

7-2 增強記憶力的方法

教學活動一

基本學習內容	
句段（說話）正確回應問題。	
教學活動	多元評量
<p>【教學策略】請學生根據老師的提問，正確回應問題。</p> <p>一、引起動機：記憶大考驗</p> <p>1、老師準備 20 樣物品圖片，以 ppt 軟體每 5 秒閃示一個圖片，然後請學生回憶可以記起多少個圖片？</p> <p>2、給記起最多圖片的同學小獎品，請他說說有沒有什麼好的記憶方法？其他同學也可以分享記憶好的方法。</p> <p>3、發下「增強記憶力的方法」文本。</p>	<p>【評量方式】學生能根據老師的提問，正確回應問題。</p> <p>一、學生參與「記憶大考驗」活動</p> <p>1、學生回答可以記憶的圖片名稱。</p> <p>2、學生說說其他好的記憶方法。</p>

教學活動二

基本學習內容	
句段（說話）正確回應問題。	
（閱讀）詮釋句子的涵義。	
（閱讀）瞭解句子和段落的重要概念。	
教學活動	多元評量
<p>【教學策略】示範如何運用「劃線策略」詮釋句子的涵義，瞭解句子和段落的重要概念，並請學生根據老師的提問，正確回應問題。</p> <p>一、說明「劃線策略」</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 找出列舉項目〈1…2…3…等〉。 ■ 文中特別標示的字或粗黑體的字。 ■ 和文章題目有關的內容。（全篇和篇名、段落和標題） 	<p>【評量方式】學生練習運用「劃線策略」詮釋句子的涵義，瞭解句子和段落的重要概念，並能根據老師的提問，正確回應問題。</p>

二、示範如何運用「劃線策略」詮釋句子的涵義，瞭解句子和段落的重要概念，並請學生根據老師的提問，正確回應問題。

1、請學生找出列舉項目〈1…2…3…等〉及文中特別標示的字或粗黑體的字，並劃上顏色。【如文本分析】

2、這五個項次和文章題目的關係，老師示範第一、二項，請學生說說其他三項。

五個項次	和文章題目的關係
一.先要「壯壯」，才能「頭好」	身體好→頭好→增強記憶力方法
二.吃對食物，補出好記性	食物→補記性→增強記憶力方法
三.腦力越用越靈巧	用腦→腦靈巧→增強記憶力方法
四.集中注意力	集中注意力→增強記憶力方法
五.圖像化記憶	圖像化→增強記憶力方法

3、提問：本文共提出幾種增強記憶力的方法？分別是哪幾種？

4、這五個項次和段落文字間的關係，老師示範第一項，將相關的重要句子劃線，再帶領學生練習第二、三項，請學生自己做第四、五項。

五個項次	和段落文字間的關係
一.先要「壯壯」，才能「頭好」	壯壯：運動（有氧運動） 頭好：腦部血液循環，靈敏度高，防止記憶力衰退。
二.吃對食物，補出好記性	吃對食物：均衡飲食 補出好記性：營養強化記憶力（礦物質和維生素B群、鐵和鋅、卵磷脂、銀杏葉提煉物）
三.腦力越用越靈巧	用腦（腦內運動）：多做有挑戰的智力活動（新事物、新地方、做理解和表達的挑戰）

一、學生練習運用「劃線策略」詮釋句子的涵義，瞭解句子和段落的重要概念，並能根據老師的提問，正確回應問題。

1、學生找出列舉項目〈1…2…3…等〉及文中特別標示的字或粗黑體的字，並劃上顏色。

2、學生說說其他三項次和文章題目的關係。

五個項次	和文章題目的關係
一.先要「壯壯」，才能「頭好」	身體好→頭好→增強記憶力方法
二.吃對食物，補出好記性	食物→補記性→增強記憶力方法
三.腦力越用越靈巧	
四.集中注意力	
五.圖像化記憶	

3、學生回答：本文共提出幾種增強記憶力的方法？分別是哪幾種？

4、這五個項次和段落文字間的關係，學生練習第二、三項，學生自己做第四、五項。

五個項次	和段落文字間的關係
一.先要「壯壯」，才能「頭好」	壯壯：運動（有氧運動） 頭好：腦部血液循環，靈敏度高，防止記憶力衰退。
二.吃對食物，補出好記性	吃對食物：均衡飲食 補出好記性：營養強化記憶力（礦物質和維生素B群、鐵和鋅、卵磷脂、銀杏葉提煉物）
三.腦力越用越靈巧	用腦（腦內運動）：多做有挑戰的智力活動（新事物、新地方、做理解和表達的挑戰） 腦靈巧：腦筋愈用愈靈光

	腦靈巧：腦筋愈用愈靈光	四.集中注意力	集中注意力的方法： 1、 2、 3、
四.集中注意力	集中注意力的方法： 1、讓大腦意識自己正在做什麼 2、大聲說出你要自己記住的事情 3、時常回想（資訊的細節）	五.圖像化記憶	圖像化技巧：
五.圖像化記憶	圖像化技巧：運用視覺或語言上的聯想（串聯：記不得的事和一定會記得的事）		

教學活動三

基本學習內容	
篇章（閱讀）概略理解篇章大意。	
教學活動	多元評量
<p>【教學策略】老師協助學生統整篇章大意，請學生蒐集增強記憶力相關策略，並能應用於生活及課業學習。</p> <p>一、綜合活動：記憶大補帖</p> <p>1、老師再次提問：本文共提出幾種增強記憶力的方法？分別是哪幾種？</p> <p>2、提問：本文說「增強記憶力」有什麼好處？ A：增強記憶力，有助於資訊快速傳遞下的工作效率 （老師引導：這就是本文提出五種增強記憶力的主要目的，結合學生的學習、考試經驗）</p> <p>3、除了本文所建議的方法，學生是否可以再舉出其他「增強記憶力的方法」？</p> <p>4、請學生上網蒐尋相關「增強記憶力的方法」，並選擇其中的一、二項實際運用於生活或學習，在下次上課時與大家分享。</p> <p>5、老師分享「增強記憶力的方法：精簡、分類」：</p>	<p>【評量方式】學生理解篇章大意，能上網蒐集增強記憶力相關策略，並能應用於生活及課業學習。</p> <p>一、學生參與「記憶大補帖」活動</p> <p>1、學生回應：本文共提出幾種增強記憶力的方法？分別是哪幾種？</p> <p>2、學生回應：本文說「增強記憶力」有什麼好處？ A：增強記憶力，有助於資訊快速傳遞下的工作效率 （學生若無法回答，則由老師引導：請同學運用劃線策略，在段落的第一句或最後一句〈即主題句〉）</p> <p>3、除了本文所建議的方法，學生再舉出其他「增強記憶力的方法」？</p> <p>4、學生上網蒐尋相關「增強記憶力的方法」，並選擇其中的一、二項實際運用於生活或學習，在下次上課時與大家分享。</p> <p>5、學生能理解「增強記憶力的方法：精簡、分類」的方法，根據這個方法，記憶本文的五</p>

將本文的五個項次再「精簡、分類」如下：
一、運動、二、飲食、三四五：腦內（挑戰性、注意力、圖像化），更有助於記憶這五個方法。

個項次。

「7-2 增強記憶力的方法」文本分析

增強記憶力，有助於資訊快速傳遞下的工作效率；想要增強記憶力，專家建議可以注意下面這些事項：

一. 先要「壯壯」，才能「頭好」：

你經常運動嗎？運動能夠促進腦部的血液循環，提高靈敏度，是防止記憶力衰退最好的方法之一。平時多做有氧運動，特別是需要複雜協調動作的運動，例如跳舞或打球，可以使腦力更靈活。

二. 吃對食物，補出好記性：

均衡飲食對於人腦的運作很重要，尤其是礦物質和維生素B群的攝取。近來也有研究顯示，停經前婦女如果攝取適量的鐵和鋅，有助於加強記憶力；卵磷脂、銀杏葉提煉物，據說也具有強化記憶力的效果。

三. 腦力越用越靈巧：

促使老人不迷糊的關鍵之一是：多做有挑戰性的智力活動。多動腦不會老，腦筋愈用愈靈光。學習新事物、去新的地方、多做理解和表達能力的挑戰，例如打麻將、玩橋牌、猜謎等益智遊戲，或者學習新的電腦軟體、彈鋼琴、新的語言，都是很棒的「腦內運動」。

四. 集中注意力：

集中注意力做手邊正在做的事，讓（1）大腦意識自己正在做什麼，否則它無法記憶。如果怕忘記，還可以（2）大聲說出你要自己記住的事情，例如「我把鑰匙放在餐桌上」、「我要去繳費」。另外，讀書或聽人說話的時候，要（3）時常回想剛才讀到或聽到的內容，想得愈詳細愈好。例如一個東西的外貌、味道，一件事情給你的感覺等。腦子儲存資訊時，給它的細節愈多，記憶的效果也愈好。

五. 圖像化記憶：

運用一點圖像化的小技巧，也有助於記憶。例如運用視覺或者語言上的聯想來幫助記憶，將記不得的事和一定會記得的事串聯起來。例如要記住電話號碼或密碼代號，可以將它與最熟悉的日期或數字聯想在一起。

7-2 增強記憶力的方法

七年級 基本學習內容	教學流程與活動														
<p>句段： (說話)正確回應問題。</p> <p>字詞： (應用)利用常用國字 2100 字造詞，並說明字義和詞義。 (應用)根據語境，選擇正確的常用國字 2100 字及常用語詞 3200 個。</p> <p>句段： (閱讀)詮釋句</p>	<p style="text-align: center;">教學流程與活動</p> <p>一、記憶力小測驗 (※ 藉由小遊戲，先引起學生學習動機。)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 視覺記憶測驗。(附件一) 2 聽覺記憶測驗：老師先唸第一組數字(0-9，選 4 個數，可複選)，隔 10 秒後，請學生依小到大的順序寫下。再唸第二組，以此類推，數字長度逐次增加。 <u>註</u>：教師可另選其他便於課堂操作的記憶力遊戲。 3 記憶力小測驗後，學生可自我評估自己記憶力是否良好？ <p>二、提問與畫線閱讀 (※ 運用預測、畫線策略，連結學生生活經驗與文本，並訓練學生有目的性閱讀)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 詢問學生所知道增強記憶力的方法有哪些？教師歸納選擇 5 點並列點寫在黑板上。 2 發下文章後，請學生先行閱讀，並將黑板上有出現過的方法在文章中畫線。 3 將黑板上有而文章中未提及的方法，補寫在文章最後。 <p>三、詞義理解與應用 (※ 簡化詞語釋義，利於學生學習理解，並判斷其適用語境。)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 遊戲「詞語心臟病」： 分組競賽，老師讀出題目，請同學在桌上的答案卡中拍選出該詞語的意思，如「傳遞」→傳送。速度最快且正確的組即得一分，得分最多為優勝。 <table border="1" data-bbox="347 1420 1469 1568"> <thead> <tr> <th>題目</th> <th>衰退</th> <th>均衡</th> <th>攝取</th> <th>提煉</th> <th>關鍵</th> <th>詳細</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>答案</td> <td>退化</td> <td>平衡</td> <td>吸收</td> <td>取出較精華的部分</td> <td>重要的部分</td> <td>完備</td> </tr> </tbody> </table> <ol style="list-style-type: none"> 2 了解詞義後，請同學依文意判別下列「<input type="checkbox"/>」中的詞語，使用是否正確，正確畫○，錯誤則畫X。 ①(<input type="checkbox"/>)老師將上課的資料整理得很「詳細」，真用心！ ②(<input type="checkbox"/>)因為太久沒運動，他的體力逐漸「衰退」。 ③(<input type="checkbox"/>)明明最喜歡利用假日，到郊外「攝取」美麗的風景了。 ④(<input type="checkbox"/>)我所擁有面對未來的「關鍵」能力是什麼呢？ ⑤(<input type="checkbox"/>)你所「提煉」的這則新聞，將刊在明日報紙的頭版上。 答：○、○、X、○、X <p>四、篇章理解</p>	題目	衰退	均衡	攝取	提煉	關鍵	詳細	答案	退化	平衡	吸收	取出較精華的部分	重要的部分	完備
題目	衰退	均衡	攝取	提煉	關鍵	詳細									
答案	退化	平衡	吸收	取出較精華的部分	重要的部分	完備									

子的涵義。

(閱讀)瞭解句子和段落的重要概念。

(閱讀)指出段落表述方式(如:敘述、描寫、抒情、說明、議論等)

篇章:

(朗讀)正確、順暢的念讀文章,並避免語詞停頓的錯誤。

(閱讀)讀出篇章的重要訊息(人、事、時、地、物、原因)。

(閱讀)概略理解篇章大意。

篇章:

(閱讀)讀出篇章的重要訊息(人、事、時、地、物、原因)。

(閱讀)概略理解篇章大意。

(寫作)養成修改自己作文的習慣。

(※ 藉朗讀、文意表格化的方式,讓學生掌握篇章大意,進而應用於生活中。)

- 1 學生先默讀課文,圈出生難字詞。
- 2 老師一句一句帶讀課文,示範正確字音和標點符號的表現。
- 3 朗讀活動:全班齊讀、分小組朗讀、依文章要點分人朗讀。
- 4 指導學生根據文本內容,完成表格。(附件二)
- 5 理解文意後,依據學生生活經驗提問,輔助學生對文章內容更為瞭解。

請學生以完整句子回答

- ① 什麼是有氧運動?你平常常做的有氧運動是什麼?如果平時不太有運動的習慣,你覺得你較有興趣從哪一種運動開始做起?
- ② 你覺得均衡飲食是什麼?你每天的早餐都吃些什麼呢?內容符合均衡飲食嗎?國中生適合喝咖啡提神嗎?為什麼?
- ③ 你喜歡下棋嗎?對你而言,有挑戰性的智力活動是什麼?學習新的事物能增強記憶力,那麼,上學會學到哪些新事物呢?
- ④ 你還記得今天第一堂課上了什麼嗎?請你細細回想一下老師上課說了什麼?同學說了什麼?
- ⑤ 你如何設定密碼,會忘記嗎?為什麼?
- ⑥ 過量運動、飲食、打電腦,可以增強記憶嗎?為什麼?
- ⑦ 文章中的五大點,如果讓你重新排順序,你會怎麼排,為什麼?你還有哪些好方法呢?
- ⑧ 回想一下,課堂開始做的記憶力小測驗,你是屬於視覺記憶還是聽覺記憶較好的人?同樣的文字,眼睛看過還是讀出聲來,你會較容易記住?那麼,以後你的讀書方式就可以做哪些調整?
- ⑨ 自己想想自己是不是個常常忘東忘西的人,如果是,那麼你覺得這篇文章中哪一點你最適用,為什麼?如果不是,你是如何做到的呢?
- ⑩ 你身邊常忘東忘西的人是誰?你會推薦他用哪一種方法增強記憶呢?

五、設計「增強記憶力好習慣評量表」

(※ 訓練學生能以自己的話清楚詮釋文意。)

- 1 指導學生設計評量表。(附件三)
- 2 指導學生修改自己的評量表。
- 3 學生兩人交換使用評量表,自評記憶力。
- 4 討論分享評量結果。
- 5 綜合課程後,請每個同學提出一個自己可以馬上去做增強記憶力的方法。

(附件一)

記憶力大考驗

※ 請同學花 60 秒記住下列各圖案的位置，然後翻頁。靜候 20 秒後，請再填出各圖案的位置。

#	⊕	☀	★	☀
☀	★	☆	⊕	#
☆	⊕	☀	☆	⊕
★	☀	#	☆	#
☆	★	⊕	#	★

(背面)

※ 請將各圖案畫在正確的位置上，只要表達清楚，不用畫得很漂亮，計時 30 秒。



答對_____題

(附件二)

文意理解

增強記憶力的方法：

項目	說明	如何做	文章的舉例
一、先要「壯壯」，才能「頭好」	運動能促進()的血液循環，提高()。	多做()運動，特別是需要複雜()的運動。	()、 ()
二、吃對食物，補出好記性	()飲食對人腦的運作很重要。		礦物質、 維生素B群、 ()、 ()、 ()、 ()。
三、腦力越用越靈巧	多做有()性的智力活動。	① 多動腦。 ② 學習()、多去新的地方。 ③ 多做()和()能力的挑戰。	()遊戲、 學習新的電腦軟體、語言 ()。
四、集中注意力	① 讓大腦意識自己正在做什麼，否則它無法記憶。 ② 腦子儲存資訊時，給它的()愈多，記憶的效果也愈好。	① 可以大聲()你要自己記住的事情。 ② 要時常()剛才讀到或聽到的內容，想得越()愈好。	
五、圖像化記憶	運用一點圖像化的小技巧，也有助於記憶。	① 運用()和語言上的聯想。 ② 將()的事和一定會記得的事串聯。	電話號碼或密碼 + 最熟悉的日期或數字

(附件三)

增強記憶力好習慣評量表

※ 請同學設計表格中的評選項目，這份評量表設計完後，要和同學交換使用，同學要好好設計，並記得把握幾個重點：

- 1 以正面的句子敘述，使用「有」、「會」、「能」等詞語。
- 2 句子敘述要完整、說明要清楚。
- 3 以自己的話來寫，不要抄寫文章的項目。
- 4 至少 5 項。

	項目	評分 (最差 0 分，最好 4 分)
例	我經常運動	0 1 2 3 4
1		0 1 2 3 4
2		0 1 2 3 4
3		0 1 2 3 4
4		0 1 2 3 4
5		0 1 2 3 4
6		0 1 2 3 4
7		0 1 2 3 4