



揚子高級中學輔導室生涯專刊電子報

揚子高級中學輔導室

第 13 期 電子報

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： 4 個讀書方法，自學也有好成績

番茄鐘學習法——每天都要學習所有的科目

首先，鬧鐘設定二十五分鐘，集中精神學習某一個科目，然後休息五分鐘。而在休息時間內，做什麼都可以。五分鐘後，重新開始學習二十五分鐘（讀書時要關掉手機）。經過四個番茄鐘（相當於學習一百分鐘，休息十五分鐘）後，再休息一段較長的時間，約十五到二十分鐘。

「番茄鐘學習法」是一種利用心理學的騙術，激發自己的「好勝心」，讓人不知不覺在設定時間內處理好事情。

一般來說，考生一天可以認真準備幾個科目呢？有些人只要一兩科就很吃力；有些人最多可以研讀四到五個科目。但是考慮孩子的成就表現和能力，適當地分配時間。例如，解題時間較長的數學，如果學習一個小時以上，背誦科目可以安排在三十分鐘內，盡量不要太久。

而且，好幾個科目輪流念，反而不會覺得厭煩，也能減輕疲勞感。因為大腦的注意力和肌肉一樣有極限，無法一次持續太久。此外，學習國文或英文後再學數學；或者在社會科部分先學歷史再學習地理，像這樣運用大腦不同領域安排科目，也很有效果，因為右腦和左腦平均使用時，能發揮最大的效用。

零碎時間讀書法——積少成多，善用瑣碎時間

某一個網路學習網站曾以學生為對象，做過一項問卷調查：如果你有三十分鐘左右的空閒時間，該怎麼運用呢？大部分學生會回答「安靜地休息」、「滑智慧型手機」、「睡午覺」或「聊天」等，將如同黃金般寶貴的時間，浪費在不重要事物上的人，其實遠比想像多。擁有短暫悠閒的時光當然很好，但若無法享受閒暇，只是任由時間流逝直到最後，因此感到懊悔，不如確實運用在學習上。如此一來，也能減輕讀書的壓力。

零碎時間讀書法最明顯的效果，是開始讀書時能迅速集中注意力並進入狀況。沒有碰觸書本的時間愈久，花費在要專注於書本上的時間就愈多。但若能利用瑣碎的時間念書，一直保持學習狀態，在正式開始念書時，就不會覺得很費力，也能很快地集中精神。

換句話說，零碎時間讀書法是運用了「學習」中，「習」比「學」重要的一種讀書方法。零碎時間讀書法善加利用瑣碎時間，不斷練習所學內容，可以作為補強最弱部分的專業特訓。針對出題頻率高、較難理解的艱深內容，以片段的方式學習，對於熟悉觀念與原理都非常有用。但最重要的是，能感受到以讀書度過充實一天的成就感和意義。

物流倉庫複習法——「熟悉」與「了解」的差別？

頭腦不是單純保管知識的地方，而是將資訊消化後，加工處理的工廠。或者也可以說是在需要能夠時隨時拿出來，甚至是儲存資訊，並將其置於可用之處的物流倉庫。因此，我們需要將學習資訊按重要順序，分為：「每天複習一次」、「三天複習一次」、「一週複習一次」，並儲存在腦中。

根據德國心理學家赫爾曼·艾賓浩斯（Hermann Ebbinghaus）提出的「遺忘曲線」，人的記憶從最初學習的時間點起過十分鐘後，記憶便會加速遺忘；過了一小時後，會忘了約百分之五十；過了一天，則會忘記約百分之七十；而過了一個月，大概會忘記百分之八十左右。

為避免這種情況發生，約學習一小時後，間隔十分鐘再複習，記憶將會保存一天；過了一天之後，複習約四分鐘，記憶將再保存一星期左右；過了一個星期後，複習約三分鐘，記憶就能被保存一個月；然後又過了一個月，再複習約三分鐘，記憶就會轉換成能保存六個月以上的長期記憶。

回音授課記憶法——確實消化學到的東西

「回音授課」是指把學到的內容，像老師上課一樣親自演繹。進行的方法是：上課十五分鐘後，接著把聽到的內容，以十五分鐘左右的長度重現。

例如說明數學公式的證明與定義。透過說明死背的觀念，似乎也能讓人逐漸理解觀念的原理。因此在學習時，如果有朋友要求你為他解說題目，千萬不要覺得不耐煩，反而應該心存感激，因為能藉此將學過的內容，完全消化成自己的知識。

經常進行回音授課，口語表達自然就會變得更有條理。在表達自己尚未整理過的

內容時，我們總是容易結巴，更慘的是連說明都做不到。因此，這個方法能夠在短時間內有效率地整理內容，對準備面試或小論文考試都很有用。

資料來源：天下 30 4個讀書方法，自學也有好成績 作者：盧太權

遊憩與運動學群主要有觀光事業、餐旅管理、休閒管理、體育、運動管理、體育推廣、運動保健等學類，由運動、觀光、餐飲三大領域科系組成，相當注重實務，強調以身體力行的實踐為訓練重點。

觀光學系	科系介紹	<p><u>觀光學系</u>是學習如何經營旅遊及相關服務行業的學系，以培育觀光管理及其相關產業的專業人才為目標。主要工作範圍包含設計安排旅程、食宿、領隊人員、導遊人員、代購代售交通客票、代辦出國簽證手續等。相關服務尚可包括會議安排、展覽策畫、藝品銷售推廣等。</p> <p>觀光產業是服務業的一環，因應不同的服務態樣，不論人格特質是活潑好動或是謹慎內斂，都可以在觀光產業的不同區位找到合適的職務。<u>從業人員必須具備細心與耐心，以及願意接受在一般人休假日出勤的生活型態。</u></p> <p>台灣觀光設施日趨完善，以及頗具魅力的觀光行銷策略，更吸引了許多國外旅客。凡此皆須持續投入大量的資源與人力因應，可以預期國內觀光產業仍有相當大的發展空間。</p>
	核心課程	觀光學、旅館管理、管理學、觀光行銷、旅行經營、觀光產業法規、觀光實習等。
餐飲與餐旅管理學系	科系介紹	餐旅產業包括 <u>餐飲業、住宿業和休閒旅遊業</u> 等行業，而餐旅管理相關科系除了學習經營管理的知識，還要學習從「做中學」，例如食物製備、中西餐、飲料調製、烘焙等餐飲製作，以及旅館客房務的操作技術方面，都必須達到專業水準以上的要求。此外，學生還必須具有國際觀，才能面對未來餐旅業全球化的高度競爭與發展。
	核心課程	餐飲管理、餐飲衛生安全、餐飲服務、成本控制、食品加工、中餐、西餐、西點等。
休閒與遊憩學系	科系介紹	<p>休閒事業管理科系就是學習把一般人的興趣當成事業來經營。<u>休閒事業管理學系畢業學生因為有商業管理以及休閒產業活動等跨領域的能力</u>，加上外語以及業界實習的實務經驗多，就業出路廣且就業率也高，例如在觀光飯店、主題樂園、渡假村、休閒農場、民宿、俱樂部等擔任營運管理階層，博物館、生態公園解說人員或是活動策畫、行銷、調查等公司的人才。</p>

	核心課程	休閒事業概論、旅館管理、觀光學、導覽與解說概論、行銷管理、休閒管理實務等。
體育與運動學系	科系介紹	大學體育學系大都是各校體育相關科系中歷史最悠久的科系。隨著社會的變遷，課程設計上除了培養體育教師及運動優秀人才外，更擴展到培育休閒及健身運動指導人才及運動科學相關研究人才。相對體育其他相關科系，體育學系學生畢業後，因為接受學、術科雙重的專業的訓練，提升就業上的能力，更能在各領域中競爭。
	核心課程	運動管理學、運動生理學、運動行銷學、運動心理學、健康管理、休閒運動實務等。
畢業出路	舞蹈健身老師、游泳教練、運動教練、烹飪老師、中式廚師、西式廚師、日式廚師、西點蛋糕師、麵包師、餐飲服務人員、餐廚助手、飯店／旅館櫃檯人員、飯店／旅館服務人員、休閒娛樂事業從業人員、遊樂景點工作人員、房務人員、導遊／領隊／導覽、OP／票務人員／旅行社人員等。	

如果有人問到底是哪個科系最受歡迎，那一定非屬遊憩與運動學群不可，因為自民國97年至今，短短8年的時間新生人數就增加將近一倍，堪稱是現在最受歡迎的當紅炸子雞科系。至於為何會有如此的變化呢？這得歸功於產業的發展。隨著交通運輸漸趨便利、國際觀光漸盛、陸客自由行、享樂與美食主義的盛行等原因，導致人們對觀光旅遊與餐飲服務等消費需求的提升，同時也促進相關產業的發展，而對於觀光餐旅人才需求更是與日俱增，學生就讀意願高，除此之外，「運動休閒」也挺受人們關注，由於現代人工作壓力大，運動也成為保持身體健康與快樂的良藥，健身房、運動俱樂部、高爾夫球場、棒球打擊場等地的人潮，也說明了運動休閒產業的興盛。因此，許多的學校也紛紛成立相關科系，來搶食這塊大餅。

另外，隨著國際觀光的興盛，外語能力與人際溝通能力對未來就業也相當重要，因此，學校課程的教學也朝著此方向改變，以訓練學生的外語與溝通能力，加強就業的軟實力。

106 學年度休憩與運動學群相關科系繁星及個人申請錄取標準：

校系名稱	繁星	個人申請							篩選倍率順序一					最低錄取 總級分
	在校	檢定標準 (五標/分數)							國	英	數	社	自	
高雄醫學大學 運動醫學系	4%	國	英	數	社	自	總級分	國	英	數	社	自	總級分	57
中國醫藥大學 運動醫學系	19%	國	英	數	社	自	總級分	國	英	數	社	自	總級分	57

國立臺北大學 休閒運動管理學系	10%	均	均	均			均					3	56
國立中興大學景觀 與遊憩學士學位學程	無	均	前	均	均	前			10				56
國立體育大學 運動保健學系	9%						後					2	51
國立臺中教育大學體 育學系非運動專長組	29%	後	後	後				10					49
國立體育大學 體育推廣學系	22%	後										3	48
輔仁大學 餐旅管理學系	37%		均				均					3	46
東海大學 餐旅管理學系	37%						後					3	46
國立宜蘭大學休閒產 業與健康促進學系	30%		均				均					4	44
世新大學 觀光學系 餐旅經營管理組	42%						底					3	43
國立屏東大學 休閒事業經營學系	無	均	均									25	41
中國文化大學 觀光事業學系	47%		後					3	1				39
靜宜大學 觀光事業學系	46%		後	後			後					5	38
國立臺東大學 身心整合與 運動休閒產業學系	44%	後	後									總	37
亞洲大學 休閒與遊憩管理學系	38%						底			3		1	37
義守大學 觀光學系	41%		底									3	35
大葉大學 餐旅管理學系	41%				底			20		1			34
南華大學 旅遊管理學系	47%						底					3	30
中國文化大學 生活應用科學系	44%						底					3	29
台灣首府大學 觀光事業管理學系	31%						底					2	28
明道大學 休閒保健學系	13%			底								3	25

..... 篇幅有限不及備載，若有疑問請洽輔導室。

參考資料來源：1111 大學網、大學甄選入學委員會、親子天下、大學問、漫步在大學