

最有效率的背單字方法：

背單字的方法(一)：單字分級，階梯記憶

背單字是英語學習者永遠的主題。一個人英語語文能力的高低和他的單字量有著直接的關係。

語言學家發現一個有趣的事實：英語使用頻率最高的 9 個單字在任何一篇 100 字以上的文章中出現的頻率都達到 25%，學習英語最常用的 1,000 個單字，就能理解任何一篇規範文字的 80.5%的內容，學習常用的 2,000 個單字，就能理解 89%左右的內容，學會常用的 3,000 個單字，就能理解 93%左右的內容，學會常用的 5,000 個單字，就能理解 95%左右的內容，學會使用頻率最高的 8,000 個單字，就能理解 97%左右的內容。

據有關資料統計，英語中較為常用的單字有 30,000 個，而構成英語核心的基礎單字有四五千個。為了幫助英語學習者能夠在盡可能短的時間內掌握盡可能多的常用基礎單字，本系統認真分析了我國各種主要教學、考試大綱單字表(英語課程標準)、大學英語教學大綱單字表，GEPT 英語考試單字表和國外多種權威單字表(包括美國的 Thorndike 單字、Brown 單字、Heritage 單字、英國的 COBUILD 單字、澳洲的 iDAT Concise 單字等)，科學選取了 10000 個英語常用詞匯，並針對讀者學習，方便考試。每個大的級別之間就像從低到高的不同樓層，學習者可以根據個人情況，有針對性背誦某個等級的單字，最大限度地提高學習效率，減少盲目性。同時，本系統還可以為各級英語學習者提供一個科學合理的衡量自己現有單字量和英語能力的依據，為以後單字量的增加指明方向。

背單字的方法(二)：科學復習，長效記憶

任何一個一般難度的單字，都很難通過一兩次的背誦就能夠掌握，有的單字通過幾次甚至無數次的學習或背誦才得以記牢，剛記住了的單字很快就會忘掉，如果在剛忘掉時復習，就會加強記憶。

如果等忘光了在復習，那就等於重新背誦。因此剛學過的單字應每天復習或背誦幾次。可充分利用早晚及其他空檔時間記單字，每次記的時間不一定太長，以免使大腦皮層疲勞，產生壓抑，影響記憶。

多次的短暫語言接觸比少數的長時間持續接觸更有利於記憶。可每週把本週所學的單字復習幾次，每個月把本月所學的單字復習一番，在學新單字的同時，注意復習舊單字。做到輪番滾動學習、記憶單字。

背單字的方法(三)：獨學不如共學

12 年國民教育(俗稱：108 課綱)的規劃實施，目的希望學生能培養合作的國民核心素養，提升參與動機，學會與人溝通及正確對待同儕差異，並透過同儕協助激發學習潛能，謀求彼此的互惠，實踐十二年國教「自發」、「互動」、「共好」之理念。

「同窗共伴自學」主要的目的是透過同儕團體共同學習，幫助解決學習問題，度過課業與生活適應難關。藉由調查學習狀況與需求，了解其學習情形與習慣，並透過鼓勵同儕組成共學團隊，在互助學習模式下，適應學習氛圍、解決學業問題與習得有效學習，厚植學習者的學習能力，擴展人際關係，促進校園共學氣氛與學生學習動機。

重要的是家人共同相聚，一起討論、分享、了解、成就，這過程不斷發展，不斷充實，讓家庭中每一個人感受生活的樂趣和生命的喜悅。學習型家庭理念是透過家人共同學習，以提升彼此互動的品質、增強個人能力，鼓勵全家共學，積極參與，並以個人自我學習、自我反省、自我改變與家人作雙向溝通、對話、分享，來增強家庭適應革新能力。