



## 本月主題：漫漫學習路

### 好書推薦：找一個解釋 106 學年度實習教師王承宏

「沒有迷途過的人，不值得談論人生。」 - 《找一個解釋》推薦

你是否有這樣的經驗，下定決心要整理房間，結果右手翻到一張小三時隔壁同學的耶誕卡，還沒讀完，左手又抓到一個國家政課的手鍊，繩結已逐漸鬆脫；抽屜的最下面，竟是那本畢業紀念冊！一不小心，一個下午就這樣流過去，彷彿掉進了時光隧道，而房間，似乎更亂了呢！

知道誰也跟你一樣，跌進似水年華，沉浸在記憶裡嗎？是寫〈項脊軒志〉的歸有光。在他的書房裡，一切回憶因為有了專屬的空間而算數。而歸有光也在「可容一人居」的私密空間裡成長，祖母、母親、分家的叔父等人在他的生命舞台中上上下下，他的成長，他的哀傷，他的立志，他的一切一切，都在這裡發生。

※※※

「為什麼要學這個？」

「因為大考會考。」

「可是我覺得……。」

「因為大考會考。」

「因為大考會考。」

十幾歲的青春，正該是去追尋，去探問的時刻。

但當你一次又一次在課堂上舉手，卻屢屢被這種平板的答案搪塞。你隱隱然覺得哪裡出錯，不知道自己來到的是教育場所，還是一間標準化的工廠，我們在裡面被磨去身為人的個性，變成了一顆顆螺絲釘，只為迎合社會這巨大機械？

幾百年前，已經有人看到了這個問題。他是龔自珍，寫下了〈病梅館記〉，對人才養成提出控訴，為所有的學生請命，他當時看到的問題，很遺憾，到現今仍以種種形式，縈繞在我們身邊。

※※※

《找一個解釋》的主題是古文三十篇，不是生硬的課本注釋，而以最貼近我們的語言寫成。此書將古人從歷史中拉出來，藉由作者和我們進行一場對話，沒有仁義禮智的教條，或是之乎者也的文言文，只有一次次的思考，讓這些古文再度可能，讓讀者知道，原來，我們這麼近。



找一個解釋



現在，請你閉上眼，思考這個問題：「對你來說，文言文是什麼？」是一堆幾百、幾千年難懂的文字集合，等著你去解密？一篇讓你更了解過去歷史的資料，從中可以獲得更多的知識？還是只是大考上的選擇題：「於」字有三種用法，古文八大家唐二宋六，答錯倒扣，扣完為止？

或是，什麼都不是？

「沒有迷途過的人，不值得談論人生。」讓高中的思考探索，從《找一個解釋》開始。

## 物理科學習方法

106 學年度實習教師張育誠

首先先了解大觀念及架構，例如物理的脈絡從單位及物理量的介紹、運動學、力學、能量、動量、等等各個物理單元的重點知識，以及每個名詞及公式背後的意義，千萬不要死背名詞或是公式，而是要了解它的意義，打個比方：轉動的部分會有很多角度或是角速度等，就要理解角速度是指角度的變化量，所以變化的是角度。再來我的習慣是如果是很複雜的推導出來的結果，通常不要死記，而是去記得如何推導的過程。

最後對於單元有一定認識之後可以開始嘗試寫題目，可以先嘗試寫一些解題的過程，題目不外乎是給你其中幾個物理量，要你去嘗試算出其他物理量，計算後自己去解釋這樣合不合理，能夠說服自己的答案通常不會錯，除非是本身觀念有一些盲點，如果完全不會寫可以參考詳解，去看看為什麼詳解要這樣寫，或是直接問同學或老師。

再來是總複習的部分，建議在了解各個部份之後，可以去討論彼此的關聯性，像是牛頓定律與動量、能量與運動學，雖然都能夠解題但是選用的方法會決定速度，所以如果能夠比較各個的不同就能夠更有效的解題。

## 物理科學習方法及資源分享

106 學年度實習教師張耕誌

—如何學習&經驗分享—

**課前：**

我認為課前的預習是非常重要的，因為物理科的概念連動性非常的高（尤其是高二），經常會前面沒學好，後面就跟不上、聽不懂老師再說什麼，然後開始放棄；所以如果能在課前就能先把下次要上課的內容大概瀏覽一遍，知道下次上課的主題、內容等，會讓你在聽課的時候有更好的吸收，降低聽不懂的風險和追進度的壓力；我自己的經驗是我高中的時候有補習，通常補習班的進度會抓的比學校快一些，我就會把補習聽的課當做預習，讓我在學校聽課的時候能更順利了解老師教給我們的知識。

**課中：**

前面也有說到如果上課的時候聽不懂、跟不上老師的進度，那就很可能會一直欠物理債，到後來就有種不想還的感覺，所以預習固然重要，上課如果有疑問，當下一定要舉手問老師，如果害羞或是老師講解後還是不太懂，也可以做上記號，下課的時候問老師或請同學協助；我的經驗是，我在物理課上會比較主動積極的聽課、思考，下課的時候我也會將我不太了解的問題尋求老師或是其他物理也不錯的同學，有時候你會聽到其他同學的一些見解是很特別而且容易記起來的，這也是一種收穫。

另外在課堂上容易遇到的問題是，上課睡意來襲，導致沒有專心地聽課，再回神時已經不懂黑板上是在寫些什麼了的這種情況，所以其實睡眠也是很重要的，課堂前（前一晚、午休或下課時間）如果有好的體力，那你才能在每分每秒全神貫注；我自己是物理課的時候會逼自己一定要很有精神，快睡著也會捏大腿、抹綠油精或吃口香糖等方法。

### 課後：

課堂後最主要的就是複習，物理科不外乎就是做題目，做的題目多寡看學習者自己的時間分配，如果您在物理科上面分配的時間充足，我會希望至少講義、課本的習題都要做過一次；做題目之外也要花時間將課堂上沒弄懂得觀念了解、釐清，就如同前面所提到的，可以問問老師、同學等。

### 時間：

我認為時間的分配與規劃非常重要，除了預習、複習外，你能花最多時間學習知識的時段就是課堂上，所以也要養成好的睡眠作息，調整好生理時鐘讓你每次聽課的時候都是保持最高品質；再來除了唸書之外，也一定要留一些時間是讓你休閒娛樂的；我個人是會把這段時間拿去運動，因為我認為擁有好的體力也會幫助我學習，除了運動我還建議看課外讀物與踏青旅遊。

上述講了比較大時段的时间規劃，現在我想提零碎時間的運用，最主要是下課時間，「下課」是用來好好休息準備下一次上課的時間（休息是為了走更長遠的路），所以下課的時間理當是好好休息或是如果你精神不錯，也可以把上課不懂的問題釐清，而不是在上課的時候期待著下課的到來，你如果有這種想法就是本末倒置了。

### 補習：

補習班是有這種需求才会有這種市場，但如果你能好好規劃時間唸書，學習的狀況也不錯，那就真的不用補習，不僅可以省錢，也能省下你可以運用的時間；這裡還有個重點要告訴各位，學習的主要場所還是在學校，千萬不要把主要學習的時間放在補習班，補習班只是一種輔佐，來補足你學校不足的部分（但我相信你有認真唸書是不會不夠的），還有補足你沒有好好唸書的愧疚感、安全感，我把補習時間當作預習或是複習，我還是把學校課程當作學習主要的場所，這時補習就變成了一種精進、輔助的學習。

**其他資源** 📌 **筆記教學**：我不太會做筆記，所以就分享其他人的

<https://www.youtube.com/watch?v=Fztqn8WWtTw>（這是 youtube 上的廖家立老師的筆記教學）

[https://imglum.me/user/study\\_chia10/4918605912](https://imglum.me/user/study_chia10/4918605912)（這是 instagram 上的筆記分享者）

## 請不要叫我「背多分」——歷史科學習叮嚀

學習高中歷史課程除上課專心聽講外，請謹記以下 4 點注意事項：

### 1. 歷史課本很重要

目前高中三年的歷史課程安排是：高一上學期為臺灣史、下學期是中國史；高二上學期為中國現代史加上西洋史、下學期是西洋史；高三上、下學期是選修歷史。普遍來說，因為你／妳在國中已學過臺灣史，所以高一上學期的課程還能適應；但到了下學期中國史，難度會更加深加廣。所以在段考前至少精讀考試內容 3 次。若你／妳只讀 1.5 次就上歷史考場，成績低於 60 分，千萬不要馬上放棄歷史。一切是因為你／妳跟它（歷史）真的很不熟。

### 2. 讀書方法要正確

讀歷史時，標題一定要看，每一段落的小標題，都是在提醒你／妳這一節的重點在講什麼。每一段落內的時間、人物、發生何事、帶來的影響等（即英文的 5W 法則），都是要裝到腦中的重點。怎樣確認自己是否有讀進去？請先暫時蓋上課本，回想自己剛剛讀到什麼資訊？如果可能盡可能把這些歷史內容想像成情境畫面，之中若有年代、人物忘記了，可以翻一下書確認，再繼續聯想。若遇到較難的課程內容，建議完成情境聯想後，拿起筆動手整理筆記。

### 3. 善用歷史考古題

練習考古題有助於檢視自己是否真的理解課程重點，而且每年學測與指考都是依據歷史課綱來命題，有些重要觀念都可能會用其他新的史料，重新包裝再考出來。大考中心會把歷屆學測指考試題放在網站上，供大家下載與參閱，可多加善用。

### 4. 其他

近幾年歷史科試題命題以閱讀素養為導向，文字閱讀能力不是一天兩天可以培養的。請善用國三升高一的兩個月，可適當閱讀一些課外優良書籍。歷史小說、武俠小說皆可。當然，平時，在不影響課業的前提下，閱讀一些好書吧！

資料來源：選才電子報 276 期，國立臺南第二高級中學歷史科老師 / 張碧月 撰

## 坐觀天下，可行乎？——地理科學習叮嚀

如果同學們想要在高一時（其是高一上學期），能夠掌握地理科，那麼建議參考下列事項：

1. 日常生活作息要保持正常，讓課堂內隨時保持清醒、專注，否則很容易弄不清楚某些概念。重要的是有聽不懂之處，課堂中立即發問，千萬別怕丟臉；若實在太害羞、或老師上課進度很趕（這是高一地理課的常態），那麼要把握當節下課立即解決，千萬別拖到期中考前發問，到時你是很難搶到老師時間發問的。
2. 高一上地理有幾個障礙需要突破，一旦過關，其餘內容就不成問題。障礙有：地理學分析方法、地圖判讀（等高線地形圖、衛星影像圖）、地圖投影（大魔王）、GIS、冰河地形、土壤。光靠死背，不足以克服，必須培養對因果關係的釐清，分析理解的能力，還有對空間關係變化的敏感度。
3. 閱讀課外讀物，多方面涉獵各種知識與常識，並培養觀察能力，有利於與課堂中所學相互印證。
4. 嘗試自己畫各種地圖，整理個人專用的筆記，在筆記中擷取並記錄課程的重點。有能力者，利用心智圖幫助學習也不錯。
5. 多到戶外走走，觀察大自然是不錯的學習方式。

資料來源：選才電子報 276 期，臺北市立第一女子高級中學地理科老師 / 黃靖媛 撰

還想知道其他科目的學習方法嗎？請連結右邊 QR-code 到大考中心選才電子報 276 期，裡面有其他各科學習小叮嚀！



**\*小叮嚀：以上是校內實習老師和校外老師在各科學習上的建議，學習方法還是要回歸到找出適合個人的方式，並掌握最基本的課前預習、課中專心、課後複習原則，祝福各位!!!**