

香港教育城

名 校 生 高 效 溫 習 策 略 暨 成 績 進 步 方 法

講者: 唐挺堅老師

講者簡介

唐挺堅老師

- 協恩中學 前助理校長
- 何明華會督銀禧中學 前副校長
- 香港教育局 語文支援組召集人
- 亞洲思辨教育學會 香港區召集人
- 香港電台教育電視 中文組顧問
- 校際朗誦節 中文組評判
- 擁有逾20年香港公開考試資深考評經驗
- 載思·未來 創辦人



內容



- 01 講者簡介
- 02 引言
- 03 名校頂尖學生實例分享
- 04 高效溫習策略
- 05 成績進步方法
- 06 總結

名校頂尖學生實例分享 - 蕭藹霖



自我了解

- 找出合適方法
- 分析強弱項
- 尋找試題模式規律
- 配對目標

名校頂尖學生實例分享 – 黃頌曦



- 做筆記
- 整合錯題
- 主動求知
- 熟讀 PAST PAPERS

理解 > 單純操練

名校頂尖學生實例分享 - 陳啓進



保持平常心

- 超出預期
- 探索課外知識
- 作息規律

名校頂尖學生實例分享 - 胡朗晴



- 避免相同錯誤
- 釐清概念
- 課題練習

ACTIVE RECALL

名校頂尖學生實例分享 - 岑旻晉

教與學

- 主動學習
- 發掘自己優點
- 成長思維



總結高效溫習策略

溫習兩部曲：



第一步：建立對知識的基礎認識



第二步：高階思維方法



第一步：建立對知識的基礎認識



1. 養成習慣
2. 自習
3. 反思總結
4. 制定計劃

養成習慣

學習習慣的重要



- 大幅減少考前溫習基礎知識的時間
- 大幅減少考試因為緊張遺忘基礎知識的機會
- 為高階思考打下基礎

- 每日反復溫習課程基礎內容
- 將課本知識轉化為常識

養成習慣的方法



間隔重複 (SPACED REPETITION)



定義

這種方法通過在逐漸延長的時間間隔內覆習材料，提高長期記憶的效果。

DSE狀元例子

2023DSE狀元黃苡晴：製作錯題記錄清單，時常回看清單，配合教育局考評報告。

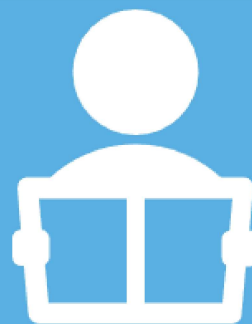
企業例子

著名語言學習應用程式 Duolingo，會利用間隔重覆的原理來幫助用戶記憶單詞和語法結構。



自習

- 將老師要教的內容預習一次，有一個基本的概念在心中
- 回家後要馬上溫習一次老師當天所教授的內容



自習



研究顯示，主動回憶能够顯著提高信息的長期記憶保持率，保持率提高了

50%

Karpicke, J. D., &
Roediger, H. L. (2008)

主動記憶

(ACTIVE RECALL)



有別於被動接受知識，主動記憶重視學生能否主動使用與隨時喚出記憶。

定義



2015DSE狀元譚樂：將讀書內容融入生活，例如教同學或將學科內容與時事結合在一起，以達到主動使用的目的。

DSE狀元例子



美國的翻轉課堂：學生在上課前會收到影片講解或閱讀材料。課堂時，老師會引導他們進行更深入的討論，以主動運用所學。

國際例子

制定計劃

番茄鐘工作法



1. 在待辦清單上設定要完成的目標
 2. 設定蕃茄計時器
 3. 在設定的時間內工作
 4. 計時器響起之後，以勾號標示工作時段
 5. 每個工作時段結束後，休息5分鐘
 6. 完成四個時段之後，休息約15-30分鐘
 7. 重設計時器，並重新開始上述的流程
- (2023年DSE狀元羅澤嘉推薦溫習方法)



使用番茄工作法的
學生中，報告稱他們
的拖延行為顯著
減少的有

70%

Pychyl, T. A. (2013)



馬斯克工作法



1. 不要提太蠢的需求（學習短期目標要實際）
2. 刪除多餘的流程或零件（對自己要自信，不要浪費時間在你已經熟讀的部分）
3. 簡化與優化（在頭兩步後訂立高效的時間表，並在每週評估學習計劃的成果與改善空間）
4. 加速工作流程（全力根據最優解的時間表學習）
5. 自動化（訂立新的學習目標並重複以上四步）

反思總結





理論

透過廣泛閱讀筆記及相關書籍，歸納總結出重點，並以此反思自身不足，將溫習內容查漏補缺。

廣泛閱讀有助於知識遷移，研究顯示，閱讀與實際應用之間的關聯提高了

40%

Chi, M. T. H. (2009)

比爾蓋茨 讀書法

1. 閱讀時，在書中每一頁的邊緣做筆記。（閱讀筆記時，寫下自己的見解）
2. 讀書不能只讀一半（儘量將筆記內容全部讀完，highlight部分未必能反映考覈內容的全貌）
3. 每天強制自己最少空出一小時閱讀。（日日溫習）
4. 最重要的是找到什麼書最適合自己。（瞭解自己的學習步伐，選擇適合自己的溫習方法與學習材料）

學生在進行總結和反思後，尤其是在理解和記憶方面，學習成果提高了

30%

Bransford, J. D., Brown, A. L., & Cocking, R. R. (2000)

第二步：高階思維方法



1.跨課題學習

2.課程理解

跨課題學習

- 高階思考的開始
- 理解課程中不同概念的聯繫
- 比較不同課題的概念，培養批判性思維能力
- 由此學習多樣化解題策略，協助學生回答考試中的高階問題

愛因斯坦

美國

芬蘭

新加坡

國際教育例子

- 許多美國學校採用項目式學習，學生在不同課題之間進行比較與分析。
- 芬蘭的教育系統強調主題式學習，學生在學習科學時，會同時結合數學和社會科學。
- 新加坡的STEM課程設計鼓勵學生在數學、科學和技術之間建立聯繫。

一項研究發現，跨課題學習參與者在問題解決能力測驗中的表現提高了

25%

Hmelo-Silver, C. E.
(2004)

愛因斯坦學習法

- 愛因斯坦常常透過提出問題來推動自己的思考，喜歡深入理解每個概念，而不僅僅是記憶。他強調理解的深度和邏輯思考的重要性。
- 一總：粗略瀏覽書本的前言等綜述性內容，以獲得全書的整體印象。
- 二分：讀正文，重點關注標題、加點、黑體字等有特別標記的句段，以了解書中的主要內容和結構。
- 三合：仔細閱讀全書內容，並思考、分析、系統化，以深化對書中內容的理解，發現一些初讀時無法領會的東西。

課程理解

考試的重心

課程中顯而易見的
考覈重點，主要通
過背誦精通，以中
文為例，即詞意段
意及文章大意。

基礎知識

教育局課程設計，
希望通過課程傳達
什麼思想，主要通
過分析課題精通，
以中文為例，即中
華文化概念。

中心思想

考評局希望學生能
在考試中展示的技能，
透過上述兩點
推敲出來，命中即
得分。

考試要求



相關統計

學生對課程內容的
深刻理解能夠提升
知識遷移能力，考
試分數平均提升

25%

學生對課程的理解
程度提高了參與
度，從而使考試成
績平均提高了

15%

理解課程內容的學
生，其學習動機得
分比理解不足的學
生高出

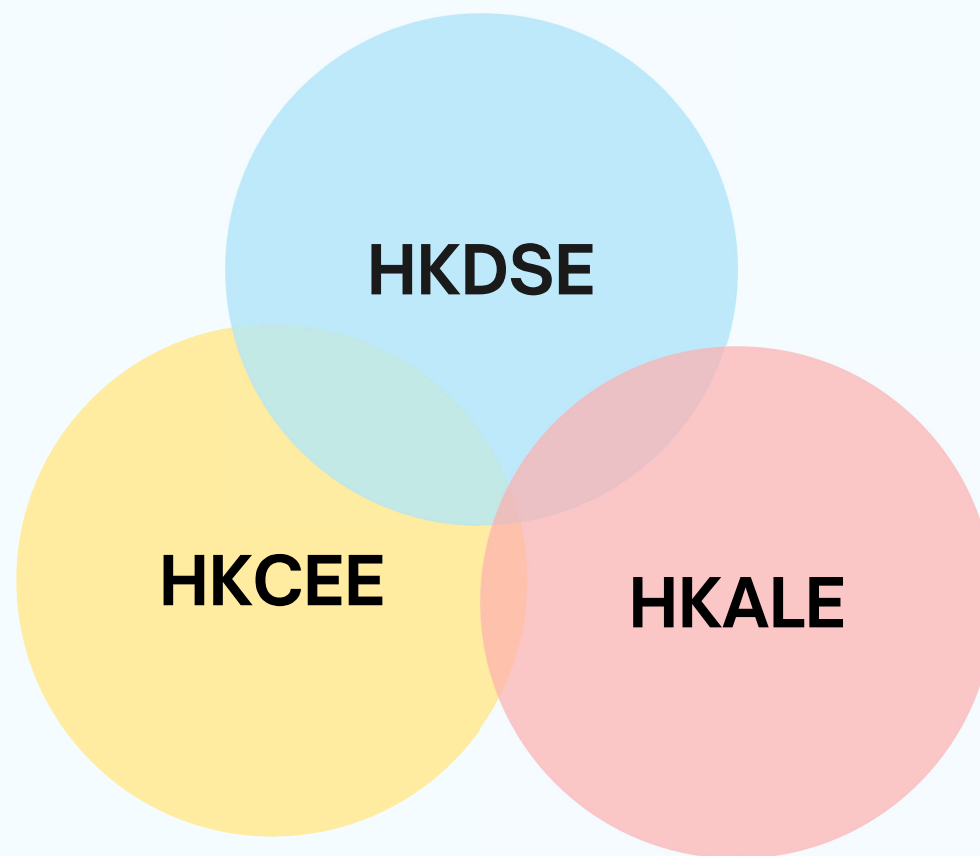
30%

學生在理解課程內容
後，能夠更有效地運
用學習策略，從而令
考試分數提高

20%



唐老師的建議



成績進步方法

系統化反思



實例分享 - 江依璇



系統化歸納錯誤及試題

- 將錯題按照題目類型、錯誤原因、分數比重分類
- 數據化追蹤分數改變趨勢

錯題數據庫

文體	序號	題目分類	總題數	做對	做錯	成績	原因							
							不明白詞語	不明白題目	不明白或誤會段意	只圈題目與內文相同的字，沒看上文下理	冇睇清楚	理解錯誤	回答不名詳盡	
說明文	1	填充 (找適當詞語)	3	1	2	33%	填充 (找適當詞語)	1.0					1.0	
	2	四字詞語 (於文中找)	10	4	6	40%	四字詞語 (於文中找)	2.0	1.0	1.0	2.0	1.0		
	3	"不是"或"不適宜"	6	5	1	83%	"不是"或"不適宜"					1.0		
	4	段內容	13	8.5	4.5	65%	段內容	1.0				1.0	3.5	
	5	全文主旨	1	0	1	0%	全文主旨		3.0				1.0	
	6	長問題	8	6	2	75%	長問題							
	7	語文運用	4	4	0	100%	語文運用			1.0	1.0			
		小計	45	28.5	16.5		次數	4	4	2	3		5.5	0
					63%		百份比	21.62%	21.62%	10.81%	16.22%	0.00%	29.73%	0.00%

實例分享 - 唐若翹



實例分享

Subject	First Term	Second Term	Third Term
Chinese Language	D	---	---
Assessment (20%)	---	---	---
Reading (32%)	D	---	---
Writing (32%)	D	---	---
Listening (8%)	A	---	---
Speaking (8%)	A	---	---
Dictation	A	---	---
Penmanship	B	---	---
Putonghua	B	---	---
English Language	C	---	---
Assessment (20%)	---	---	---
Reading and Writing (56%)	D	---	---
Listening (8%)	A	---	---
Speaking (8%)	B	---	---
Literature (8%)	A	---	---
Dictation	A	---	---
Penmanship	B	---	---
Mathematics	D	---	---
Assessment (20%)	---	---	---
Examination (80%)	D	---	---
General Studies	(E)	---	---
Assessment (20%)	---	---	---
Examination (80%)	(E)	---	---
Religious Knowledge	---	---	---
Information Technology	---	---	---
Visual Arts	B	---	---
Music	A	---	---
Physical Education	A	---	---
Conduct	A-	---	---
Behaviour (30%)	A-	---	---
Responsibility (30%)	A-	---	---
Learning Attitude (30%)	A-	---	---
Neatness (10%)	B+	---	---
Position in Class	---39	---	---
Position in Form	---144	---	---
Days of Absence	0	---	---
Days of Late	0	---	---
Days of Early Leave	0	---	---

實例分享

Part D - Academic Performance

Primary 5

Did the applicant attend Primary 5 in Hong Kong?

是

Name of Primary School:

St Francis of Assisi's English Primary School 聖方濟各英文小學

Primary 5 - Academic Performance (Please fill out in this order: Term 1 > Term 2 > Term 3)

Academic	Position in Form	Total no. of students in Form	Position in Class	Total no. of students in Class	Grade/ Marks of Core Subjects (English)	Grade/ Marks of Core Subjects (Chinese)	Grade/ Marks of Core Subjects (Mathematics)	Overall Grade	Average Mark	Conduct
Term 1 (Primary 5)	57	87	-	-	B	B	C	-	-	A
Term 2 (Primary 5)	32	86	-	-	B	A	B	-	-	A
Term 3 (Primary 5)	9	85	-	-	A	A	A	-	-	A

Primary 4

Did the applicant attend the same school as in Primary 5?

是

Primary 4 - Academic Performance (Please fill out in this order: Term 1 > Term 2 > Term 3)

Academic	Position in Form	Total no. of students in Form	Position in Class	Total no. of students in Class	Grade/ Marks of Core Subjects (English)	Grade/ Marks of Core Subjects (Chinese)	Grade/ Marks of Core Subjects (Mathematics)	Overall Grade	Average Mark	Conduct
Term 1 (Primary 4)	71	100	-	-	B	B	C			A
Term 3 (Primary 4)	37	93	-	-	B	B	C			A

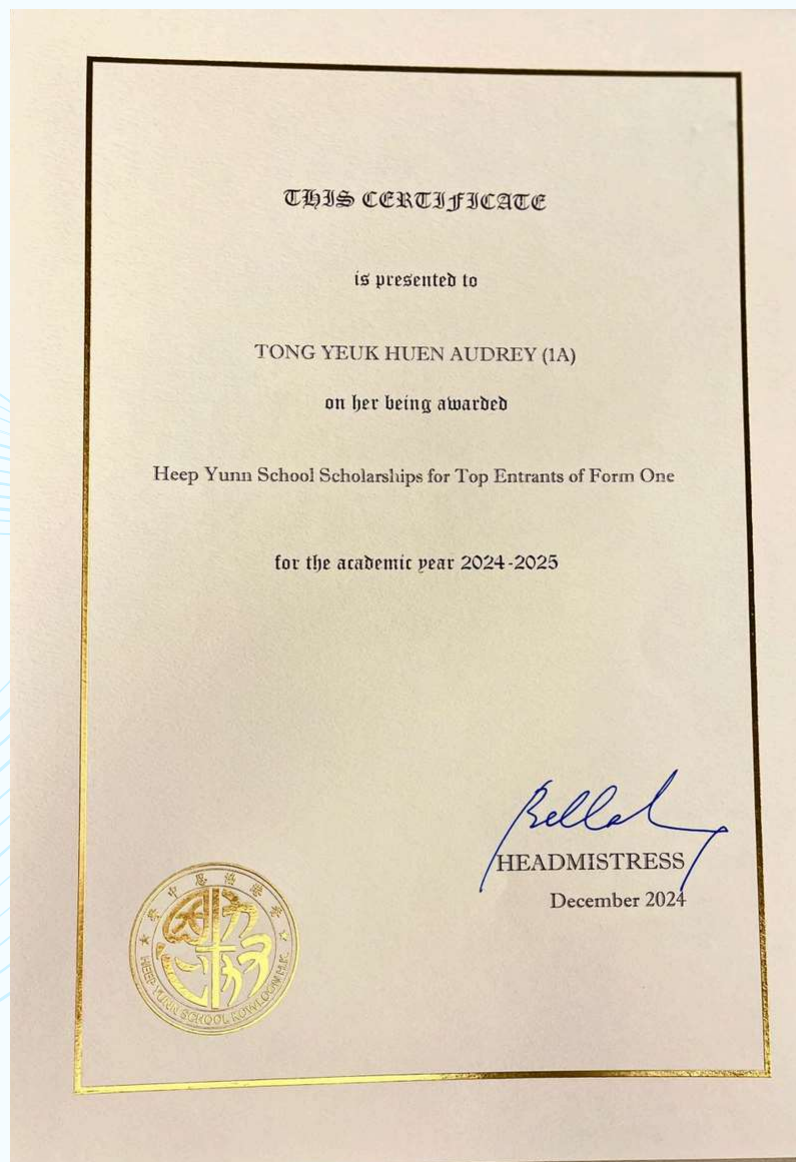
實例分享

Part E - Co-curricular Activities or Services

Co-curricular Activities or Services

Activity/ Service	Organization	Post/ Position	Year of Participation
PREFECT TEAM	[REDACTED]	HEAD PREFECT	1
中文辯論隊(粵語、普通話)	[REDACTED]	隊員	3
ST. FRANCIS CHILDREN'S CHOIR	[REDACTED] PRIMARY SCHOOL	MEMBER	2
CHURCH DANCING GROUP	[REDACTED] PRIMARY SCHOOL	MEMBER	3
VOLUNTARY SERVICE TEAM	[REDACTED] PRIMARY SCHOOL	MEMBER	1

實例分享



總結

高效溫習策略暨成績進步方法



名校生

高效溫習策略

成績進步方法

名校生



高效溫習策略

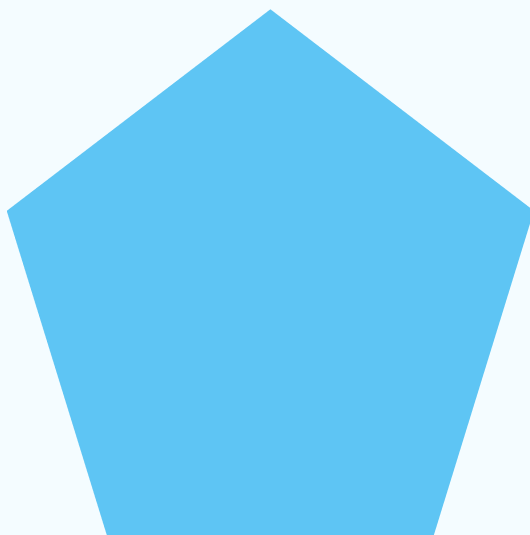
向試題朝聖

英雄聯盟

相體裁衣

前瞻與回顧

心態致勝



成績進步方法

大膽假設

沒有噪音

黃金鐵三角

精準數據分析

陣地戰與大格局



總結

「你可以選擇平庸，但也可以選擇**與眾不同**。」

伊隆·馬斯克



曾向鑒老師 (經世中文教育創辦人)



- 中大中文系（一級榮譽）畢業
- 中大中文系哲學碩士
- 啟思出版社作家
- 香港中文大學中國語言及文學系 兼任講師
- 香港教育大學中國語言學系 兼任講師
- 德望學校、九龍華仁書院、高主教書院、聖言中學、荃灣官立中學 到校支援導師

莫海澄老師 (載思·未來創辦人)

- 「名校摘星計劃」 啟動者
- 「凡星也閃亮計劃」 負責老師
- 「升中全方位面試精進計劃」 負責老師
- 澳洲南澳大學工商管理畢業
- 香港文憑試中文科獲得5**成績





THANK YOU!

聯絡我們：

 +852 64659609

 pnyxeducation@gmail.com