

## 小學家長教育資源套

### 功課考試我有計： 如何支援子女在家學習？

#### 親子活動

##### 親子活動 1：與子女制定時間表

目的：與子女制定有效的時間表，能協助子女更有效率地完成工作。


內容指示：按子女的作息習慣及興趣，並參考以下常見活動，在下方表格填上時間、活動及完成工作後的小獎勵，與子女共同制定一個活動時間表。

##### 常見活動：

自理活動	學習活動	娛樂活動
<ul style="list-style-type: none"><li>• 睡覺</li><li>• 洗澡</li><li>• 起床</li><li>• 刷牙</li><li>• 吃早餐</li><li>• 吃午餐</li><li>• 吃下午茶</li><li>• 吃晚餐</li><li>• 換衣服</li><li>• 做家務 (洗衣服 / 晾摺衣服 / 掃地 / 抹桌椅 / 洗碗 / 洗菜 / 烹調食物)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 上學</li><li>• 做功課</li><li>• 閱讀時間</li><li>• 溫習時間</li><li>• 收拾書包</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 自選時間 (如：看書 / 看電視 / 玩手機 / 畫畫 / 做手工 / 看劇集 / 聽音樂 / 唱歌 / 跳舞 / 做運動)</li><li>• 親子時間 (如：談天 / 說故事 / 玩遊戲)</li><li>• 外出活動 (接送弟妹放學 / 補習班 / 興趣班 / 逛街 / 看電影 / 去公園)</li></ul>


《\_\_\_\_\_的時間表》

時間	活動	完成後✓	小獎勵*

 **小錦囊：**

初小子女：家長可先替子女設計時間表，再向子女講解及商量如何分配時間。

高小子女：家長可與子女共同制訂時間表，待取得共識後才開始實行。

 **小獎勵\*(建議)：**

第一階段：由家長按子女的興趣制定小獎勵，先蓋上貼紙，待子女完成工作後揭曉。

第二階段：讓子女自行制定「合理的」獎勵，過程中家長可與子女分享「合理」的定義。

## 小學家長教育資源套

### 功課考試我有計： 如何支援子女在家學習？

#### 親子活動

#### 親子活動 2：幫助子女計劃和實踐目標

目的：為計劃和實踐目標提供一個框架，讓子女能夠按步驟達到目標。

內容指示：按照 WOOP 框架，與子女共同訂立目標、設想結果及會遇到的阻礙，並訂立實踐計劃。請注意，訂立的目標必須是：

- 明確的：指出希望達到的成果，愈具體愈好
- 可量度的：為目標設定可衡量的指標
- 可達成的：目標須為子女的能力範圍之內
- 相關的：達成這個目標對您的子女有什麼幫助，以及這個目標對長遠目標會有什麼幫助
- 有時限的：要在限定時間內完成

第一步： <b>W</b> ish (訂立目標)	我的目標是什麼？	
第二步： <b>O</b> utcome (設想結果)	達到目標後我會有什麼正面結果？	

<p>第三步：<b>Obstacle</b> (設想阻礙)</p>	<p>我可能會遇到什麼阻礙？</p>	
<p>第四步：<b>Plan</b> (訂立計劃)</p>	<p>我計劃怎樣去超越這些阻礙？</p>	<p>如果_____</p> <p>_____</p> <p>我就會_____</p> <p>_____</p>



**小錦囊：**

1. 家長可先與子女訂立短期目標，讓子女更快看見成果，提升子女的自信心及成功感。
2. 家長可根據子女的學習能力及進度，替子女訂立合理的目標。

## 小學家長教育資源套

### 功課考試我有計： 如何支援子女在家學習？

#### 親子活動

#### 親子活動 3：七彩句子拼拼拼

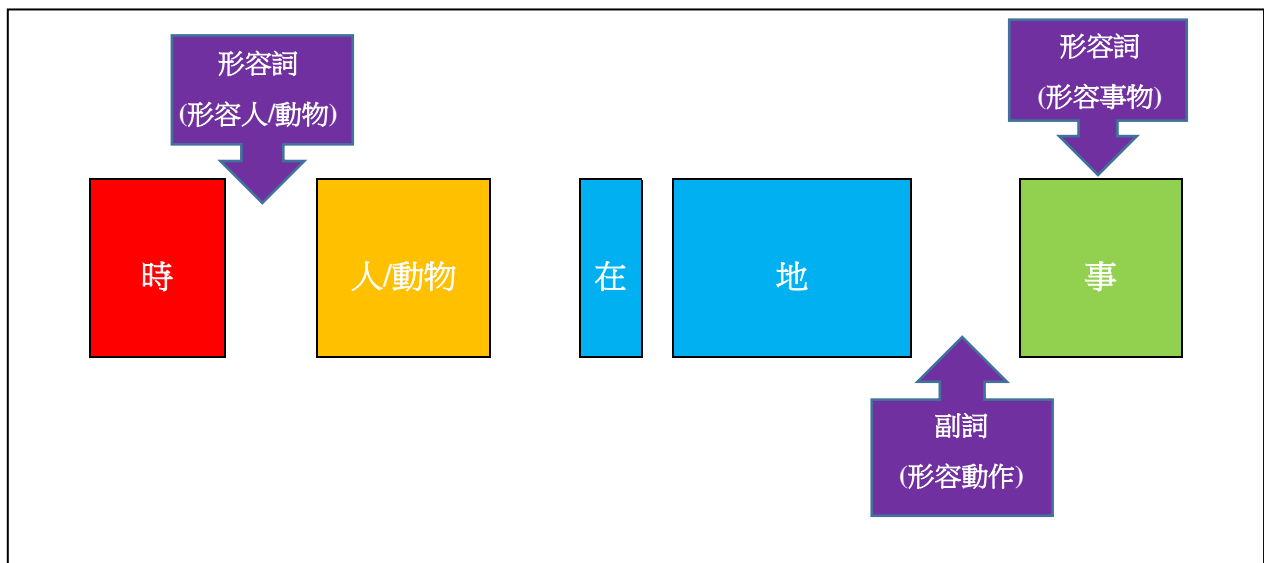
活動出處：教育局(2020)。《家長錦囊 — 齊齊玩、輕鬆學》。

摘自：<http://tiny.cc/xr7dvz>

目的：加深孩子對句子結構的認識並提升其造句能力。

#### 內容指示：

1. 家長先預備一張句子結構圖，如下圖：



2. 家長邀請子女一同構想每類詞卡的例子，例如「時」的例子有今天、週末、聖誕節等，並寫在字卡上。
3. 家長及子女各負責一至兩個類別的詞卡，於每個類別選取一張詞卡放在句子結構圖上。
4. 拼成句子後，家長與子女一起朗讀，並按需要作出修改。例如：「今天大象在圖書館跳舞。」可改為「今天妹妹在圖書館看書。」。
5. 對於能力較高的子女，家長可鼓勵他們在句子適當的位置中加入形容詞和副詞。例如：「今天妹妹在學校快樂地跳舞。」

## 小學家長教育資源套

### 功課考試我有計： 如何支援子女在家學習？

#### 親子活動

##### 親子活動 4：點格棋

活動出處：香港教育大學兒童與家庭科學中心(2020)。

《【親子小遊戲】點格棋 Dots and Squares》。摘自：<http://tiny.cc/518dvz>



##### 示範影片

目的：加深孩子的空間思維和加數能力。

##### 內容指示：

1. 在紙上預先畫一排排可以畫成正方形的黑點，或利用「點格棋」棋盤。
2. 家長與子女輪流以直線或橫線連結任何兩點。
3. 如畫線能圍起一個正方形，該正方形就被「佔領」，「佔領」正方形後可以再畫線，直至不能形成正方形為止。
4. 當無法再畫線時，遊戲便結束，並以「佔領」最多正方形的一方為勝。
5. 在子女熟識遊戲規則後，家長可以提高難度，例如在每四點中間寫上不同的數字，在「佔領」正方形後便可得到框裡的分數，以總分數最高的一方為勝。

# 「點格棋」棋盤

