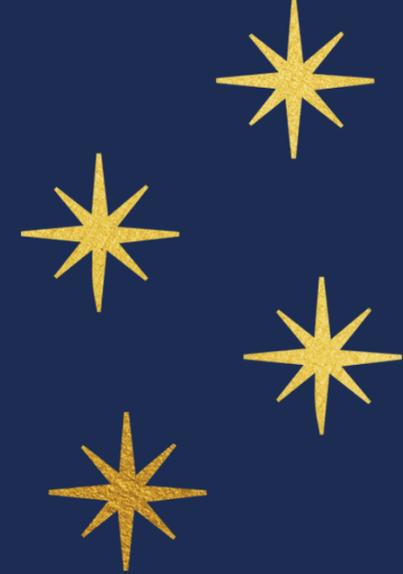


# 公民科學習講座會議紀錄

簡報資料、資料彙整:110 李昱穎 111 林靜妤



# 公民科學學習方式

學習方式介紹



# 1. 解決時間分配



# 1. 時間分配

---

- 分配不良原因:

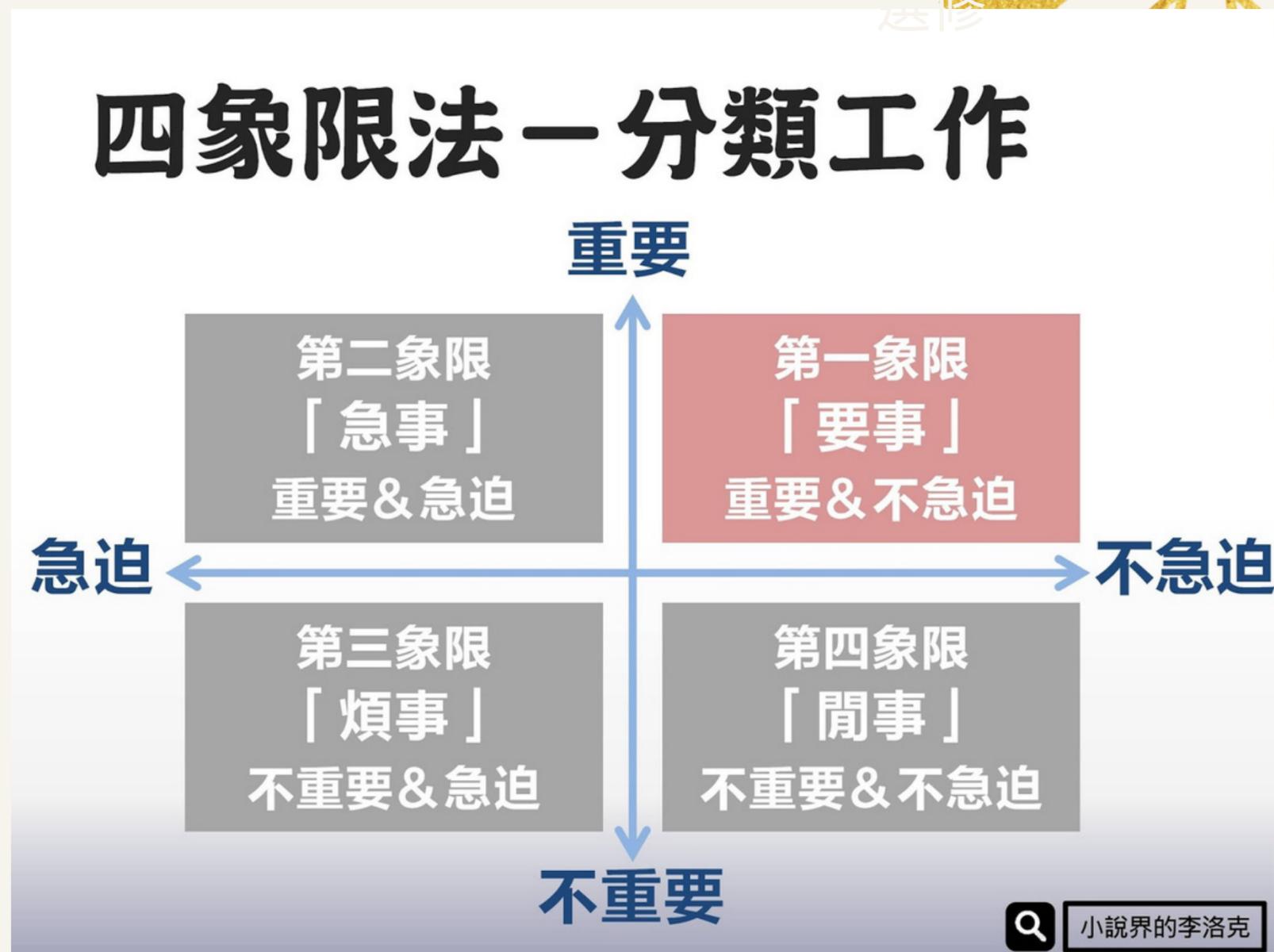
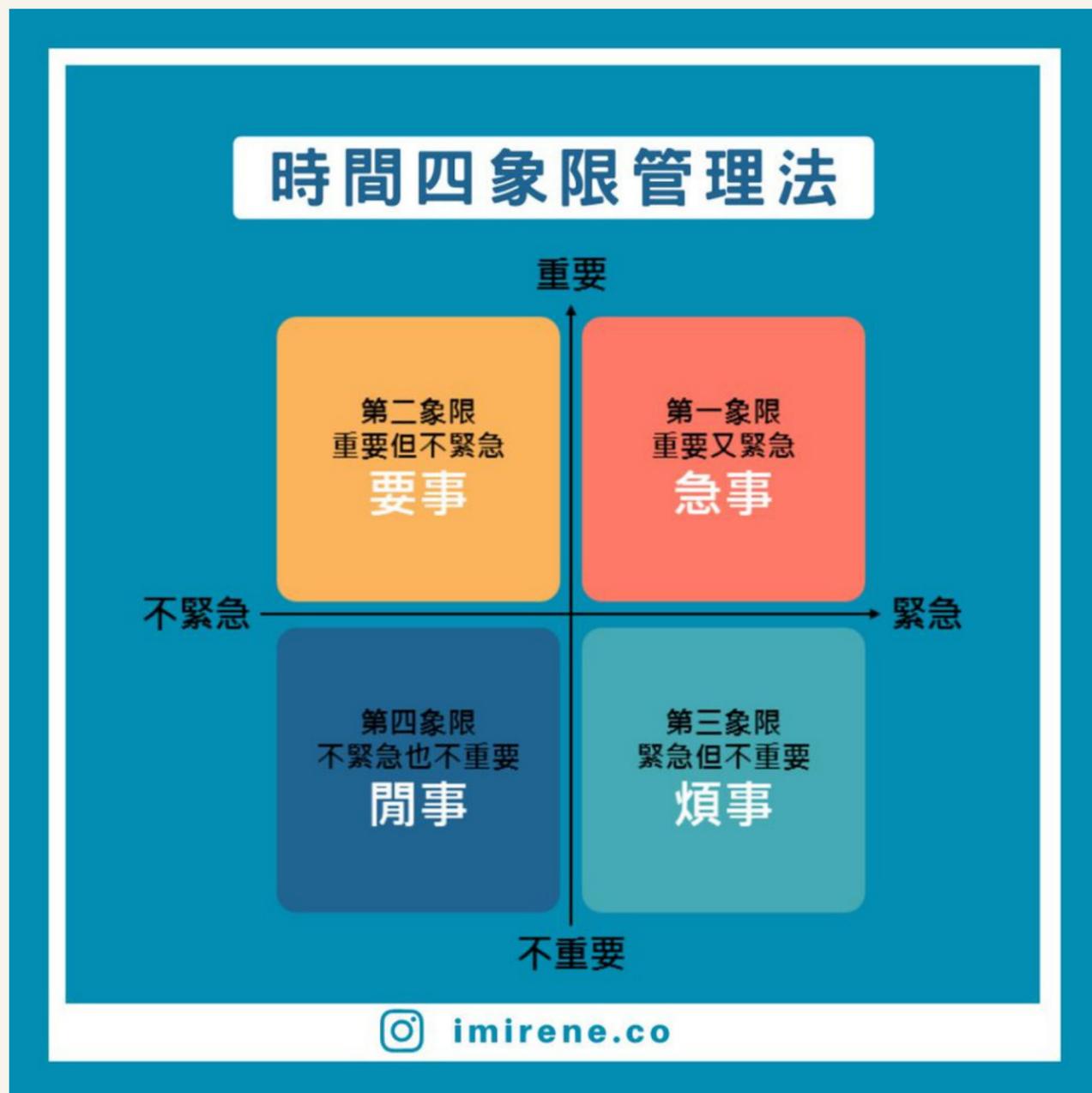
1. 用在念書外的事
2. 缺乏規劃、切割時間能力

- 解決方式:

1. 時間四象限管理法
2. 觀察作息、依狀態安排任務 **ex:**精神好 → 耗腦力、不善長但不得不做  
精神不好 → 機械式、單純背誦、喜歡有動力做的事
3. 時區分區、妥善利用零碎時間
4. 預留時間事先完成



# 四象限管理法



## 2. 尋找重點



# 2.找不到重點

---

- 原因:

1. 不夠專注

- 解決方式:

1. 前:預習、培養上課情緒體力

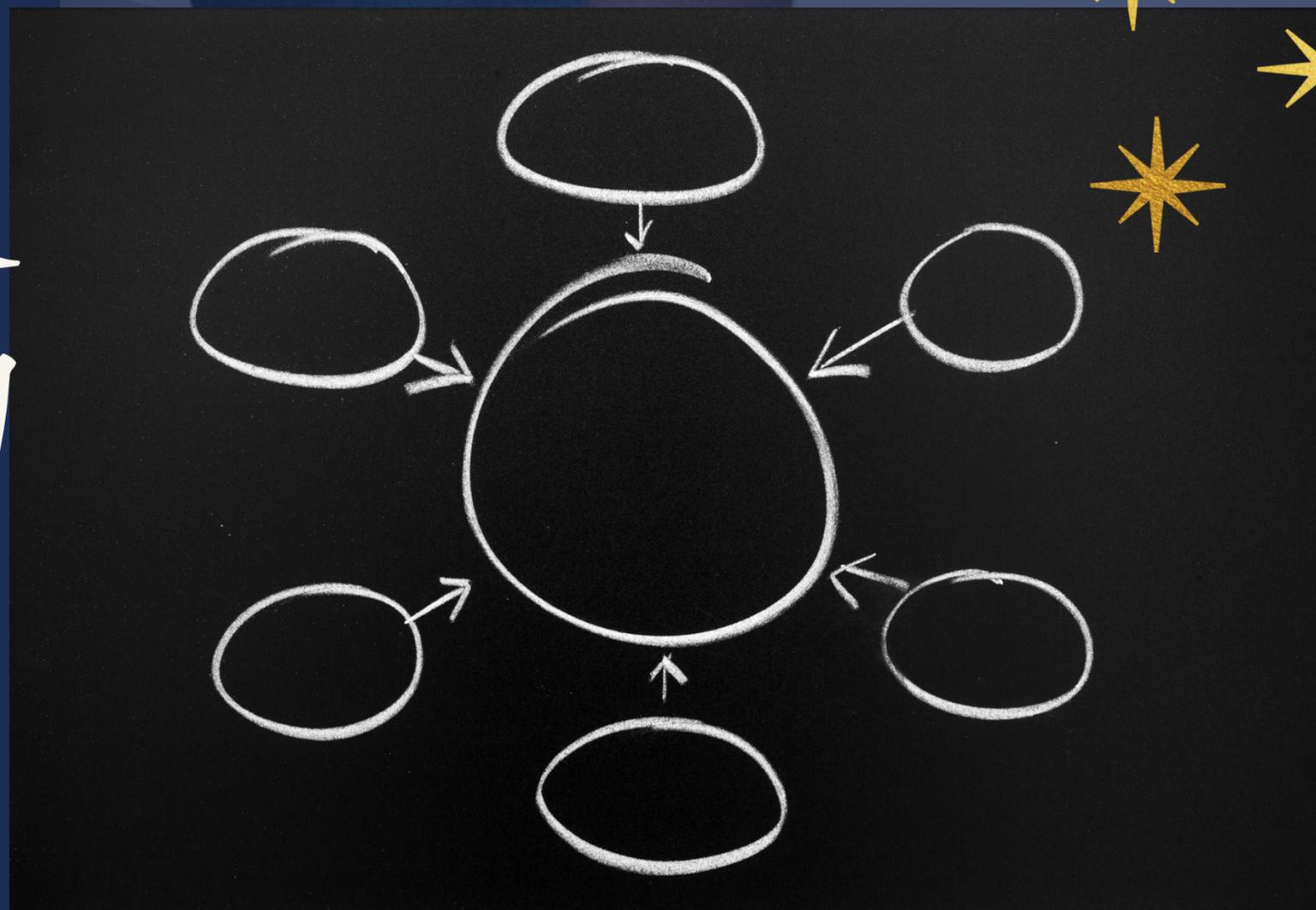
2. 中:認真上課

3. 後:歸納筆記、複習

→ 增加效率方式:認真訂正每一選項，就算沒有刷很多題也能考好



# 3. 解決讀書後的 依然考不好的 問題



# 3. 讀後依然考不好

- 原因:

1. 沒有讀懂



- 解決方式:

1. 使用有組織的整理方式 ex: 心智圖

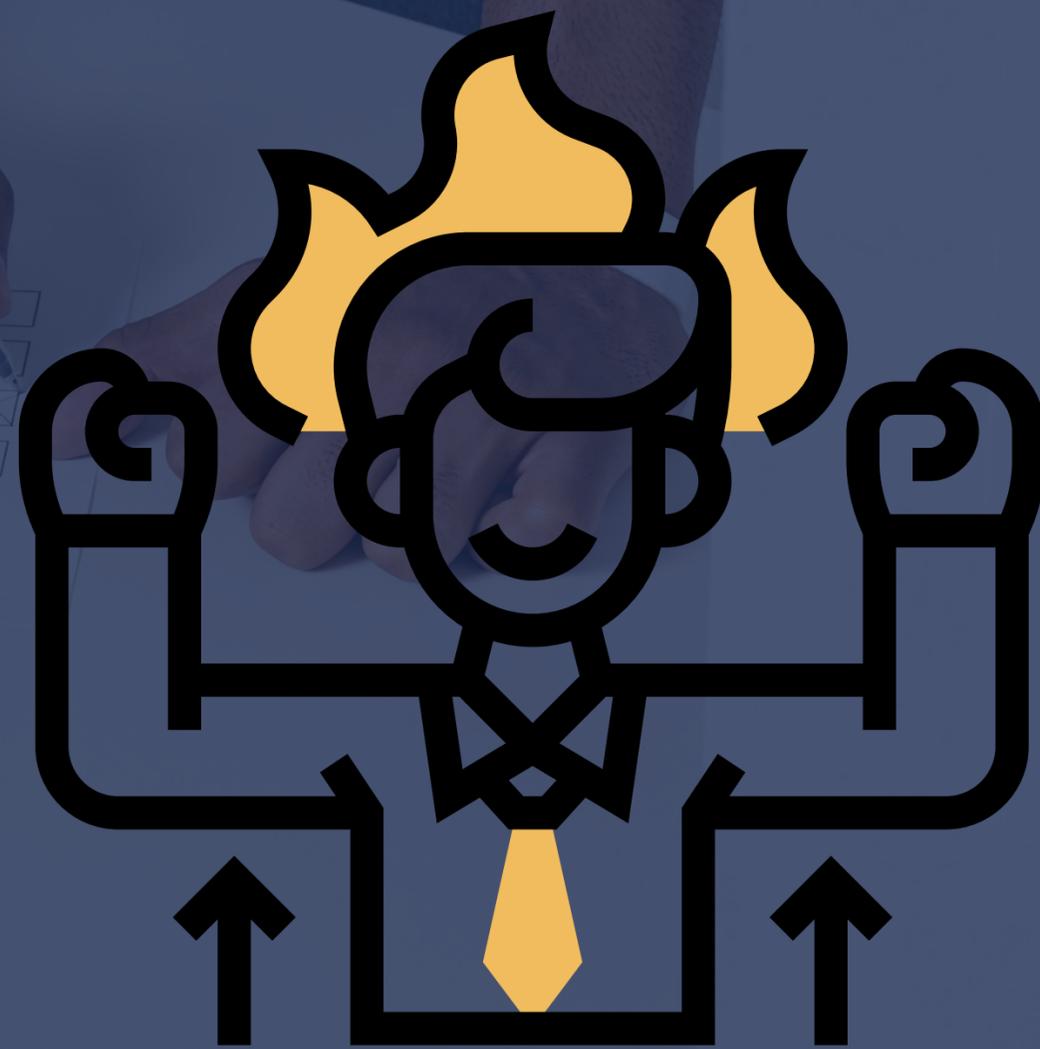
2. 測驗是否吸收: 蓋課本是否能說出專有名詞

3. 寫題目畫關鍵字

4. 細心訂正每一個選項



# 4. 恢復熱忱



# 4.失去熱忱

- 解決方式:
  1. 使用番茄中工作法
  2. 設定完成目標的小獎勵
  3. 有趣app、影片
  - 4 .和同學搶答遊戲
  5. 營造讀書環境、氛圍



# 番茄中工作法

## 番茄鐘工作法



決定這個  
蕃茄鐘的任務



計時器  
設定25分鐘



工作  
直到計時器鈴響

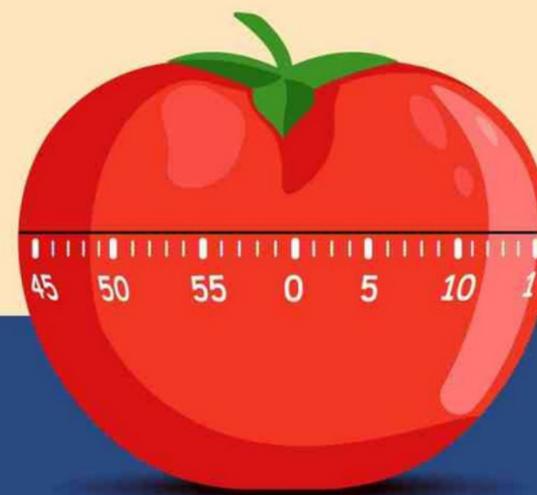


休息5分鐘



休息15~30分鐘

1~4  
重複4個回合





# 簡報結束，謝謝觀賞!

簡報資料、資料彙整:110 111輔導股長