



萬全準備成功挑戰學測



◎學測應考前準備

1.作答注意事項及考場規則必讀

仔細詳讀大考中心「112 學年度考試簡章」與「大學入學考試中心基金會因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情特別準則」，清楚了解應試規定，如答案卡劃記方式、遲到逾 20 分鐘不得入場、考試開始 60 分鐘內不得離場、不得隨身攜帶行動電話/具有計算及記憶功能之物品/穿戴式裝置(如：智慧型眼鏡類、智慧型手錶類、智慧型手環、耳機類)、考試就座後確認座位標示單、答案卷或答案卡之應試號碼完全相符、應試時不得飲食(水)並須配戴口罩，如因治療需要需先提出申請...等規定。



112 學測簡章

2.查看所有應該攜帶的文具物件

列出該帶物品的清單如國民身分證/有照片健保卡/駕駛執照/護照/居留證等正本、黑色 2B 鉛筆、橡皮擦、黑色墨水的筆(建議 0.5mm-0.7mm 筆尖粗)和修正帶、手錶 (應試時不得發出聲響，以非電子式手錶為主，並更換新電池)、文具盒 (袋) 及透明墊板須為無文字符號等。

3.照顧「身」、「心」健康 (均衡飲食、規律作息、充足睡眠、穩住情緒)，依照考程調整作息，才能在考試時拿出最佳實力！

◎查看考場部分

1.估算到考場的時間 (預留可能塞車的時間)，請排出第二、第三順位交通工具，以備不時之需。

2.詳看公佈於考場上關於考試的公告，留意特殊之「注意事項」。

3.估算由校門口走到試場的時間，有助於調節中午外出吃飯或休息後回程時間掌握。

4.考場內重點位置查看，例如廁所、考生服務站、休息區等；考場外必要位置查看，如公車站牌、停車場、餐廳、7-11 等。

5.注意天氣變化，決定應考時該穿什麼衣服。

6.到教室裡找到自己的位子 (核對姓名及應試號碼) 並檢查桌椅是否有缺損可能影響考試之情況(若有，請向當天考場學校行政人員反映)。然後試著坐在位子上看一會兒書，**對陌生的環境事先熟悉，能消除考試的緊張感**。

◎臨場作答必勝守則~冷靜的頭腦、放鬆的心情

1.前一晚儘可能早睡，充足的睡眠會讓思考更清晰。當天早上務必提早出門，以有充足的時間作各項預備動作。

2.考前 20 分鐘，走到考場教室，利用手上的重點、筆記資料，做最後大綱式複習，**使自己進入考試情境，讓大腦習慣思考該科重點資料**。深呼吸、伸展筋骨、穩定心情，儘量避免與人交談，以免影響他人也影響自己。

3.若有攜帶手機一定要記得完全關機(完全關閉電源，並同時關閉鬧鐘、震動、提示音、自動開機等功能)，並放在置物區，以免發生違規扣分的憾事。

4.拿到試卷先將試題瀏覽過一遍，先做有把握的題目，基本分拿到後再做次有把握的題目，有時能得到靈光一閃的解題方向。

5.閱題時一邊劃出關鍵字句，特別是「非 / 不是」等題型。遇到一時無法確定的答案，務必再對題目中的字句仔細詳看：是否題目中哪個因素未列入考慮？是否某個選項所表達的意思想錯了方向？**深呼吸，再思考**。

6.記得預留至少 5 至 10 分鐘的時間作檢查，最好不要提早交卷。先檢查絕對有把握的部分，掌握「零粗心」的優勢；再對照檢查答案卡劃記與題號是否一致，劃卡是否清晰，以及所有經「修正液 / 帶」塗改過的部分是否補上相關的文字、數據。

7.出考場後不要忙著對答案，也不要和同學互相研討下堂考科的重點，而影響下堂考試心情。

8.找到適當的場所作為午間飯後的小憩之所，補充食物、水分和體力 (避免吃太飽、不吃東西、吃不常吃的食物、喝太多飲料) 適度休息之後，利用 30-40 分鐘的時間，準備下午第一堂考科。



學測考完後，申請入學管道準備與說明



- 1.學測考完後，先對答案預估學測級分！如果考得理想，可以提早準備申請入學！如果不甚理想，利用寒假花個幾天去散散心，做喜歡的事情，讓心情平靜下來。
- 2.上「大考中心網站」查詢歷年原始分數與級分對照表，了解自己大概的分數和區間。【路徑：大考中心網站→學科能力測驗→統計資料→111 學年度學科能力測驗統計圖表→原得總分與級分對照表】
- 3.接著比較 111/112 學年度大學申請入學簡章，查看有興趣的校系這兩年的學測檢定/採計科目是否有變化，若無變化，可到「大學甄選入學委員會網站」查詢 111 各校系甄選通過第一階段的級分標準，依自己預估的級分、興趣志向、學系探索量表結果，挑選適合報考的校系(需考量同級分超額篩選之變化，確保安全校系) 【路徑：大學甄選入學委員會網站→申請入學→歷年資料→111 學年度→各校系篩選標準一覽表】；請務必上校系網頁、Collego 大學選才與高中育才輔助系統、104 升學就業地圖、IOH 開放平臺等網路資源查詢，或直接請教就讀該校系的親友。
- 4.著手準備欲申請校系要求的審查資料。可上本校「歷屆校友經驗傳承」查閱學長範例，也可以至本校 E-learning、eeclass 線上開放課程瀏覽歷年校系及生涯/升學輔導講座錄影。
【路徑：成功首頁→成功專區→大學多元入學資訊網→歷屆校友經驗傳承→登入(帳號:學號、密碼:身分證字號)】
【路徑：成功首頁→教學資訊→ eeclass/ e-learning 線上開放課程→登入(帳號:學號、密碼:身分證字號)→輔導室專區】
- 5.製作學習歷程檔案(審查資料)建議對應學習準備建議方向、校系分別、各大學公布的書面資料準備指引。學習歷程自述及多元表現綜整心得需要多次修訂，請於寒假完成初稿。
- 6.校系要求的審查資料，例如:臺大法律系審查資料要求：修課紀錄(A)、課程學習成果(B、C)、多元表現(F、M、N)、學習歷程自述(O、P、Q)、其他(R.自傳)。對照了解各代碼之項目後，依各代碼項目製作成 PDF 格式檔案，以利後續上傳作業。(課程學習成果、多元表現除勾選學習歷程檔案資料庫以外亦可自行上傳 PDF，但建議以學習歷程檔案資料為主)
- 7.112 年 2 月 23 日 (星期四) 公布學測成績，2 月 24 日 (星期五) 晚間 18:30-20:00 於綜合大樓 1 樓視聽中心舉行「選擇校系的原則與策略」講座，內容包括：(1)如何評估與選填申請入學的六個志願、(2)指定項目甄試的提醒。欲參加大學申請入學的同學請記得前往參加！



申請入學第二階段活動預告

※ 各項講座活動時間地點陸續規劃中，請留意學校網站首頁公告。

- 2023 大學暨技職校院多元入學博覽會(112/2/25-2/26 星期六-日@臺灣大學綜合體育館)
- 選擇校系的原則與策略說明會
(112/2/24 星期五 18:30-20:00 綜合大樓 1 樓視聽中心/輔導室侯佩瑜老師)
- 校友返校座談—醫藥衛生學群校友甄試攻略分享
(112/3/3 星期五 18:30-20:30 求是樓 3 樓生涯規劃教室/醫藥衛生學群校友學長)
- 面試技巧與個人行銷
(112/3/16 星期四 12:10-13:00 綜合大樓 1 樓視聽中心/臺大陳彥榮教授)
- 醫學系申請入學第二階段甄試準備工作坊
(112/3/18 星期六 9:00-16:00 求是樓 3 樓生涯規劃教室/北醫吳瑞裕教授)
- 報名填表及送件說明暨模擬面試辦法說明
(112/03/31 星期五 16:20-17:10 綜合大樓 1 樓視聽中心/輔導室侯佩瑜老師)
- 初階團體模擬面試
(112/4/18 星期二 9:10-12:00 分組場地另行公告/輔導教師群)
- 進階團體模擬面試
(112/4/24-4/28/分組場地另行公告/校外教授與校內教師)
- 網路登記志願說明會(時間地點另行公告)

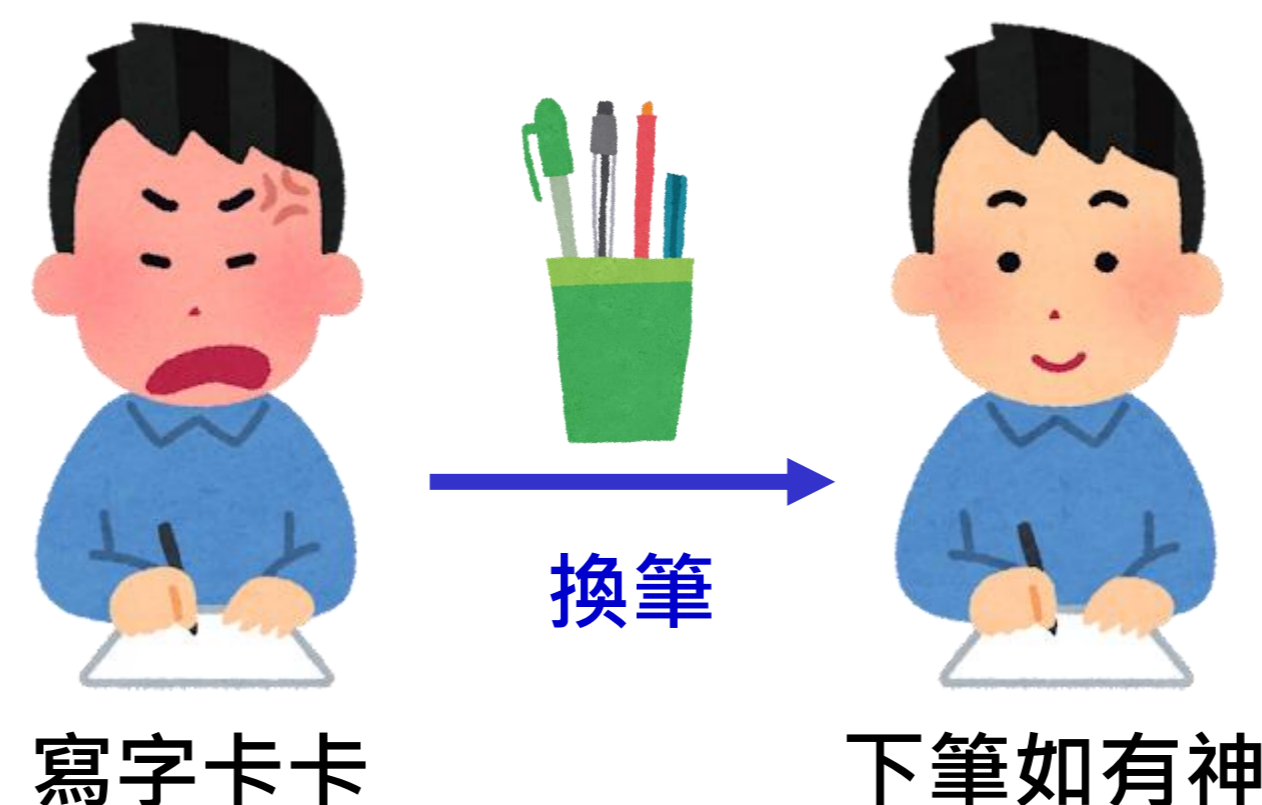
維持平衡穩定身心狀態的8個習慣及5個技巧...

8 個習慣

- 1. 讓心態歸零：**
不論過去大小考試或模擬考成績表現如何，讓這些分數留在過去吧！
- 2. 規律作息**
規律的作息要讓身體不需要耗用資源一再適應新的生活型態，使讀書學習更加有效率。
- 3. 定時運動**
運動幫助我們調節自律神經，使身心平衡穩定。
- 4. 擬定考前複習計畫**
別把各科複習時間排得太緊湊，讓大腦有時間抽換情境，以激發思考，提高專注力。
- 5. 捨棄旁枝末節**
把時間花在還沒有完全釐清的大概念上，尤其是，一再出現但又一再犯錯的觀念。
- 6. 穩定情緒的儀式化行為**
培養能穩定情緒狀態的技巧，當焦躁不安，或考試期間心神不寧時，可以派上用場。
- 7. 擁抱自己的無力感**
情緒感受是一份訊號，提醒我們要做點事情讓身心恢復平衡。
- 8. 相信自己的步調**
沒有一體適用的做法，只有最適合自己的策略，以自己的步調往前行，穩紮穩打地直到完成考試。

5 個技巧

- 1. 改變身體的姿態**
身體姿勢的改變，能調整情緒與心智狀態。例如：抬頭挺胸、伸展雙手。
- 2. 改變呼吸頻率**
焦慮時請閉上眼睛，將注意力聚焦在呼吸的節奏上，練習慢吸深吐的腹式呼吸並在心裡對自己說：吸氣，讓平靜進來，吐氣，我正在微笑。
- 3. 轉動雙眼**
眼球移動的方式與處理訊息的神經系統互有連結，而眼球轉動能夠促發神經系統的活絡。
- 4. 動員感官**
五感同時運用將注意力引導到專注當下。例如，
(視覺) 有意識地找出考場中3個綠色的東西、
(聽覺) 聽到空間中的3個聲音，
(觸覺) 找到身體最緊繃及最放鬆的部位等。
- 5. 換隻筆寫**
當手感不順，你無法挑戰戰場，但可以換個武器作戰，也許能幫助你從重返顛峰狀態，



輔導室晤談預約



心理師Blog