

強腦力腦結構-137 學習法

SKY 身為一個自然組「四科模擬考 32 分級→4 個月→52 級」

我只做一件事「10 年大考題」全部背起來

這個 137 方法絕對有效! 而且是超級高效~

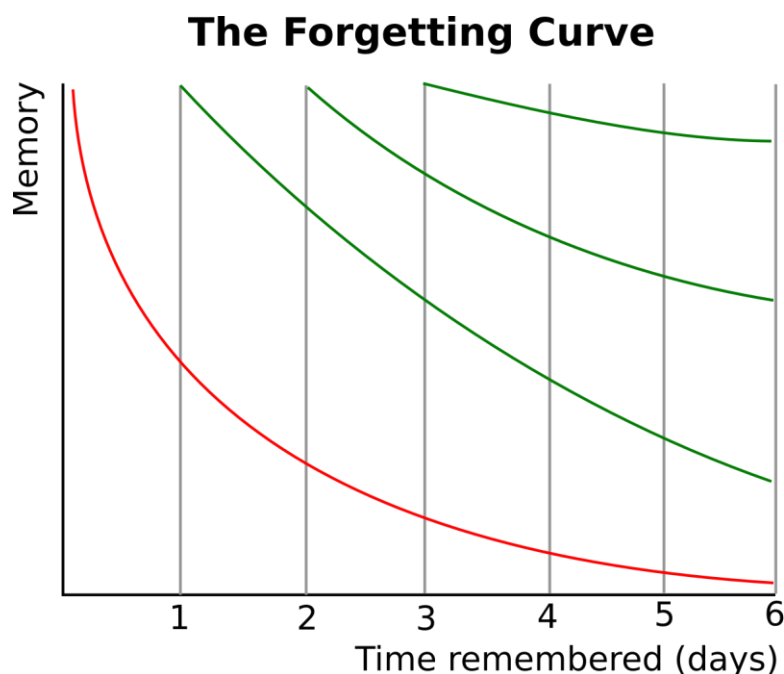
把 1 份考卷完全學會 > 寫 10 份考卷

這是我給即將大考的你, 最強大的忠告

1 | 遺忘曲線理論-你一定要懂的重點

遺忘曲線在說什麼:

- 學完後的前 24~48 小時, 記憶流失最快 (像漏水最嚴重的時段)。
- 遺忘不是慢慢掉, 而是「前面掉很快, 後面才變慢」。
- 多數人覺得「我懂了」其實只是當下看得懂; 但根本沒記住!



你要把遺忘想成一句話

大腦會刪掉「它覺得你用不到」的資訊。

複習=告訴大腦：這個很重要，別刪。

對聯考生最關鍵的結論

倒數 30 天，拼的不是讀更多，而是把你讀過的內容鎖住，不要掉光。

所以你需要「在快要忘之前」出手——這就是 1-3-7。

2 | 1-3-7 複習法：不是口號，是最好的「時間點策略」

定義（你照做就有效）

每一個「重要內容單位」（觀念/題型/單字/段落）在第一次學完後：

- 第 1 天：複習一次
- 第 3 天：再複習一次
- 第 7 天：再複習一次

每一次複習要做什麼（超重要）

複習不是重讀。你要做的是「先提取(回想) → 再校正(看錯哪)」：

1. 先提取（不看筆記）：自己講/自己寫/自己做題
2. 再校正（看答案）：對照哪裡錯、哪裡漏
3. 只補洞（針對錯的）：把錯點做成「小卡/錯題卡」

一句話：複習要「測自己」，不是「安慰自己」。

3 | 切割成小片段：倒數 30 天最穩的實操法

你要把所有學習內容，切成「可管理的小塊」，才能塞進 1-3-7。

長度大約整理成一張 A4 筆記就好了! 20 分鐘背不起來的資訊，再多都沒用!!

A. 先定義「一個小片段」長什麼樣子

每一小片段符合 3 個條件：

- 20 分鐘內能完成
- 產出一個「可提取」的成果（例如：3 題、1 張卡、1 份口述）
- 有明確標題（例如：三角函數-推理公式/英文片語-時間副詞）

最穩大小：**10-20 分鐘**一片（倒數期最抗焦慮、也最容易持續）

4 | 完整操作流程：從今天開始你每天怎麼做

Step 0：準備工具（5 分鐘）

- 紙本：一本「1-3-7 追蹤表」+ 錯題本/小卡

你一定要有一個地方記錄：

☒ 「這個片段是哪一天學的？」→ 才排得出 1、3、7

Step 1：把今天要讀的內容切片（10 分鐘）

做法：

1. 把今天要讀的章節/範圍寫下來

2. 切成多片，每片 10-20 分鐘(大約一張 A4 不要多)

3. 每片命名（很重要！）(例如說~細胞整體全部) 內容有:核膜體泡質

例：數學今天讀「微分」(分成三張 A4 絕對不要混在一起)

- 片段 1：微分基本定義（20m）
 - 片段 2：常見公式整理+例題 3 題（20m）
 - 片段 3：易錯題型：切線/極值（20m）
-

Step 2：每個小片段的「第一次學習」固定流程（20 分鐘）

每片都照這個 SOP：

SOP-20（第一次學習）

- 1 分鐘：目標一句話
 - 「這 20 分鐘我要能___」
- 12 分鐘：輸入（看書/聽課/看講義）
 - 只抓重點，不求完美
- 5 分鐘：提取（不看筆記）
 - 口述/默寫公式/做 2 題/寫出步驟
- 2 分鐘：做一張卡（或一條錯題）

卡片格式固定三行：

- Q：我現在要能回答什麼？
- A：標準答案/步驟

- Trap：我最容易錯在哪？

這 5 分鐘提取是關鍵，沒有它，你只是在看，不是在記。

Step 3：立刻安排 1-3-7（1 分鐘）

每做完一片，立刻在追蹤表/行事曆寫：

- 今天日期 = Day 0
- 排：Day 1、Day 3、Day 7 要複習

（例如今天 12/19：就排 12/20、12/22、12/26）

*多簡單！只要你把重點整理成一張 A4，然後把這張 A4 看三次
分別在 1~3~7 天，下個禮拜開始你就會發現你幾乎所有考題都看過！*

Step 4：複習日的操作（每片 5-12 分鐘）

複習要更短、更狠、更聚焦。

複習 SOP（5-12 分鐘）

1. 先提取（2-5m）：不看筆記做題/默寫/口述
2. 對答案（1-2m）：立刻校正
3. 補洞（2-5m）：只針對錯的再做一張卡/再做一題
4. 標記狀態（10 秒）：
 - 綠：秒懂
 - 黃：會但慢
 - 紅：常錯（隔天加一次「加強複習」）

倒數期最賺的是：用最短時間把紅黃變成綠。

5 | 兩個實例示範：你照這樣做就能落地

例子 1：英文片語/單字（適合國英社）

目標：20 分鐘搞定 12 個高頻片語（含用法）

第一次學習（SOP-20）

1. 1 分鐘：目標
 - 「20 分鐘後我能：看到中文→說出英文+造句」
2. 12 分鐘：輸入
 - 12 個片語，每個看：意思+例句
3. 5 分鐘：提取（不看）
 - 拿紙遮住英文：看中文說英文
 - 每個片語口頭造句一句
4. 2 分鐘：做卡（每張卡一個片語）
 - Q：中文「導致」
 - A：lead to + N / V-ing
 - Trap：不要用成 lead for

排 1-3-7

- Day1：遮英文快速測 12 個（5 分鐘）+錯的重造句
- Day3：把錯的挑出來做「反向卡」（看英文說中文+用法）

- Day7：小測驗：12 個抽 6 個造句＋寫出關鍵介系詞

你會發現：Day1 是救命、Day3 是加固、Day7 是鎖進長期。

例子 2：數學題型（適合數 A/數 B/自然）

目標：掌握「二次函數極值」題型（3 題搞懂）

第一次學習（SOP-20）

1. 1 分鐘：目標

- 「我能用兩種方法找極值，並判斷最大最小」

2. 12 分鐘：輸入

- 看例題＋整理步驟（配方法 / 判別式/頂點式）

3. 5 分鐘：提取（不看）

- 自己寫出「解題步驟四行」
- 立刻做 1 題（不看解答）

4. 2 分鐘：錯題卡(會的你本來就會，錯的拿出來多看幾次，EZ~EZ)

- Q：極值題必做哪三步？
- A：化頂點式→找頂點→判斷開口
- Trap：忘記 a 的正負決定最大最小

排 1-3-7

- Day1：再做 1 題同型（5-8 分鐘），錯就立刻補洞
- Day3：做「變形題」1 題（多一個條件/參數）

- Day7：做「混合題」1 題（搭配不等式/範圍）

題型學習的本質：不是看懂，是能在不同包裝下仍做得出來。

6 | 倒數 30 天的每日安排模板（你直接照抄）

每天只做三件事（超穩）：

1. 新片段 4~8 片（依你科目與時間）
2. Day1 複習清單（最優先(昨天剛學的)）
3. Day3/Day7 複習清單（次優先(拿出來輕鬆看)）

其實我講真的，三天之後你會發現，同一張 A4 你看了兩三次，幾乎都背起來了！

什麼單字、生物、物理定律，根本超簡單。數學一天背 3 題就好，十年考卷輕輕鬆鬆

不要趕著從頭看書，根本沒 P 用，要是有用早就有用了，SKY 花了三個月趕進度別人三年
我高中的時候不僅僅玩管樂團、八里東首席，跑馬拉松、還去學了三年電吉他，表演超過
20 場

誰有空讀書？但我想跟你分享，傻傻的努力可以啦~留給那些不夠聰明的人
聰明人找方法，能開車絕不走路

你照這套做，會發生什麼改變

- 你不再覺得「一直讀一直沒用」
 - 你的努力不會隔天被大腦刪掉
 - 你會越讀越穩，而不是越讀越慌
-