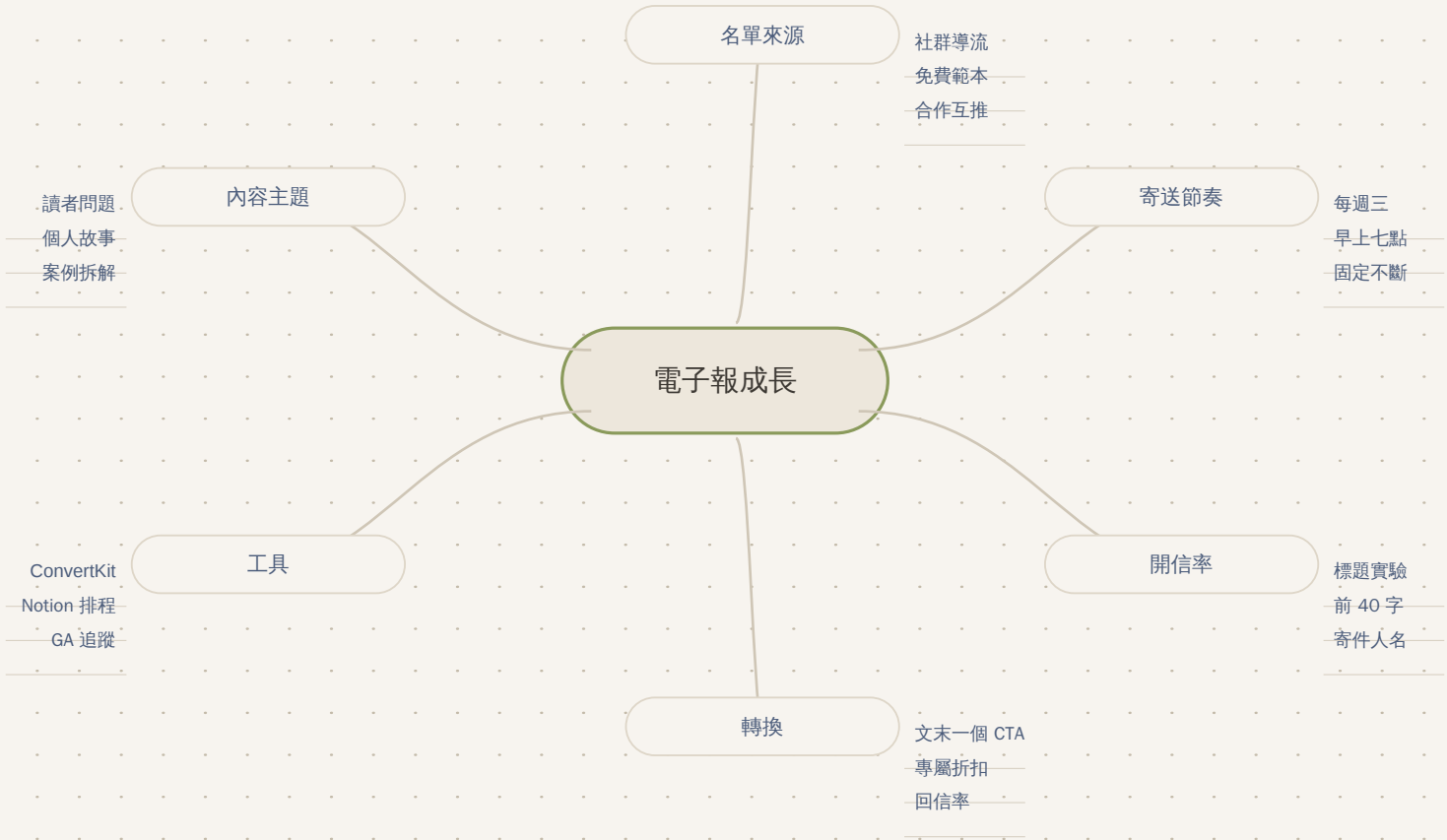
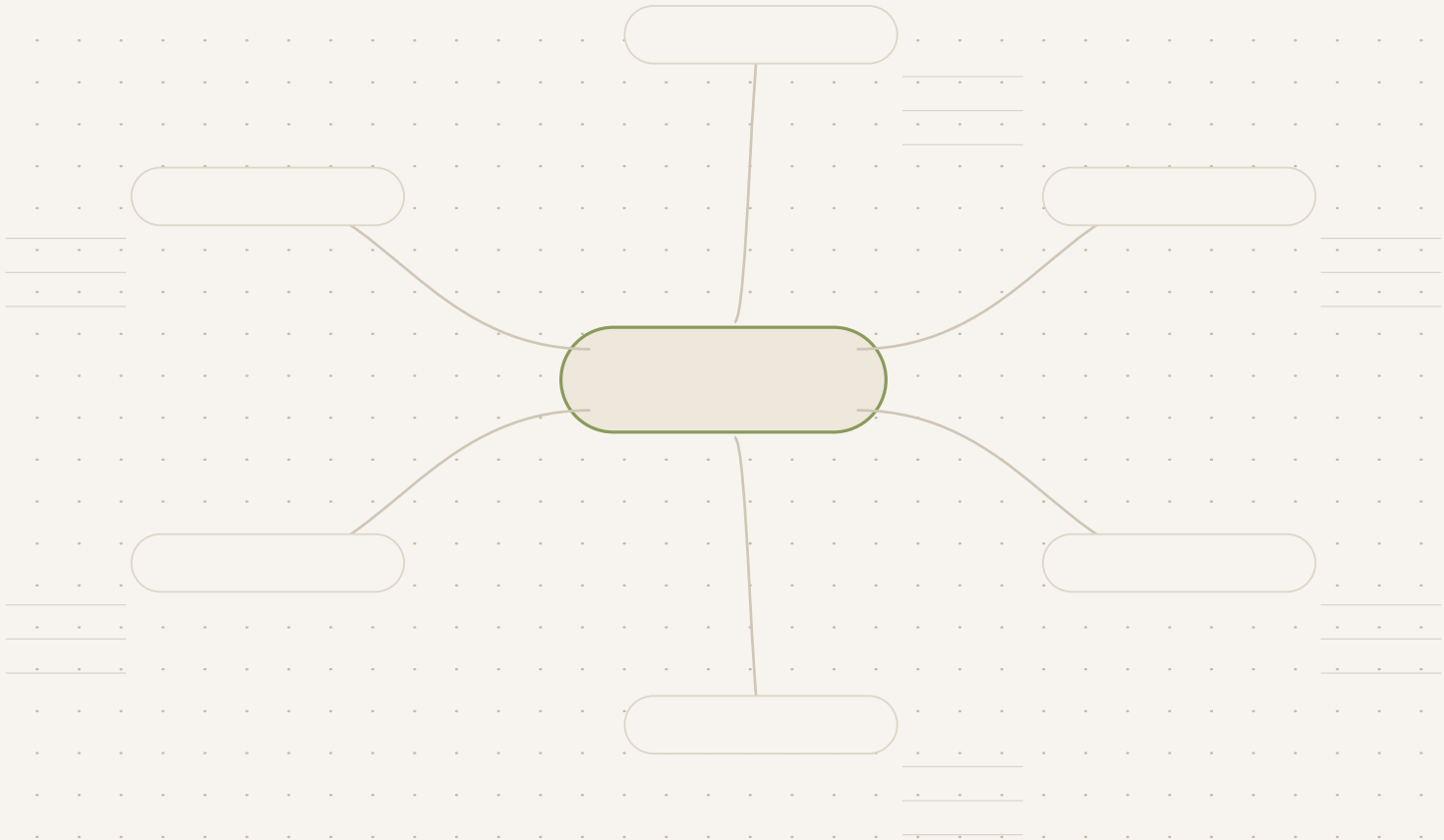


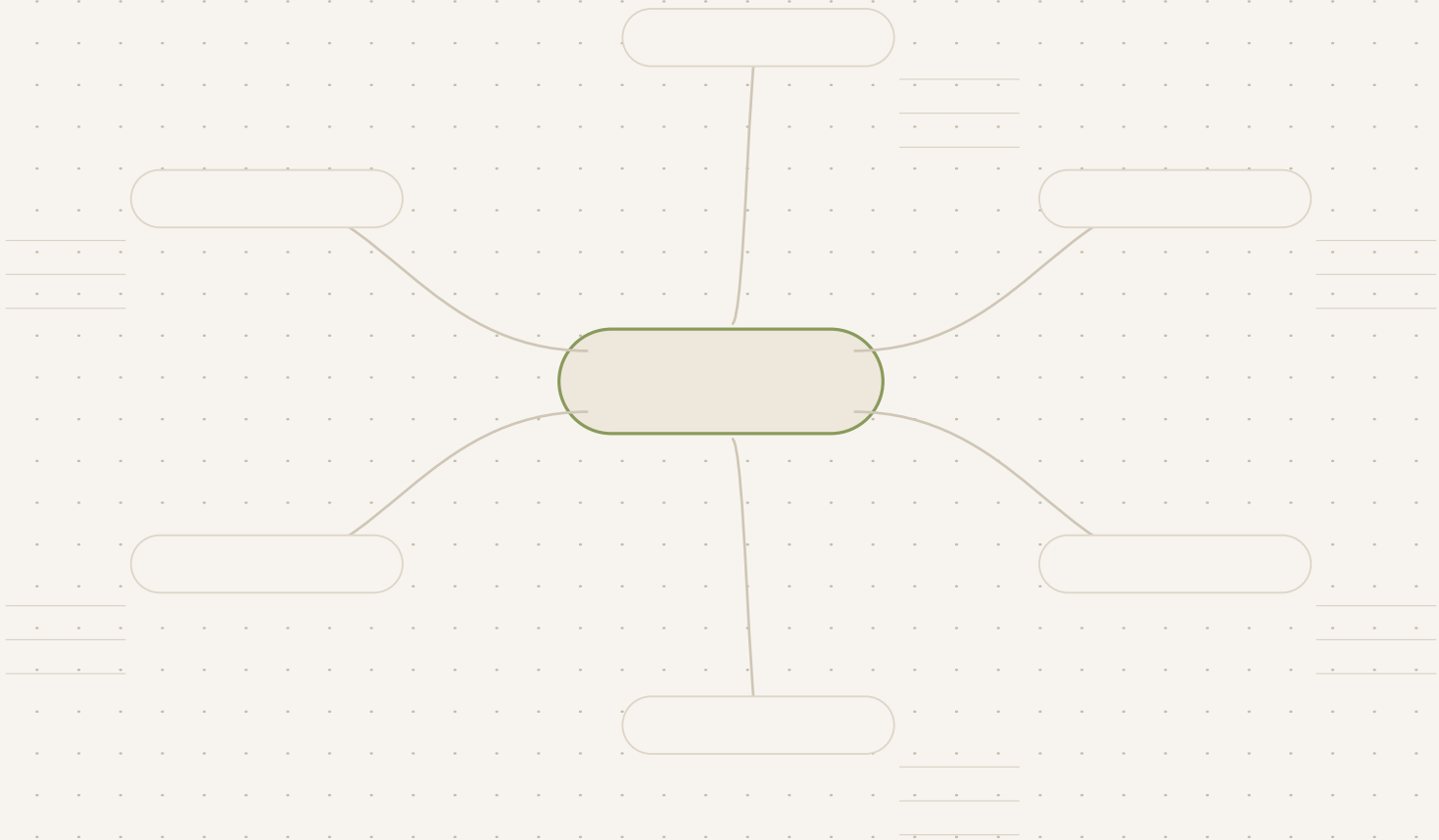
筆記法範本

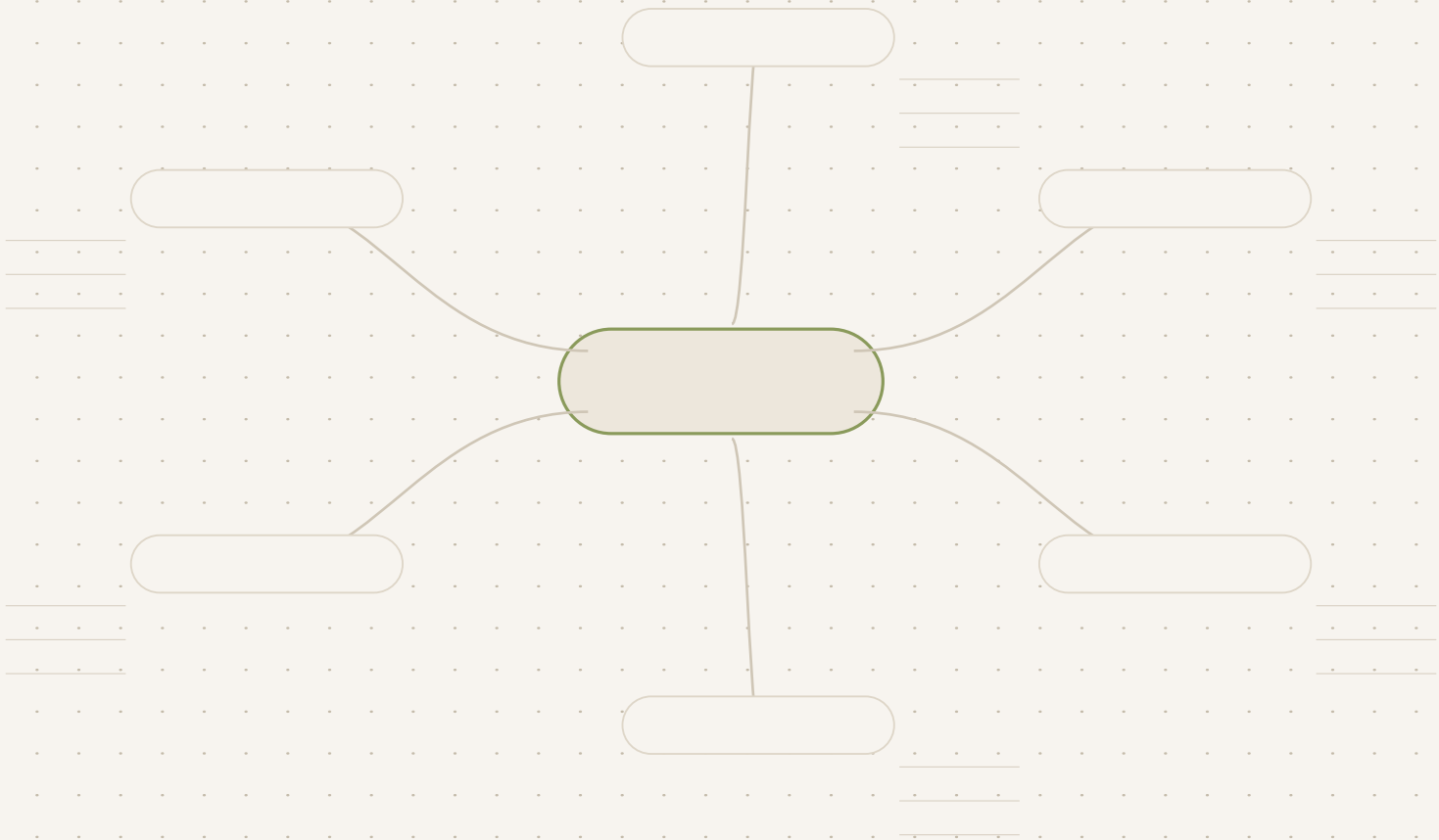
每一種的第一頁是填好的範例

01	思維導圖 Mind Mapping 核心放中間，向外長分支。適合腦力激盪和整理龐雜的關係。
02	卡片盒筆記法 Zettelkasten 一張卡片一個想法，靠編號和連結長成網絡。重點在關聯，不在收藏。
03	大綱筆記法 Outline 層級縮排，像目錄。適合結構清楚的課堂與報告。
04	子彈筆記 Bullet Journal 用符號快速標記任務、事件、想法。待辦和日記合在一起。
05	SQ3R 閱讀法 Survey · Question · Read · Recite · Review 讀書五步驟。先問問題再讀，讀完闕上書複述。
06	康乃爾筆記法 Cornell 左欄問題、右欄筆記、下方摘要。複習時遮住右邊自問自答。
07	費曼技巧 Feynman Technique 用十歲小孩聽得懂的話解釋。講不下去的地方就是你的破口。
08	弗雷爾模型 Frayer Model 定義、特徵、例子、非例子四格。背單字和釐清概念都很好用。
09	KWL 表 Know · Want to know · Learned 讀之前寫前兩欄，讀完寫第三欄。看得見自己學到什麼。
10	方框筆記法 Boxing 資訊切成獨立方框，各自成塊。會議和多主題場合最順。









編號

202608a1

一張卡片只寫一個想法

認知負荷有三種，只有一種值得省

關聯卡片

為什麼相關，也要寫下來

202608a4

→ 為什麼多媒體教材常常更難懂

202607c3

← 刻意練習也在談「有效的吃力」

標籤 #學習科學 #教學設計

出處 Sweller 1988

內在負荷來自題目本身的難度，外在負荷來自呈現方式，增生負荷是真正在建立理解的那部分。教學設計要砍的是外在負荷，不是把題目變簡單——那會連增生負荷一起砍掉，看起來輕鬆但學不到東西。

編號

一張卡片只寫一個想法

關聯卡片

為什麼相關，也要寫下來

標籤

出處

編號

一張卡片只寫一個想法

關聯卡片

為什麼相關，也要寫下來

標籤

出處

編號

一張卡片只寫一個想法

關聯卡片

為什麼相關，也要寫下來

標籤

出處

主題
壹

台灣戰後經濟發展

—	1	(1)
---	---	-----

日期

壹、進口替代時期 (1950s)

一、背景：外匯短缺、民生物資依賴進口

二、政策工具

1. 高關稅與進口管制

2. 複式匯率

(1) 官方匯率偏低，變相補貼進口原料

三、結果：紡織、food 加工業起步

貳、出口導向時期 (1960s-70s)

一、1960 獎勵投資條例

二、1966 高雄加工出口區

1. 全球第一個加工出口區

2. 吸引外資 + 創造就業

三、關鍵條件：低工資、美援基礎建設、越戰需求

參、轉型 (1980s 之後)

一、新台幣升值壓力

二、新竹科學園區 1980

日期

● 任務

✕ 完成

移轉

[← 排程](#)

○ 事件

一 筆記

人 重要

● 寫完電子報第 12 期草稿

× ~~回覆合作邀約 (已回, 下週三通話)~~

● 整理讀者問卷結果

➤ 重做範本封面 → 移到明天

○ 回診，血壓 128/82

一 問卷裡最多人問「怎麼開始」，可以寫一篇

人 報稅截止 8/31，別忘了

訂 10 月的攝影棚 → 排到 9/1

- 把 Zettelkasten 那盒卡片數位化

- 晚上跑了 5K，比上次快 40 秒

一 跑步時想到：範本可以做「一週一頁」版本

日期

- 任務

✕ 完成

移轉

[← 排程](#)

○ 事件

一 筆記

人 重要

日期

- 任務

✕ 完成

移轉

[← 排程](#)

○ 事件

一 筆記

人 重要

● 任務

✕ 完成

➤ 移轉

[← 排程](#)

○ 事件

一 筆記

人 重要

書名／章節 《原子習慣》第 2 章 習慣如何形塑身分認同

頁數

S 瀏覽

標題、圖表、粗體字

小標三個：三層改變、身分認同、雙向道。有一張洋蔥圈圖。粗體：「真正的行為改變是身分認同的改變」

Q 提問

把標題改寫成問題

三層改變是哪三層？順序為什麼重要？

身分認同怎麼影響行為？

「雙向道」指的是什麼？

如果身分還沒改變，習慣會怎樣？

R 複述

闔上書，用自己的話

改變由內往外：先決定要成為什麼樣的人，再讓每個小行動去證明它。習慣是身分的證據。

R 複習

☒ 當天

8/1

☒ 隔天

8/2

☐ 一週

☐ 一個月

R 閱讀

一次讀一段，讀完再寫

三層：結果 → 過程 → 身分。多數人從結果開始設定目標，但從身分開始才持久。「我想戒菸」vs「我不是抽菸的人」——後者不需要意志力。身分與行為是雙向道：行為累積成分身，身分又回頭決定行為，所以每次行動都是在投票給你想成為的人。

S 瀏覽

標題、圖表、粗體字

Q 提問

把標題改寫成問題

R 複述

闖上書，用自己的話

R 複習

☐ 當天☐ 隔天

□ 一週

☐ 一個月

R 閱讀

一次讀一段，讀完再寫

S 瀏覽

標題、圖表、粗體字

Q 提問

把標題改寫成問題

R 複述

闖上書，用自己的話

R 複習

☐ 當天☐ 隔天

□ 一週

☐ 一個月

R 閱讀

一次讀一段，讀完再寫

主題 記憶的運作機制

日期

線索／問題

為什麼會忘記？

三個階段是什麼？

怎麼從短期進到長期？

間隔重複為什麼有效？

考前臨時抱佛腳的問題？

筆記

記憶三階段：編碼 → 儲存 → 提取。「忘記」多半不是儲存失敗，而是提取失敗——資訊還在，只是找不到路徑。

短期記憶容量約 4±1 個組塊，維持 15–30 秒。要進長期記憶靠兩件事：精緻化複述（和既有知識連結），以及間隔重複。

間隔重複有效是因為每次快要忘記時再提取，提取本身會強化路徑，這叫「提取練習效應」。

臨時抱佛腳只走了編碼，沒有提取練習，考完就掉。

摘要（下課後用兩三句寫完）

記憶不是硬碟而是路徑；忘記通常是找不到路，不是東西不見了。所以複習的重點不是「再看一次」，而是「試著想起來」。

主題

日期

線索 / 問題

筆記

摘要（下課後用兩三句寫完）

主題

日期

線索 / 問題

筆記

摘要（下課後用兩三句寫完）

主題

日期

線索／問題

筆記

摘要（下課後用兩三句寫完）

① 概念

寫下你要弄懂的東西

複利

② 用最簡單的話解釋

假裝在跟一個十歲小孩說

錢會生錢，生出來的錢再去生錢。所以放越久，後面長得越快，不是每年多一樣多，是每年多得比去年更多。

③ 卡住的地方

解釋不下去的那一句，就是你的破口

為什麼「時間」比「本金」還重要？我講不清楚。還有——通膨算進去之後還剩多少？我沒概念。

④ 用比喻重講一次

回去查完之後

像滾雪球：雪球越大，滾一圈黏到的雪就越多。坡道長度（時間）比你一開始捏的那顆球（本金）更決定結果——所以早開始十年，勝過晚開始但每月多存一倍。

① 概念

寫下你要弄懂的東西

② 用最簡單的話解釋

假裝在跟一個十歲小孩說

③ 卡住的地方

解釋不下去的那一句，就是你的破口

④ 用比喻重講一次

回去查完之後

① 概念

寫下你要弄懂的東西

② 用最簡單的話解釋

假裝在跟一個十歲小孩說

③ 卡住的地方

解釋不下去的那一句，就是你的破口

④ 用比喻重講一次

回去查完之後

① 概念

寫下你要弄懂的東西

② 用最簡單的話解釋

假裝在跟一個十歲小孩說

③ 卡住的地方

解釋不下去的那一句，就是你的破口

④ 用比喻重講一次

回去查完之後

弗雷爾模型 — 適合背單字與釐清概念

定義

/ˈrɪzɪliənt/ adj. 受到打擊之後能夠恢復原狀的；有韌性的。可以形容人、材料、系統。

特徵

- 強調「恢復」而不是「不受傷」
- 名詞 resilience，副詞 resiliently
- 常搭配 economy / material / child

例子

- a resilient economy 快速復甦的經濟
- She's remarkably resilient.
- resilient flooring 有彈性的地板

resilient

(容易搞混的)

- tough 硬、耐操，但不含「復原」
- stubborn 固執，是負面的
- flexible 柔軟易彎，不一定會彈回來

弗雷爾模型 — 適合背單字與釐清概念

定義	特徵
例子	易搞混的)

定義

特徴

例子

易搞混的)

定義

特徴

例子

易搞混的)

開始前寫

開始前寫

結束後寫

主題

日期

K 已經知道 開始前寫	W 想知道 開始前寫	L 學到了 結束後寫
---	--	--

主題

日期

K 已經知道 開始前寫	W 想知道 開始前寫	L 學到了 結束後寫
---	--	--

主題

日期

K 已經知道 開始前寫	W 想知道 開始前寫	L 學到了 結束後寫
---	--	--

主題

8/1 產品過會

日期

進度

- 範本 10 種做完，範例頁都填了
- 落地頁待測手機版

問題

- 匯入方式最多人卡住
- 有人反映日紀錄格子太小

決議

- 匯入說明放三個地方：檔案內、頁面、影片
- 出一版寬格線

待辦

- 我：寬格線版本，週三前
- 阿凱：手機版 QA

數字

- 下載 1,240
- 落地頁轉換 18%
- 客服來信 11 封

下次

- 8/8 同時間
- 帶寬格線版本回來看

