

小学家长教育资源套

功课考试我有计： 如何支援子女在家学习？

亲子活动

亲子活动 1：与子女制定时间表

目的：与子女制定有效的时间表，能协助子女更有效率地完成工作。

内容指示：按子女的作息习惯及兴趣，并参考以下常见活动，在下方表格填上时间、活动及完成工作后的小奖励，与子女共同制定一个活动时间表。

常见活动：

自理活动	学习活动	娱乐活动
<ul style="list-style-type: none">睡觉洗澡起床刷牙吃早餐吃午餐吃下午茶吃晚餐换衣服做家务 (洗衣服 / 晾折衣服 / 扫地 / 抹桌椅 / 洗碗 / 洗菜 / 烹调食物)	<ul style="list-style-type: none">上学做功课阅读时间温习时间收拾书包	<ul style="list-style-type: none">自选时间 (如：看书 / 看电视 / 玩手机 / 画画 / 做手工 / 看剧集 / 听音乐 / 唱歌 / 跳舞 / 做运动)亲子时间 (如：谈天 / 说故事 / 玩游戏)外出活动 (接送弟妹放学 / 补习班 / 兴趣班 / 逛街 / 看电影 / 去公园)

《_____的时间表》

时间	活动	完成后✓	小奖励*



小锦囊：

初小子女：家长可先替子女设计时间表，再向子女讲解及商量如何分配时间。
高小子女：家长可与子女共同制订时间表，待取得共识后才开始实行。



小奖励*(建议)：

第一阶段：由家长按子女的兴趣制定小奖励，先盖上贴纸，待子女完成工作后揭晓。
第二阶段：让子女自行制定「合理的」奖励，过程中家长可与子女分享「合理」的定义。

小学家长教育资源套

功课考试我有计： 如何支援子女在家学习？

亲子活动

亲子活动 2：帮助子女计划和实践目标

目的：为计划和实践目标提供一个框架，让子女能够按步骤达到目标。

内容指示：按照 **WOOP** 框架，与子女共同订立目标、设想结果及会遇到的阻碍，并订立实践计划。请注意，订立的目标必须是：

- 明确的：指出希望达到的成果，愈具体愈好
- 可量度的：为目标设定可衡量的指标
- 可达成的：目标须为子女的能力范围之内
- 相关的：达成这个目标对您的子女有什么帮助，以及这个目标对长远目标会有什么帮助
- 有时限的：要在限定时间内完成

第一步： W ish (订立目标)	我的目标是什么？	
第二步： O utcome (设想结果)	达到目标后我会 有什么正面结果？	

<p>第三步: Obstacle (设想阻碍)</p>	<p>我可能会遇到什么阻碍?</p>	
<p>第四步: Plan (订立计划)</p>	<p>我计划怎样去超越这些阻碍?</p>	<p>如果</p> <hr/> <hr/> <p>—</p> <p>我就会</p> <hr/> <hr/> <p>—</p>



小锦囊:

1. 家长可先与子女订立短期目标, 让子女更快看见成果, 提升子女的自信心及成功感。
2. 家长可根据子女的学习能力及进度, 替子女订立合理的目标。

小学家长教育资源套

功课考试我有计： 如何支援子女在家学习？

亲子活动

亲子活动 3：七彩句子拼拼拼

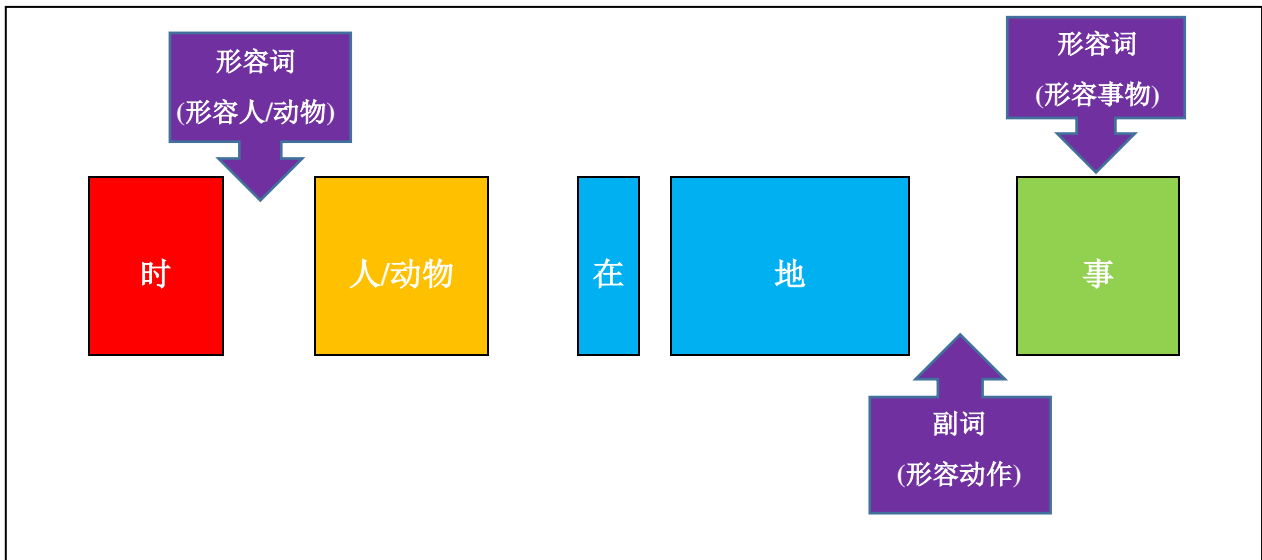
活动出处：教育局(2020)。《家长锦囊 — 齐齐玩、轻松学》。

摘自：<http://tiny.cc/xr7dvz>

目的：加深孩子对句子结构的认识并提升其造句能力。

内容指示：

1. 家长先预备一张句子结构图，如下图：



2. 家长邀请子女一同构想每类词卡的例子，例如「时」的例子有今天、周末、圣诞节等，并写在字卡上。
3. 家长及子女各负责一至两个类别的词卡，于每个类别选取一张词卡放在句子结构图上。
4. 拼成句子后，家长与子女一起朗读，并按需要作出修改。例如：「今天大象在图书馆跳舞。」可改为「今天妹妹在图书馆看书。」。
5. 对于能力较高的子女，家长可鼓励他们在句子适当的位置中加入形容词和副词。例如：「今天妹妹在学校快乐地跳舞。」

小学家长教育资源套

功课考试我有计： 如何支援子女在家学习？

亲子活动

亲子活动 4：点格棋

活动出处：香港教育大学儿童与家庭科学中心(2020)。

《【亲子小游戏】点格棋 Dots and Squares》。摘自：<http://tiny.cc/518dvz>



示范影片

目的：加深孩子的空间思维和加数能力。

内容指示：

1. 在纸上预先画一排排可以画成正方形的黑点，或利用「点格棋」棋盘。
2. 家长与子女轮流以直线或横线链接任何两点。
3. 如画线能围起一个正方形，该正方形就被「占领」，「占领」正方形后可以再画线，直至不能形成正方形为止。
4. 当无法再画线时，游戏便结束，并以「占领」最多正方形的一方为胜。
5. 在子女熟识游戏规则后，家长可以提高难度，例如在每四点中间写上不同的数字，在「占领」正方形后便可得到框里的分数，以总分数最高的一方为胜。

「点格棋」棋盘

