



文：余君儀 圖：PhotoAC，部分由受訪者提供



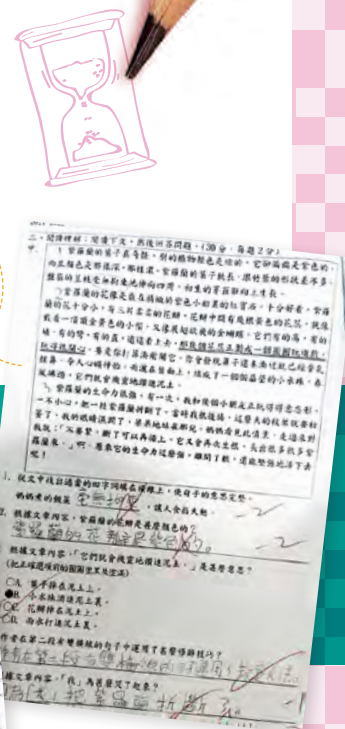
親子並肩作戰 積極面對挑戰

測考來了！

踏入11、12月，又到了小學舉行測驗、考試的高峰期，尤其是剛升上小學的小一新生，以及準備呈分試的小五、小六生，學生及家長都嚴陣以待。如何應付測考要求，在評估中突圍而出，是不少學生及家長心中的疑問，小學校長們將講解學校對學生的支援，從評估方式、試卷設計等方面着手，減低測考的壓力；校長們同時為家長提供應試錦囊，與家長合力為小朋友做好應試準備。



●多閱讀可提升中文科閱讀理解的成績。



●數學應用題考起Zoe，她勤加練習改善表現。

聽聽小五生心底話 準備充足不可怕

如果問學生對測驗考試有甚麼看法，相信絕大部分都會說：「唔想考試！」現實中，測驗考試是學習過程的其中一部分，以評估學生掌握多少知識，繼而有相應措施「拔尖補底」。現時就讀小五的Zoe，經過四年的小學生涯，由最初十分抗拒測考，要媽媽督促才勉強溫習，到現時明白測驗考試的必要性，既然無法逃避，就好好準備，用積極心態迎接，特別是小五、小六階段，要應付呈分試，更加不容有失。Zoe直言：「考試時辛苦一、兩星期，之後大玩特玩會更開心！」

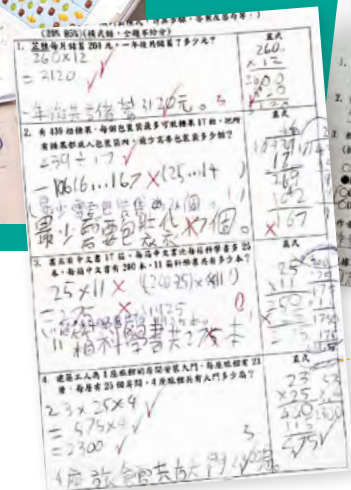
努力為數學補底

Zoe在一所受歡迎地區小學就讀，成績中等，目標是考入英文中學。Zoe指同學之間的學習氣氛濃厚，平日上課專心，她遇到不明白的地方、不懂做的功課，都會先問相熟同學，然後才請教老師。Zoe直言自己不是勤力的學生，每日放學做完功課後都想「鬆一鬆」，周末有時間才溫習一下，或者閱讀課外書。對Zoe而言，最困難的科目是數學科，中、英、常識等科目，以往考試均有80、90分，但數學科只有70、80分，拖低了整體平均分，因此並不滿意，故會在周末額外做數學補充練習，熟習不同的題型。

平均分配時間

面對呈分試，除了數學科要持續努力，其他學科都要加把勁，Zoe指養成平日溫習的習慣，放學回家後盡快完成功課，複習當天學過的知識，晚上才看電視、看漫畫放鬆心情；周六、日則平均分配時間，一天用作溫習，一天用作休息、與家人及朋友相處，希望透過日積月累，好好準備各項評估，毋須在考試時通宵達旦溫習，因為休息不足，「溫書都記唔入腦」。Janice亦自我提醒，不要給女兒太大壓力，平日以美食為女兒打氣，周日亦會帶女兒看電影、逛街享受家庭樂。

為了提升女兒的學習成效，Zoe媽媽Janice聘請了一位在大學攻讀數學科的大學生，每星期為Zoe補習數學兩小時，又會購買數學補充練習給女兒，補習老師會與Zoe一起複習學校該星期教過的知識，看看Zoe哪裏不明白、不清楚，補習老師會詳細講解，並一起做補充練習，從錯誤中學習。經過補習老師的指導，Zoe的數學成績慢慢有所提升，小測有80多分，希望持續進步。



林德育校長 從測考提升學生表現

為甚麼要測驗、考試呢？相信這是許多小學生心中的疑問。將軍澳循道衛理小學林德育校長直言，測考並不是要決定「小朋友有幾叻、邊個叻過邊個」，而是透過評估讓學生、家長、學校掌握學生的學習狀態，了解學習上的長處和短處，學校可趁機調整教學策略，向學生



●將軍澳循道衛理小學
林德育校長

提供有效益的回饋和具體建議，大家從正面角度出發，面對測考就不會有太大壓力。校方於測考前一個月，會向學生派發一張空白的月曆，指導學生設計溫習時間表，學生可按自己的日程、習慣制定不同科目的溫習時間及方法，讓溫習事半功倍。

提倡「費曼學習法」

學校小一上學期會以多元化的進展性評估代替測驗，全年設一次期考；小二至小六則為一次測驗，兩次考試。學校積極推動多元有效評估，滲入進展性評估及多元評估方法，配合老師適切的回饋，以建立優質促進學習的評估制度。同時，每位學生均有自己的學習檔案 (student portfolio)，以提升整個評估制度的全面性。

此外，老師更會指導學生設計溫習時間表，林校長直言，不少學生不懂如何有效溫習，「以為坐定望住課本，就係溫書」，學校提倡「費曼學習法」，這是一種包含四個步驟、自我解釋的具體應用方式，鼓勵小朋友用簡單的語言解釋學習概念，林校長建議家長每天抽半小時詢問小朋友「老師今日教咗乜嘢？」，看看子女能否講出學習重點，之後加以複習，會有不錯的學習成效。



●學校設多元評估方法，包括同儕互評。



設計「錯題簿」

學校亦指導學生、家長設計「錯題簿」，從做功課開始，把容易出錯的題目抄下，學習解題技巧，一個學期累積下來，便拆解了許多難題，家長更可在測考前運用AI幫忙設計題目。「按照小朋友容易做錯的部分、不清楚的概念，製作模擬問題讓小朋友試做」，如此一來，學生既可溫習經常做錯的題目，亦能感受做卷的感覺，當面對真實測考時，就能更加淡定，不會手忙腳亂。

林校長又指，有些學生適合組成「溫習小組」，互相學習、激勵，老師會協助把學生編成小組，讓他們在溫習過程中互相扶持。學校亦會建立一個正面文化，讓學生定下目標如何「n+1」，「每個學生能力不同，不是要跟其他人比較，而是令自己進步。」過程中，家長的角色很重要，林校長建議家長與小朋友做好時間管理，透過「番茄學習法」，首先設定25分鐘，小朋友在這段時間需全神貫注地溫習，接着休息5分鐘，之後再設定下一個25分鐘，以此類推，重覆三次，小朋友已經專心地溫習了75分鐘，對學習有一定成效。



●學生在評測前作呼吸練習，有助放鬆心情。

蔡世鴻校長 忌臨急死記硬背

評估、測考不再局限在紙筆答題模式，既讓學生有更大發揮空間，又能減低「一試定生死」的壓力。中華基督教會協和小學（長沙灣）蔡世鴻校長指出，學校逐漸在測驗考試引入多元化的評估方式，尤其是在本學年正式推行的人文和科學科，每級的佔分比重略有不同，以小一人文科考試為例，分數將分為兩部分，當中40%以多元化評估方式進行，例如專題研習、參觀報告、小實驗等，其餘60%分數則為紙筆答題模式，但試卷設計花心思，以圖畫表達為主，例如要求學生畫出植物特徵、排列植物生長的過程次序，減少長篇大論，學生毋須大量書寫。



●中華基督教會協和小學
（長沙灣）蔡世鴻校長

多元化評估方式減壓力

學校小一設一次測驗、一次考試，小二至小六則有測驗及考試各兩次。語文科方面包括聽說讀寫評估，各科因應本科特色作多元化評估，並有實作評量、學生互評、自評及家長評鑑。視藝、體育設學習檔案，常識科分小組進行專題研習，並為有特殊教育需要的學生提供測考及功課調適。

為了讓小一新生熟悉小學的考核模式，蔡校長指出，一年級第一次測驗不會計分，並有老師讀卷，讓學生理解試卷的不同題型，例如供詞填充、選擇題、是非題等，學習如何解題、思考、應用課本知識，學生及家長可視為學習機會，不用太大壓力。至學期尾的考試，學生經過整學年



的適應，應可掌握考試的要求，老師在試前亦會給予溫習工作紙，講解課堂重點，讓學生了解考試的不同題型及考核方向，學生及家長在試前可加以溫故知新。

蔡校長又稱，除了數學科外，學校考試不會疊加之前已考的考試範圍，並會一早訂好教學時間表，讓學生有充足時間消化及理解新知識，盡早通知學生及家長考核範圍，讓他們平日也可溫習，及早準備，不用臨急抱佛腳。

必須培養閱讀習慣

許多家長都為如何協助子女準備測考傷腦筋，蔡校長提供應試錦囊，首先是培養閱讀興趣，對提升中英文閱讀理解的表現大有幫助。「家長成日問學校，閱讀理解點準備？係咪無得溫？事實上，無閱讀又點樣理解呢！」學生自小培養閱讀興趣，多看不同類型的書籍，自能學習句子結構，洞察文章主旨，提升理解能力。

在AI年代，蔡校長建議家長多向子女發問，有質素的提問可引發學生思考、好奇心，並尋找答案。「家長唔好只係督促子女背書、死記，或者要求子女只跟指示，唔識變通。」學生若能活用課本知識，靈活變通，定能應付各科考核。



●校內設歷史廊，幫助學生增進歷史知識。



●學校的航天室，是學習航天知識的寶庫。



1. 與子女一起設定目標

不論是對於溫習或測考成績，設定目標都是重要的一環，若小朋友在學業上缺乏動力，與他們一起設定明確的目標，尤其重要，讓他們透過努力，向目標邁進，從中得到成功感。家長們分享，這些目標不能是遙不可及，而是小朋友若付出努力，是有機會達成的，例如在較弱的學科，可設定目標為今次考試比上次考試多5分，讓他們有信心做到。溫習方面，家長亦可與小朋友商討溫習方向、時間，制定「大中小目標」，提升子女的學習動力。

- A. 每日小目標：**設定每天甚麼時間完成功課，達成後給予小獎勵。
- B. 每周末目標：**鼓勵小朋友盡早溫習默書，減輕開考前的壓力。
- C. 每月大目標：**定期練習應試技巧，糾正功課裏的謬誤。

2. 了解子女屬哪一種學習類型

不同小朋友有不同的性格、興趣、強弱項，家長應先了解子女的特點，找出小朋友適合甚麼學習類型，並對症下藥：

- A. 視覺學習者 (Visual learners)：**通常對於圖像、顏色和視覺元素有強烈的敏感性，閱讀教材也會有良好效果，但往往較難掌握老師的口頭講解。這類學生可多看教學影片、多圖的教材，幫助記憶和溫習。



- B. 聽覺學習者 (Auditory learners)：**不善閱讀，相較於視覺解釋，聽覺學習者更容易記住口頭解釋的內容，輕鬆回想聽覺細節，並能把所聽的內容寫成筆記。這類學生適合多聽歌、錄音，從講解掌握學習重點。
- C. 動覺學習者 (Kinaesthetic learners)：**指透過身體體驗、運動和觸摸進行學習的偏好，他們不喜歡做筆記，家長可嘗試協助小朋友把學習元素融入動作，例如數手指、跳舞、角色扮演等。

家長實戰經驗 7招陪子女走過難關

每到測考季節，家長群組均會熱鬧起來，家長們互相訴說陪伴子女溫習的實況、挫折及可行方法，互相交流勉勵，冀可找出最適合自己小朋友的讀書方法，以應付測考的各項要求。以下為許多小學家長親身嘗試、改良的溫習方法，協助孩子面對測考，好好溫習。

3. 營造安靜舒適的學習環境

家長們都認同，不論是做功課或溫習，為小朋友提供一個安靜、明亮、通風的學習空間，減少干擾，能提升他們的學習專注力。若家中有年紀較小的弟妹，可安排他們入房休息，或陪他們看書、畫畫，做些靜態的事。家長陪伴小朋友溫習時，亦應放下手機，專注與子女一同了解課業內容，否則小朋友會好奇爸媽在玩甚麼手機遊戲，亦會質疑：「為甚麼只有我無得玩？」

4. 避免長時間溫習

小朋友的集中力有限，太長時間溫習更有機會令他們厭倦學習，甚至抗拒溫習。家長應與小朋友商討溫習時間表，無論進度有多趕、剩下的時間不夠，都應安排「小休」時間，讓小朋友有機會「鬆一鬆」，休息15分鐘後，再集中精神。小學生亦不應通宵達旦溫習，避免臨急抱佛腳，要有充足的睡眠。

5. 適當鼓勵表達支持

考試溫習對小朋友來說，或許是一件有壓力的事，家長要處理的，不單是子女的學業，更多的是他們的心理健康。家長在測考期間，要多聆聽，少責罵，給子女抒發壓力。適時的身體接觸，簡單一個擁抱、安慰，都可以令小朋友冷靜下來，收拾心情好好溫習。家長亦要留意，應避免過多的物質獎勵，而是多留意子女的情緒、喜好，以讚賞、認同、小零食等，鼓勵小朋友更主動學習。

6. 模擬考試情景

家長、校長都不約而同表示，為小朋友模擬考試情景，對提升溫習效能有一定幫助。家長可借助AI出題，讓小朋友熟習考試題目、模式，了解經常出錯的地方，盡快改正，並可讓他們提前適應考試氛圍，掌握考試時間分配和答題技巧，到真正測考時，更能得心應手，不會被試卷嚇怕，亦能減少做漏題目、不夠時間完成考卷等情況。測考前，亦可安排小朋友做些放鬆身心的活動，如散步、聽音樂等，讓他們放鬆一下，身心都調整到最佳狀態。

7. 試後檢討 重新裝備

小朋友測考成績不理想，不論是他本身或家長，都會有情緒，感到失落。不少家長反映，與其破口大罵，不如趁此機會與子女、老師好好溝通，「先處理情緒，再處理事情」，了解小朋友學習上的難處，再重整旗鼓，修訂學習策略，看看如何改善情況。最重要的是，讓子女知道，父母是緊張他們，而不是只看重成績，會陪伴他們走上廣闊的學習道路。👉

