香蕉	商業性穀物農業 分布於溫帶大陸性氣候 耕作地 big, 降中, 地平 (易形成專業帶) 機械化程度↑ 單位面積產量低 ex: 小麥

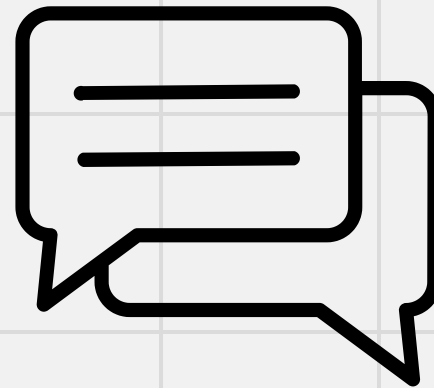
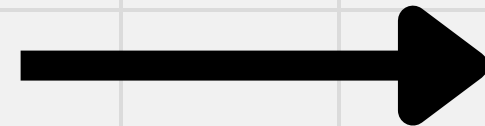


聽覺解釋法

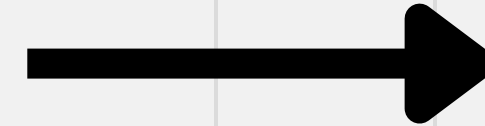
「被動吸收」轉化為「主動理解」



將畫過的重點整理並強化理解



自問自答



清澈理解!!!



發現知識盲區



重新查資料釐清

題目觸覺抄寫練習

練習完一個章節之後，針對錯題做抄寫而重複練習的行為，達到加深記憶的效果

黃庭堅〈寄黃几復〉一詩中：「桃李春風一杯酒，江湖夜雨十年燈」，先敘昔日與友人春風得意時的歡聚，和今日別後長久地淒涼思念，兩者相互應襯，形成強烈對比。下列文句，同樣使用映襯修辭技巧的是：

(A) 芳草鮮美，落英繽紛 → 對偶。

(B) 胡馬依北風，越鳥巢南枝 → 借代

(C) 負者歌於塗，行者休於樹 → 互文

(D) 愛其子，擇師而教之，於其身也則恥師焉。 → 對比

(11.)

11. 〈女學生〉一詩蘊涵豐富，下列詩句涵義，解說不適當的是：

(A) 首聯以傳統女性埋首繡閣與自己負笈遠遊對比，表明不願被傳統束縛之意

(B) 領聯「雌伏」、「無點墨」與「雄飛」、「遍寰球」，詞意相對卻理殊適合

(C) 頸聯以物質層次的「文明」與精神層次的「哲理」對應，表明自己的選擇

(D) 尾聯以「安得」與「漫」的語氣對比，表達對自己散漫而學未有成的自責，→ 是自我勉勵，因女權平等，得來不易。



嗅覺覺醒

讀書時利用香氛蠟燭提神醒腦，提升專注力

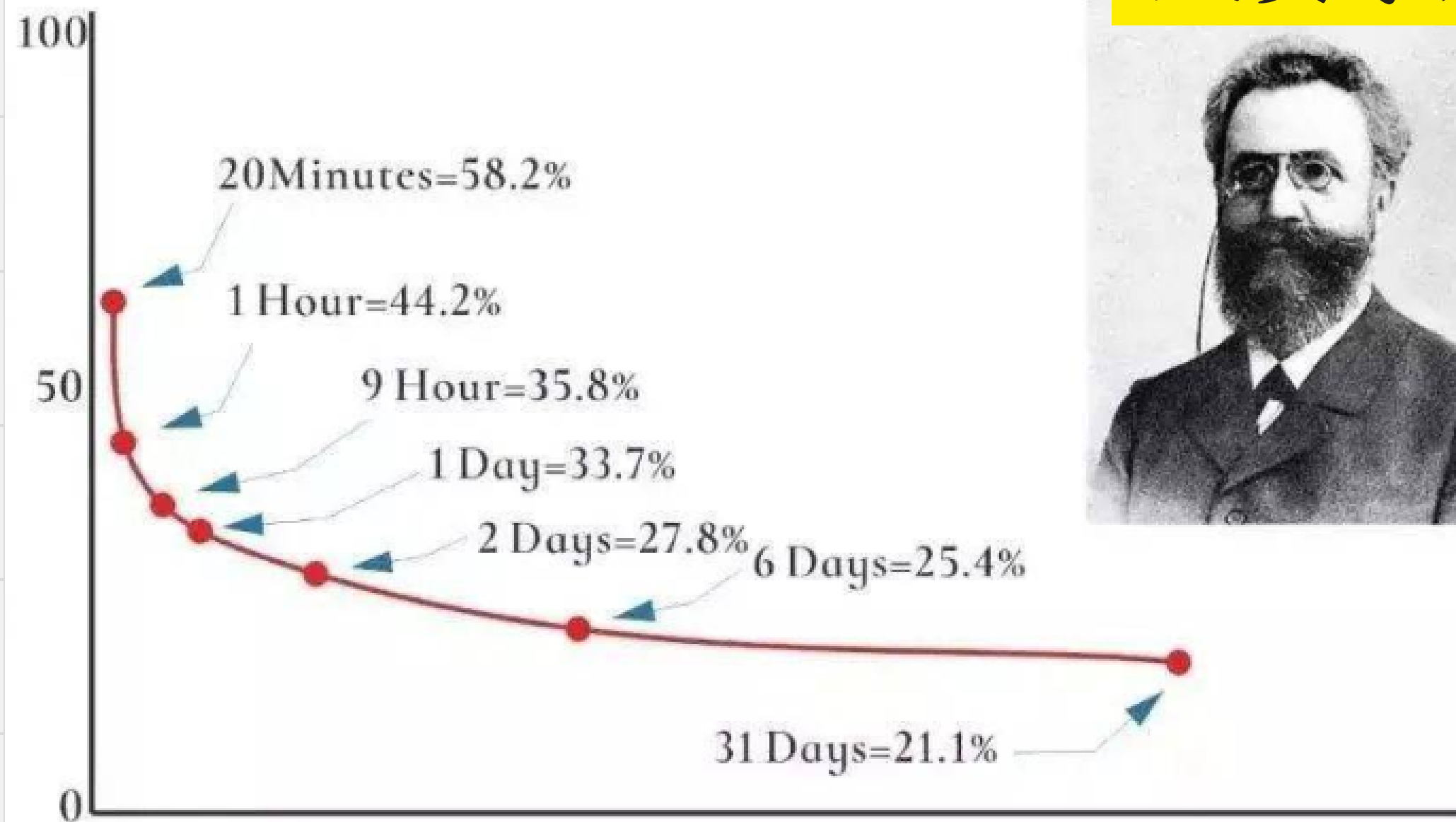


- 迷迭香：迷迭香有助於大腦理性思考，提升精神和腦力，非常適合提高專注力。
- 薄荷：薄荷沁涼的香氣能幫助提神醒腦，並提高專注力，**緩解頭痛和眼睛疲勞**。
- 檸檬：檸檬香氣清新，能幫助提升注意力，對於需要長時間保持專注的情境非常有效。

重複記憶法

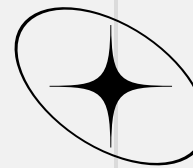
透過間歇性的複習，促使遺忘的速率降低，延長記憶時間，以達成長期記憶的效果。

艾賓豪斯遺忘曲線

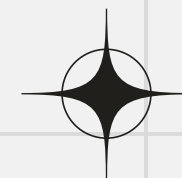
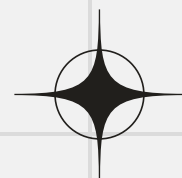


持續下降

記憶保留比率

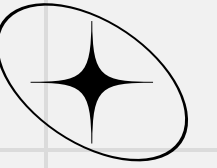


02



施行過程

施行過程



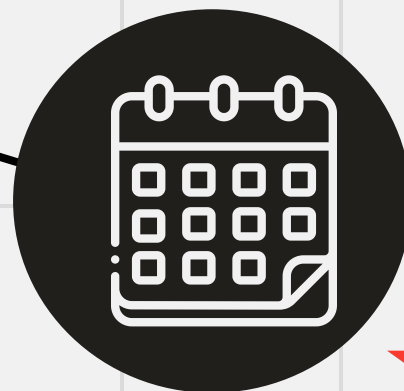
★提升國中最不理想科目國文科和地理
(運用學習策略，提升不理想科目成績。)



★每天留1.5小時利用學習策略複習當天教的課程
(固定在9:00~10:30複習，因為這段時間例行事項都完成了。)

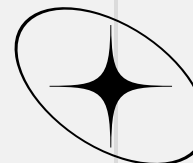


★審查出學習策略的弊端
(改善部分方法存在一定侷限)
EX:題目觸覺抄寫練習

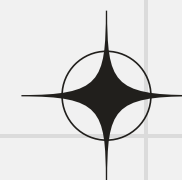
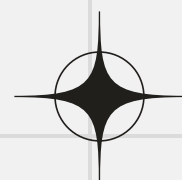


★自我監督與加入行事曆紀錄
(利用行事曆提醒固定時間學習，養成規律習慣。)





03



執行結果

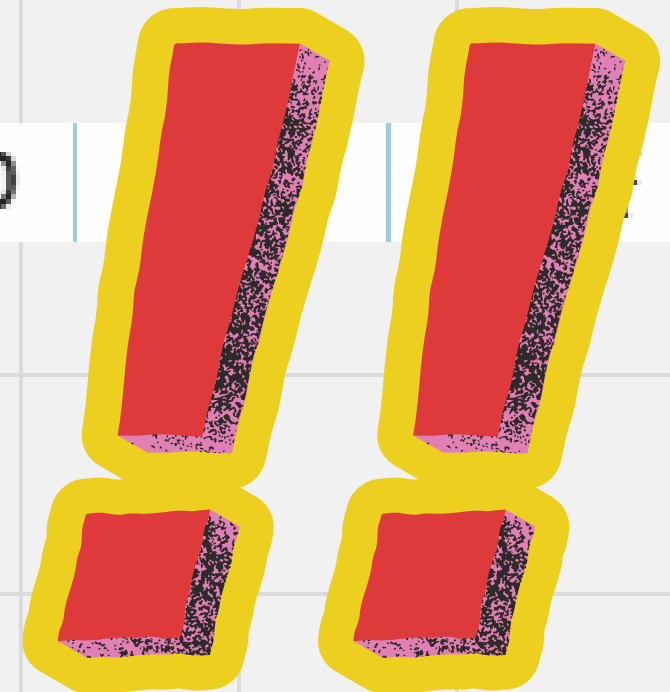
✦ 執行結果 ✦

高一上(第一次段考)

地理	60	2.0	61.87	70.07	0.670	10.28	否
----	----	-----	-------	-------	-------	-------	---

高一下(第一次段考)

地理	83	2.0	73.67	82.73	0.900		
----	----	-----	-------	-------	-------	--	--



✦ 執行結果 ✦



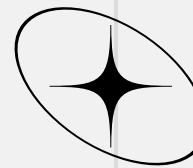
高一上(第一次段考)

國語文	62	4.0	66.17	74.33	0.730	9.95	否
-----	----	-----	-------	-------	-------	------	---

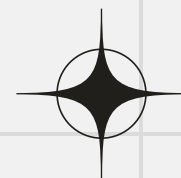
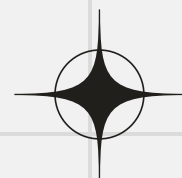
高一下(第二次段考)

國語文	88	4.0					否
-----	----	-----	--	--	--	--	---

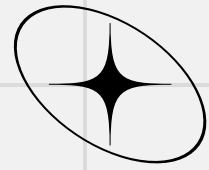




04



反思辯證



✦ 反思辯證 ✦

BEFORE

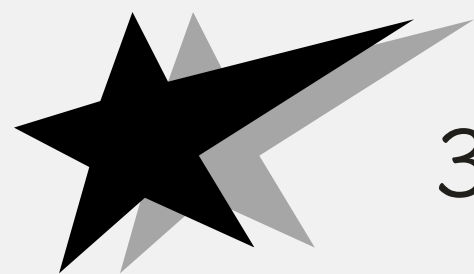
- 缺乏動力、目標不明確
- 複習時經常分心滑手機、注意力不集中
- 在缺乏他人提醒的狀況下，容易忽略要完成的事項
- 時間管理不夠完善
- 太在意與他人之間的差異

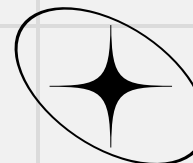
- 找到自己想提升的科目，行動進而變得更有方向
- 將手機隔離提升進而讀書效率
- 將代辦事項加入到行事曆，能夠更有計畫的安排時間
- 練習自我溝通，並明白每個人都
有自己的獨特性。

AFTER

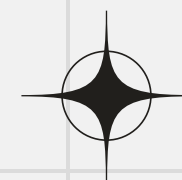
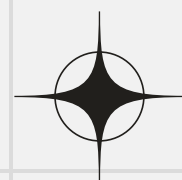
✦ 仍需要改進的地方 ✦

1. 我認為每天只複習1.5小時，對於現在的課業量來說，時間安排的相對緊湊，因此需要更妥善的規劃時間，以提升學習成效。
2. 我認為在使用手機中的行事曆有一項明顯的缺點，就是在確認行事曆的同時，偶爾會一不小心就被其他的應用程式吸引走.....，進而造成分心。
3. 我認為題目抄寫雖然能夠加深記憶點，但相較於其他策略，所耗費的時間更長，這樣的策略造成的機會成本相對較高，因而錯過了其他更有利的學習成效。

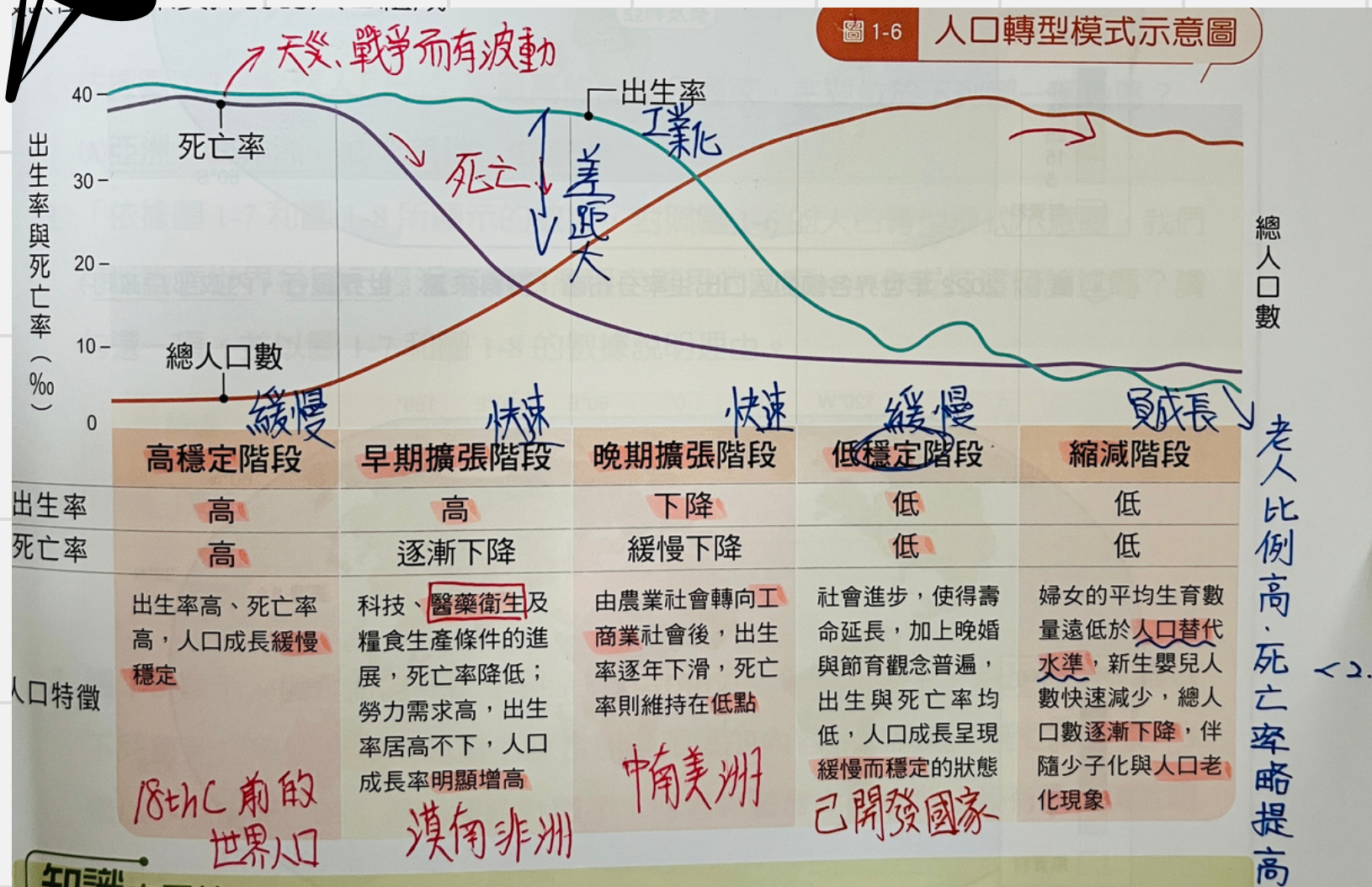
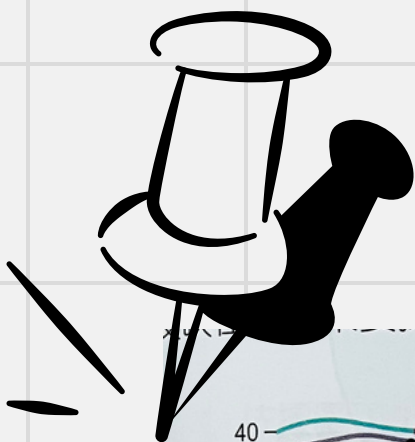




05



歷程佐證



知識充電站

人口替代水準

為了維持穩定的人口數，每位婦女平均的生育數量（即生育率）。理論上每位婦女生育兩個，人口數即維持不變，但因有一定比率的嬰兒會死亡，因此人口替代水準約為 2.1。

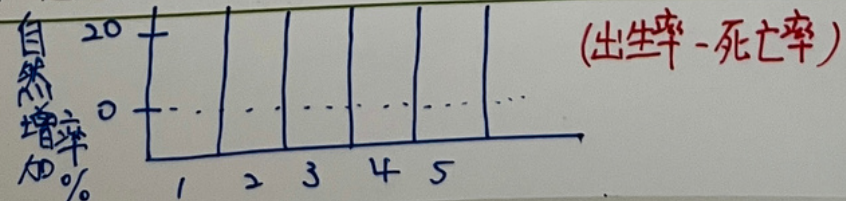
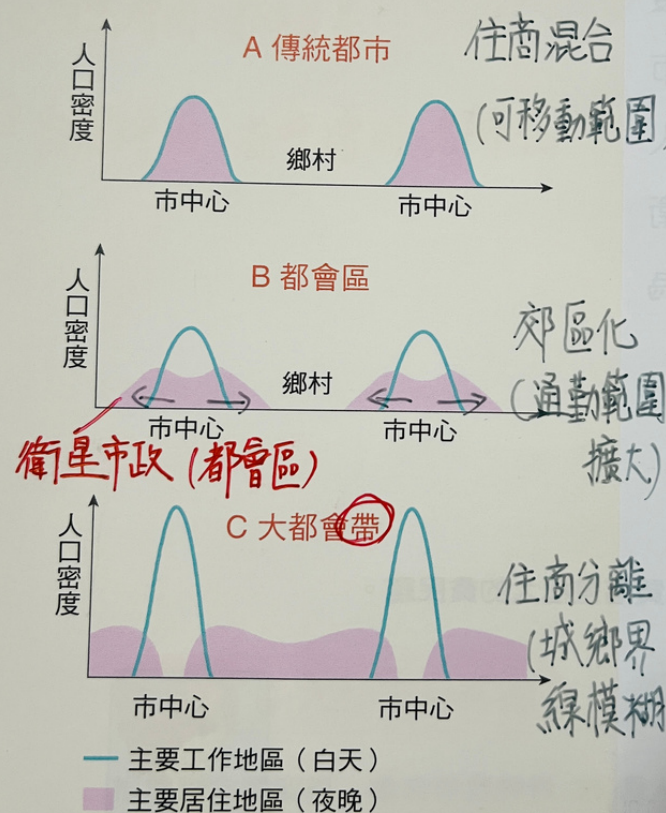


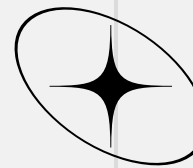
圖 3-4 美國都會帶的發展階段示意圖

市中心的居住人口密度，隨著郊區化的過程而逐漸降低。



都市擴張與

隨著都市工
速且大量湧入都
擴張。例如臺北
人口湧入臺北市
的聚落範圍不斷
然而過多的
象，為紓解這些
輸系統等交通建
區移動，促使都
化」(suburban
當郊區人口
逐漸發展成都市
而成為都會區。而
而形成更大型的
3-5)。例如：全



18. 下列「」中的字，字義前後相同的是：

(A) 暮「投」石壕村 / 自「投」羅網

(B) 寄雁傳書「謝」不能 / 敬「謝」不敢

(C) 我「居」北海君南海 / 室僅方丈，可容一人「居」

(D) 存者且偷生，死者長已矣

「庭中始為籬，「已」為牆。」

「往。」

(E) 持家但有四「立」壁 / 某所，而因「立」於茲

「止。」

直立

已而

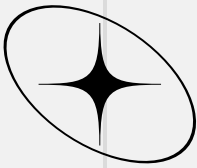
往

止

(E) 持家但有四「立」壁 / 某所，而因「立」於茲

直立

站



答

二、波浪作用造成海岸線變遷

1. 波浪折射現象的侵蝕與沉積：

波浪以垂直⑧海岸線的方向前進，使波浪波前（波峰或波谷的連線）呈現平行。

⑨海岸線的形式，造成在海岬處波浪輻合，有較高⑩的波高，能量較集中，易造成侵蝕作用，形成岩岸；在海灣處波浪輻散，波高較低⑪，能量相對較低，易造成沉積作用，形成沙灘（如下圖a）。

輻合 →

波高

輻散 →

高

低

能量集中

侵蝕

岩岸

能量低

堆積

沙灘

4. 湧升流與漁場：

海表面生物活動遺留沉積物下沉至深海經分解形成營養鹽，故營養鹽富集深海。若有湧升⑥流可將營養鹽帶至海表面附近，經浮游植物、動物吸收，成為小魚食物，然後大魚吃小魚，形成漁場。湧升流區域深層低溫海水向上湧出海表面，故海溫相較較低，混合層（海表面陽光照射海流、海浪攪動明顯區域）較薄，由於低溫上方常起霧。營養鹽濃度也較高，懸浮微粒（浮游生物）較多，看起來較為混濁。

湧升流

較混濁

海溫低

常起霧

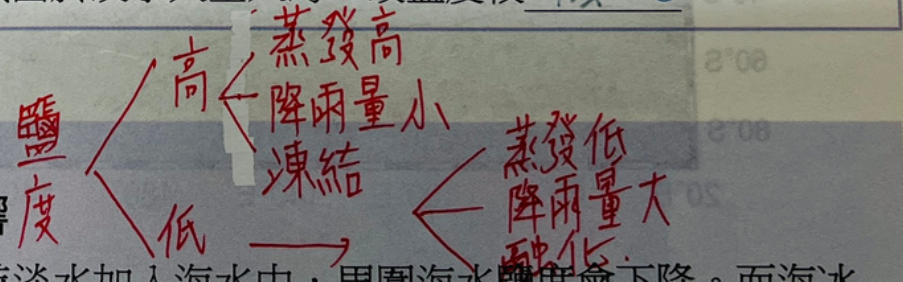
營養鹽濃度↑

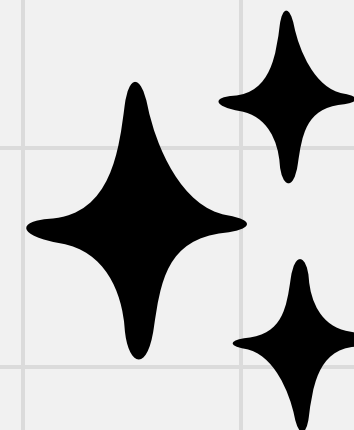
影響海水鹽度的因素	影響方式
蒸發量	(1) 海溫較高區域，蒸發量大，若不考慮其他因素，蒸發量大的區域，海水鹽度較高。 (2) 海溫較低區域，蒸發量小，若不考慮其他因素，蒸發量小的區域，海水鹽度較低。
降雨量	(1) 降雨量大的海域，由於雨水大量注入，海水鹽度較低。 (2) 降雨量小的海域，由於雨水注入量少，海水鹽度較高。
極地海冰的凍結與融化	(1) 海水凍結時，海水中的鹽會析出，故海水鹽度會增加。 (2) 海冰融化時，淡水注入，故海水鹽度會減少。
河水（淡水）注入	河流出海口區域由於淡水大量入海，故鹽度較 <u>低</u> ⑦。

補充資料

全球暖化海冰融化對周邊海域的影響

浮在海面上的海冰為淡水，融冰時淡水加入海水中，周圍海水鹽度會下降。而海冰融化是否會造成海平面高度上升呢？根據浮力原理，海冰融化後，確實會使海平面上升一點點，只不過全球海水的水體極大，使上升量不易察出。





THANK YOU!

