

多方位支援協助學生建立學習技巧， 營造有利自主學習的條件（小學）

對象：高小學生班主任及主要學科教師、小學高年級學生、家長

理念：

由初小的學習階段轉移至高小學習階段是學生另一學習的里程碑。小學高年級學生無論在學習的模式、學習的習慣或是學習的方法等，都在這個時間形成了初模，這對於建構學生在自主學習的基礎上會有一定的影響。相對初小的學習階段，高小學生對於自己的學習將能更加自控 (Self-control)，同時在學習的過程中能學習如何自我調整 (Self-regulated) 及自我反思 (Self-reflection)，並能開始自主地 (Self-directed) 找出其適合自己的學習方法作為其本身的學習模式。為此，本計劃在建立高小學生的學習習慣與學習技巧上，期望能讓學生在認知層面及策略當中，提供培訓及支援以促進學生自主學習。

策略及效果：

i. 學生層面：培養學生學習習慣，提升其溫習的意識及學習技巧

學生在高小學習階段將開始養成基本的學習習慣，而在自我調整其學習的基礎上，老師或家長的指引也擔當著重要的角色。故此，本計劃讓學生、老師、甚或家長以認識如何在日常溫習或考試的預備作部署，協助學生學習如何養成基本的學習習慣及學習技巧（表 1）。

表 1：透過會議或工作坊分別協作學生個人、老師、家長建立學生學習習慣

對象	活動	內容
學生	工作坊 1	如何建立高小學生學習習慣，包括：基本學習習慣、時間管理
	工作坊 2	科本學習技巧：不同學科的學習方法
	工作坊 3	考試及溫習技巧
教師	會議 1	初步會議：了解協作模式及相關資料
	會議 2	商討中、英、數、常科本學習技巧，包括：學習方法、做筆記、如可建立科本學習習慣
	會議 3	了解校內評估政策及評核模式、商討各科所需應用的考試技巧
家長	工作坊 1	如何培養孩子學習習慣，以促進自主學習
	工作坊 2	如何促進孩子自主學習：學科學習技巧
	工作坊 3	如何促進孩子自主學習：考試及溫習策略

學生從如何營造學習環境、整理學習材料、學會初步撰寫筆記或編寫合適的溫習時間表等各方面，以不同的具體例子如何調整及培養個人的學習習慣（圖 1），以至在溫習時如何利用有效的方法以作配合，例如如何撰寫溫習字卡與筆記、每天溫習的方法（圖 2）、如何憑測考評估的結果作出反思，針對弱項改善表現（圖 3）等，以提升學生學習效能。

圖 1：具體例子如何調整及培養個人的學習習慣



圖 2：如何撰寫溫習字卡與筆記、每天溫習的方法

每天輕鬆溫習三寶321

每天回家有沒有作重溫一天課本內容的習慣？

第一寶：「三分鐘課文速讀」
 翻開今天每課堂所學習的課本內容**速看**一次(最多每科3分鐘)

第二寶：「二分鐘記學習重點」
 記下你今堂學習到**最重要**的內容(每科2分鐘)

第三寶：「一分鐘找出困難點/不明白內容」
 找出不明白的地方，於上課前或最遲一星期前找答案或尋求協助

©香港中文大學 香港教育研究所 優質學校改進計劃 潘穎程 10. 2015

圖 3：如何憑測考評估的結果作出反思，針對弱項改善表現

學生A 2016-2017年度六年級數學科 第一學期考試各範疇得分

範疇	數	圖形與空間	度量	數據處理	代數
滿分	53	13	18	7	9
得分	41	10	9	7	6
答對百分比	77%	77%	50%	100%	67%

數	小數除法、小數加減乘除混合、小數四則(含括號)、小數連乘、多位數近似值、分數加減混合、分乘數加混合、餘數的處理
圖形與空間	立體圖形、對稱圖形、方向
度量	重量、面積、容量、周界、體積
數據處理	複合棒型圖(或要處理平均數)
代數	方程式、代數

宜於聚焦在此兩個範疇進行重覆練習，了解自己失分的地方以作日後溫習的焦點。

對於培養學生良好的學習習慣，本計劃向家長列舉不同的例子以作闡述促進孩子自主學習的方法（圖 4），同時亦向家長提供一系列講座---舉辦不同類型以「培養孩子成為自主學習者」作為主題相關的工作坊，期望達致家校合作（圖 5 及 6）。

圖 4：促進孩子自主學習的方法

協助孩子建立良好學習習慣5要訣

設計溫習時間表

良好的睡眠習慣

- 孩子的睡眠時間是否足夠？
- 有否監控孩子上網或任何電子產品與產品的使用時間與規則？
- 孩子的玩樂與溫習的時間是否分配恰當？

自己做筆記

- 協助孩子檢查功課的同時，是否有協助孩子利用概念圖或自製筆記，加強學習的效能？
- 如孩子需要補習，補習老師是否教孩子如何編寫筆記？孩子有機會了解自己學習的強項與弱項嗎？(勿只讓學生背誦筆記內容，必須了解筆記所呈現的思考過程並知道自己的學習難點)

習材料

- 供足夠的資料嗎？
- 經常檢查學習材料嗎？
- 有系統地整理資料嗎？
- 如何處理舊資料？
- 有否提供電子版資料？
- 有否提供電子版資料？
- 有否提供電子版資料？

環境

- 提供安靜的環境嗎？
- 有否提供安靜的環境嗎？
- 有否提供安靜的環境嗎？
- 有否提供安靜的環境嗎？
- 有否提供安靜的環境嗎？

©香港中文大學 香港教育研究所 優質學校改進計劃 10. 2015

圖 5 及 6：舉辦不同類型以「培養孩子成為自主學習者」作為主題相關的工作坊

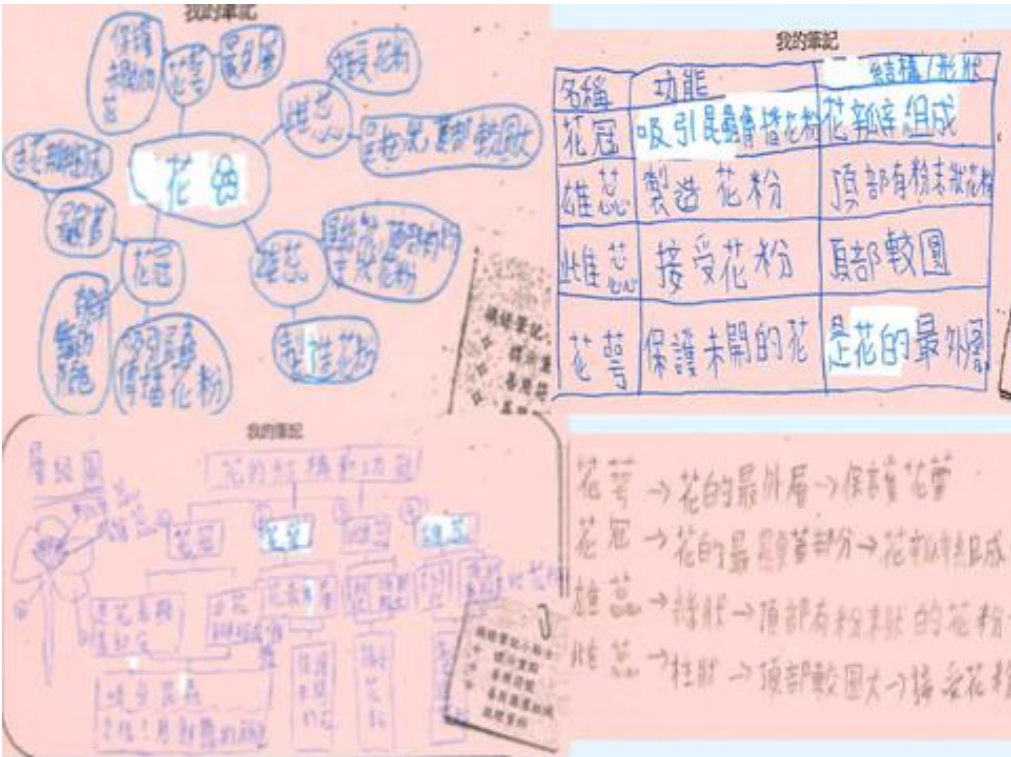
家長工作坊系列		
日期	主題	內容
15/10	孩子上小學 家長要變了	<ul style="list-style-type: none"> 分析小一家長問卷調查結果 家長「錦囊」 如何培養孩子學習習慣
19/11	玩出親子情	<ul style="list-style-type: none"> 情緒管理 親子溝通及遊戲輔導
3/12	學習英語有妙計	<ul style="list-style-type: none"> 介紹協助小朋友溫習英語詞彙的方法 提升小朋友學習英語的興趣
10/12	溫習考試全攻略	<ul style="list-style-type: none"> 如何建立孩子溫習習慣 如何協助孩子認識考試策略及技巧

家長如何帶動孩子自主學習？	
學習動機 (為什麼學) <ul style="list-style-type: none"> 營建安全的學習環境，有機會接受富有難度的挑戰 拓闊學生的眼界視野提供多元經歷 	執行策略 (跟誰學，何時學，何處學) <ul style="list-style-type: none"> 建立未來學習的夥伴及支援系統 → 從小培養孩子互相協作 → 廣結良朋 學習對環境及時間的管理，必須要培養良好學習習慣
認知策略 (如何學) <ul style="list-style-type: none"> 找出不同學科的學習特性，配合不同的學習方法與策略讓孩子有效學習 	元認知策略 (如何改進) <ul style="list-style-type: none"> 了解孩子的學習上的強弱項及孩子的學習特性，帶動孩子向目標改進

©香港中文大學 香港教育研究所 優質學校改進計劃 潘穎程 10.2015

另外，計劃亦同時讓學生了解各科目的學習特性，介紹不同的圖像組織方法讓學生學習撰寫課堂或溫習筆記，以應用在知識整理或在其溫習的策略之中。學生在組織知識的過程裡利用不同的圖像組織方法作出歸類及連系，引發學生理解不同的圖像組織方法的優點與缺點，讓學生思考配合個人溫習的模式，選擇不同的圖像組織方法以作其個人化的表達方式（圖 7）。

圖 7：學生例子：以不同的圖像組織方法以作其個人化的表達方式



在考試及溫習技巧及策略的工作坊之中，同學亦需以各科測考評估整體狀況作出反思，了解自己在測考答題中的不足之處（圖 8 及 9），以作重新修訂其下一輪的個人的溫習或學習目標及方向，培養學生自我反思的習慣，過程中計劃人員亦對學生教授不同學科所需的溫習策略（圖 10），改善學習。

圖 8 及 9：以各科測考評估整體狀況作出反思

【學科表現我要知】

你知道你在各科中表現較好或較差的原因嗎？

中文科

英文科 **強項：**

數學科

1. _____

2. _____

3. _____

弱項：

1. _____

2. _____

3. _____

數學科一般犯錯的地方

- 大意，沒有看清楚題目 → **圈出題目關鍵字**
 - 忘記單位換算的原則：
 - 1L = ___?___ mL
 - 1小時 = ___?___ 分鐘
 - 1分鐘 = ___?___ 小時
 - 不慣常題目列式計算，只求答案
- 在**功課練習時多加列式**，尤其是在練習裏頭不用列式的題目裏。

圖 10：針對不同學科所需的溫習策略

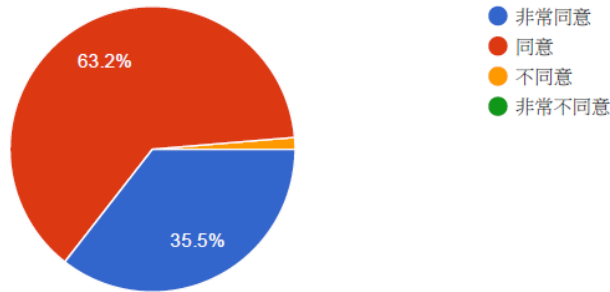
What and How to revise?

- Read and reread the writing notes and each piece of writing in your writing book / file
- Memorize the vocabulary for each theme (Forming the content of the piece of writing)
- Revise the sentence patterns and grammar points (Making sentences)
- Memorize the format required for each type of writing
- Revise the steps required to write each type of writing

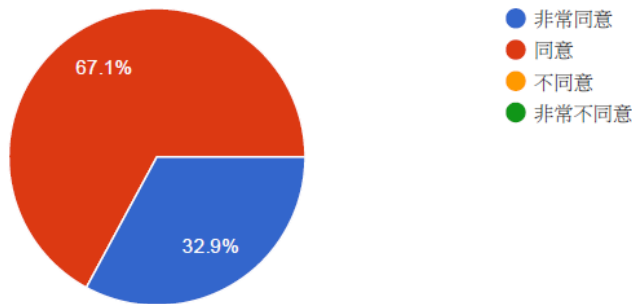
以下是其中一所學校給予參與學生對於整體工作坊的成效評量 (圖 11-13)，顯示學生們對於自主學習的認識及認識更多相關的學習的策略，並對工作坊帶有正面的觀感。

圖 11 至 13：其中一所學校給予參與學生對於整體工作坊的成效評量

完成是次「自主學習」工作坊，讓我認識何謂「良好學習習慣」。(76 則回應)



完成是次「自主學習」工作坊，讓我認識「運用圖像組織」做筆記的方法。(76 則回應)



完成是次「自主學習」工作坊，有助我訂定個人學習目標。(76 則回應)

