

微課程

從科普閱讀認識
「認知神經科學」

大直高中英文科

邱上真

學期焦點

01

學習

你是哪類學習者?
記憶與遺忘

02

控制

情緒管理的運作
認知控制很難嗎?

03

可塑性

越用越靈光的大腦?
神經的重組與再生

認知神經科學

(Cognitive Neuroscience)

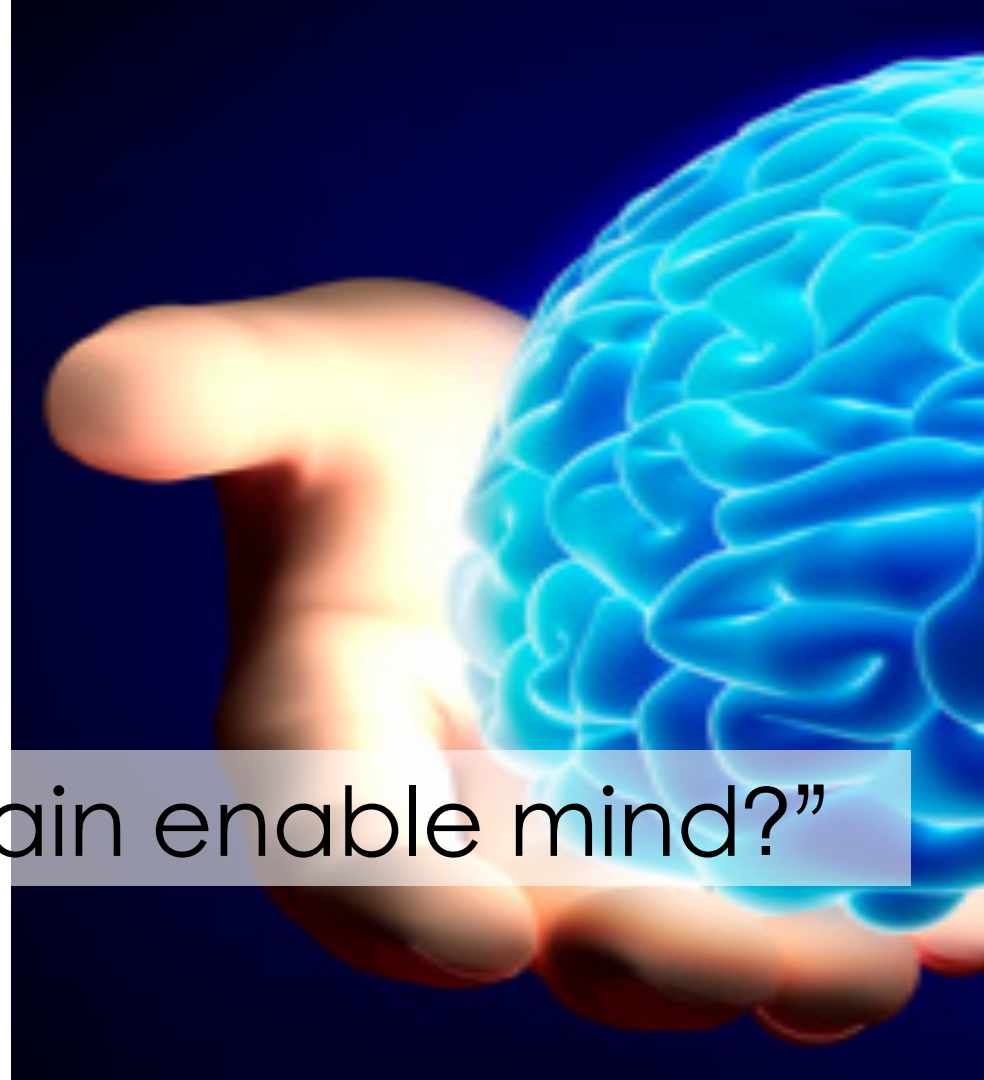
◦神經科學家

Michael S. Gazzaniga

◦認知心理學家

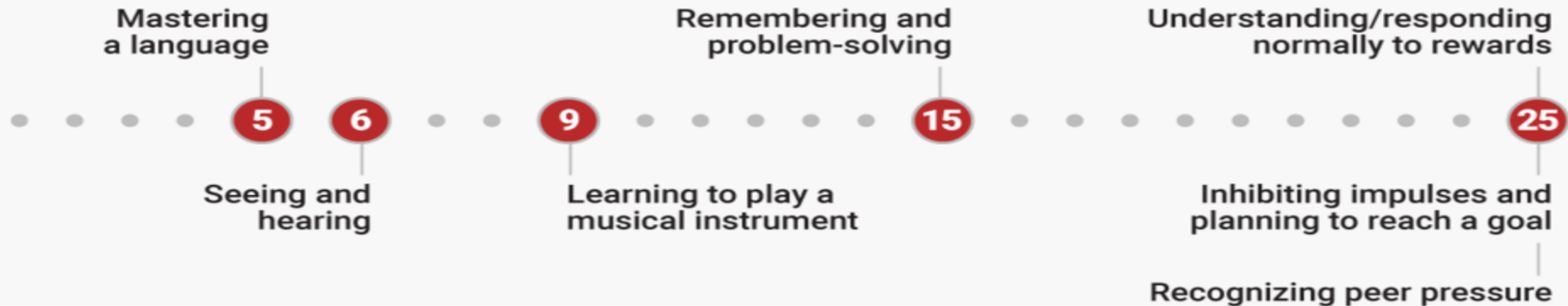
George A. Miller

“How does the brain enable mind?”



大腦熟成時？

THE AGE YOUR BRAIN MATURES AT EVERYTHING



SOURCES: DevelopingChild.Harvard.edu; 'Welcome to Your Child's Brain,' Sandra Aamodt, PH.D and Sam Wang PH.D

BUSINESS INSIDER

VARK學習風格



visual * aural * read/write * kinesthetic

VARK®

a guide to learning styles

VARK is a questionnaire that helps your learning by suggesting the strategies you should be using.



如何改造大腦？

運動

消除壓力

刺激神經傳導物質
海馬迴神經增生

學習

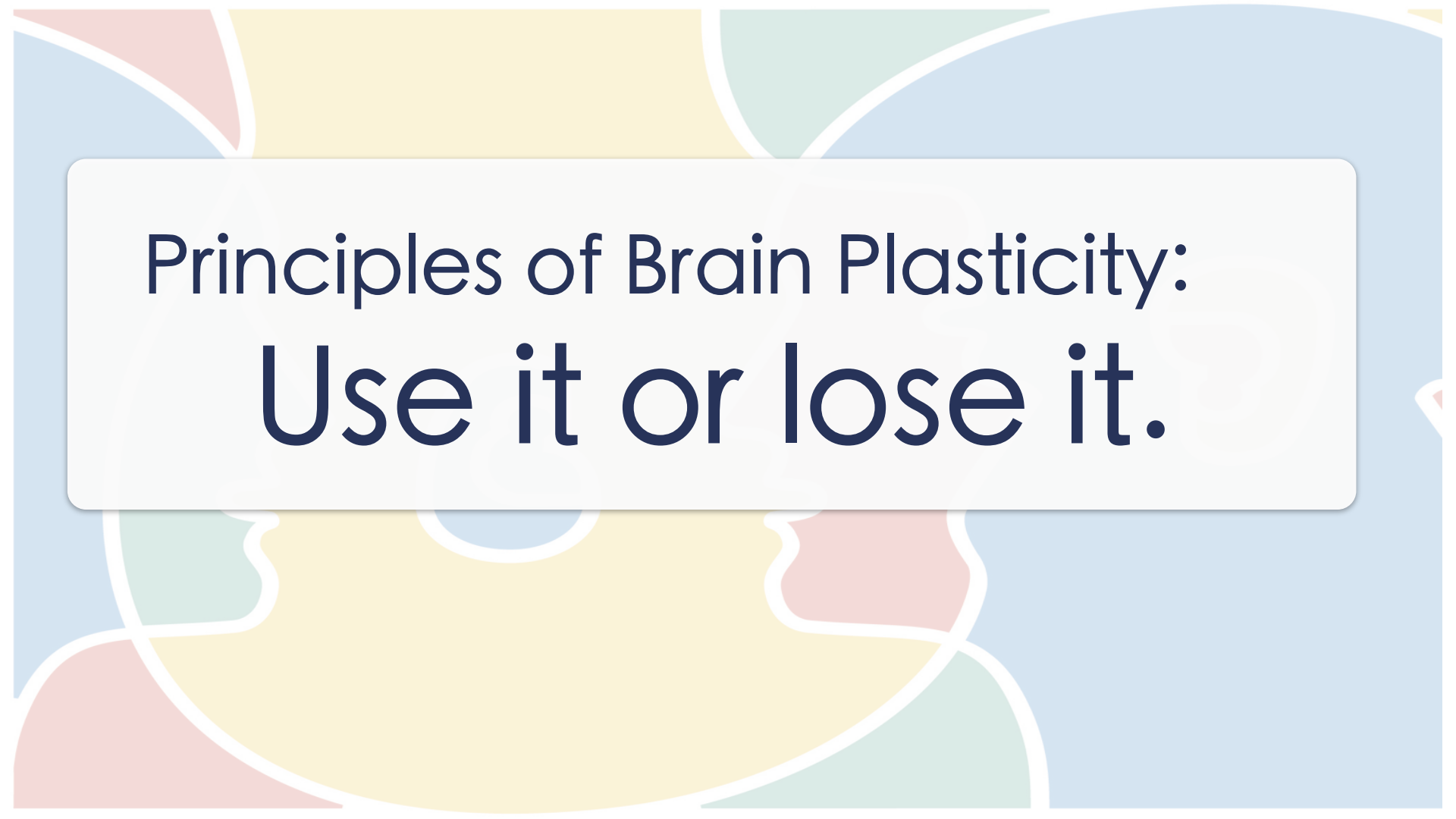
延緩老化

記憶鞏固說
神經迴路活化

睡眠

神經元增生

多重記憶系統模式



Principles of Brain Plasticity:
Use it or lose it.