如何背完全世界的國旗

254 面國旗、1778 次複習、每天 20 次持續三個月：真正有效的複習排程，以及每個數字背後的依據。

作者：Lubor Šimůnek • 發佈日期：October 19, 2026 • 生產力

線上版本：https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-to-memorize-all-country-flags



Flag Quiz: Europe & World 會在你快要忘記的前一刻安排複習，幫你記住全部 254 面國旗。這款軟體在 iPhone 與 Android 上免費、可完全離線使用，並逐面國旗記錄 0 到 100% 的熟練度。想背完全世界的國旗，你需要的是每天約 20 次短複習、持續三個月左右，而不是熬夜硬塞。

聲明：*AppStoryo* 由開發 *Flag Quiz: Europe & World* 的工作室營運。以下比較採用可公開查證的標準，並具名列出真實存在的替代軟體。

多數人失敗的原因只有一個：他們複習的都是已經記住的國旗。決定這 254 面國旗半年後還在不在的是複習排程，不是你花了多少力氣。

所謂「全部國旗」究竟是幾面？

並沒有唯一權威的數字，所以你拿來比較的每款軟體都會給出不一樣的總數。Unicode 的資料檔 emoji-sequences.txt（18.0 版，日期為 2026 年 4 月 30 日）收錄 259 條 RGI 國旗序列，再加上英格蘭、蘇格蘭與威爾斯的 3 條標籤序列，合計 262 個國旗表情符號。IANA 根區資料庫則有 316 列類型為 country-code 的紀錄。兩者都不是國家名單，而是剛好附帶旗幟的代碼名單。

因此你的題庫要多大是一項決定，而非既成事實。Flag Quiz: Europe & World 把它定在 254 個項目：所有國家，再加上多數測驗軟體會略過的屬地，而你的每日排程要撐住的正是這個數字。在 iPhone 上，同一款軟體以 All Country Flags: Learn 254 的名稱上架，免費，47.4 MB，需要 iOS 13.0 以上版本。

間隔複習如何決定何時再考你一面國旗？

依據你此刻答對的機率。針對真實複習紀錄所做的最大規模公開分析——Tabibian 等人發表於《美國國家

科學院院刊》（PNAS）2019 年——處理了約 1200 萬次學習時段、約 530 萬組獨立的「學習者與項目」配對，並推導出：一個項目的最佳複習強度只取決於它當下的回想機率。講白了，你快要忘掉的那一面國旗，才是唯一值得拿出來考你的。同一篇論文也指出，只要你願意接受略低一點的回想目標，平均複習次數就會減少。

這正是這款軟體在 App Store 說明中為 Learn 模式宣稱的任務：

> Spaced repetition schedules each flag right before you would forget it, and tracks mastery from 0 to 100% per flag.

254 面國旗的題庫每天實際要複習幾次？

比大家想的少，但要持續得比大家想的久。把兩個已公開的數字放在一起看：254 個項目，以及 PNAS 的分析追蹤到每個項目七次複習。那就是 254 × 7 = 1778 次複習，才能把整個題庫跑完七輪。分攤到 90 天，就是每天 20 次，大約四分鐘。

無法壓縮的那一半是日曆。Larsen 在《Journal of Graduate Medical Education》中指出，一張接一張連續使用的卡片或許能改善一週後的記憶保留，但在六個月後測量時完全沒有效果；而間隔一週以上的測驗，則在六個月甚至更久之後仍改善了保留。每天 20 次做三個月，勝過一個週末做 600 次。在 Android 上，這款軟體以 Flag Quiz: Europe & World 的名稱上架，2026 年 10 月 6 日更新，資料安全欄位聲明不收集任何資料。

四選一測驗為什麼會讓你看起來比實際更強？

因為從四個選項中認出一面國旗，比把它回想出來容易，而這個差距量得出來。在 2024 年一項以 45 名學生為對象的受試者內研究中，van Wijk 等人發表於《BMC Medical Education》把選擇題與極短答題放進同一場期末測驗：學生在選擇題的正確率為 61.0%，在手寫作答為 47.2%，同樣的內容相差 13.8 個百分點（$F(1,44) = 22.80$，$p < 0.01$）。

也請留意這項研究沒有發現的事：練習時用哪一種題型，對最終成績並無顯著影響（$F(1,44) = 3.23$，$p = 0.08$）。所以打字不是什麼神奇的練習法，它是更好的量測。把四選一模式裡的 100% 當成你所知的下限，再用打出名稱來確認。

該用哪個模式，順序又該如何？

四個階段，每一階段都補上前一階段的缺口。先從 Learn 開始：它自行評分、優先安排你較弱的國旗，就讓它每天引入 20 面。當某一組開始混淆時，換到 Similar Flags，它由 35 組人工挑選、人們真的會認錯的國旗組成，選項只從同一組內部抽取。接著到 Type It 驗收，拼字有一定容錯。Time Attack（60 秒，含連擊倍率）只當作速度檢查，而 Encyclopedia 留給那些你想讀而不是想練的 254 個項目。

什麼時候國旗軟體並不適用？

有三種情形，直說無妨。如果你的考試就在下週，間隔根本沒有時間發揮——Larsen 的論點正是好處要到六個月後才顯現——那就拿一張總覽圖硬背。如果你要的是國旗的規格，也就是精確長寬比、色號與作圖方式，那麼測驗軟體的形態就不對，正確的工具是旗幟學參考書。還有，如果你想讓平板與手機共用同一條連續紀錄，請注意 Flag Quiz: Europe & World 把進度留在裝置上，沒有帳號也沒有同步，所以換手機時沒有東西可以還原。

你該選哪一款國旗軟體？

想要最經得起檢驗的使用者規模與地圖練習，就選 **Maps of our World**

- 在美國 App Store 有 20,881 則評分、平均 4.75，公開回饋遠多於這裡其他任何一款。
- 如果真正的目標是地理，它涵蓋地圖與地名，不只是國旗。
- 但是：版本 1.6.10，最後更新於 2026 年 4 月 12 日，125.0 MB，而且只有 2 種語言。

如果你不是用英文學習，就選 **Atlas: Learn Geography Daily**

- 支援 28 種語言，而 Flag Quiz: Europe & World 只有英文——這是對手明顯勝出的情形。
- 3,021 則評分、平均 4.69，版本 4.8，2026 年 8 月 12 日更新。
- 但是：188.5 MB，而且它更像每日地理遊戲，不是逐面國旗的熟練度紀錄。

只想每天解一道小題，就選 **Earthle Global Geography Games**

- 四款中容量最小，44.0 MB，4,962 則評分、平均 4.32。
- 但是：版本 4.19 最後更新於 2026 年 2 月 21 日，需要 iOS 15.6，語言只有 3 種。

如果你就是要把 254 面全部背完，就選 **Flag Quiz: Europe & World**

- 254 個項目，含屬地，而且是逐面國旗 0 到 100% 的熟練度，而不是單一總分。
- 35 組易混國旗、七種模式、約 30 項成就，完全離線且不需帳號。
- 但是：只有英文，而且目前 0 則評分——它在 2026 年 8 月 14 日上架，還沒有公開的紀錄可看。如果這個取捨你能接受，就到 App Store 下載。

常見問題

背完全世界的國旗要花多久？

依上面的算式：254 個項目、七輪、1778 次複習，每天 20 次約四分鐘，大約三個月。以那個引入速度，把 254 面都看過一遍不到兩週，但真正能留到六個月後的是後面幾輪。

間隔複習真的比看一張國旗總覽圖更好嗎？

就長期回想而言是的。Larsen 指出，連續使用的卡片在一週後可能有幫助，六個月後卻看不到效果；而把測驗間隔拉開一週以上，則把保留改善到半年以上。總覽圖今天比較快，到了春天就空了。

每天應該新增幾面國旗？

20 面是站得住腳的預設值：它讓 254 個項目在 13 天內跑完一輪，並把每天的負擔壓在四分鐘左右。如果複習累積得比你清掉的速度更快，請降低引入速度，而不要跳過複習——真正有效的就是複習。

沒有網路連線也能用嗎？

可以。它的商店說明寫明完全離線、不需帳號、沒有同步，而且在 Android 上連網路權限都沒有宣告。Google Play 的資料安全欄位同樣聲明不收集任何資料。你的進度留在裝置裡。

為什麼是 254 面，而不是 200 多面？

因為 254 含屬地，不只是主權國家。給個尺度：Unicode 18.0 定義了 262 個國旗表情符號，IANA 根區

列出 316 筆國碼紀錄。任何軟體的總數都是一項「在哪裡收手」的選擇，所以先比名單，再比分數。

打出國名比點四個選項之一更好嗎？

當成驗收更好，當成練習則不然。2024 年《BMC Medical Education》的研究在相同內容上發現選擇題與手寫作答相差 13.8 個百分點，但練習題型對最終結果沒有顯著影響。四選一用來練，打字用來查核。

那些幾乎一模一樣的國旗該怎麼辦？

讓它們互相對打，不要丟回整個題庫裡練。Similar Flags 只從 35 組精選分組中的一組內部抽選項，所以你無法靠排除三個明顯不對的洲來猜中。你剩下的錯誤大多就藏在那裡。

是免費的嗎，會出現廣告嗎？

在兩個商店都是免費的。它自己的說明寫明沒有分析統計、沒有廣告、沒有當機回報，也沒有識別碼，Play 的資料安全欄位同樣聲明不收集任何資料。也沒有付費解鎖去限制那七種模式中的任何一種。

可以同時學國旗和首都嗎？

可以，用 Capitals 模式，從國旗或國名到首都，也能反過來。不過一開始最好分開：每個項目多加一項事實，會讓 254 張卡片各自要求回想的內容幾乎加倍，第一輪會明顯變慢。

先定排程，再挑軟體：每天 20 面，天天不斷，持續三個月。如果你要的是 254 面逐一熟練，Flag Quiz: Europe & World 正是圍繞這套算式打造的。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何背完全世界的國旗. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-to-memorize-all-country-flags
© 2026 lapnito.cz s.r.o.