


# 學測考前叮嚀

## • 活動預告【書審資料講習】

01月28日(一) 14:00-16:00 禮堂

- 請詳讀「108學年度學科能力測驗簡章」關於「試場規則及違規處理辦法」，以維護自身權益。
- 參考資料：大學入學考試中心選才電子報221期《大考非難事——解壓DIY》(張老師出版)

考前充分的準備 + 平常心應考 → 金榜題名



狀況一：哇！明天就要考試了，我今日要如何過呢？是努力讀書還是休息以培養體力應戰？我好緊張喔！睡也睡不著，書也讀不下，怎麼辦？

經過長時間的苦讀，各科的準備情形已大概就緒，到了考試前一天許多考生已讀不下書，讀書效率不高，不如把這一天的時間拿來放鬆心情，去完成一些需要預先準備的事情，雖然都是些小細節，卻不容忽視，若能妥善處理，可幫助你在考試當天更從容、更順利。



### 心理

1. 給自己信心，反正該來的總是會來，先定下心，考試才會成功。
2. 保持穩定的情緒，多往好處想，聽聽音樂，做些簡單的運動使心情放輕鬆。

### 生理

1. 盡量吃清爽可口、衛生營養的食物，不吃平常不吃的東西。
2. 考前一天切勿喝太多含咖啡因的飲料，如咖啡、濃茶、可樂等，過量的咖啡因不僅不能提神，反而容易造成心神不寧、注意力不能集中且無法安眠；不足的睡眠會導致次日考試時昏昏欲睡、思路閉塞，對考數學及作文等思考性科目影響最大。
3. 睡前可喝杯溫牛奶或沖洗熱水澡、以利入眠(若非醫師核可，切勿吃鎮靜劑及安眠藥)。



### 時

1. 考前一天看書不宜過久，分配各科比例，唸完明天應試科目即可。
2. 溫習重點、複習易忘記或常錯之重點。
3. 晚間看書勿看太晚、切忌熬夜，以保持考試當天良好精神應戰。



### 事

招生簡章載有考場規則，考前須先做瞭解，以熟悉隔日之作息時間及准予攜入試場之物品。



1. 確認考場。務必於考試前一天親臨考場熟悉週邊環境，並掌握往返交通所須的時間。
2. 事先規劃好考試當日運用什麼交通工具至考場，以確保安全並把握時效。
3. 安排休息位置。最好能選擇人少、安靜、通風良好的地點。

狀況二：如果是平常考試，我就會因緊張而腦筋一片空白、胡亂答題，真怕考試那天也是這樣，萬一頭痛的老毛病又犯了怎麼辦？而且聽說考試是有技巧的，那是什麼呢？

能否掌握應試方法，直接影響了成績的高低。所以，把握時間、從容應變，用冷靜的頭腦、細膩的心情，盡力而為，全力以赴即是成功者的表徵。

## 應考六大步驟

### 1 看清題目



注意問題的關鍵字（可將關鍵字圈起來）。

### 2 分配時間



依據題目的多寡和形式，妥善分配，不要為了某個題目，花去太多的時間以致失掉了其他原先可掌握的部份。



在考前一日請檢查一下需攜帶的物品是否備齊，並列出物品明細表，並於睡前再核對一次。（如果可能，這些必備物品可多備一份，以備不時之需）



### 3 把握答題技巧



有把握的題目先答，對無把握的問題，可先刪除不可能的答案，再從剩下的選項中考慮；此外，有些答案可自別的題目及選項中找到線索，應稍加注意。

### 4 正確的答題順序



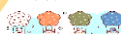
先答會寫的題目，可收穩定軍心之效。不要老盯著困難的題目，使情緒受到困擾而影響到對其他較容易之問題的思考和得分機會。

### 5 堅持到底，絕不輕言放棄



無論多艱澀之題目，只要有時間或不倒扣，便要試著去回答。

### 6 檢查



一定要留些時間檢查答案卡有無劃錯格子？有無漏答？

## 考場危機處理

### 1 精神緊張

考前一刻，心理上的緊張與焦慮是必然的，先做個「肌肉鬆弛法」或「深呼吸」，讓自己的身體放鬆，心情平靜。

### 2 身體不適

由於考試期間考生壓力過大，常會因過度緊張而食慾不振，或胃腸不適，若有可能盡量由家人提供所需要的照料和飲食，想吐或想拉肚子就趕快去，不要強忍著，以免在考試中途忍不住，影響更大。



### 3 擔心考不好

每節考完，切勿立即對答案，辯論那個題目該如何做或閱讀「解答快報」。如此不但浪費時間且擾亂情緒，應將時間節省下來，好好準備下一科或安靜的休息，儲備精神。考完第一天立刻回家，洗個澡小睡片刻，醒來後先補充營養，再準備看書，即使想對已考科目答案，也要注意不要影響心情，以堅持到底為上策。

### 4 突發狀況

若有臨時無法解決的問題或疑問一定要找人求助，不要悶著影響心情，發生問題不可怕，不敢求助解決問題才糟糕。

## 試場丟分事件大集合

### 丟分1

遲到20分鐘以上或60分鐘以內早退者，取消考試資格。

### 丟分2

坐錯座位、拿錯試卷者，作答後考生或其他考生發現扣1級分，試務人員發現扣2級分，並視情節加重扣分。

### 丟分3

攜帶違禁品扣2級分，包括紙張、書、手機、計算機、鬧鈴等具計算、通訊、記憶等物品。

### 丟分4

考試中禁止飲食，初犯者扣1級分，最常出現因嚼口香糖或喝水而被扣分。情節重大者，取消其考試資格。

### 丟分5

答案卷、答案卡或文具掉落，未經監試人員同意撿拾者，提報議處。

### 丟分6


手錶或手機等物品若發出聲響扣1級分。最常出現之原因為：

1. 將手機放身上，不小心從口袋掉出來。
2. 中間休息時使用手機，回試場忘了關機。
3. 幾個人的手機放在同一人的包包中，有人忘了關機發出聲響，即使這個包包已放在前方置物櫃，持包包者照樣被扣分。
4. 雖已關機，但手機設定自動開機鬧鐘，結果考試時大響。

## 攜帶物品清單

- 身分證正本 ( 或有相片之健保卡)
- 考試通知(利於找考場)

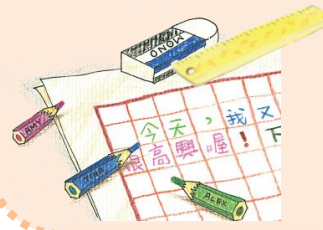


- 手錶  若為電子錶  
記得關閉鬧鈴

- 書、筆記、  
參考書 

- 簡易藥品  
如萬金油、面速力達母、  
隨身包OK繃 

- 文具用品  
(準備 2 份)



黑色筆(0.5-0.7)  
圓規/直尺/三  
角板/量角器  
橡皮擦  
2B鉛筆  
修正液/帶  
透明墊板...等

- 水壺或  
環保杯







- 面紙、手帕或毛巾



- 其他個人必需用品 (口罩、  
耳塞、圍巾...，需配合試務  
人員檢查)

## 考試當天注意

-  考試當天，穿一件整齊且舒適的衣服，最好有口袋，可放每節考試所需的零碎物品。
-  吃頓營養豐富的早餐，有助應考時的體力充沛及思考力的發揮，但切記勿吃太多或太油膩。
-  出門前再檢查一次應攜帶的物品，並且提早出門才能從容應考。
-  相信自己，並抱持樂觀的正向信念。



祝同學考試順利！  
金榜題名！