**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？**

**与子女计划和实践目标工作纸**

**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。

**活动时间：**约10分钟

**内容指示：**你的子女近期需要达到甚么目标? 按照**WOOP**框架帮助子女订立目标、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？ |  |
| 第三步：**O**bstacle  ﹙设想阻碍﹚ | 我可能会遇到什么阻碍？ |  |
| 第四步：**P**lan  ﹙订立计划﹚ | 我计划怎样去超越这些阻碍？ | 如果\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  我就会\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **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。