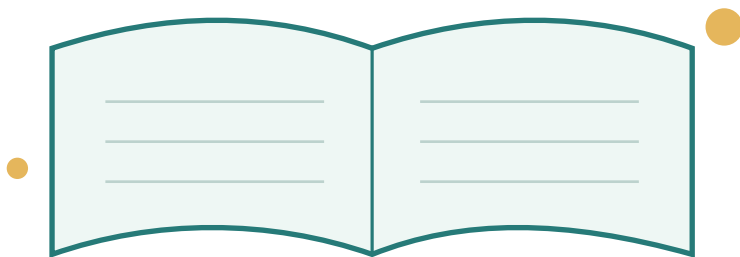


陪孩子讀書 不是一直坐在旁邊

從一個小回合開始的
家長練習手冊



孩子停下來時，我們可以先問一句，
再留一點空間，讓他試著往前。

講座內容：趙逸帆／不帆心家庭教室
家長版編整：AI協作整理

陪讀問句・提取練習・自主學習
手機可讀／A5 或 A4 列印



不帆心家庭教室

今晚先完成一個小回合

示例 | 作業攤開了，卻愈催愈卡。今晚先縮小範圍，陪孩子完成一小段。

1 選一件

一題、三行課文，或一個想弄懂的詞。

2 試一輪

讀懂後合書，用說、畫或做留下理解。

3 留下一步

核對一處，再約下次什麼時候回想。

「這一回合，你想先學會哪一件事？」

先約好範圍、何時停下與怎麼求助；時間依今天的狀態調整。

不用照頁次做完。停筆先看第 3 頁；讀完忘記看第 8 頁；想放手看第 11 頁。

停筆時先找需要

示例 | 平常很快寫完，今天卻一直擦、一直停。先問問孩子今天發生了什麼。

看不懂 一起讀題，請孩子指出不懂的詞。

怕做錯 先試第一步，允許保留不確定的地方。

真的累了 先休息，再討論要縮小到哪一段。

「今天怎麼了？想先一起讀題，還是說說發生的事？」

這些是可能的需要。聽完也可以再問：我理解得對嗎？

用 3T 把對話接起來

示例 | 孩子說「我不會」，大人先停一下解說，看看他指著哪一行。

1 先聽 | Tune In

跟上孩子正在注意的事。

「哪一段最難？指給我看。」

2 一起想 | Talk More

圍繞卡住的地方補上語言。

「這個詞，讓你想到什麼？」

3 換孩子說 | Take Turns

等孩子用自己的方式回應。

「換你說說，你怎麼理解？」

一次接一小段就好。問完留點時間，不急著替孩子把話說完。

把操作桌清出一點空間

示例 | 心算 $27+16$ ，孩子算出 $7+6=13$ ，接著卻忘了前面要做什麼。

工作記憶像操作桌：一邊暫放資訊，一邊處理，也會用到已學過的知識。

眼前先保留與操作

$27+16$

$7+6=13$

把中間結果寫下來

調用熟悉的位值、進位與加法經驗

「先把中間結果寫下來。現在要接哪一步？」

一次說一個步驟，把中間結果寫在紙上，留心力理解與操作。

操作桌只是功能比喻，不是固定腦區，也不是用來判斷孩子的能力上限。

幫零散資訊找到關係

示例 | 要記住「春夏秋冬東西南北」，可以先找出熟悉的關係。

四季

春 → 夏 → 秋 → 冬

方向

東、西、南、北

組塊是把資訊連成有意義的單位。孩子要懂得其中的關係，換顏色還不一定夠。

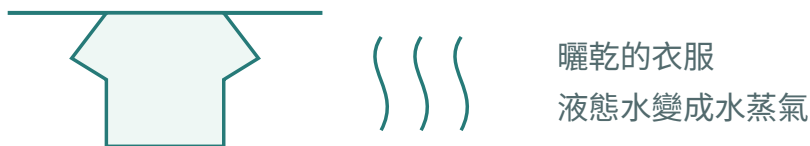
「哪些詞可以放在一起？你為什麼這樣分？」

換成課文詞語或購物清單，
讓孩子分組，再說出理由。

若孩子還不熟悉這些詞，先認識意思，再試著整理。

讓課本接上生活經驗

示例 | 讀到「蒸發」，想想剛曬乾的衣服。用熟悉的生活，作為理解的起點。



1 連到經驗

「衣服裡的水，後來去哪裡了？」

2 回到概念

把生活說法與課本對照。

蒸發是液態水變成水蒸氣的過程。

3 試著說明

合上書，再用自己的話解釋一次。

生活例子幫忙建立連結；仍要核對概念，避免只記住故事。

合上書先想再核對

示例 | 孩子說「我看懂了」。挑一個重點，看看離開課本後，還能說出什麼。

1 讀懂一小段

先釐清不懂的詞，不急著背整頁。

2 合書說畫做

選一種方式，把剛學的內容找回來。

3 核對與修正

打開書看看漏了什麼，再補上。

4 晚些再試

隔一段時間，或下次開始時再回想。

「想不起來的地方，我們一起找線索。」

想不起來就縮小範圍或給提示。提取練習用來看見缺口，不必等全對才結束。

讓孩子選一種表達方式

示例 | 孩子懂得怎麼做，卻寫不出完整句子。換個方式，看看理解到了哪裡。

說一說 用自己的話，說出一個重點。

畫一畫 畫出兩件事的關係，補上簡單標記。

做一做 用物品示範，或換一題試第一步。

「你想說、畫，還是做給我看？」

先選做得到的方式，再慢慢增加說明、比較或應用的要求。

依表達能力、先備知識與任務調整，不用固定綁在年級上。

每回合挑一句就好

示例 | 今天只練一段課文。在適合的時機問一句，聽聽孩子怎麼想。

1 開始前 | 說清楚目標

「今天想學會什麼？」

「準備先怎麼做？」

2 進行中 | 找出卡點

「哪裡懂了？哪裡需要幫忙？」

「這次換了什麼方法？」

3 結束後 | 看看能否帶走

「不看提示，可以說、畫或做嗎？」

「下次想試著改哪一點？」

不用每句都問。挑一句，等孩子回應；疲累或情緒上來時，先停下來調整。

把一小段交還給孩子

示例 | 孩子想認識水循環。選一小段，讓他在約好的範圍內自己試。

1 一起選

今天只弄懂「蒸發」，準備課本和紙筆。

2 說好再放手

約好何時回來看；卡住先留記號，
需要時可以求助。

3 孩子先做

讀、畫或試一題，大人暫時少給一個提示。

4 一起回顧

說說收穫與卡點，再決定下次怎麼調整。

「這一小段你先試，我們等一下再一起看。」

先給得起的自主空間，需要時回來接住，再逐漸調整距離。
原表見第 14 頁。

用完 AI 再留一步自己做

示例 | AI 解釋完一道題。先停下提示，看看孩子接下來能做哪一小步。

1 用前先選能力

今晚練理解題意，還是說出理由？
工具有留下自己想、試、問的空間嗎？

2 用後關掉提示

請孩子用自己的話說一次，
或自己試一小步。

3 回到大人判斷

一起核對課本或可信來源；
看孩子的狀態，再決定怎麼幫。

「你想保留哪個方法？現在換你試。」

大人先查看內容、適用年齡與資料用途。避免上傳孩子姓名、學校、照片或個人學習紀錄。

我們的一回合練習記錄

選一項就能開始。記錄幫忙找下一步，不評分，也不需要寫姓名。

今天想學會的一小件事

例如：合書說明蒸發

我想試的方式

☐ 說一說 ☐ 畫一畫 ☐ 做一做

先自己試再核對

☐ 能自己說明 ☐ 需要提示 ☐ 想再問

這次發現了什麼

可以寫一個收穫，或一個卡住的地方

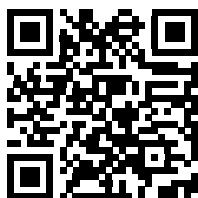
下次先試這一步

想做什麼？什麼時候再回想？

孩子填好的內容留在家庭內，不用回傳、上傳或提供個人資料。

需要時再把資源帶回家

手冊與教材可直接取得，不必留下 Email，也不需要提供孩子資料。



本次講座資源導讀

點此開啟正式資源頁

familyclassroom.tw/?p=4138

掃描 QR 或點選文字開啟

01 自主學習家庭教材

從選一件事、準備、自己做與回顧開始。原表的時間與 0-99 分欄位，可依家庭需要調整。

02 學習策略家庭檢核表

先選一科、一小節、一個面向。下載前看版本提醒；原稿的 80% 不是統一合格線。

先挑適合的一頁，不必全印。電子版可點文字開啟資源。

內容來源與使用說明

講座內容：趙逸帆／不帆心家庭教室

家長版編整：AI協作整理

依 2026/10/18 公益親職講座《陪孩子讀書，不是一直坐在旁邊》整理；以 2026/10/19 匯出的 46 頁簡報為依據。本文為家長應用版轉寫，非講座逐字稿。文中情境皆為說明用示例。

3T 對話概念 ↗

TMW Center, University of Chicago | The 3Ts。原框架為 Tune In、Talk More、Take Turns；本手冊轉寫為陪讀情境。

提取與間隔練習 ↗

Pashler 等（2007），IES Practice Guide：Organizing Instruction and Study to Improve Student Learning。參考建議 1、4、5、6、7。

供家庭自用閱讀與列印。分享時建議傳送正式資源頁，讓讀者取得最新版本。第三方概念與來源權利仍屬原權利人；本手冊不另行授予第三方素材使用權。

2026.10.19・家長精華版 1.0

文字與向量圖解為本手冊重新編排製作