



# 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 15 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：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 | <p>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。</p> <p>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。</p>  |
|        | 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 | <p>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>。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |
|        | 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 | <p><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學，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。</p> <p>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。</p>   |
|        | 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   | <p>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。</p>   |
|        | 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   | <p>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。</p> <p>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。</p> |
|        | 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   | <p>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。</p> |   |

「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。

## 106 學年度教育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         |   |   |   |     |             |         |    |    |   |     |     | 最低錄取<br>總級分 |
|------------------------------|-----|--------------|---|---|---|-----|-------------|---------|----|----|---|-----|-----|-------------|
|                              | 在校  | 檢定標準 (五標/分數) |   |   |   |     |             | 篩選倍率順序一 |    |    |   |     |     |             |
|                              | 國   | 英            | 數 | 社 | 自 | 總級分 | 國           | 英       | 數  | 社  | 自 | 總級分 |     |             |
| 國立政治大學<br>教育學系(公費生)          | 無   | 前            | 頂 |   |   |     | (英聽 A)      |         | 10 |    |   |     |     | 69          |
| 國立嘉義大學<br>教育學系(公費生)          | 無   | 頂            |   | 前 |   |     |             |         |    | 15 |   |     |     | 68          |
| 臺北市立大學<br>英語教學系(公費生)         | 無   | 均            | 前 |   |   |     | 均<br>(英聽 A) |         |    |    |   |     | 12  | 67          |
| 國立臺灣師範大學<br>教育心理與輔導學系        | 2%  | 前            | 前 | 均 |   |     |             |         |    |    |   |     | 1.5 | 67          |
| 國立清華大學<br>教育與學習科技學系<br>(公費生) | 無   | 頂            | 頂 | 頂 |   |     | 頂           | 15      |    |    |   |     |     | 67          |
| 國立臺北教育大學<br>心理與諮商學系          | 12% | 均            | 均 | 均 |   |     | (英聽 B)      | 3       | 1  | 1  |   |     |     | 63          |
| 國立臺灣師範大學<br>社會教育學系           | 3%  | 前            | 前 | 均 |   |     |             |         |    |    |   |     | 3   | 60          |
| 國立臺灣師範大學<br>特殊教育學系           | 4%  | 均            | 均 | 均 |   |     |             |         |    | 6  |   |     |     | 60          |
| 臺北市立大學<br>教育學系               | 5%  | 均            | 均 |   |   |     |             | 3       |    |    |   |     |     | 60          |
| 國立臺灣師範大學<br>公民教育與活動領導學系      | 18% | 前            | 前 | 均 | 前 |     |             |         |    |    |   |     | 3   | 59          |
| 國立臺北教育大學<br>教育學系             | 10% | 前            | 前 | 均 | 均 |     |             |         |    |    |   |     | 4   | 59          |
| 國立臺北教育大學<br>兒童英語教育學系         | 12% | 前            | 頂 | 均 |   |     | 均           | 4       |    |    |   |     |     | 59          |
| 國立臺中教育大學<br>幼兒教育學系           | 8%  | 均            |   |   |   |     |             |         |    |    |   |     | 5   | 58          |
| 國立清華大學<br>特殊教育學系             | 無   | 前            | 前 | 均 |   |     | 均           | 3       | 1  |    |   |     |     | 57          |
| 國立臺北教育大學<br>幼兒與家庭教育學系        | 15% | 前            | 均 | 均 | 均 | 均   | 均           | 5       |    |    |   |     |     | 55          |
| 臺北市立大學<br>學習與媒體設計學系          | 10% | 均            | 均 | 均 |   |     | 均           |         |    | 6  |   |     |     | 55          |
| 國立清華大學<br>英語教學系              | 1%  | 前            | 頂 | 均 | 均 |     | 均<br>(英聽 A) | 6       |    |    |   |     |     | 54          |
| 國立清華大學<br>教育與學習科技學系          | 20% | 前            | 前 | 均 | 均 |     | 均           | 5       |    |    |   |     |     | 54          |

|                         |     |   |   |   |   |   |             |    |   |   |  |  |    |    |
|-------------------------|-----|---|---|---|---|---|-------------|----|---|---|--|--|----|----|
| 國立彰化師範大學<br>特殊教育學系      | 11% | 前 | 前 | 均 |   |   | (英聽 B)      |    |   |   |  |  | 3  | 53 |
| 國立嘉義大學<br>特殊教育學系        | 22% | 均 |   |   |   |   | 底           |    |   |   |  |  | 6  | 53 |
| 國立彰化師範大學<br>公共事務與公民教育學系 | 8%  | 前 | 前 | 均 | 前 |   | (英聽 B)      |    |   |   |  |  | 5  | 52 |
| 國立臺東大學<br>幼兒教育學系        | 42% | 後 |   |   |   |   |             |    | 6 |   |  |  |    | 52 |
| 國立嘉義大學<br>輔導與諮商學系       | 13% | 均 | 前 | 均 | 均 |   | (英聽 C)      | 8  |   |   |  |  |    | 52 |
| 國立臺北教育大學<br>特殊教育學系      | 10% | 均 | 均 | 均 | 均 | 均 | 均           | 5  |   |   |  |  |    | 51 |
| 臺北市立大學<br>英語教學系         | 21% | 均 | 前 |   |   |   | 均<br>(英聽 A) |    |   |   |  |  | 6  | 51 |
| 國立臺中教育大學<br>特殊教育學系      | 16% | 均 | 均 |   |   |   |             |    | 6 |   |  |  |    | 50 |
| 臺北市立大學<br>幼兒教育學系        | 19% | 均 |   |   |   |   |             |    |   |   |  |  | 10 | 48 |
| 國立臺中教育大學<br>語文教育學系      | 21% | 前 | 均 |   | 均 |   | 均           | 3  |   |   |  |  |    | 48 |
| 國立嘉義大學數位<br>學習設計與管理學系   | 16% |   | 均 | 均 |   |   |             | 10 |   |   |  |  |    | 45 |
| 國立臺東大學<br>華語文學系         | 46% | 均 |   |   |   |   | 後           | 4  |   |   |  |  |    | 44 |
| 國立金門大學<br>華語文學系         | 44% |   |   |   |   |   | 均           | 6  |   |   |  |  |    | 44 |
| 國立東華大學<br>幼兒教育學系        | 12% |   |   |   | 均 |   |             | 6  |   |   |  |  |    | 43 |
| 國立聯合大學<br>華語文學系         | 49% | 均 |   |   |   |   |             |    | 8 |   |  |  |    | 43 |
| 中國文化大學<br>心理輔導學系        | 49% |   |   | 後 |   |   |             | 6  |   |   |  |  |    | 43 |
| 淡江大學<br>教育科技學系          | 39% | 後 | 後 | 後 |   |   |             |    | 5 |   |  |  |    | 43 |
| 國立臺中教育大學<br>數學教育學系      | 13% |   |   | 均 |   |   |             |    |   | 3 |  |  |    | 41 |
| 國立屏東大學<br>特殊教育學系        | 15% | 均 | 均 |   |   |   |             |    |   |   |  |  | 3  | 39 |
| 中原大學<br>應用華語文學系         | 24% | 均 | 後 |   |   |   |             |    |   | 5 |  |  |    | 38 |
| 南華大學<br>幼兒教育學系          | 47% |   |   |   |   |   | 底           |    |   |   |  |  | 3  | 30 |

..... 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、大學問、漫步在大學