

應試備戰 錦囊

中五同學一般在2月底3月初完成校內模擬考試後便開始備試假期。根據我的觀察，此段溫習時間對同學的會考成績，有莫大的影響，若同學好好善用此段期間，作最後衝刺，成績往往有所進步。可是如何具體落實「善用時間」這個念頭？最有效的方法便是制定時間表，合理地分配作息時間，其好處如下：

- 平衡各科的溫習時間，以防顧此失彼。
- 平衡溫習與休息的時間。
- 明確每天溫習目標，不會浪費時間。
- 讓自己心中有數，清楚每科尚餘溫習時間，避免不必要的緊張。
- 固定每天的溫習時數及休息時間，養成習慣。

時間表對於溫習固然有一定好處，但大家應曾有定下時間表卻無法執行的經驗。所以同學在制訂個人時間表時，應注意以下各點：

月曆式時間表——一目了然

- 同學應先在月曆式時間表上寫上各科考試日期，讓自己一目了然，清楚每科尚餘多少溫習時間。
- 同學亦可在月曆式時間表上，寫上各項必須完成的事情或出席的活動，如：回校補課/補習、媽媽生日等，清楚尚餘的整體溫習時間。

April 四月				2010		
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				01	02 地理補課	03
04	05	06 補習 (Econ)	07	08 回校 練 listening	09	10 媽咪生日
11	12	13 補習 (Econ)	14	15	16	17
18	19	20 * 地理 卷一 卷二	21	22	23 * 中文 卷一 卷二	24 * 中文 卷三 卷五
25	26 * 數學 卷一 卷二	27	28	29	30 * 中文	

寫上必須出席的活動。

寫上應考科目的考試日期。

每周式時間表——具體平衡

- 經月曆式時間表整理後，同學應進而具體將時間分成若干節。
- 在訂定每周式時間表時要列明每節的溫習內容，而且要夠具體，例如應寫明該時段溫地理科第一課，而非只寫地理，更不應只寫溫習。好處是目標清晰，知道該日的學習重點，溫習時不會東翻西弄，浪費時間，而且不會用了太多或太少時間去溫習某一科及某一課。

- 每節溫習時間不超過兩小時。這個原則與人的專注力有關，一般人的專注力會在兩小時後急速下降，學習的效能亦會下降，與其堅持繼續溫書，不如讓身體與腦袋休息一下。可是，原來我們亦需要大約15分鐘的時間去進入有效的溫習狀態，所以每節溫習時間亦不宜太短。
- 每天要平衡溫習、娛樂及休息時間，要知準備會考的時間並不是一天兩天，而是一個長途賽，講求耐力及體力，健康亦非常重要。

✗ 錯誤示範

Monday		4月5日
07:00		
08:00		
09:00		
10:00	物理	
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00	物理	
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00	物理	
23:00		
00:00		
01:00		

- ✗ 每節溫習時間太長。
- ✗ 不夠具體。
- ✗ 全日只溫習一科。
- ✗ 全日溫習時間太長，目標太高，容易因未能完成而氣餒。而且第二天會感到疲倦，影響整體進度。

✓ 正確示範

Wednesday		4月7日	完成與否(✓/✗)
07:00	07:30 起床		
08:00	08:00-08:30 早餐		
09:00	生物 Chapter 1		
10:00			
11:00			
12:00	生物 Chapter 2		
13:00			
14:00	Lunch		
15:00	數學 Chapter 14		
16:00			
17:00			
18:00	數學 Chapter 16		
19:00			
20:00	Dinner		
21:00	睇電視		
22:00	數學 Chapter 16		
23:00			
00:00	睡覺		
01:00			

✓ 預留空間檢討溫習進度。

✓ 寫上起床時間，讓自己有計劃地習慣早睡早起。

✓ 寫上娛樂及休息時間，對每天的作息安排一目了然。

- 每一天應溫習兩個科目。若果全日甚至整周只溫同一科目，會令人感到沉悶，提不起勁；而且溫習不同科目使用腦袋不同部分，變相給予腦袋各部分輪替休息的機會。情況就好像做運動一樣，如果長時間做同一類運動，只會勞損同一組肌肉，令人容易疲倦。當然同一日也不能溫習太多科目，否則難以集中。
- 溫習時間表應每周作檢討，要緊貼自己的學習進度而調整時間分配，不用墨守成規。

應試日時間表 — 妥善安排免緊張

- 同學可列明應試當天的時間表，除列明考試時間及地點，亦可列出相關資料，如：到試場方法、須攜帶物品等。
- 事先做足準備，可免除應試當天不必要的緊張。

Monday		4月26日
06:30	起床	
07:00	早餐	乘48x到xx中學(08:00到)
08:00	08:30 數學卷一開考	
09:00		Checklist:
10:00	10:30 完	准考証
11:00	11:15 卷二開考	計算機
12:00	12:45 完	文具
13:00		外套
14:00		



同學可登入student.hk的輔導文章頁面，下載各式時間表樣式。