

挑戰任務 自訂標題	睡眠對國中生的學習影響有多大！
閱讀章節	第 6 章〈你媽媽和莎士比亞早就知道——睡眠提升大腦的學習力〉
指定對象	<p>即將讀國中的國小六年級學生：</p> <p>即將升上國中的你，面對即將接觸的新事物，有甚麼可以加強記憶力跟學習力的方法呢？以下是為各位準備有用又免錢的方法，歡迎勇敢的你以實際行動來嘗試與體驗！</p>
重點整理	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>驚人的突破與發現：</b>        科學家發現延長人類壽命的革命性新療法！這種療法能增強記憶、激發創意，甚至可以讓你更快樂，減少憂鬱，不易焦慮。以上這些全都是充足睡眠的明確好處，已經過超過一萬七千份嚴謹科學文獻的支持。莎士比亞《馬克白》中就出現「睡眠是生命中最滋養的饗宴」，不僅莎士比亞知道，你媽媽也早就知道，並且常常會給你類似的忠告。你有興趣試試看這種療法嗎？</li> <li>2. <b>白天小睡幫助記憶：</b>        根據作者徵召一群健康年輕成人，分配午睡組和不睡組進行學習實驗。實驗結果證明，午睡組進行 90 分鐘的午睡，睡醒之後學習能力較佳，記住事實的能力有明顯的提升。兩組人馬在傍晚六點的學習表現差異並不小，午睡組的學習成果贏了不睡組 20%。</li> <li>3. <b>學習之後的睡眠，幫助你鞏固記憶：</b>        在學習之後的睡眠，相當於幫新增的檔案按下「儲存」鍵，可以幫助記憶鞏固，保全新獲得的資訊，避免遺忘。1924 年有兩位德國學者讓睡眠和清醒互相較勁。在學習過後有八小時睡眠的人，睡眠幫助鞏固新習得的大量資訊。而學習後八小時一直保持清醒的人，新記憶處於危險狀態，遺忘速度加快。實驗結果證明，睡眠提供的記憶保存優勢介於 20% 到 40% 之間。</li> <li>4. <b>一邊睡眠，一邊學習：</b>        作者引述 1964 年兩位哲學家的說法，賽門和葛芬柯寫下〈寂靜之聲〉，歌詞裡提到白天的經驗如播下的種子，夜晚睡眠時會種植到腦中，第二天醒來時會繼續留存這些經驗。睡眠使記憶不會在未來消失，建議即將成為國中生的你，可以找出這首歌來聽一聽並細細品味歌詞的涵義。</li> <li>5. <b>睡眠可以修復記憶：</b>        睡眠不僅可以保留睡前學到的東西，甚至可以挽救那些想不起來的東西，這就不怕學過就忘了。</li> <li>6. <b>睡眠是提升運動表現的最強因子：</b>        2015 年國際奧林匹克委員會發表一份共識聲明，強調睡眠對於男女運動員的</li> </ol>

運動發展有重要性及必要性。作者用 750 份科學研究來支持這項主張，研究顯示，睡眠有助於提升運動表現，甚至降低運動傷害發生的風險。

百公尺短跑明星「閃電」波特有多次在比賽前小睡，贏得奧運金牌或破世界紀錄的事蹟，明顯可以看到睡眠可以儲存能量、降低肌肉疲勞和提升動作技能。

若你喜歡運動或參加體育競賽，不妨在運動前來小睡片刻或是有八小時以上的充足睡眠，再看看自己的表現究竟有什麼不一樣喔！