

# Parents Talk

## 家長數位學習之路2.0

---

■ 王文賓 2026.4









AHHH!

ガーン!!

數學

40分

姓名: 王小明













# 在家自主學習

- **平臺＋方法＋習慣**
  - 平臺：因材網、均一、可漢、OCW
  - 方法：學習方法
  - 習慣：持續學習直到成為習慣
- **家長能參與哪個部份？**
  - 陪伴、以身作則
- **學習平臺對孩子有什麼幫助？**
  - 有效性、穩定性、與時俱進

# 培養孩子關鍵學習力系列課程

## 培養孩子的關鍵學習力 系列課程



### 課程一

自主學習工作坊，養成自主學習力

- 日期：115/04/06～114/06/28  
(共3個月)
- 講師：輔導老師群

### 課程二

A+ 親子科技輔助自主學習工作坊  
B+ 親子科技輔助自主學習工作坊

- 日期：115/04/11 新竹縣
- 講師：輔導老師群

### 課程三

C+2 家長講師培訓工作坊

- 日期：115/04/06～114/06/28  
(共3個月)
- 講師：輔導老師群

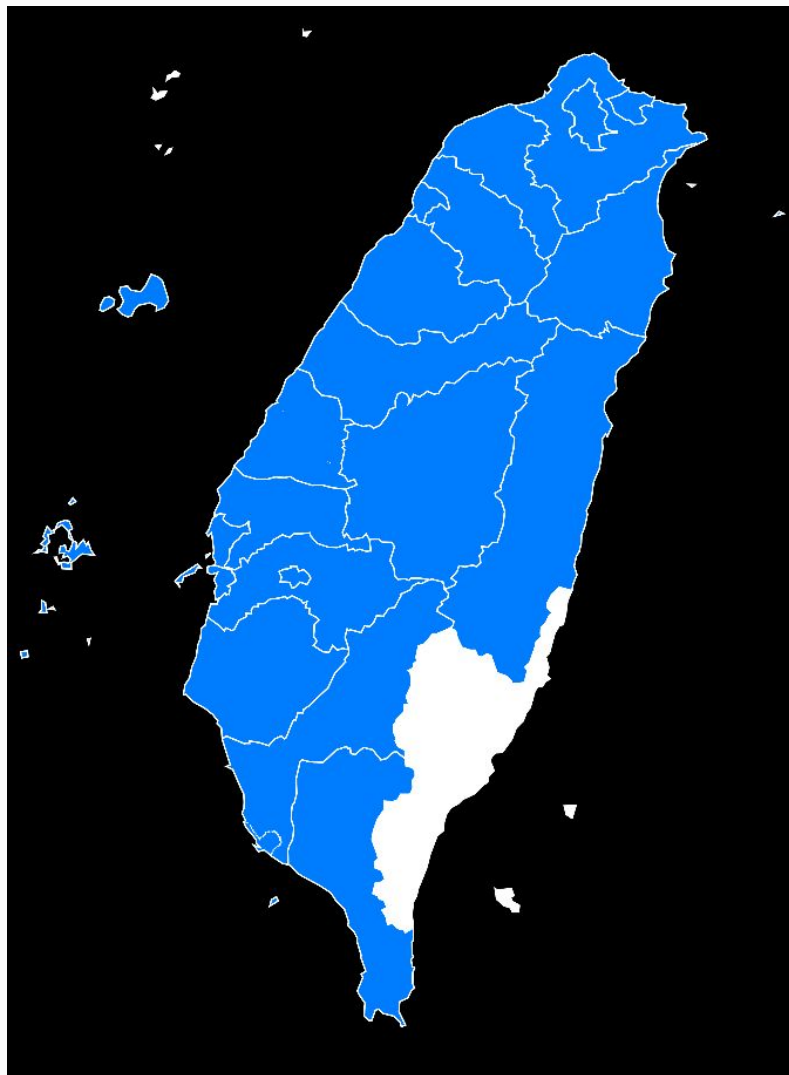


家長線上教學學習Line社群



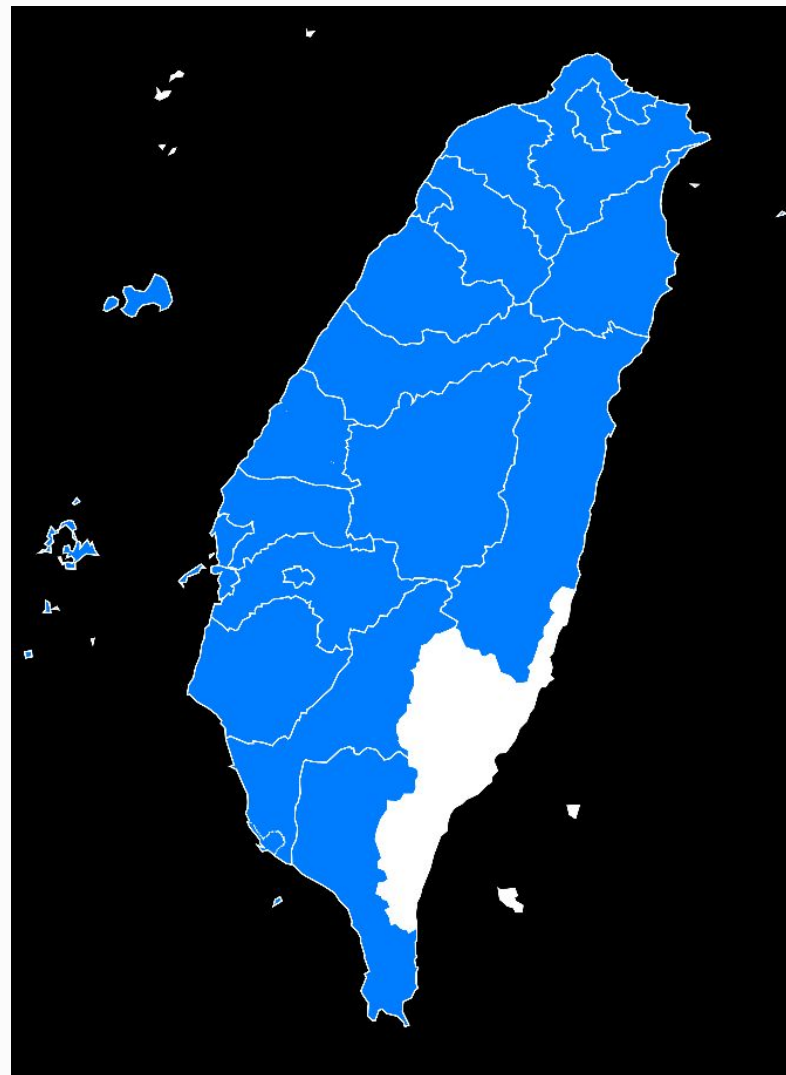
# 自主學習工作坊成果

學生分佈



114年

家長講師分佈





# 家長講師

共學

社群

互動

共好

共學









家長版的數位學習

事半功倍

專屬家教



# Thank You



...

家長線上教學學習Line社群



# 我的自主學習計畫？(小五生A)

- 在接下來的這一週，我可以怎麼做自己的自主學習計畫？
- 1.what: 我想學習**數學**。
- 2.why: 我希望可以提高成績~**目標90分**。
- 3.how: 使用**因材網**。
- 4.when: 我每天**回到家後練習一個節點，約10-20分**。  
**週六做縱貫診斷**
- 5.困難: 從安親班回到家後想放鬆；  
還沒養成習慣會忘記做。
- 6.解決方法: **提醒自己**做好周六就能領每周**累積的獎勵**、  
**做表格**打勾，打開因材網當作**例行功課**、請媽媽提醒。
- 7.家長: **周六**檢查一次



# 因材施教的四種「導航模式」

## 1. 組合一【系統託管型】

爸媽忙碌 + 孩子疲累

(週間主打)

核心：先求有做，維持手感。

## 2. 組合二【教練陪跑型】

爸媽有空 + 學科卡關

(週末主打)

核心：精準攻堅，解決弱點。

## 3. 組合三【目標管理型】

簡單科目 + 建立信任

(放手測試)

核心：結果導向，培養責任。

## 4. 組合四【深度共學型】

寒暑假 + 主題研究

(探索樂趣)

核心：激發好奇，跨域學習。



# 一周自主學習計畫(小五生A)

項目	週一 (19:00到家)	週二 (21:00到家)	週三 (19:00到家)	週四 (21:00到家)	週五 (21:00到家)	周末
科目 重點	數學 (複習)	數學 (複習)	數學 (複習)	數學 (複習)	數學 (複習)	數學(攻 堅)/獎勵
採用 模式	系統託管	系統託管	系統託管	系統託管	系統託管	教練陪跑
家長 任務	只看打勾	只看打勾	只看打勾	只看打勾	只看打勾	陪做診斷
關鍵 行動	因材網 練習一個 節點看影 片+練習題 +互動評量	因材網 練習一個 節點看影 片+練習題 +互動評量	因材網 練習一個 節點看影 片+練習題 +互動評量	因材網 練習一個 節點看影 片+練習題 +互動評量	因材網 練習一個 節點看影 片+練習題 +互動評量	找每個單 元的弱點



# 我的自主學習計畫 (小五生B)

## 1.正確率提高

每次練習10題題目，至少要答對8題以上(正確率80%)

## 2.解題速度變快

例如:30分鐘內完成10題數學題目變成20分鐘內可以完成，並保持正確率

## 3.錯誤減少

## 4.特定單元學會

遇到某些單元的題目都能自己完成。(例如:體積的計算)







# 為什麼設定這個目標




## 因為數學是我擅長的




因為數學是我比較擅長的科目，我希望透過持續練習，讓自己變得更熟練，能有更好的表現。(先從自己擅長的領域做起)







# 結束後，具體成果是什麼？



## 數學會變更厲害

完成這個計畫後，我可以更熟練解題，能在20分鐘內完成10題題目，正確率達到80%以上，並且遇到體積或應用題時，可以自己完成，不需要請教別人。







預計每週次數？一次時間  
多長？整個計劃多久？



每周一次  
一次30分鐘

計畫執行一個學期







過程中，可能會遇到什麼困難？



沒有耐心  
沒有持續做





# 面對困難(沒有耐心), 我會

## 分段時間(不會太累)

## 卡住先跳過(避免放棄)



當我沒有耐心時, 我會先把練習時間控制在 20分鐘內, 讓自己比較容易專心完成。另外, 如果遇到太難的題目, 我會先跳過, 先完成其他題目, 之後再回來思考或請教媽媽, 避免因為卡住而失去耐心。







# 面對困難(沒有持續做), 我會

## 固定時間(養成習慣)

## 家人提醒

## 小獎勵增加動力時間



為了讓自己能持續完成計畫, 我會固定在每個星期四晚上進行練習, 並請媽媽提醒我。如果有完成練習, 我也可以給自己小小的獎勵 (例如:玩switch 20分鐘), 讓自己更有動力持續下去。



# 家長

## 痛點

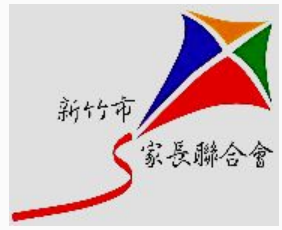
- 教育的焦慮：成績
- 親子溝通困難：親子衝突
- 時間分配壓力
- 完美教養壓力：
  - 懷疑教養方式正確性
- 網路與電子產品成癮

## 解方

- 親子一起數位學習
  - 解決問題開始
  - 陪伴、以身作則
  - 一次一個，勿貪多
  - 使用頻率，漸進式
  - 養成習慣再後放手
- 態度：大智若愚
  - 讓他教你



# 貢獻



新竹市家長聯合會網站



家長線上教學學習Line社群



# Thank You



...

家長線上教學學習Line社群