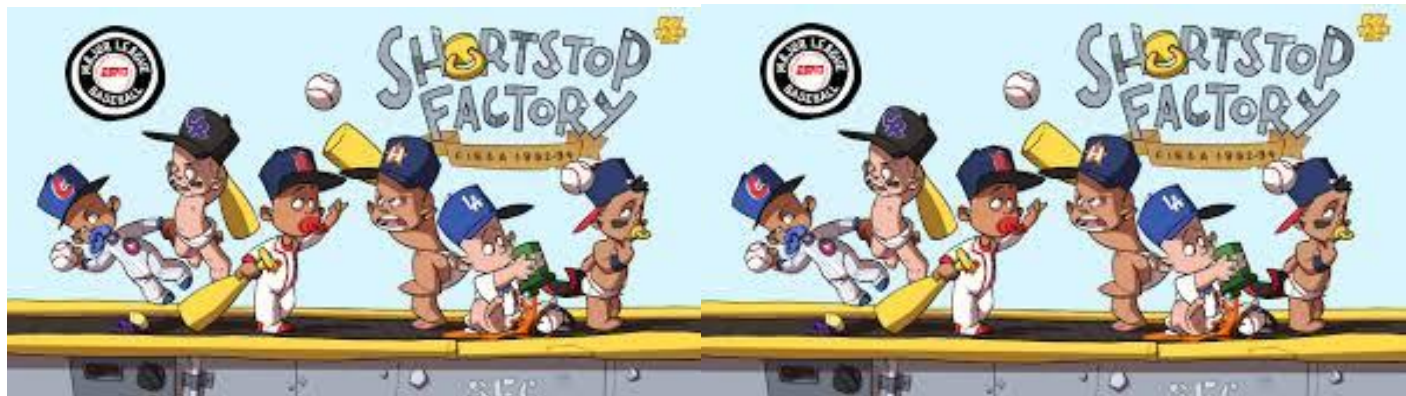


我的高三生活

306 鍾奕妍

國立台灣大學

政治學系國際關係組



一.自我介紹

→ 學測分數:

科目	國文	英文	數學	自然	社會
級分	14 (頂)	14 (頂)	6 (均)	11 (均)	13 (前)

一.自我介紹

➔ 指考分數:

科目	國文	英文	數學	地理	歷史
分數	68.9 (頂)	80 (頂)	100 (頂)	84 (頂)	87.8 (頂)

二.我的高三生活

(一)各科準備方針

- 技巧

- 1 購買題日本,每天維持寫題目的手感
- 2 盡量每天都要讀國英數,再抽時間念需要準備的社會科

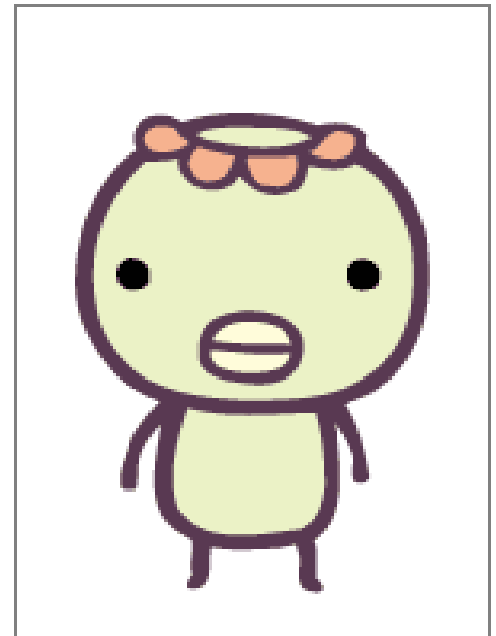


二.我的高三生活

(一)各科準備方針

- 時間管理

- 1 睡眠要充足,才有體力應付明天
- 2 吃飯時間可做適當放鬆,不用隨時處於緊繃狀態



二.我的高三生活

(一)各科準備方針

- 讀書計畫
 - 1 新課程以上課及小考複習;舊課程不可閒置太久
 - 2 平日可按照課表分配;假日可多安排模擬試題
 - 3 大部分科系都有採計國英數,所以必須以國英數為主

二.我的高三生活

(二)壓力管理策略

- 調適壓力及心情起伏
 - 1 珍惜和同學相處時間--能一起讀書一起聊天的時刻
 - 2 休息時間可看個輕鬆短片、聽音樂或運動,可以轉移注意力
 - 3 真的有困難時絕對要找別人談談

二.我的高三生活

(二)壓力管理策略

- 學測的個人申請
 - 1 若填上的學校與理想相差太遠,不要猶豫,直接拚指考,也不用去面試了
 - 2 如果心裡有想要進步,就去指考



二.我的高三生活

(二)壓力管理策略

- 拚指考

- 1 考指考沒有技巧,就是與書本做朋友

- 2 記住目標,別忘記當初的選擇



三.我的建議

- ✓指考對社會組有利,多數社會組指考都可以比學測成果來的好
- ✓不要把自己逼太緊,找出自己的讀書步調才是最有效的方法
- ✓現在開始努力都不會太遲
- ✓把握高三每個時間
- ✓加油~~



