

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

家长笔记

A. 活动目标

- 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

B. 活动内容

1. 家长与子女在家学习时扮演陪伴者、引导者和协作者三大角色：
 - 陪伴者：陪伴子女一起学习
 - 引导者：透过适度示范引导子女学习，引起思考探索动机
 - 协作者：当孩子遇到困难时，用不同的策略协助子女学习
2. 家长可以通过以下方法，为子女建立有效的学习环境：
 - 减少干扰
 - 设置合适的桌椅
 - 有系统地放置学习相关物品
 - 贴出时间表和工作清单
 - 家长制定时间表时需要注意：
 - i. 小学生的专注时间约为 15 至 25 分钟
 - ii. 时间表应包含适当的休息和娱乐时间（例如：眺望街景、伸展运动、洗澡、上网、午睡等）
 - iii. 把时间表张贴在当眼处，并在完成每一项工作后以「✓」号表示，加强子女的信心和成就感
 - iv. 设定完成工作后的奖励（例如：享用小食、欣赏电影等）
 - v. 让子女多参与，表达自己的想法，加强子女的自主感，令子女更愿意跟随时间表

- 家长可以在教育局（2022）制作的《学习至叻篇—做个 TOP 学生（小学生）》得到更多相关资料。请点击[连结](#)或扫描右边的二维码。



3. 要帮助子女改善拖延行为，需要了解他们拖延的原因，然后对症下药：

原因	帮助子女的技巧
<ul style="list-style-type: none"> ○ 完美主义 子女担心自己未能做到完美 	<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「结果」，例如欣赏子女有使用到合适的策略、有用心工作。
<ul style="list-style-type: none"> ○ 感到困难 子女觉得做功课或温习有难度 	<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。
<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 及早准备，收起可能会令子女分心的物件，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。

4. 家长可以通过「自我调控学习」支持子女学习：
- 家长按子女现时的能力去调节自己给多予多少提示。目标是运用**适量的**提示去帮助子女，好让他们运用自己现有的知识和能力去解决难题。
5. 家长可以通过以下方法，帮助子女做功课和温习：
- 运用视觉和动作提示：
 - 视觉提示：利用图像、图表和漫画等方法解释抽象的概念
 - i. 以中文题为例子
 - 透过「字型结构表」认识汉字基本结构。
 - 「字型结构表」（[连结](#)）《读写乐》（121 页）

上下相等		上下大小		上下大小		上中下相等	
左右相等		左右大小		左右大小		左中右相等	
全包围		上包下		左上包		左下包	

ii. 以数学题为例子

- 回答数学题「我有 21 粒糖果，妈妈多给我 3 粒，我共有多少粒糖果？」时在纸上画出糖果图案作为视觉提示。

o 动作提示：让子女多走动，提供场景让孩子动手参与、亲身体会。动手移动桌上的物件，也能为子女提供动作提示。

i. 以中文题为例子

- 透过「字型结构操」认识汉字基本结构。
- 「字型结构操」([连结](#)) 《多感官游戏》(2 页)

汉字结构示范图片

獨字體 (如: 中、大、人)



上下結構 (如: 耍、花、笑、要)



左右結構 (如: 玩、知、抱)



全包围結構體 (如: 回、園)



ii. 以数学题为例子

- 回答数学题「我有 21 粒糖果，妈妈多给我 3 粒，我共有多少粒糖果？」时在纸上画出糖果图案作为视觉提示。

糖果？」时利用小纸团装作为糖果，让子女移动纸团，作为动作提示。

- 提供结构、帮助分类：
 - 家长可以运用图表帮助子女组织资料，训练子女的记忆力，如：组织图、流程链、温氏图和概念图等。
 - 家长可以在教育局（2010）制作的《执行技巧训练：指导计划手册》（附录4：每日计划参考数据）下载更多有用图表。请点击[连结](#)或扫描右边的二维码。



- 先看题目后答题：
 - 以中文题为例子：
 - i. 家长可以教导子女运用以下方法完成阅读理解习作：
 - 看标题猜大意
 - 读题目圈字眼
 - 找资料答问题
 - 以数学题为例子：
 - i. 家长可以提示子女先圈出重点字眼，再设想重点字眼和加减乘除的关系，最后完成应用数学题。
 - ii. 重点字眼包括：

数学符号	+	-	×	÷
重点字眼	加、和、 总、共	减、余、 剩、还、 差、欠、 比、找回	乘、积、 倍、各	除、商、 分、每、 平均

- 计划和实践目标：
 - 家长可以运用 WOOP 框架帮助子女计划和实践目标。WOOP 框架包含：

步骤	例子
i. 订立目标 (Wish)	「我希望在下次英文测验中拿到 95 分或以上。」 ➤ 要注意目标必须是： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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
ii. 设想结果 (<u>O</u> utcomes)	<p>完成目标后可以到得什么<u>正面</u>的结果？</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 「爸爸妈妈答应买一份礼物给我。」 ➤ 「我可以证明自己有能力的进步。」 ➤ 「老师会赞赏我。」
iii. 设想阻碍 (<u>O</u> bstacles)	<p>子女在追寻目标的过程中可能遇到什么障碍呢？</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 「我在预备测验时常常看电视。」 ➤ 「我经常会在测验时出现语法错误。」 ➤ 「我常常会临急抱佛脚。」
iv. 订立计划 (<u>P</u> lan)	<p>面对可能出现的困难时如何处理？子女需要把握什么机会、使用什么策略？家长可以教导子女运用「如果...我就会...」的句式拟定策略。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 「如果我在预备测验时想开电视看，我就会把电视的遥控器交给妈妈保管。」 ➤ 「如果我经常在测验时出现语法错误，我就会预留 10 分钟去重新复卷。」 ➤ 「如果我到测验前夕才温习，我就会先制定一个温习时间表，将要温习的部份分成小份，分阶段完成。」

- 除了以上种种帮助子女的方法，家长还可以通过游戏帮助子女学习。家长可以在亲子活动中找到两个帮助子女学习中文和数学的小游戏。