

## 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？

#### 范畴四：促进家校合作与沟通

#### 活动大纲

##### 1. 活动名称

功课考试我有计：如何支援子女在家学习？

##### 2. 对象

子女就读小学的家长

##### 3. 时间

本活动所需时间约 90 分钟

##### 4. 活动形式

讲解、讨论、体验学习、观看短片

##### 5. 活动目标

透过活动，家长能够：

- a) 了解在家支援子女学习的角色
- b) 了解如何建立有效的学习环境
- c) 了解如何通过「自我调控学习」支持子女学习
- d) 掌握协助子女有效地做功课和温习的技巧

##### 6. 活动程序

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
1	5	引起动机	<ul style="list-style-type: none"><li>• 简介主题及内容。</li><li>• 协助家长明白在家支援子女学习的三大角色：陪伴者、引导者和协作者。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 讲解</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 投影片 (2-3 页)</li></ul>
2	33	建立有效	<ul style="list-style-type: none"><li>• 协助家长掌握建立有效学</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 讲解</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 投影片</li></ul>

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
		学习环境	习环境的三个技巧： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 设置合适桌椅及环境</li> <li>○ 制定有效的时间表</li> <li>○ 处理子女的拖延行为</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讨论</li> <li>• 观看短片</li> </ul>	(4-9 页) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 「与子女制定时间表」工作纸</li> <li>• 短片《为什么我会拖延》(<a href="#">连结</a>)</li> </ul>
2a	8	设置合适桌椅及环境	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 分享图片 (投影片 4 页), 邀请家长讨论图片中的孩子未能专心学习的原因：               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 电视、玩具、零食</li> <li>○ 窗外的风景</li> <li>○ 凌乱的桌面、文具和书本</li> <li>○ 不良坐姿</li> </ul> </li> <li>• 总结家长分享, 利用投影片 5 页, 讲解如何协助子女设置合适的学习环境：               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 面向墙壁, 减少干扰</li> <li>○ 有系统地放置学习相关物品</li> <li>○ 贴出时间提示和工作清单</li> <li>○ 充足而柔和的光线</li> <li>○ 设置合适的桌椅</li> <li>○ 保持桌面整洁</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> <li>• 讨论</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片 (4-5 页)</li> </ul>
2b	15	制定有效的时间表	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 引导家长明白小学生的专注时间约为 15-25 分钟。</li> <li>• 派发「与子女制定时间表」工作纸, 邀请家长按子女的作息习惯及兴趣, 并参考提供的常见活动, 协助子女制定一个时间表。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> <li>• 讨论</li> <li>• 体验学习</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片 (6-7 页)</li> <li>• 「与子女制定时间表」工作纸</li> </ul>

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 如时间许可，导师可考虑先邀请家长二人为一组，分别扮演家长及子女，练习一起订立时间表。导师按家长的即时互动，带出订立时间表要留意的地方。</li> <li>• 导师可提醒家长，在子女按时完成工作后给予适当的「小奖励」。</li> <li>• 导师亦可提醒家长：在订立时间表时让子女多参与，可加强子女的自主感，令子女日后更愿意跟随时间表。</li> </ul>		
2c	10	处理子女的拖延行为	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 播放卫生署学生健康服务短片《为什么我会拖延》。</li> <li>• 帮助家长从心理角度了解子女拖延的不同原因及协助子女的技巧。子女拖延的三大原因： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 完美主义：子女担心自己未能做到完美</li> <li>○ 感到困难：子女觉得做功课或温习有难度，难以完成</li> <li>○ 容易分心：子女在做功课和温习时会因为手机、电脑或其他事物而分心</li> </ul> </li> <li>• 协助子女的技巧： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 完美主义： <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 帮助子女明白没有人是完美的。正是因为不完美，我们</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> <li>• 讨论</li> <li>• 观看短片</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片 (8-9页)</li> <li>• 短片《为什么我会拖延》(<a href="#">连结</a>)</li> </ul>

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>才可以继续进步。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 多赞赏「过程」而非只是重视「结果」，例如欣赏子女有使用到合适的策略、有用心工作。</li> <li>○ 感到困难： <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 教导子女先作尝试，先完成自己能够完成的部份，再寻求父母、老师或同学协助，完成余下的部份。</li> <li>▪ 将困难的工作分拆成几个部份，分开完成。</li> <li>▪ 先做较浅或所需时间较短的功课。</li> </ul> </li> <li>○ 容易分心： <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 及早准备，收起可能会令人子女分心的物件，如手机、电脑等。</li> <li>▪ 预先计划在感到分心无法专注时做什么，例如：拉筋一分钟或对自己说「继续专心做多 15 分钟」等。</li> </ul> </li> </ul>		
3	7	通过「自我调控学习」支持子女学习	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 与家长讨论，对话中妈妈如何运用「适量」的提示去支持子女学习。</li> <li>• 对话中，妈妈没有立即点出子女的错误，反而先引导子女留意句子中的重要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> <li>• 讨论</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片 (10-11 页)</li> </ul>

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>字词；当子女未能看到问题所在时，妈妈再一步一步地给予提示：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 提示子女可以通过朗读句子，令自己更容易发现问题所在。</li> <li>○ 点出重点时间词汇，协助子女留意到文法问题。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 让家长明白子女须要通过重要线索去修正自己的学习技巧，当再次遇到类似困难时，子女就更能自我调控，自行处理。</li> </ul>		
4	40	协助子女有效地做功课和温习	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 让家长掌握支持子女有效地做功课和温习的技巧： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 运用视觉和动作提示</li> <li>○ 提供结构、帮助分类</li> <li>○ 先看题目后答题</li> <li>○ 计划和实践目标</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> <li>• 讨论</li> <li>• 体验学习</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片 (12-32页)</li> <li>• 网上资源 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「字型结构表」</li> <li>○ 「字型结构操」</li> <li>○ 「视觉组织结构」</li> </ul> </li> <li>• 「与子女计划和实践目标工作纸」</li> </ul>
4a	10	运用视觉和动作提示	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用中文题为例子： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 邀请家长讨论如何帮助子女书写「銳氣」二字。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> <li>• 讨论</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片 (13-18页)</li> <li>• 网上资源</li> </ul>

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 利用「字型结构表」及例子介绍基本的字型结构，帮助家长掌握如何提供视觉提示，让子女看懂中文字的字形结构。</li> <li>○ 说明「銳」字是左右结构字，「氣」字是半包围结构字。</li> <li>○ 利用「字型结构操」讲解可以用不同的身体动作，去模拟中文字的字形结构。家长可以为子女提供动作提示帮助子女熟识中文字结构。</li> <li>● 用数学题为例子 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 邀请家长讨论如何协助子女完成数学题：「我有21粒糖果，妈妈多给我3粒，我共有多少粒糖果？」</li> <li>○ 参考答案： <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 在纸上画出糖果图案作为视觉提示。</li> <li>▪ 利用小纸团装作为糖果，让子女移动纸团，作为动作提示。</li> </ul> </li> <li>○ 较高年级的学生在处理乘法和除法时亦可利用相类以的技巧。</li> </ul> </li> <li>● 如时间许可，导师可以再用英文题为例子。例如，家长可以把「Bed」的不同字母，用不同颜色标示作为视觉提示。家长亦可以</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「字型结构表」 (<a href="#">连结</a>) 《读写乐》 (121页)</li> <li>○ 「字型结构操」 (<a href="#">连结</a>) 《多感观游戏》 (2页)</li> </ul>

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			用「口唱书空」的方法帮助子女拼写，为子女提供动作提示。		
4b	8	提供结构、帮助分类	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 邀请家长讨论，如何帮助子女组织以下九项资料： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 舢舨</li> <li>○ 铁路</li> <li>○ 空中巴士</li> <li>○ 滑翔机</li> <li>○ 小巴</li> <li>○ 直升机</li> <li>○ 游艇</li> <li>○ 巴士</li> <li>○ 渡海小轮</li> </ul> </li> <li>• 点出这九项资料可以分类成三大类，并用组织图表达。</li> <li>• 利用例子进一步介绍如何使用流程链、温氏图和概念图去帮助子女组织温习资料。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> <li>• 讨论</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片 (19-23 页)</li> <li>• 网上资源 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「视觉组织结构」 (<a href="#">连结</a>)</li> </ul> </li> <li>《执行技巧训练：指导计划》手册 (附录4)</li> </ul>
4c	7	先看题目后答题	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用中文题做例子 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 邀请家长讨论，如何帮助子女完成阅读理解功课。</li> <li>○ 指导子女运用以下步骤： <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 看标题猜大意</li> <li>▪ 读题目圈字眼</li> <li>▪ 找资料答问题</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• 用数学题做例子 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 邀请家长讨论，如何帮助子女完成数学应用题。</li> <li>○ 家长可指导子女先圈出</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> <li>• 讨论</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片 (24-27 页)</li> </ul>

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			重点字眼，再设想重点字眼和加减乘除的关系。		
4e	15	计划和实践目标	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介绍 WOOP 框架，协助家长掌握为子女计划及实践目标的技巧： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 订立目标 ( <u>W</u>ish )</li> <li>○ 设想结果 ( <u>O</u>tcomes )</li> <li>○ 设想阻碍 ( <u>O</u>bstacles )</li> <li>○ 订立计划 ( <u>P</u>lan )</li> </ul> </li> <li>• 利用子女想在下次英文测验中拿到 95 分或以上为例子，展示如何运用 WOOP 框架。</li> <li>• 派发「与子女计划和实践目标工作纸」，让家长实习如何运用 WOOP 框架，帮助子女计划和实践目标。</li> <li>• 指示家长先阅读工作纸里的「小锦囊」，并提醒家长，订立的目标必须是明确的、可量度的、可达成的、相关的及有时限的。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> <li>• 讨论</li> <li>• 体验学习</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片 ( 28-32 页 )</li> <li>• 「与子女计划和实践目标工作纸」</li> </ul>
5	5	总结	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 总结讲座内容</li> <li>• 填写评估问卷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片 ( 33 页 )</li> </ul>