



高速學習策略家長講座

文正康先生 | Chris Man

版權及免責聲明

- 本講座/工作坊所派發的講義之版權為親職教育專業培訓學會所有，任何人士除非獲親職教育專業培訓學會允許，否則不論在任何地方，以任何方式或任何目的，不得翻印、轉載或節錄講座/工作坊中的全部或部份內容。

- 本講座/工作坊所談及的內容，不論是口述或筆記，特別是在「答問時段」所提供的回應，只代表講者的個人意見分享及作參考之用，並不可視為治療、輔導或法律意見。如有需要，參與講座/工作坊之人士應尋求相關輔導員、社工或心理學家意見。

- 對於因或就本講座/工作坊全部或任何部份內容（包括所派發的講義或資料）而引起或與之有關的任何損失及心理傷害，親職教育專業培訓學會或講者概不負責。

能提升孩子之學習能力

NLP的定義

Neuro

Linguistic

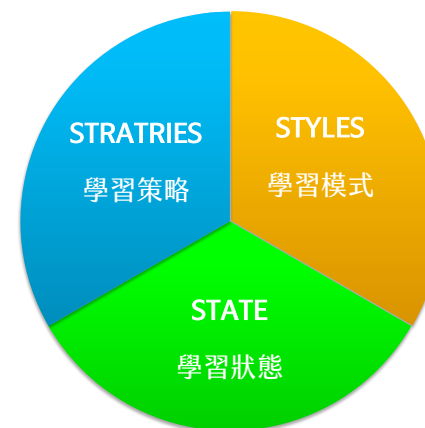
Programming

身心

語言

程式學

學習的3個'S'





視覺型的學習風格 - (Visual)

- 需要較大的視覺空間，一些寬敞的環境較適合視覺型的學習者
- 利用圖像記憶大量資料
- 在學習上可多利用圖表
- 用較多鮮艷顏色輔助學習
- 自製或課堂上提供的圖表、流程圖、思維導圖，以至短片都有助學習及記憶。



能提升孩子之學習能力

聽覺型的學習風格 - (Audio)

- 聆聽老師講授課程是最適合的學習方法
- 於溫習時開聲朗讀課文或筆記，有助理解及學習
- 向別人講述課文或與同學討論學習重點有助記憶
- 寧靜的學習/溫習環境，聆聽輕音樂地學習



能提升孩子之學習能力

動感型的學習風格 - (Kinesthetic)

- 需要較大的活動空間
- 做實驗、角色扮演，活動式學習最為有效
- 可用手指或筆寫字以幫助記憶
- 一些不起眼的小動作，如轉動筆桿，搖動椅子，亦可有助記憶
- 用筆間底重點
- 用思維導圖輔助學習
- 可將溫習時間分成數小段，段與段之間可設小息讓自己稍為活動身體，有助提高專注力



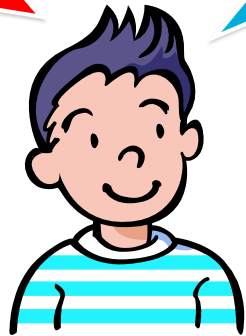
能提升孩子之學習能力

視覺
記憶

其他感官
記憶

視覺 83%

- 聽覺 11%
- 觸覺 1.5%
- 嗅覺 3.5%
- 味覺 1%



能提升孩子之學習能力

9



STRATRIES
學習策略

能提升孩子之學習能力

英文字母形象化法

Lok?



Look?

看，睇



能提升孩子之學習能力

英文字母形象化法

Nuiform?



Uniform?

Uniform?

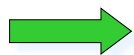
制服



能提升孩子之學習能力

記憶英文生字解釋

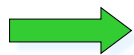
Hatch
計劃



Hat
帽



Angel
天使



Gel
定型啫喱

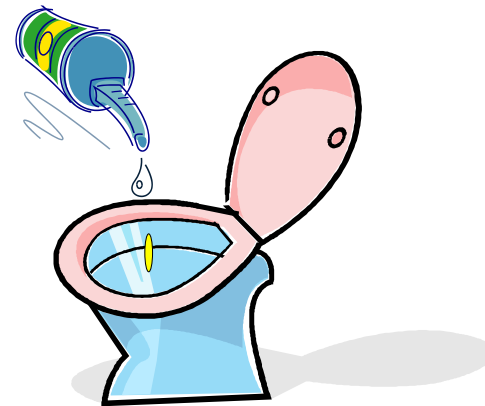


能提升孩子之學習能力

拆字法

Toilet

廁所

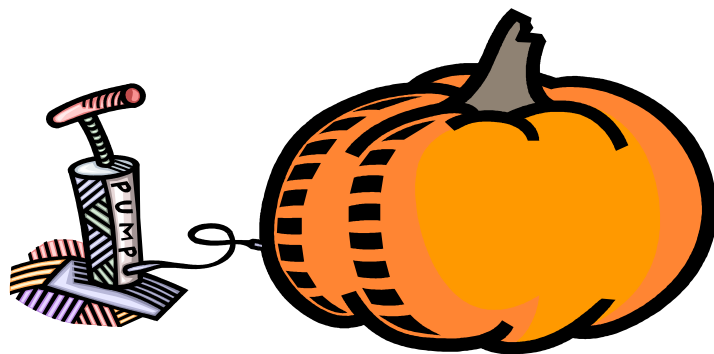


能提升孩子之學習能力

拆字法

Pumpkin

南瓜



能提升孩子之學習能力

拆字法

Kitchen

廚房



能提升孩子之學習能力

傳統的學習筆記

- 3 大綱並附以細點
- I XXXXXXXXXXXXX
 - A XXXXXX
 - B XXXXX
 - C XXXXX
- II XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 - A XXXXX
 - B XXX
 - C XXXX
 - 1 XXX
 - 2 XXXXX

能提升孩子之學習能力

筆記示範

你能找到出這些筆記的共同點嗎？



能提升孩子之學習能力

高材生筆記 之共同點

有顏色

有圖畫，視覺化

精簡 / 列點

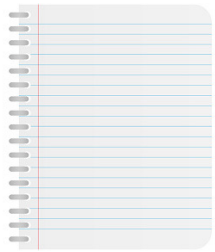
沒有固定格式

撰寫筆記技巧



能提升孩子之學習能力

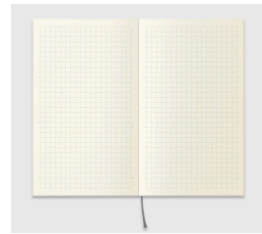
能提升孩子之學習能力



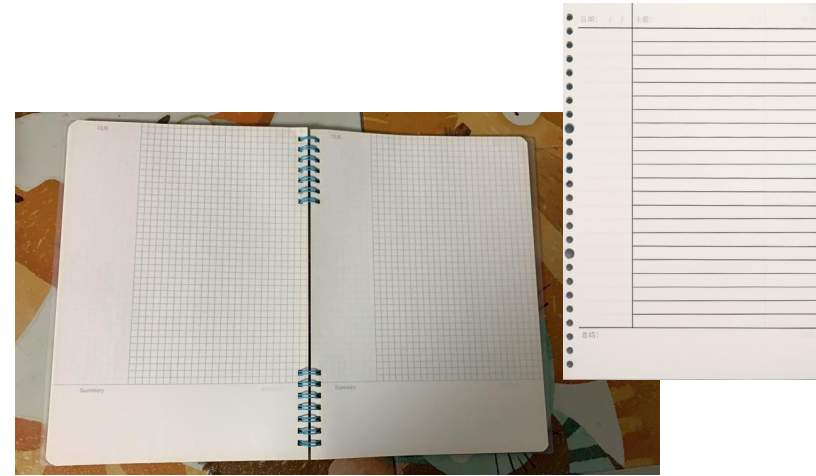
橫條筆記簿



空白筆記簿



方格筆記簿



能提升孩子之學習能力

能提升孩子之學習能力

關鍵詞 / 主題句

1. 能抓住重點，有畫面
2. 重要的資訊和重要的數字
3. 粗體字/文章開頭結尾幾句話
4. 老師強調「重要」或重複說明
5. 關鍵性的名詞、動詞、數字
6. 層層推展，由「字」帶出「句」，
「句」帶出「文章」
7. 避免使過於抽象、範圍太大或是不具體的字眼



Reference : <http://sm.rwwtf.tw/?p=80>

能提升孩子之學習能力

自主溫習養成術



10分鐘挑戰

學習時間標準公式 =

? 年級 X 10分鐘

例如：

2年級 X 10分鐘 = 20分鐘

4年級 X 10分鐘 = 40分鐘



能提升孩子之學習能力

培養時間感

讓孩子在預定時間內，了解到知道自己的能力。

設定計時器，嘗試完成指定學習活動，例如：

- 孩子能寫多少個生字？
- 完成多少題數學？
- 背了多少句句子？
- 溫習了多少生字？



能提升孩子之學習能力

10分鐘溫習法

- 1 先規劃10分鐘可完成甚麼事？
- 2 把科目排進時間內



Source : 快樂學習的方法

能提升孩子之學習能力

分段溫習

以時間劃分

平日溫習

星期六/日溫習



Source : 快樂學習的方法

能提升孩子之學習能力

溫習策略



分段溫習

以事件劃分

中文溫習



數學溫習



Source: 快樂學習的方法

1. 要有系統地溫習
2. 復習三至四次已可放入長期記憶
3. 要分段記憶，45分鐘後要有適當的休息
4. 可交差地溫習，增加趣味性
5. 睡前一個短復習可加強記憶

"Sleep is to learning as digesting is to a good meal"

- D. Trinidad Hunt

能提升孩子之學習能力

能提升孩子之學習能力

34

協助孩子溫習原則

1. 尊重孩子
2. 勿過度介入孩子的溫習
3. 透過「提問」幫孩子找出問題所在



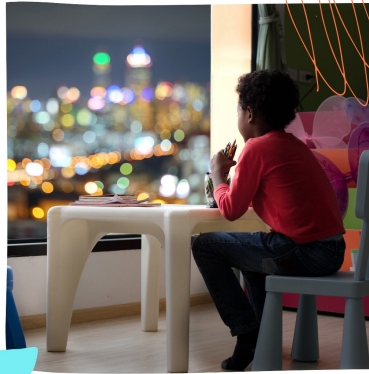
STATE
學習狀態



能提升孩子之學習能力

最佳狀態的大腦

- 孩子需要放鬆才可以正常發揮學習
- 孩子會因緊張而將腦袋關閉(Switch Off)
- 開心時，腦會釋放中腦及視丘分泌出來的多巴胺(Dopamine)及血清張素(Serotonin)，使孩子更為鬆弛，提高專注力及記憶力。



能提升孩子之學習能力

提高學習動機的方法

- 設定合理階段性目標
- 避免打擊子女自尊的說話
- 耐心檢討子女學習困難
- 自我見證學習的進步
- 適當的讚許
- 與子女商討作息時間表
- 允許孩子退步

不斷跟人比較 v.s. 將焦點放在自己



能提升孩子之學習能力

口頭肯定及讚美

- 不宜太貴
- 配合代幣原則
- 維持孩子之內在動機
- 不答應做不到的事
- 不宜利用電子產品作獎



能提升孩子之學習能力



打破狀態
Break State

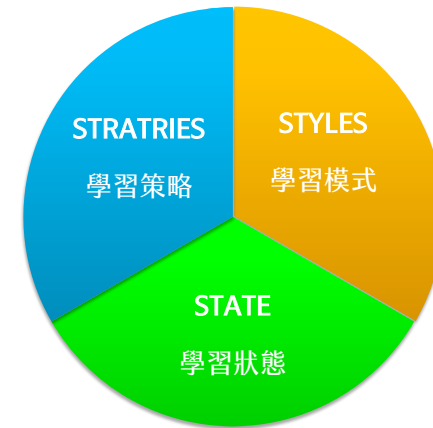
能提升孩子之學習能力



放鬆練習

能提升孩子之學習能力

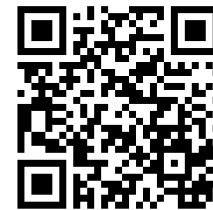
學習的3個'S'



能提升孩子之學習能力



收取最新 親子教養文章及資訊



能提升孩子之學習能力