

有效溫習篇 - 妥善分配時間 (中學生)



當測驗/考試將至，相信同學們會有緊張的心情。在這「有效溫習篇」，我們為你們準備了三個錦囊。

溫習要有效率，第三個錦囊或會幫到你：



妥善分配時間

妥善分配時間



同學，你有感到自己工作堆積如山？
一拖再拖，無從入手？
測驗、考試臨急抱佛腳？
經常覺得時間不夠用？



放心! 時間管理有辦法!!!

1

製作個人溫習時間表

根據考試內容、科目難易度、所需時間，
訂定實際目標、設定個人規律、工作休閒並重

步驟1	使用〈溫習內容及需時清單〉，按科目列出考試/測驗範圍，分拆成小目標（例如5課數學）
步驟2	預計每個小目標所需要的溫習時間（例如數學科每一課需要30分鐘）
步驟3	預計每個科目所需的總溫習時間（例如5課數學共需2.5小時）
步驟4	預計每項工作的難易程度（3:難，2:一般，1:容易）
步驟5	製作〈溫習時間表〉

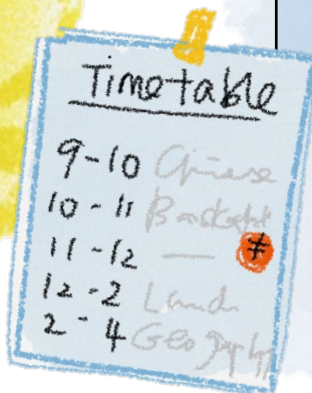
「溫習內容及需時」清單

科目	考試範圍 (單元/課文)	預計每單元/課 溫習時間 (分鐘)	全科溫習的時間	難易度: 3(難) 2(一般) 1(容易)
例：數學	5 課	每課 30 分鐘	5 課 x 30分鐘=150 分 (約 2 小時30分鐘)	3
中文				
英文				
數學				
綜合人文				
歷史				
地理				
科學				



製作〈溫習時間表〉小貼士

- 因應科目的性質（如中史科屬資料性；數學科屬理論性）和難易度、以及個人的興趣和狀態，可**考慮安排一天內溫習多於一個科目**，減少溫習時的沉悶感覺，避免**記憶混亂**
- **配以適當的休息和娛樂時間**（如眺望街景、伸展運動、洗澡、上網、午睡…），能舒緩我們的緊張情緒及令腦筋靈活一些，提升溫習成效
- **設定完成目標後的獎勵**（如享受小食、欣賞電影…），有助你堅持執行時間表內所定立的工作
- 把〈溫習時間表〉**貼在當眼地方**，提醒自己
- 每完成一個目標後，在目標上加✓，以了解自己進度，為自己打打氣



2

檢視學習進度

檢視自己的學習計劃，能有效提升我們的學習效率。同學們不妨參考以下的問題，看看是否能更有效達成自己設計的學習計劃。

步驟1	<h3>回顧及檢討今天</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 我今天的進展如何？ • 我能否達成今天的目標？ • 如是，我做了甚麼令目標得以完成？ • 如否，是甚麼令我無法完成今天的目標？我是否遇上了甚麼困難？ • 我有足夠時間溫習預定的內容嗎？是否需要更改我的計劃？
步驟2	<h3>展望及計劃明天</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 明天我有甚麼目標？ • 我會怎樣完成我的目標？ • 明天是否會遇到甚麼困難，阻礙我完成目標？ • 如是，有甚麼方法可協助我完成目標？



溫習時間表

日期: _____

	時間	溫習內容	完成後✓
例子	上午 10:00 – 10:30	數學第一課	✓
	上午 10:45 – 11:15	歷史 工作紙第一至五頁	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			