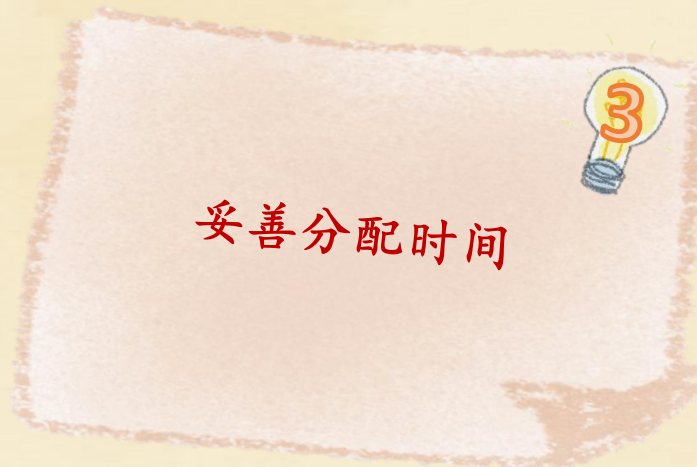


有效温习篇 - 妥善分配时间 (中学生)



当测验/考试将至，相信同学们会有紧张的心情。在这「有效温习篇」，我们为你们准备了三个锦囊。

温习要有效率，第三个锦囊或会帮到你：



妥善分配时间

妥善分配时间



同学，你有感到自己工作堆积如山？
一拖再拖，无从入手？
测验、考试临急抱佛脚？
经常觉得时间不够用？



放心! 时间管理有办法!!!

1

制作个人温习时间表

根据考试内容、科目难易度、所需时间，
订定实际目标、设定个人规律、工作休闲并重

步骤1	使用<温习内容及需时清单>，按科目列出考试/测验范围，分拆成小目标 (例如5课数学)
步骤2	预计每个小目标所需要的温习时间 (例如数学科每一课需要30分钟)
步骤3	预计每个科目所需的总温习时间 (例如5课数学共需2.5小时)
步骤4	预计每项工作的难易程度 (3:难, 2:一般, 1:容易)
步骤5	制作<温习时间表>

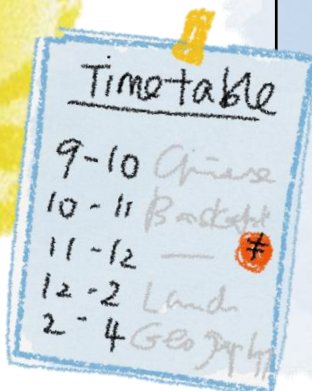
「温习内容及需时」清单

科目	考试范围 (单元/课文)	预计每单元/课 温习时间(分钟)	全科温习的时间	难易度: 3(难) 2(一般) 1(容易)
例：数学	5 课	每课 30 分钟	5 课 x 30分钟=150 分 (约 2 小时30分钟)	3
中文				
英文				
数学				
综合人文				
历史				
地理				
科学				



制作<温习时间表>小贴士

- 因应科目的性质(如中史科属资料性;数学科属理论性)和难易度、以及个人的兴趣和状态,可**考虑安排一天内温习多于一个科目**,减少温习时的沉闷感觉,避免**记忆混乱**
- **配以适当的休息和娱乐时间**(如眺望街景、伸展运动、洗澡、上网、午睡…),能舒缓我们的紧张情绪及令脑筋灵活一些,提升温习成效
- **设定完成目标后的奖励**(如享受小食、欣赏电影…),有助你坚持执行时间表内所订立的工作
- 把<温习时间表>**贴在当眼地方**,提醒自己
- 每完成一个目标后,在目标上加✓,以了解自己进度,为自己打打气



2

检视学习进度

检视自己的学习计划,能有效提升我们的学习效率。同学们不妨参考以下的问题,看看是否能更有效达成自己设计的学习计划。

步骤1	<h3>回顾及检讨今天</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 我今天的进展如何? • 我能否达成今天的目标? • 如是,我做了甚么令目标得以完成? • 如否,是甚么令我无法完成今天的目标?我是否遇上了甚么困难? • 我有足够时间温习预定的内容吗?是否需要更改我的计划?
步骤2	<h3>展望及计划明天</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 明天我有甚么目标? • 我会怎样完成我的目标? • 明天是否会遇到甚么困难,阻碍我完成目标? • 如是,有甚么方法可协助我完成目标?



温习时间表

日期: _____

	时间	温习内容	完成后✓
例子	上午 10:00 – 10:30	数学第一课	✓
	上午 10:45 – 11:15	历史 工作纸第一至五页	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			