

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">• 简介主题及内容。• 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。	<ul style="list-style-type: none">• 讲解	<ul style="list-style-type: none">• 投影片 (2-3 页)
2	33	建立有效学习环境	<ul style="list-style-type: none">• 协助家长掌握建立有效学习环境的三个技巧：	<ul style="list-style-type: none">• 讲解• 讨论	<ul style="list-style-type: none">• 投影片 (4-9 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<ul style="list-style-type: none"> ○ 设置合适桌椅及环境 ○ 制定有效的时间表 ○ 处理子女的拖延行为 	<ul style="list-style-type: none"> ● 观看短片 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「与子女制定时间表」工作纸 ● 短片《为什么我会拖延》 (http://tiny.cc/it7dvz)
2a	8	设置合适桌椅及环境	<ul style="list-style-type: none"> ● 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"> ○ 电视、玩具、零食 ○ 窗外的风景 ○ 凌乱的桌面、文具和书本 ○ 不良坐姿 ● 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"> ○ 面向墙壁，减少干扰 ○ 有系统地放置学习相关物品 ○ 贴出时间提示和工作清单 ○ 充足而柔和的光线 ○ 设置合适的桌椅 ○ 保持桌面清洁 	<ul style="list-style-type: none"> ● 讲解 ● 讨论 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片（4-5页）
2b	15	制定有效的时间表	<ul style="list-style-type: none"> ● 引导家长明白小学生的专注时间约为15-25分钟。 ● 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。 ● 如时间许可，导师可考虑 	<ul style="list-style-type: none"> ● 讲解 ● 讨论 ● 体验学习 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片（6-7页） ● 「与子女制定时间表」工作纸

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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」。 • 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。 		
2c	10	处理子女的拖延行为	<ul style="list-style-type: none"> • 播放卫生署学生健康服务短片《为什么我会拖延》。 • 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"> ○ 完美主义：子女担心自己未能做到完美 ○ 感到困难：子女觉得做功课或温习有难度，难以完成 ○ 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 • 协助子女的技巧： <ul style="list-style-type: none"> ○ 完美主义： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 帮助子女明白没有人是完美的。正是因为不完美，我们才可以继续进步。 ▪ 多赞赏「过程」而非只是重视「结 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 讨论 • 观看短片 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（8-9页） • 短片《为什么我会拖延》 (http://tiny.cc/it7dvz)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>果」, 例如欣赏子女有使用到合适的策略、有用心工作。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 感到困难: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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。 ▪ 将困难的工作分拆成几个部份, 分开完成。 ▪ 先做较浅或所需时间较短的功课。 ○ 容易分心: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 及早准备, 收起可能会令人子女分心的物件, 如手机、电脑等。 ▪ 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。 		
3	7	通过「自我调控学习」支持子女学习	<ul style="list-style-type: none"> • 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。 • 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: <ul style="list-style-type: none"> ○ 提示子女可以通过朗读句子, 令自己更容易发 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 讨论 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (10-11 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>现问题所在。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 点出重点时间词汇，协助子女留意到文法问题。 ● 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。 		
4	40	协助子女有效地做功课和温习	<ul style="list-style-type: none"> ● 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"> ○ 运用视觉和动作提示 ○ 提供结构、帮助分类 ○ 先看题目后答题 ○ 计划和实践目标 	<ul style="list-style-type: none"> ● 讲解 ● 讨论 ● 体验学习 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片（12-32页） ● 网上资源 <ul style="list-style-type: none"> ○ 「字型结构表」 ○ 「字型结构操」 ○ 「视觉组织结构」 ● 「与子女计划和实践」工作纸
4a	10	运用视觉和动作提示	<ul style="list-style-type: none"> ● 用中文题为例子： <ul style="list-style-type: none"> ○ 邀请家长讨论如何帮助子女书写「銳氣」二字。 ○ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 讲解 ● 讨论 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片（13-18页） ● 网上资源 <ul style="list-style-type: none"> ○ 「字型结构表」 <p>（http://tiny.cc/eu7dvz（《读写</p>

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<ul style="list-style-type: none"> ○ 说明「銳」字是左右结构字，「氣」字是半包围结构字。 ○ 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。 ● 用数学题为例子 <ul style="list-style-type: none"> ○ 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？」 ○ 参考答案： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 在纸上画出糖果图案作为<u>视觉提示</u>。 ▪ 利用小纸团装作为糖果，让子女移动纸团，作为<u>动作提示</u>。 ○ 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。 ● 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<u>视觉提示</u>。家长亦可以用「口唱书空」的方法帮助子女拼写，为子女提供<u>动作提示</u>。 		<p>乐》 (121页)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「字型结构操」 (http://tiny.cc/xr7dvz) <p>《多感观游戏》 (2页)</p>
4b	8	提供结构、帮助分类	<ul style="list-style-type: none"> ● 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"> ○ 舢舨 ○ 铁路 	<ul style="list-style-type: none"> ● 讲解 ● 讨论 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 (19-23页) ● 网上资源

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<ul style="list-style-type: none"> ○ 空中巴士 ○ 滑翔机 ○ 小巴 ○ 直升机 ○ 游艇 ○ 巴士 ○ 渡海小轮 ● 点出这九项资料可以分类成三大类，并用组织图表达。 ● 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。 		<ul style="list-style-type: none"> ○ 「视觉组织结构」 (http://tiny.cc/ut7dvz) 《执行技巧训练：指导计划》手册（附录4）
4c	7	先看题目后答题	<ul style="list-style-type: none"> ● 用中文题做例子 <ul style="list-style-type: none"> ○ 邀请家长讨论，如何帮助子女完成阅读理解功课。 ○ 指导子女运用以下步骤： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 看标题猜大意 ▪ 读题目圈字眼 ▪ 找资料答问题 ● 用数学题做例子 <ul style="list-style-type: none"> ○ 邀请家长讨论，如何帮助子女完成数学应用题。 ○ 家长可指导子女先圈出重点字眼，再设想重点字眼和加减乘除的关系。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 讲解 ● 讨论 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片（24-27页）
4e	15	计划和实践目标	<ul style="list-style-type: none"> ● 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"> ○ 订立目标（<u>W</u>ish） ○ 设想结果 	<ul style="list-style-type: none"> ● 讲解 ● 讨论 ● 体验学习 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片（28-32页） ● 「与子女计划和实

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<ul style="list-style-type: none"> ○ (<u>O</u>utcomes) ○ 设想阻碍 ○ (<u>O</u>bstacles) ○ 订立计划 (<u>P</u>lan) <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 派发「与子女计划和实践」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。 ● 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。 		「实践」工作纸
5	5	总结	<ul style="list-style-type: none"> ● 总结讲座内容 ● 填写评估问卷 	<ul style="list-style-type: none"> ● 讲解 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 (33 页)