

「以書映光」挑戰任務 112 年 11-12 月《為什麼要睡覺》

學校：誠正國中 班級：805 座號： 04 姓名：黃芮苒

第 7 章 〈超越金氏世界紀錄的極限〉

這章主要在說〈睡眠剝奪對大腦的負面影響〉。請運用圖表、或簡報、或海報.....等各種方式，把這章中關於「睡眠剝奪對大腦的負面影響」的瑣碎訊息統整成有用的資訊，來「說服一個正在準備會考的國三學生，讓他知道睡眠剝奪對讀書的影響」。

情緒不穩
緊張焦慮

打瞌睡
注意力缺失

情緒起伏不定與焦慮，可能導致逃避學習的行為出現。

睡眠不足導致在課堂上該學習的知識無法吸收，很難專注。



情緒

注意力

Dear 九年級學長姊：
好好睡覺才能好好學習，未來才能考上理想的學校喔！

睡眠剝奪對學習的影響

記憶

疾病

睡眠不足導致記憶力差，需更多時間汲取新知與鞏固原有的知識，學習效率更差！

睡眠不足較易導致心理疾病，而疾病在身更加難以學習。

記憶力下降

焦慮症
憂鬱症

