



名師領航 戰勝100基測

基測、北北基我不怕!



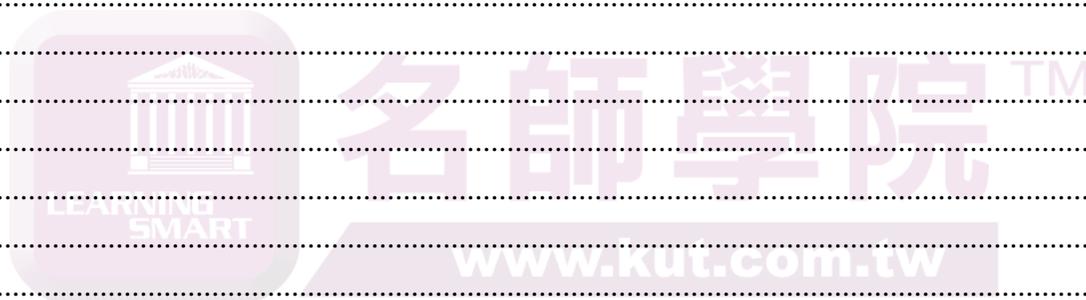
考前大補給電子書

KUT™ 寰宇知識科技
Knowledge Universe Technology

www.kut.com.tw

【目次】

使用說明.....	1
基測考試資訊.....	2
基測流程.....	2
各類入學管道.....	3
推甄如何準備.....	4
名師解析錦囊.....	8
國文.....	8
英文.....	9
數學.....	10
理化.....	11
生物.....	12
地科.....	13
歷史.....	15
地理.....	16
公民.....	17
學長姐經驗談.....	18
搶分讀書計畫.....	20
倒數 30 天搶分讀書計畫.....	20
考前一週最後衝刺.....	23
考前貼心小叮嚀.....	25
考古題觀摩.....	29



■ 使用說明

操作介面功能

- 上一頁：(1) 鍵盤：Page Up、↑、←
(2) 滑鼠：點擊右鍵（適用於全螢幕模式）
- 下一頁：(1) 鍵盤：Page Down、↓、→
(2) 滑鼠：點擊左鍵（適用於全螢幕模式）
- 如需使用「全螢幕模式」觀看，可至功能列中的「檢視」選擇「全螢幕模式」；如需離開全螢幕模式，請點按鍵盤 Esc

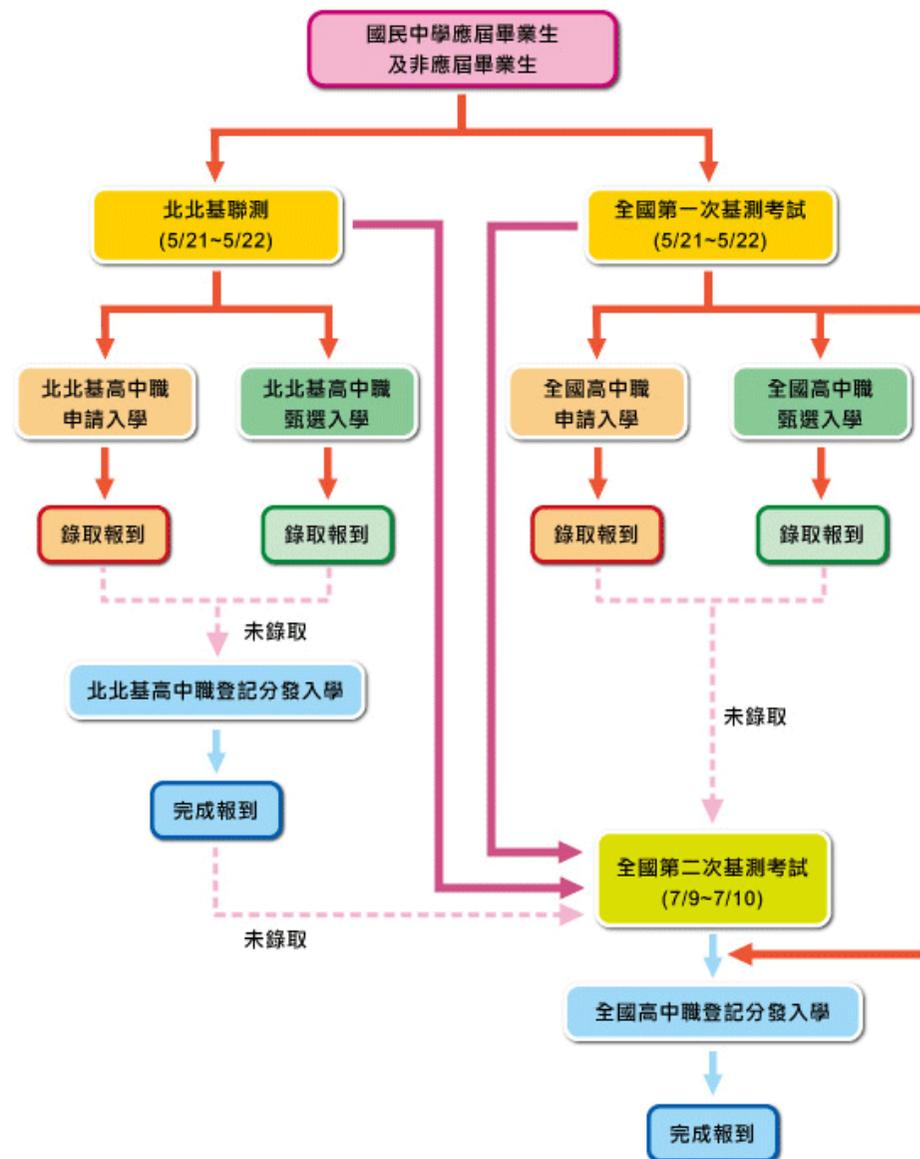
基測考試資訊

>>基測流程

今年國中畢業生多元入學選擇真不少~

基測一及北北基聯測已於 5/22 畫下句點，而基測二將於 7/9、7/10 接續登場，同學在第二次的機會裡是否已經準備完善可以聰明應戰了呢？

名師學院幫同學們彙整了許多相關基測的考試資訊，以及如何準備應戰的小撇步，並提供簡單易懂的圖表和文字說明，幫助同學在短時間內清楚知道各種升學管道，還有非知不可的應考重點唷！



備註：以上各時間如各簡章或國中另有規定，則依簡章或原就讀國中所規定的時間為準。

>>各類入學管道

項目	免試入學			申請入學		甄選入學		登記分發入學	
方案	北星計畫、新北星計畫、基隆市自辦方案(3市自辦)	基北區(3市合辦)	全國高中職五專	北北基	全國高中職	北北基	五專及藝術才能班	北北基	全國基測
招生學校	臺北市、新北市、基隆市(按各學校分區)	臺北市、新北市與基隆市所有高中職	全國所有高中職和各公私立五專	臺北市、新北市與基隆市所有高中職	全國所有高中職	臺北市、新北市與基隆市設有音樂、美術、戲劇等特殊班之高中職(可跨區)	設有特殊班之招生學校	臺北市、新北市與基隆市所有高中職	全國所有高中職和各公私立五專
招生方式	以在校成績，招收國中應屆畢業生。			提供對有特色之學校或科別具有興趣之學生就近入學鄰近高職或直升入學，以落實高中職社區化。		提供各類資賦優異學生、具有特殊才能或性向學生入學。		提供非經由申請或甄選方式或其他經主管教育行政機關核准之方式入學學生依其志願分發入學。	
招生對象	臺北市、新北市、基隆市國中畢業生(按各學校分區)	臺北市、新北市、基隆市國中畢業生	北、中、南區各國中畢業生	臺北市、新北市、基隆市國中畢業生	北、中、南區各國中畢業生	臺北市、新北市、基隆市國中畢業生	北、中、南區各國中畢業生	臺北市、新北市、基隆市國中畢業生	北、中、南區各國中畢業生
採計成績	1.四大學習領域定期評量總平均之全校排名百分比 2.依學生個人5學期15次定期評量擇優6次計算	1.四大學習領域定期評量總平均之全校排名百分比 2.依學生個人5學期15次定期評量擇優6次計算	在校三學期(八上、下及九上學期七大學習領域八大學科學業成績總平均之全校排名百分比)	北北基聯測(得加權計分)	1.在校三學期(八上、下及九上學期七大學習領域八大學科學業成績總平均之全校排名百分比) 2.100學年度第1次全國基測或北北基聯測成績之PR值	以北北基聯測或全國第1次基測為門檻		北北基聯測(不得加權計分)	全國第1、2次基測成績擇優分發

>>推甄如何準備

除了基測與北北基聯測的大考準備外，你知道該如何準備推甄入學嗎？

名師學院不僅提供考生們基測的升學服務，還整理了推甄入學準備要項，要告訴大家怎麼準備推甄讓自己多個入學好機會！

只要你具備特別的才能與專業志向，參加甄選入學你又多了一個好選擇！

一、入學方式：

項 目	說 明
甄選區域	各類各班採分區聯合招生或各校單獨招生。
實施範圍	<p>【得以跨區報名】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.音樂、美術、舞蹈、戲劇、體育才能班、科學班、各單類科高中等經主管教育行政機關核准設立之班、科、校。 2.高職海事、水產、藝術、農業類科等經主管教育行政機關核准設立之班、科、校。 3.學生應就單一學校或跨區聯合甄選入學委員會擇一報名。
實施對象	<ol style="list-style-type: none"> 1.國民中學應屆畢業生取得 100 年國中基測或北北基聯測分數者。 2.非應屆國民中學畢業生及同等學力，並取得 100 年國中基測或北北基聯測分數者。 3.符合「資賦優異學生降低入學年齡縮短修業年限及升學辦法」之規定，並取得 100 年國中基測或北北基聯測分數者。
實施方式	<ol style="list-style-type: none"> 1.以 100 年國中基測或北北基聯測之國文、數學、英語、社會及自然 5 測驗學科及寫作測驗分數納入甄選總分，其權重不得逾甄選總分之 50%，且不得採計在校學科成績。 2.各校應配合招生之科、班性質參採學生在校藝術與人文、健康與體育、綜合活動學習領域表現、日常生活表現或其他才能等。 3.各校應視實際需要就實驗、口試、小論文、實作、表演或術科等項選擇辦理，但不得加考任何學科紙筆測驗。 4.學生依聯合甄選入學委員會或招生學校所訂條件提出申請報名。 5.報名高中藝術才能資賦優異班（音樂、美術、舞蹈）甄選入學者，須先申請資優鑑定（國中觀察推薦表、參加術科測驗及經鑑輔會綜合研判），並取得鑑定通過文號。 6.各區有不同規定時，依各區甄選入學簡章為準。【詳細說明請至 100 國中畢業生多元進路宣導網站 查詢】

實施時間	<p>【入學報名】</p> <p>1.基北區以外之各區聯合甄選入學報名學生應於 100/6/7~6/8(星期二、三)前，依原就讀國中規定時間內報名。</p> <p>2.北區美術班、音樂班、舞蹈班聯合甄選入學報名時間訂於 100/6/3~6/4(星期五、六)報名。</p>
	<p>【入學放榜】</p> <p>1.基北區以外之各區聯合甄選入學放榜日期：100/6/15(星期三)</p> <p>2.北區舞蹈班聯合甄選入學放榜日期：100/6/8(星期三)</p> <p>3.北區美術班、舞蹈班聯合甄選入學放榜日期：100/6/9(星期四)</p>
注意事項	<p>1.各區藝術才能班之「聯合鑑定術科測驗」以及「以競賽表現入學」、「僅採術科成績甄選入學」等招生管道接餘地 1 次國中基測及北北基聯測考試前辦理，其作業時程請參閱各區聯合鑑定術科測驗及聯合甄選入學招生簡章。</p> <p>2.體育班及其他辦理獨立招生之甄選入學招生學校，其招生日程依單獨招生簡章為準。</p> <p>3.各區學校推甄辦法皆有不同規定，請依各區甄選入學簡章為準，或自行到各校網站查詢。</p>

【資料參考來源：100 年國中畢業生多元進路宣導網站】

二、100 多元入學試務、甄選入學承辦學校：

區別	國中基測	甄選入學	備註
宜蘭	國立蘭陽女中 (03)933-3819	國立宜蘭高中 (03)9324153	※北北基高中職甄選： • 音樂：國立新店高中(02)2219-3700 • 美術：臺北市立中正高中(02)2823-4811 • 舞蹈：臺北市立復興高中 (02)2891-4131 • 戲劇：私立華岡藝校 (02)2861-2354
基隆	國立基隆高中 (02)2458-2051	各校辦理	
北一	臺北市立華江高中 (02)2301-9946		
北二	國立泰山高中 (02)2296-3625		
桃園	國立中壢高中 (03)493-2181	國立桃園農工 (03)333-3921	
竹苗	國立關西高中 (03)587-2049	國立新竹高中 (03)573-6666	
中投	國立臺中一中 (04)2222-6081	國立臺中高農 (04)2281-0010	
彰化	國立彰化女中 (04)724-0042	國立清水高中 (中投彰化雲林嘉義音樂) (04)2622-2116	

雲林	國立虎尾高中 (05)632-2121	國立員林高中 (中投彰化雲林嘉義美術) (04)832-0364
嘉義	國立嘉義女中 (05)225-4603	國立嘉義高商 (05)278-2421
台南	國立家齊女中 (06)213-3265	國立臺南大學附中 (06)233-8501
高雄	高雄市立前鎮高中 (07)822-6841	高雄市立小港高中 (07)806-2627
屏東	國立潮州高中 (08)788-2017	國立潮州高中 (08)788-2017
花蓮	國立花蓮女中 (03)832-1202	國立花蓮女中 (03)832-1202
台東	國立臺東高中 (089)32-2070	私立公東高工 (089)222-877
澎湖	國立馬公高中 (06)927-2867	國立馬公高中 (06)927-2867
金門	國立金門高中 (082)326-582	
馬祖	國立馬祖高中 (0836)25668	
大陸考場	高雄市立左營高中 (07)582-2010	

【資料參考來源：國民中學學生基本學力測驗推動工作委員會】

三、把握推甄四大要領：

第一：在校優秀表現也能得分！

在準備基測的同時，也可以花一點時間想想自己的興趣和專長，是否有音樂素養基礎、喜歡畫畫跟設計、亦或對表演藝術、舞蹈有興趣愛表演，還是具有科學興趣與潛能，並且也想想過去在校的團體或個人表現，有無表演或繪畫等特殊專才的得獎經驗或曾是學校某技能的代表，如果有的話別忘了一定要準備好然後提出來，因為在校得獎或專才的優秀表現，都能有機會在推甄計分中得到加分的成績，所以千萬別忽略了這個部分喔！

第二：基測好成績推甄更有利！

高中職甄選入學所要準備的資料是以基測分數為主，所以好的基測成績便更加利於推甄入學。

除了基測成績外你也必須有術科的才能表現，因此若要報考專業類科的學校，就需再依各學校科系標準及要求加以準備，例如是口試、表演、實驗、實作、小論文...等項目；再者，若是報名高中藝術才能資賦優異班（音樂、美術、舞蹈）甄選入學者，須先申請資優鑑定，並提供「國中觀察推薦表」，且須取得術科測驗及經鑑輔會綜合研判的鑑定通過文號。考生們在準備推甄資料千萬要多加確認喔~

[回目錄](#)

第三：時時補充資訊訓練臨場反應

在術科才能的部分，不論遇到什麼樣不同的要求準備，你都要時時補充資訊，從平時生活中存入新資，並定期的補充自己在術科才能上的專業知識，以培養臨場反應，就算遇到口試或表演或實作等習題甚至沒有相關的考題，也不要太緊張！你可以先快速的在腦海中掃過自己平時所得到的訊息，結合最具自信的表演方式或說法，依平常的自己自然表現，這樣一來便能輕鬆過關。

第四：適當休息放鬆心情

準備基測大考壓力大總是無法好好入眠，更別說有充足的睡眠了！考生們這樣不行喔~ 就算是如臨大敵還是要適度的休息，做些簡單的休閒活動或運動，放鬆心情，不要讓自己一直處於緊張緊繃的狀態，那樣都會影響考試狀況，應保持規律的生活早睡早起，盡量避免挑燈夜戰，這樣才能養精蓄銳有好的備戰狀態喔！

但是基測結束還要準備推甄！考生們也不用太擔心，只要把握基測的好成績，以及準備好在校的優良紀錄跟各校所需求的資料，基測結束後每天花 1~2 小時訓練自己反複練習，相信推甄一點都不難準備！



名師解析錦囊

寰宇名師學院為協助同學準備今年基測、北北基聯測大考，精心匯入各科名師針對基測的命題解析影片，提供同學各科應考的準備要領和命題趨勢之考前重點，解析說明該學科相關學習重點，並提供應考密技，以做為考前重點準備方向，有效幫助同學掌握命題趨勢！
現在就來聽聽名師怎麼說吧~

>>國文



寰宇名師學院升高中系列國文科
鄒彤憶老師

面對基測考試，第一個建議要鎮定，有時候題目並不難，但是同學一看到就會害怕，等到要收卷才想起答案，所以第一要冷靜、鎮定。第二，這幾年文言文題目有一定的比例，同學平常寫文言文題目時，就要多觀察多看，怎麼樣斷句、問的是主旨、解釋、還有對整個文意的掌握能力都要很強。記得有一年考試考「霧」，題目問到山在什麼景色會變得比較漂亮，林子會比較密...等等，結果很多同學掉進選項的陷阱裡，即使程度再好的學生，也很容易錯一題或兩題，那代表同學若遇到文言文的時候，要有刪修的能力、判讀的能力，要有勇於把最奇怪的答案刪除掉的能力，這樣才能解題。

這幾年白話文題目好像也特別多，而且一篇讀下來之後，常不知道該怎麼辦才好，再加上考場的心情影響，但同學只要靜下心來，會發現愈是長的文章，考題愈不會那麼難，因為這純粹是要考臨場的反應和鎮定的精神。

至於新詩部份，像之前考過的明鑑詠日月潭，很多同學一開始就抱持畏懼心態，覺得好難、看不懂，其實是因為對新詩的認識不足，還有對於閱讀心存畏懼，所以建議同學，平常在國一國二國三剛開始的時候，書一定要讀得夠多，考前解題的量也要夠多，第三要抱持著平常心進到考場裏面，愈是鎮定、愈是冷靜，成績絕對會愈好！

>>英文



寰宇名師學院升高中系列英文科
盧克老師

這幾年的歷屆基測考題來看，不難發現一個趨勢就是文法考題愈來愈少，但所謂文法愈來愈少不代表不重要，而是說在前十五、二十題沒看到文法題，幾乎都是在考單字，簡單說，單字是越來越重要。

如果同學從單字開始準備的話，前二十題全部都是單字，文法題會出現在第二十一到二十五第一個單元題裡面，那一定會有時態的部分，所以時態永遠很重要，至少占五題；再來，歷屆考題總是喜歡考一些地圖、看店、看菜單...等一些日常生活中應用的東西，表示考題趨勢愈來愈健康、愈來愈實用。但要提醒同學，文法題看似沒有特別刁鑽或特別為出題而出題，但文法題其實是無所不在。

另外特別強調一件事，同學如果在國三打好基礎文法的底子，上高中之後，才能再往上紮根，一個紮實的文法基礎可以讓同學在高中單字擴充的時候，跑得比別人快，所以說文法的建立是學好英文的根本。同學千萬不可以因為歷屆考題越來越簡單跟生活化，認為考試也可以抱著猜猜看的心態，覺得可以應付過去就好，假設文法能力不夠紮實，上了高中還是會非常非常地辛苦。

就基測考試趨勢來說，單字理解很重要，但同學可能在平常練習應用題時，明明每個字都看得懂，但卻不明白這句話為什麼結果是這個意思？和我原先想的不一樣？建議同學遇到這樣狀況時，要馬上請問老師，這就是有時候中英文之間的問題，並不是每個字看得懂就可以順利作答，這部分要提醒大家注意，否則的話，考試趨勢和走向愈來愈健康，對同學來說反而會是一大挑戰。

>>數學



寰宇名師學院升高中系列數學科
齊峻老師

基測的本質是在測驗學生的基本學習能力，所以考試出題方向都是屬於中偏易，難度不會很高，數學科尤其明顯，從每年基測數學滿分人數經常都是五大科之冠，可以明確看出。

以數學科命題方向來說，國中數學六冊共有十多個單元裏頭，基測命題往往十分平均，沒有偏重某一個單冊的內容。但因為考題難易度都偏低，所以學生之所以拿不到分數往往並不是因為考題難，是難在於題目如果一有靈活的變化，就會造成學生們作答上的困難。

各位同學準備基測時，不要去鑽研一些超難的題目，應該是從課本和習作裏頭的基本觀念和基本題型準備起，注意求精而不要求多，可以反覆做練習以提升自己的計算能力。有時候失分原因在於粗心、沒看清楚題目或計算錯誤，還有更多學生是因為計算速度太慢而沒有辦法如期在考試時間內完全作答，甚至做完了也沒有時間再檢查。

數學科有一些常考必考的單元，第一個是基本運算，例如科學記號的加減乘除四則運算、分數、小數的四則運算、根號的四則運算，通通屬於基本運算，幾乎每年必考二至三題，所以各位同學一定要特別注意；另外還有一個部份也是屬於基本運算範圍內容，像運算中常常使用的分配率、交換率、結合率，這種類型題目通常都是考基本概念；二是代數，像第一冊的因數與倍數、一元一次方程式、二元一次方程式，這些方程式的問題經常是在考應用問題的列式，所以各位同學對於應用問題的題意一定要非常的清楚，假如不夠熟悉，老師建議一定要多做些題目來當做練習，且主要的重點就是列式子；再來像不等式的部份，國中階段的不等式考得非常簡單，尤其是不等式的圖式法是一定要注意的是；接著第三冊的重點就是一元二次方程式，解題方式有三種：因式分解法、配方法、公式解，許多同學們往往只知道因式分解法及公式解，對於基測裡最常考的配方法反而不熟悉，記得在考試前把握時間多加準備。

最後的重點就是幾何，第四冊數學後半段提到幾何學的基本幾何—三角形、四邊形、平形四邊形、圓形的面積及周長的計算都是很常出現的內容，另外是第五冊的相似形、圓形這些內容雖然也是基測會考的，但是比例上不如第四冊來的高；最後到第六冊機率統計學，每年幾乎都會出現一題機率一題統計，機率一定是考最基本的一些概念，統計的部分則是提醒同學們一定要會判讀統計圖表，例如折線圖、累積圖、百分位數的盒狀圖都非常非常的重要。

>>理化



寰宇名師學院升高中系列自然科
劉家齊老師

每年有兩次的基測從民國 90 年到現在一共已經進行了十次，累積有 20 份的基測試題，但還是有很多同學在準備時覺得困擾，到底基測的重點在哪裡？甚至於有些同學會希望老師直接告訴他基測到底會考什麼題目，因此老師在這邊要先澄清幾個重要概念，然後再跟同學們分享，到底應該要怎樣在短時間內把基測準備做到最完整。

首先老師先問大家第一個重要問題，很多人認為基測的「基」是代表「簡單」，對嗎？事實上，看一下基測考試的全名是「基本學力測驗」，所以基測的「基」正確來說是指「基本」。什麼叫做「基本」？「基本」並不等於「簡單」，「基本」的意思就是「最基礎的、最重要的」！

接下來老師要提供幾個關於準備基測的重點：

1. 心理建設：同學們要先立定志向，想清楚到底為何而戰，以及自己的夢想在哪裡。因為準備的過程非常辛苦，也有可能會出現怠惰的想法，但如果很清楚是為何而拼戰，就算再苦也能夠撐下去。

2. 知己知彼：所謂「知己知彼、百戰不殆」，既然要考基測，就要先了解基測究竟考些甚麼，

◆ 考綱不考版：基測考試是以「課程綱要」為基本，不會偏重哪一個版本。

◆ 課本最重要，誰出題並不重要：有同學可能會問：「老師，今天我們是不是只要知道出題師是誰？如果能拿到他的筆記並背熟，考試的時候就能夠順心如意？」那是錯的！為什麼？其實一份基測試題的完成是由三種老師合作的，就是命題老師、審題老師和組題老師—(1)命題老師：負責出題目。(2)審題老師：負責審核題目是否合乎標準，擔任審題的老師有可能是國中現職老師，也有可能是大學的教授，主要工作是要分析題目有沒有超出範圍。(3)組題老師：每年大考前會被邀請入闈場的就是所謂的組題老師，主要是將審題老師審核過的題目，重新組成一份不錯的試卷。

◆ 課本內的重點：我們將過去這十年共二十份考卷分析過後，會發現這些題目幾乎都出自於課本，所以老師要給大家的建議就是，想要好好準備基測，只要善用你自己的課本，從頭到尾每一句話都把它看清楚，知道定義是什麼內容，知道原理是怎麼來的，並且了解每一條公式它的使用單位，而不要只是死背公式但不會運用，另外常被同學忽略的就是課本上的圖，不管是圖形也好、圖表也好，務必通通要理解，再來就是實驗，請同學特別注意，每一個實驗的實驗步驟、實驗方法甚至實驗結論，還有後面的問題討論，都必須要非常非常清楚！再來，有個非常重要的利器就是「考古題」，「考古題」到底有多重要？如果同學有時間仔細去分析，你會發現考來考去的那些問題都非常相像，雖然題目的素材不一樣，但它背後的原理是完全一樣的！

>>生物



寰宇名師學院升高中系列自然科
殷琴老師

在準備基測的過程中，生物非常重要！也是自然科裡面一個非常重要的科目！

生物在自然科平均都會占 1/3 到 1/4 左右的分數，所以生物的分數建議同學一定要穩穩拿到，因為若漏失掉一題的分數或是漏失掉兩題，甚至更多的話，整個自然科的拿分比例會變得很不好看！且生物可說是自然科內最不需要花太多時間準備的科目，同學們只要把握原則：基測主要是測驗學生將國中階段該學到的知識，能夠應用且在生活裡面配合思考，題目本身不會考得太深。

基測生物考題，一般都是偏重觀念化、應用化、生活化。若考題觀念化，同學每一段學習一定要配合上課所講的，這個觀念你要怎麼去學？譬如說我們要學光合作用，那光合作用它最重要就是要從它的圖形去學它的觀念，那這時候你就必須要好好跟著把這個圖形學起來，這光反應的階段做了什麼，然後影響到暗反應怎麼做，一定要把圖形搞懂，觀念自然就很清楚。觀念清楚之後，考題就算有很多偏向圖表判斷的內容，同學就更不用害怕了，因為當觀念清楚，圖表判斷也不會有問題。

另外是和生活有關的常識考題也很重要，譬如有一年基測考題的題目是：當我們在抽血時，護士將你的手臂綁起來以後，看到有一條血管特別的明顯，請問是動脈還是靜脈？像這種就是生活化的考題，遇到這種生活化考題，同學不用緊張，其實這還是平常上課觀念的應用。因為靜脈血液是回心的，而動脈血液是離心的，所以現在你把這個手臂給綁起來以後，血液不容易回心，答案很明顯就是「靜脈」。

因此不管延伸題、應用題或生活化考題，其實都還是以所學的基本觀念為出題原則，當然生物還是有些內容需要靠記憶的，比方說像是內分泌的功用，就是得乖乖背，但生物 90% 仍以理解為主！所以觀念清楚很重要，每一段課程該怎麼學習，有不同的學習法搭配，該由圖形就由圖形學，該由架構就跟著架構好好地去學，相信生物拿高分絕非難事！

>>地科



寰宇名師學院升高中系列自然科
鄧簡老師

很多同學在乎讀書效率，希望花最少的時間，在基測時能獲得最大的收穫，若以國中自然生活科技來講，將物理、化學、生物和地球科學連結在一起，對地球科學來講，這種編排方式非常地有利，但對學生在準備考試時，卻可能發生不曉得哪些是物理？哪些是化學？或者是哪些是生物或是地球科學的狀況。一旦進入高中後，或者在準備基測時，很容易因為課本敘述基本上都是口語化，而不容易抓到重點，所以講到如何利用最短的時間，獲得最大的代價，給同學以下三點建議：

1.先建立出自己的體系：

地球科學顧名思義是討論我們生存的星球－地球，以及地球在宇宙中的地位，所以建議同學在準備地球科學時，要先了解這個特性。地球科學基本上是分為四個學門，包括天文學、地質學、海洋學以及大氣科學或者說是氣象學，建議同學學習時先將大骨架建立，然後延伸到各部份。以天文學來講，第一個天文觀測，包括地球在宇宙中的地位、整個天體的運動……，像是恆星雖不動，但因為地球自轉和公轉的關係，使得看起來恆星跟地球有相對的運動，掌握這些要素，天文學學起來就很容易了！以地質學來講，主要包括第一個板塊構造學說，而板塊構造學說基本上是有兩個理論，第一是大陸漂移學說，第二是海底擴張學說，再綜合地震波的資料，而得到的一個學理；另外一個是各種地質活動，包括岩漿活動，譬如說火山爆發，也包括變質作用形成變質岩，還有沉積作用；在大氣部分，譬如說大氣的觀測，連帶討論空氣的運動，因空氣的垂直運動造成了空氣、水氣的凝結，成雲降雨；空氣的水平運動，造成了風，因空氣水平運動我們就叫做風，而這些風有些是會隨季節改變的，我們稱之為季風，而影響臺灣天氣很重要的因素，在夏秋之間颱風的形成，把這些空氣的大氣的結構，以及空氣的運動能夠掌握住，氣象學基本上都在這個範圍內。

海水的運動包括海底的結構和海水的運動，海水運動常見的有三種：(1)海流或者是洋流，指的是一股海水向特定的方向運動，那麼為什麼海水會向特定的方向運動？影響的因素有哪些？同學要去思考；(2)海水週期性的升降起伏，就是潮汐，造成潮汐的力量又來自哪裡？(3)波浪，也就是海面不規則的升降，造成波浪最主要的因素就是風，其次，譬如說海底火山爆發，或者海底地震也會造成巨大的波浪，當靠近海岸的時候甚至會造成海嘯。將基本的觀念完全掌握，然後歸納出自己的體系來，就是學習地球科學最好方式。

2.以課本為主，讀熟後再做練習題：

基測考題的重點就是以課本為主，雖然每個同學的學校選用課本版本不一定一樣，但是基測一定是以各版本通通都有都提到的觀念為主，建議同學先把學校版本課本讀熟讀通，然後再歸納到自己的系統裏頭。但有些同學會發生一個問題－明明都讀了但是考試時卻不會用，不知道考的是哪一個觀念？因此除了將課本讀熟，歸納出建立起自己的體系外，還需要多做練習題，尤其最近這幾年的基測考古題。

3.不會或常錯的觀念再深入研究，或請教同學及師長：

在做題目的過程中，會發現有些觀念常做錯，或有些觀念題目不太會，這就表示對於這個地方的觀念不熟悉，或者說這個地方的觀念是錯誤的，這個時候就要跟同學或與師長討論研究，給自己一個回饋的作用，然後再回頭把自己不足的錯誤的觀念補強糾正。

同學若能做到以上三點，那麼就可以在最短的時間內，在基測考試上獲得最高的分數！



>>歷史



寰宇名師學院升高中系列社會科
晨曦老師

關於基測社會科－歷史的應考要領，晨曦老師提供以下三個要點，同學在準備基測社會科時請務必留意，取得高分可謂探囊取物！

1.臺灣史、中國史、外國史分布平均：

現在的基測考題取材範圍，臺灣史、中國史和外國史分配比較均勻，不再像以前，臺灣史的題目會特別多。臺灣史的重點：必考的第一是鄭氏治臺期、第二是日據時代後期，也就是文化和經濟的部分、基本上考到任何一個歷史的部分，現在喜歡考的題目是經濟文化史，就是跟人的生活有關的東西，而不再注重於政治和戰爭，所以這是現在考試的趨勢，而歷史文化這個地方，文化和經濟因為跟人的生活有關，所以出題就可以比較活潑，同學可以不必專背年代，也不必記戰爭的過程，但是要記得「影響」是最重要的，考到歷史一定要記得，前因造成後果，影響引發後來的發展，所以要記得「影響」是考試最重要的重點。

2.圖片題漸漸變多，配合地理：

現在考試趨勢就是圖片題漸漸變多，尤其是在最後一部分，會出現一個整合題，考的時候有時候不是單獨考，有可能會考歷史地理題或者歷史公民題，所以同學務必要注意，如果題目有配圖，應該就是會考這個歷史年代出現的這個文化，可能是出現在哪一個地理位置，以前你可能是用背的，但現在你必須要配合著圖一起看，出題老師希望你了解的是這個時代發展的時候，中國產生什麼樣的現象，或者你在國外的時候，是靠近海洋還是靠近陸地。那如果是考歷史+公民題，就是人在生活的過程當中，比如像印度的種姓制度，或者是中國的元朝，把人分成四等，那會傷害了你在政府給你的權利當中的什麼？（或是在政府給你的權利當中，你喪失了什麼權？）答案就是「平等權」。目前基測就是用這種方式配合著考，所以現在漸漸會出現所謂的歷史地理題或歷史公民題，而不再單獨考歷史題，社會科是包含這三部分而不是只有歷史、地理、公民三科目分開考。

3.關鍵字解題：

解題的時候如果出現關鍵字的框框，或者是在整個考題的敘述中，出現主要辨別點，這個就是解題的關鍵，所以同學看到時，就可以辨別那個時代的特色是什麼，或是那個時代會出現哪個重要的人物。

唸書的時候一定要記住上述重點，再來很重要的是不用強背年代，但是一定要記得前後關係，因為歷史最重要的就是前面造成後面的發展，絕對不會倒果為因，歷史是不能假設、不能改寫的，它的過程就是這樣，引發的過程就是如果發生了這件事情，造成這個影響，我們應該怎麼改變，或者是怎麼改革它，而不是往前面去追溯它那裡出了什麼錯誤，要注意，這就是唸歷史時最重要的地方，然後跟地理圖的配合，還有跟現在生活當中公民意識的發展要一起唸，這樣子才會考得非常順利，而且成績才會高！

[回目錄](#)

>>地理



寰宇名師學院升高中系列社會科
謝承勳老師

社會科－地理的準備要點第一就是近幾年課本的基本概念一定要會，而且該有的概念一定要會！譬如：時區換算、位置判斷、等高線、比例尺。「地理」拆解文字來看就是「大地道理」，基礎就是看地圖，因此基本要素一定要會－位置、經緯度、時區計算、比例尺、等高線，這些東西幾乎每年都會考，同學們要留意。

再來要注意，題目主要是出自於課本，以及課本之外基本概念的延伸，如生活應用，一般出題機率會特別高，如：爸媽車上有 GPS 衛星導航，有標註大比例尺、小比例尺，請問大比例尺什麼時候用？小比例尺什麼時候用？大比例尺還是小比例尺看到東西比較清楚？若是大比例尺清楚，那車上衛星導航 GPS，應該是大比例還是小比例？如果是小比例，爸媽一定找不到路，所以答案一定是大比例。同學藉此就可以看到生活應用的特別多，這也包含在公民或歷史生活應用考題分布，建議同學這部分要多注意；另外，社會科學本身就是人文內涵，因此同學更要多看多聽多看多聽！

另外在方式和技巧的部份，舉例來說，看到一個題目，先分清楚地點，才知道可能處於什麼地區？高緯中緯還是低緯？什麼樣的氣候？什麼樣的類型？什麼樣的山脈？什麼樣的河川？所以地點一定要弄清楚！另外所處的位置圖，對於經濟來講更重要，所以記得地點跟位置的部份請務必弄清楚！還有一個要點就是「時間」，時間一定有其原因跟目的。舉例來說，夏天跟氣候有明顯的關係，而氣候不單影響人類活動，還包含農業植物分布，許多都有相關，所以地點、位置、時間一定要看懂！還有名詞也要注意，如考題內有蕈狀岩、女王頭……，常聽說的一些名詞，跟你講的一些國家公園那些名詞要知道內容在講什麼。

再來，應題過程要多注意，進考場第一件事就是閉住眼睛放輕鬆，深呼吸三次以後再看題目，將會發現寫得行雲流水，得高分！

>>公民



寰宇名師學院升高中系列社會科
彭誠老師

準備公民基測考試有以下四大要領：

1.專有名詞：

準備公民基測考試，建議考生要熟悉專有名詞。以公民科第一到六冊課本來看，基本上可分為六大範圍，第一冊強調自我跟群我的概念，代表要先了解「自我認識」，像人生需求中五大層次、家庭定義、家庭親屬關係；像學校生活中，要注意終身學習概念；像社區生活、社區意識、社區營造、社區參與……。像這類屬於專有名詞概念，在每一冊中都有很多專有名詞概念，學生要搞清楚。

許多學生在準備公民時，都是因為定義不熟，所以看題目無法迎刃而解，因為概念不熟悉或者是定義模稜兩可，因此在作答時不知該選擇什麼答案。例如很多同學在第一冊社區參與與社區營造永遠搞不清楚，社區參與是指居民積極去參與社區事務，而參與社區事務包括二種：一種是短期抗爭、第二種是長期性參與，而長期性參與主要是為了提升社區生活品質，許多同學往往將社區營造與長期性社區參與搞混，營造就是經營跟改造的意思，換句話說就是在社區內尋找共同目標，讓大家參與一個目標，換句話說就是讓大家找到一個目標後，共同經營改造自己社區經營的社區意識，這叫做社區營造。所以定義一定要理解清楚，難題才能迎刃而解。

2.從關鍵字找答案：

基測考試近幾年來希望學生不要死記課本，要能靈活運用。因此在題目內經常會埋下許多伏筆與關鍵字，學生可以學著從關鍵字去找答案。譬如說有些題目考終身學習概念，而在題目中會提到這個人在退休後會繼續學習、這個人大學畢業後利用晚上時間繼續去從事學習工作……，像這種就是終身學習概念，也就是在題目中找關鍵字找答案的技巧。

3.類推應用：

考試強調不要死記，所以考題強調類推應用。譬如說有一題目出國家構成的四要素－人民、領土、主權、政府；人民具備該國國籍者就是人民。因此當題目考“下面四個選項，哪一個符合上述要件？A：學生證號碼。B：在總統府從事外交工作。C：可參加縣長選舉。D：外面租房子。請問哪一個符合具備人民定義？”從題目中就可清楚看出答案是C，因為選舉一定要具備法定資格，一是要有國籍、二是年齡要符合規定、三是要符合居住期間規定。像這種就叫做類推應用題，這類型題目這幾年越出越多，主要是希望學生可以靈活運用所理解的定義。

4.政治、法律及經濟相關概念：

公民有六大範圍分布在六冊內，基本上來講如單看社會科考試，公民大約占 1/3，而 1/3 題目裡，只有少數幾題會跨考歷史、地理，其他絕大部分約有十題以上都不會脫離政治、法律、經濟生活，通常這三冊題目會佔 2/3，佔的分量很重，有時偏重政治跟法律大約十題以上，有時偏重經濟會佔七八題，所以這三冊是公民考題出最多三冊，學生若在準備考試，時間很緊迫時，可將重點放在這三冊，先看完這三冊再倒回去看第一二冊，接著再看第六冊範圍。

學長姐經驗談

同學們應該都聽說過「溫故知新」這句話吧？爲了讓同學們不在考試前亂了手腳沒了方寸，名師學院特地邀請過去曾參加基測考試的學長姐來爲我們說說他們準備基測的經驗，希望在經驗談中，能幫助同學們不疾不徐得心應手地準備應戰。

>>姓名：蘇威守/ 畢業國中：前峰國中 /99年甄選入學錄取：高雄中學



剛入學的時的我，還懵懵懂懂對任何科目都無從下手，直到在『名師學院』翁老師引領下，接觸到『名師學院』升高中系列。每天吃完晚餐，我就把『名師』光碟當做我的家教老師，依照著進度一片一片慢慢的看，常常都或超越學校的進度呢！在學校上課時，就可以做大量練習題，在學校的大小考試也都輕鬆過關。選擇使用光碟教材，需要有堅強的意志力，因爲少掉進度的壓力，一不注意很容易鬆懈；但是我的父母和翁老師，適時給於我提醒及鼓勵，並提供資源協助。

在我小時後不顧我的反對，父母硬逼我閱讀唐詩及古文，當時的怨念可想而知！家中如汗牛充棟般的書籍也是一大助力！當你在休閒時只能夠閱讀書籍，造就我的國文幾乎連讀都不用讀，只需把腦中的記憶文字挖出來運用就足夠了。

英文的學習我多聽英文歌曲，把歌詞中的意境帶到生活中融會貫通。數學就要感謝『名師』的教導，光碟中若聽不懂，可以去學校再聽老師講解；學校沒有教到的，光碟也都會補充整理。翁老師也會蒐集很多有用的資料提供我作爲參考。至於社會科更不用說，多看多背，隨時隨地拿起講義多看，善用小時間，社會科也能讀的比較輕鬆。

最後，還是要感謝父母的栽培投資以及『名師學院』老師的教導，還有翁老師協助與關心，否則今天的我，可能還在煩惱以後的路該怎麼走呢！

>>姓名：劉柏杰/ 畢業國中：陽明國中 /99年考試分發入學錄取高雄中學



「寰宇名師學院」是最有效的教學輔導教材。補習、補習、補習，以前國中時的我就是如此的盲從，跟隨大家跑補習班，然而在幾次的月考下來，發現成績並無進步，因此在好友的介紹下開始使用了寰宇的教學光碟，既可把課程複習一次，又可省下許多時間用來讀書，實在好處多多！使用感想可以說是非常好！而且光碟內的講師授課內容既生動又充實，不像是有些老師，講課乏味又低沉，不小心還很容易睡著呢！好在在國中三年有寰宇的幫助與支持，才能使我順利地考上南台灣第一學府—高雄中學。

>>姓名：成柏緯 /畢業國中：中庄國中 /98年考試分發入學錄取鳳新高中



因為不希望來回奔波補習，因而向寰宇名師學院訂購了升高中系列的英文與自然課程。這套升高中系列的教材，對於我的學習有極大的幫助，它使我對課程內容有更充分的理解，而且還可以自己選擇上課時間，也可省去舟車勞頓的辛勞。因此，我在基測後，又向寰宇名師學院繼續訂購升大學的課程，準備三年後考上理想的大學。

>>姓名：劉又齊 /畢業國中：高雄市立後勁國中 /98年甄選入學錄取高雄市立新莊高中



因為我是個不愛補習的人，所以不喜歡跑到外面上課，無意間接觸到這個「寰宇名師學院」，覺得很實用符合我的需求。裡面的師資媲美各大補習班的名師，因為是家裡上課，所以心情也可以比較放鬆。使用光碟教學遇到不理解的地方可重覆觀看，即使重看好幾次，老師也不會對學生感到失望，學生更不會害羞不敢發問，光碟教學就是這麼好。國三這年我沒補任何習，靠的是自己努力和寰宇的幫助讓我考上好學校。

www.kut.com.tw

>>姓名：張翊宣 /畢業國中：南榮國中 /98年考試分發入學錄取鳳新高中



可以在家自修，減少補習的時間。
光碟內各科老師教導的內容、重點整理、解題技巧，幫助了我在解題的速度提升，也同時增加正確度。

搶分讀書計畫

100 年第二次基測考試邁入倒數囉！參加基測二的同學們請好好把握接下來的倒數 30 天，好好衝刺吧！一定要記得下載使用寰宇名師學院特別為同學們規劃的「倒數 30 天讀書計畫表」，超重點、超精華的課程內容千萬要複習喔！

>>倒數 30 天搶分讀書計畫

日期	國文	作文	英文	數學	自然	社會
6/07	國一第一單元散文 第一課~第四課	第一課	國一第一單元 主題 1~主題 4	國一第一單元 因數與倍數	國一上 第一單元~第三單元	國一第一單元 台灣地理(1)
6/08	國一第一單元散文 第五課~第七課	第二課	國一第一單元 主題 5~主題 7	國一第二單元 數的運算	國一上 第四單元~第五單元	國一第二單元 台灣歷史(1)
6/09	國一第二單元韻文 第八課~第九課	第三課	國一第一單元 主題 8~主題 10(2)	國一第三單元 負數與數線	國一上第六單元~ 國一下第二單元	國一第三單元 公民—個人與群體
6/10	國一第三單元語文常識 第十課~第十一課	第四課	國一第一單元 主題 11~主題 16	國一第四單元 指數律與科學記號	國一下 第三單元~第五單元	國一第一單元 台灣地理(2)
6/11	國一第一單元散文 第一課~第三課	第五課	國一第一單元 主題 17~主題 22	國一第五單元 一次式	國一下 第六單元~第七單元	國一第二單元 台灣歷史(2)
6/12	國一第一單元散文 第四課~第五課	第六課	國一第二單元 主題 1~主題 4	國一第一單元 不等式	國二上 第一單元	國一第三單元 社會生活
6/13	國一第一單元散文 第六課~第七課	第七課	國一第二單元 主題 5~主題 9	國一第二單元 二元一次聯立方程式	國二上 第二單元	國二第一單元 中國地理(1)
6/14	國一第二單元韻文 第八課~第九課	第八課	國一第二單元 主題 10~主題 12	國一第三單元 直角坐標系	國二上 第三單元	國二第一單元 中國地理(1)
6/15	國一第三單元語文常識 第十課	第九課	國二第一單元 主題 1~主題 3	國一第四單元 線性(型)函數及其圖形	國二上 第四單元	國二第二單元 中國歷史(1)

6/16	國二第一單元散文 第一課~第三課	第十課	國二第一單元 主題 4~主題 7	國一地五單元 比與比例式	國二上 第五單元	國二第二單元 中國歷史(1)
6/17	國二第一單元散文 第四課~第六課	第十一課	國二第一單元 主題 8~主題 11	國二第一單元 乘法公式與多項式	國二上 第六單元	國二第二單元 中國歷史(1)
6/18	國二第二單元韻文 第七課	第十二課	國二第一單元 主題 12~主題 15	國二第二單元 平方根與勾股定理	國二下 第一單元	國二第二單元 中國歷史(1)
6/19	國二第三單元語文常識 第八課~第九課	第十三課	國二第一單元 主題 16~主題 20	國二第三單元 因式分解	國二下 第二單元	國二第三單元 公民—政治生活
6/20	國二第一單元散文 第一課~第三課	第十四課	國二第一單元 主題 21~主題 22	國二第四單元 一次二元方程式	國二下 第三單元	國二第一單元 中國地理(2)
6/21	國二第一單元散文 第四課~第六課	第十五課	國二第二單元 主題 1~主題 3	國二第一單元 等差數列與等差級數	國二下 第四單元	國二第一單元 中國地理(2)
6/22	國二第二單元韻文 第七課	第十六課	國二第二單元 主題 4~主題 7(2)	國二第二單元 全等三角形	國二下 第五單元	國二第二單元 中國歷史(2)
6/23	國二第三單元語文常識 第八課~第九課	第十六課	國二第二單元 主題 8~主題 10	國二第三單元 尺規作圖	國三上 第一單元	國二第二單元 中國歷史(2)
6/24	國三第一單元散文 第一課~第三課	第十七課	國二第二單元 主題 11~主題 14	國二第四單元 平行與四邊形	國三上 第二單元	國二第三單元 公民—法律生活
6/25	國三第一單元散文 第四課~第五課	第十八課	國二第三單元 主題 1~主題 4	國三第一單元 相似三角形	國三上 第三單元	國三第一單元 世界地理(1)
6/26	國三第一單元散文 第六課~第七課	第十九課	國三第一單元 主題 1~主題 4(2)	國三第二單元 圓形	國三上 第四單元	國三第一單元 世界地理(1)
6/27	國三第一單元散文 第八課~第九課	第二十課	國三第一單元 主題 5~主題 7(2)	國三第三單元 三角形的三心	國三上 第五單元	國三第二單元 世界歷史(1)

6/28	國三第一單元散文 第十課~第十一課	第二十一課	國三第一單元 主題 8~主題 9	國三第一單元 資料整理與統計	國三上 第六單元	國三第二單元 世界歷史(1)
6/29	國三第二單元韻文 第十二課	第二十二課	國三第二單元 主題 1~主題 5	國三第二單元 機率與抽樣	國三上 第七單元	國三第三單元 公民－經濟生活
6/30	國三第二單元韻文 第十三課~第十四課	第二十三課	國三第二單元 主題 6~主題 10	國三第三單元 二次函數的圖形與應用	國三下 第一單元	國三第一單元 世界地理(2)
7/01	國三第二單元韻文 第十三課~第十四課	第二十四課	國三第二單元 主題 11~主題 13	國一習題練習	國三下 第二單元~第三單元	國三第一單元 世界地理(2)
7/02	國三第三單元語文常識 第十五課~第十六課	第二十五課	國三第一單元 基測單字總複習	國二習題練習	國三下 第四單元~第五單元	國三第二單元 世界歷史(2)
7/03	考前總複習 第一課~第三課	第二十六課	國三第二單元 基測文法總複習	國三習題練習	國三下 第六單元	國三第三單元 公民－文化、科技與全 球化
7/04	考前總複習 第四課~第六課	第二十七課	國三第三單元 克漏字總複習	測驗題複習 複習常錯題型	國三下 第七單元	考前總複習 第一單元~第四單元
7/05	考前總複習 第七課~第九課	寫作練習	國三第四單元 閱讀測驗總複習	測驗題複習 複習常錯題型	綜合複習 易混淆觀念釐清、補強	考前總複習 第五單元~第八單元
7/06	考前總複習 第十課~第十三課	寫作練習	國三第五單元 基測考古題型總複習		綜合複習 易混淆觀念釐清、補強	考前總複習 第九單元~第十二單元

※ 此讀書計畫供國三學生參考使用。

※ 上述考前 30 天課程單元以寰宇名師學院升高中系列各科為主。

>>考前一週最後衝刺

基測二的準備時間所剩無幾囉！同學們該如何運用最後一週的時間，事半功倍地複習？又該如何準備最後的衝刺呢？寰宇名師學院邀請了曾經實戰基測的學長姐們，提供考前一週讀書建議，希望同學能把握最後的時間努力衝刺！

◆ 考前五天：總結解題技巧

每年題型總是「萬變不離其宗」，而多年的學習做過題目有成千上萬，但解題技巧最為重要。因此考生要努力提高自己的在 2 個小時左右的時間裡的學習效率。做題應該以「反思、溫故」和「查缺補漏」為主，多吃一些以前練過的習題，也把前一階段做過的試卷再瀏覽一遍，考前僅剩五天應減少做新題和難度較大的試題。

而社會組考生則從掌握整個知識體系入手。對於自然組考生，可把近幾年的歷屆基測試題做一做，做完以後，可依據評分標準從中掌握重點，並規範做題，不要造成無謂的丟分。

◆ 考前四天-強化基本知識

這一天，考生應該梳理所學過的知識點，在腦中形成網絡與鏈接，以便在考試時應用得宜。可以把每門課學過的所有知識點畫成一張網路圖，在自己的腦中掃過一遍，形成它們之間的橫向與縱向聯繫；更為簡單的做法，還可以採用記目錄的方法，因為每本書的目錄一般都反映了書中的基本知識點，所以通過熟悉目錄也可以達到掌握知識點的目的。其實基測考題中超難題並不多，把考前所剩的寶貴時間花在難題上，往往得不償失。考生的主要精力應放在複習一些基本知識上，記住基本定理、公式等，也可以多做些難度適當的題目，關鍵在於積累自己的做題慣性，達到增強信心的目的。

◆ 考前三天：最後模擬熱身

可以進行考前的最後一次模擬練習，提前適應基測的環境，在考試規定的時段，就想像自己在考場答題。把可能遇到的問題都假設出現，訓練自己的心理承受力，提前釋放壓力。試題一定要選擇自己覺得難度不是太高的模擬題進行，答題時候也要像真正基測一樣，認真完成每一道題。「考試」結束後，考生可為自己打分。切記「分數無所謂，經驗最難得」。

其實，模擬考試，目的不是在於檢查你的複習成效，而是為了讓你提前感受一下身臨考場的感覺，瞭解自己在考試中可能出現的問題，學會將所學到的各種應對考試的技巧熟悉運用，以幫助自己渡過考試中的難關。

◆ 考前二天：放輕鬆不緊張

日子越發臨近，考生不緊張那是不可能的，考生會出現「記憶力下降」和「不想看書」等緊張不安的情緒，當緊張情緒出現時，考生可以實施下面的方法：「緊張是正常的，不僅我會緊張，別人也會緊張，現在重要的是準備考試」，做到順其自然。要改變緊張狀況，最有效的辦法就是好好睡覺。如果失眠，盡可能不要用藥物，可以進行食療，比如說睡前喝一杯牛奶或吃一個蘋果。睡前可以用熱水泡腳，並做頭部和腳部按摩；睡前不要大量飲水，以免增加夜間起床次數。

◆ 考前一天：考試用品不遺漏

考前最後一天，考生的主要任務是打點好「行裝」，請勿再次做題。考生一定要親手準備第二天要使用的東西，這樣才能做到不遺漏。准考證、2B 鉛筆、藍黑色鋼筆或原子筆、橡皮擦、圓規、直尺、三角板等文具，放入一個比較厚的透明文件袋中，檢查、使用時都能一目瞭然。戴眼鏡的同學最好準備一副備用眼鏡，要提前試戴感覺是否舒服。戴隱形眼鏡的同學要準備好一副框架眼鏡和明目的眼藥水。

考前也需熟悉考場，考生在出發前應當瞭解一下考場位置，以便計算從家裡出發到考場路上所需時間。這天晚上的學習仍可保持在 2 小時左右。但盡量不做試卷，不挑難題，隨意翻翻書，在腦子裡回憶知識框架；並根據自己的情況安排，把握好不太累又不太鬆懈的尺度即可，且最好能在晚上 10 點之前睡覺。



名師學院™

www.kut.com.tw

>>考前貼心小叮嚀

名師學院於下方列出幾種考前儲備戰力的方式，希望能藉由貼心的小叮嚀幫助同學，戰火十足從容應考！

◆ 小叮嚀一：考前準備篇

每年基測考試，都可見考生忘記帶准考證或跑錯考場的新聞，考前發生的任何狀況都可能會影響考生情緒，進而影響考試成績，因此寰宇名師學院特別整理幾點考前準備，提醒考生不要過於專心準備課業而忽略了考前準備的重要事項喔！

考前準備事項

- 1.考前一週，請調整日常作息，最好可以在晚間 9~10 點就寢，盡量不要熬夜，並適應無空調的氣溫。
- 2.考前一天請務必先行確認自己的考場教室和座位。
- 3.培養良好的睡眠品質，有助於應考的良好精神狀態。
- 4.列出考前清單，考試前一天再次清點必須攜帶的物品。如下表參考~

品名	數量	用途
准考證	1	背面填寫試場地址與緊急連絡電話萬一遺失，拾獲者可憑此聯絡。
身分證、照片	各 1	與准考證分開，申請補發准考證用
黑色 2B 鉛筆	3	備用的數量以備不時之需
黑色原子筆	2	備用的數量以備不時之需
尺、墊板、橡皮擦、修正液/帶	各 1	墊板需透明無色、無文字，修正液僅用於寫作測驗
各科複習資料		利用休息空檔可再重點閱覽一次；不得攜入考場
手錶	1	電量應充足，不能發出鬧鈴聲響
手帕、衛生紙	適量	
水、食物	適量	最好自備茶壺，避免飲用飲料；考場內不得飲食
藥品		提神醒腦的萬金油、胃藥、個人藥品
硬幣、電話卡		作為緊急連絡之用；勿攜帶手機進考場

◆ 小叮嚀二：應考注意篇**考試當天注意事項**

1. 確認考試時間提前至考場，確認自己的座位。
2. 穿著整齊、舒適、保暖的衣服、最好有口袋可放置隨身物品。
3. 早餐一定要吃，份量適當口味清淡即可。
4. 保持平常心，勿匆忙、減少緊張氣氛。
5. 考中休息時應安排適當之休息位置（人少、通風處），勿太多人聚集聊天。
6. 考完應休息或準備其他科目，避免對答案影響情緒。
7. 不要攜帶手機等違禁品。

◆ 小叮嚀三：作答注意篇**作答注意事項**

1. 應試前弄清楚考試時間長短，可將手錶置於桌角以利掌握時間。
2. 穩定自己情緒，深呼吸後開始作答。
3. 掌握一下作答時間，避免時間不夠用。
4. 有把握的題目先做，避免花太多時間於同一題。
5. 避免心浮氣躁，看題目要仔細清楚問什麼再作答。
6. 看清楚題意，保持警覺不要落入陷阱。
7. 作答時看對題數不要劃錯答案格。
8. 作答後記得檢查，不要提早交卷，多確認幾次答案卡和答案卷。
9. 切記！作文及答案卡不得書寫姓名，否則該科以零分計算。
10. 全程考完後，准考證亦需妥善保管好。

◆ 小叮嚀四：壓力紓解篇

越接近考試，壓力越重，甚至有些考生會出現所謂考試壓力症候群。這是一種急性壓力反應，在身體方面會出現腸胃不適、頻尿、心悸、呼吸急促、肌肉緊繃酸痛、頭痛、暈眩、記憶力衰退、注意力不集中、失眠等症狀。心理方面，若持續的壓力未能有效紓解，則可能會出現焦慮及憂鬱的情緒，包括坐立難安、易怒緊張、無法集中精神、擔心考試結果、過高的期望、無力感，甚至會有悲觀厭世的想法。

因此考前紓壓方式，是在準備大考期間很重要的一環，以下提供家長及考生參考~

1. 適度的運動

定時適度的運動，以最簡便的方式－運動可紓解人體的肌肉緊張，亦可使個人的精神得以獲得舒展，大多數的運動均可適度的緩和個體的壓力和焦慮，但在運動時須以中、低強度為宜，並以有養性、規律性、持續性、非競技性的運動為主，不管運動的種類為何，只要個人認為該運動能滿足自己的興趣及體力，就能達到紓解的效果。

2. 調節飲食

儘量少吃太辛辣而刺激的食物，宜多食用較為清淡的食物，如此自可減緩某些緊張的壓力。

3. 休閒活動

利用假日的時間安排休閒活動也是一種紓解壓力的方法，可以閱讀書報雜誌、聽聽音樂、到公園散散步等不費體力或精神的方式作為消遣，以紓解因課業所造成的壓力，凡此活動都有益於身心健康而減緩生活緊張所帶來的壓力喔！

4. 充足的睡眠

充足的睡眠可暫時遺忘緊張焦慮的情緒，根據心理學的研究：個人在受到挫折時，睡眠便是一種鬆弛劑，因此，睡眠亦為一種紓解壓力的方法。

5. 心智放鬆法

心智放鬆法基本上是一種身隨心性的意念放鬆方式，底下為幾種較流行、普遍的心智放鬆法～

(1) 呼吸法

所謂呼吸法即中國早期的引導或吐納之意，藉由深而長的吸氣與呼氣，達到放鬆的效果，一般以腹式呼吸為佳，即吸氣時腹部突出，吐氣時腹部凹下。

(2) 冥想法

很多人發現，最令人感到輕鬆的是在記憶中回想過去某個輕鬆愉悅的景象，每一個人一生中都會有某些時候覺得很輕鬆、安適、與世無爭，從往事中找出您自己的輕鬆圖像，回憶詳細的意象，或許您去釣魚時，山中湖水平靜，無波的圖象，如果是這樣，特別是注意環境的小細節，這些詳細的枝節，您想的愈多就會顯的愈輕鬆。

(3) 運用自我暗示的力量

在考試時考卷發下來的前一、二分鐘，可以配合呼吸的調整，並在心裡不斷默念「我一定可以過關」、「別人也一樣緊張」等鼓勵自己的話。

(4) 保持平常心

評估自己準備情形，盡力就好！不對要求太高，坦然接受考試的結果。

(5) 音樂治療法

在讀書疲倦時或感受壓力時，選擇自己喜歡的音樂，閉眼專心聆聽音樂，跟著音樂起伏、摒棄雜念。

(6) 肌肉放鬆法

將身體各部肌肉，緊張半分鐘，放鬆半分鐘，輪流交替，利用肌肉放鬆釋放心中焦慮。

(7) 靜坐

當個人面臨到極大的壓力而有充裕的時間時，可實施靜坐，它主要是教人一直想著一個適當的念頭，不要專注於任何感覺或思潮，任意念飛馳，通常每天練習兩次，每次 15 至 20 分鐘，只要閉起眼來，以最舒適的姿勢坐著，也就是在靜坐中將注意集中於一個思想的精微部份，而歸於意念的本源，靜坐不是學術上的觀念，也不是宗教信仰，而是一種包涵了心理的平靜與自我控制的習慣，更是一種生活實踐的方式。

【上述資料來源部分參考，新北市辭修高級中學暨附設國中部－辭修電子報】



■ 考古題觀摩

親愛的同學：

此功能需於網際網路的狀態下才能使用，若要看歷屆基測考古題，請在上網連線後，至 www.kut.com.tw

名師學院官網/首頁/題庫資源/基測學力測驗，即能下載觀看更多的考古題。若造成不便 敬請見諒！謝謝~

名師學院 祝您 基測搶分成功！