

仁武高中113學年度

高一自主學習

學習策略

401 27 翁亘佐



大綱

課程介紹

施行過程

執行成果

反思辯證

歷程佐證

序言

1. 高一第一學期覺得自己太混了
2. 考前才開始焦慮的心情覺得很傻
3. 看到班上同學都在進步
4. 怕被退出石化專班
5. 跟同學去圖書館有充實的感覺



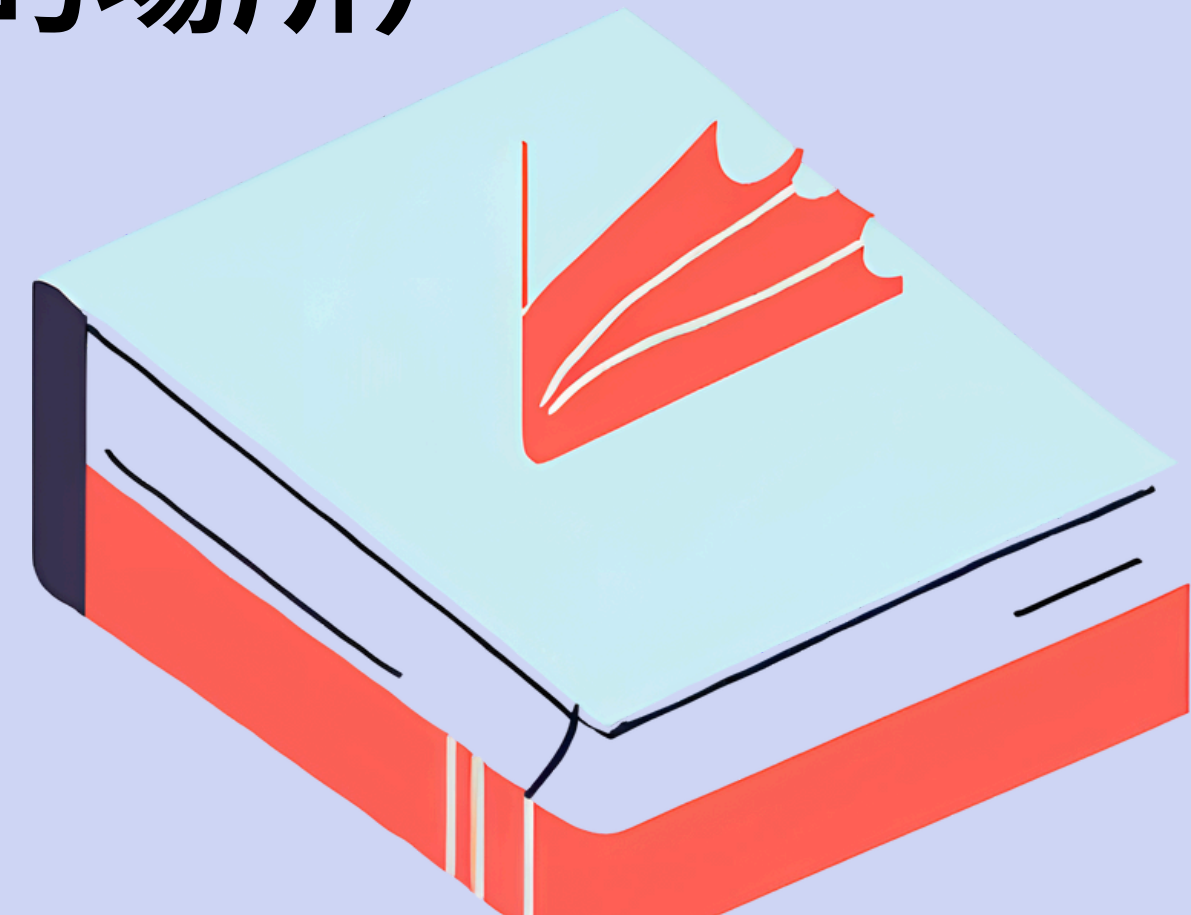
克服不專心

1. 讀書環境

1. 跟同學去圖書館（可以互相督促對方要念書）
2. 分開坐避免交流（交流會導致讀書沒有效率）
3. 盡量不去速食店（因為我比較適合安靜的場所）
4. 圖書館與家裡的選擇

較容易專注

看到床就想睡症候群



克服不專心

2. 脫離拖延症

1. 每天多多少少讀一點，總比什麼都沒做好

2. 每科都讀一點，找到每科要改進的地方

3. 戰勝拖延症的辦法

轉換

思維

把大範圍縮小成範圍

做就對了

遠離分心事

自我勉勵要求

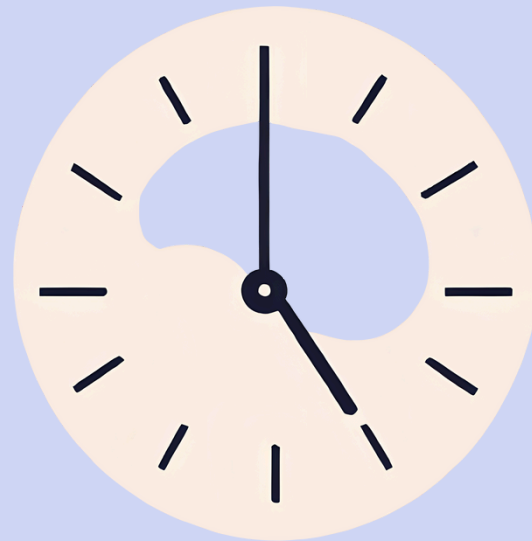
因為我知道自己的成績不理想

適當的要求自己

不給自己太大壓力，有進步就好

從以前的沒做到，到現在至少有做
(依現在能力做去捨)

課程介紹（時間管理）



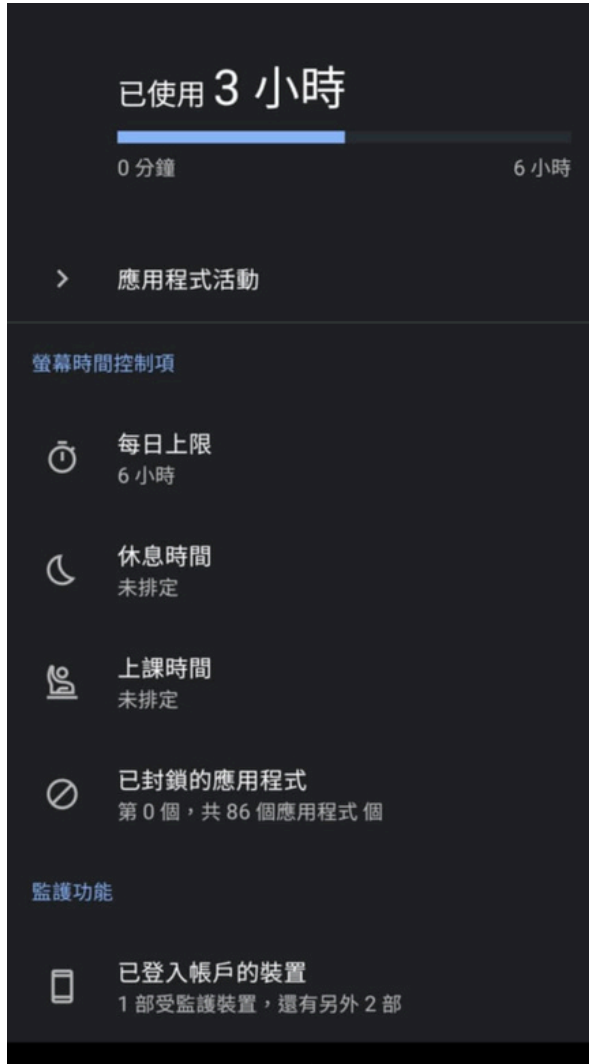
一天最多用量



設定讀書時間



每天平均用量



體力與專注度問題

以前看到書就想睡——— 所以 ———我每天都會早起長跑

發現跑完步身體的改變，益處多多———結果

體力專注度提升

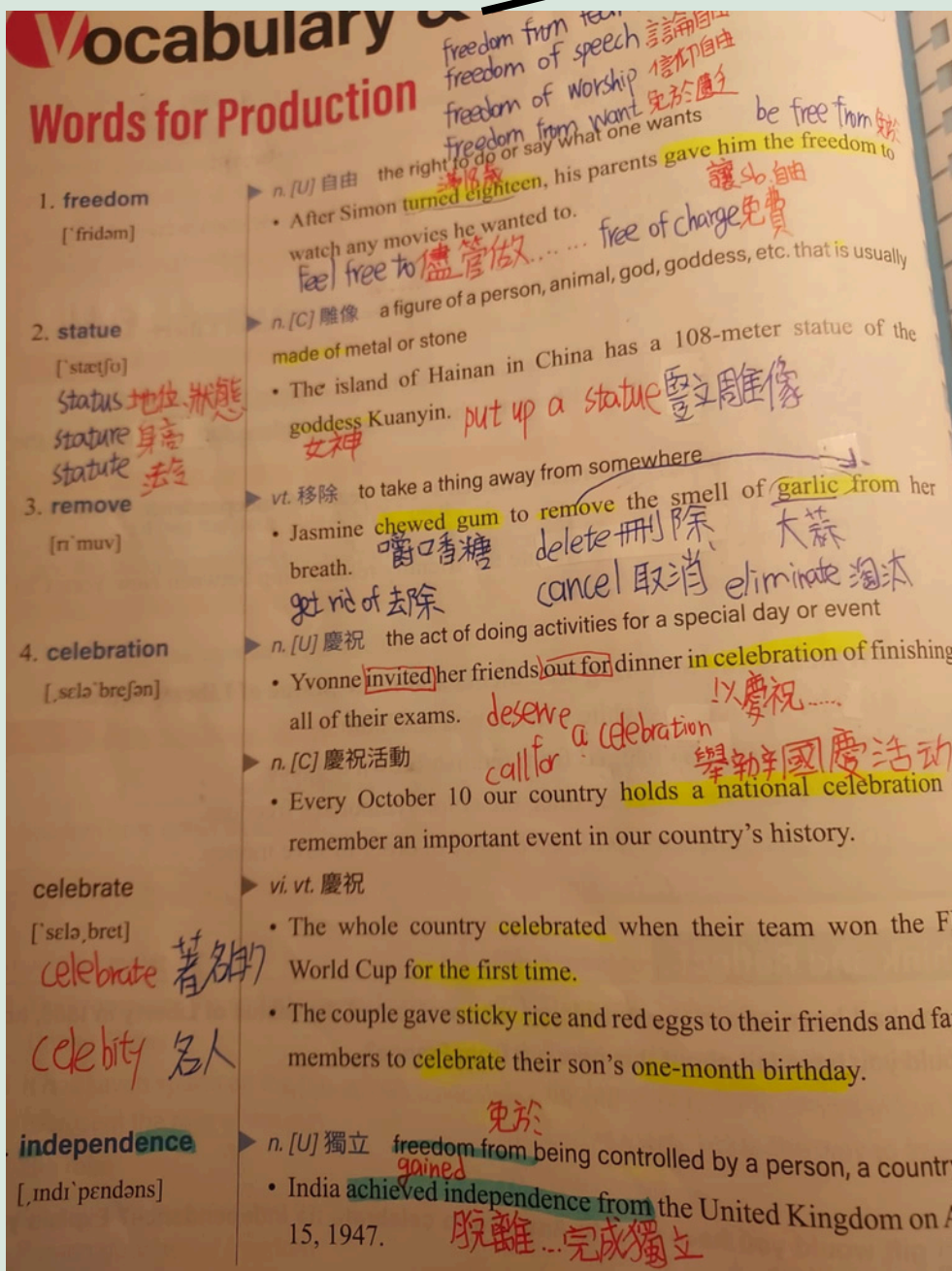
體重變輕

身高	168	公分	體重	68	公斤
身高	168	公分	體重	63	公斤



找出適合自己的讀書方式

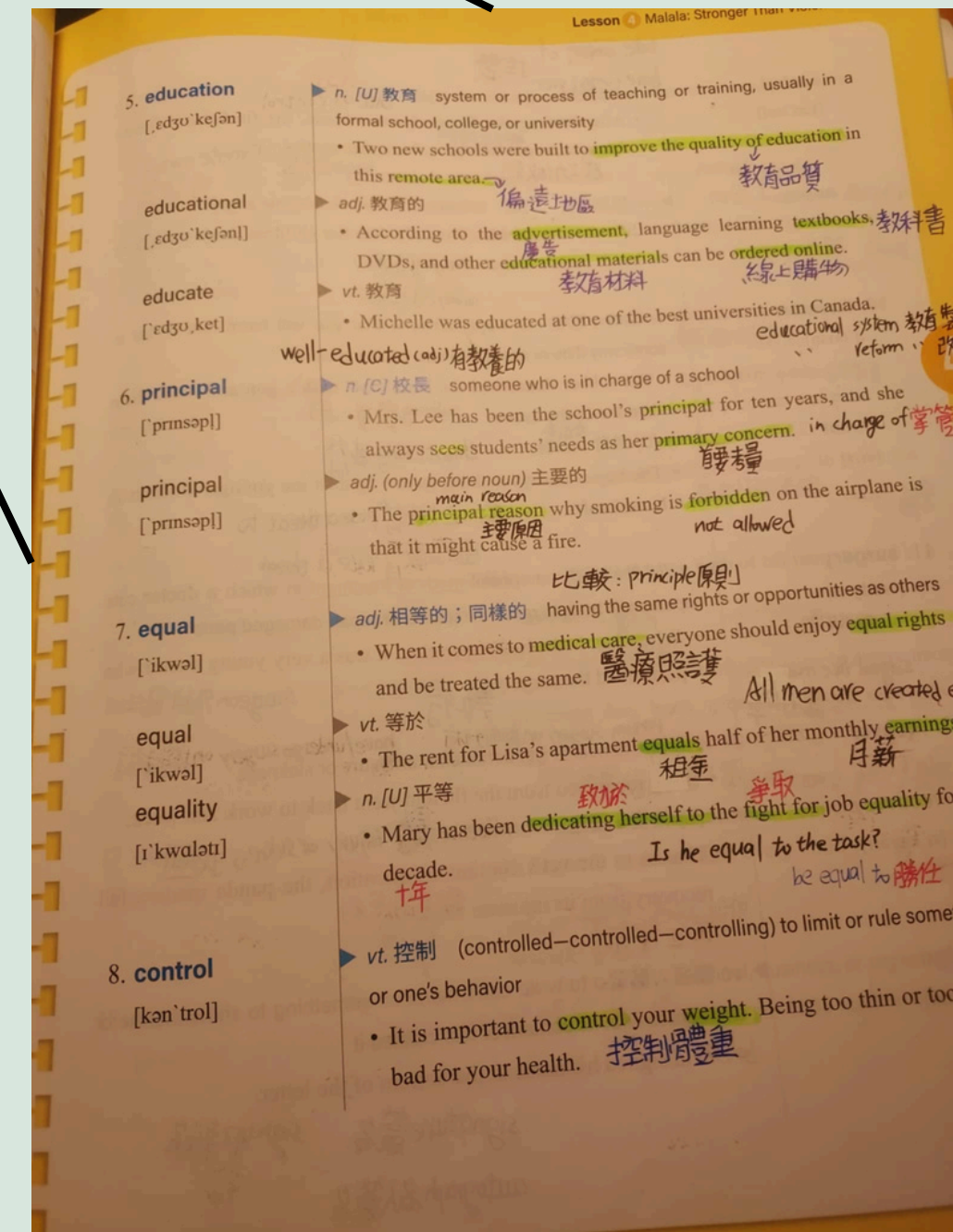
第一學期的英文筆記



這兩個筆記看起來都沒什麼差
(看起來上課都有聽課)

作筆記的目的是看它

第二學期的英文筆記



施行過程

ABC

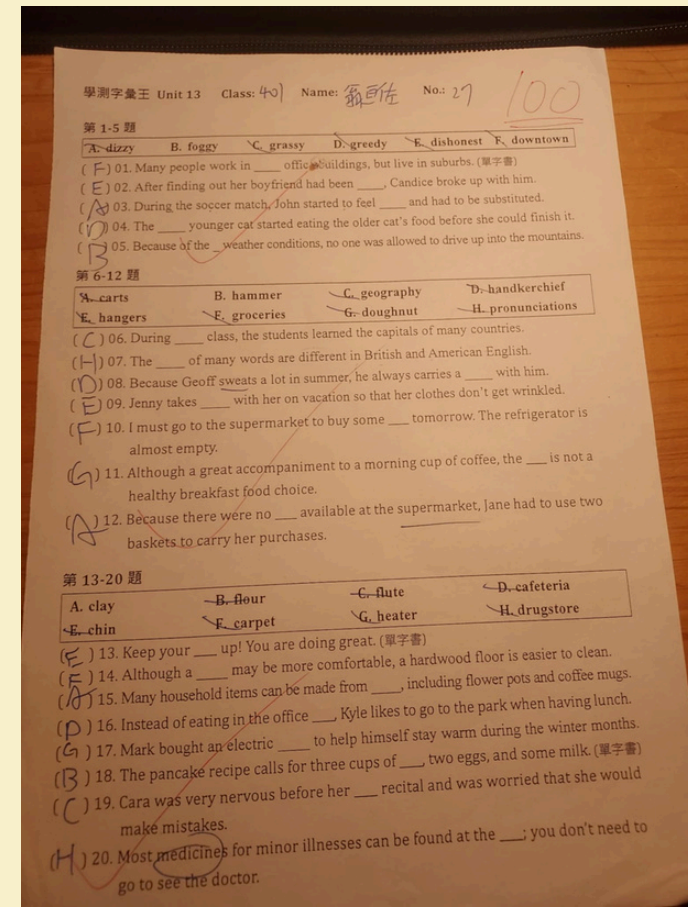
第一學期寫筆記只是當作藝術品看

想到就翻一下有印象就好

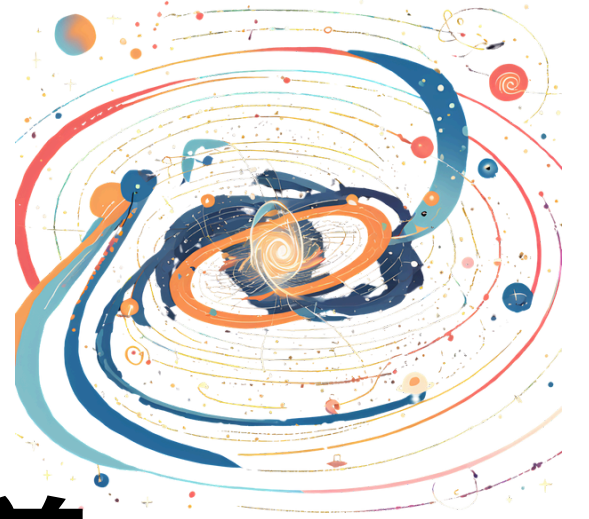
第二學期有當成書在看

小
考
成
績
進
步

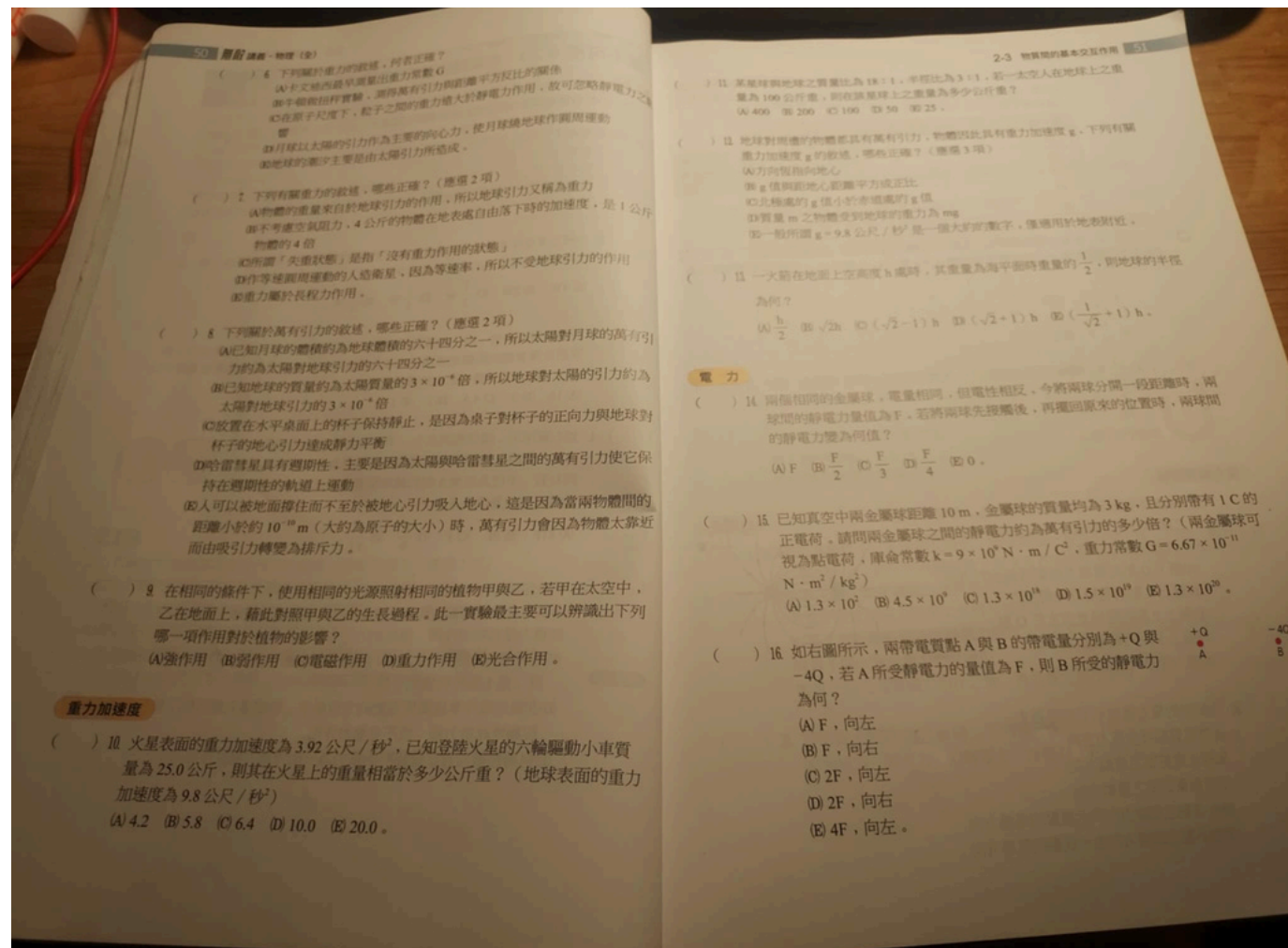
確實的看完



施行過程

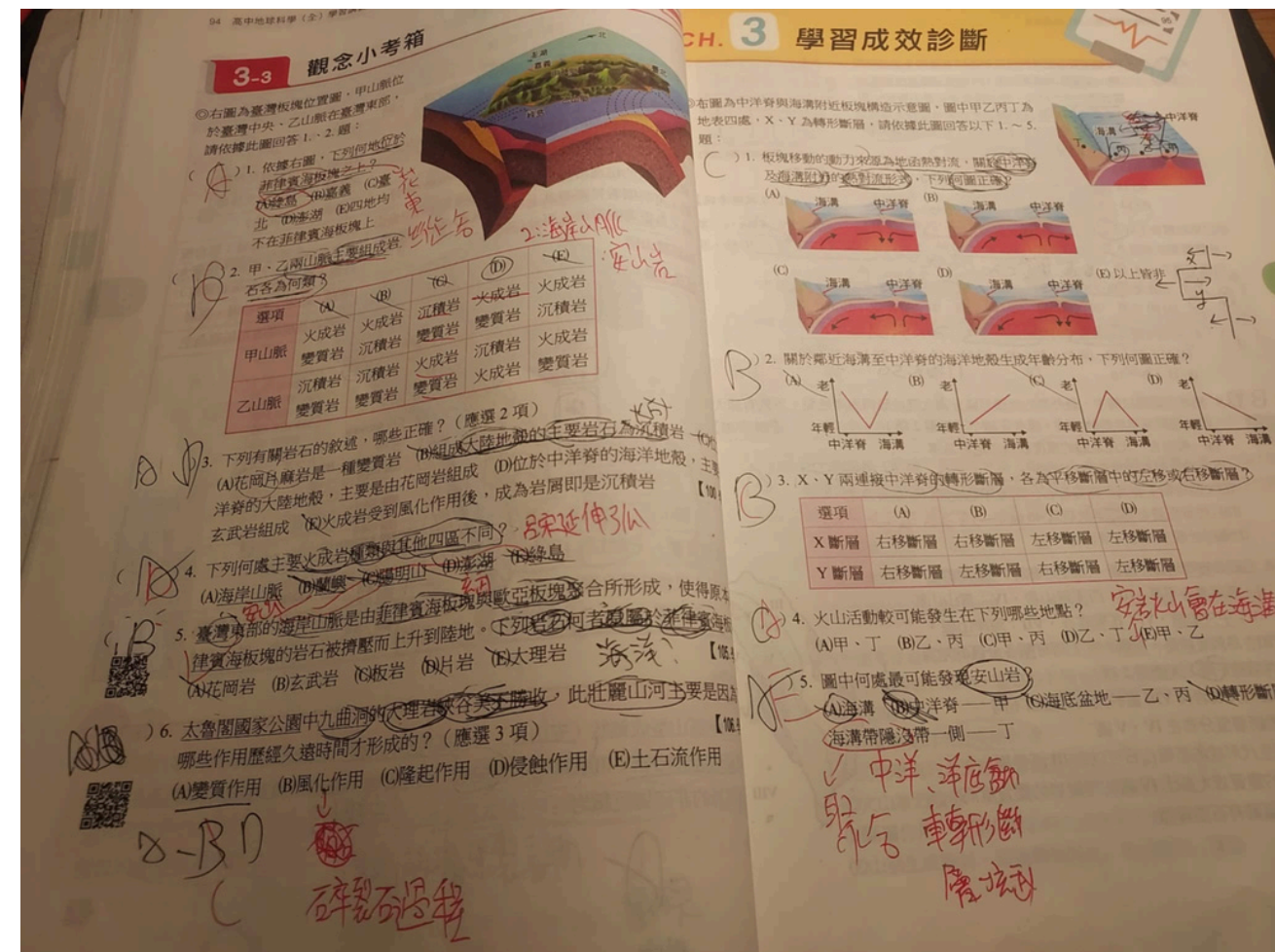


第一學期的自然講義



通通沒寫白到反光

第二學期的自然講義



確實寫題目並訂正

執行成果

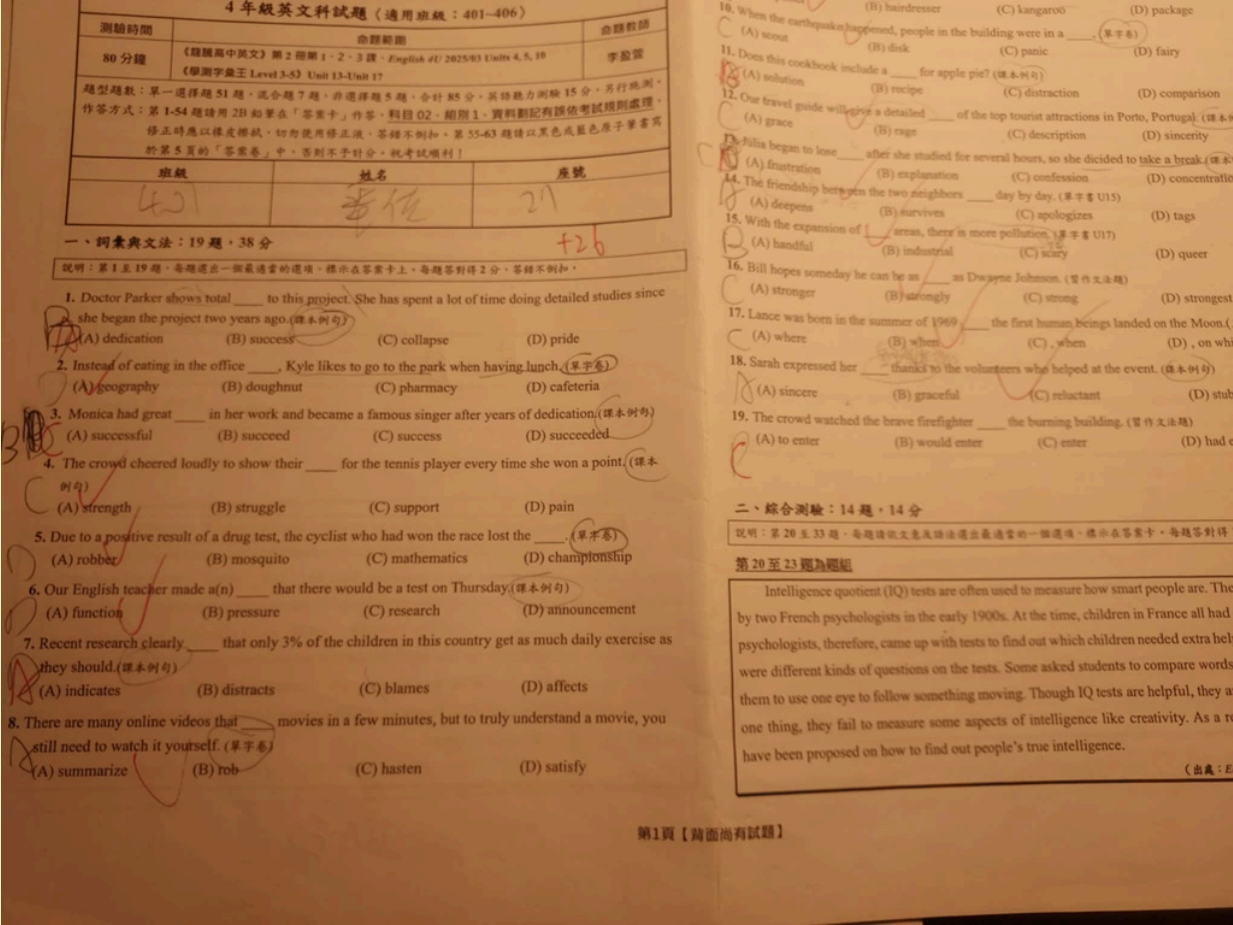
歷程佐證

第一學期

第二學期

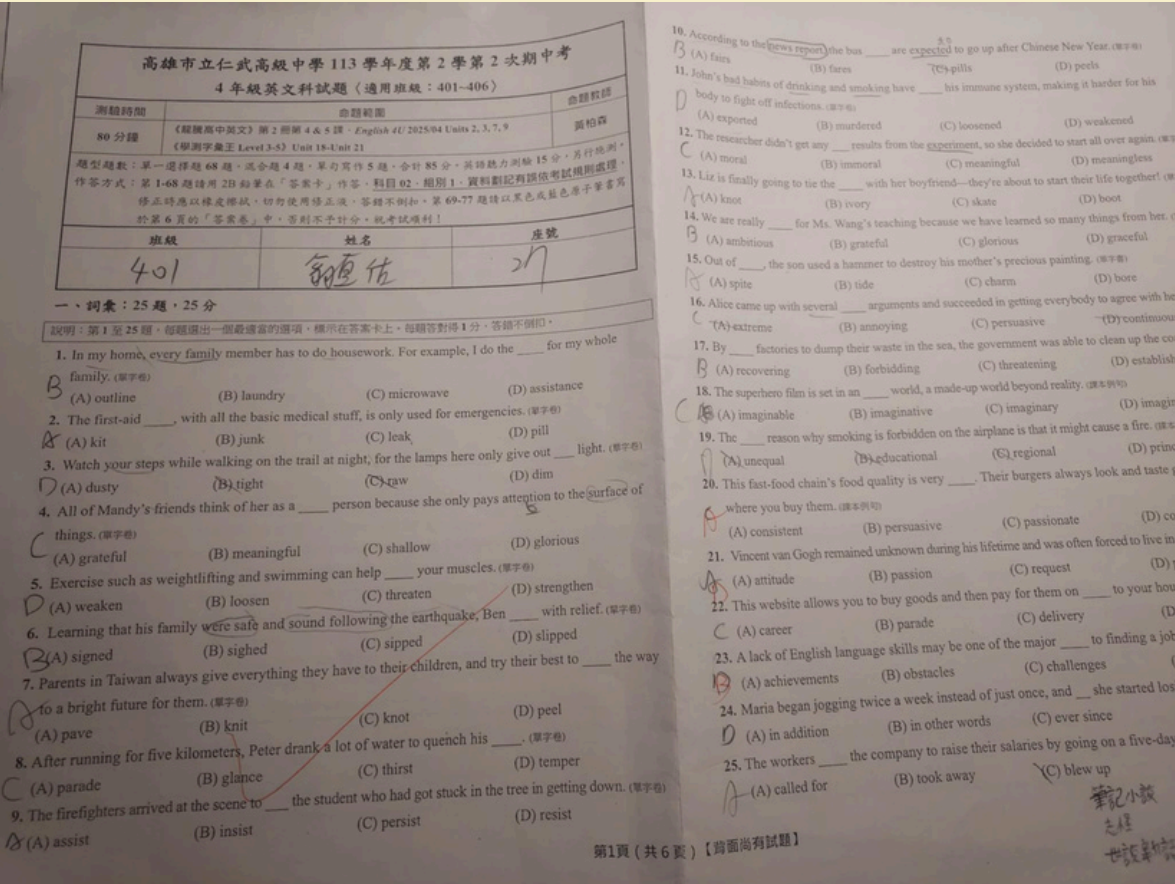
英語文	38	4.0	49.53
-----	----	-----	-------

英語文	61	4.0	60.20
-----	----	-----	-------



相較之下進步23分

剛好過班平均



執行成果

第1學期的自然科

物理	48	2.0	55.90
生物	48	2.0	69.57

與班平均相差非常多

而且離及格很遙遠



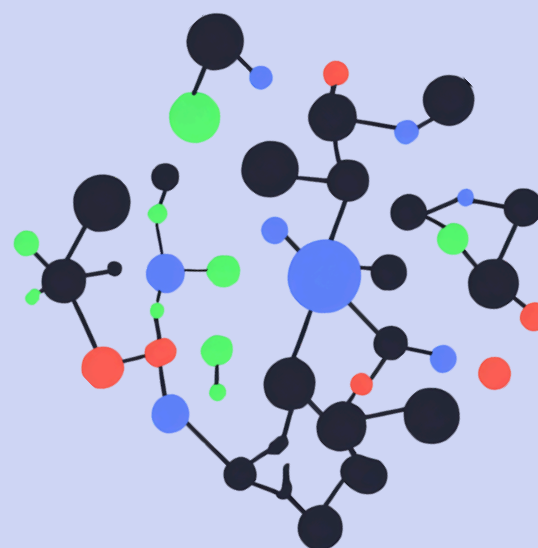
歷程佐證

第2學期的自然科

化學	60	2.0	65.67
地球科學	63	2.0	68.90

拉近與班平均的距離，
只相差5分，減少許多

而且都有及格



反思辯證

1.我覺得我以前都在騙自己有念書，實際上都是在書桌上放空

2.考前才開始念————改成每天都看一點，慢慢累積

3.拖延症與看到書就想睡————每天跑步鍛鍊體能

——雖然沒有痊癒偶爾還是發懶，但努力克制自己



THANK
YOU

