2022-2023　學習技巧小冊子

「學習技巧小冊子」主要整合學習技巧、思維技巧、閱讀策略、時間管理技巧、做筆記技巧及應試技巧，並加入目標訂定範本、手帳式定期計劃範本、待辦清單(每日)範本、修正計劃、自我評價及反恩思範本等，期望學生能將相關技巧及策略應用到日常學習中，主導自己的學習，為自己的學習負責任，,以培養學生進行自主學習。

目錄

(一)時間管理技巧　P. 3

(二)聽課技巧　P. 4
(上課前、上課時、下課後)

(三)SQ3R　P. 5
(有效的閱讀策略)

(四)做筆記技巧　P. 6-7

(五)高階思維策略　P. 8-13

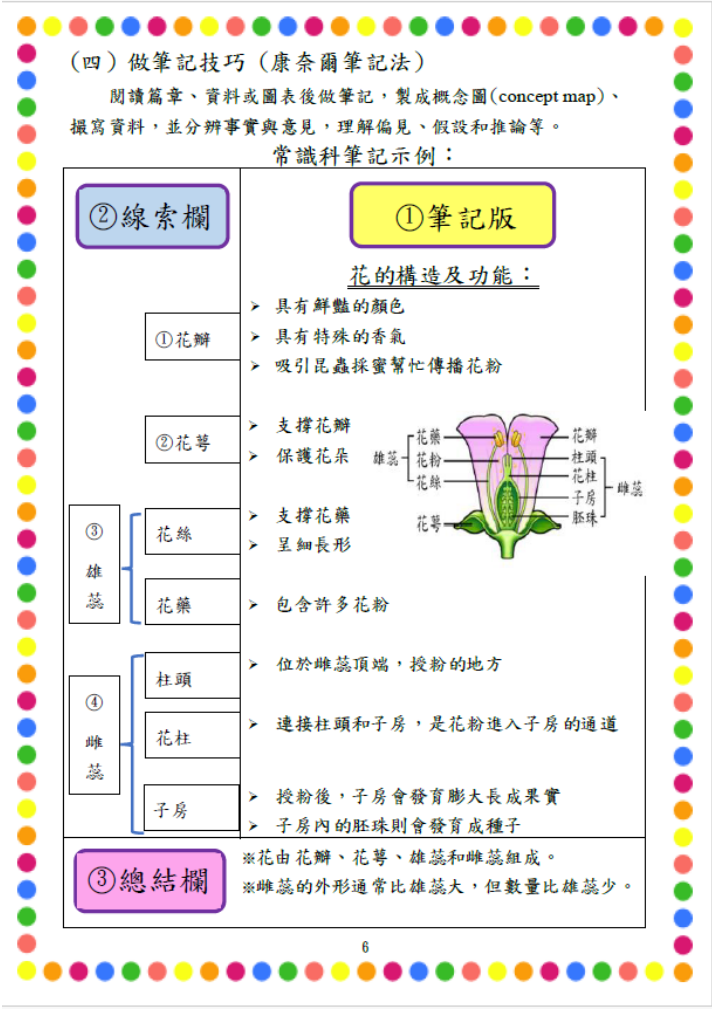
(六)數學解難策略　P. 14

(七)考試技巧　P. 16-17

(八)答卷技巧　P. 18-20
(應付不同題型的方法)

(九)建立自主學習習慣　P. 21-24

資料來源：香港教育城



(四) 做筆記技巧（康奈爾筆記法）

閱讀篇章、資料或圖表後做筆記，製成概念圖(concept map)、撮寫資料，並分辨事實與意見，理解偏見、假設和推論等。

常識科筆記示例：

②線索欄

①筆記版

花的構造及功能：

①花瓣
- 具有鮮豔的顏色
- 具有特殊的香氣
- 吸引昆蟲採蜜幫忙傳播花粉

②花萼
- 支撐花瓣
- 保護花朵

③雄蕊
- 花絲：支撐花藥；呈細長形
- 花藥：包含許多花粉

④雌蕊
- 柱頭：位於雌蕊頂端，授粉的地方
- 花柱：連接柱頭和子房，是花粉進入子房的通道
- 子房：授粉後，子房會發育膨大長成果實；子房內的胚珠則會發育成種子

③總結欄

※花由花瓣、花萼、雄蕊和雌蕊組成。
※雌蕊的外形通常比雄蕊大，但數量比雄蕊少。

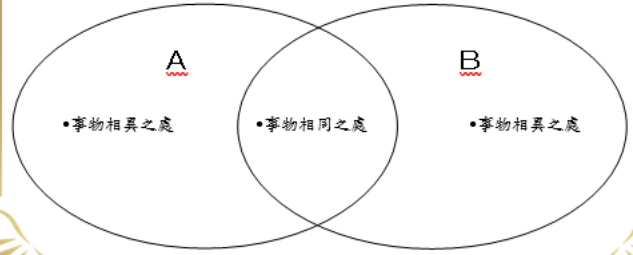
（五）高階思維策略(High Order Thinking Skills)

同學撰寫個人化筆記時，可以利用圖像工具（Graphic Organiser）協助組織內容、整理、分析和歸納資料，甚至釐清問題以作出合適決定。

1. 列表比較圖(Tabular Form)

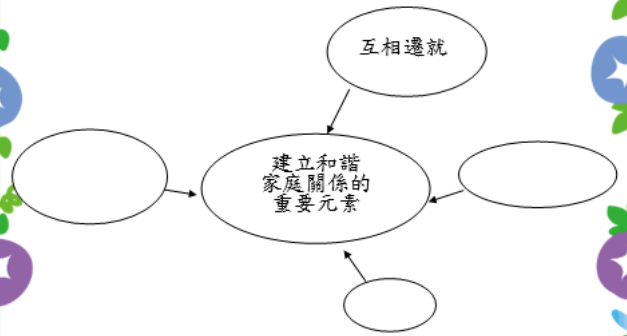
題目名稱 / 比較項目	《我的母親獨一無二》	《死要錢的媽媽》
家庭背景		
處事方法		

2. 溫氏圖(Venn Diagram)

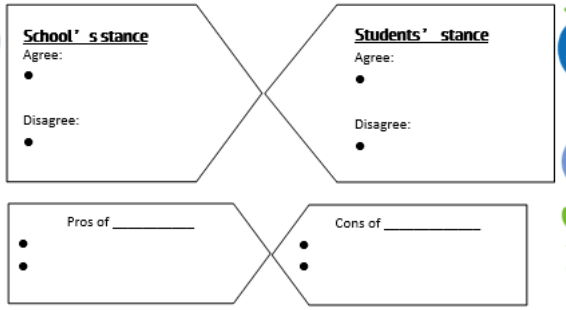


3.全面因素 (Consider All Factors)

例子：怎樣才能建立和諧的家庭關係?



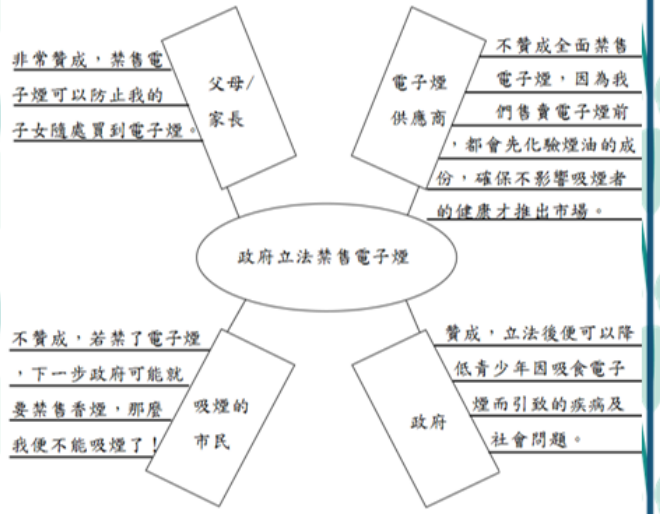
4.兩面思考 (From a Different Perspective)



5.多方觀點 (Multiple perspectives)

不同社群（例如性別、種族、階級、年齡等族群）、不同學科的概念（經濟、科技、語言、文化等）、不同層次的問題（六何）、不同時間（長、中、短時段）、不同地域（家庭、社區、國家、全球）等多角度的想法。

例子：請以「多方觀點」策略分析不同人士對政府立法禁售電子煙的看法



6. 延伸影響（Extension Effects）

就着一個假設性的問題、一個決定或一個做法，仔細考慮它隨着時間過去而會出現的即時影響、中期影響及長期影響，從而理性地分析問題。

例子：運用「延伸影響」分析沉迷手機玩意對青少年的健康及日常生活的影響 -

即時影響	• 眼睛疲倦
中期影響	• 近視
長期影響	• 駝背、脊椎嚴重彎曲

沉迷手機玩意對青少年健康及日常生活帶來的影響，包括即時會

_____

_____

_____

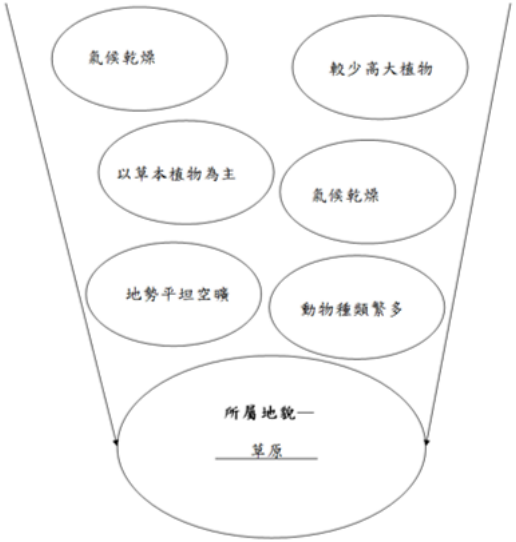
_____

7. 特徵列舉法(Feature map)

那是列舉出物件 / 事物各方面的特徵：如外形、顏色、材料、觸感、味道、功能等。進一步可將這些特徵進行分類，再將注意力集中某些點子上，幫助我們深入探究事物，特別是平常沒注意到的特點。

例子： 試運用特徵列舉法列出以下地方所屬的地貌特徵。

地方名稱：青亞



8. 六頂帽子思考法(Six Thinking Hats)

運用象徵不同角度 / 判斷的六種顏色的帽子的思考法探討事物/事件/問題

白帽：代表思考中的事實和客觀資料。
紅帽：代表思考中的情緒感覺。
黑帽：代表思考中的缺點或反面觀點。
黃帽：代表思考中的優點或正面觀點。
綠帽：代表思考中的新觀點以及其他可行性。
藍帽：代表綜合思考的過程和下結論。

例子：鑑於學生超重情況愈趨嚴重，校方建議小食部開始售賣健康小食，並全面停售所有非健康零食，如汽水、薯片等。你贊成嗎？

思考過程：

(紅 + 白) → (黑 + 黃) → 藍 → 綠

a) 校方建議小食部做甚麼？你對校方此項建議有何感受？（**白帽、紅帽**）

b) 校方的建議有甚麼好處？有甚麼不對？為甚麼？（**黃帽、黑帽**）

c) 經仔細分析此項建議的好處和壞處後，你有何結論？（藍帽）

d) 若果此項建議未能解決學生愈趨嚴重的超重情況，那麼還有甚麼可行的方案？（**綠帽**）

（六）數學解難策略

1. 繪圖

- 透過繪圖可以把題目中的數字具體化，聯繫各項資料的關係，有助分析已知的資料，從而找出解決的方法和答案。

2. 綜合法

- 從題目中已知的資料出發，根據它們之間的關係和題目的要求，逐步找出未知的資料，最後綜合所有資料，從而找出答案。

3. 列舉法 （窮盡可能性）

- 根據題目的要求，有系統地考慮各種可能性，並把符合要求的結果列舉出來。

4. 試誤

- 根據題目提供的條件，先作合理的估算，然後把全部組合臚列，再從中找出符合題目要求的一個組合，便可找出答案。

5. 簡化問題

- 把複雜的問題簡略，分拆成若干部分，透過解決小問題，綜合所有的資料，找出解題的方法。

6. 邏輯推理

- 用邏輯推理解答問題，先要掌握所有已知資料，再從數的性質或圖形的直觀性等方面尋找隱蔽性的資料，有條理和有次序地進行推理與分析。

7. 尋找規律

- 規律是指事物或數字有系統地出現。解答題目時，可以從兩組相鄰的事物或數字找出它們之間排列變化的規律，從而找出解題的方法。

8. 逆轉思維

- 從題目的最後結果一步一步地向前逆推，找出之前各階段的資料，以計算出原數。

（九）建立自主學習習慣

自主學習能力的主要元素

自主學習的運作框架包括五個學習元素：自定目標、自我規劃、自我監控、自我評價及自我修訂。表格一列出各個元素相關的描述。

五個學習原素

自主學習的元素	描述
設定目標	• 學生辨析個人學習目標及學習活動
自我規劃	• 學生仔細地制訂和計劃與學習相關的決定和安排，例如計劃、製作學習時間表等
自我監控	• 學生管理自己的學習時間 • 學生監管一系列的學習策略 • 學生在學習過程中調整自己的學習路徑
自我評價	• 學生關注評估準則 • 學生能按評估準則小心地評估課業
自我修訂	• 學生根據教師或同儕在不同階段的回饋改進他們的課業 • 學生能反思他們的學習並能應用他們所學的在新的環境

學習計劃		
計劃目標：		
具體計劃：		
計劃進度	第一階段日期： 工作內容：	
	自我評價/反思：	
	第二階段日： 工作內容：	
	自我評價/反思：	
	第三階段日期： 工作內容：	
	自我評價/反思：	
我欣賞自己：		