



親愛的家長和家同學們：面對眾多的大學科系，我們該如何選擇呢？這裡有詳細的介紹喔！

聯絡人：輔導室陳韻如老師 05-6330181#128

總編輯：王彥鈞老師

學習策略：如何提高讀書效率？

一、身心的健康

1. 疾病的預防。

2. 作息定時，睡眠充足。

★睡眠不足，在智力測驗上顯示平均減低率為 15%。

★若眼皮沈重，不要勉強讀下去，最上策是想睡就睡，清醒的短時間用功，比長時間的假讀書有效。

★運動和休息是提高學習效率最佳辦法；用功 50 分鐘，休息或作簡易運動 10 分鐘，學習效果最佳。

3. 食物的調養

★良好的營養是消除緊張的基礎，對於情緒的穩定幫助很大。

★少食用刺激性的食物與飲料。

4. 心理的健康

★積極的心態：如果抱著積極的心態念書，自然有成就感，有成就感就有進步，這樣自然產生良性循環。

★強烈的動機：讀書動機的強弱，影響學習效率的高低。

二、讀書的環境

1. 顏色影響學習

★紅色會產生不安情緒。

★綠色則有安靜效果，可提高注意力和集中力。

2. 噪音影響學習

★平靜安寧的環境有助學習。有些人以古典音樂做背景，對於學習可提高 25%，惟不能用流行歌做背景音樂。

3. 照明影響學習

★閱讀時光線從左後方射入最好。

★四週光線差異要小，做法就是要開大燈和桌燈，以減少四週明和暗的差距。

4. 空氣影響學習

★學習環境的溫度，在攝氏 20~21 度為最適宜。

★最適宜的濕度是在 50%左右。

5. 場地影響學習

★讀書的場地要固定，四週佈置要單純，最好養成定時定位看書。

★書房不該置諸如明星照片、鏡子、玩具、電視等東西，以免分心。

三、讀書的方法

1. 用功時間的選擇

★每個人的精神旺盛期不同，有些人是夜貓型，有些人是公雞型，用功時間配合你的類型，可以提高你的學習效果。

★一般人的回憶力，在上午十時左右最高，要長期記住一件學會的事，以下午六時至八時最好。

★讀書三部曲：課前預習、課中認真聽講、課後立刻複習。一個人的遺忘，第一天約遺忘 25%，如能當天立即複習是降低遺忘率的最佳辦法。

2. 學習器官的運用

★人運用各種感官吸收能力不同。有人過目不忘(視覺型)，有人聽過不忘(聽覺型)，有人做過不忘(運動型)。若你是傾向於視覺型，那就要多看，若是屬於聽覺型，要背的東西不妨念出聲音來，若是屬於運動型，就應多操作、多作筆記。

3. 有效的學習方法

★分散練習：集中背 3 小時的書，不如分散 3 個小時，每次背 1 小時，休息一段時間再背，效果比集中背 3 小時要好。

★純讀法與嘗試回憶法：背一篇文章，從頭到尾一遍又一遍念到會背為止是純讀法。嘗試回憶法即是念一遍至三遍後，開始回憶並嘗試背誦，背至不會的地方，再翻書看。嘗試回憶法比純讀法效果佳。

★朗讀法與默讀法：要瀏覽課文以默讀法為佳，速度快理解多，而需背誦的教材則採朗讀法為佳。

★機械記憶與聯想記憶：機械記憶就是死背死記，容易忘記，聯想記憶是把教材變成趣味化的記憶，效果較好。

★查問三讀法(SQ3R)：S 是綜覽(skim)，是用略讀方式瀏覽教材的大小標題、重要字句和章節摘要，了解一個概要。Q 是發問(question)，就是閱讀後向自己發問，例如章節後的問題是否能解答。3R 是閱讀(read)、背誦(recite)、溫習(review)。

教育學群主要有教育、公民教育、幼兒教育、特殊教育、社會科教育、社會教育等學類，目的在培養中小學及學前教育師資，除各學科領域專業知識之外，也教導未來的教育工作者所應具備的專業素養。

教育學系	科系介紹	大學教育相關科系主要以培養優秀教育學術及行政人才為主，並進行教育學術研究創新及推動國家教育發展與改革。 <u>在師資培育方面，傳統師範體系當中，過去的師範學院較偏重培育小學師資，師範大學則著重中學師資</u> ，而中、小學教師的學歷相同，工作則各有專精。 教育科系也著重培養學生的活動策劃、溝通、與執行能力，讓同學能獲得理論與實務相互印證與結合的經驗。
	核心課程	教育概論、教育心理學、教育社會學、班級經營、課程設計、教育測驗評量等。
特殊教育學系	科系介紹	特殊教育是教導身心障礙或資賦優異國民的學問，一般的教育方法無法滿足他們的個別需求，因此必須 <u>透過特殊教育方案，或是其他相關服務，才能符合他們的需要、並發揮學習潛能</u> 。 我國的特殊教育法將特殊兒童分為身心障礙與資賦優異兩大類。其中身心障礙大致有智能、視覺、聽覺、語言、肢體、情緒、學習等障礙。資優則可以分成一般智能、藝術才能、創造力、領導，或是其他特殊才能等項目。 特教是一條非常有意義但不輕鬆的道路， <u>比起一般教育工作者，特教老師需要更多的耐心與愛心，更要配合專業的特教知能</u> 。而且特教工作也著重團隊合作，必須依學生需求與治療師、心理師、社工、家長、行政人員協調合作，歡迎有志同學們一起加入特殊教育的大家庭。
	核心課程	特殊教育導論、特殊教育學生評量、資優教育、視聽障礙與智能障礙教學等。
幼兒教育學系	科系介紹	<u>雖然臺灣面臨少子化的衝擊，但各縣市政府仍會持續增加公立幼兒園教師或教保員的人力需求</u> ，因此 <u>幼保相關科系畢業生相較於許多產業，薪資福利仍然優沃穩定</u> 。有志於取得公立幼兒園教師資格的同学，在選系前可注意相關校系是否為師資培育學系，或學校是否有提供幼兒園師資類科教育學程。 幼兒教育相關科系就是為了培育優秀的幼兒教育相關人才。適合個性活潑開朗、喜歡幼兒且具備愛心、耐心與細心的特質，並且有興趣從事幼兒教育的學生就讀。
	核心課程	幼稚教育概論、幼兒發展、創造力教育、幼兒遊戲理論與應用、親職教育等。
成人教育學系	科系介紹	面臨全球化，以及少子高齡化的影響， <u>政府日益重視高齡教育與實務相關的發展，促進高齡產業的興起</u> ，如：高齡科技產業、高齡教育機構、安養機構、

		社區工作推動、醫院護理、 <u>成人教育方案規劃、教學設計等專業人員</u> ，更需具備關於瞭解成人與高齡學習特性、成人與高齡教育方案等專業知能，以設計更符合成人與高齡者的各種方案，並因應高齡社會的各種挑戰。因此，為因應高齡社會的來臨，未來產業趨勢也會愈來愈需要成人與高齡方面的專業人才。
	核心課程	成人教育導論、教育研究、成人心理、高齡教育學、成人教學、社區教育等。
公民教育學系	科系介紹	社會科教育相關科系中，原本多為以培育中、小學的公民與社會科師資為主，近年來隨著教育部師資培育政策的改變，以及少子化的衝擊，分別開始進行轉型；相關學系以原有的專業知識為基礎，再加上跨領域的學習，要為學生打造一個嶄新的未來。 本系教學目標適合多元性向與人格特質的同學就讀。<u>舉例而言，個性開朗，願走入人群者，適合從事田野調查、市場調查、文史導覽、社區工作；思路清晰、能高瞻遠矚者，適合擔任區域規劃、研究撰述；不善言詞，但刻苦耐勞，願孜孜矻矻、力讀不倦者，可考慮報考公職；有教育熱忱者，適合從事文教補教、小教等教學工作。</u>只要願意敞開心胸學習，透過本系的教師與課程試探，都可找出适合自己人格特質的發展方向。
	核心課程	公民教育、民主政治、法學緒論、中華民國憲法、政治學、社會學、經濟學等。
畢業出路		國小教師、國中教師、高中職教師、學校行政人員、安親課輔老師、特殊教育教師、其他教育類老師、升學補習班老師、補習班導師、教保員、幼教老師、研究助理、教育訓練人員等。

「師者，所以傳道、受業、解惑也。」每個人在求學階段過程中，總是會遇到幾個特別想感謝的老師，而教育學群便是培育中小學教師的搖籃，而教師擁有工作穩定、薪資福利條件較好等等性質，是個令人稱羨的職業。但隨著少子化的趨勢，從幼稚園、國小、國中、高中職一直到大學，都面臨減班、減招的問題，因此教師職缺也就持續縮減，呈現僧多粥少的狀況。

不過，隨著知識產業的發展，不只是學校需要老師，許多企業也需要教育訓練人員、職場上在職進修需求也在提升當中，除此之外，補教業同樣需要擁有教育長才的人投入，因此，教學的能力還是相當重要，只不過重點會從學校教育轉向成人進修教育。

另外，在教師職缺短少的狀況下，為增加未來學生的就業選擇，跨領域課程也成為教育學群科系的第一步改變，例如開設多媒體、企劃、出版、傳播相關課程，將未來道路擴展至更多產業，不再侷限於教師，未來也可走得更加寬廣。