

TQC+ C# 衝刺讀書計劃表（4/27～5/13 版）

【每日有效學習時間表】

時間	做的事
8:00 ~ 9:30	起床、洗臉、拉筋、吃早餐
9:30 ~ 12:00	第一次專注學習 (2.5 小時)
12:00 ~ 13:30	午餐 + 小憩
13:30 ~ 16:00	第二次專注學習 (2.5 小時)
16:00 ~ 18:30	晚餐 + 散步/放空/伸展
18:30 ~ 20:30	第三次專注學習 (2 小時)
20:30 ~ 22:00	完全放鬆 (看影片 / 打遊戲 / 運動)
22:30 ~ 23:00	睡覺 (必須準時休息)

【每日有效運動養成內容】

時間	活動	目標	時間
上午 - 讀書前	拉筋 + 深呼吸	喚醒身體	約 5 分鐘
午餐後 - 休息前	拉筋 - 脖子 / 肩膀 / 腰	放鬆肌肉預防久坐僵硬	約 5 分鐘
下午 - 讀書完	散步/放空/伸展	切換大腦模式 促進血液循環	約 15 分鐘
晚上 - 收尾運動	散步 / 快走	安定身心 準備休息	約 1 小時

【學習小提醒】

- 每天只專心打當天主題，不提前焦慮未來題目。
- 每天至少留 1 小時運動/放空，讓大腦休息。
- 每天晚上至少 7 小時睡眠，防止熬夜崩潰。
- 學習→睡眠→記憶固化→隔天新進度，形成正向循環。

【每日主題與任務重點】

4/27 (日)

- 主題：第 1 類 基本輸入、輸出、型別轉換
- 任務：熟練 Console.ReadLine()、Console.WriteLine()、int.Parse()

4/28 (一)

- 主題：第 2 類 單一條件判斷 if / if-else
- 任務：完成 if/else 判斷練習、理解邏輯運算子 (|| && !)

4/29 (二)

- 主題：第 2 類 多重條件判斷 else if / 巢狀 if
- 任務：練習比大小、分類等多層判斷

4/30 (三)

- 主題：第 2 類 switch 條件判斷
- 任務：學會 switch-case，理解 break 與 default

5/1 (四)

- 主題：第 2 類 for 迴圈基本
- 任務：練習 for loop 結構 (固定次數迴圈)

5/2 (五)

- 主題：第 2 類 while / do-while 迴圈
- 任務：練習 while loop、do-while loop (不確定次數迴圈)

5/3 (六)

- 主題：綜合練習：條件判斷 + 迴圈組合題
- 任務：打混合題，for+if 結合，練思考順序

5/4 (日)

- 主題：第 3 類 陣列 Array 入門
- 任務：理解一維陣列、for 迴圈跑陣列

5/5 (一)

- 主題：第 3 類 陣列練習（加總、最大最小、搜尋）
- 任務：實際練題目：陣列最大值、總和

5/6 (二)

- 主題：第 4 類 隨機數（Random）、日期時間（DateTime）
- 任務：練習產生亂數、抓今天日期

5/7 (三)

- 主題：綜合練習：陣列＋亂數＋條件判斷
- 任務：綜合應用小練習題

5/8 (四)

- 主題：第 5 類 檔案讀寫（基本 StreamReader/StreamWriter）
- 任務：寫入文字檔、讀取文字檔

5/9 (五)

- 主題：第 6 類 物件導向基本（class、method）
- 任務：宣告類別，建立物件，基本方法呼叫

5/10 (六)

- 主題：綜合練習：class＋方法＋條件
- 任務：實際打小型 class 題目（如成績管理）

5/11 (日)

- 主題：模擬考 1：綜合小測驗
- 任務：自己模擬 90 分鐘考試流程

5/12 (一)

- 主題：模擬考 2：重打易錯題
- 任務：把之前錯的題目再打一次

5/13 (二)

- 主題：總整理＋睡飽＋心情穩
- 任務：不熬夜，輕鬆準備考試