學習指南・升學考試準備

116學測考前全方位指南

身心與專注篇試閱：先找最影響準備的一件事，再調整日常安排。

無尾熊老師｜無界學堂・修訂於 2026-10-23



116學測考前全方位指南封面，以日曆、目標、書本與向上路徑呈現考前規劃

備考時間有限，睡眠、飲食、活動與讀書安排又彼此相關。如果最近一直讀同一句、三餐不固定，或緊張到很難開始，可以先看生活條件；若主要是讀過想不起來，就需要檢查提取、訂正與再測的練習。

這次試閱保留使用方式、生活基礎、心態、睡眠、飲食、活動與專注等原有主題。先選一項試著調整，無需一次把全部建議塞進生活。學測日期為 2027 年 1 月 22 至 24 日；報名、各節時間與應考要求仍以大考中心最新簡章及公告為準。

每週先看一個真正影響表現的問題

想想最近最常卡住的是什麼：開始太晚、睡眠不足、看懂卻答不出來，還是計時時分配失衡？用作答或生活紀錄說明，比只寫「下週要更努力」更容易安排。

例如把「我要更專心」改成「晚餐後做一回閱讀，保留原答案並訂正」；發現某幾題反覆失分，就找錯因，而非整科全部重抄。固定起床、每天一回閱讀或每週兩次數學計時都可以是個人安排示例，仍需依報考科目與實際時間調整。

選一項要保留的習慣、一個要處理的失分原因，再寫下下週要試的改動。安排到可以執行即可，不把紀錄變成另一項考核。

成績會波動，今天仍有能決定的事

題目是否剛好熟悉、別人讀多少、考場座位與放榜前的結果，都不完全由你決定。可以先確認今天何時收尾、接著訂正哪幾題、手機放哪裡，以及卡住時如何依規則處理。

這些安排不保證結果，但能讓準備有具體內容。一次模考不理想時，先找題意、知識、程序、時間或情緒中真正需要處理的部分，再決定下一輪做什麼。

把睡眠排進準備時間

CDC 的一般建議為 13 至 17 歲每天 8 至 10 小時，18 至 60 歲至少 7 小時；個別需要仍有差異。由必要起床時間往回看，留出收尾與睡眠，不預設每天都能靠少睡補進度。

先讓上床與起床時間盡量規律，睡前留一段較安靜的活動，例如洗澡、整理與紙本閱讀，避免躺在床上繼續刷題或滑手機。原稿的 30 至 60 分鐘收尾、每次提前 15 至 30 分鐘，是可調整的安排示例，並非所有人通用的處方。

若想試七天調整，前兩天記下作息與白天精神，接著選一項睡前活動提前，再觀察是否較能維持。午睡以不妨礙夜間睡眠為原則，咖啡因也留意時段。持續失眠、明顯嗜睡，或打鼾伴隨呼吸中斷時，告訴家長並尋求醫療協助，不在考前自行劇烈翻轉作息。

吃熟悉的食物，少一點臨時嘗試

日常餐點可以包含主食、蛋豆魚肉等蛋白質來源，以及蔬果，並保留喝水機會。水與熟悉點心放在容易取得的地方，避免讀書時一直忘記吃飯，再突然大量進食。

考試日選平常吃過、身體能接受的食物，不首次嘗試保健品、能量飲或刺激性食品。平常不喝咖啡的人，不要臨時把它當成必備的提神方式；已習慣者也留意時段與多種飲品累積，避免影響睡眠。有醫療或飲食限制時，依專業建議。

讓活動出現在讀書的段落之間

WHO 對 5 至 17 歲的一般建議，是一週平均每天至少 60 分鐘中高強度、以有氧為主的活動。備考期可從原本熟悉、做得到的方式安排，不突然增加強度。

原稿的課間 5 至 10 分鐘走動、放學後 20 至 30 分鐘快走或慢跑、每週 2 至 3 次簡單肌力，是分段安排示例，不能直接視為已滿足完整活動建議。能力、健康與現場條件仍要一起考慮。

讀書一段後，可以起身、離開座位走動，再回來喝水、寫下下一個任務。伸展以舒適為限。考前一週維持熟悉活動，不臨時挑戰里程、重量或高碰撞運動紀錄。

用簡短固定動作開始，並練習卡住時怎麼辦

桌面先留當段教材，手機移到不必隨手碰的位置，再把任務寫成一個可完成的動作，例如做完一回閱讀並訂正。時間可依目前耐力安排；原稿 25 至 50 分鐘與先做兩分鐘版本，都是試行起點，不是必須達標的數字。

想到其他事先記下；卡住時重讀所求、列出已知，再依剩餘時間與規則判斷是否暫放。原稿的三分鐘提醒可用來察覺停滯，但不應硬套每種題型。休息則眞正暫離原本負荷，不只是改刷短影音。

考前可練腳踩地、自然呼吸、確認科目與起始時間，再讀作答要求。目的是讓第一步熟悉，不是保證九十秒內一定進入狀態，也不取代考場規則。

接下來如何閱讀

試閱先選一個最需要的主題，記下要試的安排與何時回看。完整版另包含進度規劃、混合題練習、AI 使用、各科策略與考場準備；相關章節依完整版目錄閱讀，避免把本次重新排版的頁碼當成完整版頁碼。

資料來源與延伸閱讀

本試閱提供一般備考安排，時間與活動範例可依個人情況調整，不代替個別醫療建議。正式日期與應考要求以大考中心最新公告為準。

- 大考中心：116學年度考試資訊
- CDC：睡眠時數與睡眠品質
- WHO：身體活動建議

> 本篇與下載 PDF 都是身心與專注篇試閱。加入官方 LINE，回覆「116學測指南」領取完整版。