



# 常識科自主學習課程

## 自我監控： 在家更有效率地學習





## 我在學習上會遇到甚麼問題？

成績未如理想？

對着課本整天也記不住當中的內容？

一口氣溫習了一整夜，  
考試表現仍然很差？

努力溫習後，第二天卻忘得一乾二淨？

質問自己是不是讀書的材料？

考試時腦袋一片空白？





# 怎樣令到自己學習時更有效率?



# 提升學習效率的關鍵

關聯式  
學習



請用二十秒記以下這些詞語

露比 艾娃 貝林 卡羅 查雅

雪麗 梅根 羅拉 海倫 朱恩



二十秒後，你記得多少個詞語？

請用二十秒記以下這些詞語

課室 早餐 黑板 通粉 粉筆  
麪包 教師 牛奶 同學 煎蛋



二十秒後，你記得多少個詞語？

# 為甚麼其中一組會特別容易記住？

露比 艾娃 貝林

卡羅 查雅

雪麗 梅根 羅拉

海倫 朱恩

課室 早餐 黑板

通粉 粉筆

麪包 教師 牛奶

同學 煎蛋

字數不同？

字數完全相同

難易度不同？

都是已經學會的字  
甚至筆劃數目也相近

種類不同？

綠色：女孩子英文名稱的中文翻譯

紅色：與學校相關的詞語

與早餐相關的詞語



# 為甚麼其中一組會特別容易記住？

露比 艾娃 貝林

卡羅 查雅

雪麗 梅根 羅拉

海倫 朱恩

課室 早餐 黑板

通粉 粉筆

麪包 教師 牛奶

同學 煎蛋

要知道大腦是  
怎樣把東西記  
下來的！



## 關聯式 學習

# 提升學習效率的方法

- 大腦內有大約860億個神經元。
- 當我們學習時，神經元之間會建立連結，愈靠愈近。
- 當神經元之間距離很近時，訊號就會從一個神經元傳遞給下一個。



→神經元之間的連結愈強，記憶就愈深刻。

→學習若是與已有的知識建立聯繫，

記憶會更深刻，效率會更佳。

→所謂的打好「語文基礎」、「數學根基」，

其實是指將新知識聯繫到已有知識的能力。



**關聯式  
學習**

# 為甚麼其中一組會特別容易記住？

與已有知識  
的連結強

課室 早餐 黑板

通粉 粉筆

麪包 教師 牛奶

同學 煎蛋

加強知識之間的連結

課室 黑板 粉筆 教師 同學

早餐 通粉 麪包 牛奶 煎蛋

露比 艾娃 貝林

卡羅 查雅

雪麗 梅根 羅拉

海倫 朱恩

與已有知識的連結弱

試試怎樣才能更快地將這些詞語記下來？

推鉛球 廚藝 爬 郊野 稱讚

生日 螞蟻 運動會 陽光 外婆

推鉛球 廚藝 爬 郊野 稱讚  
生日 螞蟻 運動會 陽光 外婆

## 加強知識之間的連結

今天是我的生日，也是運動會，我參加了推鉛球比賽。

比賽後，外婆說今天陽光明媚，決定帶我到郊野公園野餐。

我稱讚她的廚藝高超，連螞蟻也忍不住爬過來偷吃呢！

請用二十秒記以下這些數字

67178289391041011511126

二十秒後，  
你能記下所有數字嗎？



# 關聯式學習 加強知識之間的連結

67178289391041011511126

6-7 P.1 7-8 P.2 8-9 P.3 9-10 P.4

10-11 P.5 11-12 P.6

不是死記硬背，而是要明白知識背後的系統

# 關聯式學習 明白知識背後的系統

## 明白字形結構／部首的意義

肝 臟 腿 肌 肚 脂肪 腦 (形聲字：與身體有關)

## 認識英文的字首字根字尾

dis- (dislike disagree discover discourage)

-ist (artist dentist)    -less (careless endless fearless doubtless)

## 探討背後的科學邏輯

人類隨意排放未經處理污水→水中的營養增加→藻類生長需要營養→藻類大量繁殖  
→藻類和魚類都需要氧氣→藻類吸取水中的氧氣→魚類沒有足夠的氧氣→魚類死亡

# 關聯式學習 明白知識背後的系統

## 學習語言

普通話：學習拼音

英語：學習Phonics、Grammar

日語：學習五十音、日語文法

## 學習不同的才能

音樂：學習樂理、指法

體育：學習規則、技巧

声母表

b p m f	d t n l
玻 坡 摸 佛	得 特 訥 勒
g k h	j q x
哥 科 喝	基 欺 希
zh ch sh r	z c s
知 蚩 詩 日	資 雌 思
y	w
醫	屋

韻母表

a o e	i u ü
啊 喔 鵝	衣 烏 迂
ai ei ui	ao ou iu ie üe er
哀 埃 威 熬	歐 優 耶 約 兒
an en in un ün	
安 恩 因 溫 暈	
ang eng ing ong	
昂 亨 英 翁	

五十音 (平文式羅馬字)

	わ行 w	ら行 r	や行 y	ま行 m	は行 h	な行 n	た行 t	さ行 s	か行 k	あ行	
	わワ wa	らラ ra	やヤ ya	まマ ma	はハ ha	なナ na	たタ ta	さサ sa	かカ ka	あア a	あ段 a
	ゐヰ wi	りリ ri		みミ mi	ひヒ hi	にニ ni	ちチ chi	しシ shi	きキ ki	いイ i	い段 i
ん n		るル ru	ゆユ yu	むム mu	ふフ fu	ぬヌ nu	つツ tsu	すス su	くク ku	うウ u	う段 u
	ゑヱ we	れレ re		めメ me	へヘ he	ねネ ne	てテ te	せセ se	けケ ke	えエ e	え段 e
	をヲ wo	ろロ ro	よヨ yo	もモ mo	ほホ ho	のノ no	とト to	そソ so	こコ ko	おオ o	お段 o

# 提升學習效率的關鍵

關聯式  
學習

反覆  
提醒



# 猜猜哪一組學生能在接下來的小測中獲得較好的成績？

十分鐘內

可以使用

任何工具溫習

(如課本、螢光筆、多色筆、  
平板電腦等)

十分鐘內

可以拿出課本溫

習，但不能寫下

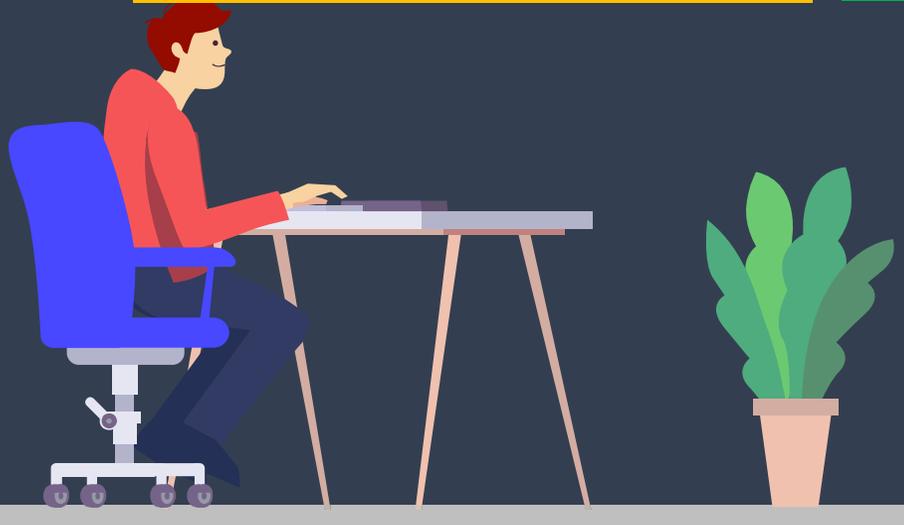
任何東西

十分鐘內，只能

看課本一遍，

然後只能坐着等

時間結束

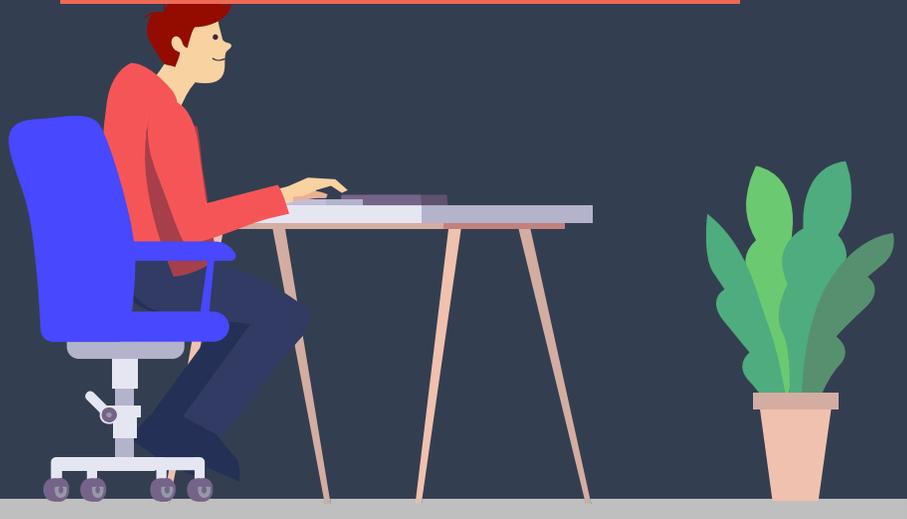


# 猜猜哪一組學生能在接下來的小測中獲得較好的成績？

十分鐘內，只能  
看課本一遍，  
然後只能坐着等  
時間結束

## 他們會怎樣溫習？

1. 很認真地把課本內容看一遍
2. 坐着努力回想起課本的內容



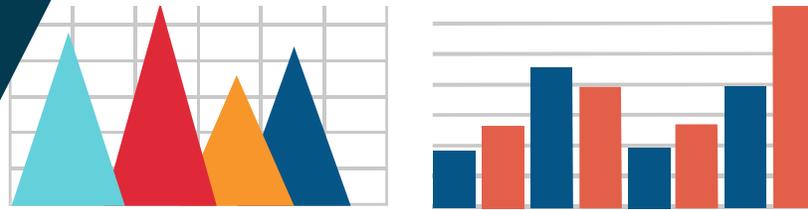


# 我們記憶的空間是不是有限的？



大腦儲存資訊的容量：

大約或超過10000000000000000000位元組



# 怎樣才能記住某些東西？

反覆  
提醒

長期記憶：

資訊確實儲存在腦內，經過長時間後仍能回想起來，如我們已有的知識。

工作記憶：

把資訊暫時存起來，當有新資訊／分心時，舊資訊便容易會被忘掉。

工作記憶

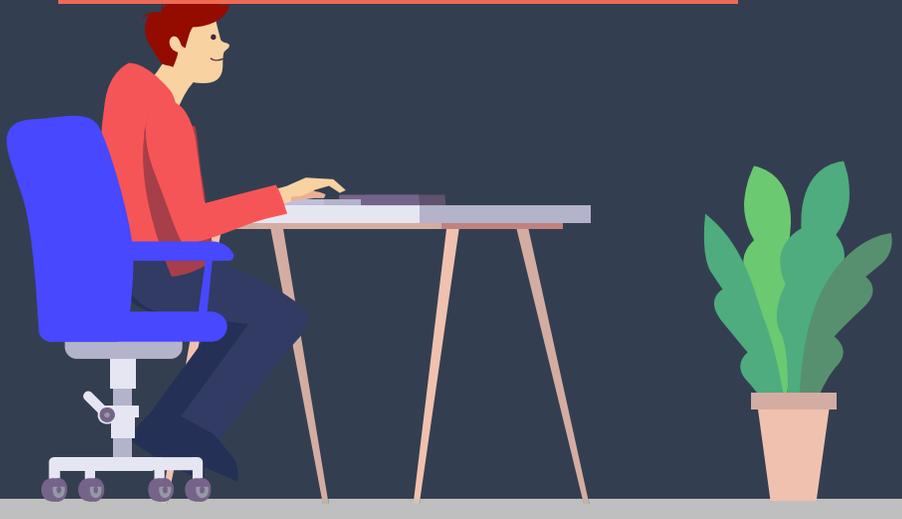
# 猜猜哪一組學生能在接下來的小測中獲得較好的成績？

十分鐘內，只能  
看課本一遍，  
然後只能坐着等  
時間結束

## 他們會怎樣溫習？

1. 很認真地把課本內容看一遍
2. 坐着努力回想起課本的內容

**測驗 / 考試時，能不能  
從長期記憶中提取資訊，  
便會決定你考得好不好！**



# 反覆提醒



## 提取練習

1. 把剛學完的知識重新回想一遍
2. 把剛學完的知識寫成筆記/不同類別的圖表（概念圖、分類圖、列表等）
3. 邀請同學向你詢問有關的問題

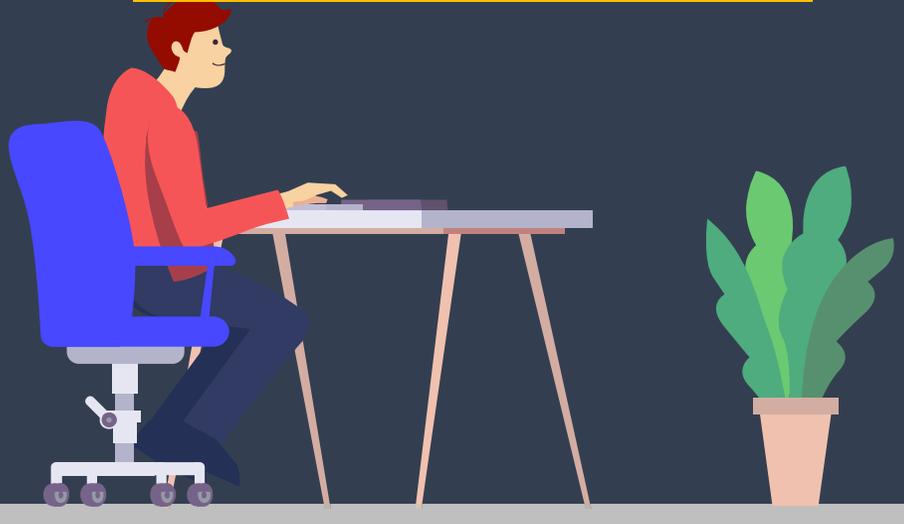


# 猜猜哪一位學生能在考試中獲得較好的成績？

考試前一星期  
每天溫習  
二十分鐘

考試前一天  
連續溫習  
三小時

在考試當天早上  
溫習一小時



# 猜猜哪一位學生能在考試中獲得較好的成績？

考試前一星期

每天溫習

二十分鐘

( $20 \times 7 = 140$ 分鐘)

考試前一天

連續溫習

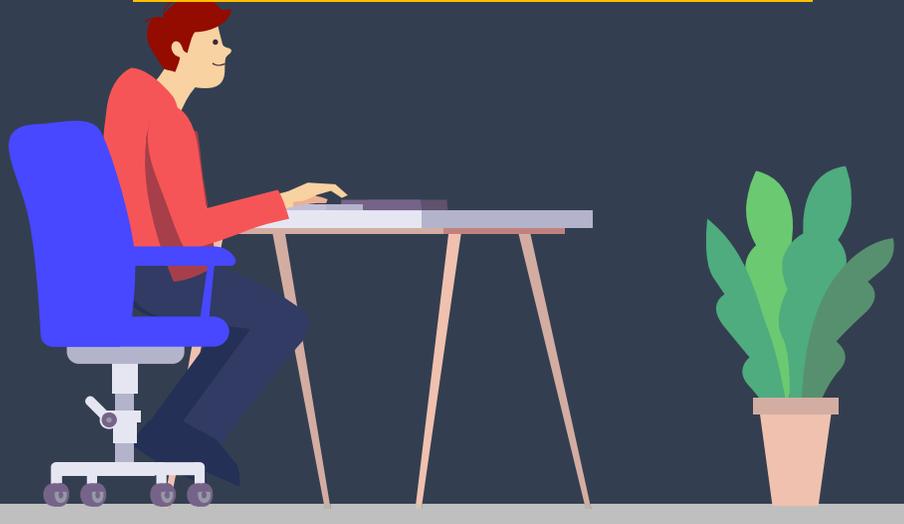
三小時

( $60 \times 3 = 180$ 分鐘)

在考試當天早上

溫習一小時

(60 分鐘)



只看溫習的時數就能夠  
決定誰的成績最好嗎？

考試前一星期

每天溫習

二十分鐘

(20 x 7 = 140分鐘)

1. 將記憶存進長期記憶需要消耗大腦的大量能量，所以許多資訊只存放在工作記憶內。
2. 必須透過反覆提醒，令大腦明白這是對自己很重要的資訊，讓大腦把它們轉為長期記憶。



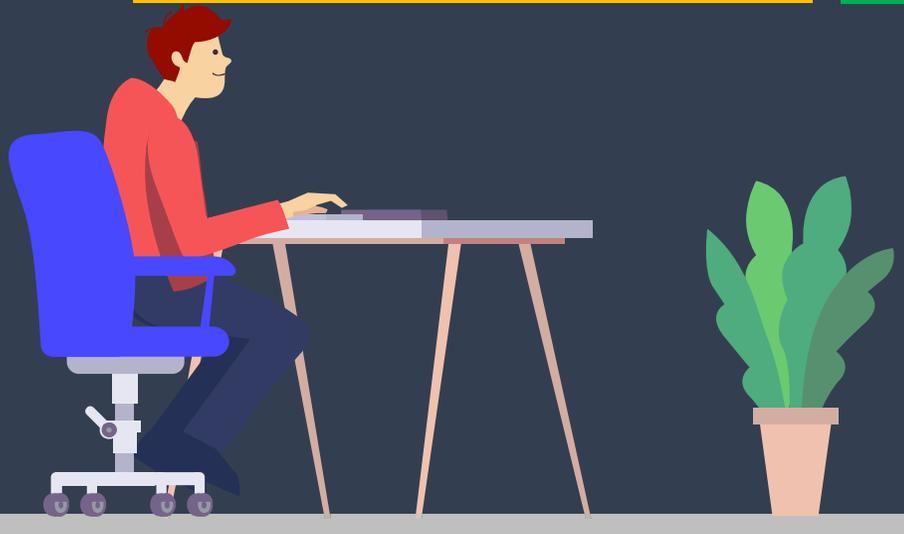
反覆  
提醒

# 猜猜哪一位學生能在明天的考試中獲得較好的成績？

不睡覺連續溫習  
一整夜

睡前溫習後  
上床睡7-8小時

提早睡7-8小時，  
在早上起床溫習



假設他們溫習的方法一樣，  
溫習的時數一樣。

猜猜哪一位學生能在明天的考試中獲得較好的成績？

睡前溫習後  
上床睡7-8小時

睡眠是將工作記憶儲存  
為長期記憶的其中一個  
重要的過程。



猜猜哪一位老師的做法最能提升學生的成績？哪一位成效最低？

拍攝上課的過程，  
放在網上讓學生  
能隨時重溫

將上課的內容整  
作成筆記，方便  
學生溫習

讓學生把上課內  
容背下來，第二  
天請學生背出來。



要求學生寫下每  
天課堂的內容，  
作為家課交回。

給予學生功課，  
讓學生每天回家  
完成。



# 提升學習效率的方法

上課/學習知識

回想/寫筆記

做家課 / 相關練習

睡前複讀自己寫下的筆記

隔天請家人 / 同學抽問

# 小總結

## 關聯式 學習

加強知識之間的連結  
明白知識背後的系統

## 反覆 提醒

提取練習  
每天複習  
將資訊存放在長期記憶

