

記憶策略的形成-學習討論單一

學校：_____

姓名：_____

我們從小到現在，經歷許多不同的學習活動與學習經驗，但即使眼見、耳聽、手觸，如果沒有興趣，很快就會忘記。

想一想妳／你剛剛老師念的字彙你記得幾個？請寫出來

1. 為什麼記不住？（可以複選，或寫出自己的想法）

不重要 沒興趣 晃神 其他的理由：_____

2. 小時候的事情你記住哪些？

3. 妳／你為什麼記住？（可以複選，或寫出自己的想法）

感覺很好 印象深刻 很痛 第一次經歷

其他的理由：_____

4. 討論與分享：

記憶的構造與遺忘曲線-學習討論單二

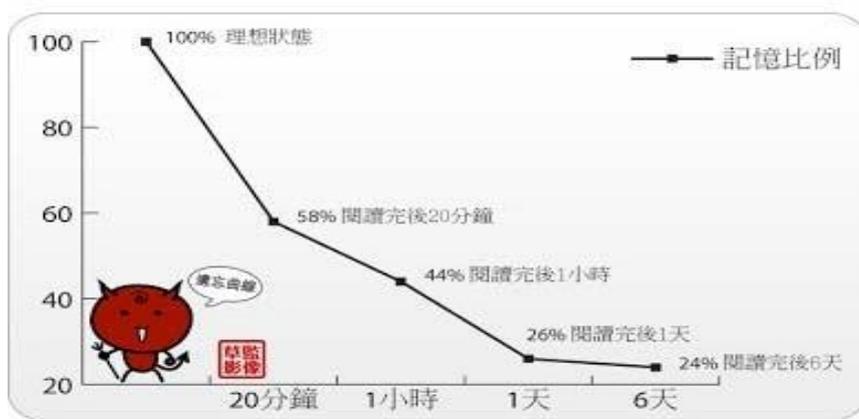
學校：_____

姓名：_____

壹、記憶的構造與遺忘曲線

即使眼見、耳聽、手觸，如果沒有「興趣」，很快就會忘記。我們的大腦很容易忘記事情，「沒興趣的事」很快就會被忘記。根據德國心理學家赫爾曼·艾賓浩斯 (Hermann Ebbinghau) 的遺忘曲線理論——人的記憶隨著時間經過呈現指數函數狀衰退——，也就是說隨著時間越長遺忘的就會越多，說到這裡我相信大家還是不明白，就讓我們來直接看看遺忘曲線圖。

仔細看就會發現，遺忘最快的時間是在剛閱讀完的20分鐘內，接著是1天與1小時，超過1天之後遺忘的比例就會趨於穩定。短期記憶 中期記憶 長期記憶 (複習四次：隔天／一週／兩週／一個月來破解三個遺忘時間點)。



貳、區塊記憶

一、神奇數字 7 ± 2 。我們一次可記住的事是「7 個」上下。

二、「區塊式」的記憶方式，比較記得住。

三、將區塊「分類」，就能記住「7 個」以上的事。

(一) 0227075215 02-2707-5215

(二) cognitivepsychology cognitive-psychology

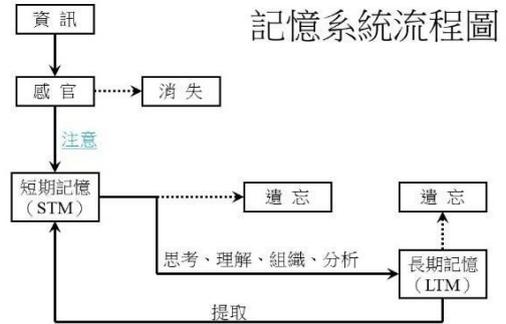
(三) 豬絞肉大陸妹牛腩鮭魚馬鈴薯花椰菜吳郭魚雞腿秋刀魚 大陸妹馬鈴薯
花椰菜-豬絞肉牛腩雞腿-鮭魚吳郭魚秋刀魚 (分成三類)

四、找出關聯性，就可以進行分類。

五、知識越多，方法也會更多元。

六、練習與分享：

記憶與遺忘



注意

❖注意 (attention) 是指在從事某種作業時**心智活動的分配**，也就是犧牲某些事物的處理，以便能有效地處理其他事物。[TEST BACK](#)

短期記憶 VS. 長期記憶

| | 短期記憶 | 長期記憶 |
|-------|--|---|
| 儲存 | 感官的、語意的 | 有組織、有意義的 |
| 容量 | 小 (5~9記憶塊) | 無限的 |
| 期間 | 短 (20~30秒) | 永久的 |
| 消失的原因 | 干擾 、缺乏複誦、 時間 | 干擾 、 時間 、提取失敗、動機性遺忘 |

干擾小實驗

- ❖[叫色實驗簡單版](#)
- ❖[叫色實驗進階版](#)
- ❖[記憶序列實驗](#)
- ❖干擾的影響

記憶事件簿

記憶事件簿~一

➤記了又忘，忘了又記，那麼麻煩，記憶到底有什麼用？

記憶藥方~一

- ✓會忘記是很正常地~^_^
- ✓記憶，是學習的基礎，也是學習的成果。

記憶事件簿～二

- 背國文很容易，背其他科目就不行，真奇怪？

記憶事件簿～三

- 為什麼有些無關痛癢的小事能記得一清二楚，而有些重要的事卻老是記不得？

記憶藥方～三

- ✓ 無關痛癢的小事其實可能就是喜歡、願意重視的事。
- ✓ 可以增加無關痛癢的小事和重要的事之間的連結，可以協助記得重要的事。

記憶事件簿～四

- 怎樣才能記得更快、更牢？

記憶藥方～四

- ✓ 靠理解來記憶。
- ✓ 保持良好的身心狀態。
- ✓ 維持讀書環境的清爽。
- ✓ 重要或難背的資料放在最前或最後。
- ✓ 反覆練習。
- ✓ 多增加記憶的線索。
- ✓ 背完後，不忘自我檢核。

記憶事件簿～五

- 坐在椅子上，心就飛了，無法專心記憶？

記憶藥方～五

- ✓ 選擇適當的環境。
- ✓ 提高興趣。
- ✓ 摒去雜念。
- ✓ 適當休息。

記憶事件簿～六

- 小時候「背」的方面不錯，長大就不行了，真懷疑自己的記憶是不是退化了？

記憶藥方～六

- ✓ 隨著年紀的增長，理解力也增強，理解力越強越有助於記憶。
- ✓ 年級越高，資料越難，所需的時間精力也越多，也越難使用「死背」的方法。 [TEST](#)

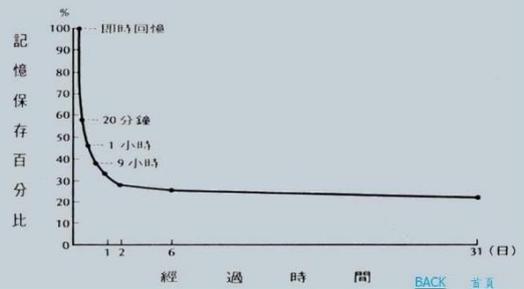
記憶事件簿～七

- 為什麼當天背的很熟，可是過了一天就又忘了一乾二淨？

記憶藥方～七

- ✓ 臨時抱佛腳，根本就跟「佛」不熟～
- ✓ 沒有建立有效的記憶結構，使得提取線索不足。

遺忘曲線



請記憶下頁的字母

（你準備好了嗎？）

MEKJP

IOBSV

TCNRW

再來一點不一樣的

（你準備好了嗎？）

請注意中間那一行

記憶序列實驗

AEGFK

HIBEL

MJCND

開始
!

學習回饋單四

壹、本單元的學習過程中，我的收穫是：

貳、我對本課程單元的學習內容，我覺得……（請勾選一項）

非常喜歡 喜歡 還好 不喜歡

參、我本單元課程的學習投入狀況，我覺得（請勾選一項）

非常投入 有投入 還好 不想投入

肆、我對本單元所教的學習策略，我願意應用於自己學習（請勾選一項）

很願意嘗試 願意嘗試 還好 不太想嘗試

伍、我對本單元的課程內容有一些建議，我還想要知道的事情有…

陸、我想偷偷和教學者（或同學）說的悄悄話是…