

筆記技巧

有效的筆記技巧對大學學習是很重要的。若能掌握課堂和閱讀筆記的訣竅，可使學習效果事半功倍，而且也可減少事後引用資料時的麻煩。但記筆記有個重點，不要只寫下別人的話，還要順便加上自己反思後的意見和感想，這樣的筆記才是最有價值的喔！



有效的筆記需要.....

- ✓ 辨別資訊重點
- ✓ 決定哪些是相關資訊
- ✓ 建立一套自己適用的筆記方法
- ✓ 將資訊減化為筆記和圖表
- ✓ 儘量用自己的話做筆記
- ✓ 把資訊的來源出處一併記下



課堂筆記



做課堂筆記的步驟

Dembo, D. (2007). 做個成功學習的大學生. 台北市: 心理.

上課前	上課中	上課後
<ol style="list-style-type: none">1. 課前把規定要讀的內容讀完2. 複習上一堂課的筆記3. 帶足所有需要的物品去上課（如：筆記本、筆、講義、課程大綱、教科書）4. 準備至少 20 頁的筆記本，裡面先在左邊劃出 10 公分寬的直線，把課堂內容寫在右邊，另預留一些空間來形成問題5. 若是不容易專心，儘量坐在教室前面6. 把上課的日期及堂次記下	<ol style="list-style-type: none">1. 專心聽講，並且把重點記下來，注意一些強調重要訊息的信號2. 用縮寫方式把重點濃縮成短句3. 用縮排方式記筆記。先把主要概念靠邊寫，第二層次概念則內縮，以此類推4. 當老師進入另一個議題時，在筆記上空二行間距，或是畫一條分隔線，再繼續記	<ol style="list-style-type: none">1. 把老師提到很重要，但在課堂中來不及記下的內容補上2. 把課堂中或教科書上不懂的地方標記出來3. 自己給自己出題，然後用筆記來回答問題4. 想到一個問題時，回到上課筆記，尋找可以回答此問題的答案，並在重要的關鍵字或句子上劃線5. 讀關鍵字，確認這些地方可以幫你回想起筆記的內容6. 把筆記蓋上，然後回答問題7. 可能的話，把課堂內容圖示化，以顯示內容間的組織性8. 在每次的筆記最後，寫下一個概要性的問題



用符號

在課堂所做的聽講筆記中，適當地使用符號、縮寫、或簡稱，可以有效地提高筆記速度。各人可以發展或創造自己一套慣用的方法，但需注意：

- 可以加入一些表示自我心得的符號
- 使用的系統需保持一致性

筆記符號範例：

= 或 ≠	等於、一樣 / 不等於、不一樣
∴ 或 ∵	因為 / 所以、於是
> 或 <	大於、多於 / 小於、少於
↗ 或 ↘	增加、提高 / 減少、下降
☺ 或 ☹	好處、認同 / 壞處、不認同
+	和、更多 (...以上)、外加
-	減少、去除掉
→	造成、起因於、導致

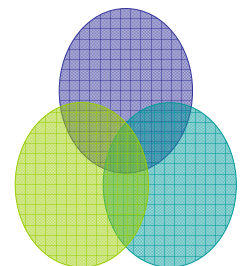
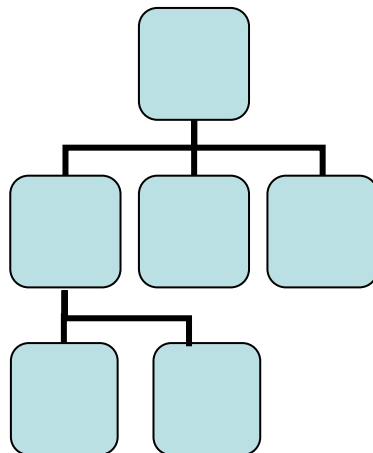
用縮寫、簡稱

1. 常見縮寫	2. 專業簡稱	3. 個人偏好用法
e.g. 或 ex. = 舉例 no. = 數字 etc. = 等等 i.e. = 換言之、也就是說 vs. = 與... 比較、相對 p.s. = 附記	化學領域中的專業縮寫： Au = 金 Mg = 鎂	每個人記筆記時，都可以發展一套自己偏好的習慣用法： O = 的 info. = 資料、資訊 1 st , 2 nd , 3 rd ... = 第一、二、三 [b] = 圖書館

用圖表

用圖表來組織複雜概念之間的彼此或因果關係：

- 從筆記紙的中間開始繪製
- 用文字或箭頭表示各概念之間的關係
- 加重或用顏色標出其中特別重要的部份





閱讀筆記



有系統、有選擇性地閱讀資料

在開始做筆記前，請先想清楚自己的閱讀的目的為何？

- 為了對某議題或概念獲得普遍性認識。
- 為了特定目的（如：作業、報告）而找尋相關資料。

記下來的資訊.....

- ✓ 重要的 (important)
- ✓ 相關的 (relevant)
- ✓ 吸引人的 (incredible)



做閱讀筆記的步驟：SQ3R

Robinson, F. P. (1946), Effective Study. NY: Harper & Row.

觀察 (Survey)	先迅速瀏覽文章或書的內容結構，注意第一段 (章)、最後一段 (章)、和中間的副標題。熟悉文字的編排方式。
提問 (Question)	問自己「這文章 / 書的重點是什麼？」「是否有我所需的資訊 (relevant、suitable) ？」「資訊內容是否夠新 (current、creative) ？」「對此主題，我已知的有多少？」
閱讀 (Read)	先不要做筆記，在重點或相關資訊的地方做記號，最好讀兩次，以免遺漏重點。
重讀 (Recall)	回頭重讀之前做記的部份，並邊讀邊做筆記，包括主要重點、事證、以及任何正反方意見。順便記下有關的書目資料。
總整 (Review)	重覆 1-3 步驟，檢查是否有遺漏。閱讀自己的筆記，寫下對內容的任何心得、想法、或問題。有必要的話，記下要如何使用這些資料。

注意！不適用的地方：

- 理工類課程：包括任何大量使用數學公式和計算符號的科目。關鍵在於儘可能多記錄下課堂上講解的例題。
- 初階語文課程：初級外國語課程內容多文法解釋和生字。
- 文學類課程：文學課常使用讀本或小說，閱讀重點較放在「whole picture」而不是某一段落或章節。

